

8-10 LET

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

LÁSKA A PŘÁTELSTVÍ

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům

KON
SENT

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

LÁSKA A PŘÁTELSTVÍ

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům

autorka lekce: **Marcela Macháčková**
odborná konzultantka: **Veronika Haumerová a Dagmar Křišová**
jazyková korektura: **Lela Bernátová**
autorka ilustrací: **Monika Baudišová**
grafické zpracování: **Štěpán Trnka**
Konsent, z.s., 2024

Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

**a.ba
ku.s**

**KON
SENT**

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Děti:

- znají různé typy lásky a způsoby jejího vyjadřování
- vyjmenují strategie, jak zvládat nepříjemné situace ve vztazích
- seznámí se s pocity, které lidé mohou zažívat při zamilovanosti
- znají emoci žárlivost

Pomůcky

• Powerpoint prezentace • vytištěné Rady – Vláda a Rady – Julie • hlasové nahrávky mp3 • pracovní list Pocity zamilovanosti vytištěný do dvojic nebo pro každé dítě • [Příběhy](#) pro vedení aktivity variantou B (vyšší čtenářská zdatnost)

Klíčová slova

• láska • způsoby vyjadřování lásky • žárlivost • zamilovanost

Věk

• 8-10 let

Čas

• 90 min / 135 min

Lekci lze natáhnout až na 3 vyučovací hodiny. Ať už lekci věnujete 2 nebo 3 VH, doporučujeme ji načasovat na ranní hodiny a zařadit v jejím průběhu tzv. energizery. Tedy aktivity, které děti rozpohybují či jinak rozptýlí, což jim pomůže uvolnit napětí ze sezení a napomůže dalšímu soustředění. Níže nabíízíme příklady některých energizerů:

- **„Místa si vymění“** – Ideální je hru hrát v uspořádání židlí v kruhu a zadáváme postupně instrukce – např. místa si vymění všichni, kteří mají sourozence. Příklady můžeme vybrat k tématu těla a jeho schopností (místa si vymění všichni, kteří rádi běhají) či je vztáhnout k jakémukoliv jinému tématu.
- **„Narozeninový dort“** – Poprosíme všechny děti, aby si stouply. Nyní si všichni představíme, že před námi je narozeninový dort, na kterém je zapálená svíčka a naším cílem je ji sfouknout. Odpočítáváme „3, 2, 1,

ted“ a všichni zkusíme sfouknout pomyslnou svíčku. Foukání můžeme dětem i předvést. Mělo by mu předcházet nadechnutí, poté daní rtů do tvaru písmene „O“ a delší výdech foukáním. Cvičení lze opakovat několikrát, s představou, že svíčky přibývají.

- **„Molekuly“** – Ideální je hru hrát v prostoru třídy bez lavic, aby zde byl dostatek místa pro pohyb. Děti mají za úkol se volně pohybovat po třídě do chvíle, než řekneme určité číslo – např. 5, děti v takovou chvíli musí vytvořit co nejrychleji skupiny po pěti. Číslo lze volit tak, aby šlo o dělitele celkového počtu dětí v naší třídě. Tato hra je pouze pohybovou aktivitou. Alternativně jde volit libovolná čísla a děti, které se ve skupinkách do počtu nezařadí, vypadají ze hry. Doporučujeme však první zmíněnou verzi, která není kompetitivní.
- **„Sochy/sousoší“** – Sdělíme žactvu, že budeme vytvářet sousoší. První žák/yně dostane zadání, jakou sochu má vytvořit – např. raketu. Dalšímu dítěti zadáme, aby vytvořilo sochu něčeho, co s raketou asociací souvisí, např. planetu, a takto pokračujeme se zadáváním do počtu cca 5 dětí. V prvním kole můžeme dětem zadávat, co mají představovat, v dalších kolech lze stanovit pouze téma první sochy a dále přenechat prostor vlastním nápadům dětí.
- **„Zrcadla“** – Děti rozdělíme počtem na dvě poloviny. Jedna polovina bude mít za úkol předvést libovolný pohyb (zvednout ruku, jít do dřepu, natáhnout nohu, podepřít si hlavu rukou atp.). Druhá polovina dětí bude fungovat jako jejich zrcadla. Jakmile je jasné, které děti v této hře reprezentují zrcadla a která ne, vytvoříme z nich dvojice. V každé dvojici je jedno dítě, které předvádí pohyby a druhé je jako zrcadlo. Děti mohou předvádět různé pohyby po dobu asi jedné minuty – během aktivity obcházíme skupinky a sledujeme, zda se dětem daří pohyby zrcadlit. Následně se ve skupině role prohodí a postup opakujeme. U aktivity je důležitá také instrukce, že nelze předvádět sprostá či urážlivá gesta.

ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Tato lekce se věnuje citům – jaké to je někoho mít rád/ráda, a to v různých variacích. Aby lekce byla vztažená k realitě dětí a vztahům, které ony samy mohou navazovat, věnujeme se různým způsobům, jak můžeme druhé mít rády/rádi – lásce kamarádké, rodinné, lásce sama k sobě i lásce k domácími mazlíčkům. Dáváme prostor také lásce romantické, která již může být součástí života řady dětí nebo se jí může stát v blízké budoucnosti. Lekce taktéž rozebírá žárlivost, pocity spojené s rozpadem přátelství či romantické odmítnutí.

Kamarádké vztahy a žárlivost

V mladším věku, než nastoupí romantické vztahy, jsou zpravidla zásadnější vztahy kamarádké. Kamarádké vztahy také často plní obdobné funkce jako vztahy romantické – probíhají zpravidla ve dvojicích a poskytují podporu, blízkost a sdílení. Přesto, že se kamarádké vztahy mnohdy formují ve dvojicích, nikdy nejsou zcela exkluzivní, a děti zpravidla nemají své kamarádky a kamarády „jen pro sebe“. Děti se postupně učí, jaké může mít různé chování dopady na přátelské vztahy (např. to, že k sobě jdeme na návštěvu, může naše kamarádství utužit), a dle toho posuzují interakce svých kamarádů a kamarádek s dalšími dětmi. Posouzení situace ale nemusí být vždy adekvátní, roli hraje kognitivní vývoj, temperament dítěte, i jeho sociální zdatnost. Pokud si dítě myslí, že někdo třetí ohrožuje jejich kamarádký vztah, může pociťovat žárlivost. Žárlivost je zpravidla doprovázena řadou pocitů jako je smutek, strach, naštvaní, nebo naopak touha znovu navázat blízkost (Murphy et al., 2020). Jelikož dětem v tomto období mohou chybět dovednosti pro zvládání vlastních emocí a dovednosti pro efektivní zvládání konfliktů, vypořádávají se s nimi různě. Nejčastěji může žárlivost vést k pasivní agresivitě – „trucování“ či nebavení se, pomlouvání, snaze dané dítě na oplátku vyloučit z nějaké další situace nebo jej ponížit (Parker et al., 2010). Nezřídka vede žárlivost také k rozpadům kamarádství, které mohou být pro děti velmi bolestivé (Flannery & Smith, 2021).

