



## AKO VYUČOVAŤ O DOMÁCOM NÁSILÍ

*Metodický materiál pre učiteľov a učiteľky*

*Lívia Nemcová - Lenka Rovňanová - Petra Fridrichová*

**2019**

„Domov musí byť bezpečné miesto pre všetkých“

# AKO VYUČOVAŤ O DOMÁCOM NÁSILÍ.

## METODICKÝ MATERIÁL PRE UČITEĽOV A UČITEĽKY

Autorky:

Mgr. Lívia Nemcová, PhD.

PaedDr. Lenka Rovňanová, PhD.

Mgr. Petra Fridrichová, PhD.

Vydavateľ: Inštitút pre výskum práce a rodiny, Bratislava

ISBN: 978-80-7138-165-5

Rok vydania: 2017 (bez ISBN), 2019

Vydanie prvé

Rozsah: 84 strán

Text neprešiel jazykovou korektúrou.

Publikácia bola financovaná z Grantov EHP a Nórska a spolufinancovaná zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky v rámci projektu Koordinačno-metodické centrum pre rodovo podmienené a domáce násilie v rámci programu SK09: Domáce a rodovo podmienené násilie

„Domov musí byť bezpečné miesto pre všetkých“

[www.norwaygrants.org](http://www.norwaygrants.org)



## OBSAH

Úvod .....	4
Základné informácie, čo príručka obsahuje a aké zásady uplatňovať pri práci s uvedenými témami .....	5
Metodické listy s metodickými poznámkami .....	13
Téma: Domáce násilie ako porušenie základných ľudských práv .....	14
Aktivita 1 – Túžby a potreby.....	14
Aktivita 2 – Zoraďte svoje práva .....	20
Aktivita 3 – Slovník .....	21
Aktivita 4 – Násilie porušuje ľudské práva .....	23
Téma 2: Mýty a fakty o násilí .....	24
Aktivita 1 - Druhy násilia .....	24
Aktivita 2 - Hra na mýty a fakty.....	30
Aktivita 3 Kontinuum sexuálneho súhlasu – právo povedať nie.....	39
Aktivita 4 - Čo by sa stalo, keby.....	43
Téma: Zdravý a nezdravý vzťah .....	46
Aktivita 1 - Krabica vzťahov/Domček ako vzťah.....	46
Aktivita 2 - Hodnota vzťahov.....	48
Aktivita 3 - Zdravý a nezdravý vzťah .....	49
Aktivita 4 - Aké sú signály lásky? .....	51
Aktivita 5 - Ako viem kto je skutočne ohrozenou osobou vo vzťahu?.....	53
Aktivita 6 - Aké limity intimity vo vzťahoch existujú? .....	56
Téma 4: Rodové stereotypy .....	57
Aktivita 1 - Chlapček alebo dievčatko? .....	58
Aktivita 2 - Falošné rozdiely .....	59
Aktivita 3 - Rod alebo pohlavie?.....	62
Aktivita 4 - Môj osud – žiadny osud .....	64
Aktivita 5 - Konferencia o histórii.....	66
Téma 5: Rodové stereotypy a diskriminácia .....	67
Aktivita 1 - Mediálne obrazy ženskosti a mužskosti .....	68
Aktivita 2 - O chlapcoch a dievčatách .....	71
Aktivita 3 - Reklama.....	72
Ďalšie námety na cvičenia a úlohy pre tvorivú a samostatnú činnosť žiakov a žiačok .....	74
SLOVNÍK.....	76
Ďalšie odporúčané zdroje.....	82

## Úvod

Vážené kolegyně, vážení kolegovia,

Predložené metodické listy sú určené pre vyučujúcich a vyučujúce rôznych predmetov, kde prierezovo je problematika domáceho násilia ako porušovania ľudských práv realizovaná. Predmetom metodickéj príručky je problematika domáceho násilia ako vážneho sociálneho javu, ktorých dôsledky riešime často v školskom prostredí.

Metodické listy obsahujú päť tém, ku ktorým je priradených niekoľko zaujímavých aktivít, ktoré je možné realizovať ako súčasť inej vyučovacej hodiny alebo ako samostatnú vyučovaniu hodinu. V rámci jednotlivých tém je možné aktivity tvorivo modifikovať do viacerých vyučovacích predmetov.

Predložené metodické listy obsahujú:

- základné metodické informácie a odporúčania
- metodické listy s aktivitami pre päť tém
- ďalšie odporúčané zdroje.

Aby sa tieto metodické listy stali dobrým pomocníkom pre vyučovacie i mimovyučovacie aktivity, predpokladá to poznanie teoretických východísk danej problematiky. Pred tým, ako budete realizovať aktivity so žiakmi a žiačkami je nevyhnutné si ich vyskúšať na sebe, aby ste správne vedeli odhadnúť schopnosti, vedomosti, zručnosti i potreby cieľovej skupiny v rámci tohto programu.

V texte používame pre rýchlejšiu orientáciu aj piktogramy. Čo znamenajú?



poznámka



vytlačte si



na objasnenie



otázky do diskusie k téme



podstatná informácia

## Základné informácie, čo príručka obsahuje a aké zásady uplatňovať pri práci s uvedenými témami

### Na čo myslieť predtým, ako sú aktivity implementované

Každé dieťa a mladý človek by si mal byť vedomí svojich základných práv, preto je nevyhnutné zaradiť výchovu k ľudským právam a slobodám do celého systému výchovy a vzdelávania detí a mladých ľudí. „*Poznanie základných ľudských práv je dôležité pri uvedení si hraníc ľudských práv, pre schopnosť rozpoznať, kde sa končia práva jednej osoby a začínajú práva druhej, vedieť, kedy sú ohrozené alebo obmedzované práva a integrita danej osoby a kedy by svojim konaním, či už priamo alebo nepriamo, mohla obmedziť práva iných*“ (Rovňanová, Glosová, Lukšík, 2012, s. 7). Počas svojho vývinu si deti a mladí ľudia osvojujú základné informácie o svojom okolí, o vzorcoch žiaduceho a nežiaduceho správania, formujú si rodovú a sexuálnu identitu, názory a presvedčenia. Preto súčasťou týchto základných informácií by mali byť aj témy týkajúce sa rodovosti, ženskosti, mužskosti, sexuality, rodovej rovnosti, rodovo podmieneného násillia, domáceho násillia a všeobecne násillia, ľudských a detských práv a slobôd, konceptu reprodukčných a sexuálnych práv, aby deti a mladí ľudia boli schopní identifikovať formy priamej a nepriamej diskriminácie, vedieť, kedy sú vystavení nátlaku a účinne sa brániť, poznať hranice vlastného tela a tieto hranice chrániť a vedieť samostatne a zodpovedne sa rozhodovať v náročných životných situáciách.



Neexistuje nijaký jednoznačný návod ako postupovať v konkrétnej situácii s konkrétnymi deťmi alebo mladými ľuďmi. Keď stojíme pred nimi, v istom zmysle musíme zabudnúť na všetky teórie, dať sa viesť požiadavkami aktuálnej chvíle a riadiť sa potrebami žiactva. Každé dieťa, skupina, trieda, každá hodina je v istom zmysle iná, jedinečná, nová.

Predtým, ako sa program začne, by si vyučujúca osoba mala zhodnotiť svoje vlastné názory na rodovo podmienené násillie a pamätať, že je potrebné zakaždým **prejaviť úplne odmietavý postoj k násilliu**. Škola by mala byť prostredím, kde žiactvo bude v absolútnom bezpečí. Problematika násillia je závažným javom, s ktorým sa počas pedagogickej praxe môže vyučujúca osoba stretnúť (toto netreba podceňiť, že násillie v rodine, alebo inde neexistuje). Aby mohla konať v súlade so zákonmi, v prospech zdravia dieťaťa a mladého človeka, je nevyhnutné rozmyšľať nad príčinnými súvislosťami správania sa dieťaťa v triede, v škole, na krúžku a pod., s ktorými pracuje. Rôznorodé reakcie detí na rôzne formy násillia môžu jej identifikáciu ako aj pedagogickú prácu veľmi sťažovať. Je veľmi dôležité, aby vyučujúce osoby v pedagogických povolaniach chápali detské správanie ako formu vyjadrenia a komunikácie adekvátnu dieťaťu, najmä ak potrebuje pomoc a podporu ako obeť nejakej formy násillia. Nespracované zážitky a skúsenosti zvyknú vyjadrovať škálou emocionálnych prejavov (strach, zlosť, smútok...) **na agresivitu a deštrukciu smerom dovnútra** (proti sebe samým – čo prehliadame) **a navonok** (Nemcová - Rovňanová -

Zólyomiová, 2015, s.80). Autorky odporúčajú vo vzťahu k vekovej skupine rešpektovať nasledovné:



**Mladšie deti** o násilí nezvyknú hovoriť, lebo si myslia, že to k svetu, v ktorom žijú, patrí. Svoje prežívanie manifestujú v hre s imaginárnymi postavičkami, bábikami, pri rolových hrách alebo kresbách.

**Staršie deti** si postupne uvedomujú nesprávnosť násilia a potreby brániť sa, ale zo strachu o rodinu a lásky k rodičom sa neodvážia o násilí otvorene hovoriť. Vyjadrujú len v náznakoch pri rôznych písomných úlohách, v rozhovoroch opisujú násilie akoby o zážitkoch niekoho iného.

## Čo robiť v prípade, že sa žiak alebo žiačka prizná, že je obeťou násilia

Mladí ľudia sa môžu stať obeťami násilia doma, v škole, vo vlastnom vzťahu, a podobne – neexistujú žiadne špecifické „znaky“, na základe ktorých by sa dala jednoducho a rýchlo identifikovať obeť násilia. Niektorí mladí ľudia môžu byť uzavretí, depresívni či úzkostní, nesústredení, či dokonca môžu na hodinách vyrušovať alebo robiť problémy. Iní môžu na hodinách excelovať a dobrovoľne sa hlásiť na každú aktivitu, aby na seba nepriťahovali neželanú pozornosť. Bez ohľadu na tieto „znaky“ je nutné si pamätať, že všetky druhy násilia, psychologické, fyzické či sexuálne, môžu mať devastujúce dôsledky na cítenie a prežívanie týchto mladých ľudí. Preto je nutné veľmi seriózne pristupovať ku každému odhaleniu násilia.



Ak pracujete **vo dvojici**, uistite sa, že ste sa vopred dohodli na tom, čo robiť, ak sa mladá osoba zdôverí skupine so skúsenosťou s násilím. Môžete sa napríklad dohodnúť, že jeden z vás ponúkne mladej osobe, že s ňou odíde do inej miestnosti.

Vyučujúci a vyučujúce nemusia vedieť, či sa mladí ľudia, s ktorými pracujú, v minulosti mohli stretnúť s násilím. V otvorenom, bezpečnom prostredí je však možné, že mladí ľudia prehovorí o svojich problémoch či obavách. Je ťažké vopred sa pripraviť na prípadné zdôverenia, ktoré sa odohrajú v skupine. Mladá osoba môže reagovať emotívne, obzvlášť pred ostatnými členmi skupiny. Vhodná literatúra dokáže uľahčiť rozhovory o násilí a dodať deťom a mladým ľuďom pocit, že v tom nie sú samotní a že ich problém možno pomenovať a riešiť. Ak má vyučujúca osoba podozrenie na výskyt násilia, musí sa predovšetkým vyrovnáť najprv s vlastnými pocitmi. Odporúča sa vyhľadať pomoc a poradiť sa s kompetentným odborníkom/odborničkou, ktorému ako človek dôveruje, o možnostiach a obmedzeniach vlastného konania.

**Vyučujúca osoba je vždy povinná konať v záujme dieťaťa!**



## Odporúčame Vám zohľadniť nasledovné

### Ak sa niekto s násilím zdôverí

- *Je nutné to neignorovať, neprerušovať, ani sa nesnažiť ho alebo ju zastaviť.*
- *Počúvajte to, čo mladá osoba chce povedať.*
- *Venujte pozornosť potrebám osoby, ktorá sa s násilím zdôverila – napríklad, aby neostala sama, ak si to neželá. Vy alebo iný pedagóg/školský psychológ/triedny učiteľ či iná dôverná osoba môžete ísť s mladou osobou do inej miestnosti, aby ste ju nechali sa vyrozprávať.*



Je potrebné, aby pedagogickí a odborní zamestnanci/-kyne poznali pravidlá týkajúce sa kontaktovania relevantných autorít, napr. polícia, sociálne úrady, a pod. Existujú príklady protokolov, ktoré školy a školské zariadenia používajú pre manažment prípadov násilia na deťoch a násilia, ktorému deti čelia ako svedkovia násilia na ženách alebo domáceho násilia. V prípade, ak vaša inštitúcia takéto pravidlá nemá, iniciujte ich vypracovanie. Koordinančno-metodické centrum pre rodovo podmienené a domáce násilie môže byť nápomocné pri spracovaní a zavedení protokolov.

Keď sa budete rozprávať, táto...

### **...mladá osoba od Vás chce počuť najmä týchto 6 vecí**

- *Verím ti.*
- *Som rád/rada, že si mi o tom povedal/a – si veľmi statočný/á.*
- *Mrzí ma, že si si týmto musel/a prejsť.*
- *Nie si jediný/á, komu sa takéto niečo prihodilo. Stáva sa to mnohým ľuďom.*
- *Nie je to tvoja chyba.*
- *Sú ľudia, ktorí ti môžu pomôcť.*

### **Aby ste čo najlepšie pomohli a poradili mladej osobe, zvážte nasledovné**

- *Jedná sa o súčasné alebo minulé násilie?*
- *Je mladá osoba v nebezpečenstve?*
- *Ako sa mladá osoba cíti a čo si myslí o tejto situácii?*
- *Chce mladá osoba podniknúť ďalšie kroky? Chce to niekomu nahlásiť?*
- *Čo sa pokúsila mladá osoba urobiť v minulosti a ako jej to pomohlo?*
- *Pozná mladá osoba vo svojom okolí niekoho, kto by jej mohol pomôcť?*

Povinnosť pedagogických a odborných zamestnancov a zamestnankýň chrániť životy a zdravie a monitorovať správanie sa detí a jeho zmeny a v prípadoch podozrenia na porušovanie ich zdravého osobnostného vývinu aktívne pristupovať k riešeniu zodpovedá nárok každého dieťaťa na takúto ochranu a následnú pomoc. Kľúčovými pri riešení individuálnych prípadov, ale aj v rámci primárnej prevencie, sú najmä odmietavý postoj k násiliu, dôvera, empatia, nezľahčovanie, nesúdenie, vypočutie.

Deti a mladí ľudia nečakajú, že im bude prisľúbená dôvernosť. Ak by aj bol takýto sľub daný, nebude ho možné v každom prípade dodržať. Úlohou pedagogických a odborných zamestnancov a zamestnankýň nie je realizovať s deťmi terapiu. Ale je dôležité, aby dieťa vypočuli a vysvetlili mu možné riešenia. Všetky budúce kroky je potrebné dieťaťu vysvetliť preň zrozumiteľným spôsobom a vopred ho informovať o každom opatrení. Vždy musí byť zohľadnený záujem dieťaťa a najmä možnosti na zníženie nebezpečenstva pre dieťa a v prípadoch násilia na ženách a domáceho násilia aj pre osobu zažívajúcu násilie.




## Zásady

- je potrebné dieťaťu dôverovať;
- je potrebné sa vyhnúť súdom a predsudkom;
- informácie si overujte v rozhovore vedenom na základe otvorených otázok a zdržte sa hodnotiacich komentárov ohľadom vášho presvedčenia o pravdivosti toho, čo ste sa dozvedeli;
- je potrebné veriť dieťaťu i v prípade, že sa vám zdá, že je nedôveryhodné alebo klame. I keď sa niekedy objavujú, účelové tvrdenia o násilí sú veľmi zriedkavé. Naopak, omnoho väčším problémom je zamlčovanie násilia. Pre osoby zažívajúce násilie a ohrozené násilím, osobitne pre deti, je veľmi ťažké zdôveriť sa v prípadoch násilia v rodinách. Preto je vhodné vychádzať z princípu, že osoba zažívajúca násilie prípadne svedok násilia vždy hovorí pravdu;
- je dobré všimnúť si prípadné telesné zranenia, no nie je vhodné vyslovovať vlastné domnienky;
- neodmietnite sa zaoberať problémom: ak nie je práve vhodná príležitosť, uistite dieťa, že vás jeho problém zaujíma a beriete ho vážne, dohodnite sa s ním, že ho budete kontaktovať v čo najbližšom možnom čase alebo mu sprostredkujte kontakt s inou kompetentnou osobou;
- je nevyhnutné dať jasne najavo odmietavý postoj k násiliu;
- je potrebné vždy uistiť dieťa, že za násilie nie je zodpovedné;
- všetky svoje budúce kroky dieťaťu oznámte a vysvetlite mu, čo budú preň a nenásilného rodiča znamenať;
- hovorte s dieťaťom zodpovedajúcim spôsobom tak, aby vám rozumelo. Vopred ho uistite, že ak vám nebude rozumieť, môže sa kedykoľvek pýtať a dostane od vás vysvetlenie;
- niekedy si obeť plne neuvedomujú riziko, v ktorom sa samy nachádzajú: v takom prípade je potrebné vhodne ich informovať o rizikách násilného vzťahu a o dopadoch násilia: toto sa týka obzvlášť mladých dievčat, ktoré zažívajú násilie vo vlastnom vzťahu a napr. si ho romantizujú;
- je možné informovať dieťa o existujúcich druhoch pomoci, a prípadne upozorniť, že poradenské organizácie poskytujú pomoc aj anonymne a telefonicky, resp. cez internet;
- každý prípad je iný a môže vyžadovať prijatie rozličných opatrení, v každom je však na prvom mieste ochrana života, **zdravia**, slobody a dôstojnosti osôb zažívajúcich násilie a ohrozených násilím.



## Čomu sa vyhnúť pri kontakte s osobou zažívajúcou násilie

### Neprehliadajte svoje pocity

ak si myslíte, že dieťa je svedkom alebo obeťou násilia, dajte pozor, aby ste problém nezľahčovali, či neignorovali.

### Otázky pýtajúce sa „prečo“ nie sú vhodné

môžu navodiť dojem, že posudzujete rozhodovanie a konanie

### Nepýtajte sa

čo obeť robila, že „vyprovokovala“ agresiu, nepýtajte sa, prečo neurobila to či ono.

### Pýtajte sa len na to, čo sa stalo.

### Neodmietnite nikoho

s tým, že násilie je súkromný problém.

### Nehovorte, že pre neho alebo ju nemôžete nič urobiť.

### Zachádzajte veľmi opatrne s telesným kontaktom a blízkosťou.

### Nechajte odbornú intervenciu na relevantné osoby a úrady

vašou úlohou je dieťa vypočuť a nesúdiť, nie poskytnúť mu odborné poradenstvo. V prípade pochybností je lepšie poradiť sa predtým, ako budete konať. Poradiť vám môžu napr. školskí psychológovia a psychologičky, koordinátori a koordinátorky prevencie násilia, a orgán SPODaSK, prípadne poradkyne Národnej linky pre ženy (0800 212 212).



V oblasti sexuálneho zneužívania je dôležitý fakt, že úrady a oficiálne inštitúcie (škola) majú ohlasovaciu povinnosť – oznámiť sexuálne zneužívanie na polícii a prokuratúre.

Pokiaľ chcete podať trestné oznámenie o sexuálnom zneužívaní, nie je nutné to robiť hneď. K tomu odporúčame istý čas na premyslenie, oznámenie si pripraviť, pretože tento akt nesmie viesť k zvýšeniu ohrozenia dieťaťa (chlapca alebo dievčaťa).

V záujme najšetrnejšieho riešenia situácie je vhodné kontaktovať sa s príslušným úradom sociálnych vecí a rodiny, poradňou alebo krízovým centrom a spoločne uvažovať o ďalšom postupe. Pri rozhovore s deťmi a mladými ľuďmi aj v sexualizovanom násilí je potrebné

dodržiavať vyššie uvedené pravidlá a zásady.



Deťom je potrebné odovzdávať od útleho veku všeobecne platné **zásady**, čo platí aj pre vyučovanie v školách:

- **Dieťa je pánom svojho tela** – ich telo patrí len im.
- Dokázať **identifikovať** privátne, **intímne miesta svojho/ľudského tela**.
- Deti **sa môžu dotýkať** svojich intímnych miest, ale **v súkromí**.
- Detského tela a jeho intímnych partií sa **môžu dotýkať** aj lekári, lekárky, zdravotný personál a rodičia, **ak ide o zdravotné úkony či hygienu**.
- **Iní dospelí nemajú právo dotýkať sa intímnych miest detí**. Zvlášť vtedy, ak by to malo byť tajomstvo!
- Deti **nesmie nikto nútiť dotýkať sa intímnych miest iných ľudí**, zvlášť starších.
- **Ak sa niekto starší dotýka intímnych partií miest dieťaťa, nikdy to nie je jeho vina!**

Pre rýchle riešenie rôznych javov v oblasti násilia odporúčame efektívne rodičovské/školské programy zamerané na prevenciu násilia od ranného detstva. Jeden zo spôsobov, ktorým môžeme zabezpečiť bezpečnosť, spočíva vo včasnej a veku primeranej informovanosti o možnom nebezpečenstve a o spôsoboch obrany a úniku a prevenčné výcviky formou interaktívnych a sociálnych hier. S deťmi a mládežou by sa malo o riziku násilia primerane a otvorene hovoriť. **Okrem informácií tým dávame deťom a mládeži najavo, že hovoriť o násilí doma a v škole je normálne.**

**Informované dieťa dokáže od určitého veku rozoznať zámyery útočníka a vie naň aj primerane reagovať.**

Deti by nemali byť vedené k absolútnej poslušnosti a podriadenosti dospelým, pretože strach z autority dospelého (aj učiteľa/učiteľky) uľahčuje násilnej osobe prístup k obeti. Dôležité je dávať deťom najavo lásku, **posilňovať ich sebavedomie, sebaúctu a asertívne správanie**. Dospelí (aj učitelia/učiteľky) vo výchove musia **stanoviť jasné hranice a pravidlá**, ale **právo na**

**stanovenie si vlastných hraníc majú aj deti!** Poznanie pomáha deťom správne vyhodnocovať situácie a správne sa rozhodovať (Nemcová – Rovňanová - Zólyomiová, 2015, s.81 – 82).

Odporúčania na to, ako môže vyučujúca osoba identifikovať násilie (symptómy), podporiť silu, dôveru vo vlastné pocity a svojhlavosť svojho dieťaťa, sa nachádzajú v rôznych odborných knihách, webových stránkach či interaktívnych knihách pre deti a mládež (pozri [príloha ďalšie odporúčané zdroje](#)).



**Preventívnu prácu v oblasti násilia môžete robiť len vtedy, keď vedome reflektujete svoju vlastnú sexualitu a rodovú rolu, ako aj svoje predstavy o ženskosti a mužskosti, zaobchádzanie s násilím a jeho štruktúrami.**

## Čo je potrebné pred začiatkom programu

S tradičnými prednáškami pred deťmi a mladými ľuďmi veľmi neuspějeme. Ako najefektívnejšie sa javia **interaktívne a zážitkové metódy založené na sociálnom učení a aktivizácii**. Dôležité je, aby sme deťom a mladým ľuďom sprostredkovali nielen vedomosti, ale zároveň ich rozvíjali po stránke afektívnej a psychomotorickej, čo nám interaktívne a zážitkové metódy umožňujú. Zároveň nimi vieme rozvíjať aj kľúčové kompetencie (podporovať rozvoj najmä personálnych, sociálnych a komunikačných kompetencií).



Všetky uvedené aktivity si vyžadujú od vyučujúcej osoby prípravu najmä z oblasti **poznania práv a slobôd, domáceho násilia a postupov, ktoré je nutné dodržiavať**. Avšak, niektoré aktivity je možné použiť aj bez



Kým pristúpime k aktivitám je potrebné v rámci skupiny:

- vytvoriť atmosféru dôvery
- poukázať na otvorenú a dôvernú komunikáciu vo všetkých témach.

Väčšina aktivít sa realizuje **skupinovou formou s následnou diskusiou**, kde majú **možnosť žiaci a žiačky vyjadriť svoj názor**. Úloha vyučujúcej osoby nie je nadradená, poskytuje priestor pre vyjadrenia, nemala by táto osoba hodnotiť a súdiť, hlavná pozícia je vo facilitovaní skupiny/triedy.



### Pri riadení výučby je potrebné rešpektovať nasledovné požiadavky

- Vytvárajte neustále **atmosféru dôvery, istoty a úcty** ako dôležitých podmienok pre slobodný rozvoj. Deti a mládež potrebuje blízku a spoľahlivú osobu, ktorá v konfliktných situáciách rešpektuje dohody a v prípade potreby im poskytne podporu a ochranu. Efektívny priebeh ponúkaných aktivít si vyžaduje aktivitu žiakov a žiačok a intenzívnu komunikáciu medzi nimi. Pre priateľské prostredie odporúčame zoznamovacie a uvoľňovacie aktivity.
- Deti a mladí ľudia sú individuálne osobnosti, ktoré potrebujú **čas a priestor** na rozpoznanie a vyjadrovanie vlastných potrieb.
- Určite si **pravidlá** v rámci skupiny/triedy, a zároveň aj sankcie za ich nerešpektovanie. Špecificky požiadajte deti a mladých ľudí, aby rešpektovali **dôvernú osobných informácií**, t.j. aby rešpektovali navzájom svoje názory a skúsenosti, a nešírili ich nikde mimo skupiny. Účastníčky a účastníci by tiež mali mať **možnosť bez problémov opustiť miestnosť**, ak to potrebujú. Pravidlá môže mať vyučujúca osoba vopred pripravené a žiaci a žiačky o nich hlasujú, alebo si tvoria sami/y pravidlá. Je jedno, aký postup sa zvolí, **dôležité je mať pravidlá neustále na pamäti**.
- Sledujte **priebeh a dej**, ak sa objavia otázky, požiadať deti o vyjadrenie, povzbudzovať ich.
- Uplatňujte **zásadu dobrovoľnosti v prejavovaní názorov**, kto nechce sa vyjadriť, nemusí. Pri náročnejších témach je možné **diskusiu ukončiť a pokračovať na nasledujúcej hodine**. Deti i mladí ľudia tak majú čas na úvahy o témach.

