

6-9 LET

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

OSOBNÍ HRANICE

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům

KON
SENT

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

OSOBNÍ HRANICE

**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:

- chápou, jaký typ chování může být jim a druhým lidem nepříjemný
- ví, že mohou odmítnout chování, které je jim nepříjemné a překračuje jejich hranice
- dokáží ukázat, jak lze dát najevo překročení hranic – slovem a řečí těla
- mají zážitek vlastního osobního prostoru
- vyjmenují několik bezpečných osob, na které se mohou obrátit v případě, že jsou jejich hranice překročeny
- trénují pozornost k vlastním zážitkům toho, co jim je nepříjemné

Pomůcky

- 2× flipchart papír slepený • 1× flipchart papír • fixy • projektor a reproduktory • vytištěné [pracovní listy Moje hranice](#) • vytištěná [ilustrace Varovné signály](#) (s.44, Čechovská & Kvapilová, 2020) • video [That's a boundary](#)

volitelné: karty Moře emocí • vytištěný [List příkladů příjemného a nepříjemného chování](#)

Klíčová slova

- osobní hranice • jak říci „ne“ • osobní prostor

Věk

- 6–9 let

Čas

- 90 min – dvě vyučovací hodiny s přestávkami / 135 min.

Lekci lze vyučovat i ve verzi na 3 vyučovací hodiny, pak ale doporučujeme ji načasovat na první tři vyučovací hodiny a zařadit v jejím průběhu pauzy a tzv. energizery, tedy aktivity, které děti rozpohybují, což jim pomůže uvolnit napětí ze sezení a napomůže dalšímu soustředění.

Níže nabízíme příklady některých energizerů:

- **„Místa si vymění“** – ideální je hru hrát v uspořádání židlí v kruhu a zadáváme postupně instrukce – např. místa si vymění všichni, kdo mají sourozence. Příklady můžeme vybrat k tématu těla a jeho schopností (místa si vymění všichni, kdo rádi běhají) či je vztáhnout k jakémukoliv jinému tématu.
- **„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, a hra je pouze pohybovou aktivitou. Alternativně jde volit libovolná čísla a děti, které se ve skupinkách 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 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 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 budou fungovat jako jejich zrcadla. Jakmile je jasné, které děti v této hře reprezentují zrcadla a které ne – vytvoříme z nich dvojice – v každé dvojici je jedno dítě, které předvádí pohyby a druhé je 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 prohodí a postup opakujeme. U aktivity je důležitá také instrukce k tomu, že nelze předvádět sprostá či urážlivá gesta.

ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Téma osobních hranic je poměrně široké a je dobré jej s dětmi přiměřeně rozvíjet již od útlého věku, jelikož vyrůstají ve světě, kde se setkávají s obrovským množstvím situací a možností a potřebují mít prostor poznávat samy sebe, své přání a potřeby (Moore & Reynolds, 2017). Dalším důvodem může být to, že sexuální výchova by měla být ideálně „spirálovitá“. Měla by tedy začínat již na prvním stupni vzdělávání a v jednotlivých ročnících probírat stejná témata, ale postupně se zvyšujícím se věkem, množstvím vědomostí a připraveností je probírat více do hloubky (Pound et al., 2017).

Probíráním tématu hranic se děti učí o tělesné autonomii a také tomu, že na jejich potřebách a pocitech záleží. Dle WHO a BŽgA (2017) je dovednost stanovování hranic a důvěry ve vlastní instinkty pro děti ve věku 6–9 velmi důležitá a slouží jako základ pro další edukaci spojenou s prevencí sexuálního násilí v pozdějším věku. Porozumění vlastním hranicím a hranicím druhých napomáhá budovat zdravé vztahy a nácvik verbalizace vlastních hranic může sloužit jako prevence sexuálního násilí. Hranicím ve vztahu k druhým se děti učí průběžně odmalička v rodině. Ta má velkou moc v prevenci sexuálního násilí tím, že může poskytovat naplňující vztahy a také účinně stanovovat vnější hranice, díky kterým je dítě v bezpečí; proto je vhodné, aby školy a další subjekty poskytovaly edukaci rodičům a společnosti jako takové (Rudolph et al., 2018). Kromě rodiny se děti učí pravidlům intenzivně také ve školce či škole (když někdo druhý mluví, naslouchám; neberu si hračky druhých bez zeptání; ve škole nemluvíme sprostě...). Hranice ve škole jsou zaměřeny zejména na to, jak se děti mají chovat vůči druhým. Tato lekce také okrajově obsahuje téma chování vůči druhým, nicméně její gró je podpora uvědomění dětí, že mají právo si stanovit vlastní hranice toho, jak nechají druhé vstupovat do svého osobního prostoru. Lekce využívá jak vizuální materiál, který ukazuje vymezení osobních hranic, tak praktický nácvik obdobných situací, což dle dosavadní evidence vede k nejlepším výsledkům učení (Zwi et al., 2008).

Chápání hranic jako celku je závislé na rozpoznávání a chápání pocitů a schopnosti empatie. Je žádoucí tyto schopnosti cíleně rozvíjet. Doporučujeme před samotnou lekcí probrat s dětmi základní emoce (strach, smutek, radost, hněv, znechucení, překvapení a důvěra).

Hranice dětí můžeme ve školním prostředí celkově podporovat tím, že si všímáme, co dětem není příjemné, v klidu je vyslechneme, pomáháme jim pojmenovávat emoce, které prožívají, a respektujeme, pokud něco odmítají.

Osobní hranice lze rozdělit na fyzické a psychické a překračovat je mohou jak ostatní děti, tak dospělí v okolí dítěte. Výčet níže dává příklady chování, které jsou překročením hranic osoby, a mohou pro ni být velmi nepříjemné a zraňující. To platí obzvlášť pro děti, jejichž hranice bývají často ignorovány, a mohou se cítit bezmocné (např. je společensky méně přípustné do nějaké činnosti nutit dospělého člověka, kdežto u dětí je to běžné, obdobně se lidé mnohem více dětí bez zeptání dotýkají). Seznam níže však zdaleka není vyčerpávající, jelikož individuální vnímání příjemného a nepříjemného chování se mezi lidmi velmi liší.

