

TÉMA 0: TĚLESNÁ INTEGRITA A AUTONOMIE, SOUHLAS

1. Nejprve si přečtete zadání, včetně poznámek a doporučení.
2. Vyberte si zadání, které je pro vás větší výzvou, případně to, která je pro vás důležitější s ohledem na věk vašich dětí.
3. Reakci si ve dvojici vyzkoušejte. Jeden*jedna z vás má roli rodiče/vyučující*ho, druhý*á roli dítěte.
 - Mluvte v první/druhé osobě, jako byste v rolích skutečně byli*y.
 - Např. “Jak by sis na tohle odpověděl*a sám*a?” spíše než “Zeptala bych se dítěte, jak by si na to odpovědělo samo”.
4. Po ukončení nácviku budete s ostatními ve skupině sdílet, jak vaše konverzace probíhala a jaké to pro vás bylo.

Zadání 1 (mladší děti)

Jste na návštěvě u příbuzných. Vaše sestra přijde za vaší dcerou a říká jí: “Běž dát pusu babičce”. Dceři se to nelíbí, zdráhá se, ale nakonec se nechá přemluvit, protože ji teta řekla, že to babičce udělá radost a jinak si bude babička myslet, že ji nemá vaše dcera ráda.

Poznámky k oběma zadáním

- Děti se potřebují naučit říct, že nechtějí, aby jim někdo něco dělal a naučit se respektovat, když někdo nechce, aby něco někomu dělaly ony.
- Měly by být schopné říct, proč to nechtějí (např. že je jim to nepříjemné).
- Chceme děti naučit, aby si vymezily vlastní hranice a respektovaly hranice druhých.
 - Když je vám něco nepříjemné, nebojte se jim to také (citlivě) říct. Učí se tím, že i vy máte hranice, které je potřeba respektovat.
- Je důležité, aby se děti naučily přemýšlet samy o sobě, o svém těle - o tělesné integritě a nutnosti souhlasu (konsentu) – a to neohledně na jejich věk.
 - Začněte u sebe – než dítě začnete svlékat, zeptejte se ho, jestli můžete.
 - U malých dětí, které ještě nedokážou odpovědět, je můžete alespoň informovat o tom, než s jejich tělem něco uděláte.
 - Např. “Teď ti umyju penis” apod.
- Nejvíce ohrožené sexuálním násilím jsou děti ve věku 3-6 let. Proto je důležité, aby se uměly ve vztahu ke svému tělu vymezit.
- Ve vztazích dospělých lidí může docházet k citovému vydírání typu: “Ty už mě nemiluješ, když se mnou nechceš spát.” Tím, že své dítě od dětství učíte, že není jeho povinností vyhovět fyzickým potřebám někoho jiného (např. dávat pusu lidem, kterým nechce), posilujete jeho schopnost se vůči podobnému nátlaku vymezit i v budoucnu, když už nemusí jít “jenom o pusu”.

Naše doporučení k zadání 1

- Podporujte své dítě v tom, aby si určovalo hranice týkající se jeho těla.
- Pokud s jednáním rodinných příslušníků nebo kohokoliv jiného nesouhlasíte, vymezte se, nejlépe nahlas. Nebojte se konfliktu s rodinou a snažte se jim vysvětlit, proč je důležité, aby respektovaly hranice vašeho dítěte.
- Sami si s dítětem promluvte a explicitně mu vysvětlíte, že pokud mu to není příjemné, nemusí dávat pusu babičce, ani nikomu jinému - rozvedte to dál - nemusí na sebe nechat sahat, atd...
- Pokud má dítě obavu z toho, že si bude babička myslet, že ji nemá rádo (protože to třeba slyšelo od tety), zkuste společně vymyslet, jak jinak může babičce dát najevo, že jí má rádo (může jí to třeba říct, udělat pro ni něco hezkého – třeba namalovat obrázek apod.)
 - Vysvětlíte svému dítěti, že je sice možné, že babičku bude mrzet, že jí nechce dát pusu, ale že to v žádném případě neznamená, že jí pusu musí dát, i když nechce.

Zadání 2 (starší děti)

Procházíte kolem tělocvičny, ve které zrovna hraje 9. B volejbal. Vidíte, že Váš kolega plácá svoje žákyně po zadku.

Naše doporučení k zadání 2

- Po skončení hodiny běžte za kolegou a řekněte mu, že něco takového není v pořádku - jedná se o sexuální obtěžování!
- Nebojte se svůj nesouhlas vokalizovat před více lidmi - další vyučující, děti,...
- Promluvte si s žákyněmi a řekněte jim, že si nic takového nemusí nechat líbit. Poradte jim, že můžou příště učiteli vysvětlit, že se jim nelíbí, když jim někdo sahá na zadek.
- Vysvětlete žákyním, že pokud by taková situace nastala kdekoliv, jejich tělo je jenom jejich a nikdo na ně nemá právo sahat bez jejich svolení, ať už se jedná o zadek nebo jinou část těla.
- Pokud by obtěžování nepřestalo, je vhodné si promluvit přímo s ředitelem a na jednání učitele upozornit.

