

# DEŇ ZDRAVÝCH VZŤAHOV

metodika

10-13 rokov

rok: 2023



Milá pani učiteľka, milý pán učiteľ,

v rukách držíte manuál k Dňu zdravých vzťahov pre vekovú kategóriu 10 - 13 rokov. Ďakujeme, že Vám záleží na tom, aby mali vaše žiačky a žiaci kvalitné a zdravé vzťahy, v ktorých sa budú cítiť bezpečne, spokojne a šťastne. Cieľom týchto aktivít a aj dňa zdravých vzťahov je prinášať vekovo primerané vzdelávanie k zdravým, bezpečným a rešpektujúcim vzťahom.

Tento manuál vás prevedie harmonogramom celého dňa, nájdete v ňom priebeh aktivít, aj informácie, ktoré potrebujete pre správne vedenie aktivít. Aktivitu na seba logicky nadväzujú a odporúčame previesť triedu všetkými. Sme si však vedomé, že je to časovo náročné a že sa pri vedení niektorých aktivít nemusíte cítiť vo svojej koži. **Je pre nás veľmi dôležité, aby sa aj vyučujúce/i cítili počas dňa Zdravých vzťahov v poriadku.** V prípade, že by ste nestíhali všetky aktivity alebo nejakú aktivitu facilitovať vyslovene nechcete, **podporujeme vás prioritizovať tie aktivity, ktoré sú tematicky najprínosnejšie pre kolektív vašej triedy.**

Aktivity pre Deň zdravých vzťahov sú vybrané na základe niekoľkých **hlavných kritérií**:

- **veková adekvátnosť** (konkrétne podľa medzinárodných štandardov UNESCO)
- **informácie podložené dátami a výskumom** o psychosexuálnom vývine jedinca
- obsiahnutie rôznych tém zdravých vzťahov na rôznych úrovniach - k sebe, aj k iným ľuďom s **dôrazom na prevenciu**
- definovanie troch kľúčových oblastí, ktoré vzišli z fokusových skupín s učiteľmi a učiteľkami na tému najčastejších otázok a oblastí, ktoré rieši mládež v ich triede

Radi by sme Vám zdôraznili, že je v poriadku, ak nemáte odpovede na všetko a je v poriadku povedať to aj pred deťmi. Ak taká situácia nastane, odkážte žiačky a žiakov na naše sociálne siete - instagram @intymyta\_mladez alebo náš web [www.intymyta.sk](http://www.intymyta.sk)

V prípade, že by ste vo svojej škole uvítali ďalšiu podporu od našej organizácie, ochotne k Vám prideme s workshopmi vekovo primeranej vzťahovej a sexuálnej výchovy, prípadne sa dohodneme na usporiadaní workshopu pre vašu školskú rodičovskú komunitu. Zoznam workshopov, ktoré ponúkame pre rôzne cieľové skupiny nájdete aj s popisom na <https://www.intymyta.sk/workshopy/>

Veríme, že bude pre Vás tento materiál užitočným sprievodcom a už teraz sa tešíme na ďalšiu spoluprácu s vami a vašou školou.

Srdečne,  
tím inTYMYta

Privítajte žiakov a žiačky na Dni zdravých vzťahov.

Poskytnite im základné informácie o Dni zdravých vzťahov:

- zapojením sa do Dňa zdravých vzťahov ste jedna zo slovenských škôl, na ktorých sa koná druhý ročník tejto aktivity. Tento deň organizujete v spolupráci s organizáciou InTYMYta, ktorá sa venuje vzťahovej a sexuálnej výchove postavenej na hlavných pilieroch, čo sú: veková primeranosť, ktorá nasleduje zdravý psychosexuálny jedinca, objektívia a nestrannosť, ktorá zabezpečuje, že **vzťahová a sexuálna výchova je pre všetky deti, bez ohľadu na pohlavie, rod, vierovyznanie, či sexuálnu orientáciu**, rešpekt a rozmanitosť a aktuálnosť, čo znamená, že vychádza z aktuálnych dát a výskumov, .

Pre väčšiu zaangažovanosť detí v aktivitách odporúčame v úvode spomenúť, **čo je motiváciou a cieľom zapojenia sa do tejto iniciatívy.**

Napríklad:

**“Vzťahy sú odmalička neoddeliteľnou súčasťou našich životov.** Je dôležité, aby sa ľudia cítili vo svojich vzťahoch dobre, bezpečne a rešpektovane. Poznáme rôzne typy vzťahov – rodinné, kamarátske, pracovné/školské, romantické/partnerské a v neposlednom rade vzťah k sebe a svojmu telu. Väčšina z vás, ak nie všetci, sa pomaly dostáva do puberty, ktorá so sebou prináša mnohé zmeny - fyzické aj emocionálne.

Poznať sa, fyzicky aj emocionálne, je neskutočne dôležité, aby sme žili plnohodnotný, zdravý a spokojný život. Dnes sa budeme preto rozprávať o našich telách, pretože poznať, z čoho sa skladá naše telo, ako funguje ovplyvňuje náš život, dospievanie, zdravie a aj intímny život, o vzťahoch a o prevencii.

V rámci dnešných aktivít sa dozvieme:

- ako rozlíšiť zdravý kamarátsky vzťah od nezdravého,
- ako si nastaviť hranice, keď sa k nám niekto správa neprijateľne
- kde vyhľadať pomoc, ak si už nevieme sami/y rady
- aké zmeny so sebou prináša puberta a ako ovplyvňuje naše vzťahy s inými ale aj k nám samým

Ďalším dôvodom, prečo máme dnes Deň zdravých vzťahov, je skutočnosť, že **väčšina mladých ľudí hľadá informácie o vzťahoch a sexualite na nedôveryhodných zdrojoch** (youtube, instagram, influenceri/ky), ktoré môžu poskytovať nepresné, aj nebezpečné informácie. Je preto dôležité, aby ste mali priestor pýtať sa to, čo vás zaujíma v bezpečnom prostredí. **V rámci dňa si tiež povieme, kde na internete vieme nájsť o týchto témach overené informácie.** (Např. videá na našej stránke [www.intymyta.sk](http://www.intymyta.sk), ktoré si budete púšťať počas dňa, IG: @intymyta\_mladez YT: Prirodzene Web).

Prevedte ich v skratke harmonogramom dňa.

Pozn.: Ak budete harmonogram upravovať podľa svojich potrieb, informujte o upravenej verzii.

Názov	Ciele	Čas	Pomôcky
Úvod	Zoznámiť sa s programom tematického dňa	5 min	Prezentácia s programom
Bezpečné postredie	Dohodnúť sa na pravidlách, ktoré platia pre všetkých žiakov/čky a učiteľov/ky	5 min	Tabuľa/flipchart
Zdravé vzťahy	Brainstorm – aké typy vzťahov poznáme	5 min	Tabuľa
	Znaky zdravého a nezdravého vzťahu (energizer)	10 min	
	Určiť zdravé a nezdravé správanie v kamarátstve	10 min	Kahoot
	Definovať si dobré a zdravé kamarátstvo	40 min	Pyramída kamarátstva
Teória	Popísať a vyskúšať si techniku dávania spätnej väzby	20 min	Prezentácia
Prestávka		15 - 20 min	
Zdravé vzťahy	Spätná väzba - "JA jazyk"	15 - 20 min	Tabuľa, nastrihané situácie
Zdravé vzťahy	Príbehy	40 min	
Hľadanie pomoci a podpory	Určiť si osoby, na ktoré sa môžeme obrátiť, keď zažívam šikanu alebo sa ocitnem v toxickom vzťahu	20 min	Tabuľa/flipchart
Prestávka		10 min	
Energizer	"Vymenia si miesto"	10 min	
Puberta	Psychické a fyzické zmeny, ku ktorým dochádza v puberte	40 min	Papiere/perá/farbičky
Reflexia	Určenie 1 veci, ktorú si z dneška odnášam	15 min	Kolečko
Dotazníky a záver	Zozbierať spätnú väzbu od mládeže	10 min	Dotazníky

## Bezpečné prostredie

Po predstavení harmonogramu odporúčame deťom **predstaviť pravidlá**, ktoré sú súčasťou našich workshopov. Platia pre deti aj vyučujúcich a ich **cieľom je zabezpečiť bezpečné prostredie na učenie a zdieľanie**. Vysvetlite, čo ktoré pravidlo znamená. Po predstavení pravidiel sa môžete detí opýtať, či je nejaké pravidlo, ktoré neodznelo a je podľa nich dôležité pre vytvorenie príjemnej a bezpečnej atmosféry, v ktorej sa dobre učí. **Vysvetlite, že tieto pravidlá platia aj pre vás - aj vy rešpektujete ich názory, pohľady, skúsenosti, súkromie a súhlas.**

1. Rešpekt
2. Dobrovoľnosť
3. Dôvernosť / Čo sa povie tu, ostáva tu
4. Spolupráca
5. Zapájame sa a dávame priestor ostatným

Po predstavení pravidiel uistite deti, že sa ideme baviť o témach, pri ktorých sa možno budú červenať alebo sa smiať, čo je prirodzené, ak o niečom nie sme zvyknutí/é hovoriť bežne. Je to náš filtračný mechanizmus a je okej dať to zo seba von. :)

Ak sa na to cítite, môžete deti podporiť v tom, aby sa nehanbili a pýtali, čo ich zaujíma v priebehu celého vyučovania.

Keď sa zhodnete na zozname pravidiel, spýtajte sa, či všetci s nimi súhlasia a ak áno, môžete začať s programom. Tip: Deti môžu prejaviť súhlas s pravidlami napríklad zdvihnutím palca hore.

**Rešpekt** – Pripravte žiakov a žiačky na to, že sa môže stať, že niekto bude mať na niečo iný názor ako oni/y a je to úplne v poriadku. Keď nesúhlasíme, správame sa k sebe slušne a rešpektujeme, že niekto má iný pohľad. Aj nesúhlasit' dokážeme bez konfliktov a na základe rešpektu vieme budovať zdravé vzťahy, v ktorých sa cítime dobre aj tu v triede. Môžete deti explicitne vyzvať k zvedavosti v rámci, ale aj mimo tematického dňa. Napr. „Keď niekto vyjadrí iný názor ako ten váš, skúste sa zvedavo zamyslieť, ako nad tým daná osoba uvažuje, čo ju môže k tomu viesť.“

**Dobrovoľnosť** – Dnešný deň bude plný aktivít, vďaka ktorým sa dozviete nové veci alebo si potvrdíte to, čo už viete. Je pre mňa (ako učiteľku/ľa) dôležité, aby sme sa tu všetci cítili dobre a bezpečne, preto ak zistíte, že sa nejakej aktivite nechcete zúčastniť, je to v poriadku, dajte mi iba vedieť. Môže sa stať, že si to uvedomíte až priamo počas nejakej aktivity, aj vtedy je v poriadku oznámiť mi to a z aktivity vystúpiť.