1) fyzické

- nevyžádané doteky na těle
- doteky na intimních částech těla (genitálie, zadek, bradavky), zírání na intimní části těla či nucení do doteků intimních částí těla druhé osoby
- přílišná fyzická blízkost (druhá osoba stojí příliš blízko v osobním prostoru) nebo omezování pohybu
- nucené pusinkování, líbání, objetí
- nucená manipulace s ústy dítěte (násilné cpaní lžice do pusy, apod.)
- kousání, bití, tahání za vlasy, pošťuchování
- manipulace s osobními věcmi BEZ souhlasu
- narušování soukromí např. v koupelně či na záchodě

2) psychické/emocionální

- narušování soukromí (např. soukromí informací v deníku, které si dítě chce nechat pro sebe; soukromí rozhovorů, atd.)
- nucení do hry
- záměrné ignorování vyčtených proseb/potřeb (např. někomu je nepříjemná určitá přezdívka a jiné dítě ji opakovaně záměrně používá)
- vystavování nevhodnému obsahu (např. pornografie, násilný obsah)
- zesměšňování, nadávky, křik, ponižující zacházení, šikana
- nevyžádané pořizování fotografií a jejich sdílení
- nucení k udržování „nebezpečného tajemství“

Existuje ovšem rozdíl mezi hranicemi a pravidly. Pravidla ve škole určují, jak máme regulovat své chování, abychom spolu mohli být a učit se, zpravidla omezují svobodu jedinců ve prospěch skupiny. Jasná, smysluplná a srozumitelná pravidla jsou pro děti velkým pomocníkem – pomáhají jim vytvořit pomyslný prostor, v rámci kterého se mohou pohybovat, to jim pomáhá orientovat se v tom, jak se mají a nemají chovat. To vše napomáhá, aby děti byly v bezpečí a jejich vývoj mohl probíhat příznivě. Pravidla většinou určujeme z pozice moci a převahy a reflektují morálku a kulturu. V rámci naší třídy a školy je možné pravidla revidovat dle toho, jakou kulturu a hodnoty považujeme za důležité.

Osobní hranice jsou pravidla, která si každý a každá z nás vytváří ohledně sebe, svého prožívání a těla – popisují, jak chceme, aby se k nám druzí chovali, aby přitom byl zachován náš wellbeing. Tím, že respektujeme, když dítě něco nechce (jsou mu nepříjemné doteky, je pro něj velmi nepříjemné se fotit, nejlíbečtější typ jídla, atd.) mu ukazujeme, že na jeho hranicích záleží, a posilujeme tak jeho důvěru v sebe sama a své pocity. To jsou schopnosti důležité nejen pro budování zdravých vztahů, jak již bylo zmíněno výše, ale také pro prevenci zneužívání a dalších jevů, které zásadním způsobem negativně ovlivňují psychickou pohodu dětí.

Samotná pravidla ale nestačí, důležité je také jejich připomínání a vysvětlování, oceňování žádoucího chování či výpomoc se zvládáním pravidel. Pokud dítě odmítá plnit úkoly v hodině či nezvládá regulovat svoje chování – např. strká do dětí, je to pro nás jako vyučující vždy náročná situace. Při nedodržování pravidel lze:

- **Motivovat k dodržování pravidel** – Můžeme slovně oceňovat žádoucí chování a překonávání frustrace – např.: „Děkuji Kubovi, že i když to pro něj bylo těžké, tak spočítal tento příklad.“
- **Zeptat se dítěte, co se děje, proč pro něj bylo těžké zadání splnit a uznat případné emoce dítěte** – např.: „Co se stalo Míšo, proč jsi s námi nechtěla sedět v kroužku? Aha, ty sis vzpomněla na to, jak ti dneska ráno brácha sebral hračku? Hm, to muselo být nepříjemné. Chtěla bys nakreslit, jak ses cítila? Na začátku další hodiny budeme také v kroužku a já i děti budeme moc rádi, když se k nám přidáš.“ S dítětem v této situaci můžeme zjistit, zda např. kresbu chce ostatním ukázat, nebo dítě povzbudit, že ostatní zažívají podobné situace a mohou sdílet, co jim pomáhá.
- **Pomáhat zvládnout náročné situace** – např. si všímáme u jednoho dítěte, že má problém se zvládáním impulzů a často praští jiné dítě, když je v úzkých. S takovým dítětem probereme, že bouchání druhých dětí není v pořádku a nemá u nás ve škole co dělat. Probereme s dítětem alternativní formy chování, které lze v náročné situaci udělat místo bouchnutí (např. odejít pryč z těžké situace, poprosit o pomoc dospělého, verbalizace pocitu – „Nedělej mi to/nech mě/chci být sama/chci být sám.“ Obdobně je vhodné situaci probrat s dalšími dětmi a opakovaně s dětmi fixovat alternativní strategie.
- **Vysvětlit nebo připomenout, proč je pravidlo důležité, a jak nám pomáhá** – např.: „Musíme se hlásit, protože je nás ve třídě hodně,

a kdybychom mluvili všichni najednou, vůbec bychom se neslyšeli. Je to takový náš signál, znamená to, že někdo chce něco říci – zná odpověď na otázku nebo nám potřebuje něco důležitého říct.“

- Ačkoliv je tato lekce zaměřená na předávání informací dětem, nabízí hodně otevřeného prostoru pro jejich vlastní zvědomování a hledání řešení.
- Jelikož i ve škole se nás téma hranic dotýká, je dobré si před lekcí zmapovat, jak to máme my sami/y s hranicemi ve výuce. Můžeme se sami sebe zeptat:
 - ◊ Je pro nás jednoduché vyjadřovat vlastní potřeby a stanovovat si hranice v rámci výuky? Čím je to ovlivněno?
 - ◊ Jak se nám daří respektovat hranice dětí ve třídě? Čím je to ovlivněno?

Pokud při přemýšlení nad následujícími otázkami zjistíme, že pro nás doposud bylo těžké respektovat hranice dětí i sebe, doporučujeme s provedením lekce počkat. V mezičase si doporučujeme pročíst Úvodní poznámky k tématu, zkusit je v kontaktu s dětmi po dobu několika týdnů aplikovat a následně znovu zvážit zařazení lekce. Pokud chceme hlubší reflexi vlastních postojů a hranic, lze si pokládat další otázky viz materiál Školka pro mě: jak si užít školku zábavně a citlivě 2, strana 66 (Čechovská & Kvapilová, 2020).