## **Metodické listy s metodickými poznámkami**

## Téma: Domáce násilie ako porušenie základných ľudských práv

<b>Hlavná téma aktivity</b>	Ako a prečo násilie porušuje základné ľudské práva a slobody?
<b>Kognitívne ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Žiak/žiačka vie vysvetliť, čo sú ľudské práva a detské práva.</li><li>- Žiak/žiačka vie vysvetliť, že rešpekt k druhým je jedno z ľudských práv</li><li>- Žiak/žiačka vie na základe príkladov analyzovať dôsledky násillia na medziľudské vzťahy a vzájomný rešpekt.</li><li>- Žiak/žiačka vie v spolupráci s ostatnými žiakmi v triede navrhnúť pravidlá v triede ako nástroj prevencie rôznych foriem násillia.</li><li>- Žiak/žiačka vie samostatne zhodnotiť dôsledky násillia na sebaúctu a na utvárania medziľudských vzťahov.</li></ul>
<b>Afektívne ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Žiak/žiačka vníma násilie ako neprípustné správanie.</li><li>- Žiak/žiačka prejavuje záujem o prevenciu násillia.</li><li>- Žiak/žiačka si uvedomí, že násilie nie je prípustné ani tolerovateľné za nijakých okolností</li></ul>
<b>Možné využitie</b>	Akýkoľvek predmet, pre ktorý je téma základných ľudských práv a slobôd relevantná: etická výchova, náboženstvo, dejepis, náuka o spoločnosti, občianska výchova, literatúra

### Aktivita 1 – Túžby a potreby

(zdroj: [https://www.unicef.sk/dokumenty/materialy-na-stiahnutie/skoly/learn/publikacie/hovorme-o-pravach-i-zodpovednosti/1\\_hovorime\\_o\\_pravach\\_1cast.pdf](https://www.unicef.sk/dokumenty/materialy-na-stiahnutie/skoly/learn/publikacie/hovorme-o-pravach-i-zodpovednosti/1_hovorime_o_pravach_1cast.pdf))

**Cieľ:** Identifikovať rozdiel medzi túžbami a potrebami.

Vysvetliť, že základné potreby môžeme považovať za práva.

**Pomôcky:** súbor kariet „Potreby a túžby“ (viď Príloha 1) pre každú dvojicu

**Postup:**

1. Žiaci vytvoria dvojice. Každá dvojica dostane jeden súbor kariet Potreby a túžby.
2. Požiadajte ich, aby si predstavili, že vláda vytvorila nový úrad, ktorý má za úlohu zabezpečiť všetkým mladým ľuďom ich potreby. Karty predstavujú zoznam želaní a potrieb, ktoré tento nový úrad spracoval. Jeho predstavitelia by chceli, aby deti a mladí ľudia sami doplnili, čo tam podľa nich chýba. Požiadajte dvojice, aby sa dohodli na štyroch ďalších potrebách detí a tie potom zapíšte na prázdne karty
3. Oznamte skupine, že tento nový úrad dospel k záveru, že z politických a ekonomických dôvodov môže deťom a mladým ľuďom poskytnúť len 16 položiek uvedených na zozname, namiesto pôvodných 24. Požiadajte dvojice, aby sa rozhodli, ktorých 8 z nich sú ochotní vzdať sa. Požiadajte ich, aby vám príslušné karty skutočne vrátili.

4. Keď všetky dvojice ukončia krok č. 3, oznámte im, že sú potrebné ďalšie škrty v tom, čo je vláda schopná deťom a mladým ľuďom poskytnúť. Požiadajte dvojice, aby vylúčili ďalších 8 položiek a vrátili vám príslušné karty.

5. S celou skupinou diskutujte o nasledujúcich otázkach:

- Ktoré práva boli najčastejšie vylúčené v prvom kole?
- Bolo druhé vylučovacie kolo ťažšie než to prvé? Prečo?
- Nevedeli ste sa so svojím partnerom vo dvojici zhodnúť na tom, čo má byť vylúčené? Čo to bolo a prečo?
- Aký je rozdiel medzi želaniami a potrebami? Ktoré veci na zozname boli želaniami a ktoré potrebami?
- Sú želania a potreby rôznych ľudí rôzne? Prečo alebo prečo nie?



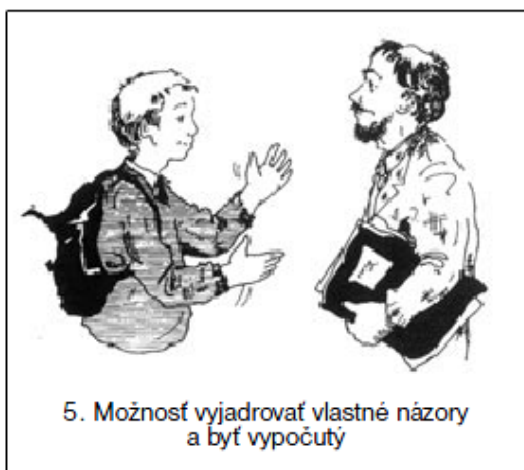
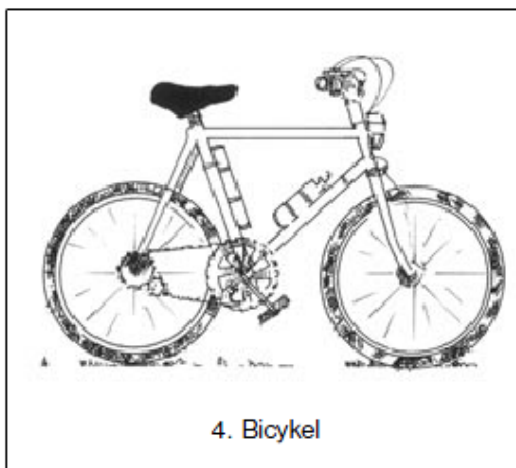
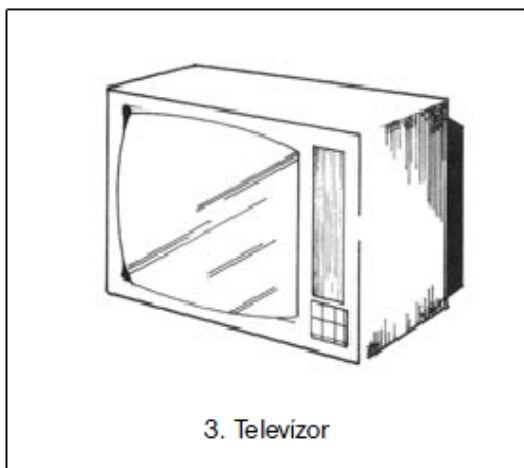
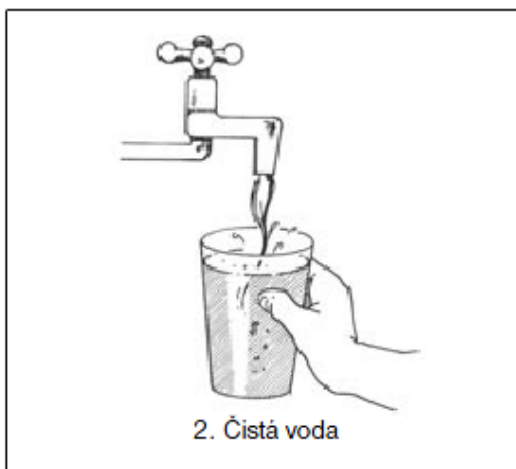
#### **Ďalšia činnosť:**

Požiadajte žiakov, aby uviedli vlastnú definíciu „práv“. Požiadajte ich, aby napísali zoznam práv, ktoré považujú za základné pre ľudí ich veku, pričom nech spočiatku vychádzajú z kariet želaní a potrieb. Následne porovnajte tento zoznam s Dohovorom OSN o právach dieťaťa (zhrnutie na strane...)

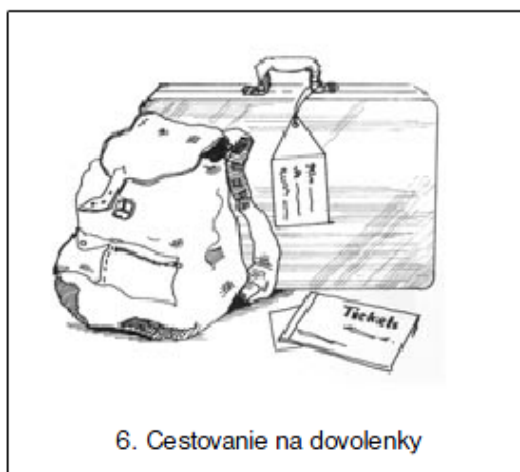
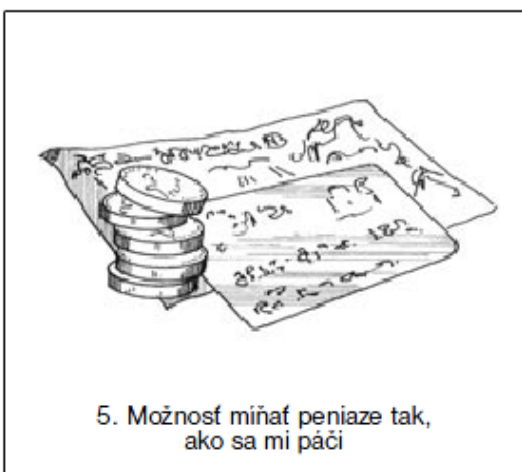
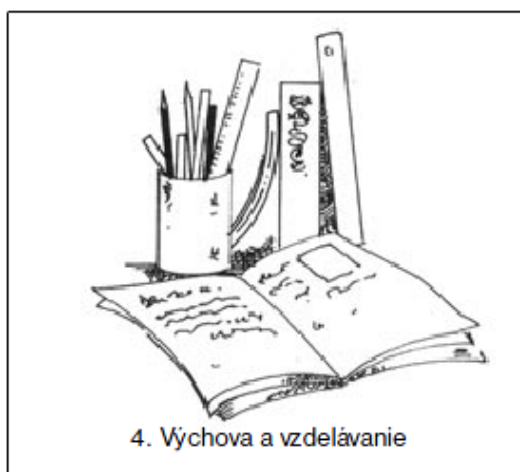
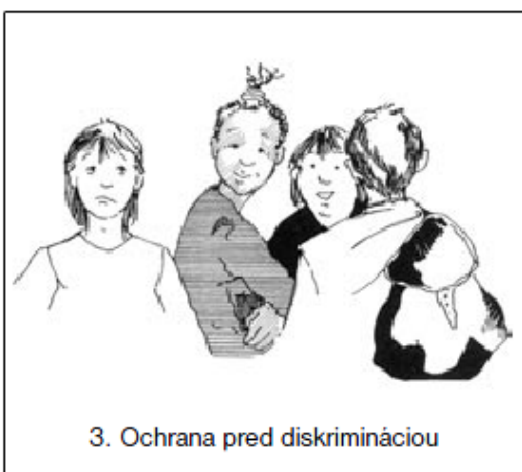
---



## Príloha k Aktivite 1 Túžby a potreby





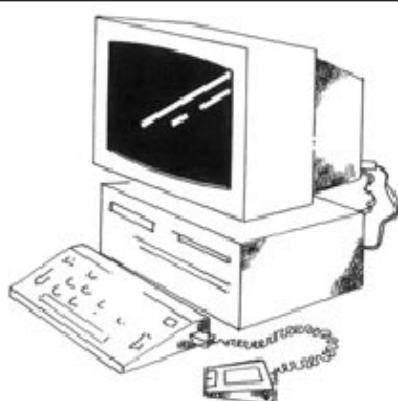




1. Slušné bývanie



2. Možnosť praktizovať svoje náboženstvo



3. Osobný počítač



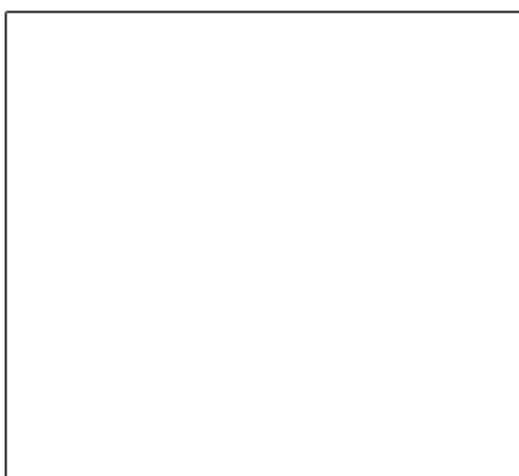
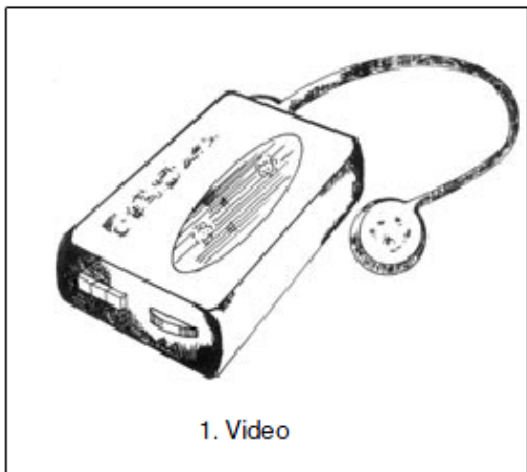
4. Oblečenie podľa najnovšej módy



5. Čistý vzduch



6. Ochrana pred zneužívaním  
a zanedbávaním



## Aktivita 2 – Zoradíte svoje práva

**Zdroj:** Kto iný, ak nie Ty. Učíme práva detí – metodická príručka s aktivitami pre deti vo veku 11 – 16 rokov. Bratislava : UNICEF, 2012. s. 13. ISBN 978-80-88788-10-2.

**Cieľ:** Analyzovať význam a dôležitosť jednotlivých článkov Dohovoru o detských právach v rozličných situáciách.

Zdôvodniť dôvody zoradenia článkov Dohovoru vo vzťahu k uvedeným situáciám.

Vnímať, ako sa mení pohľad na význam a vnímanú dôležitosť detských práv v rozličných životných dôležitosť.

**Pomôcky:** kartičky s jednotlivými právami (Príloha 2)

### Postup:

1. Vytvorte balíček kartičiek s jednotlivými právami pre každú dvojicu alebo skupinu žiakov, použitím šablóny z Prílohy 2. Povedzte žiakom, aby si pozreli tieto karty. Žiaci majú za úlohu zoradiť tieto práva od najdôležitejšieho po najmenej dôležité. Môžu vytvoriť jednu líniu s najdôležitejším právom hore a najmenej dôležitým v dolnej časti. Žiaci by mali byť schopní zdôvodniť svoj rebríček, prečo zoradili jednotlivé práva tak, ako to spravili.
2. Dajte žiakom čas (napr. 5 – 10 minút) na vzájomnú diskusiu, aby sa v skupinách dohodli na svojich spoločných rebríčkoch. Potom by mali vysvetliť svoj názor a vytvorený rebríček v diskusii v rámci triedy, alebo sa môžu spojiť s inou skupinou, porovnať svoje rebríčky a dohodnúť sa následne na jednom spoločnom rebríčku.
3. V nasledujúcej fáze realizujte reflexiu, v ktorej by mali žiaci vysvetliť, ktoré právo zhodnotili ako najdôležitejšie a prečo. Ktoré ďalšie práva sa umiestnili ešte na vrchných políčkach? Prečo práve tieto? Ktoré boli ohodnotenú ako najmenej dôležité? Prečo?
4. Je dôležité vysvetliť, že v tejto aktivite neexistuje správne alebo nesprávne riešenie. Všetky detské práva sú rovnako dôležité a vzájomne súvisia: rešpektovanie jedného práva závisí na rešpektovaní ostatných práv. Ideálne je, aby k tomuto záveru dospeli žiaci v rámci riadenej diskusie.
5. Za účelom rozšírenia tejto aktivity požiadajte žiakov, aby sa zamysleli nad tým, ako by zmenili svoj rebríček v rozličných situáciách:
  - v ich krajine je aktuálne vojna,
  - v ich krajine sa nesmú vzdelávať dievčatá,
  - v ich krajine sa nesmú vzdelávať dievčatá spolu s chlapcami,
  - v ich krajine zakazuje obliekať sa podľa toho, ako chcú,
  - v ich rodine niekto niekoho ponižuje a zhadzuje, ničí tým jeho právo žiť dôstojne.

**Pýtajte sa žiakov:** Čo sa zmenilo v rebríčkoch (ak sa teda zmenilo) v jednotlivých situáciách? Prečo?

---

## Aktivita 3 – Slovník

(spracované voľne podľa Supeková – Lukšík, 2003, s. 141)

**Cieľ:** Vysvetliť v diskusii pojmy súvisiace s násilím ako zdroje porušovania základných práv. Uvedomovať si, ako formy násilia porušujú základné ľudské práva a slobody.

**Forma práce:** individuálna alebo skupinová forma s následnou diskusiou závisí od použitej varianty. Odporúča sa realizovať na začiatku programu na 2. stupni základnej školy alebo na stredných školách. Aktivita sa dá použiť na akomkoľvek predmete, kde je téma ľudských práv a slobôd vo vzťahu k násiliu preberaná. Odporúča sa čas minimálne 1 vyučovacia hodina.

### Postup:

1. Žiaci a žiačky sedia v kruhu. Vyzveme žiactvo, aby si vybrali z kartičiek jednu, na ktorej je napísaný pojem súvisiaci s témou ľudské práva a slobody a porušovanie. (V závere tejto publikácie máte vysvetlené základné pojmy k téme).
2. Najprv si každý žiak/žiačka individuálne analyzuje vybraný pojem (2 – 3 min.).
3. Po vlastnej analýze pristúpime k tomu, že žiaci a žiačky postupne prezentujú všetky pojmy témy.
4. Vyučujúca osoba nápomocnými otázkami nabáda ku komunikácii i prípadnej diskusii. K jednému pojmu sa môžu vyjadriť aj viacerí žiaci a žiačky.

### Ďalšie varianty aktivity:

- Vyučujúca osoba rozdá prázdne kartičky a vyzve žiakov a žiačky, ktorí sedia v kruhu, aby k téme „Základné práva a slobody a ich porušovanie“ (ktoré môže byť napísané na tabuli, na flipcharte...) napísali asociáciu. Keď majú všetci napísané, vyučujúca osoba pozbiera kartičky zamieša, následne ich rozdá opäť žiakom a žiačkam. Ich úlohou bude vysvetliť pojem/asociáciu, ktorý majú napísaný na kartičke. V prípade, že máme nižší počet žiakov a žiačok môžeme ponúknuť viac kartičiek, tým pádom, budú vysvetľovať viaceré pojmy.
- Vyučujúca osoba má vopred pripravené kartičky s pojmi, ktoré sa viažu k téme. Vyberie si dvojicu žiakov, ktorí sa posadia oproti sebe. Vyučujúca osoba sa postaví za jedného z nich a postupne bude ukazovať pojmy, úlohou jedného žiaka/žiačky bude vysvetliť daný pojem tak, aby nepoužil základ slova. Tento variant sa môže realizovať na čas alebo na počet kariet, alebo na počet striedajúcich žiakov a žiačok. Tento variant si vyžaduje isté vedomosti z oblasti ľudských práv a preto sa odporúča v skupine, kde sa už touto témou zaoberali alebo vo vyšších ročníkoch základnej školy a na strednej škole.

### Očakávané výsledky:

Žiaci a žiačky získajú nové vedomosti, správne pomenujú niektoré pojmy/výrazy, rozvíjajú komunikatívne a sociálne kompetencie. Je dôležité, aby vyučujúca osoba vnímala charakteristiky, ktoré budú uvádzať žiaci a žiačky (nie je potrebné, aby vedeli naspamäť poučku, ale aby pojmu rozumeli). Opakovaním budú žiaci a žiačky v tejto aktivite zbehljší, čo umožňuje vyučujúcej osobe neustále doplňovať tento slovník a prehľbovať ich informovanosť.



## Pracovný list k Aktivite3

### Slovník

<b>NÁSILIE NA ŽENÁCH</b>	<b>PSYCHICKÉ (PSYCHOLOGICKÉ, EMOCIONÁLNE) NÁSILIE</b>	<b>VYRIEZKA/OBRIEZKA</b>
<b>RODOVO PODMIENENÉ NÁSILIE</b>	<b>SEXUALIZÁCIA</b>	<b>STALKING</b>
<b>DOMÁCE NÁSILIE</b>	<b>MÝTUS KRÁSY</b>	<b>ZNEUŽÍVANIE</b>
<b>OBEŤ</b>	<b>SOCIÁLNE NÁSILIE</b>	<b>RODOVÁ NEROVNOSŤ</b>
<b>NÁSILIE</b>	<b>EKONOMICKÉ NÁSILIE</b>	<b>RODOVÁ ROVNOSŤ</b>
<b>FYZICKÉ NÁSILIE</b>	<b>NEBEZPEČNÉ PRENASLEDOVANIE</b>	<b>SYNDRÓM NAUČENEJ BEZMOCNOSTI</b>
<b>ROD/GENDER</b>	<b>SEXUÁLNE/SEXUALIZOVANÉ NÁSILIE</b>	<b>SEXUÁLNE OBŤAŽOVANIE</b>
<b>IDENTITA</b>	<b>AGRESOR</b>	<b>CYKLUS NÁSILIA</b>
<b>RODOVÁ/GENDROVÁ IDENTITA</b>	<b>INCEST</b>	<b>TÝRANIE</b>
<b>RODOVÉ POMERY/VZŤAHY</b>	<b>ZNÁSILNENIE</b>	<b>POHLAVIE</b>
<b>SEXUÁLNE PRÁVA</b>	<b>REPRODUKČNÉ PRÁVA</b>	<b>CHARTA SEXUÁLNAH A REPRODUKČNÝCH PRÁV</b>
<b>AGRESIVITA</b>	<b>REPRODUKČNÉ ZDRAVIE</b>	<b>AGRESIA</b>

## Aktivita 4 – Násilie porušuje ľudské práva

**Cieľ:** Zdôvodniť myšlienku, že násilie je za každých okolností neakceptovateľné.

Uvedomiť si rôznorodosť správania, ktoré je porušením ľudských práv.

**Postup:**

1. Požiadajte žiakov a žiačky, aby vymenovali svoje základné ľudské práva a slobody. Ich odpovede zapisujte na tabuľu. Budú to práva ako:

- Právo na život
- Právo na zdravie
- Právo na súkromie
- Právo na bezpečnosť
- Právo na dôstojnosť
- Právo nebyť obeťou týrania či mučenia
- Právo na vzdelanie
- Právo na prácu
- Právo na slobodu názoru a prejavu

**Ľudské práva si  
nemusíme nijako  
„zaslúžiť“.**

Sú nám všetkým dané  
našou ľudskosťou.

2. Pri každom práve požiadajte žiakov a žiačky o to, aby svojimi vlastnými slovami vysvetlili, ako môže domáce násilie dané právo porušovať. Napríklad:

- *Ak niekto niekoho fyzicky týra alebo mu ubližuje, porušuje tým jeho/jej právo na zdravie a na život.*
- *Ak niekto niekomu číta osobné konverzácie, emaily, SMS-ky, porušuje tým jeho/jej právo na súkromie.*
- *Ak niekto niekoho ponižuje a zhadzuje, ničí tým jeho právo žiť dôstojne.*
- *Ak niekto niekoho obmedzuje a nechce ho/ju púšťať napríklad do školy, obmedzuje tým jeho/jej právo na vzdelanie.*
- *Ak niekto niekomu zakazuje obliekať sa či maľovať sa podľa vlastného vkusu a uváženia, ničí tým jeho/jej právo na slobodu prejavu či názoru.*

3. Pokračujte, kým nezdôvodníte všetky práva na plagáte.

4. Na konci aktivity vysvetlite žiakom a žiačkam, že pre dôvody, ktoré ste si práve vymenovali, je domáce násilie netolerovateľné a neprípustné. Vysvetlite, že neexistujú nijaké „ospravedlňujúce okolnosti“, za ktorých by sa násilie smelo alebo mohlo použiť.

### Poznámka pre učiteľa/učiteľku

Ak budete neskôr realizovať ďalšie aktivity v téme domáceho násillia, napríklad aktivitu Zdravý a nezdravý vzťah, môžete nechať základné ľudské práva napísané na plagáte a zavesené v triede. Ak to budete potrebovať, môžete sa neskôr vrátiť k tejto aktivite, napríklad pri príkladoch nezdravého vzťahu, alebo v prípade, že v ďalších aktivitách by študenti ospravedlňovali násilie v určitých prípadoch, napr. „Je normálne, že mi partner/ka kontroluje telefón, ak si môže myslieť, že som ho podviedla/dol“. Môžete sa následne odvolať na aktivitu základné ľudské práva a vysvetliť, že **násilie je za každých okolností netolerovateľné.**

## Téma 2: Mýty a fakty o násilí

Hlavná téma aktivity	Prečo existujú rôzne tvrdenia o násilí? Prečo je dôležité poznať fakty o násilí?
Kognitívne ciele	<ul style="list-style-type: none"><li>- Žiak/žiačka vie odlíšiť mýty o násilí od faktov.</li><li>- Žiak/žiačka vie vysvetliť mýty o násilí.</li><li>- Žiak/žiačka vie analyzovať, či sa nachádza v krízovej situácii.</li><li>- Žiak/žiačka vie navrhnúť postup, ako sa môže správať v krízovej situácii.</li><li>- Žiak/žiačka vie zhodnotiť ako niektoré mýty o násilí spôsobujú rešpektovanie násilie v spoločnosti.</li></ul>
Afektívne ciele	<ul style="list-style-type: none"><li>- Žiak/žiačka prejaví aktívne nesúhlas voči násiliu v akejkoľvek podobe.</li><li>- Žiak/žiačka vyjadruje svoj názor.</li></ul>
Možné využitie	Akýkoľvek predmet, pre ktorý je téma základných ľudských práv a slobôd relevantná: etická výchova, náboženstvo, literatúra, prierezové témy.

### Aktivita 1 - Druhy násilia (spracované podľa Rovňanová)

**Cieľ:** Rozlíšiť v bežnom živote, aké druhy rodovo podmieneného násilia existujú.

Odlíšiť v rôznych druhoch rodovo podmieneného násilia fakty a mýty

Vnímať, aké mýty o rodovo podmienenom násilí v spoločnosti existujú.

**Forma práce:** hromadná spoločná diskusia o násilí a jej rôznych druhoch a formách. Odporúča sa vo vyšších ročníkoch základnej školy. Minimálne jedna vyučovacia hodina. Na pracovnom liste 2 k Aktivite 1 sú v dvoch stĺpcoch mýty a fakty. Sú farebne odlíšené podľa druhov násilia.