Sebevědomí a láska sama k sobě

Sebevědomí lze dle Cambridge dictionary (2024) definovat jako důvěru a přesvědčení o vlastních schopnostech a hodnotě. V lekci termín „sebevědomí“ nepoužíváme, ale rámuje jej jako lásku sama k sobě. Sebevědomí dítěte je silně ovlivněno prostředím, kde dané dítě vyrůstá, včetně školy a vztahů v ní, přičemž zdravé sebevědomí napomáhá psychické stabilitě dětí (Hosogi et al.,

2012). Vytváření přijímajícího prostředí ve škole či edukace rodin v této oblasti jsou důležité, mohou ale být mimo kapacity nebo možnosti působení této jednotlivé lekce. Jednoduchým nástrojem ke zvládnání těžkých situací a posilování pozitivního sebeobrazu nicméně může být pro děti pozitivní samomluva. Trénink pozitivní samomluvy má vliv na emoční prožívání dítěte i na budování zdravého sebevědomí (Burnett, 1994). V lekci se proto zaměřujeme na roli samotných dětí a ukázkou důvěry ve vlastní hodnotu.

První romantické pocity

Přestože zamilovanost a láska bývají asociovány s obdobím puberty a dospělosti, lidé zpravidla zažívají romantický zájem o druhé již mnohem dříve. Odhaduje se, že romantická přitažlivost a sexuální subjektivita dětí může být přítomna již okolo 6. roku věku, s tím, že intenzita se zvyšuje v období 10. roku, a z této doby jsou si mnozí lidé schopni dobře vybavit vzpomínky na své tehdejší romantické prožívání (Herdt & McClintock, 2000). Usuzuje se, že ke změnám ohledně romantické přitažlivosti přispívá nástup adrenarche, což je proces *zvýšené produkce androgenů v nadledvinách, který ovlivňuje emocionální a psychologický vývoj dětí* (GaminGEE, 2024). Adrenarche je proces, který je jakýmsi předvojem změn v období puberty, která zpravidla přichází mezi 8. a 14. rokem věku (NHS, 2022). Věk, v jakém děti romantickou přitažlivost poprvé zažívají, se však může lišit vzhledem k interindividuálním i kulturním rozdílům. Také věk nástupu puberty je nyní u dětí, a zejména u dívek nižší, než tomu bylo v druhé polovině 20. století, což způsobuje jistou nutnost přerázování našeho přemýšlení nad těmito změnami. Dosud bylo běžné vnímat fyziologické znaky puberty jako spojené s psychosociálním dospíváním, což již nemusí platit, jelikož psychosociální dospívání může být nyní více opožděno (Gluckman & Hanson, 2006).

Děti na prvním stupni jsou schopné do jisté míry rozlišovat mezi kategoriemi přátelství a romantického vztahu, ačkoliv s ním samy nemusí dosud mít zkušenost (Brechet, 2015; Cannoni & Bombi, 2016). Jejich představy o významu romantického vztahu se však mohou velmi lišit jak oproti starším dětem, tak i uvnitř této věkové skupiny. To může být vysvětleno například různou úrovní kognitivního vývoje mladších dětí, skrze které se liší jejich porozumění znakům romantického zájmu. Oproti dospívajícím uvádí děti na prvním stupni více jednostranných romantických voleb, tzn. voleb, kdy je druhé dítě neoznačilo „nazpátek“ jako romanticky blízké (Carlson & Rose, 2007).

Ačkoli nelze opomenout také vliv rodiny, kultury, a dalších faktorů, představy dětí o romantických vztazích utváří také mediální obrazy lásky. Například v Disney pohádkách, které jsou populárním příkladem animované tvorby

pro děti, je láska často vyobrazovaným tématem. Disney pohádky zpravidla ukazují lásku jako něco, co se stane na první pohled, kdy se dotyční téměř či vůbec neznají, není vyobrazeno budování vztahu či společné zájmy. Láska je též vyobrazována exkluzivně jako heterosexuální (Martin & Kazyak, 2009), a najít vhodného partnera bývá zobrazováno jako hlavní cíl života. Větší komplexitu vztahů a další formy lásky, včetně lásky sama k sobě, ukazují až Disney pohádky z posledních let (Johnson, 2015).

Romantické odmítnutí

Jedno ze cvičení v metodice se věnuje romantickému odmítnutí a klade otázku, jak se má dítě zachovat v případě, že jeho láska není opětovaná. Romantické odmítnutí může být bolestivé, zejména kvůli tomu, že je dítě odmítnuto jeho/její idealizovanou a milovanou osobou. Je proto vhodné děti vybavovat strategiemi, jak se s odmítnutím či rozchodem vyrovnat smysluplně. Výukové snahy v této oblasti mají význam, jelikož nevhodné reakce na odmítnutí, jako je například nátlak či násilí, jsou osvojeny v průběhu socializace, spíše než že by šlo o biologicky dané automatismy (Barber, 2006). Zároveň se jedná o situace a pocity, s nimiž se studující mohou setkávat také v dalších fázích života nebo jiných vztazích.

Před lekcí

- Při skupinových aktivitách nerozdělovat třídu na holky a kluky, místo toho volit jiný klíč k rozdělení (náhodné rozpočítání, losování...)
- Dbát na jazyk, který používáme v komunikaci se třídou. Doporučujeme kromě generického maskulina zařazovat také neutrální výrazy jako studující, žactvo, děti, vyučující atp. a také zařazovat oba tvary a střídat pořadí, ve kterém je říkáme, tzn. někdy říci například žákyně a žáci, jindy učitelé a učitelky.

V aktivitě **Mít někoho rád** si zvolíme jednu z variant dle znalosti naší třídy – A (nižší čtenářská zdatnost)/B (vyšší čtenářská zdatnost). Pro variantu A si připravíme prezentaci, pro variantu B si spolu s prezentací vytiskneme příběhy do dvojic (do každé dvojice pouze 1 příběh).

V aktivitě **Když přátelství nebo láska nevyjdou a v aktivitě Žárlivost** pracujeme s hlasovými nahrávkami, které je vhodné si před lekcí připravit na počítači a otestovat zvuk.

V aktivitě **Když přátelství nevyjde** pracujeme se seznamem rad, které je třeba si připravit vytisknuté.

V aktivitě **Pocity zamilovanosti** si vytiskneme pracovní listy do dvojic či pro každé dítě ve třídě.

Během lekce

Před touto lekcí, stejně jako před začátkem jakékoliv lekce výuky o těle, vztazích či lásce doporučujeme říci pravidla těchto hodin. Pravidla lze mít viditelně sepsaná a na hodiny je přinést a umístit např. na tabuli, nebo je nově sepsat. Pro děti platí:

- Můžu se zeptat na cokoli, co mě zajímá.
- Nepoužívám sprostá slova ani urážky, neposmívám se druhým.
- Naslouchám ostatním, když mluví.
- Témata jsou pro mě nová, možná se budu usmívat, stydět se, cítit se překvapeně – nebo ještě jinak; všechny pocity jsou v pořádku.
- Můžu říct STOP, když je to na mě moc, pan/í učitel/ka mi pomůže.

V rámci pravidel mluvíme o pocitech jako je stud, překvapení – je dobré s dětmi ověřit, zda ví, co to pocity jsou a co jednotlivé pocity znamenají.

Aktivita k zcitlivění 10 min.

Na úvod hodiny doporučujeme probrat pravidla (viz Postup).