V části Příjemně a nepříjemně děti povzbuzujeme, aby sdílely, jak na sobě poznají, že se cítí příjemně či nepříjemně. Je možné, že to pro ně bude náročné, a tak dle naší znalosti třídy zařadíme doplňující otázky či si k aktivitě vezmeme karty Moře emocí, ze kterých děti vybírají. Karty Moře Emocí jsou určené pro menší děti a zobrazují rybu v moři, která prožívá různé pocity. S kartami lze pracovat různými způsoby – k aktivitě Příjemně a nepříjemně si můžeme vybrat několik karet, které dle nás reprezentují oba typy situací a každou kartu společně s dětmi analyzujeme (jak se tam daná ryba cítí a proč, co to je za situaci, podle čeho poznaly, jak se ryba cítí atd.) a následně karty zařadíme do jedné z kategorií (příjemně/nepříjemně). Alternativně lze všechny karty rozprostřít na zemi a nechat děti volně vybírat karty, které je zaujmou, a následně je opět analyzovat a zařazovat.

Lekce je tvořena jako součást preventivních aktivit. Pokud jsou ve třídě, kde chceme lekci provést nyní živé konflikty, probíhá zde šikana nebo jsou vztahy jinak zásadně narušeny, doporučujeme je prvně řešit a až když je situace stabilizovaná, uvést tuto lekci. Zajistíme tak bezpečné prostředí pro práci, kde budou děti moci vytěžit z lekce maximum.

Před lekcí

Je důležité si před lekcí/před začátkem jakékoliv hodiny výuky o těle, vztazích či lásce říct **pravidla těchto hodin**. To může proběhnout na konci předcházející hodiny před přestávkou a pravidla mít viditelně sepsaná a na hodiny je přinést a umístit na viditelné místo. Pro děti platí:

- Můžu se zeptat na cokoliv, 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 překvapená nebo překvapený – 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.

Doporučujeme před lekcí zmapovat, jak děti hranice doposud ve třídě uplatňují a jak i my jejich hranice respektujeme. Lekci doporučujeme vést v komunitním kruhu.

Během lekce

Mohou nastat situace, kdy si někdo z dětí uvědomí, že někdo jejich hranice zásadně překračuje či je zneužívá - a je nutné mít předem pro tyto situace stanoveno, jak budeme během lekce i po ní postupovat. Tyto postupy mají školy nejčastěji definované v krizovém plánu či jiných preventivních dokumentech; seznámíme se s nimi, než lekci zahájíme. Případně nabízíme naše **doporučení.**

Aktivita k zcitlivění

- V aktivitě pracujeme s videem [That's a boundary](#) ve zpomalené verzi 0,75, aby děti měly větší šanci stíhat sledovat její dění. Písnička je v angličtině, ale je dobře pochopitelná i při pouhém sledování obrazového obsahu.

Příjemně a nepříjemně

Pro aktivitu si připravíme 2 flipchartové papíry slepené k sobě a nadepíšeme si je „Příjemně“ a „Nepříjemně“, pro lehčí orientaci dětí můžeme dokreslit i smajlíky a odlišit je zelenou a červenou barvou. Alternativně lze pracovat místo flipchartů s tabulí.

Můžeme také mít připraven vytisknutý [List příkladů příjemného a nepříjemného chování](#), který lze v aktivitě využít buď kompletně, nebo pouze k rozprouzení aktivity.

Dále v aktivitě pracujeme s ilustrací [Varovných příznaků](#) (Čechovská & Kvapilová, s. 44, 2020), kterou je nutno dopředu vytisknout (min. formát A4, pokud máme možnost, je lepší A3). Nejčastější varovné příznaky, když se děti necítí dobře, cítí se být ohrožené, jsou (s. 43):

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

Zakončení hodiny

Sledujeme pečlivě reakce dětí. Děti, které hodnotí hodinu negativně, mohou sdílet v kruhu, co se stalo, případně nabídneme prostor o přestávce. Na úplný konec hodiny lze zařadit aktivitu [Uzemnění](#), která aktivuje smysly a vrací děti více do přítomného okamžiku. Může být také vhodné věnovat reflexi prostor ještě na začátku další hodiny ke krátkému popovídání.

Verze 135 min.

Pokud máme na lekci více času a chceme více posílit nácvik odmítání nechtěného fyzického kontaktu, lze taktéž zařadit aktivitu **Jak může vypadat moje „ne“** 2. Taktéž budeme mít větší prostor pro reflexi.

Před začátkem aktivity **se ujistíme, že všechny děti ví, co jsou intimní místa na našem těle, a že nikdo nemá právo se jich dotýkat, pokud k tomu není dobrý důvod** (doporučujeme ještě před touto lekcí probrat

lekcí [Intimní části těla](#)). Jména v příbězích doporučujeme změnit tak, aby šlo o jméno, které se ve třídě nevyskytuje. Rod postavy v příběhu jde také změnit dle potřeby.

Po lekci

Je vhodné s dětmi nabyté znalosti průběžně v průběhu roku opakovat, zejména když vidíme, že navzájem svoje hranice překračují.

Aktivita k zcitlivění 10 min.

Před zahájením lekce nebo na jejím začátku je nutné probrat pravidla (viz postup). Lekci začneme tím, že si dnes budeme povídat o našem těle a pocitech, jaké situace jsou nám příjemné a jaké naopak ne.

V aktivitě pracujeme s písničkou [That's a boundary](#).

1. Písničku pustíme nejdříve celou, a to ve zpomalené rychlosti 0,75 (na dolní liště klikneme na ozubené kolečko > rychlost přehrávání > 0,75).

2. Jakmile máme písničku celou za sebou, pustíme vybrané situace v následujících časech (body 3.-5.), a po každé části se děti ptáme:

- **Co za situace ve videu viděly?**
- **Jak se tam dané děti cítily, zda příjemně, či nepříjemně a proč?**

3. 0:19-0:24 – První část ukazuje chování, které překračuje hranice jednoho z dětí, je nepříjemné

4. 1:04-1:19 – Druhá část ukazuje situaci, kdy ze dvou dětí jednomu je situace nepříjemná, druhé dítě si toho všimne a nabídne pomoc/změnu chování

5. 1:33-1:45 – Třetí část taktéž ukazuje situaci, kdy někdo, kdo překračuje hranice své chování změní – na základě slov/požadavku dítěte, kterému byla situace nepříjemná

Možné zarámování:

„Situace byla pro děti ve videu nepříjemná, ale podařilo se ji změnit k větší spokojenosti. V prvním případě si druhé dítě všimlo, co se děje, a nabídlo pomoc, nebo změnilo svoje chování – vyplo hlasitou hudbu. V druhé ukázce to bylo dítě, kterému bylo nepříjemně a řeklo něco druhým, a ti se následně

chovali jinak – děti si sedly dál, aby nenarušovaly osobní prostor toho uprostřed, a dítě v kšiltovce poslechlo a nestrkalo druhého z klouzačky. Obdobně bychom měli reagovat i my, když nás druzí lidé požádají o to, abychom nedělali něco, co se jim nelíbí.“

Příjemně a nepříjemně 20 min.