#### Postup:

1. V úvode aktivity vyučujúca osoba zistí, ako chápu žiaci a žiačky pojem násilie. Odporúčame, aby bola doplnená veta „*Násilie je, keď...*“. Jednotlivé návrhy je vhodné zapisovať na tabuľu (flipchart...). Vyučujúca osoba postupne ako zapisuje vyzve žiakov a žiačky, aby prezentovali dokončenie vety. Je veľmi dôležité, aby súčasne im boli sprostredkované informácie - fakty o násilí (pracovný list o druhoch násilia).
2. Potom im môžeme kľásť nasledovné otázky:
  - *Kto sa môže stať obeťou násilia?*
  - *Prečo sa prevažne obeťami násilia stávajú ženy?*
  - *Môžu byť aj muži týraní a zneužívaní? Ak áno, kde, ako a prečo?*
  - *Muži aj deti prejavovať násilie voči svojim rodičom?*







- Aké násilie môžu zažívať starí ľudia?
3. Po aktivite je potrebné zrealizovať reflexiu:
- Čo ste zistili, čo ste sa dozvedeli?
  - Ako by si sa zachoval/zachovala, keby si bol/bola svedkom nejakého násilia?
  - Prečo je dôležité učiť sa odlišovať mýty od faktov?



V prípade, že **ste svedkami násilia** alebo sa vás priamo či nepriamo dotýka, nebojte sa požiadať o pomoc. Môžete zavolať priamo na políciu (158 alebo 112).

Môžete kontaktovať organizácie, ktoré pomáhajú obetiam násilia – ich zoznam je napríklad na stránke: [www.zastavmenasilie.sk](http://www.zastavmenasilie.sk).

#### Ďalšie varianty aktivity:

- Žiaci a žiačky sa rozdelia do skupín (4 – 5) a každá skupina dostane súbor kartičky bez farebného rozlíšenia. V časovom limite minimálne 15 min. bude ich úlohou ich rozdeliť na fakty a mýty. Pokiaľ žiaci a žiačky poznajú tému druhu násilia je možné jednotlivé kartičky rozdeliť podľa druhov násilia a potom ich rozdeliť na mýty a fakty. Po skupinovej forme nasleduje hromadná, kde skupiny navzájom prezentujú za aktívnej účasti vyučujúcej osoby výsledok aktivity. V prípade, že ešte s témou druhu násilia vôbec nepracovali môžeme dať do skupiny základnú charakteristiku **O násilí páchanom na ženách a deťoch všeobecne**.
- Pre opakovanie témy mýty a fakty, alebo druhu násilia je možné pripraviť kartičky ako pexeso, z jednej strany je mýtus a z druhej fakt. Pracovať s nimi sa dá v rôznych variáciách a organizačných formách.

#### Očakávané výsledky:

Podstatou tejto aktivity je scitlivenie žiakov a žiačok na problematiku násilia – rodovo podmieneného, sexualizovaného, sexuálneho, fyzického, psychického, ekonomického a i., ktoré je súčasťou životov ľudí. Žiak a žiačka sa naučí rozoznávať, predchádzať mu a v prípade potreby i brániť. Je dôležité, aby pochopili, aké druhy násilia existujú a vedeli odlišiť v týchto druhoch fakty a mýty.

---



## Pracovný list 1 k Aktivite 1

### O násilí páchanom na ženách a deťoch všeobecne.

Základné informácie o rôznych druhoch násilia páchaného na ženách.  
S dostatočným množstvom informácií sa vytvára lepšie porozumenie.

<b>Násilie páchané na ženách – všeobecne</b>
Akýkoľvek čin násilia, založený na rodovej nerovnosti, ktorého dôsledkom je fyzické, sexuálne alebo psychické poškodenie trpiacej ženy, vrátane vyhrážania sa takýmito činmi, nátlaku alebo akéhokoľvek odňatia slobody, či už vo verejnom alebo súkromnom živote. Každá piata dospelá žena na Slovensku zažíva násilie v párovom vzťahu.
<b>Štruktúrne násilie</b>
Zahrňa neviditeľné bariéry, ktoré bránia prístupu k základným právam a možnostiam realizácie. Tieto prekážky sa denne upevňujú rozdielmi v delbe moci.
<b>Sexualizované násilie</b>
Všetky vynucované aktivity sexualizovanej povahy: verbálne (dvojzmyselné narážky, vtipy so sexuálnym podtónom...), neverbálne (pohvizdovanie, cmukanie, gestá, rozposielanie emailov so sexuálnym obsahom...) alebo fyzické (nežiaduce dotyky, potľapkávanie, nútenie do sexuálnych praktík, znásilnenie...).
<b>Fyzické násilie</b>
Akékoľvek formy fyzických útokov (udieranie, pálenie, škrtenie...)
<b>Psychické násilie</b>
Útočí na emocionálny stav obete výsmechom, neadekvátnymi poznámkami, pohrdaním, šikanovaním, verejným ponižovaním, kritizovaním či kontrolou. Taktiež aj vyhrážanie sa vraždou partnera/ky a/alebo detí, samovraždou, únosom detí, ublížením rodine alebo známym. Závažnou formou je sociálna izolácia -obmedzovanie alebo zakazovanie kontaktu s rodinou a známymi. Prenasledovanie je osobitá forma násilia, kedy je páchatel vedome a opakovane proti vôli obetí vážne zasahuje do ich súkromia, vynucuje si kontakt a kontroluje ich.
<b>Obchod so ženami a dievčatami</b>
Je prítomný vo všetkých častiach sveta a vo väčšine krajín. Chudoba a diskriminácia (nerovnaký prístup ku vzdelávaniu, práci, majetku) robí ženy osobitne zraniteľnými. Pod vplyvom falošných sľubov na zlepšenie života migrujú, strácajú možnosť rozhodovať o svojom živote, sú nútené žiť a pracovať za vykorisťujúcich podmienok, často sú nútené k prostitúcii.
<b>Nútené manželstvo</b>
Forma násilia porušenia ľudských práv. Vzniká vtedy, ak muž alebo žena vstupujú do manželstva proti svojej vôli. Aj na Slovensku muži, chlapci, ženy a dievčatá neuzatvárajú manželstvo na základe slobodného a dobrovoľného rozhodnutia, ale pod vplyvom patriarchálnych rodín či stereotypov a pod vplyvom rôznych faktorov, ako napr. neplánované tehotenstvo, spájanie zdrojov pre zaistenie príjmu rodiny...
<b>Mrzačenie ženských pohlavných orgánov</b>
Zahrňa všetky postupy úmyselne a nezvratne pozmeňujúce alebo zraňujúce ženské pohlavné orgány z iných ako zdravotných dôvodov.
<b>Násilie páchané na deťoch a dospievajúcich</b>
Má rôzne formy a rozličné dôsledky, no všetky obmedzujú život a vývin detí postihnutých násilím. Najčastejšie formy sú psychické, fyzické, sexuálne, sexualizované násilie a zanedbávanie



## Pracovný list 2 k Aktivite 1

### MÝTY a FAKTY

#### v oblasti násilia páchaného na ženách, deťoch

MÝTY	FAKTY
Žena zažívajúca násilie má typické charakteristiky.	Ženy a dievčatá zo všetkých sociálnych skupín zažívajú násilie, a to bez ohľadu na ich rodinné pomery, vzdelanie, vek či profesiu, ako aj bez ohľadu na národnosť či náboženské presvedčenie.
Páchateľ je vo väčšine prípadov psychopat.	Páchatelia sú v prevažnej miere "normálni" muži.
Muž, ktorý pácha násilie, sám zažil v detstve násilie, koná v afekte, je alkoholik a podobne.	V detstve zažívané násilie môže viesť k násilnému správaniu, ale aj k jeho bezpodmienečnému odmietaniu. Alkohol odbúrava zábrany a zosilňuje agresívne impulzy, nie je však príčinou násilia. Násilné správanie je väčšinou výberové -muž, ktorý je násilnícky voči manželke, neudrie v hneve svojho nadriadeného v práci.
Ženy nesú aspoň čiastočne vinu za to, že zažívajú násilie -vzývavo sa správajú alebo obliekajú, vyberajú si násilných partnerov, provokujú nevhodnou kritikou a podobne.	Násilie sa ničím nedá ospravedlniť. Za žiadnych okolností nemožno páchatel'a zbaviť zodpovednosti a pripisovať vinu obeti. Agresor má vždy možnosť rozhodnúť sa konať nenásilne.
Vďaka rastúcej emancipácii nadobudli ženy rovnaké postavenie ako muži.	V celosvetovom porovnaní sú len v malom počte krajín emancipačné snahy efektívne a priniesli udržateľné zmeny. Rodové nerovnosti pretrvávajú aj v spoločnostiach so silnou emancipačnou uvedomelosťou (nižšia odmena žien za tú istú prácu, menšie šance na kariérny postup, dvojité zaťaženie rodinou a prácou).
Nápadným oblečením a vyzývavým správaním žena provokuje aktivity sexualizovanej povahy. To je dôvod na ospravedlnenie sexualizovaného násilia.	Sexualizované násilie je neospravedlniteľné.
Sexuálne obťažovanie (na pracovisku alebo v školách) je prehreškom proti slušnému správaniu.	Sexuálne obťažovanie je formou diskriminácie z dôvodu pohlavia a / alebo rodu a zakazuje ju tzv. antidiskriminačný zákon.
Motívom znásilnenia je sexuálne uspokojenie, je to zločin z vášne.	Pri znásilnení ide o moc, nie o sex. Hlavnými motívmi znásilnenia sú túžba kontrolovať, siláctvo a agresia. Ide o násilný čin, pri ktorom sa sex používa ako zbraň. Príčinou sexualizovaného násilia sú (aj) stereotypné

	predstavy o mužoch ako sexuálnych predátoroch a o ženách, ktoré majú byť dobýjané a nemajú otvorene komunikovať o svojej sexualite.
Znásilnenie a sexuálne zneužívanie sú dôsledkom nekontrolovateľných pudov. Páchatelia sú väčšinou devianti.	Vo väčšine prípadov je znásilnenie vopred premyslené, pričom konkrétna osoba nemusí byť vopred vybraná. Páchateľmi sú spravidla muži, ktorých okolie považuje za normálnych.
Sexualita je pevnou súčasťou manželstva a manželia majú povinnosť vzájomne si vyhovieť v sexuálnych túžbach.	Žiadna forma spolužitia nezakladá povinnosť podvoliť sa vynucovanému sexuálnemu styku alebo nechceným sexuálnym praktikám.
K znásilneniu dochádza najčastejšie cudzím človekom v noci v parku.	V prevažnej väčšine prípadov sa obeť a páchateľ poznajú. Prevažujúci počet hlásených znásilnení, kde páchateľom je neznámy muž a miestom spáchania činu je verejné priestranstvo, poukazuje na vysoký počet neohlásených znásilnení z toho dôvodu, že páchateľ a obeť sa poznajú.
K použitiu fyzického násilia vedie mužov ich osobný stav (závislosť na drogách, alkoholizmus) a /alebo je dôsledkom nepriaznivej situácie, v ktorej sa nachádzajú (nezamestnanosť).	Muži využívajú fyzické násilie na získanie kontroly a potvrdenie si vlastnej nadradenosti. Osobné pomery alebo konkrétna problémová situácia môžu byť spúšťačmi násilia, ale nie jeho príčinou
Používanie násilia je charakteristické pre určité skupiny obyvateľstva -pre ľudí žijúcich na okraji spoločnosti, pre určité národnosti alebo náboženské skupiny.	Ženy a dievčatá zažívajúce násilie pochádzajú zo všetkých sociálnych skupín
Psychické násilie je subjektívny pocit prehnane citlivých ľudí.	Prípady psychického násilia sú reálne, často ich možno zdokumentovať (záznam ponižovania a vyhrážok, svedecké výpovede). Jeho intenzitu a následky možno merať prostredníctvom posúdenia zdravotného stavu obeť.
Prenasledovanie sa vyskytuje ojedinele. Prenasledovateľ je tajomný neznámy.	Prenasledovanie je veľmi rozšírený fenomén. Medzi páchateľom a obeťou je takmer vždy blízky vzťah.
Ženy a dievčatá sú pasívne "úbohé obeť", ktorým sa "tak či tak nedá pomôcť".	Ženy a dievčatá majú konkrétne predstavy o svojom živote. Majú tiež schopnosť aktívne pretvárať svoj súčasný život. Prináležia im rovnaké práva ako všetkým ľuďom, vrátane nároku na ochranu a pomoc.
Obete obchodu so ženami sú prostitútky.	Obchodom so ženami je aj sprostredkovanie potenciálnych manželiek či služobníctva, vytváranie

	vykorisťujúcich životných a pracovných podmienok, ale aj obchodovanie s ľudskými orgánmi.
Nútené manželstvo je podmienené výlučne určitými sociálnokultúrnymi faktormi (náboženstvo, tradícia, finančný prospech, legalizovanie pobytu).	K núteným manželstvám dochádza vo všetkých krajinách sveta, nezávisle od náboženstva, sociálneho a kultúrneho pôvodu, etnicity, národnosti, náboženstva a podobne.
Mrzačenie ženských pohlavných orgánov sa zvykne redukovať na konkrétnu kultúrnu normu, ktorej nedodržanie je v istých kruhoch sankcionované.	Mrzačenie ženských pohlavných orgánov je porušenie ľudských práv, násilný akt spočívajúci v ťažkej fyzickej ujme s trvalými následkami.

## Aktivita 2 - Hra na mýty a fakty

(spracované podľa Glosová, Lukšíková, Lukšík, Rovňanová, 2013)

**Cieľ:** Formulovať vlastné hodnotiace stanoviská k mýtom a faktom o násilí.

Uvedomovať si, že za násilie nesie vždy plnú zodpovednosť ten, kto ho pácha

**Forma práce:** individuálna, párová alebo skupinová forma s následnou diskusiou závisí od použitej varianty. Odporúča sa realizovať od 13 rokov. Cieľom aktivity je zistiť povedomie o správaní v krízovej situácii. Dôležité je upozorniť, že žiaci a žiačky medzi sebou nemajú súperiť. Odporúča sa čas minimálne 1 vyučovacia hodina. Táto aktivita sa dá realizovať ústne, t.j. vyučujúca osoba číta jednotlivé tvrdenia a následne prebieha v triede diskusia. Dá sa tiež realizovať aj v písomnej forme, t.j. žiaci a žiačky dostanú jednotlivé tvrdenia, individuálne si ich prečítajú, a následne prebehne diskusia. **Vyučujúca osoba môže vybrať mýty a fakty podľa veku, úrovne, témy vyučovania, a pod.**

**Postup:**

1. žiaci a žiačky sedia vo svojich laviciach. Vysvetlíme im, že im ponúkame pracovný list, kde bude ich úlohou ku každému tvrdeniu vyjadriť sa či je to mýtus alebo fakt. Pre žiakov a žiačky je potrebný čas na zamyslenie sa nad týmito výrokmi a aj na ich zaznamenanie do pracovného listu. Práca s pracovným listom ponúkne základný vhľad do problematiky pre vyučujúcu osobu a poskytne priestor pre diskusiu.
2. Po vyplnení pracovného listu a posúdení výrokov sa môžeme pýtať:
  - *Bolo ťažké vyplniť tento pracovný list?*
  - *Vedel/vedela si posúdiť či ide o mýtus alebo fakt?*
  - *Prečo áno/nie?*
  - *Boli tvrdenia, ktoré ťa zaskočili?*
  - *Čo ste sa dozvedeli nové, čo ste doteraz nevedeli?*
  - *Pomohla ti táto aktivita v tom, že si získal/získala nové vedomosti?*

**Ďalšie varianty aktivity:**

- Vyučujúca osoba môže mať vopred pripravené na kartičkách výroky. Žiaci a žiačky sedia v kruhu a ich úlohou je vybrať si z kartičiek jednu, na ktorej je napísaný výrok súvisiaci s témou ľudské práva a slobody a ich porušovanie. Do stredu kruhu položí tri karty Mýtus – Fakt - ? Najprv si žiactvo samo analyzuje pojem (2 – 3 min.), potom pristúpime k tomu, že žiaci a žiačky postupne prezentujú všetky výroky a vyjadrujú sa k nim či je to fakt, mýtus, a môžu uviesť aj možnosť neviem (?). Vyučujúca osoba nápomocnými otázkami nabáda ku komunikácii i prípadnej diskusii. K jednému výroku sa môžu vyjadriť aj viacerí žiaci a žiačky.
- Ďalším variantom je práca vo dvojiciach, alebo skupine (4 – 5), kde s diskusii sa spoločne zamýšľajú nad tým, či je to výrok alebo mýtus.



- Tvrdenia a aj ich interpretácie pripravíme na samostatné kartičky, žiaci a žiačky pracujú v skupine a ich úlohou je správne pripraviť tvrdenia k ich interpretáciám. Po tejto aktivite nasleduje diskusia k jednotlivým výrokom.



Po všetkých variantoch je možné žiakom a žiačkam položiť tieto otázky:

- *Boli ste už svedkami nejakého násilia (doma, v škole, na ulici, v médiách)? O čo išlo?*
- *Medzi akými ľuďmi môže existovať násilie (rodičia, súrodenci, kamaráti, partneri...)? prečo tomu tak je?*
- *Aké formy násilia sa vyskytujú v rodine; v škole; medzi kamarátmi; medzi priateľmi ...? kto býva jeho obeťou?*
- *Ako by si postupoval/postupovala keby ti niekto blízky povedal o násilí? Čo by si robil/robila keby si bola svedkom násilia?*

#### **Očakávané výsledky:**

Podstatou tejto aktivity je to, že žiak a žiačka vyjadrí vlastné hodnotiace stanoviská k téme, resp. bude konfrontovať svoje názory s faktami. **Na konci zvýraznite nasledujúce:**



Mýty o násilí zvyčajne vinu za násilie pripisujú obeti, alebo nejakému externému faktoru, napr. alkoholu, hnevu, alebo psychickej chorobe. Výsledkom je to, že naša pozornosť sa obráti z násilníka, ktorý v skutočnosti násilie pácha, na niečo iné. To nie je správne. Za násilie nesie vždy plnú zodpovednosť ten, kto ho pácha.



**Pracovný list k Aktivite 2**  
**Mýty a fakty o rodovo podmienenom násilí**

Na každé tvrdenie majú žiaci a žiačky označiť X, či sa jedná o mýtus alebo o fakt,  
ak nevedia označia otáznik (?)

<b>TVRDENIA</b>	<b>Mýtus</b>	<b>Fakt</b>
1. Obete násilia sú zvyčajne slabí ľudia.		
2. Fyzické násilie je závažnejšie ako slovné násilie.		
3. Násilní ľudia sú ľudia, ktorí nevedia ovládať svoj hnev – násilie je chvíľkovou stratou kontroly.		
4. Ľudia, ktorí nenahlásia dlhotrvajúce násilie chcú, aby násilie pokračovalo.		
5. Ohováranie a nepravdivé klebety sú formou násilia.		
6. Vysmievať sa niekomu na Facebooku je menej závažné, ako vysmievať sa mu v reálnom živote.		
7. Je OK ak chlapec vyvíja nátlak na dievča, aby spolu mali sex, ak spolu randia.		
8. Závažnosť sexuálneho obťažovania sa často preceňuje – obťažovanie je väčšinou minimálne a ide skôr o nevinné flirtovanie.		
9. Alkohol a drogy sú príčinou násilia.		
10. Násilie v partnerských vzťahoch je častejšie u dospelých, než u mladých ľudí.		
11. Násilie vo vzťahoch je častejšie medzi ľuďmi, ktorí sú chudobní alebo nevdelení.		
12. Žiarlivosť znamená, že ten druhý vás má rád.		
13. Dievčatá niekedy provokujú sexuálne násilie tým, ako sa správajú alebo obliekajú.		
14. Keď dievča odmietne mať sex s chlapcom, s ktorým flirtovalo, iba sa hrá na to, že ju nie je ľahké dostať do postele.		
15. Je pravdepodobnejšie, že ženy budú sexuálne zneužívané niekým, koho poznajú, než niekým, koho nepoznajú.		
16. Znásilnenie sa nemôže odohrať ak sú dvaja ľudia spolu na rande, alebo v partnerskom vzťahu.		
17. Ak obeť od násilníka odíde, násilie prestane.		
18. Máš právo každému povedať, aby sa ťa nedotýkal, ak je ti to nepríjemné		
19. Ak povie dievča chlapcovi „nie“, často tým myslí „áno“		
20. Ak zaplatí chlapec na rande s dievčaťom účet, má právo na viac ako bozk.		



21. K väčšine prípadov znásilnenia na schôdkach dochádza preto, lebo dievča vzruší chlapca natoľko, že sa chlapec prestane ovládať.		
22. Alkohol a drogy môžu potláčať zábrany v sexuálnom správaní		
23. Dievčatá sú častejšie obťažované ako chlapci		
24. Páchateľmi sexuálneho zneužívania sú prevažne muži		
25. Najlepší spôsob úniku je povracať sa pred násilníkom		
26. Pravý muž dáva žene najavo, že je niečím viac ako ona.		
27. Platí, že čím je žena atraktívnejšia, tým viac je vystavená riziku znásilnenia		
28. Znásilnení muži prežívajú rovnaké emocionálne traumy ako ženské obeť		
29. Aby násilníci dosiahli svoj cieľ, musia často použiť zbraň		
30. Páchatelia sexuálne motivovaných činov sú psychicky narušení ľudia		
31. Pokusy o znásilnenie bývajú väčšinou spontánne, vopred neplánované		
32. Ak sa hanbí znásilnená žena vypovedať pred policajtom – mužom, má právo požiadať, aby ju vyšetrovala žena.		
33. Obeť znásilnenia má právo žiadať, aby pri lekárskom vyšetrení alebo výsluchu bol s ňou niekto blízky.		
34. Ak si sa stal/a obeťou sexuálneho násillia ty alebo niekto, koho poznáš, mali by ste to oznámiť niekomu dospelému, komu dôveruješ		
35. Ak si slúbil/a mlčanlivosť, musíš ju dodržať za každých okolností.		
36. Deti majú právo niekedy isté pravidlá porušiť		
37. Nikdy nesmieš klamať		
38. Máš právo na život v bezpečí		
39. Ak si napadnutý/á, nesmieš sa za žiadnych okolností brániť		

## Odpovede (len pre učiteľov a učiteľky) k Aktivite 2

### Mýty a fakty o rodovo podmienenom násilí

#### 1. Obete násilia sú zvyčajne slabí ľudia. **Mýtus.**

Násilie sa môže prihodiť každému. Veľmi silní ľudia sa môžu stať obeťami šikanovania, napr. preto, lebo sú noví na škole, a nemajú kamarátov a zázemie. Môžu ich šikanovať, lebo majú iné názory, alebo nejako inak vyčnievajú. Taktiež nič v povahe alebo správaní obete nemôže „spôsobiť“ násilie. Násilie je vždy rozhodnutím páchatel'a.

#### 2. Fyzické násilie je závažnejšie ako slovné násilie. **Mýtus.**

Slovné násilie môže byť rovnako poškodzujúce a zastráňujúce ako fyzické násilie. Človek, ktorého neustále ponižujú, môže mať dlhotrvajúcu mentálnu a emočnú traumu, ktorá mu môže uškodiť rovnako ako fyzické násilie.

#### 3. Násilní ľudia sú ľudia, ktorí nevedia ovládať svoj hnev – násilie je chvíľkovou stratou kontroly. **Mýtus.**

Väčšina nahnevaných ľudí nepoužíva násilie na to, aby sa vysporiadala s hnevom. Násilní ľudia nestratili kontrolu – robia racionálne a vedomé rozhodnutia, aby boli násilní, a vedome si vyberajú svoju obeť. Násilník neudrie svojho šéfa v práci.

#### 4. Ľudia, ktorí nenahlásia dlhotrvajúce násilie chcú, aby násilie pokračovalo. **Mýtus.**

Je mnoho dôvodov, prečo ľudia nenahlasujú násilie. Môžu sa báť násilníka, toho, že im iní neuveria, alebo že to ešte zhorší situáciu. Tiež sa môžu hanbiť, alebo cítiť vinní za násilie. Bez podpory priateľov alebo dôverných dospelých ľudí môže byť veľmi ťažké urobiť prvý krok a niekomu sa zdôveriť.

#### 5. Ohováranie a nepravdivé klebety sú formou násilia. **Fakt.**

Rozširovanie nepravdivých klebiet je formou psychického násilia a môže mať dlhodobé následky na mentálne zdravie a psychický stav obete.

#### 6. Vysmievať sa niekomu na Facebooku je menej závažné, ako vysmievať sa mu v reálnom živote. **Mýtus.**

Prechádzať násilím cez elektronické médiá (email, facebook, iné webové stránky) je rovnako závažné, ako zažívať násilie v reálnom živote.

#### 7. Je OK ak chlapec vyvíja nátlak na dievča, aby spolu mali sex, ak spolu randia. **Mýtus.**

Nikto by nemal byť nútený do nijakej sexuálnej aktivity bez toho, či s niekým je alebo nie je vo vzťahu. Byť nútený do sexuálnych aktivít je formou sexuálneho násilia a nemá s láskou nič spoločné.

#### 8. Závažnosť sexuálneho obťažovania sa často preceňuje – obťažovanie je väčšinou minimálne a ide skôr o nevinné flirtovanie. **Mýtus.**

Sexuálne obťažovanie môže byť devastujúce. Často nemá s flirtovaním nič spoločné. Je o dominovaní, kontrole a často aj o trestaní. Príklady sexuálneho obťažovania zahŕňajú priame alebo nepriame vyhrážky alebo úplatky, sexuálne komentáre a vtipy, nepríjemné

dotýkanie sa, ukazovanie sexuálne nepríjemných materiálov s explicitným obsahom, a pokus o, alebo skutočný sexuálny útok.

**9. Alkohol a drogy sú príčinou násilia. Mýtus.**

Aj keď alkohol a drogy sú často spojené s násilím, nikdy nespôsobia to, že nenásilná osoba sa zrazu stane násilnou. Násilník môže používať alkohol ako výhovorku, ale alkohol nikdy nie je príčinou násilia. Mnoho násilníkov je násilných aj keď sú triezvi, a mnoho z nich vôbec nepije.

**10. Násilie v partnerských vzťahoch je častejšie u dospelých, než u mladých ľudí. Mýtus.**

Násilie je rovnako prítomné medzi mladými ľuďmi, ako medzi dospelými. Toto zahŕňa aj emočné násilie, ako napríklad kontrolovanie toho, s kým sa váš partner/ka stretáva, ako sa oblieka a podobne. Patrí sem aj ponižovanie a nadávky, a vyhrážanie rozchodom. Zahŕňa to aj fyzické a sexuálne násilie. Mnoho kampaní sa zameriava na násilie medzi dospelými, preto je dôležité, aby si mladí ľudia uvedomili, že násilie sa môže týkať aj ich.