Hodinu zahájíme v lavicích, nebo v uspořádaní půlkruhu, tak aby bylo vidět na tabuli. Na začátku **nakreslíme** (na papír / tabuli, nebo ke kresbě vyzveme i děti) či **ukážeme** obrázek srdce (Slide 2) a ptáme se:

- Co znamená tenhle symbol?
- Kdy ho používáme?
- Kdy jste vy sami naposled někomu nakreslili / dali něco se srdíčkem?



Je pravděpodobné, že symbol srdce budou mít děti také spojený s online komunikací a emoji srdce. To je v online komunikaci reprezentováno mnoha různými způsoby, např. rozličnými barvami či formami – rozlomené srdce, slepené srdce... a mnohé další. Srdce může být online používáno v různých dalších významech než pouze těch spojených s láskou (například „super“, „to se mi líbí“, atd.). Pokud děti zmíní online prostředí, můžeme se doptat na to, jak význam srdce chápou tam.

Možné zarámování:

*„Ve zprávách a videích na telefonu může srdce znamenat spoustu věcí. Třeba, že nám přijde super nějaká fotka nebo že se nám líbí, co napsal někdo jiný. **My si dneska budeme povídat o tom, jaké to je mít někoho opravdu moc rádi. A budeme brát srdce jako vyjádření lásky, blízkých pocitů – tedy něco, co ukazuje, že máme někoho rádi a rády beze slov.**“*

Mít někoho rád/a 20 min.

Uvedeme další část aktivity – podíváme se na pět krátkých příběhů o tom, jak to může vypadat, když máme někoho rádi. Ve způsobu vedení aktivity máme dvě varianty:

a) **Varianta A - nižší čtenářská zdatnost:** Ukazujeme vždy jeden obrázek v [prezentaci](#) a přečteme příběh k němu. Po přečtení každého příběhu se ptáme na otázky ověřující porozumění textu, které směřují děti k uvědomění, jakými způsoby lidé mohou lásku projevovat. Tato varianta je časově úspornější.

b) **Varianta B - vyšší čtenářská zdatnost:** Pět krátkých [příběhů](#) nakopírujeme do dvojic (obsahují obrázky i otázky, které k nim náleží). Rozdělení příběhů do dvojic lze udělat náhodně. Pouze je potřeba dodržet, aby všechny příběhy byly rovnoměrně distribuovány. Děti dostanou instrukci, aby si příběh přečetly, a zamyslely se nad dvěma otázkami, které mají pod textem. Jakmile mají děti hotovo, promítáme postupně příběhy v prezentaci tak, aby je viděly všechny děti, a sbíráme odpovědi. Po přečtení příběhu se ptáme na otázky ověřující porozumění textu, které směřují děti k uvědomění, jakými způsoby lidé mohou lásku projevovat.

1) **Slide 3.** Ibrahim žije sám se svým tátou. Táta ho vždycky bral na kolo, na výstavy nebo na výlety do lesa, což ho hodně baví. I když je někdy na tátu našťavaný, třeba že mu nedovolí být na hřišti tak dlouho, jak by chtěl, tak ho má rád. Může mu totiž říct, když ho něco trápí, a táta ho vyslechne, někdy mu poradí a někdy jen obejmě. Když se cítí smutně, táta mu zopakuje, že ho má moc rád a že to zvládne.

♦ **Slide 4. Co má Ibrahim rád na svém tátovi? Jak mu táta dává najevo, že ho má rád?** Je pozorný k tomu, co má Ibrahim rád, a tyto aktivity s ním dělá (kolo, výlety do lesa a výstavy). Umí lásku vyjádřit i slovně – vyslechne ho, podpoří a řekne mu, že jej má rád. Pomůže mu, když je smutný.

2) **Slide 5.** Mirka bydlí vedle domu Anežky. Mirka ví, že když Anežce řekne nějaké tajemství, nechá si to pro sebe. Každý týden si s Anežkou hrají venku, dělají bunkry, hrají hry, sledují zvířata na poli a je to velká sranda. Někdy se taky hádají, ale umí se navzájem omluvit. Jednou za čas u sebe přespí a když slaví narozeniny, nikdy nezapomenou tu druhou pozvat.

♦ **Slide 6. Jaký vztah má Mirka s Anežkou? Jak se k sobě chovají?** Jsou kamarádky, mají mezi sebou důvěru (nešíří tajemství), společně tráví čas hrami a sdílí důležité okamžiky (jako jsou třeba narozeniny). Jejich přátelství se neobejde bez občasných konfliktů, které řeší omluvou.

3) **Slide 7.** Agáta ráda tráví čas se svojí kočkou Lily. Už odmalička jsou zvyklé být pořád spolu. Když je Agátě smutno, tak si s Lily hraje. Někdy

Lily přijde, lehne si k ní a začne vrnět a to ji vždycky uklidní. Agáta si s Lily taky často povídá, říká jí třeba věci, které se stydí říct ostatním. Agáta se stará o to, aby měla Lily dost granulí, vody a čistý pelíšek.

♦ **Slide 8. Proč má Agáta ráda Lily? Jak spolu tráví čas?** Mohou si spolu hrát a jsou na sebe zvyklé – vyrůstají spolu od mala. Lily je u ní, když jí je smutno – samotná přítomnost Lily je pro ni důležitá a uklidňující, může se jí svěřit s tím, co prožívá, když se to stydí říct druhým. Agáta se Lily stará o jídlo, vodu a pelíšek.

4) **Slide 9.** David se zakoukal do Alexe. Na trénincích volejbalu se mu líbilo, jak Alex podává míč a jak spolupracuje s ostatními. Taky mu Alex přišel moc hezký, ale hodně se styděl. Jednou se odvážil ho oslovit a říct mu: „No, víš, líbíš se mi. Nechceš se mnou někdy po volejbalu na hřiště?“ Alex se usmál a souhlasil. Nejdřív to bylo zvláštní, nevěděli, co mají říkat. Teď už se viděli po několikáté a bylo to super, zjistili, že toho mají hodně společného. Naposledy mu Alex donesl čokoládu a dokonce se chytli za ruku, což bylo moc fajn.

♦ **Slide 10. Jaký vztah mají spolu David a Alex?** (Lze upřesnit – jsou kamarádi? Jsou příbuzní? Jeden druhému se líbí?) **Co se Davidovi líbilo na Alexovi?** Alex a David se sobě navzájem líbí, chytli se za ruku, Alex dal Davidovi čokoládu. Davidovi se líbila sportovní zručnost, komunikace s ostatními a vzhled Alexe. Dalo by se říci, že Alex s Davidem se mají rádi ještě jinak než kamarádi, jsou zamilovaní a chodí spolu na rande. Chození na rande je, když se spolu dva lidé domlouvají, že spolu půjdou ven – třeba na procházku, do kina nebo na zmrzlinu. Na rozdíl od kamarádství to dělají proto, že se jeden druhému líbí a chtějí se trochu lépe poznat, možná spolu i chodit.