TÉMA 1: BODY POZITIVITA, IDEÁL KRÁSY, BODY SHAMING, PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY, PŘEHNANÉ CVIČENÍ

1. Nejprve si přečtete zadání, včetně poznámek a doporučení.
2. Vyberte si zadání, které je pro vás větší výzvou, případně to, která je pro vás důležitější s ohledem na věk vašich dětí.
3. Reakci si ve dvojici vyzkoušejte. Jeden*jedna z vás má roli rodiče/vyučující*ho, druhý*á roli dítěte.
 - Mluvte v první/druhé osobě, jako byste v rolích skutečně byli*y.
 - Např. “Jak by sis na tohle odpověděl*a sám*a?” spíše než “Zeptala bych se dítěte, jak by si na to odpovědělo samo”.
4. Po ukončení nácviku budete s ostatními ve skupině sdílet, jak vaše konverzace probíhala a jaké to pro vás bylo.

Zadání 1 (mladší děti)

Stojíte u zrcadla a za vámi je vaše tříletá dcera. Přišly vám nové šaty a vy se v nich prohlížíte a nahlas říkáte: *“Přibrala jsem, vypadám v těch šatech hrozně. Tady špek, tady další. Achjo, jsem tlustá a ošklivá. Měla bych zase začít držet nějakou dietu, jinak se nebudu nikomu líbit.”*

Poznámky k oběma zadáním

- Děti by měly mít své tělo rády, v každém věku. Je důležité jít jim v tomhle ohledu příkladem a nekritizovat ani sám*sama sebe, natož je.
 - Děti vidí, jak o svém těle mluvíme, jestli jsme s ním spokojeni nebo ne, a pak nás kopírují...těžko si vybudují kladný vztah ke svému tělu, když budou slyšet, jak maminka říká, že je moc tlustá, že má hrozně velký nos a tatínek, že má malé svaly, a že by chtěl víc vlasů.
- Pozor především na vtipy ohledně fyzických změn dětí během puberty. Pokud je dělá někdo jiný, důrazně se vůči nim vymezte.
 - Vtipy na prsa, vousy apod. mohou pro děti být velmi zraňující.
- Nezapomínejte na kluky - i muži mají mindráky ze vzhledu - např. z velikosti penisu, mutace hlasu, svého těla obecně, mluvte s nimi o tom.
- Posilováním pozitivního vztahu dětí ke svému tělu přispíváte k prevenci poruch příjmu potravy, se kterými se potýká velké množství mladých lidí.
- Vymezte se doma vůči ideálu krásy, který je pro většinu populace nedosažitelný a především nezdravý. Pokud tělo vašich dětí tento ideál krásy nenaplnuje, může to pro ně být velmi zraňující a potřebují od vás podporu.
- Všimněte si, jak se vaše dítě vyjadřuje o vzhledu ostatních (například svých spolužáků*žaček, celebrit apod.). Pokud je k nim kritické, je velmi pravděpodobné, že je přehnaně kritické i vůči svému vzhledu.
- Body-shaming neboli zesměšňování někoho na základě jeho vzhledu není v pořádku. Mluvte se svým dítětem o tom, jak se média chovají k celebritám a vymezte se vůči body-shamingu.
- Všimněte si, jak se vaše dítě stravuje (jestli jí dost a pravidelně) a jestli cvičí (případně jestli necvičí příliš moc).
- Každý jsme jiný a vypadáme jinak a to je v pořádku. Kdybychom byli všichni stejní, byla by na světě pěkná nuda.
- Vzhled není všechno. Každý máme spoustu jiných kvalit – vlastností a dovedností, nezapomínejte na ně upozorňovat.
- Mnoho žen se nedokáže při sexu uvolnit a užít si ho kvůli pocitu, že nahé nevypadají dost dobře. Pozitivní vztah k tělu tak může mít do budoucna pozitivní vliv i na zdravý sexuální život vašich dětí.

Naše doporučení k zadání 1

- Chvalte se, mějte se rádi a komentujte se pozitivně, je důležité, aby dítě vidělo takovýto přístup.
- Až se budete prohlížet příště, řekněte nahlas, že vám to sluší a že jste krásná - dítě potřebuje vidět, že je v pořádku se chválit.
- Berte vzhled s rezervou a nezapomínejte na to, že jsou i jiné věci, které jsou na lidech důležité - oceňujte v těchto ohledech sebe i své okolí a děti stejnou měrou.

Zadání 2 (starší děti)

Jste na školní besídce, na které rodiče přinesli občerstvení. Žák Honza si dává dort a jeho maminka to komentuje slovy: *“Jeníčku, opatrně s tím dortem, takhle ten pupík nikdy neshodíš”*.