**11. Násilie vo vzťahoch je častejšie medzi ľuďmi, ktorí sú chudobní alebo nevzdelaní. Mýtus.**

Násilie sa vyskytuje vo všetkých vrstvách spoločnosti, bohatých aj chudobných, a v rôznych kultúrnych, rasových a socioekonomických podmienkach. Nie je žiadny dôkazový materiál, ktorý by podoprel myšlienku, že ľudia z chudobných a nevzdelaných prostredí by mali väčšiu šancu stretnúť sa s násilím.

**12. Žiarlivosť znamená, že ten druhý vás má rád. Mýtus.**

Láska sa zakladá na vzájomnej dôvere, žiarlivosť je prejavom nedôvery. Niektorí ľudia naschvál vyvolávajú žiarlivostné scény, aby zistili, či ich partner má rád. Ale žiarlivosť si nesmieme zamieňať s pocitmi lásky. Do istého bodu môže malá žiarlivosť byť chápaná ako súčasť partnerských vzťahov, lenže žiarlivosť sa často používa aj ako výhovorka pre kontrolujúce a násilné správanie. Toto je formou emočného násilia a nie dôkazom toho, že vás partner miluje. Naopak, veľká žiarlivosť je dôkazom chýbajúcej dôvery a pocitu bezpečia.

**13. Dievčatá niekedy provokujú sexuálne násilie tým, ako sa správajú alebo obliekajú. Mýtus.**

Každá žena a každé dievča ma právo obliekať si čo chce, a vyberať si svojho sexuálneho partnera. Často počujeme, že žena „si o to koledovala“ lebo sa „vyzývavo obliekla“. Žiadna žena nikdy nikoho nežiada, aby ju niekto sexuálne zneužil, a je pritom jedno, čo ma oblečené, kam chodí, apod. Myšlienka, že ženy „si o to koledujú“ je často používaná práve páchatelmi a presúva zodpovednosť z páchatel'a na obeť. Doterajšie výskumy dokázali povrchnosť podobných tvrdení. Podstatou znásilnenia je samo násilie, nie sexuálna túžba. Ak udriete niekoho valčekom na cestu, neznamená to, že varíte.

*Poznámka pre lektora lektorku: Môžete v rámci diskusie použiť aj protiargument že „chlapci niekedy vyprovokujú sexuálne násilie tým, ako sa obliekajú.“*

**14. Keď dievča odmietne mať sex s chlapcom, s ktorým flirtovalo, iba sa hrá na to, že ju nie je ľahké dostať do postele. Mýtus.**

Keď dievča povie nie, myslí tým nie.

**15. Je pravdepodobnejšie, že ženy budú sexuálne zneužívané niekým, koho poznajú, než niekým, koho nepoznajú. Fakt.**

Väčšina žien a dievčat, ktoré sa stanú obeťami sexuálneho násillia, je napadnutá niekým, koho poznajú – priateľom, známym, kolegom, rodinným príslušníkom. Štatistiky zo Spojených Štátov indikujú, že dve tretiny znásilnení spáchal niekto, koho obeť poznala. Podobné dáta boli spracované aj vo Veľkej Británii: len 17 percent znásilnení bolo spáchaným obeti cudzím človekom.

**16. Znásilnenie sa nemôže odohrať ak sú dvaja ľudia spolu na rande, alebo v partnerskom vzťahu. Mýtus.**

Obete znásilnenia svojím partnerom majú úplne rovnaké práva, ako obeť znásilnenia cudzincom. Sexuálne násillie sa nestane tolerovaným preto, že páchatel' je alebo bol vo vzťahu s obeťou.

**17. Ak obeť od násilníka odíde, násillie prestane. Mýtus.**

V mnohých prípadoch násillie pretrváva aj dlho potom, čo obeť od násilníka odišla. Výskumy preukázali, že moment, kedy obeť odíde od násilníka, je najnebezpečnejší, pretože násilník ju za to pravdepodobne bude chcieť potrestať. To však neznamená, že obeť by sa nemala pokúsiť opustiť násilný vzťah. So správnou podporou a pomocou od profesionálov, rodiny a priateľov je možné pred násillím bezpečne uniknúť.

**18. Máš právo každému povedať, aby sa ťa nedotýkal, ak je ti to nepríjemné. Fakt.**

Máš právo povedať každému, aj tomu koho poznáš a komu dôveruješ, aby sa ťa nedotýkal, že sa pri tom cítiš nepríjemne. Vzhľadom k tomu, že vo väčšine prípadov sú páchatel'mi sexuálneho zneužívania známe dospelé osoby, je dôležité naučiť sa povedať nie nielen cudzím ľuďom, ale aj kamarátom, rodinným príslušníkom, známym.

**19. Ak povie dievča chlapcovi „nie“, často tým myslí „áno“. Mýtus.**

Takýto postoj v sebe nesie predsudky a stereotypy myslenia. Je dôležité otvorene hovoriť o svojich očakávaniach a pocitoch, aby každý z partnerov rozumel očakávaniam toho druhého a vyhnú sa tak nedorozumeniam.

**20. Ak zaplatí chlapec na rande s dievčaťom účet, má právo na viac ako bozk. Mýtus.**

Ak si to chlapec myslí, potom je lepšie, ak si dievča zaplatí svoj diel účtu.

**21. K väčšine prípadov znásilnenia na schôdkach dochádza preto, lebo dievča vzruší chlapca natoľko, že sa chlapec prestane ovládať. Mýtus.**

Takýto postoj prisudzuje vinu obeti. Ku znásilneniu dochádza preto, lebo útočník má problémy so zvládnutím svojej zlosti, agresivity a sily

**22. Alkohol a drogy môžu potláčať zábrany v sexuálnom správaní. Fakt.**

Z viacerých štúdií vyplýva, že to platí pre obe pohlavia.

**23. Dievčatá sú častejšie obťažované ako chlapci. Mýtus.**

V tomto sa štatistiky rozchádzajú, ale predpokladá sa, že chlapci sú vystavení rovnakému riziku ako dievčatá. Býva ich menej možno aj preto, lebo sa obávajú, že by mohli byť považovaní za homosexuálov.

**24. Páchateľmi sexuálneho zneužívania sú prevažne muži. Fakt.**

V 90% ohlásených prípadov boli páchateľmi muži.

**25. Najlepší spôsob úniku je pobrať sa pred násilníkom. Mýtus.**

Môže to zabráť. Z rozhovorov s usvedčenými páchateľmi vyplýva, že takéto správanie by v nich vyvolalo skôr zlosť. Veľa ľudí si myslí, že v takýchto prípadoch je najúčinnnejšia duchapritomná a pohotová sebaobrana. Obeť môže využiť aj moment prekvapenia u páchateľa a utiecť. Niektoré ženy sa úspešne ubránili aj svojou výrečnosťou.

**26. Pravý muž dáva žene najavo, že je niečím viac ako ona. Mýtus.**

Prečo by sa mal niekto z partnerov vyvyšovať? To by potom znamenalo, že ženy nie sú schopné samy riadiť život. Takýto postoj je prejavom rodového stereotypu a stavia ženu do pozície poslušného psíka.

**27. Platí, že čím je žena atraktívnejšia, tým viac je vystavená riziku znásilnenia. Mýtus.**

Fyzická atraktivita nemá priamu súvislosť so znásilnením.

**28. Znásilnení muži prežívajú rovnaké emocionálne traumy ako ženské obeť. Fakt.**

Pokusy o znásilnenie mužov nie sú také časté, pre mužské obeť neexistujú ani krízové centrá ako pre ženské obeť násilia.

**29. Aby násilníci dosiahli svoj cieľ, musia často použiť zbraň. Mýtus.**

Len malý podiel sexuálne motivovaných činov sa uskutočňuje so zbraňou. Väčšina násilníkov si vystačí svojou fyzickou prevahou a využíva strach obeť.

**30. Páchatelia sexuálne motivovaných činov sú psychicky narušení ľudia. Mýtus.**

Psychologické vyšetrenia potvrdzujú, že väčšinou ide o normálnych ľudí.

**31. Pokusy o znásilnenie bývajú väčšinou spontánne, vopred neplánované. Mýtus.**

Väčšina páchateľov si svoj skutok vopred premyslí a naplánuje.

**32. Ak sa hanbí znásilnená žena vypovedať pred policajtom – mužom, má právo požiadať, aby ju vyšetrovala žena. Fakt.**

Právo vysloviť takúto požiadavku žena má, polícia nie je povinná zabezpečiť vyšetrovatelku ženského pohlavia. Ak takú možnosť polícia má, vyhovie žiadosti.

**33. Obeť znásilnenia má právo žiadať, aby pri lekárskom vyšetrení alebo výsluchu bol s ňou niekto blízky. Fakt.**

Môže to byť niekto z rodiny, priateľ/priateľka a pod.

**34. Ak si sa stal/a obeťou sexuálneho násilia ty alebo niekto, koho poznáš, mali by ste to oznámiť niekomu dospelému, komu dôveruješ. Fakt.**

Takýto zážitok je priveľké bremeno na to, aby ho niesla obeť sama. Pomoc, ktorá príde včas, pomôže zmierniť psychické dôsledky. Ak nemáte nikoho, komu by ste sa zverili, zavolajte na niektorú linku dôvery

**35. Ak si sľúbil/a mlčanlivosť, musíš ju dodržať za každých okolností. Mýtus.**

Sú veci, ktoré sa nesmú zamlčovať. K takým patrí akékoľvek násilie na deťoch (do 18 rokov).

**36. Deti majú právo niekedy isté pravidlá porušiť. Fakt.**

V záujme svojej bezpečnosti máš právo porušiť akékoľvek pravidlá.

**37. Nikdy nesmieš klamať. Mýtus.**

Ak je v hre tvoja bezpečnosť, klamať môžeš – musíš.

**38. Máš právo na život v bezpečí. Fakt**

Je to jedno zo základných ľudských práv.

**39. Ak si napadnutý/á, nesmieš sa za žiadnych okolností brániť. Mýtus**

Ak máš pocit, že si v ohrození, môžeš robiť čokoľvek na svoju obranu.

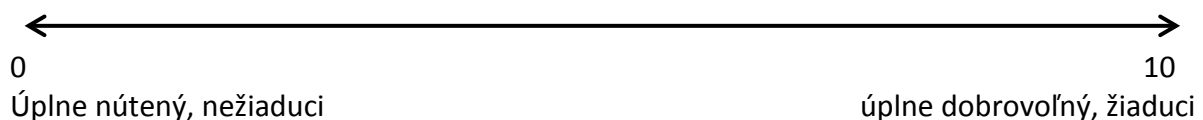
### Aktivita 3 Kontinuum sexuálneho súhlasu – právo povedať nie (spracované podľa Glosová in Glosová, Lukšíková, Lukšík, Rovňanová, 2013)

**Cieľ:** Rozpoznať prípady, kedy je sex dobrovoľný, ale neželaný.  
 Argumentovať svoje práve povedať „nie“ na sex.  
 Vnímať svoje právo povedať „nie“ na sex.  
 Uvedomovať si vlastné komunikačné a vyjednávacíe zručnosti.

**Forma práce:** skupinová práca s následnou spoločnou prezentáciou. Odporúča sa vo vyšších ročníkoch základnej školy. Minimálne jedna vyučovacia hodina.

#### Postup:

1. Predstavte tému a vysvetlite, že existuje kontinuum medzi sexom, ktorý je nútený a úplne nežiaduci a sexom, ktorý je plne dobrovoľný a žiaduci.
2. Natiahnite povraz cez triedu, na jeden koniec pripevnite ceduľku s nápisom „úplne nútený, nežiaduci“ a na druhý „úplne dobrovoľný, žiaduci“ (prípadne môžete použiť flipchart a fixky).



3. Opýtajte sa, ako môžeme pomenovať sex, ktorý je nútený? Po odpovediach pridajte ceduľku s nápisom „ZNÁSILNENIE“ na jeden koniec kontinua.
4. Opýtajte ak niekto súhlasí so sexom, musí to vždy znamenať, že on alebo ona vlastne chce mať sex? Po odpovediach sa spýtajte: Situácia, kedy je sex dobrovoľný, ale v skutočnosti nie je žiadaný, by bola na niektorom z koncov kontinua, alebo niekde medzi nimi? Po krátkej diskusii a uistení, že všetci rozumejú princípu kontinua sexuálneho súhlasu, žiakov a žiačky rozdelíme do skupín (4 – 5), a rozdáme im jednotlivé modelové situácie a spinky (nemusíte použiť všetky situácie).
5. Vyzveme ich, aby si prečítali modelové situácie v skupine. Úlohou bude prediskutovať ich a rozhodnúť sa, kam by ich umiestnili na kontinuu sexuálneho súhlasu. „Napíšte na papier s modelovou situáciou názov, prípadne číslo vašej skupiny a pripevnite ho na povraz (flipchart) na miesto, kam si myslíte, že patrí“. Na aktivitu je potrebný čas 15 minút, počas ktorých vyučujúca osoba sa môže priebežne uisťovať, že niekto/či niekto nepotrebuje pomoc.
6. Požiadajte niekoho z prvej skupiny, aby nahlas prečítal/a modelovú situáciu a vysvetlil/a, kam na kontinuu ju jeho/jej skupina umiestnila a prečo. Potom ponechajte 2-3 minúty ostatným skupinám, aby sa vyjadrili, kam umiestnili situáciu oni. Ponechajte priestor na vyjadrenie rôznych názorov. Toto opakujte pre všetky modelové situácie, tak, aby sa vystriedali všetky skupiny.

Rozvrhnite si čas tak, aby vám ostalo aspoň 10 minút na konci aktivity pre prediskutovanie nasledujúcich otázok:



- Nútiť niekoho mať sex proti jeho vôli je porušenie ľudských práv tejto osoby. *Zdvihnutím ruky ukážte, kto si myslí, že nútený sex je bežný medzi mladými ľuďmi? Kto si myslí, že to je vzácné?*
- Hovorili sme o tom, že človek, ktorý nechce mať sex, ale nie je doňho nútený sa napriek tomu môže dobrovoľne zapojiť do sexu. *Kto si myslí, že to je bežná skúsenosť medzi mladými ľuďmi? Kto si myslí, že to je vzácné?* (Všimnite si, či chlapci budú odpovedať na túto otázku podobne, ako dievčatá).
- *Je rovnako pravdepodobné pre chlapcov aj pre dievčatá, že budú mať sex v situácii, kedy nie je nútený, ale tiež nie je žiaduci? Dopĺňujúce otázky? Myslíte si, že dievčatá a chlapci zvyčajne zdieľajú rovnakú právomoc v sexuálnych vzťahoch? Ako je to u dospelých mužov a žien?* (Poznámka: Zdôraznite, že aj keď situácia nespadá do extrému "vynútených" situácií na konci spektra môže byť neprijateľná).
- *Vie človek vždy odhadnúť, kedy jeho/jej partner/ka naozaj chce mať sex? Poznáte nejaké spôsoby, ako sa o tom uistiť?* Dopĺňujúce otázky, komentáre: Opýtajte sa ho/jej. Najlepšie je porozprávať sa o svojich očakávaniach a limitoch pred samotným sexom. *Čo spraviť, ak sa ho/jej opýtate a on/a si nie je istý/á?* (Poznámka: je dôležité pripomenúť niekoľko vecí v súvislosti s núteným, nežiaducim sexom:
  - o Nie vždy musí byť sex vynútený násilím. Často k nemu dochádza pod psychickým nátlakom, využitím vyhrážania sa násilím, citovým vydieraním, hrozbou opustenia, zneužitím svojej moci.
  - o Ak niekto nechce mať sex, nemusí byť vždy schopný/á to vyjadriť, môže byť príliš vystrašený/á, opitý/á, v bezvedomí alebo nevie, ako to má dať najavo. To nedáva druhému právo pokračovať v sexe. Je dôležité si všímať aj neverbálne signály, reč tela, reakcie na dotyky, atď.
- Komunikácia je v partnerskom vzťahu veľmi dôležitá. Je potrebné, aby partneri vedeli, aké sú ich očakávania vzhľadom na ich vzťah a sexuálny styk, kedy sa naňho cítia pripravení, kedy si ho neželajú, aké praktiky sú im príjemné a ktoré nie, či a aký spôsob ochrany pred otehotnením alebo pohlavne prenosnými ochoreniami chcú použiť. Je dôležité rešpektovať názory a presvedčenia svojho/jej partnera/ky a podporovať sa navzájom aj vo vyjadrení svojich obáv, negatívnych pocitov, hraníc.

#### **Variant aktivity:**

- Vyučujúca osoba môže rozdeliť žiakov a žiačky do dvojíc, nechať ich zahrať niektoré modelové situácie s tým, aby si vyskúšali, ako v danej situácii správne zareagovať (treba zdôrazniť, že sa jedná len o nácvik komunikačných a vyjednávacích zručností, že nebudú predvádzať žiadne sexuálne akty, nácvik by mal byť najmä vo verbálnej rovine).

#### **Očakávané výsledky:**

V tejto aktivite umožníme žiakom a žiačkam opísať kontinuum sexuálnych možností, rozpoznať prípady, kedy je sex dobrovoľný, ale neželaný, aby jasne pochopili **svoje právo povedať nie na sex**, posilnenie abstraktného myslenia, komunikačných a vyjednávacích zručností.





### Pracovný list k Aktivite 3 Modelové situácie k aktivite

#### **Fero a Anna**

Fero chce mať sex, ale jeho žena Anna sa na to dnes večer necíti. Bola však naučená, že je manželkina povinnosť mať sex kedykoľvek jej manžel chce, ak nie je chorá alebo nemá menštruáciu, a tak s ním má sex.

#### **Nina a Karol**

Nina, 22 rokov, chodí s Karolom asi šesť mesiacov. On jej niekoľkokrát povedal, že s ňou naozaj chce spať, ale iba vtedy, ak chce aj Nina. Nina sa cíti byť neistá, ale myslí si, že by mala robiť to, čo jej priateľ chce. Vie, že ostatné mladé ženy so svojimi priateľmi spávajú, a obáva sa, že by ju Karol mohol opustiť, ak to neurobí, aj keď sa jej nikdy nevyhráždal, že by to urobili. Najbližšie, keď sú spolu sami v súkromí, majú sex.

#### **Jakub a Grétka**

Jakub a jeho priateľka Grétka sú sami v dome jeho rodičov. Jakub je veľmi opitý a nevie ani poriadne artikulovať, ľahne si na zem. Grétka, ktorá tiež trochu pila, si ľahne vedľa neho. Cíti sa uvoľnene, prevezme iniciatívu a má s ním orálny sex. Jakub sa cíti zmätený a nevie, čo na to povedať. Na druhý deň si nič nepamätá.

#### **Henry a Mária**

Henry a Mária sa vášnivo bozkávali. Keď Henry začne vyzliekať Máriu, ona sa ho snaží zastaviť, a hovorí: „Nie“, Henry si myslí, že chce viac, ale že sa bojí to priznať. Takže sa neustále snaží. Po pokuse odtlačiť Henryho preč a asi päťminútovom opakovaní slova „nie“ Mária prestane odporovať a len tak leží. Henry pokračuje a má s ňou pohlavný styk.

#### **Renáta a Michal**

Posledný krát, keď Renáta odmietla mať sex so svojím manželom, tak sa jej vyhráždal, zbil ju a ostal jej monokel. Ani dnes s ním nechce mať sex, ale bojí sa, že ak ho znovu odmietne, tak ju zase zbije, takže so sexom súhlasí.

#### **Denisa a Peter**

Denisin priateľ Peter na ňu dosť tlačí, aby spolu mali sex. Denisa vie, že ešte na to nie je pripravená, ale sú s Petrom osamote v jeho izbe. Keďže si myslí, že je to neodvratné, vyspí sa s ním bez toho, aby niečo povedala.

#### **Jano a Darina**

Jano a Darina sú spolužiaci z výšky. Už spolu chodia niekoľko mesiacov a veľmi sa navzájom priťahujú. Nie sú do seba zamilovaní, ale radi by spolu mali sex. Po tom, čo sa dohodnú, že použijú kondóm, majú pohlavný styk.

#### **Viera a Matúš**

Viera pochádza z chudobnej rodiny. Pracuje v Matúšovom obchode a to, čo zarobí, je hlavným príjmom jej rodiny. Jedného dňa po záverečnej sa jej Matúš začne dotýkať a zatahne ju do skladu v zadnej časti obchodu a začne jej dvíhať sukňu. Viera je zmätená a bojí

sa, že príde o svoju prácu. Začne mu odporovať, ale po tom, čo sa jej Matúš spýta „Čo to robíš? Ty tu snáď nechceš pracovať?“ prestane a majú sex.

#### **Ema a Róbert**

Obaja sú na párty a Ema sa dosť opije. Róbert ju nájde ležať na gauči, ona je mimo a nehýbe sa. Vyzlečie ju a má s ňou sex, pričom Ema po celý čas nič nevníma.

#### **Júlia a Oskar**

Oskar si nie je úplne istý tým, či chce mať sex s Júliou. Júlia mu to však navrhne a on sa bojí, že ak by sa jeho kamaráti dozvedeli, že ju odmietol, posmievali by sa mu. Preto sa s ňou nakoniec rozhodne vyspať.

#### **Pavol a Laura**

Pavol Laure často kupuje darčeky a ďalšie iné veci. Dnes večer spolu boli na luxusnej večeri a Pavol za ňu zaplatil. Napriek tomu, že sa Laura necíti byť pripravená, má pocit, že mu niečo dlží a neodmietne ho.

#### **Vilo a Janka**

Janka a Vilo už raz spolu spali. Dnes večer Vilo povie Janke, že po nej túži celý deň. Ona by sa však radšej len rozprávala, ale myslí si, že keďže už spolu raz spali, niet návratu späť. Keď ju Vilo začne vyzliekať, Janka sa nebráni a majú znova sex.

#### **Majo a Táňa**

Majo prišiel Táni opraviť počítač a ona s ním flirtuje. Majo sa tým cíti byť polichotený, ale keďže má priateľku a Táňa je od neho dosť staršia, viac sa nad tým nezamýšľa. Pri ďalšej návšteve ho Táňa začne bozkávať a vyzliekať. Táňa je váženou zákazníčkou vo firme, pre ktorú Majo pracuje a bojí sa, že ak by jej nevyhovelo, mohol by stratiť prácu, takže sa s ňou vyspí.

#### **Maťa a Tomáš**

Maťa a Tomáš spolu už dlho chodia a ich vzťah začína vyzerať vážne. Maťa chce počkať s prvým sexom až po svadbe, je to pre ňu dôležité vzhľadom na jej vieru. Tomáš jej hovorí, že ak ho miluje, tak je jedno, kedy sa s ním vyspí a presvedča ju, aby s ním mala sex. Maťa je doňho zamilovaná a bojí sa, že ho stratí, takže sa s ním najbližšie vyspí, aj keď je to proti jej presvedčeniu a cíti sa nepríjemne.

---

## Aktivita 4 - Čo by sa stalo, keby...

(spracované podľa Rovňanovej in Glosová, Lukšíková, Lukšík, Rovňanová, 2013)

**Cieľ:** Vyjadriť návrh riešenia bežného životného problému.

Uvedomovať si význam tvorivosti a duchaprítomnosti pri riešení rozličných životných situácií.

**Forma práce:** spoločná diskusia o zložitých životných situáciách, ktorá bude pokračovať individuálnej práci, v ktorej každý žiak a žiačka dostane pracovný list so situáciami, na ktoré ma vyjadriť svoj postoj/názor.

**Postup:**

1. Žiaci a žiačky sedia v laviciach. Rozhovor má vyučujúca osoba začať otázkou, či sa už niekedy ocitli v zložitej situácii, keď sa necítili bezpečne, keď im začalo prudko biť srdce.
  - *Kedy vám začína prudko biť srdce a prečo?*
  - *Ako sa cítite v prítomnosti cudzích ľudí?*
  - *Ako sa človek cíti v takých situáciách?*
  - *Ako by sme sa mali zachovať?*
  - *Existuje nejaký všeobecne platný návod?*
  - *Poznáte niekto konkrétny príklad?*
2. Po hromadnej diskusii žiakom a žiačkam ponúkne hru na produkciu návrhov možných riešení problémových situácií. Pracovný list (môžu byť na ňom všetky situácie, alebo si urobíte zoznam napr. 5 situácií, tak aby každá kartička mala odlišné situácie) môže dostať každý žiak a žiačka. Ich úlohou bude hľadať riešenie na danú situáciu.
3. V závere budú žiaci prezentovať svoje riešenia. Vyučujúca osoba by mala dbať, aby sa nepreťažovali neúmerným počtom ponúkaných situácií. Nemali by sme sa uspokojiť s mechanickými naučenými odpoveďami, ale mali by sme žiadať žiakov a žiačky zdôvodňovať svoje odpovede, riešenia. Sú aj situácie, pre ktoré neexistuje správna odpoveď. Spoločne diskutujte.

**Tvorivosť** je jednou z ciest, ako riešiť rôzne životné situácie

**Ďalšie varianty aktivity:**

- Po hromadnej diskusii rozdelíme žiakov a žiačky do skupín a každá skupina bude produkovať návrhy možných riešení problémových situácií, jednotlivé skupiny si môžu kartičky voliť. Každá skupina môže mať tie isté, alebo úplne odlišné situácie.
- Zaujímavou alternatívou je vťahnutie rodičov do procesu diskusie v danej problematike. Deti si vyberú v závere hodiny kartičku, ktorú predtým nemali a prázdnu kartičku. Vezmú si ich domov, kde požiadajú niektorého z rodičov, známych dospelých o spoluprácu. Nech im poradia, ako v uvedenej situácii reagovať a prečo a dieťa si o tom urobí na kartičke záznam (kto a ako mu poradil). Na nasledujúcej hodine prezentujeme svoje domáce úlohy a diskutujeme o tom, ako vznikali.
- Ďalším variantom je skutočnosť, že žiaci a žiačky si budú losovať problémové situácie a vyriešenie si môžu vybrať niekoho zo skupiny žiakov a žiačok, kto im môže poradiť.



V závere je potrebné vyhodnotiť a reflektovať ktorýkoľvek variant aktivity:

- *Ocitáme sa často v ťažkých životných situáciách?*
- *V ktorých situáciách sa cítime bezpečne a kedy už nie? Prečo?*
- *Je jednoduché rýchlo vyhodnotiť situáciu a primerane reagovať?*
- *Čo je pre človeka najťažšie, keď sa ocitne v nebezpečenstve?*
- *Môžeme si osvojiť všeobecne fungujúce postupy v riešení krízových situácií?*
- *Poznáš dostatok dospelých ľudí, ktorých môžeš požiadať v prípade potreby o radu?*

**Očakávané výsledky:**

V aktivite majú možnosť žiaci a žiačky vyjadriť svoje riešenie problému, čím im umožníme učiť sa rozhodovať sa, alebo rozhodovať sa o vlastných problémoch v celej skupine. Zároveň im je ponúknuté tvorivo riešiť rôzne životné situácie.