5) **Slide 11.** Róza chodí do 2. třídy. Baví ji matematika, umí kreslit a ví spoustu zajímavostí o papoušcích. Když se jí nepovedly dva poslední diktáty, některé děti ze třídy se jí smály. Byla z toho naštvaná a smutná a měla pocit, že je s ní asi něco špatně. U dalšího testu z češtiny se hodně bála a myslela na to, že se jí zase nepovede a jak se jí budou ostatní smát. Těsně před testem ale sama sobě pošeptala: „Neboj se, to zvládneš!“ Později Róze došlo, že s ní není nic špatně, ba naopak. Má samu sebe ráda a špatné známky z češtiny znamenají jen to, že ji asi potřebuje ještě trénovat. Vzpomněla si taky na všechny ty další věci, ve kterých je dobrá. Jako třeba počítání, kreslení nebo to, jak pomáhá svým kamarádům. Řekla si, že nevádí, že není dobrá ve všem. To přece není nikdo.

- ♦ **Slide 12. V čem je Róza dobrá a co jí naopak nejde? Co se stalo, když se jí nepovedl diktát? Koho má Róza ráda a jak jste to poznali?** Róza umí kreslit, ví zajímavosti o papoušcích a baví ji matematika. Čeština jí nejde tak dobře. Když se jí nepovedl diktát, děti se jí smály a byla z toho smutná. Róza si ale uvědomila, že každý má silné i slabé stránky a že každý dělá chyby. Róza znala své silné stránky a připomněla si je, když jí bylo těžko, podpořila samu sebe ohledně diktátu slovy „to nevadí“ a řekla si, že s ní není nic špatně.

Možné zarámování:

„V příbězích jsme viděli různé způsoby, jak si lidé ukazují, že se mají rádi. V prvním příběhu mluvil Ibrahim o svém tatínkovi. V druhém šlo o dvě kamarádky Mirku a Anežku. Ve třetím jsme se dověděli o Agátě a její kočce Lily. Ve čtvrtém byl David, který se zamiloval do Alexe. V pátém byla Róza, která nám ukázala, jak je možné mít rády/rádi taky samy/sami sebe.“

- Znáte ještě nějaké další způsoby, jak si lidé ukazují, že se mají rádi?

Sbíráme odpovědi a rámuje je.

Možné zarámování:

„V příbězích jsme viděli, co pro různé lidi znamená mít někoho rád nebo ráda. Mít někoho rád nebo ráda znamená, že je to někdo, s kým nám je fajn – líbí se nám jejich chování nebo jací jsou – jaké mají vlastnosti. Také to je někdo, na kom nám může záležet, o kom víme, že mu/jí můžeme říci, když nás něco trápí. Každý člověk to ale bude cítit trochu jinak. To, že máme někoho rádi, můžeme dávat najevo různými způsoby. Nejčastěji to vyjadřujeme tím, že spolu trávíme čas, povídáme si... Lidi, co máme rádi, můžeme podpořit slovy, třeba tím, že řekneme „držím ti palce“ nebo „mám tě ráda“ nebo „mám tě rád“. Nebo tím, že pro ně uděláme něco hezkého. Taky to můžeme vyjadřovat dotekem, tedy že se obejmeme, chytíme se za ruku nebo dáme pusy. Když se ale takhle druhých dotýkáme, vždy je dobré se ujistit, že se jim to taky líbí. Podobně můžeme mít rádi i sami sebe. Za to, jací jsme. Můžeme sami sebe povzbudit v těžkých chvílích „to nevadí, to dáš“, odpustit si nějakou chybu nebo si připomenout, co umíme a co je na nás super. Můžeme taky sami sebe obejmout a chovat se k sobě tak, jako bychom se chovali k našim nejlepším kamarádům a kamarádkám.“

„Někoho máme rádi jako kamaráda, někoho jako rodinu, někoho můžeme mít rádi, do někoho se můžeme zase zakoukat/zamilovat. Dva lidi se můžou mít rádi a nezáleží na tom, jestli jsou to holky nebo kluci. Často se má taky

rádo více lidí navzájem, třeba v rodině nebo v kamarádské skupině. Někteří lidé se mají rádi kamarádsky, jiní jsou do sebe zamilovaní, další by řekli, že se milují. Někoho milovat je jako ho mít rád, ale ještě o něco silněji.“

Metodická poznámka:

V této části se děti mohou dotazovat, co to zamilování vlastně je. Doporučujeme zde vysvětlit pouze krátce, např. „zamilování je, když nám někdo přijde speciální a začne se nám opravdu líbit“ a vést děti k další aktivitě, kde se zamilovaností zabýváme více.

Když přátelství nevyjde 15 min.

Sdělíme, že mít někoho rádi nebo se kamarádit není vždy jenom fajn a hezké. Nyní se podíváme na to, jaké to je, když s těmi, které máme rádi, zažíváme trable. Poslechneme si příběh holčičky Julie z 2. třídy, která teď má problémy s kamarádkami. Podpoříme děti, aby zkusily pozorně poslouchat, co se v příběhu stalo. Následně pustíme dětem audionahrávku.

Julie ([nahrávka zde](#))

S Luckou a Týnou jsme nejlepší kamarádky už od školky. Poslední dobou se ale víc baví s jinou spolužačkou a na mě jako by zapomněly. Baví se pořád o atletice, Lucka s Týnou tam teď začaly chodit a mluví jen o tom, jak je to super. Mě atletika nezajímá, chodím na plavání. Jo, pořád se s holkama pozdravíme a na narozeninovou oslavu mě Týna taky pozvala, ale tam pozvala půlku třídy. Občas se mi ale zdá, že si šeptají něco a u toho na mě koukají. Nevím, jestli mě mají pořád rády.

Po audionahrávce se ptáme:

- Co se stalo Julii, jejíž příběh jsme nyní slyšeli?
- Jak se teď Julie asi cítí?
- Proč si Julie myslí, že už nejsou tak dobré kamarádky?
- Stává se někdy, že se s někým přestaneme kamarádit? Čím to je?

Odpovědi dětí sbíráme a shrnujeme vlastními slovy.

Metodická poznámka:

Rozpad dětských přátelství je poměrně častý a může být v mnoha případech pro děti velmi bolestivý, jelikož jde o jeden z prvních zážitků odmítnutí. Může

jít pouze o ochladnutí citů a to, že každé z dětí se posouvá jiným směrem. Může ale také jít, jako v našem příkladu, o ztrátu zájmu o přátelství pouze z jedné strany, které je doprovázeno třeba i nepříjemným chováním a možným vylučováním „staré“ kamarádky na okraj skupiny. Pomluvy či vylučování dětí ze skupiny se mohou dít zejména pokud je ve třídě přítomen boj o postavení ve třídě. Nevyhnou se jim však ani zdravé kolektivy. V takové chvíli je vhodné pracovat s třídním kolektivem na upevňování pravidel respektu a neubližování si.

Pokud se u vás ve třídě odehrála podobná situace jako v příběhu, doporučujeme na ni v souvislosti se cvičením neupozorňovat, pokud ji nezmíní samotné děti, kterých se týká. Pokud děti samy svou zkušenost s rozpadem přátelství přinesou, zvážíme dle situace, zda dítě po krátké chvíli zastavit a k jejich příběhu se vrátit po hodině soukromě. Lekce by totiž neměla sklouznout k třídnické hodině a vypořádávání křivd v rámci kolektivu. Může se také stát, že děti přinesou zkušenost, která se již odehrála několik let zpátky a je pro ně „uzavřená“ a mohou naopak nabídnout pozitivní příklad toho, že lze podobnou krizi překonat.