**Dôvernosc/Čo sa povie tu, ostáva tu** – Sú dva typy informácií, čo tu dnes odznejú. V niektorých aktivitách budeme diskutovať a ak budete chcieť, v rámci týchto diskusií môžete zdieľať vaše vlastné názory, prežívanie, či skúsenosti. Takýto typ informácií zostane tu a nebudete o tom hovoriť kamarátom a kamarátkam mimo triedy. To znamená, ak váš spolužiak alebo vaša spolužiačka bude zdieľať niečo súkromné, rešpektujte súkromie tejto osoby a nešírte to ďalej. Budeme sa tu však baviť aj o faktických informáciách a tie je úplne v poriadku, priam žiaduce, aby ste ich zdieľali aj iným kamarátkam a kamarátom.

**Spolupráca a podpora** – počas dnešného dňa budeme veľa pracovať v skupinách, kde bude mimoriadne dôležité počúvať sa a dbať na to, aby sa všetci v skupine dostali k slovu, pretože každý a každá z nás má čo priniesť do diskusie

**Zapájame sa a dávame priestor ostatným** – Je žiaduce, aby sa deti zapájali, zdieľali a odpovedali na otázky. Dôležité je, aby však dostali priestor všetci ľudia. Preto, ak si všimnem, že už hovorím štvrtýkrát po sebe alebo 5min bez prestávky, dám priestor aj iným. :)

#### **Dobrovoľné:**

Ak sa na to cítite, môžete pripraviť škatuľu/obálku na anonymné otázky.

Ak túto možnosť využijete, informujte deti, že počas celého trvania Dňa zdravých vzťahov je na konkrétnom mieste pripravená takáto škatuľka/obálka, do ktorej môžu vložiť svoj anonymný podnet alebo problém, ak sa hanbia povedať to osobne. Nezapudnite túto nádobu/obálku vopred pripraviť. Týmto otázkam sa venujeme na konci dňa pred poslednou aktivitou "Kolečko". Uistenie pre Vás, aj keď priestor na pýtanie sa anonymných otázok môže znieť desivo, deti sa zvyknú pýtať relevantné veci. Tip: Ak deťom chcete dať túto príležitosť, no máte obavu, že by Vás niečo mohlo zaskočiť, môžete sa k nim vrátiť na najbližšej triednickej hodine a medzičasom sa na otázky pripraviť.

## Aktivita: ZDRAVÉ VZŤAHY

**Ciel'aktivity:** Zamyslieť sa a uvedomiť si, aké rôzne vzťahy máme v živote, porovnať, čo majú tieto vzťahy spoločné a v čom sa líšia

Vyzveme triedu, aby odpovedala na otázky. Odpovede zapisujeme na tabuľu a prepájame podľa potreby do myšlienkovkej mapy. Na konci zhrnieme základné typy vzťahov (rodinné = rodič-dieťa, súrodenecký vzťah, partnerské, priateľské, pracovné, vzťah k sebe samým a našim telám).

*Čo vám prvé napadne keď sa povie slovo vzťahy?*

*Aké iné typy vzťahov poznáte?*

*Ako sa prejavuje náklonnosť v týchto vzťahoch? Ako slovami/ ako skutkami?*

*V čom sa tieto vzťahy od seba líšia?*

## Aktivita: AK SÚHLASÍŠ, VSTAŇ

**Ciel'aktivity:** vtiahnuť deti ešte viac do témy, rozhýbať ich, poukázať na rozmanitosť našich skúseností a prežívania

Učiteľ/ka číta rôzne výroky a trieda reaguje podľa pokynov. Výroky sa týkajú rôznych názorov a postojov.

### Príklad:

Vstaňte (alebo podľa možností, ktoré priestor triedy ponúka aj – čupnite si, poskočte, ľahnite si na zem, kľaknite si na jedno koleno, urobte krok vzad, zavrite oči, zakašlite, písknite, zakričte:

Ajajajááj, tlesknite, otočte sa okolo vlastnej osi a pod.) tí a tie, čo:

- si myslia, že kamaráti/ky si musia hovoriť všetko
- si myslia, že je ok niekedy nesúhlasiť s ľuďmi, ktorých máme radi/y
- si myslia, že kompromisy robia len ľudia, čo sa nevedia presadiť
- sa zaujímajú o to, ako sa ľudia okolo nich cítia
- poznajú niekoho, kto urobil niečo, do čoho ho niekto vyhecoval
- si myslia, že v rámci kamarátstva je ok robiť si z niekoho srandu, keď sa to danej osobe očividne nepáči
- pravidelne vyjadrujú podporu ľuďom, na ktorých im záleží
- už niekedy mali pocit, že nevedia, ako majú reagovať na to, čo povedala iná osoba
- nemajú problém ospravedlniť sa, keď si uvedomia, že urobili niečo zlé
- povedali niečo (aj neúmyselne), čo mohlo inej osobe ublížiť
- cítili hnev na inú osobu

Na konci aktivity si s triedou pomenujte, že v rámci tejto aktivity sme si mohli uvedomiť, že niektoré naše skúsenosti sú veľmi podobné, niektoré menej a že na niektoré veci máme rôzne a na niektoré rovnaké názory. Rozmanitosť nášho prežívania a emócií sa odzrkadľuje v našich vzťahoch.

Na koniec si zarámčujte, čo sú charakteristiky zdravých vzťahov a čo naopak nie.

Tip: Vizualizujte triede nasledujúcu tabuľku (cez projektor alebo napísať na tabuľu), nechajte ich v klude si ju prečítať a overte si, či je im všetko jasné, prípadne či s niečím nesúhlasia. Vzhľadom na čas si môžete jednotlivé znaky zdravých vzťahov definovať podľa toho, ako im kto rozumie.

Alternatíva: Urobte na tabuľu dva stĺpce a rozdajte postity. Žiaci a žiačky na zelený postit napíšu znaky zdravých vzťahov, na ružové znaky nezdravých vzťahov. Nalepte ich spoločne na tabuľu a porozprávajte sa o nich - prečo je to zdravé? Prečo je to nezdravé? Ako sa dá nezdravé zmeniť na zdravé?

<b>Zdravé správanie</b>	<b>Nezdravé správanie</b>
Vzájomný rešpekt	Kontrola
Dôvera	Nepriateľskosť
Úprimnosť	Neúprimnosť/ zavádzanie
Robenie kompromisov	Nerešpektovanie sa (napr.ničenie vecí)
Rešpekt k individualite	Závislosť na vzťahu
Dobrá komunikácia	Zastrašovanie
Kontrola hnevu	Ponižovanie
Férové hádky	Zosmiešňovanie (aj online)
Hľadanie riešení problémov	Fyzické násilie
Pochopenie	Sexuálne násilie
Sebavedomie	Sexuálne obtiažovanie
Navzájom sa inšpirovať	Nátlak
Zdravé sexuálne vzťahy (so súhlasom)	Vydieranie



## Aktivita: ZDRAVÝ A NEZDRAVÝ KAMARÁTSKY VZŤAH

### aktivita má dva varianty:

- prvý pre prípad, že žiaci/žiačky majú možnosť používať telefóny a vy máte možnosť používať PC s pripojením na internet a projektor
- druhá alternatíva: v prípade, že túto možnosť nemáte (rozpis a priebeh aktivity pre tento prípad je nižšie)

**1. alternatíva:** máte k dispozícii telefóny, PC, internet, projektor

**Ciel:** - rozlíšiť zdravé a nezdravé správanie v intímnych vzťahoch

**Kľúčové slová:** zdravé vzťahy, nezdravé vzťahy, rešpekt, súhlas, rovnosť, bezpečie

**Pomôcky:** kahoot kvíz, telefóny, projektor, počítač, pripojenie k internetu

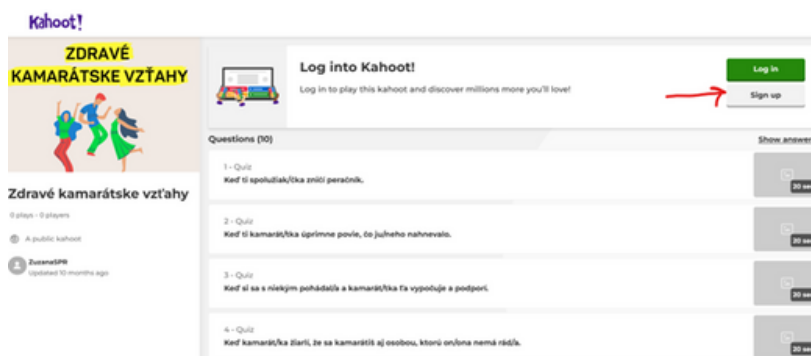
**Čas:** 10 min

### Priebeh:

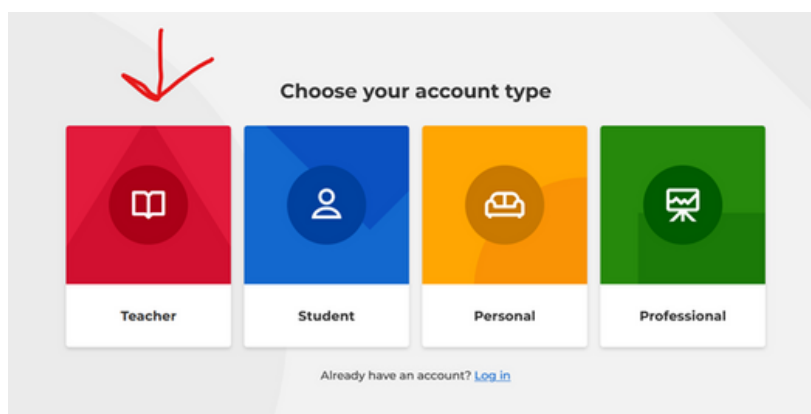
Úvod: Vysvetlite žiakom a žiačkam, že v tejto aktivite si spoločne zahráte kvíz o zdravých a nezdravých typoch správania v kamarátskych vzťahoch.