Aktivitu uvedeme tím, že se společně zamyslíme nad situacemi, které jsou příjemné a nepříjemné nám. Připravené fixy a nadepsané flipchartové papíry „Příjemně“ a „Nepříjemně“ položíme doprostřed komunitního kruhu.

V aktivitě pracujeme s příklady situací, které mohou překračovat naše hranice – dle znalosti daného kolektivu příklady buď říkáme nahlas a společně je probíráme, u dětí starších a s rozvinutější schopností číst můžeme příklady i vytisknout a rozdat do skupinek dětí, které budou mít za úkol je rozřazovat a zamýšlet se nad nimi před společnou reflexí i ve skupince. **Dle znalosti třídy můžeme buď v aktivitě pracovat s výčtem z uvedených příkladů chování, nebo se jich držet pouze na začátku a dále otevřít prostor dětem a jejich vlastním příkladům.**

Můžeme začít s pomocí několika příkladů, které nahlas přečteme (viz níže), a nechat děti zařadit, do jaké kategorie by podle nich patřily.

Chování překračující hranice:

- Kamarád po mně chce každý den kus mojí svačiny
- Když jsem unavený nebo unavená a děti naléhají, abych s nimi šla nebo šel ven
- Paní sousedka, kterou skoro neznám, mě začne silně objímat, když ji potkám na ulici před domem
- Když dětem řeknu, že se mi nelíbí přezdívka, kterou mi daly, ale ony ji pořád opakují a smějí se mi
- Když mi z ničeho nic kamarád skočí na záda a není to v rámci domluvené hry
- Když jsem na záchodě a někdo mi bez varování otevře dveře, i když řeknu „obsazeno“
- Když můj kamarád říká, že protože jsme nejlepší kamarádi, musím mu dát opsat svůj úkol

Respektující chování:

- Když se mě druhý zeptá na svolení, jestli si může půjčit tužku, místo aby mi ji vzal z penálu
- Když řeknu kamarádce tajemství a ona si ho skutečně nechá pro sebe
- Když se mě sourozenec zeptá, jestli může ke mně do pokoje
- Když řeknu, že už si nechci hrát a kamarád mě poslechne
- Když se mě teta zeptá, jestli mi může dát pusu

Situace, které mohou být příjemné i nepříjemné dle situace/osoby/povahy dětí:

- Když na mě někdo vybafne, když to nečekám
- Když mi pejsek líže obličej
- Když mi kamarád dá pusu na tvář
- Když mě rodiče drží za ruku
- Když mě babička lechtá
- Když mě kamarádka velkou silou houpe, až mám nohy vysoko ve vzduchu

Důležité je také sledovat, zda se děti ve skupině shodnou, či ne – je pravděpodobné, že některé ze situací budou děti vidět odlišně dle svých preferencí. Odlišnost pohledů validujeme až na výjimky – pokud některé děti uvádí chování překračující hranice jako příjemné, doporučujeme se dále děti doptat, proč to vidí jako příjemné, a doplníme, že to je chování, které druhé může otravovat nebo jim ublížit, a někomu ubližovat nikdy není sranda. Dále můžeme vysvětlit, že takové věci nám nikdo nemá právo dělat, jelikož nerespektují nás jako jednotlivce. Také je u příkladů vhodné probrat, zda je chování ne/příjemné obecně se všemi lidmi, nebo je to u některých osob jinak.

Možné záramování:

„U některého chování se jasně shodneme, že nám je nepříjemné, u jiného chování to části z nás bude příjemné, části nepříjemné. Každý to budeme mít trochu jinak a to je v pořádku. Může se to i měnit: něco nám může být jeden den příjemné a jiný den nepříjemné. Také bude rozdíl, jestli tu stejnou věc udělá naše kamarádka, náš rodič, někdo, kdo nám není sympatický nebo koho sotva známe. Existují ale věci, které by nám nikdo dělat neměl, například když nám pořád někdo bere naše věci, posmívá se nám nebo se nás dotýká bez našeho svolení. Když děláme něco, co je druhým nepříjemné, můžeme se zachovat jako děti v písničce, kterou jsme viděli – přestat a omluvit se.“

Následně se zeptáme dětí, jak u sebe či druhých poznají, že se cítí příjemně, nebo nepříjemně. Společně s dětmi procházíme několik z příkladů, které jsme prošli v předchozí části aktivity. Lze se ptát:

- Jaký je to pocit, když...?
- Jak se tváříme, když...?
- Jak se chováme, když...?

Možné zarámování:

„Pocity, ať už příjemné či nepříjemné, jsou pro nás vždy nějaká informace. Nejsou samy o sobě ani špatné, ani správné, jen nám říkají, jak se zrovna máme, co se nám děje, dávají nám vědět, že se nám děje třeba něco hezkého nebo nás upozorňují na to, když jsme v nebezpečí. Pomyslná čára, která odděluje to, co je nám nepříjemné, té říkáme osobní hranice. Naše osobní hranice sice není vidět, ale přece existuje!“

Pomocí [ilustrace Varovné signály](#) (s. 44) s dětmi shrneme, jak poznáme na svém vlastním těle, že se nám děje něco nepříjemného, že mohlo dojít k překročení naší osobní hranice. Lze se dětí doptávat, zda některé z příznaků znají i u sebe.

Jak může vypadat moje „ne“ 15 min.

V aktivitě Jak může vypadat moje „ne“ navazujeme – **ptáme se dětí, co si myslí, že by děti ve videu v nepříjemné situaci mohly říct.** Můžeme se opět vrátit i k situacím z flipchartu v sekci „Nepříjemně“ nebo k situacím z videa a ptát se, co v takových situacích můžeme říci nebo udělat.

Nápady dětí opět zapisujeme – pokud nám zbylo místo, tak na předchozí flipchart, pokud ne, tak na další čistý flipchart.

„Nyní si vyzkoušíme více univerzální slovo a gesto, které můžeme my sami použít, když se necítíme v bezpečí, když někdo dělá něco, co je nám nepříjemné.“

Děti zde mají za úkol si osvojit a základně vyzkoušet, co mohou říct v nepříjemné situaci. Důležitá je v tomto cvičení i řeč těla. Podporujeme děti v tom, aby daly nohy na šířku pánve, aby byl postoj stabilní, kolena lehce pokrčená a zkusily narovnat záda a stát vzpřímeně. Dále si zkusíme gesto rukou – jde o natáhnutí ruky dopředu s dlaní směrem od těla – ruka však nemá být napnutá, v lokti je jemně pokrčená, ale směřuje od těla. Některým bude příjemnější natáhnout jen jednu ruku, jiní ocení možnost zapojit obě ruce.