Možné zarámování:

Julie se teď cítí trochu sama a opuštěně, protože dvě dívky, s kterými jsou kamarádky už od školky, se nyní baví s jinou spolužačkou. Julie má také pocit, že toho mají teď méně společného – ji baví plavání, a Lucku s Týnou atletika. Julie si myslí, že jejich přátelství s Luckou a Týnou už není tak dobré, protože si spolu už tolik nepovídají. A také jí není příjemné, že se na ni ve skupince dívají a u toho si něco říkají. Možná si myslí, že o ní říkají něco ošklivého.

Posléze oznámíme dětem, že se podíváme na to, co bychom Julii mohli poradit. V této fázi dáme do 4 koutů třídy **vyčištěné rady**, do každého koutu jinou. Jak rady umísťujeme, můžeme je dle znalosti třídy buď přečíst, např. „Tady k oknu dávám radu xyz...“, nebo nechat děti jednotlivé rady přečíst samy. Vyzveme potom děti, aby se zamyslely a šly si stoupnout k radě, která jim přijde dobrá a kterou by Julii daly. Na rozhodování dáme čas dle potřeby, cca 1-2 min by měly stačit. Zdůrazníme dětem, že je důležité se každý a každá zamyslet sami za sebe.

Jakmile jsou děti rozdělené u jednotlivých rad, ptáme se:

- ◊ Nejprve všech:
 - Jaké to bylo vybrat dobrou radu pro Julii? Bylo to lehké? Líbila se vám i jiná rada?

♦ Postupně po skupinách:

- Proč jste vybrali tuhle radu? Proč myslíte, že je pro Julii dobrá?
- Co myslíte, že by se stalo, když by Julie tuhle radu využila?

Doporučujeme mezi skupinami přecházet poměrně rychle, abychom udrželi pozornost.

Rada 1: Řekni jim, jak se cítíš. Zeptej se, jak to vidí ony:

- Julie zjistí, co se děje.
- Uvidí, jak kamarádky zareagují.
- Jde o dobrou radu, ale ne všechny musí být připraveny ji využít.
- Dopadnout to může různě – bylo to nedorozumění/ něco kamarádkám vadilo/ už se nechtějí kamarádit.
- Pokud kamarádství pokračuje: mohou si domluvit pravidla jejich kamarádství, aby to bylo pro všechny fajn.
- Ignorování/ nechtějí se kamarádit: bude to pro Julii smutné, ale nelze nikoho nutit, aby se s námi kamarádlil.

Rada 2: Svěř se někomu, koho máš ráda. Třeba rodičům nebo jiným dospělým.

- Julie se musí zamyslet, koho z dospělých má ráda a kdo ji může vyslechnout.
- Julie může zjistit, že dospělý člověk dříve taky něco podobného zažil.
- Dospělý může Julii podpořit nebo dát radu.
- Říci nahlas, co nás trápí, může pomoci.
- Může se nám u toho třeba chtít brečet.

Rada 3: Běž si hrát s dalšími dětmi. Může ti to zvednout náladu.

- Hra s ostatními může pomoci se smutkem.
- Když trávíme čas s novými lidmi, můžeme získat nové kamarádky a kamarády.
- Julie může dělat věci, co jí dělají radost – hezké myšlenky pak můžou pomoci na chvíli zapomenout na ty smutné.
- Když se bude Julie cítit lépe, může mít víc odvahy situaci s Luckou a Týnou nějak rozlousknout.

Rada 4: Začni je pomlouvat, ať je nemá rád nikdo ze třídy.

- Jde o špatnou radu.
- Šíření pomluv by na krátkou dobu pomohlo Julii dostat ze sebe vztek

nebo pocit samoty, který teď může cítit.

- Šíření pomluv ale nikdy není dobré řešení (šíříme nepravdu nebo tajemství), není správné, druhým to ubližuje.
- Pomluvy se můžou obrátit i vůči nám samotným.

Po probrání všech rad shrneme, že první tři jsou dobré, ale záleží na každém dítěti, kterou z nich by zvolilo, nebo zda by se zachovalo ještě jinak. Dále se děti posadí do lavic k dalšímu příběhu.

Rady z koutu třídy posbíráme.

Žárlivost 20 min.

Aktivita Žárlivost je inspirována videem Why Should We Be Happy For Others? (Dealing with Jealousy) | The Green-Eyed Monster: <https://www.youtube.com/watch?v=ywrfxdrRGhw>

Sdělíme, že si poslechneme ještě jeden příběh. Tentokrát bude o Igorovi, který chodí do 5. třídy a dozvíme se o jeho pocitech vůči svým sestrám a rodičům. Podpoříme děti, aby zkusily pozorně poslouchat, co se v příběhu stalo.

Igor ([nahrávka zde](#))

Ahoj, jmenuju se Igor a je mi 12. U nás v rodině jsem nejstarší. Teda po rodičích. Mám dvě mladší sestry, jedné je 7 a druhé 2 roky. Mám pocit, že rodiče se pořád věnují jenom jim. Hrají si s nimi, učí se s nimi, s tou starší dělají úkoly, s mladší chodí pořád na plavání. A když se jim něco povede, mají z toho obrovskou radost. Po mně ale chtějí, abych se učil sám, chodil na kroužky sám a ještě se vším pomáhal a staral se o sestry. To přece není fér. Někdy mě ségry pěkně štvou a i na ně zakřičím. Když jsem byl naštvaný, schoval jsem jedné z nich hračku, kterou má ráda. Rodiče pak ale strávili celý den hledáním hračky a věnovali se ségre ještě víc. Chci, aby si mě víc všímali. Bojím se, že mají rádi už jenom ségry a mě ne. Naposled jsem zakřičel i na ně „Vždyť to není fér!“ a prásknul dveřmi svého pokoje, co nejvíc jsem mohl.

Po audionahrávce se ptáme:

- Co jsme se dozvěděli o Igorovi?
- Co Igorovi vadí? A co by si naopak přál?
- Proč Igor schoval sestře hračku?

Možné záramování:

Pocit, který Igor cítí, se jmenuje žárlivost. Je to podobné, jako když někomu něco závidíme. U závidí je to tak, že někomu závidíme například hezkou hračku, protože žádnou takovou nemáme, a strašně bychom si ji pro sebe přáli. Žárlivost je, když závidíme někomu, že s ním někdo, koho máme rádi, tráví víc času než s námi. Můžeme třeba žárlit, že si naše kamarádka víc hraje s někým jiným. Můžeme taky žárlit, když se bojíme, že ten, koho máme rádi (v Igorově případě rodiče), má radši někoho jiného než nás (Igor si myslí, že jeho rodiče mají mnohem raději jeho sestry než jej). Žárlit je běžné a děje se to někdy nám všem. Když žárlíme, můžeme se někomu svěřit a je důležité dát si pozor, abychom ze žárlivosti nedělali druhým ošklivé věci, které by nám později mohly být líto.

Ptáme se:

- Co byste Igorovi poradili?

Opět v reflexi připomínáme rady, které zazněly v předchozím příběhu, případně reflektujeme nové rady, s kterými děti přichází.