1. Uistite sa, že všetci majú prístup k internetu a majú telefón, z ktorého môžu hrať, prípadne zaistite prítomnosť v počítačovej učebni. Ak nie je možné zaistiť pre každú osobu v triede prístroj, z ktorého môže hlasovať, môžete utvoriť dvojice, v ktorých sa na správnej odpovedi budú musieť dohodnúť. Najlepšie však je, keď má každý priestor pracovať sám.
2. Vysvetlite, že v tejto hre budú hlasovať, či ide o prejav zdravého alebo nezdravého správania.
3. Na spustenie Kahoot kvízu je potrebné, aby ste vykonali registráciu na ich stránke. Ak už konto na stránke máte, stačí sa prihlásiť a spustiť Kahoot kvíz cez tento link:  
<https://create.kahoot.it/details/9e9dd82f-905c-4a6b-8af9-f9582461fc35> na projektore a navigujte žiakov/čky.
4. Nižšie nájdete návod, aby ste mali úplnú istotu, že to bez problémov zvládnete :)

a) Vytvorit si konto (Sign up) alebo prihlásiť sa (Log in)



b) Pri registrácii nového konta, výber, že ste učiteľ/ka



c) Váš email + heslo (password), prípadne môžete kliknúť na možnosť “Pokračovať s Google/Microsoft...”, ak máte konto na týchto platformách

**Sign up with your email**

**Email**

**Password**

Sign up

I wish to receive information, offers, recommendations, and updates from Kahoot!

or

Continue with Google

Continue with Microsoft

Continue with Apple

Continue with Clever

d) Spustiť kvíz stlačením tlačítka Start

**Kahoot!** Home Discover Library Reports Groups

## ZDRAVÉ KAMARÁTSKE VZŤAHY

**Zdravé kamarátske vzťahy**  
 0 plays · 0 players

**Start** Assign Practice

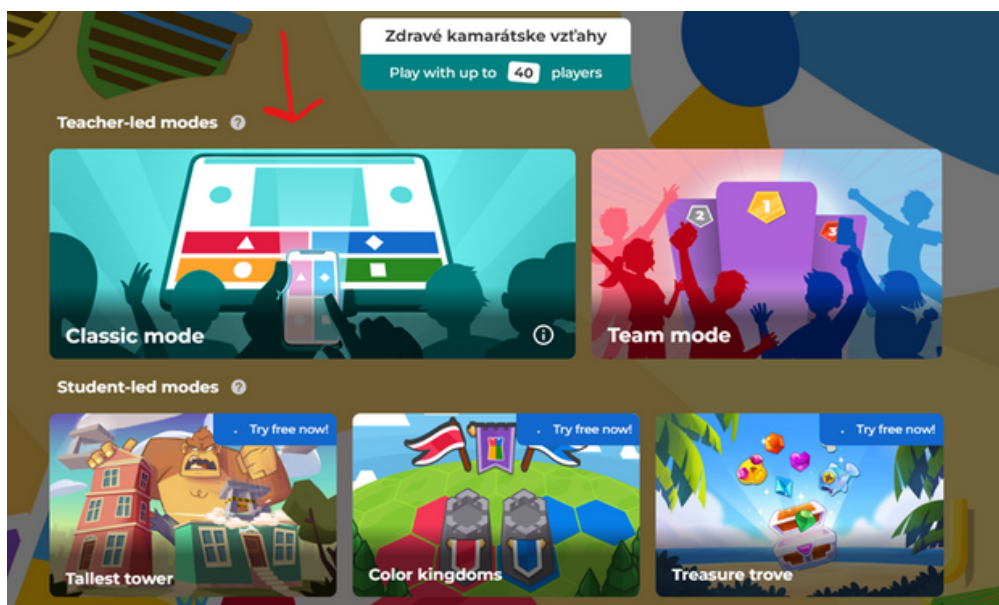
A public kahoot

ZuzanaSPR  
Updated 10 months ago

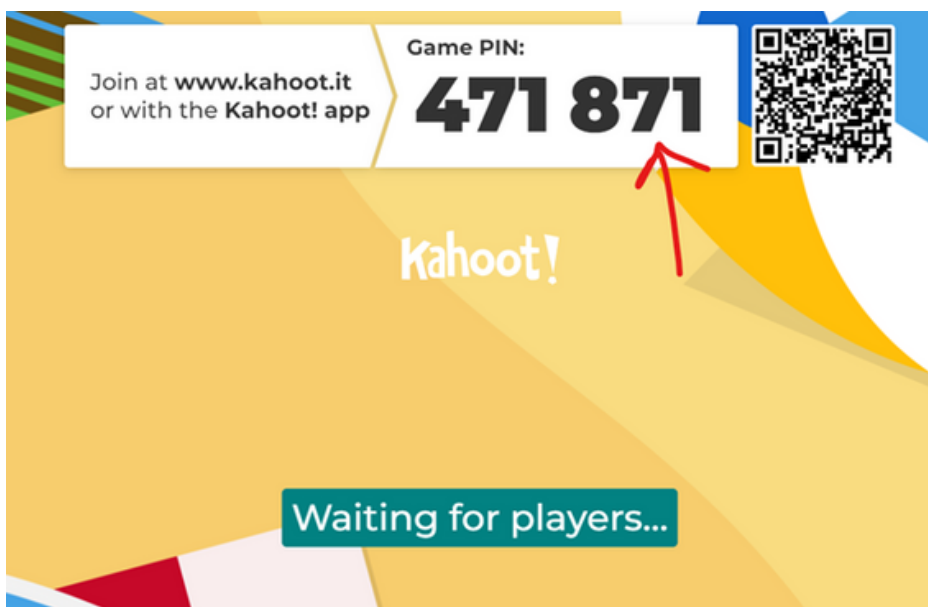
**Questions (10)**

- 1 - Quiz  
Keď ti spolužiak/čka zničí peračník.
- 2 - Quiz  
Keď ti kamarát/ka úprimne povie, čo ju/neho
- 3 - Quiz  
Keď si sa s niekým pohádal/a a kamarát/ka ti
- 4 - Quiz  
Keď kamarát/ka žiarlí, že sa kamarátiš aj osob
- 5 - Quiz  
Keď ťa kamarát/ka zosmiešňuje, aké máš ška

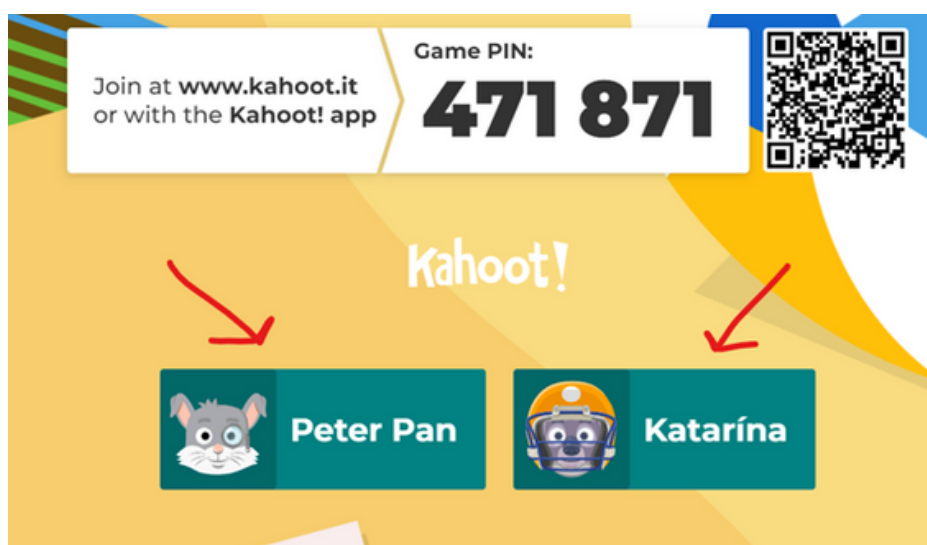
e) Výber učiteľského módu



f) V tomto bode sa vygeneruje PIN kód, ktorý umožní deťom zapojiť sa



4. Deti sa potrebujú pripojiť na stránku **www.kahoot.it** alebo cez aplikáciu Kahoot! app. Kahoot kvíz vám ukáže kód vašej vytvorenej hry (PIN). Žiaci a žiačky potrebujú tento kód zadať na stránke kahoot.it. Vytvoria si prezývku, na obrazovke sa zobrazia mená všetkých, čo sa prihlásili. Keď uvidíte mená všetkých, hra môže začať.



5. Kliknite na štart a prejdite postupne všetkými otázkami - nechajte žiačky a žiakov hlasovať. Po každom type správania verbalizujte správnu odpoveď - či ide o zdravé alebo nezdravé správanie v kamarátskych vzťahoch.

Môžete sa pýtať otázky typu:

- *Na základe čoho vieme, že sa jedná o zdravý/nezdravý vzťah?*
- *Ktorý zo znakov zdravých vzťahov tu chýba?*
- *Ktorý znak nezdravého vzťahu sa odzrkadľuje v takomto správaní?*

Tip: Pomôžte si tabuľkou z predošlej aktivity, ktorú môžete mať napísanú/vysvietenú/nalepenú niekde na viditeľnom mieste v triede alebo túto tabuľku deťom prefotíte a rozdáte.

## 2 . alternatíva: nemáte k dispozícii telefóny, PC, internet, projektor

### Ciel:

rozlíšiť zdravé a nezdravé správanie v kamarátskych vzťahoch

**Kľúčové slová:** zdravé vzťahy, nezdravé vzťahy, rešpekt, súhlas, rovnosť, bezpečie

**Pomôcky:** -

**Čas:** 10 min

### Priebeh:

1. Vysvetlite žiakom a žiačkam, že v tejto aktivite si spoločne zahráte kvíz o zdravých a nezdravých typoch správania v kamarátskych vzťahoch.
2. Vysvetlite, že budú hlasovať rukami, konkrétne s palcom - vy prečítate typ správania vo vzťahu. Ak uvážia, že ide o typ zdravého správania, ukážu palcom hore. Ak uvážia, že ide o typ nezdravého správania, ukážu palcom dole. Ak sa nevedia rozhodnúť, môžu palec nechať v strede.
3. Postupne prejdite všetkými výrokmi o zdravom a nezdravom správaní - nechajte žiačky a žiakov hlasovať. Po každom type správania verbalizujte správnu odpoveď - či ide o zdravé alebo nezdravé správanie v intímnych vzťahoch.