U této aktivity je možné, že dětem bude připadat srandovní, a budou gesto STOP různě parodovat.

Možné zarámování:

„Dnes na hodině je to takový náš cvičný prostor. Cvičíme si, jak můžeme ukázat rukama signál STOP, když je nám něco velmi nepříjemné, a taky se učíme, kdy tento signál použít a kdy ne. Teď se to spolu učíme, abychom později, když to budeme potřebovat, mohli signál STOP použít. Při kontaktu s kamarádkami a kamarády může být lepší prvně pouze říci, jak se cítíme, co se nám nelíbí nebo co bychom potřebovali (třeba říci: „Naštvalo mě, že sis půjčil moji hračku, vrať mi ji zpátky a příště se mě zeptej.“). Také když bychom gesto STOP ukazovali pořád nebo si z něj dělali legraci, ostatní pak nebudou vědět, kdy jej opravdu myslíme vážně a kdy ne. Signál STOP je dobré využít v situaci, která je nám opravdu nepříjemná nebo nám přijde nebezpečná. To, jak na sobě můžeme poznat, že jsme v nebezpečí jsme si řekli v předchozí aktivitě s obrázkem holčičky – třesou se nám kolena, tluče nám rychle srdíčko, potí se nám ruce, chce se nám brečet atd. Zkrátka v situaci, když se nám něco nezdá, něco je nám opravdu nepříjemné, cítíme se divně a nebo máme strach, že by se nám mohlo stát něco špatného, někdo by nám mohl ublížit.“

Níže jsou návrhy toho, co lze říci/udělat v situaci, která překračuje naše hranice. Doporučujeme děti nechat vybrat jednu z variant (Stop/Přestaň) a společně si je vyzkoušet říct spolu s ukázáním gesta rukou. Tyto formulace jsou jednoslovné, tudíž jednodušší říct i v těžké situaci. Děti lze podpořit, aby zkusily použít svůj hlas, aby byl silný, nicméně to může být pro některé děti těžké – proto je důležité i gesto rukou, které pomůže podržnout záměr sdělení. S dětmi lze probrat, že tyto formulace a gesta jsou užitečné zejména pro situace, kde se cítíme v nebezpečí.

- Přestaň/te
- Stop
- Nech/te toho, Nech/te mě být
- Ne, to je moje
- Ne, teď ne
- Tohle se mi nelíbí
- Já nechci
- Ukázat rukou „stop“ – ruka je natažená dopředu s dlaní směrem od těla
- Překřížit před tělem ruce

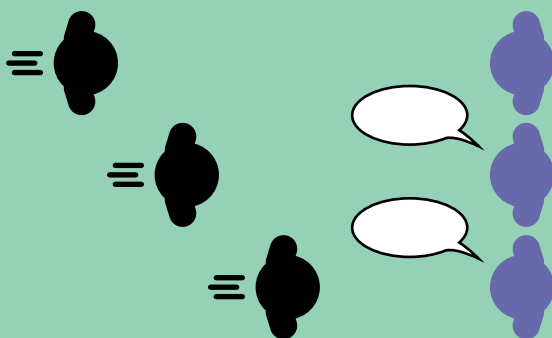
Následně v kroužku všichni vstaneme. Jakmile jsme spokojeni s postojem, řekneme společně nahlas „Stop“ nebo „Přestaň“ společně s tím, že ukážeme

gesto rukou – můžeme to vyzkoušet dvakrát, třikrát. Dále v kruhu vyzveme jedno dítě po druhém, aby totéž udělaly individuálně.

Pokud naše třída ovládá angličtinu, můžeme si vymezení zopakovat spolu s refrénem písničky *That's a boundary*.

Můj osobní prostor 25 min.

NÁKRES 1



Následující aktivita nabízí k nácvičení vymezení se pomocí gesta a hlasu a zároveň žákyně a žáci prozkoumají jak vypadá jejich osobní prostor.

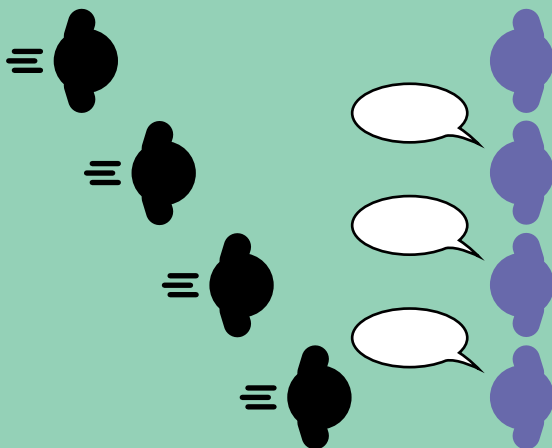
Děti rozpočítáme do menších skupin po 4 či po 6. Skupiny budou aktivitou procházet postupně. Ve skupinách by měl být ideálně sudý počet dětí – dvojice, ve kterých děti budou, necháme dle jejich výběru.

Metodická poznámka

Pokud jsou ve třídě některé děti, které jsou kolektivem vyloučené, předem se zamyslíme, s jakým dítětem se domluvíme, aby s nimi utvořilo dvojici, abychom předešli vyčleňování těchto dětí během samotné aktivity.

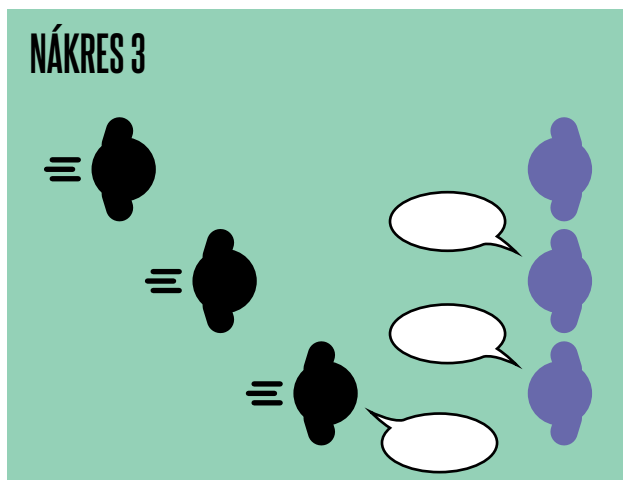
Obdobně můžeme ve třídě vytipovat cca dva

NÁKRES 2



páry dětí, které jsou dle našeho uvážení extrovertnější a zároveň férové a neposmívají se druhým dětem. Můžeme jim dát možnost aktivitu zažít ještě jednou ve dvojici, kterou si aktivně nevybraly. Ostatní děti i ony si takto mohou zažít, že rozdíl v blízkosti se může lišit dle situace i podle toho, o jakého člověka jde. Lze to také doplnit slovně a vybízet děti, aby si představily, jaké by to bylo zkusit si aktivitu s holčkou/klukem nebo s dítětem či dospělým, které neznají.