Naše doporučení k zadání 2

- Nahlas se vymezte, že je naprosto v pořádku si dát něco sladkého, pokud se nepřejídáme. Dodejte, že každý máme nějakou postavu a je to tak správně.
- Každý navíc máme jiný metabolismus - někdo může sníst celý dort a nepřibere nikdy, někdo to má přesně naopak.
- Vezměte si stranou maminku a vysvětlete jí, že není vhodné něco takového říkat. Děti jsou citlivé a bez ohledu na to, jestli se jedná o děvče nebo o chlapce, mohou z toho mít mindráky na celý život, v horším případě také třeba poruchu příjmu potravy.
- Nezapomeňte zdůraznit, že typy postavy jsou různé a je stejně v pořádku být silnější, jako je v pořádku být hubený.
- Vezměte si stranou žáka a řekněte mu, že je krásný takový, jaký je, a že typy postavy jsou různé - nemůžeme všichni vypadat stejně. Důležité je, aby jeho tělo bylo zdravé a měl ho rád.

TÉMA 2: HRA NA DOKTORA, SOUHLAS, MASTURBACE A PORNO

1. Nejprve si přečtete zadání, včetně poznámek a doporučení.
2. Vyberte si zadání, které je pro vás větší výzvou, případně to, která je pro vás důležitější s ohledem na věk vašich dětí.
3. Reakci si ve dvojici vyzkoušejte. Jeden*jedna z vás má roli rodiče/vyučující*ho, druhý*á roli dítěte.
 - Mluvte v první/druhé osobě, jako byste v rolích skutečně byli*y.
 - Např. “Jak by sis na tohle odpověděl*a sám*a?” spíše než “Zeptala bych se dítěte, jak by si na to odpovědělo samo”.
4. Po ukončení nácviku budete s ostatními ve skupině sdílet, jak vaše konverzace probíhala a jaké to pro vás bylo.

Zadání 1 - malé děti

Váš pětiletý syn si hraje se stejně starou dcerou vaší kamarádky u vás doma. Jdete je do pokoje zkontrolovat a najdete syna bez trička, dcera vaší kamarádky má na krku stetoskop. Je zřejmé, že děti si hrají na doktora*doktorku. Váš syn říká: “Neruš nás. My si tady hrajeme.”

Poznámky k zadání 1

- Děti jsou zvědavé a přirozeně zkoumají své tělo a těla druhých.
- Vzájemné poznávání dětí:
 - Doporučujeme netabuizovat, je to normální.
 - Promluvte si se svým dítětem o tom:
 - Ujistěte se, že ví, jak dát najevo, kdyby se mu něco nelíbilo.
 - Ujistěte se, že pozná, kdyby druhé dítě dávalo najevo, že se mu něco nelíbí a že ví, že v tu chvíli musí okamžitě přestat.
 - Promluvte si s ním o tom, že by to nemělo dělat s někým o moc mladším nebo starším.
 - Mělo by to dělat s někým, kdo je stejně zralý a má tělo ve stejné fázi vývoje.
 - Vysvětlete mu, že to může dělat jen s někým, kdo o to má zájem (souhlasí s tím), a že to má dělat jen, pokud samo chce (nenechat se do ničeho nutit).

Naše doporučení k zadání 1

- Snažte se zachovat chladnou hlavu, společné poznávání těl u stejně starých dětí je normální již od útlého věku.
- Soustřeďte pozornost na to, aby bylo jednání vzájemně chtěné - zeptejte se syna, jestli mu nevdá, že má sundané triko.
- Vysvětlete oběma dětem, že když na sebe/na někoho jiného sahají, musí mít vždy jistotu, že je to chtěné, a že by se vždy měli zeptat, jestli jim to nevdá a jestli na toho druhého sáhnout smí.
- **Doporučení k návštěvám doktora*ky**
 - Může se stát, že vás dítě upozorní, že u doktora*ky se nic takového neděje (že se neptá, jestli na ně může sáhnout)
 - Vysvětlete jim, že i doktor*ka by se měl správně ptát a dopředu říkat, co bude dělat.
 - Zdůrazněte, že pokud by byli u lékaře a ten jim sahal na místo, kde je jim to nepříjemné, mohou a měly by se ohradit a říct, že se jim to nelíbí a doktor*ka to musí respektovat.
 - Je těžké se takto vymezit vůči autoritě. Buďte svému dítěti u doktora*ky nablízku a ohradte se případně za něj. Nebojte se konfliktu s doktorem*kou, stojí to za to.
 - Pokud se chcete konfliktu vyhnout, snažte se doktora*ky dopředu na všechno ptát a říkejte svému dítěti, co se bude dít.
 - U doktora*ky občas musí dítě vydržet i něco, co je mu nepříjemné. Vysvětlete mu, že to je kvůli zdraví, ale v jiných případech má na výběr a nemusí si nechat líbit něco, co se mu nelíbí.
 - Pokud jdete například na očkování a víte, že to bude dítě bolet. Připravte ho na to. Neříkejte mu, že to bolet nebude. Bude to pro něj zrada, když zjistí, že jste mu lhali a příště už vám nebude v takové situaci věřit.

Zadání 2 - starší děti

Jste s třídou v kině a odběhnete si na záchod. Když se vrátíte zpátky na své místo, vidíte jak v poslední řadě dva žáci, kteří v ní sedí sami, masturbují.