### Výroky:

1. Keď ti spolužiak/čka zničí peračník.
2. Keď ti kamarát/ka úprimne povie čo ju/neho nahnevalo.
3. Keď si sa s niekým pohádal/a a kamarát/ka ťa vypočuje a podporí.
4. Keď kamarát/ka žiarlí, že sa kamarátiš aj osobou, ktorú on/ona nemá rád/a.
5. Keď ťa kamarát/ka zosmiešňuje, aké máš škaredé oblečenie.
6. Keď robíte veci, ktoré bavia obidve osoby.
7. Keď ťa kamarát/tka za chrbtom ohovára.
8. Keď sa tak pohádate, až sa pobijete od hnevu.
9. Keď kamarát/tka chce s tebou neustále byť a robiť tie isté veci ako ty.
10. Keď kamarát/tka rešpektuje, že sa chceš učiť a nie ísť von.

Po každom výroku sa môžete pýtať doplňujúce otázky, napr.:

- Na základe čoho vieme, že sa jedná o zdravý/nezdravé správanie?
- Ktorý zo znakov zdravých vzťahov tu chýba?
- Ktorý znak nezdravého vzťahu sa odzrkadľuje v takomto správaní?

**Tip:** Pomôžte si tabuľkou z predošlej aktivity, ktorú môžete mať napísanú/vysvietenú/nalepenú niekde na viditeľnom mieste v triede.

## Aktivita: PYRAMÍDA KAMARÁTSTVA

### Ciel:

- utriediť si priority, ktoré sú pre zdravé kamarátske vzťahy dôležité
- uvedomiť si, že nie každý má rovnaké priority
- uvedomiť si, že tie priority sa môžu v priebehu času meniť

**Kľúčové slová:** zdravé vzťahy, nezdravé vzťahy, kamarát, kamarátka, priority

**Pomôcky:** pracovný list Pyramída kamarátstva (jeden do každej skupiny)

**Čas:** 30 min

### Priebeh:

Úvod: Vysvetlite žiačkam a žiakom, že v tejto aktivite sa pozriete na to, aké vlastnosti a správanie považujeme v kamarátskych vzťahoch za dôležité. Budú pracovať v skupinách.

1. Rozdelte triedu do skupiniek po 4-5 žiakov/žiačok.
2. Každá skupina dostane Prílohu 2, kde je pyramída so zoznamom rôznych vlastností a typov správania.
3. Na tabuľu napíšeme vetu: "V dokonalom kamarátstve tá druhá osoba ..."
4. Vysvetlite, že budú mať 10 minút na prácu v skupine, kde je ich úlohou vybrať vlastnosti, ktoré by mal/a mať dokonalý kamarát/kamarátka. Ich úlohou je diskutovať, argumentovať, **dohodnúť sa**. Najdôležitejšia vlastnosť/správanie je vrchole pyramídy. V skupine si určia aj osobu, ktorá bude za skupinu prezentovať. Ak by sa skupina náhodou nevedela zhodnúť na 3 najdôležitejších aspektoch priateľstva, je to ok a v rámci prezentácie povedia, na čom sa nezhodli.
5. Po uplynutí 10 minút skupiny prezentujú svoje pyramídy. Napíšte na tabuľu pod seba tie vlastnosti, ktoré každá skupina určila ako najdôležitejšiu (na vrchu pyramídy).
6. Pýtajte sa:  
*Prečo je takéto správanie vo vzťahu podľa vás dôležité? Ako sa takéto správanie prejavuje vo vzťahu?*

### Záver:

Uzavrite menšou diskusiou. Môžete klásť otázky ako:

- *Prečo je podľa vás dôležité mať jasno v tom, čo v našich vzťahoch potrebujeme od druhých ľudí?*
- *Čo ste si na základe tejto aktivity uvedomili?*  
(Pomôcka: o sebe a svojich vzťahoch, o jednotlivých hodnotách... )

**Tip:** Ak diskusia viazne, môžete aktivitu uzavrieť zhrnutím, že každý človek v triede si môže vyrábať vlastnú pyramídu na rôzne vzťahy vo svojom živote, tj. to, čo očakávame od rodičov sa líši od toho, čo očakávame od kamarátok a kamarátov atď. Pre každého človeka je vo vzťahu dôležité niečo iné. Je tiež v poriadku, že sa naše „pyramídy“ a potreby časom menia, je to prirodzené. Spoločne sme prišli na to, že existujú vlastnosti, ktoré sú pre zdravé vzťahy kľúčové a mali sme takisto priestor uvedomiť si, že vedieť, čo od iných očakávame a potrebujeme je dôležité, aby sme nevytrvávali vo vzťahoch, kde naše potreby nemôžu byť naplnené. Ponúknite im tiež možnosť vytvoriť si vo svojom súkromí doma svoju vlastnú pyramídu, ktorú nikomu nemusí ukázať.



## Aktivita + teória: JA JAZYK

### Ciel:

- vyjadriť svoje potreby
- riešiť konflikty s rešpektom

**Kľúčové slová:** potreby, pocity, rešpekt

**Čas:** 20 min

### Priebeh:

Napíšte na tabuľu nadpis „Ja jazyk“ + 5 krokov, z ktorých pozostáva.

1. KEĎ .... (popísať správanie druhej osoby)  
voliteľné: NAPADÁ MI ..... (popísať svoje myšlienky)
2. CÍTIM SA ..... (popísať svoje pocity)
3. CHCEM a POTREBUJEM .... (popísať čo chceš od toho vzťahu a čo potrebuješ, aby pre to tá osoba urobila)

**Úvod do aktivity:** Nezhody a prekážky sú bežnou súčasťou aj zdravých vzťahov, dôležité je, ako sa k tomu postavíme a či vynaložíme (spolu s druhou stranou) úsilie na hľadanie riešenia a pochopenia. Keď sa ocitneme v situácii, kedy nám je niečo nepríjemné a to, že sa cítime nepríjemne spôsobila nejaká osoba, je dôležité odkomunikovať, ako sa cítime a že potrebujeme, aby sa správanie tej osoby zmenilo. Niekedy môžeme cítiť veľký hnev a máme možno chuť osobe, kvôli ktorej sa cítime zle pomstiť, či vynadať jej. Niekedy sa môžeme cítiť veľmi sklamané a frustrované a máme chuť radšej sa prestať s danou osobou baviť. Ani jedno z toho však nie je ideálne riešenie.

Opýtajte sa detí, prečo si myslia, že to nie sú ideálne riešenia. Deti pravdepodobne prídu s nejakými bodmi.

Keď sa vyčerpajú odpovede, môžete dať na porovnanie 2 rôzne reakcie na tú istú situáciu. *“Peťo sa dopyčul, že Zuzana sa mu posmievala pred jeho kamarátmi. To Peťo veľmi nahnevalo, preto sa rozhodol, vyjasniť si to s ňou.”*

Peťo je veľmi nahnevaný a môže:

- a) na Zuzanu nakričať, či je úplne mimo
- b) pomstiť sa jej
- c) nič jej nepovedať a prestať sa s ňou baviť
- d) cez formulku “Ja jazyk” vyjadriť, ako sa cíti a čo od nej potrebuje. To by vyzeralo nasledovne:
  1. **“Keď** si zo mňa robíš srandu, pred mojimi kamošmi / za mojím chrbtom...
  2. (voliteľné) **napadlo mi**, že Ti vôbec na mne nezáleží.
  3. **prišlo mi to veľmi ľúto/ranilo ma to/bol som nahnevaný....**
  4. **Chcem a potrebujem** tvoje ospravedlnenie a tiež, ak máš niečo, čo mi chceš povedať, povedz to mne.

**Otázka pre deti:** V čom je rozdiel medzi "Ja jazykom" a ostatnými cestami?

**Možná odpoveď:** Ukazuje, že nám na vzťahu záleží a chceme veci riešiť, nielen vytvárať konflikty.

**Otázky:** Ešte niečo? Čím to je, že je ten "Ja jazyk efektívnejší"? Keď si dám tú námahu za niekým prísť a povedať mu, ako sa cítim a čo od neho potrebujem, čo mu/jej dávam najavo?

**Možná odpoveď:** Keď osoba hovorí, ako sa cíti, pre druhého/druhú je to motivujúcejšie niečo zmeniť. Funguje to ako kúzlo, práve preto že veci popisujeme zo svojho pohľadu a pocitov, tým pádom má druhá strana oveľa väčšiu pravdepodobnosť pochopenia. Zároveň pomenovávame nejaké správanie a nie daného človeka.

**Napokon môžete ich odpovede zarámcovať nasledovnými bodmi:**

- ľudia často nevedia, že robia niečo, čo je pre iných zraňujúce a keď sa to dozvedia, prestanú
- keď zvolíme jedno z vyššie spomenutých riešení (iné ako ja jazyk), nedávame šancu vzťahu zlepšiť sa
- keď si dáme tú námahu a snažíme sa situáciu vyriešiť, dávame druhej osobe najavo, že nám záleží na nej a na tom vzťahu a chceme sa v ňom cítiť dobre
- keď na niekoho v emócii nakričíme alebo ho inak napadneme a) ide automaticky do obrany, prestane nás počúvať a môže to zhoršovať situáciu

V nasledujúcej časti aktivity si deti budú "Ja jazyk" trénovať, najprv spoločne, potom individuálne s následnou skupinovú kontrolou.

**Spoločné precvičovanie:** Situácie sú napísané na tabuli. Vyzvite dobrovoľníčku alebo dobrovoľníka, kt. by si trúfol/la vyriešiť situáciu pomocou Ja jazyka (alternatívne riešenia nižšie). Prejdite si spoločne všetky 3. Každá situácia má mnoho riešení, tak môžete deti vyzvať, aby povedali svoju verziu.