PRAVIDLA AKTIVITY: Dvě poloviny skupiny dětí budou postupně utvářet řady naproti sobě. Jedna řada dětí zůstane stát na místě, děti v druhé řadě se budou podle našich pokynů postupně přibližovat k dítěti ve své dvojici vždy o 1 krok a pak se zastaví. **Pokyn bude vždy „jeden krok vpřed a stát“.** Stání na místě mezi kroky by mělo být dlouhé alespoň 5–10 sekund, aby děti měly šanci se zamyslet, jak je jim vzdálenost příjemná. Předem si ukážeme, jak zhruba velký by měl být krok (cca 20–30 cm), abychom zajistili, že dětem bude chvíli trvat se k sobě přiblížit. **Děti, které stojí, mají za úkol pozorovat, jak se mění blízkost druhého dítěte k nim a jak se cítí.** Jakmile už ho nebudou chtít mít blíž, mají říct STOP a libovolně zvolit gesta rukou (napřažené paže, překřížené paže) a druhé dítě musí v tu chvíli zastavit a zůstat stát. Mělo by také zaznít připomenutí toho, že je důležitým úkolem uposlechnout STOP druhého člověka a že je přirozené, že každému z nás bude příjemná jiná vzdálenost (viz Nákrasy 1 a 2). Možnost říci STOP má i dítě, které je v roli přibližujícího se (viz Nákras 3).



1. Když jsme si jistí či jisté, že všechny děti zadání chápou, můžeme začít.

2. Skupina 1 začíná první, zbytek dětí by měl být ve třídě na takovém místě, aby dobře viděly; jejich úkolem je druhé beze slov pozorovat.

3. Děti ve skupině 1 se postaví do prostoru tak, aby vznikly dvě řady če-

lem k sobě, cca 2,5 m od sebe (ideálně i dále, pokud vám to prostor třídy umožní). Vzniknou tak dvojice dětí, které stojí naproti sobě. Pokud máme

lichý počet dětí, poptáme mezi dětmi dobrovolníka nebo dobrovolnici ochotné zapojit se dvakrát.

4. Dáváme postupně pokyny „Jeden krok vpřed a stát“ a hlídáme, aby děti opravdu stály a čekaly na další pokyn. Vybízíme děti, které stojí řečnickou otázkou „Jak vám v tom je? Jak se cítíte, když máte svého spolužáka/spolužačku takhle daleko nebo blízko?“ A všímáme si, kolik dětí již řeklo stop. Během hry také monitorujeme chování a výrazy zapojených dětí – sledujeme, jestli je pro děti hra v pořádku, a podle potřeby hru zastavujeme nebo ověřujeme, zda můžeme pokračovat. Respektujeme, pokud se některé dítě hry dál nechce účastnit.

5. Pokračujeme s pokyny, dokud od sebe děti nejsou vzdálené cca 50 cm. V tu chvíli aktivitu zastavíme a sdělíme, že je možné, že někomu by byla příjemná i větší blízkost, nicméně tato vzdálenost ukazuje odhadovanou velikost našeho osobního prostoru (ačkoli u každé osoby může být trochu jiná), a my ji tak dnes nebudeme překračovat.

6. Postupně projdeme všechny řady ve všech skupinách. Pokud by některé děti nerespektovaly STOP druhých dětí, aktivitu zastavujeme, pravidlo znovu opakujeme. V případě, že by se chování opakovalo, aktivitu zastavíme úplně a přecházíme rovnou k reflexi, která bude více zaměřená na to, co se nedařilo.

Jakmile si aktivitu vyzkoušely všechny děti, sedneme si ideálně opět do komunitního kruhu a budeme aktivitu reflektovat. Návrhy otázek pro děti:

- Jaké to bylo, když se k nim druhý člověk přibližoval? Poslechno druhé dítě, když řekly STOP, nebo ne?
- Chtěly by to nějak okomentovat? (dobrovolné)

Součástí reflexe by měla být i otázka, jak byla dětem aktivita příjemná. Roli může hrát dnešní nálada, vztah s dítětem ve dvojici a také celková preference ohledně osobního prostoru. **Je důležité, aby zaznělo, že je v pořádku nechtít mít druhého člověka blízko, ale nedává nám to právo druhé urážet nebo jinak ponižovat. Pokud by se děti vyjadřovaly hanlivě o dítěti ve své dvojici, opět projev zastavujeme a připomínáme toto pravidlo.** Ptáme se také:

- Jakou mají zkušenost mimo tuto hru? Poslechnou je ostatní, když řeknou STOP nebo NE?
- Jaké to je, když říkáme STOP nebo NE a druzí to ignorují?
- Je to nepříjemné a to je důvod, proč bychom vždy měli poslechnout, když nám někdo říká, že něco nechce.

Vycházíme z odpovědí dětí a doplňujeme.

Možné zarámování:

„V této aktivitě jsme si zkoušeli, kde máme osobní hranici kolem svého těla.

Naše tělo a jeho okolí vypadá u každého trochu jinak. To jsme viděli i v naší hře. Někdo si pustí druhého člověka blízko, jiný člověk chce, aby zůstal dál. To záleží na mnoha aspektech – na tom, jací jsme a co máme celkově rádi – někdo má rád blízkost, někdo jen v určitých situacích a někdo jen velmi málo. Záleží to také na tom, jestli druhého člověka známe a jaký s ním máme vztah nebo jak se v ten den máme, jakou máme náladu. Všichni ale můžeme druhým říct „NE“, když jsou u nás moc blízko, sahají na nás nebo nám dělají něco, co je nám nepříjemné. Osobní hranici si můžeme představit jako bublinu kolem našeho těla, která sice není vidět, ale je skutečná a ukazuje naši hranici, za kterou druzí lidé nesmí, pokud si to my sami nepřejeme.

Hranice určují, jaké chování je nám příjemné a jaké ne. Hranice nám říkají, že nějaké věci pro nás nejsou dobré, a že nám ubližují. Když se nám někdo posmívá, cítíme se kvůli tomu smutně nebo naštvaně, protože někdo překročil naši hranici. Když nás někdo objímá, když si to nepřejeme, nebo nás lechtá i dlouho potom, co jsme řekli stop, také překračuje naši hranici.

