

Vzdělávací obor: **Výchova ke zdraví a bezpečí**

Očekávaný výsledek učení: CZB-VZB-003-ZV9-011

Chová se zodpovědně, předvídavě a bezpečně ve škole, v neznámém prostředí i v prostředí virtuální reality, při styku s neznámými osobami, zvířaty a nebezpečnými předměty

Popis úrovně Na cestě

- Posuzuje místa svého pohybu v dané lokalitě z hlediska bezpečnosti.
- Chová se předvídavě při akcích školy, při styku s neznámými osobami, zvířaty a předměty i při pohybu v digitálním prostředí.
- Formuluje pravidla pro bezpečný pohyb a pobyt ve venkovním prostředí.
- Upozorní odpovědné osoby na rizika možného ohrožení zdraví jeho či ostatních.

Narozeniny

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Ilustrace je zaměřena na rozvíjení dovedností a způsoby chování žáků v oblasti zajištění vlastní bezpečnosti. Umožňuje žákům vyhodnocovat přínosy a rizika osobních a virtuálních kontaktů, ověřovat si v modelových situacích, jak bezpečně řešit vzniklé rizikové situace. Pro ochranu zdraví a bezpečí žáků je důležité osvojit si základní pravidla pro bezpečný pohyb a pobyt ve venkovním prostředí a v neznámém prostředí. Žáci mají možnost zvažovat, jak předvídat možná rizika a vyhýbat se zbytečným konfliktům. Ilustrace nabízí příležitost v modelové situaci ověřovat vhodné postupy bezpečného chování s využitím asertivní osobní i digitální komunikace a rozvíjet techniky obrany proti manipulaci.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – Motivace/evokace

Úvodní brainstorming:

- *Byli jste někdy v situaci, kdy jste dělali něco proti své vůli?*
- *Cítili jste se pod talkem okolí?*
- *Kdy to bylo? Jak jste se při tom cítili?*

Hlavní část

1. Příběh Jakuba

Přečtěte si následující příběh Jakuba.

Jakub se těšil na odpolední oslavu 13. narozenin spolužačky Kláry. Klára pořádala oslavu doma a pozvala celou partu ze třídy. Těšilo ho, že byl také pozván. Rodiče Jakobovi finančně pomohli s nákupem dárku pro Kláru a drobného občerstvení. Rodiče Jakuba se ještě ujistili, že rodiče Kláry budou doma, a že jsou na oslavu pozváni spolužáci, které dobře znají.

Když se Jakub dostal na oslavu, hned zahlédl, že na oslavě nejsou jen spolužáci, ale i starší chlapci, které neznal. Klára je Jakobovi představila jako kámoše z jednoho tábora. V bytě hrála hlasitá hudba. Jakobovi byly nabídnuté různé míchané nápoje s alkoholem. „Ne, díky,“ odmítl. Najednou k němu přišel spolužák Marek a začal ho přesvědčovat, aby si s nimi dal panáka něčeho, co nevěděl, co to je. Marek říkal: „To nic není, všichni to pijí, neboj se, je to jen pro zábavu!“ Přidala se i Klára: „Nic se ti nestane, jen to zkus, neboj se, rodiče se to nedozvědí.“ Jakuba začalo mrzet, že přišel. Vadilo mu, že vlastně lhal rodičům, když tvrdil, že Klářiny rodiče budou doma, jak Klára říkala.

Pak si vzpomněl na s rodiči dávno domluvený systém hesla: Zavolal mámě a řekl: „Zapomněl jsem klíče.“ Jakobova máma věděla, že je to signál, který použije, když potřebuje, aby pro něj hned přijeli, když to nechce říct přímo (kvůli ostatním). Rodiče pochopili, že je situace pro Jakuba nepříjemná a přijeli bez dalších otázek. Pak už jen stačilo odejít na čerstvý vzduch a s rodiči odjet. Večer Jakub přemýšlel, jak důležité je mít odvalu říct „ne“ a být sám sebou. Jakub se cítil dobře, protože věděl, že nepodleh nátlaku, ale zůstal věrný sám sobě.

Vytvořte skupiny, diskutujte příběh Jakuba a společně odpovzte na následující otázky:

- Jaké techniky proti manipulaci jsou v textu představeny?
- Jaké další techniky mohly být použity?

Společná reflexe

Jednotlivé skupiny se vyjadřují k použitým způsobům manipulace, prezentují manipulativní věty. Vyučující na základě společné diskuse vyvozuje základní znaky manipulace a druhy obrany proti manipulaci k zajištění vlastního bezpečí.

Rozpoznání manipulace a nucení

Manipulativní věty: „Všichni ostatní zůstávají“, „Jsi zbabělec, když odejdeš“, „Nic se ti nestane“, „Jen to zkus, neboj se“, „Rodiče se to nedozvědí“, „Jsi divný, když nepiješ/nekouříš“.

Znaky nucení: opakované přemlouvání po odmítnutí, izolace od ostatních, vyhrožování vyloučením ze skupiny, zesměšňování před ostatními, fyzické bránění v odchodu.

2. Asertivní komunikace a odmítání

Žáci ve dvojicích procvičují v modelové situaci techniku odmítání. První žák přemlouvá, druhý odmítá pomocí těchto technik:

- „Ne, díky“ (opakování bez vysvětlování),
- „Rozhodl jsem se a nebudu to měnit“,
- „Chápu, že se ti to nelíbí, ale moje rozhodnutí platí“,

- „Nechci o tom diskutovat“,
- „Respektuj moje ne“,
- Při fyzickém nucení: hlasitě říct „Nech mě být“, „Nepouštěj mě“, odejít k jiným lidem, zavolat o pomoc.