1. Tvoj spolužiak ti ťahá cez prestávku vlasy.
2. Tvoj/a frajer/ka ti zakáže stretávať sa kamoškami/mi.
3. Strýko si ťa na rodinnej oslave doberá, kedy si konečne niekoho nájdeš.

Individuálne precvičovanie. Deti dostanú 2 situácie, ktoré im nastrihané rozdáte a individuálne si vypracujú odpoveď (2 min), potom spoločne "kontrola". Stačí, keď ku každej situácii odznie jedna alternatíva, ktorá Ja jazyk nasleduje.

- Tvoj/a spolužiak/čka sa rozkladá po celej lavici.
- Tvoji kamaráti sa ťa stále pýtajú, kedy si konečne s nimi dáš cigaretu.
- Tvoj kamarát/kamarátka kritizuje ako sa obliekaš a spomenula, že tvoje hobby je trápne.
- Zveril/a si sa s niečím súkromným mame a tá to povedala svojim kamoškám.

### Záver:

*Na čo je nám to do života dobré, aby sme vedeli komunikovať, keď máme s niečím problém? Čo by sa dialo, keby sme to nerobili?*

1. Tvoj spolužiak ti ťahá cez prestávku vlasy.

**Ked'** si ma cez prestávku ťahal za vlasy, veľmi ma to bolelo a **cítila som sa** ponížene pred zvyškom triedy, **potrebujem**, aby si to už nikdy neurobil ani mne, ani nikomu inému.

2. Tvoj/a frajer/ka ti zakáže stretávať sa kamoškami/mi.

**Ked'** mi zakazuješ stretávať sa s kamarátmi/kamarátkami, **mám pocit**, že mi neveríš a že ma obmedzuješ, **chcem a potrebujem**, aby si mi dôveroval a dal mi priestor byť aj s niekým iným.

3. Strýko si Ťa na rodinnej oslave doberá, kedy si konečne niekoho nájdeš.

**Ked'** si ma doberáš, že nikoho nemám, **cítim sa** trápne a **potrebujem**, aby si s týmito vtípkami prestal.

## (Dobrovoľná) Aktivita: "Životabudič"

Ak sú deti vyčerpané, prípadne ak sa nevedia sústrediť, môžete si spolu urobiť krátku aktivitu na prebudenie. Ak majú deti energie dosť, môžete túto aktivitu preskočiť. Tip na "Životabudič" nájdete medzi prílohami alebo si môžete vybrať z voľne dostupných príručiek:

Do Európy hrou: <https://bit.ly/3Ksu0IC>

Do Európy hrou 2: <https://bit.ly/3IUYZNX>

Do Európy hrou 4: <https://bit.ly/3m3TTyE>

## Aktivita: PRÍBEHY

### Ciel:

- Identifikovať zdravé a nezdravé správanie v situáciách rovesníkov/rovesníčok
- navrhnúť riešenia konfliktov a zamyslieť sa nad prevenciou
- naformulovať spätnú väzbu

**Kľúčové slová:** zdravé vzťahy, nezdravé vzťahy, kamarát/tka, spätná väzba

**Pomôcky:** Príloha 3 - Príbehy (potrebné vopred nastrihať podľa počtu skupín)

**Čas:** 40 min

### Pribeh:

Úvod: Vysvetlite, že v tejto aktivite sa budete rozprávať o problémoch vo vzťahoch. Problémy sú súčasťou každého jedného vzťahu, niekedy vedú k hádkam, avšak existujú spôsoby, ako ich riešiť. Teraz je na nich, aké riešenia nájdu. Povzbudzte ich, aby využívali "Ja jazyk", ak sa to hodí  
Tip: Pokojne vyberte iba tie príbehy, o ktorých viete, že sú pre váš kolektív najrelevantnejšie alebo v blízkej dobe môžu byť..

1. Rozdelte triedu do skupín po 4-5 ľudí.

2. Dajte každej skupine jeden z príbehov. Požiadajte skupiny, aby sa na príbehy pozreli, spoločne si ich v skupinách prečítali a odpovedali na otázky pod situáciou. Pripomeňte im, aby si spomedzi seba vybrali jedného človeka, ktorý bude hovorcom/hovorkyňou skupiny. Na časť v skupinách im nechajte 7 minút.

3. Po 7 minútach si spoločne prejdite, na čo v skupinách prišli a ako uvažovali o otázkach/ako otázky zodpovedali.

- Nechajte 1 osobu z prvej skupiny, aby svoj prečítala ich príbeh pre zvyšok triedy
- Tá istá osoba odprezentuje, na čom sa zhodli (prípadne nezhodli)
- Vyzvite zvyšok triedy, či by niečo doplnil
- Zarámcujte odpoveď a vyzvite druhú skupinu...

4. Zosumarizujte nasledujúce body:

- Zosmiešňovanie, ohováranie a kontrola nie sú rešpektujúce a zdravé správanie vo vzťahu. Spôsobov, ako tráviť spoločný čas, je mnoho. (Môžete sa spýtať skupiny, aké spôsoby spoločného času existujú alebo ich môžete do debaty priniesť vy.)
- Dvaja ľudia môžu spolu ísť napríklad do kina, von s ďalšími kamošmi a kamoškami, ísť do prírody či na výlet, nakupovať, prechádzať sa, učiť sa a spolu, pozeráť doma filmy, hrať spolu hry a ďalšie.
- Na každý konflikt alebo problém existuje riešenie, ak sú obe strany ochotné pre to niečo urobiť. Hlavne si vypočúť, čo má druhá strana na srdci, snažiť sa navzájom pochopiť a spoločne hľadať riešenie a obojstranne ukázať, že im na vzťahu záleží.

### Záver:

Ak vám zvýši čas môžete si vedomosti upevniť ešte nasledujúcim videom od Prirodzene Web: [Aký je rozdiel medzi zdravým a nezdravým vzťahom?](#)

## Príbeh 1: Kabinet

Silvia (13) príde na obed trochu neskôr, pretože bola s učiteľom konzultovať olympiádu, na ktorej sa má zúčastniť. Keď príde do jedálne, spolužiaci a spolužiačky pri jednom stole sa začnú smiať a ukazovať na ňu prstom. Silvia nechápe, čo sa deje. Spýta sa spolužiakov, či si k nim môže prisadnúť, ale Lucia (13) jej povie, že nie, lebo je jej z nej zle. Silvia nechápe, sadne si k vedľajšiemu stolu, ale jedlo len rozbabre, nevládze ani jesť. Keď vychádza zo školy, zastaví sa pri nej Karin (13), ktorá sedela pri stole, kde Lucia.

Karin: Lucia všetkým povedala, že ťa videla, ako s učiteľom Fejerom flirtuješ a sa frajeríte a asiže si vieme domyslieť, čo ste do toho kabinetu išli robiť. Sorry, nevedela som, čo mám robiť, bála som sa, že aj o mne bude niečo šíriť, ale asi by si to mala vedieť.

Zamyslite sa nad:

Ako sa postavy v príbehu cítia?

Pomenujte správanie v tomto príbehu, ktoré by sme mohli charakterizovať ako zdravé.

Pomenujte správanie v tomto príbehu, ktoré by sme mohli charakterizovať ako nezdravé.

Dajte postavám radu alebo rady, ako vyriešiť problém, ktorý majú.

Naformulujte vetu, ako môže dať Silvia spätnú väzbu Karin aj Lucii.

## Príbeh 2: Kofola

Andrej (15) chodí s Laurou (12) asi dva mesiace. V škole sú na chodbách stále spolu, čakajú sa na obede. Andrej Lauru čakáva aj po škole. Laura chce ísť na kofolu iba s kamoškami.

Andrej: To ti mám akože veriť?

Laura: Nechápem.

Andrej: Na kofolu s kamoškami? Teraz spolu chodíme, Laura, tak si trochu uprac, že či chceš tráviť svoj čas s kamoškami alebo so mnou!

Laura: Jasné, že chcem byť s tebou a chcem byť aj s kamoškami. Odkedy spolu chodíme, venujem im menej času a trochu mi to chýba.

Andrej: To ti tak uverím fakt.

Laura: Prepáč, nevedela som, že ťa to tak naštvie.

Andrej: A čo si myslíš, že tu budem skákať meter osemdesiat keď si hľadáš výhovorky, aby si mohla byť s niekým iným?! A bohvie či to nie je výhovorky, aby si bola s Ľubom.

Laura (má slzy na krajíčku): Čože? Andrej, veď ja ťa ľúbim.

Andrej: Tak to dokáž.

Laura: Ak chceš, tak pod' s nami alebo to odvolám. Na tebe mi záleží najviac.

Zamyslite sa nad:

Ako sa postavy v príbehu cítia?

Pomenujte správanie v tomto príbehu, ktoré by sme mohli charakterizovať ako zdravé.

Pomenujte správanie v tomto príbehu, ktoré by sme mohli charakterizovať ako nezdravé.

Dajte postavám radu alebo rady, ako vyriešiť problém, ktorý majú.

Naformulujte vetu, ako môže dať Laura spätnú väzbu Andrejovi.

### Príbeh 3: Dvojka

Nina (12) príde domov a chcela by mame povedať, že sa pohádala s kamoškou Kajou. Jej mama pozerá televíziu, Nina si k nej sadne a začne, že by jej chcela niečo povedať. Mama stíši zvuk a otočí sa na Ninu.

Mama: Áno, Ninka? Potrebuješ pomôcť s nejakým učivom? Dostala si dvojku?

Nina: Nie, v škole všetko ok, ale pohádala som s Kajou a neviem, čo mám robiť.

Mama: Tak to mi odľahlo, že v škole žiadne problémy, tak by to malo aj ostať, na to sa treba sústrediť, kamarátky si nájdeš iné.

Nina: Ale...

Mama: Žiadne ale, Nina. Úlohy máš porobené? Ty máš byť pre seba na prvom mieste a už si fakt veľká, aby si to vedela. Takéto detské problémy ťa len brzdia. Chceš sa mať v živote dobre?

Nina prikývne, mama sa opäť zapozerá do telky. Nina odíde do svojej izby a plače.

Zamyslite sa nad:

Ako sa postavy v príbehu cítia?

Pomenujte správanie v tomto príbehu, ktoré by sme mohli charakterizovať ako zdravé.