---



## Pracovný list k Aktivite 4

### ČO BY SA STALO, KEBY (zoznam situácií)

Z uvedených situácií si vyber tri, ktoré by si vedel riešiť a tri, ku riešeniu ktorých potrebuješ pomoc. Označ si ich odlišnými farbami.

Rodičia ťa nútia pobožkať príbuzných, známych pri stretnutiach, blahoželaniach, rozlúčkach a podobne.	
Nieko ťa cestou do školy, zo školy sleduje. Na ulici nie sú žiadne obchody a nablízku nikto známy.	
Pri vašich dverách doma zazvoní cudzí muž a žiada ťa, aby si mu otvoril/otvorila. Si doma sám/sama.	
Nieko ťa strčí do auta a žiada ťa, aby si bol/bola ticho.	
Nieko sa ťa dotýka na intímnych miestach a tebe sa to nepáči.	
Máš sa ohlásiť rodičom telefonicky z mesta, ale žiadny automat nefunguje a ty nemáš telefón.	
Nestihol si vystúpiť z autobusu na určenej zastávke.	
Prišiel si domov a zistil si, že vchodové dvere vášho bytu sú otvorené.	
Vyšiel si z bytu, zabuchol dvere, keď si uvedomil, že kľúče zostali v byte, v zámke zvnútra.	
Pred školou ťa čaká niekto, kto tvrdí, že ho posielajú tvoji rodičia, aby ťa doviedol domov, lebo oni sú zaneprázdnení.	
Na rodinnom výlete v cudzom meste, na veľkej výstave, v hypermarkete, v ZOO si sa stratil a nevieš nájsť rodičov.	
Zdvihol si telefónne slúchadlo a niekto ti hovorí neslušné slová, nadáva ti.	
U vás doma niekto zvoní a snaží sa ťa presvedčiť, aby si ho pustil dnu, lebo sa stala nehoda a on potrebuje rýchlo privolať pomoc.	
Na ceste domov ťa poprosí niekto o pomoc – odnieť ťažkú vec k nemu domov.	
Neznámy človek ťa pozýva do cukrárne.	
Na prechádzke ťa osloví človek, ktorý sa pred tebou obnaží.	
Nieko neznámy/ známy ti núka cigaretu, alkohol, drogy.	
Tvoj spolužiak ťa nútí, aby si mu denne dával určitú sumu peňazí.	
Si svedkom toho, ako niekto kradne v obchode.	
Starší spolužiaci ťa v škole šikanujú a nútia k utajovaniu tohto konania.	
Stal si sa svedkom nehody – človek idúci pred tebou zrazu odpadol.	
Počuješ, že v susednom byte niekto strašne kričí, čosi sa rozbíja.	
V autobuse cestou do školy si zabudol aktovku.	
Na verejnom WC ťa začne niekto obťažovať.	



Ktorá situácia je podľa teba najchúlostivejšia a prečo?

## Téma: Zdravý a nezdravý vzťah

Hlavná téma aktivity	Ako rozlíšiť zdravý a nezdravý vzťah? Aké indikátory si musíme všímať vo vzťahu?
<b>Kognitívne ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Žiak/žiačka vie identifikovať znaky zdravého a nezdravého vzťahu</li><li>- Žiak/žiačka vie o aspektoch zdravého a násilného vzťahu diskutovať</li><li>- Žiak/žiačka vie identifikovať rizikového partnera/partnerku</li><li>- Žiak/žiačka vie rozpoznať, keď svojim správaním ohrozuje inú osobu/svojho partnera/partnerku, resp. sa rizikovo správa</li></ul>
<b>Afektívne ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Žiak/žiačka vníma hodnotu vzťahov</li><li>- Žiak/žiačka vyjadruje svoj postoj a názor</li><li>- Žiak/žiačka rešpektuje dohodnuté pravidlá v komunikácii</li><li>- Žiak/žiačka rešpektuje rôznorodosť názorov</li><li>- Žiak/žiačka si uvedomuje hodnotu zdravého vzťahu</li></ul>
<b>Možné využitie</b>	<p>Odporúčame ako súčasť:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- etickej a náboženskej výchovy, na vzťahy je možné poukázať v dennodennej prítomnosti (ktorýkoľvek predmet a vyučujúca osoba),</li><li>- triednická hodina,</li><li>- v slovenskom jazyku a literatúre - príklady rôznych mileneckých/zaľúbených vzťahov vo svetovej i slovenskej literatúre,</li><li>- medziľudské vzťahy ako téma pre cudzí jazyk,</li><li>- vyjadrenie vzťahov cez výtvarné umenie alebo umenie a kultúru všeobecne.</li></ul>

### Aktivita 1 - Krabica vzťahov/Domček ako vzťah

**Cieľ:** Pomenovať riziká prijímania dôležitých rozhodnutí vo fáze zamilovania.  
Vnímanie potreby postupného budovania vzťahu pre jeho udržateľnosť.

**Forma práce:** skupinová forma s následnou diskusiou. Odporúča sa realizovať vo vyšších ročníkoch základnej školy ako aj v prvých ročníkoch strednej školy. Ktorýkoľvek učiteľ akéhokoľvek predmetu môže v prípade vzťahových problémov realizovať túto aktivitu. Odporúča sa čas minimálne 1 vyučovacia hodina.

#### Postup:

1. V triede sa vytvoria (vytvoríme) skupiny (4 – 5 členov a členiek) a každá skupina dostane symbolicky krabicu. Je to krabica vzťahov, ktorú by mali naplniť vlastnosťami, vecami, skúsenosťami a pod., ktoré patria do skutočných vzťahov. Do krabice by sa malo dať iba to na čom sa dohodne celá skupina, ak je niečo s čím niekto v skupine nesúhlasí to sa

odloží vedľa krabice. Vlastnosti, veci, skúsenosti, ktoré sú považované za dôležité je možné namaľovať, vystrihnúť, napísať a pod.



Je dôležité, aby žiaci odpovedali na tieto otázky:

- *Čo pre vás znamená krabica vzťahov?*
- *V čom ste sa ako skupina dokázali veľmi rýchlo zhodnúť?*
- *Čo ste dali na okraj krabice a prečo?*
- *Ktoré vlastnosti, veci, skúsenosti si myslíte, že sa opakujú u všetkých skupín?*
- *Ako ste sa pri tejto aktivite cítili?*
- *Prečo chce človek žiť v takomto vzťahu, ako ste ho charakterizovali v krabici?*

2. V závere zhrnieme najdôležitejšie predpoklady kvalitného partnerského vzťahu, založeného na rovnosti a spolupráce a zároveň pripomenieme, že vzťah je dlhodobou záležitosťou (nie týždňov a ani mesiacov). Tu je priestor pre poukázanie na rizikových partnerov/partnerky.

### **Ďalšie varianty aktivity:**

- Pracujú v skupine, ale namiesto krabice vzťahov dostanú veľký flipchartový papier do skupiny. Úlohou skupiny bude nakresliť vzťah ako dom, základy, múry a pod. a vždy opísať čo vo vzťahu tvorí múr, strecha, základy a pod. Dôležité je, aby sme nedávali všetky informácie (napríklad neuvádzame strechu a iné časti domu). Skupina pracuje cca 15 – 20 min., alebo vzhľadom k veku podľa potreby. V závere každá skupina opíše svoj dom. Potom nasleduje spoločné hľadanie, čo je dôležité pre základ vzťahu (napr. láska, zamilovanosť ...), čo pre múry (spoločné koničky, tolerancia, komunikácia, schopnosť riešiť konflikty... Strecha by mala tvoriť vo vzťahu vrchol (manželstvo, narodenie dieťaťa, prvý sexuálny styk, rozchod...). Pri každej súčasti hľadáme reálne príklady, prečo je to pre vzťah dôležité a čo sa môže stať, ak bude chýbať napr. tolerancia alebo spoločné záujmy. Zároveň ich upozorníme, že nie všetkým ľuďom sa chce stavať dom, možno ich to nebaví, je to pre nich veľmi dlhé a náročné, nechce sa im kopať základy, nechce sa im murovať a tak murivo nahrádzajú drevom, látkou a pod. A keď príde prvý vietor (problém, konflikt) takýto dom nedokáže stáť a rozpadá sa.
- V občianskej náuke/náuke o spoločnosti je možné hovoriť o krabici vzťahov v rodine (zákon o rodine, práva a povinnosti rodičov); na etickej/náboženskej výchove je možné hovoriť o krabici vzťahov partnerských/mileneckých, na triednickej hodine je možné hovoriť o krabici vzťahov spolužiakov a spolužiačok; vo výtvarnej výchove je možné pripraviť plagát z krabice vzťahov a pod.

### **Očakávané výsledky:**

Táto aktivita jasným poukázaním na rýchlo vznikajúci vzťah, ktorého prvoradým cieľom nezriedka býva sexuálny styk a nárokovanie si partnera/partnerky ako svojho majetku, si žiaci a žiačky uvedomia, že vzťah sa buduje postupne a dôležité rozhodnutia by sa nemali odohrávať vo fáze zamilovania, ale až lásky a vtedy, keď je o tom človek sám presvedčený.

---

## Aktivita 2 - Hodnota vzťahov

**Cieľ:** Pomenovať rozličné vzťahy, ktoré žiaci majú.

Na základe „koláča“ porovnať čas a kvalitu vzťahov, ktoré žiaci potrebujú a majú.

Uvedomovať si význam a kvalitu vzťahov, ktoré v živote máme.

**Forma práce:** individuálna forma, po ktorej nasleduje spoločná diskusia. Odporúča sa minimálne 1 vyučovacia hodina a aktivita je určená pre žiakov a žiačky základných škôl.

### Postup:

1. Každý človek (žiak/žiačka) prežíva súbežne niekoľko vzťahov naraz (v rodine, v škole, na krúžku, v neformálnej skupine vrstovníkov, s priateľom/priateľkou a pod). Skoro nikdy netrávime rovnaké množstvo času v jednotlivých vzťahoch a každý vzťah považujeme za rôzne významný. Každý žiak/žiačka má papier veľkosti A4, ktorý si prehne na polovicu.
2. Na prvej polovici si nakreslí kruh „koláč“ (priemer aj 10 cm, teda dostatočne veľký, aby sa do neho dalo písať). Každý si rozdelí kruh podľa významu vzťahov, v ktorých žije a to tak, aby bol celý kruh vyplnený. Pre najdôležitejší vzťah bude najväčší kus koláča, pre menej dôležité vzťahy to bude menší kus.

Spoločne si skúsime vyhodnotiť:

- *Aké druhy vzťahov ste uvádzali v koláči?*
  - *Ktorý druh vzťahu má vo vašom koláči najväčší priestor?*
  - *Ktorý druh vzťahu/vzťahov má vo vašom koláči najmenší priestor?*
3. V druhej časti papiera si opäť žiak/žiačka nakreslia kruh „koláč“. Použije tie isté druhy vzťahov ako u prvého koláča, ale teraz koláč rozdelí podľa času, ktorý skutočne s tými vzťahmi trávi.
  4. Potom si porovná oba koláče a tu vzniká priestor aj na porovnanie si všetkých navzájom. Pri voľnej diskusii by si mali uvedomiť, že v čom sú rozdiely a na čom záleží. Aké pocity sú s tým spojené, keď napr. priateľka v prvom koláči dostala podľa významu veľký kus ale podľa času, v druhom koláči malý priestor? Tu je priestor na poukázanie vzťahov a akú hodnotu pre človeka majú, a aj to, že hodnota vzťahu nesúvisí s časom, ktorý v ňom trávime, ale s kvalitou vzťahu.

### Očakávané výsledky:

V tejto aktivite máme možnosť poukázať na to, že v živote sme paralelne v rôznych vzťahoch, ktorým venujeme rôznu časovú dĺžku počas dňa. Na základe porovnania „koláča“ môžeme poukázať nie na čas, ale na kvalitu vzťahov, ktoré pre život mladí človek potrebuje.

---



## Aktivita 3 - Zdravý a nezdravý vzťah

**Cieľ:** Na príklade indikátorov porovnať zdravý a nezdravý vzťah.  
Analyzovať potenciálne riziká nezdravého vzťahu v kontexte násilia.  
Vnímať potenciálne riziká vo vlastných vzťahoch.

**Forma práce:** skupinová forma s následnou hromadnou diskusiou. Počas skupinovej aktivity skupina medzi sebou diskutuje a neskôr pri prezentácii výsledkov skupinovej práce, prípadne pri porovnávaní výsledkov viacerých skupín prebehne diskusia v rámci celej triedy.

### Postup:

1. Žiaci a žiačky si vylosujú na lístočkoch rôzne aspekty a situácie, ktoré sa v partnerskom vzťahu vyskytujú/alebo môžu vyskytnúť (Pracovný list k Aktivite 3).
2. Ich úlohou je zaradiť jednotlivé aspekty do stĺpca zdravý a nezdravý vzťah. Po zaradení do stĺpcov sa môže o jednotlivých aspektoch a situáciách diskutovať.



**Témy na diskusiu:** čo je a čo už nie je zdravý vzťah, kde sú medzi nimi hranice (napríklad hranica medzi pozornosťou a žiarlivosťou a kontrolou, hranica medzi hádkou a osočovaním, aké sú limity intimity), zdravé prejavovanie negatívnych emócií, príklady situácií, ktoré sú v poriadku, a takých, ktoré nie sú prejavom zdravého vzťahu. **Témy je možné prispôbiť podľa veku, potrieb triedy, a podobne.**

### Ďalšie varianty aktivity:

- Lístočky so situáciami sa rozložia v strede kruhu, kde sedia aj žiaci a žiačky. Postupne si každý vyberie jednu kartičku a zaujme k tomu vlastný názor. Vyučujúca osoba ďalšími podnetnými otázkami rozvíja diskusiu, resp. môže vyzvať aj ostatných ak majú potrebu vyjadriť názor. Vždy je potrebné poukázať na uplatňovanie alebo porušovanie práv človeka.
- Vyučujúca osoba má text na lístočkoch pripravený v powerpointovej prezentácii a každý žiak/žiačka má pri sebe hlasovací lístok (kde je ÁNO – NIE). Po každom výroku je hlasovanie, ktoré sa zaznamenáva na tabuľu. Po prebehnutí celej prezentácie je spoločné vyhodnotenie, kde vyučujúca osoba poukáže na výsledok a zároveň pri každej situácii vyjadrí a poukáže na indikátory rizikového alebo zdravého vzťahu.

### Očakávaný výsledok:

Pri tejto aktivite je možné žiakom/žiačkam vysvetliť, že tvrdenia v kategórii nezdravý vzťah môžu byť indikátorom, že niečo vo vzťahu nie je v poriadku, resp. môžu slúžiť ako varovný signál. Je vhodné podrobnejšie si rozdiskutovať jednotlivé situácie, vysvetliť, čo je v poriadku a čo nie a prečo, a aké sú potenciálne riziká v kontexte násilia.

---



### Pracovný list k Aktivite 3

#### Téma: Zdravý a nezdravý vzťah

ZDRAVÝ VZŤAH	NEZDRAVÝ VZŤAH
Partneri si vzájomne dôverujú.	Partner má právo hovoriť do toho, ako sa ten/tá druhá oblieka, akú hudbu počúva a pod.
Partneri sú úprimní vo veciach, ktoré sa týkajú ich vzťahu.	Partneri by mali spolu tráviť všetok voľný čas a obmedziť kontakty s kamarátmi a kamarátkami.
Je v poriadku, ak sa partneri nerozprávajú o niektorých veciach, ktoré sa ich vzťahu netýkajú.	V prípade, že má niekto vo vzťahu na niečo iný názor, je normálne, že to druhého rozčúli alebo nahnevá.
Partneri robia rozhodnutia spoločne a vzájomne sa o nich rozprávajú.	Vo vzťahu sa môže stať, že dôjde k fyzickému osočovaniu (bránenie v pohybe, facka, silné držanie a pod.).
Partneri sú si rovnocenní a rešpektujú svoje postoje a názory.	Partneri si môžu povedať aj veci, ktoré ich zraňujú alebo zosmiešňujú.
Partneri sa otvorene rozprávajú o sexe, o tom, čo sa komu páči a či a akú používať antikoncepciu.	Žiarlivosť je súčasťou každého vzťahu a ak partneri nežiarlia, znamená to, že sa nemajú radi.
Ak partneri majú na nejakú vec odlišný názor, diskutujú a hľadajú riešenie, ktoré vyhovuje obom.	Pre spokojnosť vo vzťahu je dôležitý sexuálny život a partner/ka by sa mala prispôbiť požiadavkám toho druhého.
Partneri sa k sebe správajú s rešpektom a úctou.	Je v poriadku, ak partner/ka kontroluje mobil, facebook alebo mail tomu druhému.
Každý z partnerov má právo na priestor sám pre seba, ak to potrebuje.	Ženy a muži majú vo vzťahoch jasne určené role a miesta a treba trvať na ich dodržiavaní.

## Aktivita 4 - Aké sú signály lásky?

(Rovňanová, Lukšík, Lukšíková, 1997, s. 38 – 39)


**Cieľ:** Pomenovať rozličné symboly rôznych ľudí na prejavenie náklonnosti.

Rozlíšiť medzi vhodnými a nevhodnými signálmi náklonnosti.

Uvedomovať si vhodné a nevhodné prejavy/signály náklonnosti a lásky vo vzťahu.

**Forma práce:** skupinová diskusia s použitím flipchartových papierov a fixiek a následnou diskusiou. Podľa zvoleného variantu je čas potrebný na realizáciu minimálne 1 – 2 vyučovacie hodiny.

### Postup:

- 
1. V úvode vyučujúca osoba položí žiakom a žiačkam niekoľko otázok na zamyslenie sa nad problémom:
    - *Ako zistíte, že vás má niekto rád, alebo dokonca vás ľúbi?*
    - *Kto z vás si myslím, že dokáže rýchlo zistiť, či ho má niekto rád?*
    - *Kto sa už niekedy sklamal?*
    - *Ako žena zistí, že ju ľúbi jej muž?*
    - *Ako muž zistí, že ho ľúbi jeho žena?*
  2. Žiaci a žiačky sa môžu k otázkam vyjadrovať.
  3. Žiakov a žiačky rozdelíme podľa počtu do menších skupín (4 – 5) a zadáme im úlohu, aby premýšľali nad tým, ako my ľudia prejavujeme priateľstvo a lásku...:
    - Skupina – medzi rovesníkmi a rovesničkami
    - Skupina – medzi dospelými
    - Skupina – ako spoznajú, že im niekto vyjadruje náklonnosť?
    - Skupina – ako oni vyjadrujú náklonnosť k niekomu?
  4. Výsledok si zaznamenávajú. Po uplynutí 20 min. každá skupina prezentuje zapísané postrehy skupiny.

### Ďalšie varianty aktivity:

- Skupinová diskusia bez práce v menších skupinách, vyučujúca osoba kladie otázku, na ktorú žiaci a žiačky odpovedajú buď slovne/ústne, alebo nalepujú na tabuľu vlastný názor. Na každú otázku môžeme robiť podobný postup a spoločne to vyhodnotíme.
- Vyučujúca osoba vopred pripraví kartičky prejavov náklonnosti (s tým, že použije aj témy ako vynucovanie si schôdzky, neustále telefonovanie, aj 10 krát cez deň, zisťovanie od kamarátok/kamarátov, kde je; slovné vyhrážky; facka a pod.). Každý žiak a žiačky si vyberie jednu kartičku, ku ktorej vyjadruje vlastné stanovisko a potom ju zaraďuje do dvoch skupín – vhodné a nevhodné prejavy náklonnosti a lásky vo vzťahoch.
- Táto aktivita sa môže realizovať aj cez rôzne formy umenia (výtvarné, literárne...), kde žiaci a žiačky majú možnosť sa umeleckými prostriedkami vyjadriť k symbolom zdravej/nezdravej lásky).

**Očakávaný výsledok:**

Pri tejto aktivite je možné žiakom a žiačkam vysvetliť, aké symboly používajú ľudia (rodičia, rovesníci, zamilovaní) na prejavenie náklonnosti, zároveň je možné ich upozorniť na nesprávne chápanie signálov (napr. ak mi niekto dvadsaťkrát denne telefonuje, tak to nie je o tom, že má o mňa záujem, ale o tom, že mi neverí a že má potrebu kontrolovať ma...). Pri tejto aktivite je možné rozvíjať schopnosť dorozumieť sa, alebo porozumieť rôznym signálom s tým, že si uvedomí vhodné a nevhodné prejavy/signály náklonnosti a lásky vo vzťahu.

---

## Aktivita 5 - Ako viem kto je skutočne ohrozenou osobou vo vzťahu?

**Cieľ:** Rozlišovať signály skutočne ohrozenej osoby a osoby, ktorá sa vydáva za obeť a nie je ňou.

Vnímať svoju rolu pri poskytovaní pomoci/opory pre kamaráta/kamarátku, ktorí opisujú, čo vo vzťahu prežívajú.

Uvedomenie si dôležitosti objektívneho vnímania, pozornosti a citlivosti na prijímané informácie.

**Forma práce:** Ide o skupinovú aktivitu s následnou diskusiou. Počas aktivity skupina medzi sebou diskutuje a neskôr pri prezentácii výsledkov skupinovej práce, prípadne pri porovnávaní výsledkov viacerých skupín prebehne diskusia v rámci celej triedy. Odporúčaná aktivita pre vyššie ročníky základnej školy. Čas potrebný na realizáciu je minimálne 1 vyučovacia hodina.

Túto aktivitu je možné zaradiť až keď v rámci vyučovania bola téma násilie vo vzťahu realizovaná.



### Postup:

1. Žiaci a žiačky si vylosujú na lístočkoch rôzne situácie. Ich úlohou bude roztriediť jednotlivé situácie do dvoch stĺpcov na situácie skutočne ohrozeného muža v násilnom vzťahu so ženou/mužom prežíva a na situácie osoby, ktorá sa vydáva za obeť.

**Témy na diskusiu:** z aktivity je možné rozvíjať témy na diskusiu napr.:

- *môže byť aj muž ohrozený násilím?*
- *čo prežíva skutočne ohrozený muž v násilnom vzťahu?*
- *prečo ľudia ostávajú v takýchto vzťahoch?*
- príklady situácií, ktoré sú v poriadku, a takých, ktoré nie sú prejavom zdravého vzťahu, porovnanie zdravého a nezdravého vzťahu medzi heterosexuálmi a homosexuálmi.

### Ďalšie varianty aktivity:

- Lístočky so situáciami sa rozložia v strede kruhu, kde sedia aj žiaci a žiačky. Postupne si každý vyberie jednu kartičku a zaujme k tomu vlastný názor. Vyučujúca osoba ďalšími podnetnými otázkami rozvíja diskusiu, resp. môže vyzvať aj ostatných ak majú potrebu vyjadriť názor. Vždy je potrebné poukázať na prejavy skutočne ohrozenej osoby vo vzťahu.
- Vyučujúca osoba má text na lístočkoch pripravený v powerpointovej prezentácii a každý žiak/žiačka má pri sebe hlasovací lístok (kde je ÁNO/skutočne ohrozená osoba – NIE/osoba, ktorá sa vydáva za obeť). Po každom výroku je hlasovanie, ktoré sa zaznamenáva na tabuľu. Po prebehnutí celej prezentácie je spoločné vyhodnotenie, kde

vyučujúca osoba poukáže na výsledok a zároveň pri každej situácii vyjadrí a poukáže na indikátory skutočne ohrozenej osoby vo vzťahu.

**Očakávaný výsledok:**

Pri tejto aktivite môžeme žiakov a žiačky upozorniť na to, že i oni sami/y môžu byť pri citlivom pozorovaní a vnímaní veľmi dobrou pomocou pre svojho kamaráta/kamarátku, ktorí opisujú čo všetko vo vzťahu prežívajú. Zároveň sa v tejto aktivite môžu naučiť rozoznávať signály skutočne ohrozenej osoby a osoby, ktorá sa vydáva za obeť ale ňou skutočne nie je. Pri tejto aktivite rozvíjame vnímavosť, pozornosť a citlivosť na prijímané informácie.

---



**Pracovní list k Aktivite 5**  
**Téma: Zdravý a nezdravý vzťah**

<b>SKUTOČNE OHROZENÁ OSOBA (MUŽ/ŽENA)</b>	<b>OSOBA, KTORÁ SA VYDÁVA ZA OBEŤ</b>
Má strach zo svojho partnera/partnerky.	Nemá strach zo svojho partnera/partnerky
Má strach z násilia, resp. zneužívania.	Nedáva najavo, že by mal nejaké obavy z násilia.
Nie je si celkom istý a/alebo nevie prečo sa situácia vyvíja týmto smerom.	Vystupuje sebavedomo.
Pokúsil sa opustiť svojho partnera/partnerku, alebo sa pokúša vzťah nejako urovnať.	Partner ju/ho nedávno opustil alebo sa chystá opustiť.
Cíti empatiu k partneri/partnerke a súcití s jeho súčasnými problémami a zážitkami z detstva.	Cíti malý alebo žiadny súcit so svojim partnerom a zameriava sa výhradne na seba.
Minimalizuje závažnosť zneužitia, ale je schopný/schopná poskytnúť podrobné informácie v chronologickom poradí.	Zameriava sa na jeden incident, ale popis iných udalostí je vágny.
Je v rozpakoch ohľadne domáceho násilia a z toho, že je obeťou domáceho násilia.	Asertívne tvrdí, že je obeťou domáceho násilia a nenachádza žiadnu chybu na sebe.
Cíti výčitky svedomia alebo pocit viny za to, že siahol/siahla k represii.	Cíti sa poškodený/poškodená a domnieva sa, že je v práve.
Ospravedlňuje reakcie svojho partnera/partnerky, myslí si, že je to jej problém, pretože majú problém vo vzťahu.	Obviňuje svojho partnera/partnerku za zneužívanie, predstavuje ho/ju ako osobu neprimerane sa správajúcu alebo nestabilnú.
Obáva sa toho, ako situáciu prežívajú deti.	Skúsenosti a pocity detí neberie na vedomie.
Cíti zmysel pre povinnosť a snaží sa chrániť zneužívaného partnera/partnerku.	Má negatívne postoje k partnerovi/partnerke, hovorí o ňom nevhodné výroky.