Zároveň v našem životě jsou věci, které nám sice nejsou příjemné, ale jsou pro nás dobré nebo nutné - například chodíme do školy, protože se tu můžeme spoustu věcí naučit, i když to není vždy jednoduché. Musíme si kvůli dobrému fungování těla například pravidelně čistit zuby a umývat se, i když se nám možná občas nechce. Také musíme chodit k zubaři nebo zubařce, abychom měli zdravé zuby, i když to může být nepříjemné. Lékaři a lékařky někdy musejí kvůli našemu zdraví provést vyšetření, i když některá mohou být nepříjemná. Když nám je nepříjemně, můžeme to říct rodičům nebo jinému dospělému, kterému věříme. Můžeme se svěřit, z čeho máme strach nebo co se nám děje a společně můžeme vymyslet, co by nám pomohlo to zvládnout.

Kdo jsou ve vašem okolí dospělí, kterým můžete říct, když vás něco trápí a oni vás vyslechnou a pomůžou vám?“

Děti zkusíme podpořit v tom, ať se zamyslí, ke komu mají blízko a komu se mohou svěřit, odpovědi mohou sdílet, ale nemusí. Ptáme se na osoby jak z rodiny, tak mimo rodinu.

Pracovní listy – 15 min.

Před touto aktivitou je vhodné dát na viditelné místo ve třídě (na tabuli, na zem za lavicemi atd.) flipchart z aktivity Jak může vypadat moje „ne“, kde jsou zapsána různá slova a slovní spojení, kterými děti mohou reagovat, když někdo překračuje jejich hranice.

Dětem rozdáme [pracovní listy Moje hranice](#). Sdělíme, že jde o jejich vlastní listy, které si vypracují podle sebe a podle toho, co se dnes naučily. Listy si děti mohou následně uschovat u nás nebo vzít s sebou domů.

Pracovní listy nabízí prostor pro zklidnění, individuální práci a shrnutí témat, které se v lekci probíraly. **Na první list** mají děti za úkol napsat věci, které jim osobně vadí, které nějak překračují jejich hranice. Některé z nich již své nápady možná řekly v rámci aktivity Příjemně a nepříjemně, jiné možná napadlo, co jim vadí, během dalších aktivit, další mohou potřebovat ještě trochu času na rozmyšlenou. Instrukci řekneme dětem slovně a případně individuálně asistujeme s psaním či u dětí, které si neví rady.

Kdo je hotov, může přejít **na druhý list** – zde má dítě za úkol vepsat do bubliny slovo či větu, kterou mohou říct, když jim něco vadí. Můžeme je nechat vybrat, které slovo jim nejvíce sedí a zapíší si ho do bubliny. Děti se můžou rozpomenout, zároveň jim lze nabídnout jít se podívat na flipchart z aktivity Jak může vypadat moje „ne“. Počkáme, než všichni dokončí první dva listy a až poté rozdáme třetí list.

Na třetím listu je nakreslena ruka. Můžeme vysvětlit, že říct „ne“/„přestaň“ nebo „stop“ je důležité, ale že mohou nastat situace, kdy to nestačí a potřebujeme pomoc někoho dospělého, když jsme v nějaké těžké situaci. Připomeneme, že už jsme v předchozí aktivitě přemýšleli, kdo je pro nás člověk, který nás vyslechne a pomůže nám, když máme problém. Přečteme dětem nahlas text na třetím listu, průběžně stopujeme a ověřujeme porozumění.

Slovo bezpečí může být pro děti abstraktní a těžko uchopitelné. Nabízíme zde možné zarámování:

„V bezpečí se cítíme, když se nám neděje nic špatného a ani to nevypadá, že by se něco špatného mohlo brzy stát. V bezpečí jsme třeba, když víme, jak se zachovat, když se nám něco nelíbí, nebo když dáváme pozor na věci, které by nám mohly ublížit. Například víme, že se máme rozhlédnout, než přejdeme přechod, nebo že můžeme říci stop, když nás někdo chce pusinkovat proti naší vůli. V bezpečí jsme, když víme, že jsme s lidmi, kteří nás mají

rádi, a záleží jim na našich přáních. S lidmi, kterým se můžeme svěřit a oni nás vyslechnou.“

Nyní mají děti za úkol napsat 1-5 jmen lidí, kterým se mohou svěřit a kteří jim mohou pomoci. Zapisují vždy jméno do jednoho prstu. Děti by měly zapisovat své blízké osoby konkrétně, aby bylo jasné, o koho jde – např. „babička Emílie“, nebo „pan učitel Radek“. Snažíme se děti motivovat k nalezení alespoň 3 osob. Alespoň 1 osoba by měla být mimo rodinu dítěte. Pro některé děti bude počet moc vysoký, v práci jim tak pomáháme doplňujícími otázkami typu: „A co tady ve škole?“ a respektujeme, pokud další osoby připisovat nechtějí. Po tom, co necháme dětem pár minut času na přemýšlení, lze nabídnout, že mezi zmíněnými mohou být zvířata či plyšáci, kterým se děti svěřují, či si zbylé „prsty“ mohou děti pouze vymalovat. Je však důležité odlišit, že plyšáci a zvířátka, ačkoliv mohou být dobrými posluchači, nám nemohou pomoci.

Je taktéž důležité dětem připomenout možnosti svěřením se ve škole – školní psychologka nebo psycholog/svěření se třídním vyučujícím/do schránky důvěry atd. Dále to, že existuje Linka bezpečí, kde funguje jak chat, tak telefonická linka.

Zakončení hodiny 5 min.

Na konci lekce si sedneme do komunitního kruhu a vyzveme děti k snadnému hodnocení – jaké to pro ně dneska bylo. Hodnotíme pomocí palců – palec nahoru/palec vodorovně či palec dolů – děti tak mohou vyjádřit převažující emoci hodnocení programu.

Jak může vypadat moje „ne“ 2:30 min (doplňující aktivita)

Tato aktivita spočívá v nácviku situací, které narušují osobní hranice a intimní prostor dětí. Tyto situace dětem mohou být nepříjemné a potřebují vědět, že si je nemusí nechat líbit. Nácvik posiluje schopnost v těchto situacích říct „ne“ či jinak zareagovat nebo se zachovat. Jsou vybrány typy situací, které se často vyskytují – nátlak na fyzickou blízkost ze strany příbuzných a nátlak na ukazování intimních částí těla ze strany dalších dětí.