Pomenujte správanie v tomto príbehu, ktoré by sme mohli charakterizovať ako nezdravé.

Dajte postavám radu alebo rady, ako vyriešiť problém, ktorý majú.

Naformulujte vetu, ako môže dať Nina mame.

### Príbeh 4: Tenisky

Šimon (10) je s kamošmi (12-14) a bratrancom na basketu. Jeden z nich, Filip, dá kôš a ďalší sa začne smiať, že odkedy má tie nové topánky, tak strieľa nejak lepšie. Filip sa začne vyťahovať, aké ešte iné topánky má a si vypýtal na narodeniny. Nechápe, jak niektorí rodičia dajú deti na šport a nekúpia im ani poriadne topánky. Napr. také aké má Šimon.

Jano: Haha, tie tvoje Šimon sú fakt hrozné. Asi nikdy nebudeš taký dobrý, ako Filip.

Šimon: Ved' to nezáleží na tom aké štýlové mám topánky, ale ako viem hrať.

Jano: To vieš komu hovor.

Šimon Filipa oberie o loptu a hrajú ďalej. Ostatní chalani sa zapoja do debaty, aké super boty majú a vyťahovať sa. Šimon sa v tejto situácii vôbec necíti dobre, vie, že štýlové a nové veci na tréning nie sú všetko, že ho basket veľmi baví a keď bude dosť trénovať bude určite super hráč. To sa však neodváži nikomu povedať a pokračuje v tréningu.

Zamyslite sa nad:

Ako sa postavy v príbehu cítia?

Pomenujte správanie v tomto príbehu, ktoré by sme mohli charakterizovať ako zdravé.

Pomenujte správanie v tomto príbehu, ktoré by sme mohli charakterizovať ako nezdravé.

Dajte postavám radu alebo rady, ako vyriešiť problém, ktorý majú.

Naformulujte vetu, ako môže dať Šimon Janovi/iným?

## Príbeh 1: Kabinet

Silvia (13) príde na obed trochu neskôr, pretože bola s učiteľom konzultovať olympiádu, na ktorej sa má zúčastniť. Keď príde do jedálne, spolužiaci a spolužiačky pri jednom stole sa začnú smiať a ukazovať na ňu prstom. Silvia nechápe, čo sa deje. Spýta sa spolužiakov, či si k nim môže prisadnúť, ale Lucia (13) jej povie, že nie, lebo je jej z nej zle. Silvia nechápe, sadne si k vedľajšiemu stolu, ale jedlo len rozbabre, nevládze ani jesť. Keď vychádza zo školy, zastaví sa pri nej Karin (13), ktorá sedela pri stole, kde Lucia.

Karin: Lucia všetkým povedala, že ťa videla, ako s učiteľom Fejerom flirtuješ a sa frajeríte a asiže si vieme domyslieť, čo ste do toho kabinetu išli robiť. Sorry, nevedela som, čo mám robiť, bála som sa, že aj o mne bude niečo šíriť, ale asi by si to mala vedieť.

## Rámcovanie pre učiteľa/ku:

Ohováranie je znak nezdravého vzťahu. Niekedy stačí, aby sa v situácii, kedy niekto niekomu ubližuje, postavila na stranu obeť aspoň jedna osoba - ide tým dobrým príkladom pre všetkých, ktorí sa možno boja ozvať sa. Úprimnosť, rovnosť, férová komunikácia sú znakmi zdravých vzťahov. Aj vyjadrenie strachu a obáv je prirodzené a ľudské. Ak by boli obvinenia nepravdivé, učiteľ môže byť neprávom obvinený z násilia. Ak by takéto obvinenia boli pravdivé, je veľmi dôležité vyjadriť podporu človeku, ktorý potrebuje pomoc, nevymýšľať si o ňom klamstvá a obrátiť sa na dospelú dôveryhodnú osobu.

## Príbeh 2: Kofola

Andrej (15) chodí s Laurou (12) asi dva mesiace. V škole sú na chodbách stále spolu, čakajú sa na obede. Andrej Lauru čakáva aj po škole. Laura chce ísť na kofolu iba s kamoškami.

Andrej: To ti mám akože veriť?

Laura: Nechápe.

Andrej: Na kofolu s kamoškami? Teraz spolu chodíme, Laura, tak si trochu uprac, že či chceš tráviť svoj čas s kamoškami alebo so mnou!

Laura: Jasné, že chcem byť s tebou a chcem byť aj s kamoškami. Odkedy spolu chodíme, venujem im menej času a trochu mi to chýba.

Andrej: To ti tak uverím fakt.

Laura: Prepáč, nevedela som, že ťa to tak naštve.

Andrej: A čo si myslíš, že tu budem skákať meter osemdesiat keď si hľadáš výhovorky, aby si mohla byť s niekým iným?! A bohvie či to nie je výhovorky, aby si bola s Ľubom.

Laura (má slzy na krajíčku): Čože? Andrej, veď ja ťa ľúbim.

Andrej: Tak to dokáž.

Laura: Ak chceš, tak pod' s nami alebo to odvolám. Na tebe mi záleží najviac.

Rámcovanie pre učiteľa/ku: Keď niekto s niekým nechodí, má stále aj kamarátske a rodinné a ďalšie vzťahy, ktoré buduje (napríklad stretávaním sa s kamoškami). Ak niekto na niekoho vyvíja nátlak, vzbudzuje výčitky či strach alebo niekomu zasahuje do súkromia, je to nezdravé správanie. V tomto vzťahu nie je rovnosť. Je v poriadku z nezdravého vzťahu odísť.

### Príbeh 3: Dvojka

Nina (12) príde domov a chcela by mame povedať, že sa pohádala s kamoškou Kajou. Jej mama pozerá televíziu, Nina si k nej sadne a začne, že by jej chcela niečo povedať. Mama stíši zvuk a otočí sa na Ninu.

Mama: Áno, Ninka? Potrebuješ pomôcť s nejakým učivom? Dostala si dvojku?

Nina: Nie, v škole všetko ok, ale pohádala som s Kajou a neviem, čo mám robiť.

Mama: Tak to mi odľahlo, že v škole žiadne problémy, tak by to malo aj ostať, na to sa treba sústrediť, kamarátky si nájdeš iné.

Nina: Ale...

Mama: Žiadne ale, Nina. Úlohy máš porobené? Ty máš byť pre seba na prvom mieste a už si fakt veľká, aby si to vedela. Takéto detské problémy ťa len brzdia. Chceš sa mať v živote dobre?

Nina prikývne, mama sa opäť zapozerá do telky. Nina odíde do svojej izby a plače.

### Rámcovanie pre učiteľa/ku:

Komunikácia s rodičmi je niekedy náročná. Zväčša pre nás však chcú to najlepšie, aj keď sa nám to niekedy nezdá. Aj rodičom môžeme vyjadriť, čo od nich potrebujeme a môžeme sa ich tiež spýtať a počúvať, čo potrebujú oni. bez ohľadu na to, koľko máš rokov, tvoje problémy, pocity a myšlienky sú stále dôležité a zaslúžiš si bezpečie a podporu. Je v poriadku sa o takejto situácii poradiť aj so školským psychológom/psychologičkou.

### Príbeh 4: Tenisky

Šimon (10) je s kamošmi (12-14) a bratrancom na baskete. Jeden z nich, Filip, dá kôš a ďalší sa začne smiať, že odkedy má tie nové topánky, tak strieľa nejak lepšie. Filip sa začne vyťahovať, aké ešte iné topánky má a si vypýtal na narodeniny. Nechápe, jak niektorí rodičia dajú deti na šport a nekúpia im ani poriadne topánky. Napr. také aké má Šimon.

Jano: Haha, tie tvoje Šimon sú fakt hrozné. Asi nikdy nebudeš taký dobrý, ako Filip.

Šimon: Ved' to nezáleží na tom aké štýlové mám topánky, ale ako viem hrať.

Jano: To vieš komu hovor.

Šimon Filipa oberie o loptu a hrajú ďalej. Ostatní chalani sa zapoja do debaty, aké super boty majú a vyťahovať sa. Šimon sa v tejto situácii vôbec necíti dobre, vie, že štýlové a nové veci na tréning nie sú všetko, že ho basket veľmi baví a keď bude dosť trénovať bude určite super hráč. To sa však neodváža nikomu povedať a pokračuje v tréningu.

### Rámcovanie pre učiteľa/ku:

Oblečenie nehovorí nič o schopnostiach človeka. Každý osobe sa páči niečo iné a za štýlové môže považovať niečo iné. Zároveň má každý človek rôzne možnosti. Odkiaľ vieme, že je niečo štýlové? Kto nám to hovorí? Šimon sa v takomto kolektíve dlhodobo nemusí cítiť príjemne, spoluhráči by mali vedieť, že viac než na teniskách záleží na férovej komunikácii, fair play, dôvere, rovnosti, spolupráci, vzájomnej podpore - to sú znaky zdravých vzťahov



## Aktivita: Čo robiť, ak niekto robí niečo, čo sa nám nepáči

### Ciel:

identifikovať spôsoby a cesty pomoci

**Kľúčové slová:** komunikácia, pomoc, podpora

**Pomôcky:** -

**Čas:** 20 min

### Priebeh:

Úvod: Vysvetlite žiačkam a žiakom, že niekedy vo vzťahu ľudia zažívajú situácie, ktoré im neprinášajú radosť alebo ich robia nešťastné/nešťastných. Je dôležité vedieť také situácie riešiť, pretože si zaslúžime zdravé vzťahy plné spokojnosti a pochopenia.

Nakreslite na tabuľu postavičku (tvarovo podobnú perníčkovému panáčikovi).

1. Vysvetlite žiačkam a žiakom, že toto je osoba, ktorá vo vzťahu zažíva správanie, ktoré sa jej nepáči - môže ísť o rôzne druhy a prejavy nezdravého správania. Môžete použiť príklad "toto je váš najlepší kamarát/ka a vo svojom vzťahu nie je šťastná/ý".
2. Vyzvite žiakov a žiačky, aby hovorili, čo by tejto osobe mohlo pomôcť vyriešiť svoju situáciu. Vyzvite ich, aby prišli postupne k tabuli a do srdiečok alebo krúžkov okolo postavičky napísali, čo jej mohlo pomôcť situáciu vyriešiť. Ak chcete, môžete zapisovať aj vy alebo môžete využiť lepiace papieriky, na ktoré žiaci/žiačky odpovede napíšu vopred a prídu ich k postavičke nalepiť.
3. Zosumarizujte možnosti pomoci a podpory.