## Aktivita 6 - Aké limity intimity vo vzťahoch existujú?

**Cieľ:** Pomenovať vlastné limity intimity v kontexte vzťahov, ktoré máme.

Zhodnotiť, aké limity má naša spoločnosť, ale aj na to, ako média/internet/filmy/limity intimity neustále posúvajú a ako to ovplyvňuje mladých ľudí v ich správaní.

Uvedomovať si rizikové/ohrozujúce limity intimity.

**Forma práce:** skupinová aktivita s následnou diskusiou. Počas aktivity členovia a členky skupiny medzi sebou diskutujú.

**Postup:**

1. vyučujúca osoba napíše na tabuľu LIMITY INTIMITY a vyzve žiakov a žiačky, aby uvádzali všetky možné asociácie najprv k pojmu LIMITY a potom k pojmu INTIMITA. Priebežne ich vyzýva na aktivizáciu, aby vzniklo čo najväčšie množstvo nápadov. Na jednej časti tabule budú pojmy, viažuce sa k limitom, ktoré človek má a v druhej bude pojem intimita, tak ako ich vnímajú mladí ľudia.
2. Keď už bude zápis výrokov na tabuli, vyučujúca osoba bude vyzývať žiakov a žiačky k tomu, aby vysvetlili pojmy, tak ako ich oni chápu. Je veľmi dôležité, aby sa diskusia o limitoch intimity dostala ku limitom intimity vo vzťahoch.

**Diskusiu možno podporiť tými otázkami:**



- *Aké limity intimity majú nastavené rodičia vo vzťahu ku svojim deťom? (poukázať na rozdiely v limitoch rodičov a detí a umožniť žiakom/žiačkam vyjadrovať sa v role rodiča),*
- *Existujú nejaké limity intimity vo vzťahoch aj v školskom prostredí? (upozorniť na vhodnosť a nevhodnosť vzťahov a ich prejavov v školskom prostredí)*
- *Aké limity intimity vo vzťahoch sú prijateľné v tejto spoločnosti? (poukázať na to, aké limity má naša spoločnosť, ale aj na to, ako média/internet/filmy/limity intimity neustále posúvajú a ako to ovplyvňuje mladých ľudí v ich správaní, rozvoj kritického myslenia)*
- *Aké limity vo vzťahoch považujete za rizikové, pre vás neprekročiteľné, ohrozujúce? (verbalizovať vlastné pocity, vyjadriť ohrozenia, ktoré môžu pociťovať vo vzťahoch)*
- *Prečo ľudia ostávajú vo vzťahoch, aj keď prekračujú vlastné limity intimity? (strach, neinformovanosť, prestíž plynúca zo vzťahu, násilie a pod.).*

**Očakávané výsledky:**

Táto aktivita umožňuje diskusiu žiakov a žiačok o ich vlastných limitoch konania a správania a naznačuje aj ich budúce konanie a správanie vo vzťahoch. Umožňuje rozvoj logickej argumentácie. Vyučujúca osoba musí ustriechnúť, aby diskusia sa nepretavila do boja súperiacich názorov, je treba uviesť, že neexistuje správna/nesprávna voľba, alebo stanovisko, ale v živote fungujeme podľa stanovených limitov.



## Téma 4: Rodové stereotypy

Hlavná téma aktivity	Rodíme sa ako chlapec a dievča alebo sa nimi stávame? Ako náš život ovplyvňujú rodové stereotypy?
<b>Kognitívne ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Žiak/žiačka vie vysvetliť, že rodová identita osoby nie je stabilná a nemenná.</li> <li>- Žiak/žiačka vie identifikovať rozdiel medzi rodom a pohlavím.</li> <li>- Žiak/žiačka vie analyzovať príčiny vzniku bariér na základe zdôrazňovania rozdielov medzi mužmi a ženami.</li> <li>- Žiak/žiačka vie analyzovať očakávania okolia z genderovo typického pohľadu.</li> <li>- Žiak/žiačka vie analyzovať príčiny vzniku spoločenských noriem umožňujúcich odlišovanie mužského a ženského pohlavia.</li> <li>- Žiak/žiačka vie argumentovať, že každý človek by mal byť rešpektovaný pre to, kým je.</li> <li>- Žiak/žiačka vie analyzovať rozličné problémy ľudí súvisiace s rodom.</li> <li>- Žiak/žiačka vie zhodnotiť príčiny problémov rôznych ľudí vyplývajúce z ich rodu.</li> </ul>
<b>Afektívne ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Žiak/žiačka vníma rozdiel medzi rodom a pohlavím, vníma rôznorodosť stanovísk k témam súvisiacim s rodom.</li> <li>- Žiak/žiačka si uvedomuje dôsledky odmietania „neprekročiteľnej hranice“ medzi mužskosťou a ženskosťou pre vytváranie bariér v sebauplatnení a sebarozvoji.</li> <li>- Žiak/žiačka si uvedomuje hodnotu každého človeka prejavujúcu sa v rešpektovaní každého takého, aký je pre vytváranie a udržiavanie dobrých medziľudských vzťahov.</li> <li>- Žiak/žiačka si uvedomuje prínos žien k rozvoju rôznych vedných a spoločenských oblastí.</li> </ul>
<b>Možné využitie</b>	<p>Odporúčame ako súčasť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- etickej a náboženskej výchovy pri téme dôstojnosť ľudskej osoby, sebahodnotenie, sebaúcta, výchova k manželstvu a rodičovstvu, reálne a zobrazované vzory a pod.</li> <li>- v slovenskom jazyku a literatúre - príklady úspešných literátiek na Slovensku a vo svete, ženy, ktoré začínali pod mužskými pseudonymami a naopak, súčasná literatúra a zobrazovanie mužov/žien v nej,</li> <li>- rod ako téma pre cudzí jazyk,</li> <li>- vyjadrenie vzťahov medzi mužmi a ženami, mužským a ženským vnímaním/zobrazovaním cez výtvarné umenie alebo umenie a kultúru všeobecne.</li> </ul>

## Aktivita 1 - Chlapček alebo dievčatko?

(voľne spracované podľa Cviková – Juráňová ed., 2005, s. 11 – 16)

**Cieľ:** Vysvetliť, že rodová identita osoby nie je stabilná a nemenná.


Analyzovať spôsoby odlišovania mužského a ženského pohlavia.

**Forma práce:** Ide o skupinovú aktivitu s následnou diskusiou. Tejto aktivite môže predchádzať úloha, kde si žiaci a žiačky majú doniesť vlastné fotografie z detstva (najlepšie do 1 mesiaca života). Počas aktivity skupina medzi sebou diskutuje a neskôr pri prezentácii výsledkov skupinovej práce, prípadne pri porovnávaní výsledkov viacerých skupín prebehne diskusia v rámci celej triedy. Odporúčaná aktivita pre všetky ročníky základnej školy. Čas potrebný na realizáciu je minimálne 1 vyučovacia hodina.

### Postup:

1. Žiaci a žiačky si vyberú vlastné fotografie, ktoré vyučujúca osoba vyzbiera, zamieša a opätovne ich rozdá žiakom a žiačkach (najlepšie je si vylosujú inú fotografiu ako je ich vlastná).
2. Vyučujúca osoba potom triedu rozdelí do skupín (4 – 5) a ich úlohou bude roztriediť fotografie do dvoch skupín – muži/chlapci a ženy/dievčatá. V skupine by mali vzniknúť diskusie o pohlaví.
3. Po diskusii a rozdelení si skupiny navzájom prezentujú výsledky. Fotografie detí je možné nahradiť obrázkami novorodencov, ktoré sú dostupné na portály ako didaktická hra ([http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-\(cd-rom\)/jana-cvikova:-nerodime-sa-ako--zeny-a-muzi/materialy/chlapcek-alebo-dievcatko](http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-(cd-rom)/jana-cvikova:-nerodime-sa-ako--zeny-a-muzi/materialy/chlapcek-alebo-dievcatko)).

Po tejto činnosti vyučujúca osoba môže zadať tieto otázky:

- 
- *Ako sa vám pracovalo v skupine?*
  - *Bolo jednoduché rozdeliť fotografie do dvoch skupín? Prečo áno/nie?*
  - *Podľa čoho ste vedeli, že ide o muža/chlapca alebo o ženu/dievča?*
  - *O akom bábätku by ľudia povedali, že je krásne?*
  - *O akom bábätku by povedali, že je silný ako buk?*
  - *O akom bábätku by povedali, že je ako bábika?*
  - *Podľa čoho vieme, že ide o ženské alebo mužské pohlavie? (biologické pohlavie a vonkajšie znaky napr. meno)*
  - *Čo robia dospelí (rodiča), aby všetkým dali najavo, že ide o chlapca alebo dievča? (obliekanie, hry a hračky, usmernenia, že chlapec je taký a dievča také...)*

### Očakávané výsledky:

Dôležité pre žiakov a žiačky je to, že *rodová identita osoby nie je vytesaná do kameňa*. Od chvíle, kedy sa chlapček alebo dievčatko narodí, spoločnosť sa k nemu správa rozdielne podľa pohlavia. Dievčatá sú obliekané do ružových farieb a hrajú sa s bábikami, chlapčekov do modrej a hrajú sa s autíčkami a zbraňami. Toto sú však len spoločenské normy. Nie je dôvod, prečo si chlapci nemôžu obliecť niečo ružové a dievčatá sa nemôžu hrať s domácim náradím miesto bábik.

## Aktivita 2 - Falošné rozdiely (spracované podľa Bosá)

**Cieľ:** Analyzovať príčiny vzniku bariér na základe zdôrazňovania rozdielov medzi mužmi a ženami.

Analyzovať očakávania okolia z genderovo typického pohľadu.

Uvedomiť si dôsledky odmietania „neprekročiteľnej hranice“ medzi mužskosťou a ženskosťou pre vytváranie bariér v sebauplatnení a sebarozvoji

**Forma práce:** Ide o individuálnu prácu s následnou hromadnou diskusiou. Ťažiskovou činnosťou je diskusia. Aktivita je určená na 1 vyučovaciu hodinu (ak by čas neumožnil diskusiu ani aktivitu nezačínajte).

### Postup:

1. Žiaci a žiačky sedia v laviciach a ich úlohou bude napísať na jeden papier vždy po tri vlastnosti ku každému zadaniu:
  - Tri vlastnosti, ktoré sú spoločné pre mužov a ženy
  - Tri vlastnosti, ktoré sú výlučne mužské (nijaká žena ich nemá)
  - Tri vlastnosti, ktoré sú výlučne ženské (nijaký muž ich nemá)
2. Necháme žiakom a žiačkam dostatočný časový priestor, aby mohli rozmýšľať nad zadaním (5 – 15 min. v závislosti od veku, čím mladší tým viac času). Po uplynutí času vyučujúca osoba vyzbiera papiere bez toho, aby sa žiaci a žiačky verejne prezentovali.

Vyučujúca osoba potom do diskusie môže zadať nasledovné otázky:



- *Aké vlastnosti máme aj muži a aj ženy?*
  - *Je tu niekto, kto tieto vlastnosti nemá?*
  - *Aké vlastnosti ste písali výlučne mužom/ženám? (v ideálnom prípade by nemali byť napísané žiadne vlastnosti, pretože neexistuje výlučne mužská (nemá ju žena) alebo ženská (nemá ju muž) vlastnosť.*
  - *Stalo sa vám niekedy, že ste chceli niečo robiť a nebolo vám to umožnené lebo chlapec/dievča to nerobí?*
  - *Máme právo robiť čokoľvek na svete čo by sme chceli? (zdôrazniť Dohovor o právach dieťaťa, že každý má právo na rozvoj svojich schopností a záujmov bez ohľadu na to, či je chlapec alebo dievča)*
  - *Prečo sú niektorí ľudia presvedčení o nemožnosti podobností medzi chlapcami a dievčatami? (že medzi mužmi a ženami neexistujú podobnosti)*
  - *Existujú vo vašej triede dvaja veľmi rozdielni chlapci, dve rozdielne dievčatá?*
  - *Sú väčšie rozdiely medzi jednotlivými ľuďmi, alebo iba medzi chlapcami a dievčatami?*
3. Opäť pracujeme v skupinách a úlohou skupiny bude rozdeliť kartičky s názvami rôznych hier a hračiek (viď pracovný list) na dievčenské, na chlapčenské a spoločné. Vyzveme ich, aby o rozdelení hier a hračiek diskutovali so svojimi spolužiakmi a spolužiačkami.

Odporúčame rozdeliť triedu na skupiny len z dievčat, a len z chlapcov. Každéj skupine dáme kartičky s názvami hier a hračiek s tým, aby ich rozdelili do troch skupín:

- Na hry a hračky rovnako určené pre chlapcov i dievčatá
- Na hry a hračky určené výlučne pre chlapcov
- Na hry a hračky výlučne určené pre dievčatá

4. Po skupinovej práci vyzveme dievčenské a potom chlapčenské skupiny, aby prezentovali výsledky.



Po tom to nasleduje diskusia, kde žiakom a žiačkam položíme niekoľko otázok:

- *Vysvetlite podľa čoho ste hry a hračky rozdeľovali?*
- *Môžeme deliť hry a hračky chlapčenské a dievčenské? Je to správne? Prečo áno/nie?*
- *Aké schopnosti treba mať na podľa vás typické chlapčenské a dievčenské hry? Ako nás tieto hry a hračky ovplyvňujú v našom živote? Na čo nás pripravujú?* (napr. že „dievčenské“ hry a hračky sú orientované na vzťahy, starostlivosť, opateru a „chlapčenské“ hry a hračky rozvíjajú konkurenciu, dravosť, akčnosť, logické myslenie, silu, zdatnosť a pod.)
- *Kto a prečo ovplyvňuje výber hry alebo hračky pre chlapca alebo pre dievča?*

#### **Ďalšie varianty aktivity:**

- Pokiaľ máme žiakov a žiačky, ktorí sú tvoriví a radi aktívni, vyzveme ich, aby v skupinovej práci diskutovali o svojich hrách a hračkách, s ktorými sa stretli a zapísali ich na samostatný papier. Potom vyučujúca osoba tabulu rozdelí na tri časti a vyzve žiakov a žiačky, aby pristupovali po jednom a lepili hry a hračky podľa toho, či ide o chlapčenské, dievčenské alebo pre všetkých. Zároveň sa pýta, prečo sa rozhodli tak ako sa rozhodli.

#### **Očakávané výsledky:**

Touto aktivitou je možné poukázať na nebezpečné zdôrazňovanie rozdielov medzi mužmi a ženami, čo vedie k vytváraniu bariér, ktoré nevychádzajú z biologických rozdielov, ale rozdielov, ktoré vznikajú socializáciou a kultúrou. Diskusia by mala zdôrazniť odmietanie „neprekročiteľnej hranice“ medzi mužskosťou a ženskosťou, ktorá vyvoláva bariéry v sebauplatnení a sebarozvoji. Zároveň môže vyvolať aj atypické postoje a skúsenosti (dievča, ktoré sa hralo s autami, na vojakov; chlapec, ktorý sa rád prezliekal, častejšie sa stáva, že dievčatá používali hry a hračky „chlapčenské“ a naopak chlapci takmer vôbec sa nehrali s „dievčenskými“ hračkami a pod.). Práve ich prostredníctvom sa najlepšie ukáže, že pri vlastnostiach, pri voľbe hry, voľbe hračky sú veľmi dôležité očakávania okolia (rodiny, vrstovníkov a pod.), ktorí obvykle usmerňujú dieťa tak, aby ich vlastnosti, aby ich výber hier a hračiek bol genderovo typický. Žiakov a žiačky možno informovať o Dohovore o odstránení všetkých foriem diskriminácie žien a antidiskriminačnej legislatíve.

---



**Pracovní list k Aktivite 2**  
**Téma: Rodové stereotypy**

Zoznam hier a hračiek (je možné ho dopĺňať a meniť podľa veku žiakov a žiačok, alebo podľa aktuálnej módy).

Autíčka	Karty	Vybíjaná
Bábiky	Hádzanie šípok	Skákanie gummy
Drevené zvieratká	Umelohmotné pištole	Tanec
Lego	Hokej	Hra na policajtov
Drevené kocky	Sánkovanie	Hra na školu
Človeče, nehnevaj sa!	Hra na schovávačku	Stavanie hradov z piesku
Puzzle	Futbal	Hra na mamičku
Guličky	Stavanie snehuliakov	Hra na vojakov
Počítačové hry	Hra na indiánov	Gymnastika
Hra na princezné	Prezliekanie sa do šiat	Bicyklovanie

Poznámka: vyučujúca osoba alebo žiactvo môže tento zoznam doplniť.

## Aktivita 3 - Rod alebo pohlavie?

**Cieľ:** Identifikovať rozdiel medzi rodom a pohlavím.

Argumentovať, že každý človek by mal byť rešpektovaný pre to, kým je.

Vnímať rozdiel medzi rodom a pohlavím.

Uvedomovať si hodnotu každého človeka prejavujúcu sa v rešpektovaní každého takého, aký je.

**Forma práce:** Ide o kombinovanú formu. Ťažiskovou je skupinová práca žiactva a následná hromadná diskusia. Aktivita vyžaduje minimálne 1 vyučovaciu hodinu.

**Postup:**

1. V úvode žiakom a žiačkam prezentujeme krátku definíciu pojmov rod a pohlavie.



**Pohlavie** – je **biologická charakteristika** človeka ako muža a ženy. Označenie muž alebo žena sa priradzuje na základe viacerých identifikačných znakov: chromozómovej a hormonálnej výbavy, pohlavných orgánov a druhotných pohlavných znakov.

**Rod** – je **sociálna charakteristika človeka** ako muža alebo ženy podmienená sociálnymi historicko-kultúrnymi podmienkami. Je to súbor vlastností, činností a znakov, ktoré majú svoj pôvod v sociálno-historicko-kultúrnom prostredí. Rod je spôsob, ako sa muži a ženy utvárame na základe výchovy, pod vplyvom prostredia, očakávaním, jazykom a pod.

V každom kontakte s druhými ľuďmi sa vo väčšine prípadov orientujeme prevažne podľa iných ako biologických znakov pri rozoznávaní mužov a žien (zameriavame sa na odev, celkový vzhľad, spôsob chôdze, reči a pod.). Rozhodujúcimi faktormi pri

2. Žiakom a žiačkam rozdáme pracovný list s tvrdeniami. Ich individuálnou úlohou bude sa vyjadriť ku každému tvrdeniu či ide o rod, alebo o pohlavie. Potom pracujú v skupine, kde diskutujú o svojich pracovných listoch, či majú rovnaké alebo rozdielne odpovede.

3. Po prediskutovaní v skupine a zaznačení do pracovného listu môžete položiť niekoľko otázok:

- *Prečo tie-ktoré tvrdenia zaradili pod rod alebo pohlavie.*
- *Ktoré tvrdenia boli náročné pre vyhodnotenie?*
- *Opravte, čo je potrebné, a vysvetlite prečo.*
- *Prekvapili vás niektoré tvrdenia?*
- *Čo sa môžeme z tohto cvičenia naučiť?*

**Očakávané výsledky:**

Dôležité pre žiactvo je to, že rodová identita nie je vytesaná do kameňa. Spoločnosť sa k nám, ľuďom správa rozdielne podľa pohlavia a očakávajú, že sa budeme správať podľa nepísaných ale históriou a kultúrou zaužívaných pravidiel ženskosti a mužskosti. Každý človek má právo na vlastný prejav, názor, vkus, koničky. Každý človek by mal byť rešpektovaný pre to, kým je.





**Pracovný list k Aktivite 3**  
**Téma: Rodové stereotypy**

Ako sa v tom vyznať čo je rod a čo je pohlavie? Žiakov a žiačky vyzvite, aby sa pokúsili v skupine vyjadriť ku každému tvrdeniu a uviesť či sa jedná o rod alebo o pohlavie. V každom riadku si zvolte možnosť a označte X.

<b>TVRDENIA</b>	<b>ROD</b>	<b>POHLAVIE</b>
Ženy môžu rodiť, muži nie		
Dievčatá nie sú v matematike také dobré, ako chlapci		
Dievčatá môžu koiť, muži nie		
Šport je dôležitejší pre chlapcov, než pre dievčatá		
Dievčatá sú skromné a dobré, chlapci sú silní a „tvrdí muži“		
Dievčatá si musia nájsť dobrého manžela, chlapci zasa dobrú prácu		
Ženy môžu otehotnieť, muži nie		
Ženy neriadia vlaky		
Chlapčenský hlas v puberte zmutuje, dievčenský nie		
V Indii je bežné, že ženy zarábajú za rovnakú prácu 40-60 percent menej ako muži.		
V mnohých krajinách vrátane SR zarábajú ženy o štvrtinu menej ako muži.		
Úlohou žien je vychovávať deti.		
Muži robia rozhodnutia a riadia spoločnosť.		
V starovekom Egypte muži ostávali doma a venovali sa tkaniu látok, ženy sa venovali rodinným záležitostiam.		
Chlapci v puberte mutujú, dievčatá nie.		
Niektoré práce sú pre ženy nevhodné (napr. baníctvo).		

## Aktivita 4 - Môj osud – žiadny osud (spracované podľa Sielert ed., 1994, s. 114)

**Cieľ:** Analyzovať rozličné problémy ľudí súvisiace s rodom.  
Zhodnotiť príčiny problémov rôznych ľudí vyplývajúce z ich rodu.  
Vnímať rozličné stanoviská k témam súvisiacich s rodom.  
Uvedomovať si rozličnosť problémov súvisiacich s rodom.

**Forma práce:** V individuálnej forme, každý žiak/žiačka pracuje na pracovnom liste a po nej nasleduje skupinová/hromadná diskusia. Aktivita vyžaduje minimálne 1 vyučovaciu hodinu.

### Postup:

1. Každý žiak a žiačka dostane jednu kópiu pracovného listu, ktorú má vyplniť.
2. Po vyplnení pracovného listu pokračuje vzájomná diskusia o výsledkoch v menších homogénnych skupinách a neskôr aj vo väčších heterogénnych skupinách.

Aktivita nie je o súperení, kto viac uvedie asociácií, ale najmä o výmene informácií medzi chlapcami a dievčatami. Vyučujúca osoba musí neustále sledovať diskusiu pretože je tu veľká tendencia vzájomného nepochopenia činností podľa rodu.

### Ďalšie varianty aktivity:

- Aktivita sa realizuje v homogénnych skupinách podľa pohlavia. Chlapci hľadajú prednosti a zápory toho, keby boli dievčatami; dievčatá hľadajú prednosti a zápory, ktoré so sebou nesie fakt, byť chlapcom a vypíšu to na samostatný list. Výsledky si vymenia a každá skupina sa vzájomne sa zoznami s výsledkami, ktoré zostavil opačná skupina. V ďalšej časti je spoločná diskusia, ktorú facilituje vyučujúca osoba.
- Pracovný list rozstriháme na štyri časti (celkovo 8) a rozdelíme triedu do 8 skupín. Každá skupina pracuje samostatne na svojej časti. Potom nasleduje spoločná diskusia.
- Aktivitu môžeme robiť s menšou skupinou bez použitia pracovného listu. Skupina sedí v kruhu a vyučujúca osoba buď postupne zadáva nedokončené vety, alebo ich má vopred nedokončené a dá ich do stredu kruhu, aby naň videli všetci. Žiactvo sa k nim postupne aj vyjadruje, čím môže vzniknúť plynulá diskusia.

### Očakávané výsledky:

Aktivita je zameraná na to, aby žiaci a žiačky poznali vzájomné názory na genderové usporiadanie spoločnosti (je pravdepodobnosť, že sa odpovede podľa rodu budú zhodovať/podobáť). Diskusia spočíva v konfrontácii skúseností obsiahnutých v dievčenských a v chlapčenských nedokončených vetách a v konfrontácii osobných zážitkov. Pre žiactvo je táto aktivita veľmi zaujímavá a pútavá. Rizikom je to, že môžu vnímať vlastné názory ako konfrontačné. To môže viesť aj k obviňovaniu opačného pohlavia a tomuto je potrebné včas zabrániť. Život nie je čierno-biely, zlý a dobrý, ale každý z nás sa stretávame s rôznymi problémami. Nejde tu o úmysel niekomu ubližovať, skrátka nevidíme do hlavy iného človeka a možno sme ešte nemali možnosť si uvedomiť, že aj iní ľudia majú ďalšie problémy súvisiace s ich rodom.

---





**Pracovní list k Aktivite 4**  
**Téma: „Môj osud – žiadny osud“**

**Pracovní list pre dievčatá**

Keby som bola chlapcom/mužom musela by som...
Keby som bola chlapcom/mužom musela by som...
Keby som bola chlapcom/mužom musela by som...
Keby som bola chlapcom/mužom mohla by som...
Keby som bola chlapcom/mužom mohla by som...
Keby som bola chlapcom/mužom mohla by som...
Pretože som dievčaťom/ženou musím...
Pretože som dievčaťom/ženou musím...
Pretože som dievčaťom/ženou musím...
Pretože som dievčaťom/ženou môžem...
Pretože som dievčaťom/ženou môžem...
Pretože som dievčaťom/ženou môžem...

**Pracovní list pre chlapcov**

Keby som bola dievčaťom/ženou musel by som...
Keby som bola dievčaťom/ženou musel by som...
Keby som bola dievčaťom/ženou musel by som...
Keby som bola dievčaťom/ženou mohol by som...
Keby som bola dievčaťom/ženou mohol by som...
Keby som bola dievčaťom/ženou mohol by som...
Pretože som chlapcom/mužom musím...
Pretože som chlapcom/mužom musím...
Pretože som chlapcom/mužom musím...
Pretože som chlapcom/mužom môžem...
Pretože som chlapcom/mužom môžem...
Pretože som chlapcom/mužom môžem...

## Aktivita 5 - Konferencia o histórii

(spracované podľa [http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-\(cd-rom\)/metodiky](http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-(cd-rom)/metodiky))

**Cieľ:** Vymenovať osobnosti žien, ktoré v školských osnovách a učebniciach chýbajú.

Uvedomiť si prínos žien k rozvoju rôznych vedných a spoločenských oblastí.

**Forma práce:** **individuálna domáca úloha** (45 — 90 minút) a hromadná forma prezentácie pre celú triedu. Časová dotácia minimálne 2 vyučovacie hodiny. Aktivita je určená pre druhý stupeň základnej školy, najmä pre predmety spoločensko-vedné (dejepis, slovenský, jazyk, cudzí jazyk).