Igor 2 – pokračování ([nahrávka zde](#))

Máma se mě po tom prásknutí dveřmi zeptala, co se děje. Sedla si se mnou v mém pokoji a řekla, že si všimla, že se poslední dobou tolik neusmívám. Řekl jsem jí, že nechci dělat všechno sám a že mě štve ségry, že pořád musím jen skákat kolem nich. Máma mě poslouchala a dál se ptala, co bych si přál a proč mě ségry štve. Řekl jsem, že prostě jen chci, aby to bylo víc fér. Máma chvíli přemýšlela, a pak navrhla, že mě může tenhle týden vyzvednout ze školy a zajede se mnou na florbal. To mi udělalo radost. Pak vysvětlovala, že ségrám víc pomáháme, protože jsou menší a že některé věci samy ještě neumí, a poděkovala mi, jak se o ségry starám. Řekla, že mě s tátou mají moc rádi. Pak zmínila, že viděla můj projekt na vlastivědu a líbil se jí, prý i učitelka mě chválila. Ten den se mi usínalo mnohem lépe.

Pro zopakování se zeptáme:

- Co Igorovi pomohlo cítit se lépe?
- Co mu máma řekla?
- Byl Igor na ségry vždycky jen naštvaný?

Možné zarámování:

Igor řekl o tom, co ho štve, svojí mámě – to možná chtělo kus odvahy. Měl

to štěstí, že za ním máma přišla a sama se zeptala. Kdyby se ho maminka nezeptala, bylo by to pro něj asi těžší, ale i tak by mohl za ní přijít a říct jí nebo tátovi, jak se cítí. Máma Igora vyslechla a zareagovala tak, že se snažila pochopit, co se děje. Zároveň mu nabídla, že spolu stráví nějaký čas a připomněla mu, že ho mají moc rádi. Poděkovala Igorovi, jak se sestrami pomáhá a zároveň mu vysvětlila, proč se mnohem víc věnují jeho ségrám. Igor sám má sestry rád, jen někdy toho už na něj bylo moc a na sestry zakřičel nebo jednou schoval jejich hračku. Kdyby Igor neměl takhle starostlivou a chápavou mámu nebo tátu, mohl by se svěřit třeba paní učitelce nebo jinému dospělému, se kterým je mu fajn.

Pocity zamilovanosti 15 min.

Sdělíme dětem, že se nyní dozvíme ještě něco více o tom, jaké to může být, když se nám někdo hodně líbí nebo je máme rádi – jinak než kamarády a kamarádky, rodinu nebo naše domácí zvířátka, tedy když se zamilujeme – třeba jako David a Alex v naší první aktivitě. Můžeme také zmínit, že zamilovat nebo zakoukat se mohou jak děti nebo teenageři, stejně tak dospělí nebo lidé v seniorském věku.

List [Pocity zamilovanosti](#) rozdáme každému dítěti, či do dvojic. V prezentaci přejdeme na **slide 13**.

Instrukce tříde: „Uprostřed na papíře tu máme obrázek Cecílie, která se zamilovala. Okolo sebe má obrázky, které nějak souvisí s její zamilovaností – třeba co pro toho, do koho je zamilovaná, dělá, nebo jak se cítí. Vaším úkolem bude zkusit uhádnout, co obrázky mohou znamenat. **Ukážeme si to na jednom příkladu** – po levé straně uprostřed je obrázek stavebnice a fotbalového míče. To může znamenat, že mají s člověkem, do kterého je zamilovaná, něco společného – oba či obě je baví skládat stavebnici a kopání s míčem a můžou je hrát společně. Zkuste ve dvojicích hádat, co znamenají jednotlivé obrázky a za chvíli si ukážeme správné odpovědi.“

Dáme dětem na hádání 1–2 minuty, můžeme je i obcházet a individuálně směřovat.

Poté spouštíme prezentaci, kde postupně projdeme jednotlivé obrázky od shora zleva. Vždy se nejdříve ptáme – co podle vás znamenal/a...? Navrhované odpovědi se zobrazí kliknutím na příslušném slidu. Společně s dětmi procházíme prezentaci a komentujeme. **Všechny slidy lze aplikovat do určité míry i na kamarádství, nicméně rozdílnost vysvětlujeme na konci aktivity.**

Slide 14 – Bublina. **Možné zarámování:** Když jsme zamilovaní a zamilované, může se stát, že na toho člověka hodně myslíme, nemůžeme jej pustit z hlavy. Někdy se nám o nich třeba i zdá, nebo o nich chceme pořád s někým mluvit. Může to být i trochu nepříjemné, protože bychom chtěli myslet na něco jiného.

Slide 15 – Strávený čas. **Možné zarámování:** V zamilovanosti chceme s tím druhým člověkem trávit hodně času – třeba si často povídat, hrát nebo moct chodit na hřiště. Když jsme spolu, trochu víc se toho o sobě dozvíme, co má kdo rád a jestli nám spolu vlastně je fajn, nebo ne.

Slide 16 – Držení za ruce. **Možné zarámování:** V zamilovanosti a lásce se lidé často třeba chtějí i víc držet za ruce nebo sedět hodně blízko sebe. Víme, že to samé někdy dělají i kamarádky a kamarádi, a to je v pořádku. Nemají to tak ale všichni, někdo se nechce ani držet za ruce a někdo třeba ani objímat, prostě to máme každý a každá jinak.

Slide 17 – Nervozita a třes. **Možné zarámování:** Když děti, do kterých jsme se zamilovali, tolik neznáme a připadají nám fakt úžasné, můžeme z toho být trochu nesví nebo nervózní, když je vidíme. Nervozita je opak toho, když jsme v klidu. Můžou se nám třást nohy, ruce, můžeme se potit, srdce nám bije rychleji a třeba nevíme co říct nebo se najednou zakoktáme.

Slide 18 – Malé dárky a drobnosti. **Možné zarámování:** Často chceme lidem, do kterých jsme zamilovaní a zamilovaní, udělat radost, aby byli spokojení. Někteří lidé tak v zamilovanosti dávají druhým malé dárky a maličkosti jako překvapení, aby jim udělali radost. Není to ale žádná povinnost dávat dárky a někdy je větším dárkem to, že se k sobě hezky chováme.

Slide 19 – Pomoc. **Možné zarámování:** Někdo místo dopisů nebo dáreků chce těm, do kterých je zamilovaný, pomáhat. To může znamenat pustit je před sebe do fronty na obědě nebo pomoci s úkolem. Pomáhání může být součástí zamilovanosti, ale určitě není omezeno jen na zamilování! Pomáháme si navzájem i v rodině, ve třídě, i s lidmi, s kterými se třeba moc neznáme, a je to tak správně.

Slide 20 – Zaujetí. **Možné zarámování:** Často se při zamilování může stát, že na druhém vidíme jen to dobré a všechno o nich nám přijde zajímavé a skvělé. Přijde nám, jako by neměli žádné chyby. Někdy se tomu říká, že máme růžové brýle – všechno se zdá super, že to vyjde, nic není problém... Když jsme zamilovaní, můžeme přehlédnout některé špatné vlastnosti lidí.