Poznámky k zadání 2

- Děti začínají masturbovat už v poměrně raném věku – školka.
- Vysvětlete jim, že je to normální věc, kterou třeba taky děláme, ale je to něco, co je vhodné dělat v soukromí.
- Pokud masturbují vaše děti doma a vám jako rodičům vadí se na to dívat, vysvětlete svému dítěti, že je vám to nepříjemné.
 - I vy máte právo na své hranice a ukazujete tak svému dítěti, jak si je nastavit, a že je to v pořádku.
 - Proberte téma soukromí - například symbol zavřených dveří a respektujte soukromí dětí.
- Pozor na to, aby nezískaly dojem, že masturbovat je něco špatného. Mohly by se v důsledku toho stydět masturbovat i ve starším věku a my přece chceme, aby měly zdravý vztah ke svému tělu a k sexualitě.
- Masturbací se dítě učí, co je mu příjemné a co ne, což bude moct v budoucnu komunikovat i svému partnerovi*partnerce a díky tomu může mít kvalitnější sexuální život, když bude chtít.
- Se staršími dětmi můžete mluvit také o tom, že masturbací mohou a nemusí dosáhnout orgasmu a vysvětlit jim, co to je.

Naše doporučení k zadání 2

- Vysvětlete žákům, že něco takového je naprosto v pořádku, děláme to všichni a je dobré poznat své tělo.
- Zdůrazněte, že by se mělo masturbovat v soukromí.
- Pobavte se o tom, že masturbování na veřejnosti (před lidmi) je sexuální obtěžování.
- Mluvte s nimi o tom, že je vám nepříjemné se na to koukat.

Zadání 3 - starší děti

O přestávce procházíte po chodbě a objevíte v jednom koutku dvě žačky, jak se dívají na porno. Honem rychle se snaží překliknout na jiný panel a dělat jakoby nic.

Poznámky k zadání 3

- Ačkoliv je porno nelegální sledovat do 18 let, podle průzkumu vidí děti porno poprvé ve věku od 11 do 14 let.
 - Děti uvádí, že při tom pociťují znechucení a zmatenost.
- S rostoucím přístupem dětí k internetu je ale pravděpodobné, že se tento věk snižuje a bude dále snižovat. Proto je dobré, aby konverzace na toto téma proběhla relativně brzy.
- Z výzkumů také vyplývá, že 44 % chlapců a 29 % dívek bere porno jako zdroj inspirací pro praktiky, které by v sexu chtěli zkusit.
- Celých 60 % dospívajících popsalo porno jako hlavní zdroj informací o sexu a 7 % dospívajících považuje porno za reálný obraz sexu.
- Pravděpodobně nemá smysl dětem zakazovat porno sledovat, protože pokud budou chtít, dokážou si k němu najít cestu (je ho na internetu plno a zadarmo), ale je potřeba s nimi mluvit o tom, že na pornu může vznikat závislost.
- Doporučujeme s dětmi mluvit o tom, co všechno je v pornu jinak oproti realitě, aby neměly od sexu nereálná očekávání:
 - Jde o hraný film, ve kterém vystupují placení herci a herečky, které jednájí podle předem daného scénáře. Mnohdy nevypadají tak, jako běžní lidé. Jsou vysportovaní, hubení, nalíčení, nasprejovaní olejem, mají depilovaná celá těla, mají plastiky...
 - Scény jsou natáčeny tak, aby vypadaly dobře na kameře, ne protože se jedná o nejpříjemnější polohy.
 - Porno vytváří dojem, že je pro ženy velmi snadné dosáhnout orgasmu (případně se v pornu potěšení ženy úplně opomíjí) a muži naopak nemají problém vydržet bez ejakulace ohromně dlouho (scény jsou sestříhané, takže to tak jen vypadá, ale skutečnost je jiná).
 - V pornu často chybí komunikace partnerů o tom, co se jim líbí a co ne. Působí to, jako by si viděli do hlavy - tak to v realitě není, je potřeba se ptát a ujišťovat se, že se našemu partnerovi*partnerce líbí, co děláme.

- V pornu se neřeší ochrana proti otěhotnění či pohlavně přenosným chorobám.
- V pornu se vůbec neřeší hygiena (například přechod od análního sexu k orálnímu apod.)
- V pornu často chybí SOUHLAS a je genderově stereotypní! Porno může vyvolávat mylný a nebezpečný dojem, že se ženám líbí dominantní partneři, kteří je škrtní a nezajímají se o to, jestli něco chtějí nebo ne.
- U videí dostupných na portálech nabízejících porno zdarma se může stát, že je tam někdo nahrál bez souhlasu aktérů (jedná se o porno pomstu, anglicky revenge porn).
- S pornem souvisí mnoho etických problémů, mnoho z dostupných porno videí:
 - posiluje nebezpečné genderové stereotypy
 - podporuje násilí vůči ženám
 - je sexistických a rasistických
 - zobrazuje mladistvé
- užitečné tipy, jak mluvit s dětmi o pornu, zde - Erika Lust <http://thepornconversation.org> (AJ)