### Rámcovanie

Mali by padnúť slová ako komunikácia, rozhovor, povedať druhej osobe o pocitoch, nastavenie hraníc, zdôveriť sa kamarátovi alebo kamarátke, prípadný rozchod, zdôveriť sa rodičom, zdôveriť sa niekomu, komu dôverujeme (učiteľ/ka, školský psychológ). Ak tieto možnosti nepadnú, navedte žiakov a žiačky, pripomeňte im aktivity, ktoré dnes robili a čo si z nich odniesli.

### Záver:

Zdôraznite, že pýtať si pomoc je odvážne a každý človek má právo na zdravý, bezpečný a rešpektujúci vzťah. Ak ho nemá, existujú spôsoby, ako to riešiť. Mnohé sme pomenovali. Môžete žiakom a žiačkam zdôrazniť, že ak budú v situácii, kedy si nebudú dať vedieť rady, majú vo vás dôvernú dospelú osobu, s ktorou sú v bezpečí. Ak v škole máte školský podporný tím, upozornite žiakov a žiačky, že sú tam pre nich.

Na tabuľu napíšte tiež linky a vysvetlite, že tam nájdú anonymnú pomoc:

116 111 - bezplatná linka podpory pre mládež

www.ipcko.sk - online chat psychologická poradňa

Dajte žiačkam a žiakom informáciu, že vekovo vhodné informácie o sexualite, vzťahoch, intimite nájdú na instagrame: @intymyta\_mladez(napíšte na tabuľu).

## PRESTÁVKA

### (Dobrovoľná) Aktivita: "Životabudič"

Po druhej prestávke odporúčame dať si "životabudič", tj. aktivity na prebudenie a rozhýbanie skupiny. Ak sú deti vyčerpané, prípadne ak sa nevedia sústrediť, môžete si spolu urobiť krátku aktivitu na prebudenie. Ak majú deti energie dosť, môžete túto aktivitu preskočiť. Návrh na takúto aktivitu posielame v prílohe\* alebo si môžete vybrať z voľne dostupných príručiek:

Do Európy hrou: <https://bit.ly/3KsuOIC>

Do Európy hrou 2: <https://bit.ly/3IUZYXN>

Do Európy hrou 4: <https://bit.ly/3m3TTyE>

**Ako životabudič môžete použiť aktivitu "Vymenia si miesto", ktorá súvisí s témou puberty, ktorá je predmetom ďalšieho bloku.**

### Aktivita: VYMENIA SI MIESTO (10 min)

**Ciel:** Uvoľnenie emocionálneho napätia, vzájomné zblížovanie a spoznávanie, zaktivizovanie na ďalšie cvičenia. Aktivita prináša minimálne riziko zlyhania pred skupinou.

**Priebeh:** Všetci/ky účastníci/čky hry sedia alebo stoja v kruhu až na jedného/u, ktorý/á stojí v strede. Na začiatok hry je vhodné, aby bol/a v kruhu učiteľ/ka, ktorý/á začína hru slovami: „Vymenia si miesto osoby, ktoré sú...“. Účastníci/účastníčky si teda vymieňajú miesta podľa určených znakov, vlastností a pod., ktoré by sa však nemali opakovať v priebehu jednej hry. Platí pravidlo, že pri výmene miest si hráč/ka nesmie sadnúť na pôvodné miesto, ani miesto vedľa seba.

**Poznámky:** Niektorí/é účastníci/čky môžu mať problém so zadaním pokynu na výmenu, pomôžte im, nesmiete však dopustiť ich zosmiešňovanie.

Vymenia si miesto osoby:

1. Čo už boli niekedy zalúbené
2. Čo čítali už nejaký teenage román
3. Ktoré mali výkyv nálad
4. Ktoré vedia, čo je to menštruácia
5. Čo by vedeli vysvetliť, čo je to puberta
6. Ktoré vedia vymenovať aspoň tri znaky puberty
7. Ktoré vedia, na čo slúžia vložky (nie do topánok)
8. Ktoré vedia vymenovať aspoň 2 typy menštruačných potrieb

Po krátkej aktivite by mali byť deti trochu energizované a pripravené na posledný blok, ktorý je venovaný puberte a zmenám, ktoré človeka v tomto období čakajú.

## Aktivita: Zdravá puberta

### Ciel:

- Popísať fyzické a psychické zmeny počas puberty
- Budovať láskavý a pozitívny postoj k zmenám a diverzite tel
- Popísať, ako a prečo je dôležitá hygiena počas puberty
- Vymenovať kroky samovyšetrenia prsníkov a semenníkov
- Pomenovať menštruačný cyklus

**Kľúčové slová:** menštruácia, polúcia, ochlpenie, akné, rast prsníkov, chlpy na tvári, silné a skákavé emócie a sebavedomie, hľadanie identity, menštruačné potreby (vločky, tampóny, kalíšky, menštruačné nohavičky), silné pocity túžby - "som do niekoho"

**Pomôcky:** videá, počítač, projektor, flipcharty s obrysom tela - jedno pre biologicky ženské telo a druhý pre biologicky mužské telo, pripojenie na internet

**Čas: 30 minút**

### Priebeh:

Úvod: Vysvetlite žiakom a žiačkam, že v tejto aktivite sa budete rozprávať o puberte a zmenách, ktoré so sebou dospievanie prináša. Vysvetlite, že doteraz sme sa venovali vzťahom s inými ľuďmi, ale veľmi dôležité je aj to, aký vzťah máme sami k sebe a k našim telám, na ktoré má puberta značný vplyv. Spýtajte sa, čo podľa nich znamená puberta/dospievanie. Ak je ticho, povzbudte ich, spýtajte sa, či poznajú menštruáciu alebo polúciu.

1. Rámčujte diskusiu tak, že dospievanie je bežnou súčasťou života a keďže je to obdobie plné zmien, je dobré sa na ňo pripraviť. Je v poriadku nepoznať všetko, práve pre to sa o tom rozprávame. Puberta je obdobie, kedy prechádzame mnohými fyzickými aj psychickými zmenami a keď o týchto zmenách nemáme informácie, môže sa stať, že sa budeme cítiť pocity neistoty a začneme sa porovnávať s ostatnými, čo môže viesť k rôznym negatívnym emóciám.
2. Rozdelte žiakov a žiačky do dvoch skupín. Jedna skupina dostane flipchart s predkresleným obrysom postavy ženského tela a druhá skupina flipchart s predkresleným obrysom postavy mužského tela. Postavám môžete dať aj meno.

Príklad postavy:

3. V skupine strávia 10 minút, počas ktorých majú za úlohu do postavy dokresliť všetky zmeny, ktoré sa na tele, ale aj v hlave, dejú počas puberty.

4. Počas skupinovej práce môžete chodiť k skupinám a pýtať sa ich pomocné otázky. Čo sa nám deje pod pazuchami? S inými časťami tela? Ako sa človek môže cítiť? Ako sa to prejavuje v správaní voči iným ľuďom?

5. Spoločné zhrnutie: Každú skupinu vyzvite, aby pred celou triedou zhrnuli zmeny, ktoré počas puberty podľa nich prichádzajú. Môžete doplniť ich vedomosti na základe nasledovnej tabuľky a porovnať, čo majú obe skupiny spoločné a čo naopak nie.

6. Po prezentáciách sa môžete pýtať triedy, ako sa podľa nich ľudia v puberte cítia. Keď pomenujú nejaké negatívne emócie, hľadajte spolu riešenia. Môžete sa pýtať: "Čo by osobám zažívajúcim takéto pocity pomohlo?"



<b>Ľudia so ženskými pohlavnými orgánmi</b>	<b>Ľudia s mužskými pohlavnými orgánmi</b>
Rast "skokom do výšky"	Rast rýchle "naťahovanie" do výšky
Zaoblenie postavy (zadok, stehná)	Rozširovanie ramien a hrude
Rozširovanie bokov	Vývin svalov a nižší obsah tuku v tele
Pokožka okolo bradaviek (dvorec) tmavne	Zarastanie na hrudi, tvári, chrbte, nohách
Zväčšovanie bradaviek a rast prs	Zväčšenie hrtanu, hrubnutie hlasu - mutovanie
Vo vaječníkoch dozrievajú vajíčka, nastáva ovulácia a menštruácia	V semenníkoch dozrievajú spermie, objavuje sa prvá ejakulácia - polúcia (mokrý sny)
Belavý výtok z vagíny	Smegma - zvýšená produkcia belavých usadenín medzi predkožkou a hlavou
<b>Spoločné znaky premien</b>	
Chlpy v podpazuší a pohlavných orgánoch	
Viac sa potia	
Zväčšovanie pohlavných orgánov	
Akné/vyrážky	
Pokožka aj vlasy sa viac mastia	

7. Po zhrnutí si ešte pustite videá od Prirodzene Web na Youtube na zapamätanie.

(Pozn. : Tieto videá môžete pustiť aj pred samotnou aktivitou)

Ako prebieha puberta u chlapcov: [Ako prebieha puberta u chlapcov?](#)

Ako prebieha puberta u dievčat: [Ako prebieha puberta u dievčat?](#)

Po zhliadnutí videí sa môžete triedy opýtať, **prečo si myslia, že je dôležité, aby deti vzájomne vedeli aj o zmeách, ktoré sa netýkajú ich tiel (napr.: aký zmysel má, aby sme o menštruácii vedeli všetci?)**

Tip na odpovede: Vzájomný rešpekt, empatia, prevencia šikany... Viac inšpirácie môžete načerpať na našich stránkach v článku [Muži a menštruácia](#)

### **Záver:**

Vysvetlite dôležitosť starostlivosti o vulvu, vagínu a penis a doplňte im základné informácie o menštruačnom cykle. (nájdete v poznámkach ďalej).