### Postup:

1. vyučujúca osoba vopred pripraví zoznam tém, okruhov a/alebo osobností, o ktorých budú žiaci a žiačky vypracovávať projekt — napr. seminárnu alebo slohovú prácu, prípadne prezentáciu, pričom to môžu byť projekty individuálne i skupinové. Ponúkame žiakom a žiačkam možnosť doplniť si vedomosti a pripraviť projekt na niektorú z tém, ktorú im ponúkame, napr. ženy a ich prístup k moci v starovekom Ríme, úloha ženských kláštorov v stredoveku, volebné právo žien, nositeľky Nobelovej ceny, ženy – vedkyne, umelkyne, vládkyne, političky..., Mária Terézia – nebola len matka 16 detí ale významná reformátorka... a pod. Témy, rozsah a výstup projektu (prezentácia, plagát, slohová/ seminárna práca) prispôbíme predmetu. V rámci rôznych predmetov (napr. literatúra, dejepis, fyzika, umenie a kultúra) objavíme spoločne so žiakmi a žiačkami množstvo zaujímavých podnetov. Toto je zadanie pre domácu úlohu.
2. Na ďalšej hodine zrealizujeme malú konferenciu, kde žiaci a žiačky v krátkych (5 – 10 minútových) predstavia svoju prácu.
3. Diskusia môže nasledovať buď po každej prezentácii jednotlivo, alebo po skupine tematicky podobných prezentácií. Keď publikum kladie otázky a rozvinie sa diskusia, je dôležité dbať na dodržiavanie vopred dohodnutého časového rozvrhu.
4. V záverečnej diskusii sa môžeme pýtať:
  - *S akými problémami sa pri príprave projektov stretli?*
  - *Čo bolo pre nich najťažšie? Čo najľahšie?*
  - *Čo nové sa dozvedeli a naučili? Ktoré zo svojich predchádzajúcich poznatkov, resp. názorov museli poopraviť, či celkom zmeniť?*
  - *Kde našli najviac zaujímavých podkladov?*

### Očakávané výsledky:

Aktivitou by sme mali podnietiť žiakov a žiačky k záujmu o osobnosti žien, ktoré v školských osnovách a učebniciach chýbajú. Ak sa ukáže, že ich takýto projekt zaujal, môžete spolu s nimi popremýšľať o tom, ako by mohli svoje projekty využiť ďalej, ako by sa o ne mohli podeliť s ostatnými — napr. vo forme príspevkov do školských novín, vlastného zborníka s príspevkami, prezentácie na internete a pod. Zároveň môžete s nimi rozvíjať ďalšie i omnoho závažnejšie témy (sexizmus, mýtus krásy, reklamy, násilie a pod).

## Téma 5: Rodové stereotypy a diskriminácia

<b>Hlavná téma aktivity</b>	<b>Aké dôsledky majú rodové stereotypy v rodine? Aké dôsledky majú rodové stereotypy v spoločnosti (na trhu práce, v médiách a pod.?)</b>
<b>Kognitívne ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Žiak/žiačka vie porovnať mediálne obrazy ženskosti a mužskosti.</li> <li>- Žiak/žiačka vie porovnať v reklamách zobrazovanie veku a starnutia u mužov a u žien.</li> <li>- Žiak/žiačka vie zhodnotiť, aký dopad má jednostranné zobrazovanie mužov a žien v reklamách dôsledky pre obraz mužov a žien v spoločnosti, ako aj pre ich skutočný život.</li> <li>- Žiak/žiačka vie zhodnotiť, ako rôzne osobné pomenovania vplyvajú na postoje k sebe samému.</li> </ul>
<b>Afektívne ciele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Žiak/žiačka vníma rozdielnosť v prijímaní rôznych pomenovaní.</li> <li>- Žiak/žiačka vníma, ako reklamy vplyvajú na prezentovanie rodov a činnosti, ktoré k nim prislúchajú.</li> <li>- Žiak/žiačka vníma, akú rolu majú médiá aj spoločnosť v tom, ako sú prezentované normy o starnutí mužov a žien.</li> <li>- Žiak/žiačka si uvedomuje svoju možnosť môžu akceptovania, ale aj odmietnutia zobrazovania noriem týkajúcich sa žien a mužov v médiách pre eliminovanie diskriminácie.</li> <li>- Žiak/žiačka si uvedomuje negatívne dopady vulgarizmov na vytváranie vzťahov k sebe samému a k druhým.</li> </ul>
<b>Možné využitie</b>	<p>Odporúčame ako súčasť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- etickej a náboženskej výchovy pri téme dôstojnosť ľudskej osoby, reálne a zobrazované vzory, rodina, v ktorej žijem a pod.</li> <li>- triednická hodina,</li> <li>- v slovenskom jazyku a literatúre - príklady zobrazovania role muža a ženy v rozličných literárnych obdobiach,</li> <li>- zobrazovanie mužov a žien vo výtvarnom umení alebo umení a kultúre všeobecne.</li> </ul>

Rodová nerovnosť je veľmi citlivou témou. Aj žiaci aj žiačky môžu namietat proti tomu, že také niečo existuje, alebo si môžu myslieť, že je to len odrazom rozličných pováh

jednotlivých pohlaví. Je dôležité, aby žiactvo preskúmalo to, či sa tieto zakladajú na spoločenskom tlaku, alebo na biologických faktoch.

## Aktivita 1 - Mediálne obrazy ženskosti a mužskosti

**Cieľ:** Porovnať mediálne obrazy ženskosti a mužskosti.

Vnímať prezentovanie Spoločnosť, ale aj médiá hrajú podstatnú rolu v tom, ako sú tieto normy prezentované. Mladí ľudia ich môžu akceptovať, ale aj odmietnuť.


Uvedomovať si, že rodové normy a stereotypy vytvárajú rozdiely medzi mužmi a ženami a prehľbujú rodovú nerovnosť.

**Forma práce:** skupinová forma s diskusiou. Pre jej realizáciu je potrebné mať časopisy alebo reklamy zobrazujúce mužov a ženy, alebo celebrity a „flipchart“, alebo aj tabuľu. Vyučujúca osoba by si mala vopred prejsť tzv. ženské a mužské časopisy a vybrať z nich reklamy alebo obrázky, ktoré výrazne vysielajú správu o tom, ako muži alebo ženy majú alebo musia vyzerať alebo vystupovať.

**Postup:**

1. Žiakov a žiačky rozdelíme na menšie skupinky (4 – 5), ideálne zmiešané. Polovica skupín bude pracovať s obrázkami mužov, druhá s obrázkami žien. Dajte každej skupinke výstrižky z časopisov a kópiu otázok k aktivite. Požiadajte skupiny, aby medzi sebou diskutovali o otázkach v cvičení.
2. Kým diskutujú vyučujúca osoba pripraví 2 flipchartové papiere (alebo tabuľu rozdelí na dve polovice): ženy/dievčatá a muži/chlapci. Keď skupiny dodiskutujú, požiadajte ich, nech vám nadiktujú svoje odpovede a napíšte ich na zodpovedajúce časti flipchartu (alebo tabule).
3. Nakreslite okolo odpovedí krabicu (štvorec). Vysvetlite, že toto je „škatuľka“, ktorá škatuľkuje to, čo spoločnosť očakáva od žien a od mužov; čo je mužné alebo ženské správanie. Vysvetlite, že toto sú tzv. rodové normy. Otvorte diskusiu o tom, ako majú ženy a muži vyzerať a správať sa podľa mediálnych obrazov. Diskusiu môžeme podporiť aj nasledovnými otázkami:

**Otázky do diskusie:**

- 
- Aké sú vlastnosti, ktoré očakávame od mužov a žien? Čo musí spĺňať populárne dievča?
  - Ako majú vyzerať a správať sa „správni chlapci“?
  - Kde sa učíme týmito normám? k čomu nás vedú rodičia?
  - Má jedno z pohlaví výhodnejšiu pozíciu v spoločnosti?
  - Aké rozdiely vidíte medzi pohlaviami?
  - Aké ľahké alebo ťažké je pre chlapcov a dievčatá zostať v krabici, v škatuľke?
  - Sú ľudia, ktorí sa nestotožňujú s týmito normami, znevýhodnení, alebo „potrestaní“, napr. násilím, šikanou, ohováraním, zraňujúcimi komentármi?
  - Čo sa naopak deje s tými, ktorí zapadajú? Čo nás drží zaškatuľkovaných a zaškatuľkované?

- *Existuje systém „odmien a trestov“ pre tých, ktorí sú v alebo mimo škatuľky? Ako nás ten systém ovplyvňuje?*

### **Poznámka pre vyučujúcu osobu:**

Vlastnosti/charakteristiky v tabuľkách budú pravdepodobne obsahovať nasledovné:

- Dievčatá: citlivé, dlhé vlasy, jemné, zraniteľné, závisiace od mužov, ľahko sa rozplačú, slabé, dobré v umení, dobré matky, skromné, nemali by nadávať, sexy, flirtujúce, starajúce sa o deti, a podobne
- Chlapci: silní, mačovia, bitky, dobrí v matematike a vede, zarastení, majú radi šport a autá, atléti, ambiciózni, silní, svalnatí, neplačú, a podobne. Žiaci a žiačky pravdepodobne vypichnú podobnosti a rozdiely medzi pohlaviami, alebo rozpory v rámci jedného pohlavia, napr. ženy majú byť skromné, ale zároveň provokatívne a sexuálne skúsené.
- Zoznam odmien a trestov môže obsahovať nasledovné: Tresty: šikanovanie, izolácia, vysmievanie sa, klebety, diskriminácia, nadávky, fyzické násilie. Odmeny: rešpekt, uznanie, popularita, vplyv, viac príležitostí, nijaké násilie. To, čo jedni vnímajú ako „odmenu“ môžu iní vnímať ako trest. Vysvetlite, že tieto „tresty“, ktoré sa týkajú niektorých ľudí, sú formou diskriminácie a šikany. Napr. dievčatám s krátkymi vlasmi sa môžu posmievajú, že sú „mužatky“, a citlivým mužom napríklad, že sú „zženštilí“.

Môžete sa žiakov a žiačok opýtať, kto má viac slobody a viac privilégii – mladí ľudia možno povedia to, že chlapci môžu ostať von dlhšie, môžu sa obliekať ako chcú, nemusia sa starať o deti, často zarábajú viac.

### **Očakávané výsledky**

Rodové normy nie sú vytesané do kameňa. Spoločnosť, ale aj médiá hrajú podstatnú rolu v tom, ako sú tieto normy prezentované. Mladí ľudia ich môžu akceptovať, ale aj odmietnuť. Rodové normy a stereotypy vytvárajú rozdiely medzi mužmi a ženami a prehlbujú rodovú nerovnosť. Deti, mládež a dospelí cítia tlak, aby sa stotožnili s ideálmi mužnosti a ženskosti. Podľa toho, ako veľmi sa s nimi stotožňujú alebo nestotožňujú, môžu byť spoločnosťou odmenení alebo potrestaní. Každý z nás je jedinečná a komplexná osobnosť, ktorá sa nevojde do nijakej šablóny. Každý má právo byť rešpektovaný a cenený.

---



**Pracovní list k aktivite 1**  
**Téma: Mediálne obrazy ženskosti a mužskosti**

<b>Pracovní list pre dievčatá/ženy</b>
--

- |  |
|--|
| - Ako sú ženy zobrazované na obrázkoch?  |
| - Aké odkazy nám reklamy vysielajú?  |
| - Ako sa majú správať? Opíšte ich pomocou prídavných mien.   |
| - Podľa vašich vlastných skúseností a toho, čo ste počuli od priateľov, rodičov, médií, v škole a pod, sú ženy pracovne úspešné? Opíšte ich pozíciu v práci a v spoločnosti. Majú silné postavenie? Aká je ich úloha v rodine? |

<b>Pracovní list pre chlapcov/mužov</b>
---

- |  |
|--|
| - Ako sú zobrazovaní muži? Opíšte ich vzhľad a postavenie.   |
| - Čo nám obrázky hovoria o ich charaktere?   |
| - Ako sa správajú? Opíšte ich pomocou prídavných mien.   |
| - Aké role majú muži zohrávať vo svojich životoch? Majú pracovné úspechy? Čo ich pozícia v rodine? Opíšte podľa vašich vlastných skúseností a toho, čo ste počuli od priateľov, rodičov, médií, v škole a pod. |

## Aktivita 2 - O chlapcoch a dievčatách

(spracované podľa Sielert ed., 1993)

**Cieľ:** Zhodnotiť, aké pomenovanie, ktoré majú žiaci a žiačky a možnosti, ako tieto pomenovania vplyvajú na postoje k sebe samému.  
Vnímať rozdielnosť v prijímaní rôznych pomenovaní.  
Uvedomovať si negatívne dopady vulgarizmov na vytváranie vzťahov k sebe samému a k druhým.

**Forma práce:** skupinová práca s následnou diskusiou. Aktivitu je možné robiť vo všetkých ročníkoch základnej školy s minimálnou dotáciou 1 vyučovacia hodina.

### Postup:

1. Žiakov a žiačky rozdelíme do dvoch homogénnych skupín (na chlapcov a dievčatá, je dôležité, aby v oboch skupinách bol vyrovnaný počet). Každá skupina dostane flipchart a niekoľko fixiek. Ich úlohou bude napísať všetky pomenovania mužov a žien, ktoré používajú. Aktivitu je možné písať aj na tabuľu, ktorú rozdelíme na dve časti. Chlapci píšu na dievčatá a dievčatá na chlapcov. Dôležité je, aby vyučujúca osoba neustále vyzývala k aktivite žiakov a žiačky a aby zápis robili samotní žiaci alebo žiačky. Ako príklady uvádzame:
  - Chlapci uvádzajú napr.: baba, kočka, poklad, láska, milenka, mama, girlfriend, sexica, cecaňa a pod.
  - Dievčatá uvádzajú napr.: kjutko (zlatý), sexoš, frajer, stereoidy, kamko, boyfriend, dospelák, ujo, týpek/týpko, sugardaddy a pod.
2. V ďalšej časti bude skupina hodnotiť tieto pomenovania na pozitívne (+) a negatívne (-). Chlapci hodnotia pomenovania chlapcov a dievčatá dievčat. Veľmi často sa stáva, že pomenovania žien súvisia s ich výzorom, kým pomenovania mužov s ich vlastnosťou.
3. Ústredným bodom je všeobecná diskusia o otázkach:
  - *Ktoré pojmy používate/nepoužívate? Prečo áno, nie?*
  - *Ktoré pojmy degradujú ľudí na isté funkcie?*
  - *Existujú výrazy, ktoré vám nikdy nevyjdú z úst?*
  - *Predstavte si, že ako asi vyzerajú ľudia, na ktorých sa hodia pomenovania, ako sa správajú, aký je ich charakter (tu môžeme umožniť aj inscenovať rolu, alebo pomenovanie vyjadriť pantomímou)*
  - *Kto je ten, kto tieto pomenovanie používa?*

### Očakávané výsledky:

V diskusii o pomenovaniach majú možnosť žiaci a žiačky vyjadriť svoje postoje k sebe samému a vyjadriť aj svoju hodnotu. Existujú veľké rozdiely v prijímaní rôznych pomenovaní. Napr. pre isté dievča môže byť pomenovania sexica uznanie, pre iné dievča diskriminujúci fakt. V hľadaní charakteristík nejakej osoby narazíte na to, že žiaci a žiačky majú rôzne predstavy o tej istej osobe (výzor, správanie, ako hovorí a pod.). V tejto aktivite je potrebné neustále udržiavať disciplínu, no zároveň umožniť uvoľniť napätie.

## Aktivita 3 - Reklama

(spracované podľa [http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-\(cd-rom\)/metodiky](http://www.ruzovymodrysvet.sk/sk/hlavne-menu/citaren/ruzovy-a-modry-svet-(cd-rom)/metodiky))

**Cieľ:** Porovnať v reklamách zobrazovanie veku a starnutia u mužov a u žien.

Zhodnotiť, aký dopad má jednostranné zobrazovanie mužov a žien v reklamách dôsledky pre obraz mužov a žien v spoločnosti, ako aj pre ich skutočný život.

Vnímať, ako reklamy vplývajú na prezentovanie rodov a činnosti, ktoré k nim prislúchajú.

**Forma práce:** skupinová práca s následnou diskusiou. Aktivitu je možné robiť vo všetkých ročníkoch druhého stupňa základnej školy s minimálnou dotáciou 2 vyučovacie hodiny. Pre realizáciu aktivity je potrebné mať technické vybavenie (PC, dataprojektor, TV, reklamy, v ktorých sú muži a ženy zobrazení výrazne stereotypne, podnety nájdete napr.

- <http://strategie.hnonline.sk/marketing/782158-toto-su-najsexistickejsie-reklamy-na-slovensku>)
- <https://www.mediaguru.cz/2012/05/zenske-stereotypy-v-reklame/>
- [http://archiv.aspekt.sk/aspekt\\_in.php?content=clanok&rubrika=25&IDclanok=396](http://archiv.aspekt.sk/aspekt_in.php?content=clanok&rubrika=25&IDclanok=396)

### Postup:

1. vyučujúca osoba si spolu so žiakmi a žiačkami pozrie reklamy. Potom ich požiadame, aby venovali pozornosť spôsobu zobrazovania mužov a žien. Môžeme im pritom pomôcť otázkami ako napríklad:
  - *Akým činnostiam sa v reklamách venujú prevažne muži a akým ženy?*
  - *Aké produkty propagujú muži a aké ženy?*
  - *Aké profesie ženy a muži v reklamách vykonávajú?*
  - *Aké kvality a vlastnosti žien a mužov (pribojnosť, starostlivosť o druhých, dôraz na vzhľad a podobne) sú v reklamách vyzdvihované?*
2. Žiaci a žiačky pracujú individuálne určený čas (10 minút). A odpovedajú si na otázky. Potom ich požiadame, aby si navzájom vymenili svoje postrehy.
3. V druhej časti tohto cvičenia sa pokúsime zamerať pozornosť žiakov a žiačok na menej „tradičné“ zobrazovanie mužov a žien v reklamách. Motivujeme ich, aby si spomenuli na reklamy, ktoré zobrazujú ženy a mužov v „netypických“ rolách, resp. pri „netypických“ činnostiach.
4. V tretej časti tohto cvičenia žiactvo vytvorí skupiny a v rámci nich sa pokúsia vymýšľať také reklamy na zvolený produkt alebo službu, ktoré narúšajú rodové stereotypy.
5. **V záverečnej diskusii zadáme žiakom otázku:** *Aké predstavy o mužoch a ženách nám reklamy ponúkajú? Sú blízke skôr tradičným predstavám o mužskej a ženskej role, alebo sa od nich odkláňajú?*

### Očakávaný výsledok:



V diskusii by dievčatá a chlapci mali cez rôzne reklamy vnímať posolstvá reklám, mali by byť citlivý na prezentovanie rodov a činností, ktoré k nim prislúchajú. V tejto aktivite môžeme postrehy žiakov a žiačok doplniť napr. o tému zobrazovania žien v rolách starostlivých matiek či žien v domácnosti, prípadne upozorniť ich na to, že témou reklám býva dôraz na krásu ako jednu z najdôležitejších charakteristík žien (mýtus krásy). V súvislosti s reklamami, v ktorých vystupujú muži, môžeme upozorniť na zobrazovanie „mužnosti“ spojenej s aktivnosťou, silou, úspechom napr. v oblasti podnikania či športu. Môžeme tiež porovnať zobrazovanie veku a starnutia u mužov (reklamy na vitamínové prostriedky podporujúce vitalitu) a u žien (reklamy na krémy proti vráskam). Na záver sa môžeme spoločne zamyslieť, aké má jednostranné zobrazovanie mužov a žien v reklamách dôsledky pre obraz mužov a žien v spoločnosti, ako aj pre ich skutočný život.

## Ďalšie námety na cvičenia a úlohy pre tvorivú a samostatnú činnosť žiakov a žiačok

Spoločným cieľom námetov pre aktivity je snaha jednoduchým, deťom a mladým ľuďom blízkym spôsobom vysvetliť témy tak, aby si k nim sami našli cestu. Vhodných aktivít a hier na realizáciu danej témy v ich rôznych modifikáciách je veľa. Cieľom metodických listov nie je ich vyčerpanie, ani to reálne nie je možné. Okrem predložených metodík uvádzame a ponúkame námety na aktívnu, tvorivú a samostatnú prácu a aj spoluprácu žiakov a žiačok, ktoré sa osvedčili v praxi (Rovňanová – Lukšík – Lukšíková, 1997; Rovňanová – Glosová – Lukšík, 2012):

- **Posudzovanie pravdivosti výrokov alebo tvrdení** – toto môžete využívať najmä u starších žiakov a žiačok, dokonca si tvrdenia môžu vytvárať aj oni sami/samy, mladším žiakom a žiačkam je potrebné výroky a tvrdenia pripraviť vopred.
- **Hľadanie „bielej vrany“ v skupine slov a zdôvodnenie výberu** – pripravte skupiny slov, v ktorých je jedno logicky navyše (nepatrí tam), lebo nespĺňa spoločný znak ostatných slov. Žiaci a žiačky majú hľadať toto slovo a zdôvodniť svoj výber. Vo vyšších ročníkoch základnej školy to žiaci a žiačky dokážu aj sami/samy.
- **Vytváranie dvojíc slov** – úlohou je nájsť a správne spojiť dve slová a alebo slovo s jeho charakteristikou.
- **Vytváranie doplnovačiek, osemsmeroviek, rébusov** – do doplnovačky môžeme ukryť slovo (láska, násilie, znásilnenie...) a pripraviť k nej podrobnú legendu, ktorá by obsahovala slová súvisiace s témou.
- **Vyrábanie tematických súborov kartičiek** – už vyššie uvedené aktivity dávajú priestor pre vytvorenie, dotvorenie kartičiek. Nemusia to byť len pojmy, môžu to byť aj kartičky s otázkami alebo s odpoveďami, kde žiaci a žiačky hľadajú na ne otázky.
- **V určenom čase vytvoriť zoznam slov** k stanovenej téme (domáce násilie, rizikový vzťah, partnerský vzťah, povinnosti muža/ženy...). Po vypršaní času budú žiaci a žiačky prezentovať svoje zoznamy. Zoznamy môžu ďalej použiť na vytvorenie rozličných príbehov.
- **Riešenie morálnych dilem** – posudzovanie morálnosti správania a konania postáv v rozličných príbehoch. Najprv samostatne, neskôr v diskusiách. Vytvára sa tak priestor pre konfrontáciu rozličných názorov a postojov, na nácvik asertívneho správania, aktívneho počúvania a vzájomného porozumenia a tolerancie.
- **Dokončenie príbehu** – ponúknite krátke príbehy, ktoré zámerne neukončíte. Príbehy môžu byť aj z reálneho života. Úlohou detí bude dokončiť príbeh s použitím vlastných myšlienok. Iným variantom je, že majú dotvoriť príbeh najreálnejšie (najpravdepodobnejšie), najideálnejšie, najmorálnejšie a pod.
- **Projektové práce** – pripravte rozličné zadania na výber, alebo vyzvite žiakov a žiačky, aby si témy projektov definovali sami/y. Môžu pracovať individuálne, vo dvojiciach, v skupinách. Dohodnite si metodiku formálneho a obsahového spracovania projektov, kritériá na ich hodnotenie a termíny ich prezentácie. Ponúknite im konzultácie.

- **Tvorba plagátov a koláží** – k rozličným témam kombinovanými technikami s využitím starých novín, časopisov a iných materiálov (vhodné aktivity pre Vzdelávaciu oblasť kultúra a umenie).
- **Využívanie moderných IKT** – spracovanie rozličných zadaní s pomocou informácií z internetu alebo využitie multimediálnych programov, ktoré máte k dispozícii.
- **Rozhlasové relácie, školské časopisy** – pripravte reláciu do školského rozhlasu alebo do školského časopisu na určené témy (napr. 25.11. Medzinárodný deň boja proti násiliu páchanom na ženách; 10.12. Medzinárodný deň ľudských práv; 15.4 Deň rodovej rovnosti v odmeňovaní; 8.3 Medzinárodný deň žien a pod.)

Pri tvorbe a hľadaní niektorých úloh žiakom a žiačkam umožnite používať rôzne zdroje – odbornú literatúru, informačné letáky, internet – webové stránky a pod., ale zároveň zisťujte použité zdroje a robte kritickú reflexiu použitých zdrojov.

Každá vyučujúca osoba pracuje s rozdielnymi žiakmi a žiačkami a v odlišných podmienkach, preto každú aktivitu odporúčame prispôbiť a modifikovať konkrétnym podmienkam a situáciám, ktoré pozná len konkrétna vyučujúca osoba. Je vhodné ujasniť si nasledovné otázky (Nemcová, 2008):

O čom bude aktivita (obsah)?
Prečo bude aktivita (cieľ)?
Koľko času na to potrebujem?
S akou cieľovou skupinou pracujem?
Aké pomôcky na realizáciu aktivity potrebujem?
Ako mám presne postupovať?
Na čo nemám zabudnúť (reflexia a vyhodnotenie, prípadne sformulovanie nových otázok, tém do diskusií a pod.)

Mnohé námety poskytujú v súčasnosti rôzne odborné zdroje (od časopisov, cez metodické príručky, publikácie až po monografie). V [prílohách](#) uvádzame prehľad ďalších zdrojov ako knižných, tak aj internetových.