Naše doporučení k zadání 3

- Řekněte žákyním, že na porno se dívá podle průzkumů velká část populace a nemusí se za to stydět.
- Upozorněte je na to, že na pornu může vznikat závislost a je potřeba si na to dávat pozor.
- Vysvětlete jim, že porno je legální sledovat až od 18 let a že to má své důvody.
- Vysvětlete jim, že porno nezobrazuje reálný sex.
 - Proberte s nimi, v čem všem se porno liší od reality.
- Upozorněte ho na to, že herečky a herci také nevypadají jako běžní lidé.
 - Ať si nedělají těžkou hlavu z toho, že nevypadají jako oni.
- Odkáže je na další zdroje, ze kterých se můžou dozvědět víc relevantních informací o sexu.

TÉMA 3: KDE SE BEROU DĚTI, SOUHLAS V SEXU, ANTIKONCEPCE, SEXUÁLNÍ ORIENTACE

1. Nejprve si přečtete zadání, včetně poznámek a doporučení.
2. Vyberte si zadání, které je pro vás větší výzvou, případně to, která je pro vás důležitější s ohledem na věk vašich dětí.
3. Reakci si ve dvojici vyzkoušejte. Jeden*jedna z vás má roli rodiče/vyučující*ho, druhý*á roli dítěte.
 - Mluvte v první/druhé osobě, jako byste v rolích skutečně byli*y.
 - Např. "Jak by sis na tohle odpověděl*a sám*a?" spíše než "Zeptala bych se dítěte, jak by si na to odpovědělo samo".
4. Po ukončení nácviku budete s ostatními ve skupině sdílet, jak vaše konverzace probíhala a jaké to pro vás bylo.

Zadání 1 mladší děti

Čtete si s dětmi ve třídě pohádku, ve které se narodí miminko. Jeden chlapec se vás ptá: „Kde se berou děti? Opravdu je nosí čáp lidem, kteří se mají rádi?“

Poznámky k zadání 1

- Není úplně nezbytné hned od malička vyprávět nejpodrobnější technické detaily plození dětí.
- Pozor ale na to, když říkáme, že se rodiče měli strašně rádi, až z toho měli děti - jsou taky rodiče, kteří už se třeba rádi nemají a jsou lidé, kteří se mají moc rádi, ale děti mít nemohou.
- Pokud se neptají sami, může se to spojit s nějakou situací (štěňátko, miminko sousedky)
- Nejdřív stačí vysvětlit (bez té sexuální části):
 - Muž má v těle spermie (můžete je třeba namalovat).
 - Žena má v těle vajíčka.
 - Když se spojí spermie s vajíčkem, vznikne plod a z něj pak roste v břiše ženy dítě.
 - Zdůrazňujte, že to podobně funguje v přírodě u všeho.
 - Nejpozději před nástupem do školy, by měly děti rozumět technické stránce: penis se zasune do vaginy, spojí se vajíčko se spermií a v břiše ženy pak roste dítě.
- Je zákon, že sex mohou dělat až lidi starší 15 let - většinou se mají rádi, lidé sami poznají, že na to mají čas.
- Se staršími dětmi můžete mluvit také o tom, že spolu mohou mít sex i lidi, kteří se nemilují, ale vyhovují si v sexu a není na tom nic špatného, pokud to tak vyhovuje oběma stranám.
- Se staršími dětmi doporučujeme také mluvit o tom, že sex spolu lidi nemají jen za účelem plodit děti, ale protože je jim to příjemné. Sex spolu navíc mohou mít i lidi stejného pohlaví.
- Někteří lidé děti nechtějí a není na tom nic špatného.
- Zároveň jsou lidi, kteří o sex a/nebo vztahy nemají zájem. Vysvětlíte dětem, co je asexualita.

Naše doporučení k zadání 1

- Vysvětlíte dítěti, že na plození dětí je doopravdy potřeba dvou lidí - ale že se ne vždycky musí mít rádi - vysvětlíte třeba na příkladu štěňátka nebo sourozence.
- Objasnete mu biologické aspekty:
 - Vajíčko se spojí se spermií a vznikne plod, ze kterého pak roste dítě v břiše ženy.
 - Zdůrazněte, že to tak funguje u všech živých tvorů v přírodě a dejte další příklady.
- Řekněte mu, že aktivita během které se tohle stane se jmenuje sex, a že je možné ji podle zákona provozovat až od 15ti let.

Zadání 2 starší děti

Přijde za vámi vaše studentka a říká: "Holky říkaly, že berou antikoncepci na lepší pleť a pomáhá jim to. Taky chci mít lepší pleť, pomůžete přesvědčit mámu, aby mi ji dovolila si nechat napsat?"

Poznámky k zadání 2

- Antikoncepce má primárně jiný účel.
- Na špatnou pleť existují jiné léky/kosmetické přípravky.
- Mluvte i o problémech spojených s antikoncepcí.
- Doporučujeme zjistit si rizika spojené s užíváním hormonální antikoncepce (například krevní trombóza).