Situace přečteme. Zeptáme se dětí:

- Co se v příběhu událo?
- Jak se mohla hlavní postava příběhu asi cítit?
- Byla by někomu z nich taková situace nepříjemná? Co bylo v dané situaci špatné?

- Co bychom v takové situaci mohli udělat?
- Kdo by chtěl být dobrovolník/dobrovolnice a situaci s námi zahrát v roli hlavní postavy jako scénku? (Doporučujeme ať si situaci vyzkouší alespoň 2-3 děti, každé může zareagovat jinak a ostatní se učí pozorováním)

Situace 1 – Pusa strejdovi

Anička jede na návštěvu s rodinou a je tam i strejda, kterého si vůbec nepamatuje. Má pocit, že ho vůbec nezná a připadá jí jako cizí pán. On ji ale s širokým úsměvem zdraví a říká, jak si pamatuje, když byla malá. Jde k ní blíže, až je úplně blízko a říká vesele: „No tak, pojď sem a dej strejdovi pusinku!“ a míří s našpulenými rty k Aničce.

Možné řešení:

- Říci: „Ne, já nechci.“
- „Můžeme si radši:
- podat ruku?“
- plácnout?“
- zamávat?“
- poslat pusu ve vzduchu?“
- jen říci ahoj?“

Vyzveme všechny děti, aby si stouply a společně zopakujeme základní vymezení v této situaci: „Ne, díky.“ Děti podporujeme, aby slova řekly nahlas, rázně.

Situace 2 – Ukaž, co máš v kalhotách

Kristián je na škole v přírodě. Spolu s jeho třídou jela i další třída ze školy, kde jsou děti o tři roky starší než on. Odpoledne po programu si hraje venku, je tam dohromady spousta dětí. Povídá si s jednou dívkou z vyšší třídy, která zná spoustu vtipů. Hrál si s ní už včera a je s ní docela sranda. Po chvíli mu říká, ať jde za ní, že mu ukáže jejich pokoj, prý tam má super hru. Kristián za ní jde a těší se. Když dorazí do pokoje, dívka se ho zeptá, jestli s ní chce být kamarád. Přikývne, že ano, a má radost, že se chce kamarádit zrovna s ním. Ona ale pokračuje: „Jestli se mnou chceš kamarádit, musíš mi ukázat, co máš mezi nohama pod spodáry. Jinak to neplatí. No tak, přece nejsi mimino...“ Kristiánovi je celá situace nepříjemná a neví, co má dělat.

Možné řešení:

- Říci: „Ne, nechci.“
- „Ne, nech mě být.“
- „Ne, to jsou moje intimní části těla. Patří jenom mně.“
- z pokoje odejít
- zavrtět hlavou ve smyslu „ne“
- říct to někomu dospělému, komu věříme (nejlépe vyučujícímu nebo jiné dospělé osobě na místě, který může situaci poté monitorovat, zavolat rodičům)

Doplníme, že se může stát, že jsme zvědavé a zvědaví s dalšími kamarády a kamarádkami, jak vypadají naše intimní místa. Ukazovat si pohlavní orgány s dětmi můžeme, ale pouze za předpokladu, že si to obě děti přejí, nejsou do toho nuceny a že požadavek nejde ze strany staršího dítěte či dospělého. Pokud nás vzhled pohlavních orgánů zajímá, můžeme se také zeptat paní učitelky nebo se podívat do nějaké knížky o těle. Nikdo nemá právo po nás takovou věc chtít, nikdo nám nesmí sahat na intimní místa ani nám něco do intimních míst strkat (prsty, objekty, penis), ani nás vyzývat k tomu, abychom se jich dotýkali na intimních místech. Pokud by se něco takového stalo, vždy je potřeba svěřit se někomu, komu věříme.

ZDROJE:

Čechovská, L., & Kvapilová, K. (2020). *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě 2*. Nesehnutí.

IFPA. (n. d.) *Teaching about consent and healthy boundaries – a guide for educators*. Získáno 2. 7. 2024 z https://www.ifpa.ie/sites/default/files/documents/Reports/teaching_about_consent_healthy_boundaries_a_guide_for_educators.pdf

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

Lesson 5: Boundaries, personal space and consent. (n.d.). *Teaching Sexual Health*. Získáno 25. 6. 2024 z <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/grade/differing-abilities/>

Educate and Empower Kids. (2019). *Lesson: Teaching kids healthy boundaries*. Získáno 11. února z <https://educateempowerkids.org/lesson-teaching-your-kids-healthy-boundaries/>

Educate2Empower. (n.d.). *My safety network – Activity sheet*. Získáno 13. 2. 2024 z <https://e2epublishing.info/products/my-safety-network-printable-activity-sheet>

Petlanová Zychová, V. (2022). *Jak na sexuální výchovu u dětí a dospívajících s PAS*. Pasparta.

Pound, P., Denford, S., Shucksmith, J., Tanton, C., Johnson, A. M., Owen, J., Hutten, R., Mohan, L., Bonell, C., Abraham, C., & Campbell, R. (2017). What is best practice in sex and relationship education? A synthesis of evidence, including stakeholders' views. *BMJ Open*, 7(5), e014791. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-014791>

Rudolph, J., Zimmer-Gembeck, M. J., Shanley, D. C., & Hawkins, R. (2018). Child sexual abuse prevention opportunities: Parenting, programs, and the reduction of risk. *Child Maltreatment*, 23(1), 96–106. <https://doi-org.ezproxy.is.cuni.cz/10.1177/1077559517729479>

Silverberg, C., & Smyth, F. (2022). *Sex je vtipný slovo*. Idea Družstevní nakladatelství.

Silverberg, C., & Smyth, F. (2022). *You know, sex: Bodies, gender, puberty, and other things*. Seven Stories Press.

Sanders, J. (2015). *No Means No!* Educate2Empower Publishing.

Sanders, J. (2016). *My Body! What I Say Goes!* Educate2Empower Publishing.

Rutgers. (n.d.). *Výukový program Spring Fever*.

The Porn Conversation. (n.d.). *The curriculum & activity guide: A resource for educators to lead a comprehensive sex education program for 8- to 11-year-old students*. Získáno 11.2 2024 z <https://thepconversation.org/educators>.

Zwi, K. J., Woolfenden, S. R., Wheeler, D. M., O'Brien, T. A., Tait, P., & Williams, K. W. (2008). Cochrane review: School-based education programmes for the prevention of child sexual abuse. *Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal*, 3(3), 603-634.

Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

**a•ba
ku•s**

**KON
SENT**