Dvojice si vymění role. Scénku dvojice předvedou před třídou.

3. Domluvené heslo a jeho použití

Diskuse o systému domluveného hesla s rodiči: konkrétní slovo nebo věta, kterou použiješ v SMS nebo hovoru, když potřebuješ, aby pro tebe přijeli, ale nechceš to říct přímo (kvůli ostatním). Příklady hesel: „Bolí mě hlava“, „Máme zítra test z matematiky“. Heslo si domluvte předem, ne až v krizové situaci.

4. Důvěryhodná osoba pro pomoc

Koho v případě ohrožení požádáte o pomoc? Identifikace důvěryhodných osob: rodiče, starší sourozenci, prarodiče, učitelé, trenéři, rodinní přátelé. Měj v telefonu uložená jejich čísla. Pokud se situace zhorší a rodiče nejsou dostupní, kontaktujte jinou důvěryhodnou osobu. Linka důvěry pro děti a mládež: 116 111 (zdarma, 24 hodin denně). Policie: 158. V nouzi se nebojte požádat o pomoc kohokoli dospělého.

5. Možnosti odchodu z nepříjemné situace

Jaké je možno použít „strategie odchodu?“ Diskutujte možnosti: „Jdu na záchod“ (a nevrátíš se), „Jdu si zavolat domů“, „Potřebuju čerstvý vzduch“, „Jdu pro něco do auta“. Odejdi s někým, komu důvěřuješ, nebo požádej spolehlivého kamaráda, aby šel s tebou. Pokud jsi přijel s někým, kdo teď pije nebo bere drogy, nečekej na něj a zavolej rodiče nebo jinou blízkou osobu. Nikdy nenastupuj do auta s někým pod vlivem alkoholu či drog. Vlastní bezpečnost je důležitější než zdvořilost.

Shrnutí a reflexe

Vlastní bezpečnost je důležitější než zdvořilost. Představené techniky obrany manipulace je potřeba mít nacvičené dříve, než se do situace dostaneš. Důležitá telefonní čísla pro tvoji bezpečnost a hesla s nikým nesdílej.

- *Co jsem se dozvěděl/a nového?*
- *Které asertivní techniky bylo snadné použít, které jsou obtížnější, proč?*
- *Cítil/a jsem se bezpečně?*
- *Které manipulativní věty mě překvapily?*
- *Jsem dobře připraven/a na možnou situaci, která bude vyžadovat asertivní odmítnutí?*

Vazba na klíčové kompetence

Název KK
Složka KK
Kód OVU

Znění OVU

Vzdělávací strategie

<p>KK osobnostní a sociální Vlastní wellbeing</p> <p>KOS-WEL-000-ZV9-001</p>	<p>Aktivně přispívá ke zvyšování osobního wellbeingu (osobní všestranné pohody).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vytvářím prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenosti, mají na práci adekvátní čas - vytvářím situace a prostředí, ve kterých mají žáci příležitost poznávat sami sebe a rozvíjet sebeuvědomění (reflektivní aktivity, deníky, přehledy, diskuse o emocích aj.) - vytvářím situace, při nichž se žáci mohou aktivně podílet na svém vlastním učení a rozhodování - vytvářím situace pro týmovou spolupráci a diskutuji se žáky o týmové spolupráci, sdílení pozitivních zážitků a vzájemnou pomoc - nastavím jasná pravidla i v rámci digitální komunikace o výuce, úkolech, důležitých organizačních informacích, hodnocení
--	---	--

Metodický komentář pro učitele

- V diskusi zdůrazněte, že skuteční přátelé respektují tvé rozhodnutí a nepřemlouvají tě k ničemu, co nechceš.
- Připomeňte žákům, že vlastní bezpečnost je důležitější než zdvořilost (doložte příklady).
- Vytvářejte prostředí, kde se žáci cítí bezpečně a jsou schopní sdílet své pocity a zkušenost.
- Podporujte osobní wellbeing žáků.
- Neptejte se, zda žáci mají domluvená hesla s rodiči ani nechtějte, aby je sdělovali. Techniku domluveného hesla jen představte a doporučte.
- Komunikujte s žáky s respektem, tj. partnersky, vstřícně a otevřeně.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje práci žáků ve skupinách/dvojicích, sleduje výměnu názorů k možnému chování v modelové situaci (manipulativní věty, asertivní komunikace);
- vytváří příležitosti a bezpečné prostředí pro diskusi, sleduje průběh řešení modelových situací;
- ověřuje v diskusi, jak žáci vnímají manipulativní chování;
- klade otázky a sleduje, do jaké míry žáci dokážou aplikovat techniky asertivní komunikace;
- při nácviku asertivní komunikace odmítnutí formativně hodnotí používání prostředků komunikace.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*
- *Poznal/a jsem manipulativní věty?*
- *Co bylo při nácviku asertivní komunikace náročné?*
- *Zapojil/a jsem se do aktivity ve dvojici/skupině?*
- *Cítil/a jsem se při práci v týmu bezpečně?*
- *Použil/a jsem někdy manipulativní komunikaci se spolužáky? Co mě k tomu vedlo? Bylo to nezbytné?*