- Pokud téma probíráte ve třídě nebo s rodiči, je dobré upozornit, že je dobré udělat nejdříve jaterní testy a genetický test na “trombózu”.
- Snažte se zjistit, jestli antikoncepci skutečně chce kvůli pleti nebo jestli například nechce začít aktivní sexuální život.
 - Pokud zjistíte, že studentka zvažuje, že začne mít sex:
 - Promluvte si s ní o tom, že sex nemá bolet a navzdory tomu co se říká, nemusí bolet ani první pohlavní styk.
 - Promluvte si s ní o souhlasu a o tom, aby se nenechala do ničeho tlačit.
 - Ujistěte ji, že si může kdykoliv cokoliv rozmyslet – změnit názor (i během sexu) je normální a její partner*ka to musí respektovat.
 - Promluvte si s ní o tom, že není povinností ženy brát antikoncepci, aby nemusela být používána jiná ochrana a že antikoncepce neřeší vše.
 - Promluvte si s ní o dalších způsobech ochrany u sexu:
 - Kondom jako ochrana proti pohlavně přenosným nemocem.
 - Pozor na, abyste nestigmatizovali pohlavně přenosné nemoci - 1 ze 2 sexuálně aktivních lidí bude nějakou mít do 25 let. Pokud z toho uděláme stigma, bude pro naše dítě těžké se nám s tím případně svěřit a obrátit se na nás pro pomoc.

Naše doporučení k zadání 2

- Vysvětlíte své studentce, že i hormonální antikoncepce má svá negativa.
- Snažte se zjistit, jestli skutečně chce antikoncepci kvůli pleti nebo chce například začít se sexem.
 - Pokud zjistíte, že studentka chce začít sexuálně aktivní život, promluvte si o bolesti, souhlasu, nátlaku, respektu a jiných možných způsobech ochrany (viz výše) a tom, zda věc probírala s rodiči.
- Proberte s ní, jak by měl případně vypadat správný výběr hormonální antikoncepce - krevní testy,...
- Zdůrazněte, že existují i jiné formy léčby akné a nabídněte, že se spolu podíváte po možnostech.
- Mluvte s ní o tom, že právě prochází hormonálními změnami a pleť se s největší pravděpodobností časem spraví sama.
- Vysvětlíte jí, že existují i další formy antikoncepce a proberte jejich účinnost, výhody a nevýhody.
- Přijměte, že je na studentce, jak se rozhodne, ale měla by být informovaná a znát všechna rizika - což jí můžete poskytnout.

TÉMA 4: PUBERTA (POLUCE, MENSTRUACE, HORMONY, FYZICKÉ A PSYCHICKÉ ZMĚNY)

1. Nejprve si přečtete zadání, včetně poznámek a doporučení.
2. Vyberte si zadání, které je pro vás větší výzvou, případně to, která je pro vás důležitější s ohledem na věk vašich dětí.
3. Reakci si ve dvojici vyzkoušejte. Jeden*jedna z vás má roli rodiče, druhý*á roli dítěte.
 - Mluvte v první/druhé osobě, jako byste v rolích skutečně byli*y.
 - Např. “Jak by sis na tohle odpověděl*a sám*a?” spíše než “Zeptala bych se dítěte, jak by si na to odpovědělo samo”.
4. Po ukončení nácviku budete s ostatními ve skupině sdílet, jak vaše konverzace probíhala a jaké to pro vás bylo.

Zadání 1 mladší děti

Přijde za vámi vaše dítě, v ruce drží balení vložek a ptá se: “Co to je?”

Poznámky k oběma zadáním

Menstruace:

- Nejčastější věk pro začátek menstruace je 12-14 let.
- Doporučujeme vysvětlit možnosti hygienických pomůcek (tampony, vložky, menstruační kalíšky, menstruační kalhotky...), jejich výhody a nevýhody a způsob používání.
- Je potřeba probrat mnohem dříve než do ní vstoupí, určitě začít na prvním stupni - puberta dnes přichází dříve, navíc spousta informací je dostupná na internetu.
- Menstruace je přirozená součást života.
- Může být hezké s dcerou udělat nějaký přechodový rituál až začne menstruat, například koupit jí nějaký malý dárek symbolizující tento milník v jejím životě.
- Je důležité o menstruaci mluvit pozitivně (a ne jako o nutném zlu).
- Nezapomínejte na to, že součástí menstruačního cyklu není jenom krvácení - ale i změny nálad, apod.
- Mluvte o menstruaci i s chlapci.

Poluce:

- Poluce je běžná věc, běžně se objevuje u chlapců ve věku 11 až 16 let, ale může se objevit i kdykoliv v dospělosti. Vysvětlení může být i příležitost naučit syna používat pračku :)
- Můžete navázat i na téma erekce:
 - Nevítaná erekce
 - Co dělat, když mám erekci a potřebuju močit?
- Mluvte o poluci a erekci i s dívkami.