Slide 21 – Žárlivost. Možné zarámování: *V zamilovanosti si můžeme přát trávit co nejvíce času spolu a trochu si někdy přejeme i to, aby ten druhý člověk byl pořád jenom s námi. Když potom je s jinými dětmi bez nás, můžeme se cítit, jako že to je něco špatného, protože se bojíme, že o nás pak nebude už mít zájem. Tomuhle pocitu se říká žárlivost. Je důležité vědět, že i když se nám někdo líbí, pořád má i svoje kamarády a svůj čas bez nás a je to tak v pořádku.*

Slide 22 – Společné zájmy. Možné zarámování: *Lidé se často zamilovávají do lidí, s nimiž mají něco společného – třeba mají rádi stejné hry, animované filmy nebo zvířata. Když máme společný zájem, je to fajn, ale může se stát, že se zamilujeme i do někoho, kdo je úplně jiný než my.*

Slide 23 – Dopisy. Možné zarámování: *Jak jsme si už řekli, někdy na člověka, do kterého jsme zamilovaní, strašně moc myslíme. Někdo se může třeba stydět o tom mluvit, někdo to naopak chce dát druhému najevo. – Třeba jim nakreslí obrázek, napíše jim, co všechno se jim na člověku líbí, jiný jim třeba pošle svoji oblíbenou básničku.*

Slide 24 – Pusa. Možné zarámování: *Kromě držení za ruce a objímání si některé starší děti a dospělí chtějí být v zamilovanosti ještě blíže skrze tělo – třeba si dávat pusu na pusu. Když si to oba lidé, kterým musí být aspoň 15 let nebo více, přejí, tak si někdy v soukromí sahají i na intimní místa. I tady je ale důležité, aby se to dělo, jenom pokud se to oběma líbí a je jim to příjemné.*

Po projití všech obrázků se děti ptáme:

- Jaký je podle vás rozdíl mezi kamarádstvím a zamilovaností?
- Jak myslíte, že na sobě lidé poznají, že se zamilovali?

Možné zarámování:

„Pracovní list nám ukázal, jak to může vypadat, když se někdo zamiluje. Zamilovat se znamená, že se nám začne líbit nějaký člověk, začneme o něj mít zájem a chceme jej více poznat. Pro většinu lidí ale neplatí úplně všechny obrázky, které jsme si ukázali na pracovním listu. Když jsou zamilovaní, cítí jen některé z nich. Je v pořádku, že každý zamilovaný prožívá trochu jinak. Někdo se cítí moc hezky a příjemně, když je zamilovaný. Pro jiného člověka je to nepříjemné a matoucí a neví, co s tím. Někdo se zamiluje mnohokrát, pro jiného člověka to je třeba jen párkrát za život, každá a každý to máme jinak! Pro zamilování není věkový limit, zamilovat se můžeme jako děti, dospělí, i jako babičky a dědečkové. Když si nevíme rady se svými zamilovanými pocity, můžeme to říct někomu dospělému, s kterým se cítíme dobře.“

Možné zarámování rozdílu kamarádství a zamilovanost

„Taky kamarádství a zamilovanost toho mají spoustu společného. Pro většinu lidí je hlavním rozdílem to, že s lidmi, do kterých jsou zamilovaní, si chtějí být i více blízko přes tělo – hladit se, dávat si pusy a podobně. Nemají to tak ale všichni. A přece i v kamarádství se chceme někdy chytnout za ruce nebo se obejmout. To, jestli je pro nás někdo hodně dobrý kamarád a kamarádka, nebo jsme se zamilovali, nakonec musíme vždycky zjistit my sami. Jsou to totiž naše pocity. A někdy můžou být pěkně matoucí! To jestli je někdo náš kamarád, nebo jsme se do nich zakoukali, záleží na nás a na tom, jak svoje pocity chápeme a pojmenujeme.“

Dále ukazujeme **slidy 25-27**:

- Slidy 25-27 projdeme a čteme jednoduchý text na slidu. U každého slidu necháme pár vteřin na to, aby se na něj děti stihly pořádně podívat.

Možné rámování slidů:

„Zamilovaní do sebe mohou být dívka a chlapec. Také kluk s klukem se sobě navzájem mohou líbit a mít se rádi víc než jen kamarádsky, zamilovat se. Stejně tak se do sebe mohou zamilovat i dvě dívky. Když se potkali vaši rodiče, tak se do sebe nejdříve taky dost možná zamilovali! To, do koho se zamilujeme, nemůžeme moc ovlivnit – nejde si jednoduše říct, že se chceme zamilovat například do Verči/Jáchyma (jména lze obměnit tak, aby nešlo o jméno ve třídě), takhle zamilování nefunguje. Ale možná se spíš může stát, že se zamilujeme do někoho, kdo nám připadá fajn. Když se do někoho zamilujeme, je důležité si rozmyslet, jestli jim to chceme říct. Může nás taky zajímat, jestli se i ten druhý člověk cítí stejně. Jde to udělat třeba tak, jako to udělal David v prvním příběhu: říct „líbíš se mi“ a pozorovat, co nám na to druhý člověk řekne. Jestli řekne, že se jim taky líbíme, nebo bude mlčet a nic neříkat. Nebo se můžeme zeptat: „A jak to máš ty? Líbím se ti?“ Podle toho poznáme, jestli k nám má druhý člověk podobné pocity, nebo ne. Pokud ne, může nám to být líto, ale je důležité na něj nebo na ni netlačit a nevyčítat jim to.“

Závěrečný kruh 10 min.

Děti mohou lekci ohodnotit. Se zavřenýma očima mají před sebe dát ruku – palec nahoru znamená, že se jim lekce líbila, palec vodorovně znamená něco mezi a palec dolů, že se jim lekce nelíbila. Jakmile všechny děti mají palce připravené, můžou otevřít oči a po chvilce dát ruku dolů. Ptáme se, co si z lekce zapamatovaly a co se jim líbilo a co ne, např.

- Jak si lidé mohou dávat najevo, že se mají rádi?
- Co jde udělat, když si nejsme jistí, jestli se s někým stále kamarádíme, jako se to stalo Julii?
- Co jde udělat, když někomu závidíme, že s ním někdo, koho máme rádi, tráví víc času než s námi, jako se to stalo Igorovi?
- Jak se to projeví, když se někdo zamiluje?

Stručně shrneme, co jsme se dnes naučili. Zopakujeme zejména to, jak můžeme dát najevo, když máme někoho rádi a také strategie, co můžeme dělat, když máme v lásce či přátelství nějaké trable.

Když nevyjde láska 20 min. (pokračování aktivity Když přátelství nevyjde)

Vlád'a ([nahrávka zde](#))

Ilonka je holka z naší třídy. Už nějakou dobu se mi líbí, pořád na ni musím myslet! Zná super vtipy a baví se s holkama i s klukama. Když si povídáme, usmívá se na mě a občas si napíšeme, co se děje ve škole a tak. Občas, když se mnou mluví, potí se mi ruce. Přemýšlel jsem, jak jí mám říct, že se mi líbí. Nakonec jsem jí napsal minulý týden zprávu: „Ahoj...jsi fakt moc hezká.“ A nějaký srdíčka, ona si zprávu jen zobrazila. Odpověděla až druhý den „děkuju“ a pak už vůbec nepsala, ani neodpovídala na moje zprávy o škole. Ve třídě mi připadalo, že chodí dál ode mě. Snažím se na ni usmát nebo jsem přemýšlel, že jí donesu nějaký malý dárek.

Po audionahrávce se ptáme:

- Co se v příběhu stalo?
- Jaký pocit má Vlád'a vůči Ilonce?
- Podle čeho můžeme poznat, že je Vlád'a zamilovaný do Ilonky?
- Dal Vlád'a nějak Ilonce vědět, že je do ní zamilovaný? Jaká byla její reakce?
- Jak se asi cítí Ilonka vůči Vlád'ovi? Líbí se jí taky?
- Co byste Vlád'ovi poradili, co má teď dělat?