## SLOVNÍK

<b>AGRESIA</b>	...konanie, čin zameraný na ublíženie iným ľuďom. Neadekvátna sociálna technika na dosiahnutie svojich cieľov. Je to akákoľvek forma správania, cieľom ktorej je zámerne niekoho poškodiť (napr. na majetku) alebo mu ublížiť fyzicky (bolesť, zranenie), psychicky či emocionálne (ponižovanie, výsmech, urážanie, zastrasovanie, vydieranie). Terčom agresie môže byť aj jednotlivec sám – autoagresia (sebaobviňovanie, sebatýranie až suicidálne konanie)
<b>AGRESIVITA</b>	...relatívne stála tendencia konať agresívne v rôznych situáciách. Je to osobnostná dimenzia, ktorá sa môže, ale nemusí demonštrovať v správaní
<b>AGRESOR</b>	...násilná osoba (väčšinou dospelý člen)
<b>CYKLUS NÁSILIA</b>	...je opakujúci sa mechanizmus zneužívania. Tri fázy násillia na seba nadväzujú, opakujú sa, pokiaľ ich nepreruší žena sama, alebo nie sú prerušené prostredníctvom nejakej intervencie, či pomoci a podpory, ktoré jej boli poskytnuté
<b>DEKLARÁCIA PRÁV DIEŤAŤA</b>	...dokument na ochranu dieťaťa, ktorú prijala OSN v roku 1959, obsahuje desať základných morálnych princípov potvrdzujúcich, že „ľudstvo je povinné dať dieťaťu to najlepšie, čo má.“ Roku 1979 v medzinárodnom roku dieťaťa sa začali práce na Dohovore o právach dieťaťa, ktorý predstavuje historickú dohodu štátov, a preto má širokú podporu. V roku 1990 pristúpila k nemu aj Slovenská republika.
<b>DETSKÉ PRÁVA</b>	...deti, na rozdiel od dospelých, nemajú možnosť za svoje práva bojovať, uplatňovať a vyžadovať ich žiadnym nám známym legitímnym spôsobom. Deti nemôžu voliť, spísať petíciu či podať trestné oznámenie na súd. Deti potrebujú ochranu a špeciálnu starostlivosť, akú dospelí nepotrebujú. všetky práva sa vzťahujú na všetky deti bez výnimky a štát je povinný chrániť deti pred akoukoľvek formou diskriminácie. Štát nesmie porušovať žiadne právo a musí prijímať pozitívne opatrenia na ich propagáciu a dodržiavanie.
<b>DOHOVOR O PRÁVACH DIEŤAŤA</b>	...ponúka nový pohľad na dieťa a jeho postavenie. Nepovažujú sa už za majetok ich rodičov, ani za bezmocný objekt výkonu rodičovských práv a povinností. Deti boli uznané za plnoprávne ľudske bytosti. Stali sa rovnoprávnymi subjektmi dospelých, pravda s priznaním špecifických práv. Dohovor predkladá pohľad na dieťa ako na jednotlivca a súčasne aj člena rodiny a širšieho spoločenstva, s právami a povinnosťami primeranými veku a rozumovému vývoju.
<b>DOMÁCE NÁSILIE</b>	...sú rôzne skutky fyzického, psychického, sexuálneho a majetkového násillia, ktoré je charakteristické najmä tým, že

	násilie pácha osoba, ktorá s obeťou je, alebo bola ,v manželskom alebo partnerskom zväzku ,alebo je iným rodinným príslušníkom obeť bez ohľadu na to, či páchateľ s obeťou žije ,alebo žil v spoločnej domácnosti
<b>EKONOMICKÉ NÁSILIE</b>	...ide o obmedzovanie prístupu k peniazom, neposkytovanie prostriedkov na spoločnú domácnosť alebo na deti, absolútna kontrola nad príjmami a výdavkami, ide tiež o neoprávnené nakladanie s majetkom. Patrí tu i zákaz chodiť do práce.
<b>FYZICKÉ NÁSILIE</b>	...znamená telesnú ujmu v dôsledku použitia priamej alebo nezákonnej fyzickej sily, vrátane násilia, dôsledkom ktorého dôjde k úmrtiu obeť. Ide o najhrubšie násilie, kedy sa využíva fyzická prevaha. Zahŕňa široké spektrum správania, ktorého cieľom je ublížiť, zastrašiť, privodiť bolesť, alebo iné utrpenie. Príkladom je sácanie, kopanie, bitie (rukou, iným predmetom) ťahanie za vlasy, znehybňovanie pálenie (často cigaretami), postrelenie, škrtenie, vytrhávanie vlasov alebo ochlpenia ... Patrí tu i bezohľadné vedenie vozidla, znemožnenie lekárskej prehliadky, odopieranie spánku a jedla a pod.
<b>CHARTA SEXUÁLNYCH A REPRODUKČNÝCH PRÁV</b>	...dokument, ako reakcia na výzvu, aby sa sexuálne a reprodukčné práva definovali v kontexte ľudských práv. Cieľom Charty a Komentára k nej je prispieť k zvýšeniu právneho vedomia obyvateľov a aktivistov v rôznych ľudsko-právnych organizáciách a ochrane medzinárodne uznaných reprodukčných práv ľudí. Celá charta definuje 12 práv, pričom sa všetky vyskytujú v medzinárodných dokumentoch o ľudských právach
<b>IDENTITA</b>	...jedinec cíti sa byť samým sebou, je to stále a komplexné vedomie samého seba
<b>ĽUDSKÉ PRÁVA</b>	...práva, ktoré nadobúdame prirodzeným spôsobom pri narodení, pretože sme príslušníkmi ľudského rodu. Pomáhajú nám vymedziť a bližšie definovať priestor, v ktorom žijeme, určujú kvalitu nášho života i úroveň ľudského spoločenstva
<b>MÝTUS KRÁSY</b>	...zobrazovanie jedného typu „správneho“ tela s dôrazom na štíhlosť, atraktivnosť a mladosť u žien a silu a fyzickú zdatnosť u mužov. Tela, ktoré ideálu nezodpovedajú, sú zosmiešňované ako nedostatočné, nedokonalé a bezcenné
<b>NÁSILIE</b>	...úmyselné použitie fyzickej sily alebo moci, ohrozujúcej alebo skutočnej, proti sebe, inej osobe, alebo proti určitej skupine osôb, spoločenstvu, ktoré vedie alebo má vysokú pravdepodobnosť, že povedie k zraneniu, smrti, psychickej ujme, narušeniu vývinu alebo deprivácii. Vždy ide o porušenie alebo porušovanie sociálnych noriem, pri ktorých násilník, resp. agresor obmedzuje práva a integritu osôb v svojom okolí. Najčastejšie sa definuje ako jednorazový fyzický akt, pri ktorom človek spôsobuje ujmu inému človeku, neprimerane využíva fyzickú, psychickú i sociálnu moc nad tými, ktorí nie sú schopní z rôznych dôvodov

	chrániť sám seba
<b>NÁSILIE NA ŽENÁCH</b>	...predstavuje porušenie ľudských práv a formu diskriminácie žien. Predstavuje všetky činy rodovo podmieneného násillia, ktoré majú alebo môžu mať za následok (alebo pravdepodobne môžu spôsobiť) telesnú, sexuálnu, psychickú ale aj ekonomickú ujmu alebo utrpenie žien vrátane vyhrážania sa takýmito činmi, nátlaku alebo svojvoľného zbavenia slobody, vo verejnom alebo v súkromnom živote.
<b>NEBEZPEČNÉ PRENASLEDOVANIE</b>	...je akákoľvek forma priamej alebo nepriamej kontroly alebo dozoru nad obeťou, s fyzickým kontaktom alebo bez neho. Väčšinou k nemu dochádza po ukončení vzťahu, ale môže sa tiež vyskytnúť počas vzťahu. Okrem iného sem patrí aj obťažovanie online alebo offline, sledovanie, špionáž, ktoré u obeť spôsobujú strach o svoje bezpečie
<b>OBEŤ</b>	...označenie osoby, ktorá sa stala terčom domáceho násillia alebo násillia na ženách. Môže to byť akákoľvek fyzická osoba, ktorá utrpela škodu, vrátane fyzického alebo psychického poškodenia, emocionálneho utrpenia alebo ekonomickej straty
<b>PSYCHICKÉ (PSYCHOLOGICKÉ, EMOCIONÁLNE) NÁSILIE</b>	...je akékoľvek úmyselné konanie, ktoré vážne narúša psychickú integritu inej osoby prostredníctvom nátlaku alebo hrozieb. Ide o vyvolanie duševného utrpenia, úzkosti, bolesti. Táto forma je precízne prepracovaná (ťažko sa rozoznáva, pretože nezanecháva žiadne zjavné stopy). Ťažšie sa aj dokazuje, ale má niekedy i ťažší dopad. Psychické násillie má dve podoby: neverbálne (ničenie najmä osobných vecí, rozstrihanie vecí na malé kúsky); verbálne, ktoré priamo zahrňuje citové a slovné týranie, ponižovanie, urážanie, obviňovanie, zosmiešňovanie, urážky na verejnosti, osočovanie, bezdôvodné podozrievanie.
<b>POHLAVIE</b>	...biologické atribúty mužov a žien, s ktorými sa rodia. Sú univerzálne a zvyčajne trvalé, napr. muži nemôžu koiť deti; ženy majú menštruáciu.
<b>REPRODUKČNÉ PRÁVA</b>	...obsahujú niektoré ľudské práva, ktoré sú už uznané vnútroštátnymi právnymi predpismi, medzinárodnými dokumentmi o ľudských právach a ďalšími konsenzuálnymi dokumentmi. Tieto práva spočívajú v uznaní základného práva všetkých párov a jednotlivcov slobodne a zodpovedne rozhodovať o počte a čase narodenia ich detí a práva mať k dispozícii informácie a prostriedky nevyhnutné na to, aby tak mohli urobiť a tiež práva dosiahnuť najvyššiu úroveň sexuálneho a reprodukčného zdravia. Zahŕňa tiež ich právo rozhodovať o reprodukcii bez akejkoľvek diskriminácie, nátlaku či násillia, tak, ako je to vyjadrené v ľudsko-právnych dokumentoch
<b>REPRODUKČNÉ ZDRAVIE</b>	...stav úplnej fyzickej, mentálnej a sociálnej pohody, a nielen absencia ochorenia alebo poškodenia vo všetkých prípadoch

	<p>vzťahujúcich sa k reprodukčnému systému, k jeho vývinu a fungovaniu v rôznych obdobiach života jednotlivca. Reprodukčné zdravie zahŕňa aj ľudskú schopnosť prežívať uspokojenie, ktoré prináša sexuálny život; schopnosť reprodukovať sa, ako aj slobodu rozhodnúť sa, kedy a ako často tak robiť</p>
<b>ROD/GENDER</b>	<p>...sociálne zostrojené role a zodpovednosti, ktoré mužom a ženám pripisuje spoločnosť. Tieto normy nie sú biologickými faktami; dievčatá a chlapci sa nerodia s vedomím, že sa musia určitým spôsobom obliekať, rozprávať, myslieť alebo reagovať. Rodové rozdiely sú vytvárané našou kultúrou, nie prírodou. Môžeme ich aj meniť</p>
<b>RODOVÁ/GENDROVÁ IDENTITA</b>	<p>...identifikáciu s genderom/rodom. Osvojovanie si genderovej identity prebieha prostredníctvom pozorovania, napodobňovania, a modelovania správania sa dospelých osôb rovnakého pohlavia, najmä rodičov. Okrem priameho posilňovania genderovej identity (za vhodné ženské alebo mužské správanie máme odmeny a ak sa nesprávame podľa zaužívaných predstáv dostávame tresty) sa dieťa učí aj napodobňovaním činností rodičov. Rodičia rodovú/gendrovú identitu podporujú kúpou rôznych chlapčenských a dievčenských hračiek, dievčenských /chlapčenských kníh, ružovým/modrým oblečením ale aj poukázaním na primerané chlapčenské alebo dievčenské správanie (u chlapcov sa žiada neplakať, naopak u dievčat plakať)</p>
<b>RODOVO PODMIENENÉ NÁSILIE</b>	<p>...je namierené voči určitej osobe z dôvodu jej pohlavia, rodovej identity alebo rodového vyjadrenia alebo neprimerane postihuje osoby určitého pohlavia. Môže obeti spôsobiť telesnú, sexuálnu, psychickú ujmu alebo majetkovú škodu<sup>13</sup>. Zahŕňa násilie páchané blízkou osobou, sexuálne delikty, obchodovanie s ľuďmi, otroctvo a rôzne formy škodlivých praktík, ako napríklad nútené manželstvá, mrzačenie ženských pohlavných orgánov a takzvané trestné činy spáchané v mene cti.</p>
<b>RODOVÁ NEROVNOSŤ</b>	<p>...v spoločnosti šíriacej a uplatňujúcej rodové stereotypy sa určité spoločenské situácie konštruujú tak, že na základe príslušnosti k rodu dochádza k nerovnováhe moci, ktorej zneužitie vedie k vzniku násilia. Ak muž mal alebo má ako hlava rodiny moc rozkazovať a trestať ženu a deti, ženy boli alebo sú v bezmocnej situácii. Patriarchálny pohľad niektorých mužov na ženy ako ich majetok pozorovať hlavne v súvislosti so sexualitou - žena je dodnes vnímaná ako sexuálny objekt na ukávanie potrieb muža</p>
<b>RODOVÁ ROVNOSŤ</b>	<p>...je spravodlivé zaobchádzanie s ľudskými bytosťami, čo môže znamenať tak rovnaké zaobchádzanie, ako aj zaobchádzanie, ktoré je rozdielne, ale je ekvivalentné z hľadiska práv, výhod, povinností a možností. Vychádza z princípu, že všetky ľudské bytosti majú právo slobodne rozvíjať svoje schopnosti a vyberať si z možností bez obmedzení rodovými rolami. Rozdielne správanie,</p>

	ašpirácie a potreby ľudských bytostí sú uznávané, hodnotené, zohľadňované a podporované v rovnakej miere a nediskriminujúco.
<b>RODOVÉ POMERY/VZŤAHY</b>	...sú sociálne a kultúrne podmienené vzťahy medzi ženami a mužmi v spoločnosti v oblasti deľby práv a povinností, zdrojov a výhod, moci a privilégií; mocenské vzťahy, ktoré fungujú v rodinnom, produktívnom i spoločenskom živote
<b>SEXUÁLNE PRÁVA</b>	...zahŕňajú vyhľadávanie, získavanie a odovzdávanie informácií vo vzťahu k sexualite a ľudskej reprodukcii, sexuálnu výchovu, rešpektovanie svojej telesnej integrity, výber partnera/partnerky, sexuálne vzťahy založené na spoločnom dobrovoľnom rozhodnutí partnerov, manželstvo na základe slobodnej vôle snúbencov, rozhodnutie sa o čase a počte narodenia svojich detí, uskutočňovanie uspokojujúceho, bezpečného a príjemného sexuálneho života, prístup k zdravotníckym službám v oblasti sexuálneho a reprodukčného zdravia.
<b>SEXUALIZÁCIA</b>	...zobrazovanie osôb v jasne sexualizovanej, dekoratívnej funkcii za účelom upútania pozornosti. Ženy (niekedy aj muži) sú redukované na svoju sexualitu, podobne sú sexualizované predmety. Nahé telo je bez priamej súvislosti priradené k propagovanému výrobku
<b>SEXUÁLNE/SEXUALIZOVANÉ NÁSILIE</b>	...zahŕňa všetky formy pohlavného aktu úmyselne vykonaného na druhej osobe bez jej slobodného súhlasu. Zahŕňa vaginálne, análne alebo orálne preniknutie sexuálneho charakteru akoukoľvek časťou tela alebo predmetom bez súhlasu dotknutej osoby; iné činnosti sexuálneho charakteru bez súhlasu dotknutej osoby; prinútenie inej osoby bez jej súhlasu zapojiť sa do aktivít sexuálneho charakteru s treťou osobou. Patria sem tiež nechcené činnosti sexuálneho charakteru medzi manželmi.
<b>SEXUÁLNE OBŤAŽOVANIE</b>	...je verbálne, neverbálne alebo fyzické konanie sexuálnej povahy, ktoré je zo strany obete nechcené
<b>SOCIÁLNE NÁSILIE</b>	...zahŕňa využívanie detí a iných osôb, ide o nátlak na ohrozenú osobu, zákazy kontaktov s rodinou. Prostredníctvom úplnej kontroly sleduje pohyb obete, chce vedieť kam a s kým ide, čo bude robiť, dáva príkazy, necháva odkazy (izolácia, bránenie v styku s rodinou, uzamknutie ...). Násilníci zamykajú ženy a deti v byte či dome, zablokujú telefóny, odoberú telefóny a digitálne technológie, zrušia zmluvy o týchto službách, zabavia auto a podobne. Usilujú sa zamedziť akémukoľvek kontaktu s vonkajším svetom a získať absolútnu kontrolu nad všetkým, čo žena/obeť robí.
<b>STALKING</b>	...ide o prenasledovanie, obťažovanie a zastráňovanie bývalým násilným partnerom, býva často aj dlhé mesiace, roky po odchode z násilného vzťahu
<b>SYNDRÓM NAUČENEJ</b>	...sa považuje za poruchu správania prejavujúcu sa stratou



<b>BEZMOCNOSTI</b>	schopnosti človeka brániť sa násiliu a pripravenosťou trpieť. Obete nemajú dostatočné informácie o svojich právach a možnostiach úniku pred násilím. Ich pocit bezpečia a sebadomie bývajú hlboko podlomené. Všetky formy násilia ich traumatizujú a vo väčšine prípadov zažívajú kombináciu viacerých foriem násilia. Dlhotrvalé utrpenie, ponižovanie a bezmocnosť môžu spôsobiť smrteľnú úzkosť a silnú existenčnú krízu. Následky násilia sa môžu prejavovať rôznymi chronickými bolesťami, psychosomatickými, psychickými ochoreniami alebo závislosťou na návykových látkach
<b>TÝRANIE</b>	...je opakujúce sa násilie
<b>VYRIEZKA/OBRIEZKA</b>	...zahŕňa všetky postupy úmyselne a nezvratne pozmeňujúce alebo zraňujúce ženské pohlavné orgány z iných ako zdravotných dôvodov. Vykonáva sa väčšinou v afrických krajinách, na juhu Arabského polostrova a v niektorých častiach Ázie. V čase globálnej migrácie obyvateľstva sa uvedený rituál dostal spolu s migrantmi a migrantkami aj do krajín Európy, kde sa vykonáva aj napriek tomu, že je medzinárodným spoločenstvom uznaná za porušenie ľudských práv žien a dievčat. Závažným spôsobom zasahuje do ich zdravia a často končí smrťou. Takmer vo všetkých prípadoch podstupujú tento zákrok dievčatá v detskom veku.
<b>ZNEUŽÍVANIE</b>	...všetky formy násilia, agresie a nedostatočnej starostlivosti. Prevládlo poznanie, že jedna forma viac či menej vyvoláva druhú alebo je s ňou bezprostredne spojená. U žien ide napríklad o neprimerané požiadavky zo strany členov rodiny (nemusia ísť len o mužov, partnerov, ale i o synov, vnukov).

## Ďalšie odporúčané zdroje

- ALEXOVÁ, S. – VOPEL, K. W. 1992. *Nechaj ma, aby som sa učil sám 1. – 4. diel.* Bratislava : SPN : 1992.
- BENTOVIM, A. 1998. *Týraní a sexuálni zneužívaní v rodinách.* Praha : Grada Publishing, 1998.
- BOSÁ, M. – MINAROVÍČOVÁ, K. 2005. *Rodovo citlivá výchova.* Bratislava : EsFem, 2005.
- BRAUN, G. – WOLTERS, D. 1999. *Proti sexuálnemu zneužívaniu detí.* Bratislava : Aspekt, 1999.
- CVIKOVÁ, J. – JURÁŇOVÁ, J. 2005. *Žena nie je tovar. Komodifikácia žien v našej kultúre.* Bratislava : Aspekt, 2005
- CVIKOVÁ, J. – JURÁŇOVÁ, J. eds. 2005. *Ružový a modrý svet.* Bratislava : Občan a demokracia, 2005. ISBN 80-89140-52-2
- ELLIOTOVÁ, M. 1995. *Jak ochrániť své dítě.* Praha : Portál, 1995.
- FENWICKOVÁ, E. – WALKER, R. 1996. *Sexuální výchova.* Bratislava : Cesty, 1996.
- GLOSOVÁ, K. – LUKŠÍKOVÁ, Ľ. – LUKŠÍK, I. – ROVNANOVÁ, L. 2013. *Sexuálna výchova v kontexte ľudských práv II. Stručný sprievodca pre rovesnícke vzdelávanie.* Bratislava : SSPR, 2013. ISBN 978-80-89558-05-6
- KALNICKÁ, Z. 2009. *Úvod do gender studies. Otázky rodovej identity.* Opava : Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-528-4.
- Konať proti násiliu na deťoch.* Pro Familia, Bratislava : Aspekt, 1999.
- Konať proti násiliu na ženách.* Pro Familia, Bratislava : Aspekt, 2000.
- LUKŠÍK, I. – SUPEKOVÁ, M. 2003. *Sexualita a rodovosť v sociálnych a výchovných súvislostiach.* Bratislava : Humanitas, 2003. 204 s. ISBN 80-89124-01-1.
- MATĚJČEK, Z. – DYTRYCH, Z. 1996. *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě.* Praha : Grada – Avicentrum, 1996.
- MEBES, M. 1997. *Dotyky nie sú na rozkaz!* Bratislava : Aspekt, 1997.
- MEBES, M. 1997. *Pusinky nie sú na rozkaz.* Bratislava : Aspekt, 1997.
- NEMCOVÁ, L. – ROVNANOVÁ, L. – ZÓLYOMIOVÁ, P. 2015. *Teória rodinnej výchovy. Vybrané kapitoly. (Vysokoškolská učebnica). 2. diel.* Banská Bystrica : Občianske združenie PEDAGÓG, Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, 2015. 93 s. ISBN 978-80-557-0869-0.
- NEMCOVÁ, L. 2008. *Výchova k manželstvu a rodičovstvu v škole.* Banská Bystrica : Pedagogická fakulta UMB, 2008. 142 s. ISBN 978-80-8083-569-9.
- NEMCOVÁ, L. 2009. Rodové stereotypy a ich dôsledky v spoločnosti. In *Zborník vedeckovo-výskumných prác Katedry pedagogiky (5).* Banská Bystrica : PF UMB, 2009. ISBN 978-80-8083-926-0, s. 61 – 70.

- PREVENDÁROVÁ, J. – KUBÍČKOVÁ, G. 1995. *Základy rodinnej a sexuálnej výchovy*. Bratislava : SPN, 1995.
- PREVENDÁROVÁ, J. 2000. *Výchova k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava : SPN, 2000.
- RAPOŠ, I. ed. 1994. *Výchova k ľudským právam. Príručka pre učiteľov*. Bratislava : Minority Rights Group – Slovakia, 1994. ISBN 80-967169-0-5.
- RAPOŠ, I. ed. 2004. *Metodická príručka*. Bratislava : Občan a demokracia. 2004. ISBN 80-89140-03-3.
- ROVNANOVÁ, L. – GLOSOVÁ, K. – LUKŠÍK, I. 2012. *Sexuálna výchova v kontexte ľudských práv. Stručný sprievodca*. Bratislava : Spoločnosť pre plánované rodičovstvo, 2012. 98 s. ISBN 978-80-970902-2-7.
- ROVNANOVÁ, L. – LUKŠÍK, I. - LUKŠÍKOVÁ, Ľ. et al. 2007. *Metodická príručka pre sexuálnu výchovu na druhom stupni ZŠ v rámci učebných osnov výchovy k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava : Okat Plus pre SPR, 2007. 154 s. ISBN 978–80–88720–10–2.
- ROVNANOVÁ, L. – LUKŠÍKOVÁ, Ľ. – LUKŠÍK, I. – VÁŠÁRYOVÁ, Z. – PIETRUCHOVÁ, O. – BOSÁ, M. – MINAROVICHOVÁ, K. 2007. *Pracovné listy pre sexuálnu výchovu na druhom stupni základných škôl v rámci výchovy k manželstvu a rodičovstvu*. Bratislava : Okat Plus pre SPR, 2007.
- ROVNANOVÁ, L. 2014b. *Výchova k manželstvu, rodičovstvu a etike intímnych vzťahov: základné východiská*. Bratislava : MPC, 2014. 62 s. ISBN 978-80-565-0183-2.
- ROVNANOVÁ, L. 2014c. *Výchova k manželstvu, rodičovstvu a etike intímnych vzťahov. 2. časť*. Bratislava : MPC, 2014. 52 s. ISBN 978-80-565-0378-2.
- SIELERT, U. a i. 1994. *Sexuální výchova*. Praha : Trizonia, 1994.
- SIELERT, U. eds. 1993. *Sexuální výchova*. Kniha netradičných metod výuky. Praha : trizonia, 1993. ISBN 80-85573-36-9.
- SMETÁČKOVÁ, I. – VLKOVÁ, K. et al. 2005. *Gender ve škole. Příručka pro vyučující předmětů občanská výchova, občanská nauka a základy společenských věd na základních a středních školách*. Praha : Otevřená společnost, o. p. s., 2005. ISBN 80-903331-2-5
- SMETÁČKOVÁ, I. ed. 2006. *Gender ve škole. Příručka pro budoucí i současné učitelky a učitele*. Praha : Otevřená společnost, o. p. s., 2006. ISBN 80-903331-5-X
- SOPKOVÁ, E. – RAJTÁKOVÁ, I. – ANDRUCHOVÁ, J. 2008a. *Konat' proti násiliu na ženách. 2. aktual. vyd.* Bratislava : MPSVaR, 2008. 86 s. ISBN 978-80-89125-08-1.
- SOPKOVÁ, E. – RAJTÁKOVÁ, I. – ANDRUCHOVÁ, J. 2008b. *Konat' proti násiliu na ženách a deťoch. 1. vyd.* Bratislava : MPSVaR, 2008. 56 s. ISBN 978-80-89125-09-8.
- SOPKOVÁ, E. - RAJTÁKOVÁ, I. 2008. *Konat' proti násiliu na dievčatách a chlapcoch. 1. vyd.* Humenné : Pro Familia, 2008. 70 s. ISBN 978-80-967964-7-2.

- SOPKOVÁ, E. – RAJTÁKOVÁ, I. 2009a. *Konať proti násiliu na ženách*. 3. aktual. vyd. Bratislava : MPSVaR, 2009. 84 s. ISBN 978-80-967964-6-5.
- SOPKOVÁ, E. – RAJTÁKOVÁ, I. 2009b. *Konať proti násiliu na deťoch*. 2. aktual. vyd. Bratislava : MPSVaR, 2009. 68 s. ISBN 978-80-967964-8-9.
- ŠEVČÍK, D. – ŠPATENKOVÁ, N. et al. 2011. *Domáci násilí. Kontext, dynamika a intervence*. Praha : Portál, 2011, 186 s. ISBN 978-80-7367-690-2.
- ŠTEFANOVIČOVÁ, K. – BRAXATORISOVÁ, E. 2007. *Manuál pomoci pre obeť domáceho násilia*. Bratislava : OZ Pomoc ohrozeným deťom Centrum Nádej. 2007
- ŠVIHELOVÁ, D. – POLÁKOVÁ, M. 2003. Mýty o ženách a sexuálnom násilí. In *Násilie v rodine a škole : Monografia štúdií a príspevkov z odborného seminára*. Nitra : FSV UKF, 2003. ISBN 80-8050-611-6, s. 81 – 92.
- TOKÁROVÁ, A. 2011. Násilie na ženách a syndróm naučenej bezmocnosti žien. In NEUMANNOVÁ, A. – ŠKORCOVÁ, L. (Eds.). *Násilie na ženách – problémy a perspektívy riešenia. Zborník z odborného seminára*. Bratislava : MPSVaR, 2011. ISBN 978-80-8054-519-2, s. 86 – 96.
- VANÍČKOVÁ, E. – PROVAZNÍK, K. – HADJ-MOUSSOVÁ, Z. – SPILKOVÁ, J. 1999. *Sexuální násilí na dětech*. Praha : Portál, 1999.