Puberta:

- Pozor na vtipy ohledně fyzických změn vašich dětí. Vtipy na prsa, mutaci, vousy apod. jsou pro děti velmi zraňující. Přitom jsou to všechno běžné součásti přirozeného vývoje jejich těla. Ujistěte děti o tom, že to, co se děje s tělem, je součástí života a máte radost z toho, že dospívají.
- Mluvte s dětmi o fyzických i emočních stránkách puberty. O tom, že mohou být náladové a všechno prožívat trochu víc intenzivně (včetně negativních emocí jako smutek a vztek). Bavte se s nimi o tom, že se jedná o období, které jednou přejde a jejich fyzický vzhled i prožívání se víc ustálí.
- Zároveň ale dávejte pozor na to, abyste jejich emoce nebrali na lehkou váhu. I když mohou být umocněné hormonálními změnami, prožitky vašeho dítěte jsou naprosto reálné.

Naše doporučení k zadání 1

- Vysvětlete, co to menstruace je, k čemu slouží a kdy běžně začíná.
- Zdůrazněte, že se není čeho bát, je to součást běžného životního cyklu.
- Uveďte i další aspekty menstruace.
- Promluvte si o dalších věcech, které se v pubertě dějí - růst prsou, ochlupení,...
- Vysvětlete, jak to mají kluci.

Zadání 2 starší děti

Přijde za vámi váš žák na škole v přírodě. Je nešťastný a říká: *“Já jsem se v noci asi trochu počůral. A už se mi to stalo víckrát.”*

Naše doporučení k zadání 2

- Vysvětlete, co je to poluce, a že je to běžná součást života.
- Uvedte do souvislosti s erekcí.
- Promluvte si i o dalších aspektech puberty u chlapců - mutace, růst ochlupení, vousů, atd.
- Zdůrazněte, že vše, co se děje je v pořádku a běžnou součástí života.
- Vysvětlete mu, že se nemá za co stydět.
- Pomozte mu situaci diskrétně vyřešit.
- Promluvte si o tom, jak to mají dívky - menstruace, růst prsou, ochlupení.

TÉMA 5: PRVNÍ VZTAHY A LÁSKA, SEXUÁLNÍ ORIENTACE, GENDER, GENDEROVÉ STEREOTYPY A ROLE

1. Nejprve si přečtete zadání, včetně poznámek a doporučení.
2. Vyberte si zadání, které je pro vás větší výzvou, případně to, která je pro vás důležitější s ohledem na věk vašich dětí.
3. Reakci si ve dvojici vyzkoušejte. Jeden*jedna z vás má roli rodiče, druhý*á roli dítěte.
 - Mluvte v první/druhé osobě, jako byste v rolích skutečně byli*y.
 - Např. “Jak by sis na tohle odpověděl*a sám*a?” spíše než “Zeptala bych se dítěte, jak by si na to odpovědělo samo”.
4. Po ukončení nácviku budete s ostatními ve skupině sdílet, jak vaše konverzace probíhala a jaké to pro vás bylo.

Zadání 1 mladší děti

Díváte se s dcerou na romantický film. Po skončení vám dcera říká: *“Já už bych taky chtěla, aby mě měl někdo takhle rád. Třeba Pepíček ze školky, ale ten už nosí batůžek Terezce.”*

Poznámky k oběma zadáním

Láska

- Láska nevypadá jako ve filmech, je na ní potřeba pracovat, není to vždycky lehké, je běžné, že je člověk někdy zamilovaný víc, někdy míň, někdy skoro vůbec.
- Z romantických filmů a knížek mohou děti nabýt dojmu, že najít lásku a romantický vztah je tím největším životním cílem každého z nás. Za prvé to tak být nemusí a za druhé pro ně může být velmi zraňující, když se jim pak lásku najít nedaří nebo je jejich láska neopětovaná.
 - Snažte se zařadit filmy a knížky, které ukazují, že v životě jsou i jiné věci (například kariéra, přátelství apod.)
 - Dávejte si pozor na otázky typu: **“UŽ se ti někdo líbí?”**
 - Vytváříme tím v dětech dojem, že netrpělivě čekáme, **AŽ** se jim bude někdo líbit, a konečně budou mít tu lásku.
- Berte lásky dětí vážně, ať už je to ve školce, na základce, na vysoké - neříkejte jim, že školcovská láska není ta pravá, a že jich ještě bude.
- Neříkejte dětem, že když se s někým rozejdou, není to konec světa - pro ně to konec světa je, je důležité brát jejich emoce vážně a nezesměšňovat je. I když mohou například během puberty být jejich emoce umocněné hormonami, nic to nemění na opravdovosti jejich pocitů.
- Být oporou někomu se zlomeným srdcem je těžké v každém věku. Je náročné odhadnout, co by danému člověku mohlo pomoci slyšet. Zkuste se zamyslet nad tím, jak byste podpořili svou dospělou kamarádku nebo kamaráda se zlomeným srdcem (nebo co by v takové chvíli pomohlo vám) – v mnoha ohledech můžete své dítě podpořit stejným způsobem.
- Někdy to jediné, co pro ně můžeme udělat, je vyjádřit svůj soucit a být s nimi – neutíkat od jejich trápení, i když je pro nás těžké je vidět se trápit.