Ve třídě nyní rozmístíme tři rady. Opět se ptáme dětí, kterou radu by Vlád'ovi daly. Vyzveme je, aby se k dané radě šly postavit. V reflexi můžeme navázat na rady v předchozím příběhu, zeptat se, zda bychom některé rady mohli využít znovu, nebo ne.

- Nejprve všech:
 - ◊ Jaké to bylo, vybrat dobrou radu pro Vlád'u? Bylo to lehké?
- Skupin se ptáme:
 - ◊ Proč jste vybrali tuhle radu? Proč myslíte, že je pro Vlád'u dobrá?
 - ◊ Co myslíte, že by se stalo, když by Vlád'a tuhle radu využil?

Než oznámíme, že Rada 1 je špatná, je dobré i zde s dětmi probrat otázky uvedené výše a moci na jejich vysvětlení reagovat. Umožníme dětem zvážit znovu svou volbu rady a přesunout se k dobré radě.

Možné zarámování:

Vládá se zamiloval do Ilonky, jeho spolužačky ze třídy. Poznal to na sobě tak, že na ni pořád myslí, připadá mu super, líbí se mu a trochu se mu potí asi nervozitou ruce, když spolu mluví. Někdy si také píšou o tom, co se děje ve škole. Vláda chtěl Ilonce říct o svých pocitech, a tak jí napsal zprávu o tom, že mu Ilonka přijde hezká a přidal srdíčka. Ilonka nejdřív neodpověděla, později napsala jen to, že děkuje. Z příběhu se zdá, že Ilonku Vládova zpráva překvapila a nejspíš se necítí stejně – není do Vládi zamilovaná. Od doby, co jí Vláda zprávu poslal, už mu neodepisuje zpátky, ani na zprávy o škole, a i ve třídě možná chodí dál od něj. Zdá se, že Ilonka se teď nechce s Vládou bavit ani přes zprávy, ani ve škole, spíš se mu vyhýbá. To může být pro Vládův těžké – někdo, do koho byl zamilovaný, se mu vyhýbá a nechce si s ním povídat. Ale nejde nikoho nutit do toho, aby nás měl rád nebo s námi chtěl trávit čas. Když druhý člověk necítí to co my, nezbyvá, než to postupně přijmout. Zároveň bychom Vládovi mohli poradit, aby se Ilonky šel zeptat, proč se s ním už nekamarádí a možná by se dozvěděl, co se stalo. Mohlo by se ale taky stát, že by Ilonka neuměla pořádně vysvětlit, co se děje. Vládovi bychom také mohli poradit, aby o tom, co se stalo, řekl někomu, s kým se cítí dobře. Možná se mu bude chtít brečet nebo bude naštvaný – všechny tyto pocity může cítit, záleží ale jak s nimi naloží. Je v pořádku si doma čmárat, bouchat do polštáře nebo skákat, když jsme naštvaní. Není ale v pořádku křičet na druhé, urážet je nebo jim dělat jiné věci, které jim ubližují. Také bychom mohli poradit, aby teď Ilonce nenosil dárek. Pravděpodobně by to způsobilo, že by se ho Ilonka mohla začít bát a vyhýbala by se mu ještě více. Kdyby Ilonka byla do Vládi zamilovaná, nebo chtěla být zase kamarádka, mohla by mu napsat ona, nebo za ním přijít. Když to nevyšlo s Ilonkou, mohl by si Vláda zkusit teď víc hrát s jinými kamarády a kamarádkami, co má, a postupem času by se tak mohl cítit lépe.

Barber, B. (2006). To have loved and lost: Adolescent romantic relationships and rejection. In *Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities* (s. 29–40). <https://doi.org/10.4324/9781410617361>

Brechet, C. (2015). Representation of Romantic Love in Children's Drawings: Age and Gender Differences. *Social Development*, 24(3), 640–658. <https://doi.org/10.1111/sode.12113>

Burnett, P. C. (1994). Self-talk in upper elementary school children: Its relationship with irrational beliefs, self-esteem, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12(3), 181–188. <https://doi.org/10.1007/BF02354595>

Cambridge dictionary. (2024). *Self-esteem*. Získáno 6. 10. 2024 z <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/self-esteem>

Cannoni, E., & Bombi, A. S. (2016). Friendship and Romantic Relationships During Early and Middle Childhood. *SAGE open*, 6(3), 215824401665990. <https://doi.org/10.1177/2158244016659904>

Carlson, W., & Rose, A. J. (2007). The Role of Reciprocity in Romantic Relationships in Middle Childhood and Early Adolescence. *Merrill-Palmer Quarterly*, 53(2), 262–290. <https://www.jstor.org/stable/23096108>

Flannery, K. M., & Smith, R. L. (2021). Breaking Up (With a Friend) Is Hard to Do: An Examination of Friendship Dissolution Among Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 41(9), 1368–1393. <https://doi.org/10.1177/02724316211002266>

GaminGEE. *Sexuální dospívání. 8. 2. 1. Fáze sexuálního vývoje*. Získáno 15. 7. 2024 z <https://learn.gamingee.eu/cs/docs/guide-for-educators/8-sexual-maturation-6367/>

Gluckman, P. D., & Hanson, M.A. (2006). Evolution, development and timing of puberty. *Trends in endocrinology and metabolism*, 17(1), 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2005.11.006>

Herdt, G., & McClintock, M. (2000). The Magical Age of 10. *Archives of Sexual Behavior*, 29(6), 587–606. <https://doi.org/10.1023/A:1002006521067>

Hosogi, M., Okada, A., Fujii, C., Noguchi, K., & Watanabe, K. (2012). Importance and usefulness of evaluating self-esteem in children. *BioPsychoSocial Medicine*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-6-9>

Johnson, R. M. (2015). The evolution of Disney princesses and their effect on body image, gender roles, and the portrayal of love. *Educational Specialist*, 6(10).

Křišová, D. & Poláčková, M. (2022). *Děti to chtěj vědět taky – O respektujících vztazích a sexuálním zdravím*. Konsent.

Martin, K. A., & Kazzyak, E. (2009). Hetero-Romantic Love and Heterosexiness in Children's G-Rated Films. *Gender and Society*, 23(3), 315–336. <https://www.jstor.org/stable/20676783>

Murphy, T. P., McCurdy, K., Jehl, B., Rowan, M., & Larrimore, K. (2020). Jealousy behaviors in early childhood: Associations with attachment and temperament. *International Journal of Behavioral Development*, 44(3), 266–272. <https://doi.org/10.1177/0165025419877974>

National Health Service (2022). *Early or delayed puberty*. Získáno z <https://www.nhs.uk/conditions/early-or-delayed-puberty/>

Parker, J. G., Kruse, S. A., & Aikins, J. W. (2010). When Friends Have Other Friends. In S. L. Hart & M. Legerstee (Eds.), *Handbook of Jealousy* (pp. 516–546). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781444323542.ch22>

Silverberg, C., & Smyth, F. (2022). *You Know, Sex: Bodies, Gender, Puberty, and Other Things*. Seven Stories Press.



Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

**a•ba
ku•s**

**KON
SENT**