Poznámky k zadání 1

Genderové stereotypy = očekávání, že holky jsou nějaké a kluci jsou nějakí.

- Mluvte se svými dětmi o tom, že to, že mají nebo nemají nějaké části těla neurčuje, co je má bavit, zajímat, co mají dělat ve vztazích atd.

Naše doporučení k zadání 1

- Vysvětlete, že láska nevypadá jako ve filmu - ve skutečnosti to není tak jednoduché a stojí to práci z obou stran.
- Řekněte, že je hezké, že má někoho ráda, že je důležité, že si to uvědomuje.
- Vyjádřete lítost nad tím, že se Pepíčkoví líbí někdo jiný.
- Uveďte, že existují i jiné formy lásky, například přátelství a že je hezké, že má Pepíčka a ráda, a že Pepíček je třeba taky rád, že je jeho kamarádka.
- Promluvte si o tom, že je hezké, že Pepíček nosí Terezce batoh, ale že by se to od něj nemělo očekávat jenom proto, že je kluk.

- Můžete uvést příklad, do kterého se vaše dítě snadno vžije.
- Například: *“Já od tebe taky neočekávám, že tě bude bavit uklízet, jenom protože jsi holka.”*

Zadání 2 starší děti

Přijde za Vámi žák s tím, že si není jistý, jestli se mu víc líbí holky nebo kluci. Neví, jestli s ním je všechno v pořádku, protože mu přijde, že ho spolužák Adam přitahuje víc než jako kamarádky.

Poznámky k zadání 2

Sexuální orientace

- Sexuální orientace je spektrum. Na jedné straně je heterosexuality a na druhé je homosexualita a všichni se pohybujeme někde na tomto spektru. Jen málo lidí je na těch nejvzdálenějších koncích (více například viz. Kinseyho škála).

Heteronormativita a sexuální orientace

- Stále bohužel žijeme v heteronormativní společnosti. To znamená, že heterosexuální vztahy jsou zobrazovány jako “norma”, to, co je běžné a normální. Z toho důvodu může mít žák pocit, že není “normální”. Vysvětlete mu, že s ním nic v nepořádku není.
 - Doporučujeme během dětství děti zařadit knížky, filmy a seriály, ve kterých mohou vidět i vztahy stejnopohlavních párů a tím jim ukazovat, že to je normální.
 - Můžete si také zjistit, kdo ze známých osobností je otevřeně LGBTQ+.
- Vymezte se vůči humoru na účet LGBTQ+ lidí.
- Netolerujte nadávky typu “buzna”. Tato nadávka navíc ani nedává smysl. Jedná se o označení homosexuála. Na tom být homosexuální není vůbec nic špatného, takže nemá smysl to označení používat jako nadávku.
- Dávejte si pozor na **heteronormativní jazyk**, když mluvíte o vztazích.
 - Neptejte se například žáka: “Líbí se ti nějaká holka?” ale raději **“Líbí se ti NĚKDO?”**
 - Dáváte mu tím najevo, že od něj neočekáváte, že mu budou líbit jenom holky.
 - Pokud by se žákovi skutečně líbil nějaký kluk (jako je v tomto zadání), bylo by pro něj velmi těžké na otázku “Líbí se ti nějaká holka?” odpovědět, že se mu ve skutečnosti líbí kluk. Na otázku “Líbí se ti NĚKDO?” se mu bude odpovídat lépe.

Coming out dítěte

- Pokud se vám dítě svěří, že se mu líbí lidi stejného pohlaví, oceňte, že vám s touto informací důvěřuje, pravděpodobně pro ni nebylo lehké vám to říct.
- **Neříkejte mu, že je to jenom fáze.** Kdybyste mu řekli, že je to jen fáze, může to působit dojmem, že se těšíte na to, až ho tato fáze přejde, a že to neberete vážně. Kdyby se dítěti líbil někdo opačného pohlaví, taky byste mu neřekli, že je to jen fáze.
- **Neříkejte mu, že ho máte rádi “i tak”.**
 - Když vám například vaše dcera řekne, že se jí líbí její spolužačka, reagujte úplně stejně, jakoby vám řekla, že se jí líbí její spolužák.

Naše doporučení k zadání 2

- Vysvětlete mu, že je v pořádku, pokud se mu líbí kluci i holky. Otevřete s ním téma bisexuality. Zdůrazněte, že na tom není nic špatného.
- Vysvětlete, že:
 - Sexualita je fluidní - může se v průběhu života měnit, kdo se mu líbí (ale je potřeba vyhnout se tomu, že je to “jenom fáze”).
 - Sexuální orientace nemá kategorie, ale jedná se o škálu/spektrum.
- Váš žák se může vzhledem k heteronormativnosti společnosti cítit osaměle. Doporučte mu filmy, seriály a knihy, ve kterých vystupují stejnopohlavní páry. Zmiňte vzory mezi známými osobnostmi. Nápomocné v tomto směru mohou být i sociální platformy, např. na Facebooku je mnoho skupin sdružujících LGBTQ+ lidi.