## Poznámky pre učiteľa/učiteľku k aktivite Zdravá puberta

### Hygiena a správna starostlivosť o pohlavné ústrojenstvo:

túto časť môžete zdôrazniť pri spoločnom pomenovávaní alebo samostatne formou brainstormingu či spoločnej debaty

#### Ako sa starať o vulvu a vagínu :

- keď ideš na WC, utieraj sa vždy odpredu dozadu (teda od vulvy po análny otvor) - vyhneš sa tak tomu, že by sa baktérie z análneho otvoru dostali vo vagínu, kde by mohli spôsobiť infekciu
- umývať sa jedenkrát denne čistou vodou a pravidelne si umývaj ruky
- nepoužívať na vulvu parfumované mydlá, gély, krémy ani oleje (môžu narušiť prirodzené prostredie vagíny a spôsobiť infekcie a zdravotné problémy)
- vyhni sa pri umývaní drhnutiu či škriabaniu, mohla by si sa poraniť
- pri menštruácii sa tiež umývaj každý deň (stačí čistá voda)
- v prípade svrbenia je potrebné sa umyť, najlepšie pod tečúcou vodou - ak svrbenie pretrváva, povedz o tom rodičom a zájdite k lekárke/lekárovi
- pri menštruácii je potrebné pravidelne meniť menštruačné potreby (vločky, tampóny, kalíšok, menštruačné nohavičky...)
- nezadržievaj moč - keď ti treba močiť, choď na WC čím skôr

#### Ako sa starať o penis

- umývať sa jedenkrát denne čistou vodou
- umývaj sa rukou a na umývanie záhybov tvojho penisu či semenníkov používaj prsty - vyhni sa pri umývaní drhnutiu či škriabaniu, mohol by si sa poraniť
- v prípade svrbenia je potrebné sa umyť, najlepšie pod tečúcou vodou - ak svrbenie pretrváva, povedz o tom rodičom a zájdite k lekárke/lekárovi
- nepoužívať na penis parfumované mydlá, gély, krémy ani oleje
- ak máš predkožku, pravdepodobne sa pod ňou tvorí maz - niekedy sa mazu nahromadí trochu viac a vytvorí sa biele žmolky (hovorí sa tomu smegma) - preto je veľmi dôležité umývať sa čistou vodou aj pod predkožkou

**DÔLEŽITÉ:** Vtipy o zápachu genitálií nie sú vtipné. Zneisťujú ľudí, čo môže viesť k nadmernej hygiene a zdravotným problémom. A okrem toho môžu niekomu spôsobiť aj psychické ťažkosti.

**Ak sa z nejakého dôvodu necítite komfortne zdieľať s deťmi tieto dôležité informácie, presmerujte ich na našu webovú stránku, kde tieto informácie nájdú.**

[https://www.intymyta.sk/?vzd\\_materialy=hygiena-pocas-menstruacie](https://www.intymyta.sk/?vzd_materialy=hygiena-pocas-menstruacie)

[https://www.intymyta.sk/vzd\\_materialy/teoria-ake-su-zenske-a-muzske-pohlavne-organy-a-ako-sa-o-ne-starat-zdrave-regiony/](https://www.intymyta.sk/vzd_materialy/teoria-ake-su-zenske-a-muzske-pohlavne-organy-a-ako-sa-o-ne-starat-zdrave-regiony/)

## Menštruácia

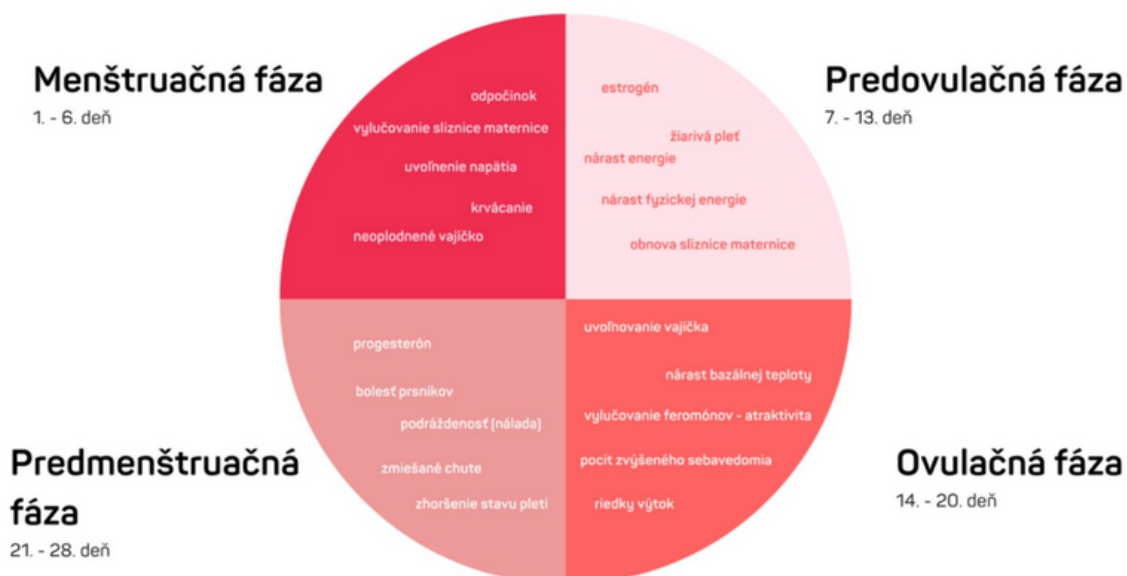
- Menštruačný cyklus pripravuje telo na tehotenstvo. Ak tehotenstvo nenastane, dôjde k menštruácii. Vtedy sa sliznica maternice vylučuje z tela, pretože dozreté vajíčko nebolo oplodnené.
- Menštruáciu môžeme očakávať medzi 10 - 17 rokom života
- Menštruačné cykly sa líšia a merajú sa od prvého dňa menštruácie do prvého dňa nasledujúcej menštruácie. U dospievajúcich môže cyklus trvať až 45 dní; od 20. až 30. rokov trvá cyklus zvyčajne 21-35 dní. Samotné krvácanie môže trvať od 4 do 8 dní. Každý cyklus je jedinečný. Obdobia sa menia počas života ženy, niekedy po tehotenstve; u niektorých žien sú ťažšie v perimenopauze (prechodný čas do menopauzy).

Pred samotnou menštruáciou je párdňové obdobie, ktoré nazývame predmenštruačný syndróm. Môže sa prejavovať u každej osoby inak, u niekoho takmer vôbec. Najčastejšie sa predmenštruačný syndróm (PMS - pé em es) prejavuje podráždenosťou, nadúvaním, akné a únavou. Za bežných okolností môžu byť tieto príznaky nepríjemné, ale významne nezasahujú do každodenných činností. Niektorí pociťujú pred cyklom alebo počas cyklu bolesti alebo zväčšenie prsníkov a väčšina má predmenštruačné príznaky, ktoré sa dajú zvládnuť. Príznaky začínajú približne 4 - 10 dní pred menštruáciou a zvyčajne ustúpia po začiatku krvácania. Predmenštruačná dysforická porucha (PMDD) je vážnejšia forma PMS, pri ktorej závažné príznaky významne zasahujú do každodenného života a je potrebné ich riešiť s lekárom/lekárkou v gynekologickej ambulancii.

Menštruačný cyklus ovplyvňuje veľa faktorov – napríklad lieky, stres, strava, prehnané športovanie a celkový zdravotný stav tela. Odzrkadľuje sa to v pravidelnosti, množstve krvi alebo dĺžke krvácania. Navyše, krvácanie sa bude počas života neustále meniť.

Ak sa však pravidelne vyskytuje silná menštruácia, čo znamená krvácanie 7 a viac dní, určite je potrebné obrátiť sa na lekára/ku.

Je nápomocné si zmeny zaznamenávať v menštruačnom kalendári alebo appke (napríklad Clue alebo Flo). Okrem základného prehľadu nám tieto pomôcky pomôžu lepšie poznať seba, svoje telo a vlastné prežívanie.





## **(Dobrovoľná) Aktivita: Čítanie a odpovedanie otázok z boxu s anonymnými otázkami**

### **Aktivita: Reflexia**

**Čas:** max 15 minút

Pripravte žiačky/žiacov na to, že si budeme dávať záverečné kolečko, v ktorom každá/ý z nich vyjadrí jednu vec, ktorú si z dneška odnášajú, prípadne čo nové sa naučili. Predtým ako dôjde k zdieľaniu, zrekapitulujte aktivity, ktoré ste spolu v tento deň absolvovali. Pri rekapitulácii môžete vypichnúť kľúčové myšlienky jednotlivých aktivít. Po rekapitulácii vyzvite žiačky a žiacov, aby sa v tichosti chvíľu zamysleli a potom môžu deti začať zdieľať. Môžu ísť po rade alebo kto je kedy pripravený.

Pozn.: Korigujte ich, aby sa čas nepreťahoval. Ak niekto odpovedať nechce, pokračujte ďalšou osobou a k "preskočenej osobe" sa môžete vrátiť neskôr, keď ostatní odpovedajú.

### **Dotazník**

**Čas:** 10 min

Požiadajte žiacov a žiačky, aby úprimne vyplnili krátky dotazník.

### **Záver**

**PodĎakujte za aktívnu účasť (a seba takisto :)**

**InTYMYta** je organizácia, ktorá sa už 32 rokov venuje výskumom podloženému vzdelávaniu o sexuálnom zdraví a vzťahoch. V posledných rokoch sa vďaka medzinárodným spoluprácam začala organizácia venovať kvalitnej a vekovo adekvátnej vzťahovej a sexuálnej výchove.

Tím InTYMYta je zložený z odborníkov a odborníčok z oblastí psychológia, gynekológia, výskum, učiteľstvo a i. V súčasnosti poskytujeme interaktívne inkluzívne workshopy vzťahovej a sexuálnej výchovy pre mládež, učiteľky/učiteľov, rodičov, lekárky/lekárov, firmy a organizujeme vzdelávacie, osvetové a advokačné aktivity pre širokú verejnosť.

Deň zdravých vzťahov vznikol v rámci projektu 34all.

Projekt 34all je realizovaný v rámci programu Domáce a rodovo podmienené násilie vďaka podpore Nórskeho grantu a štátneho rozpočtu SR. Za obsah tohto dokumentu nezodpovedá Správca programu. Spoločným úsilím k zelenej, konkurencieschopnej a inkluzívnej Európe."

Projekt Tri dôležité správy o komplexnej vzťahovej a sexuálnej výchove (KVSV) a sexuálnom reprodukčnom zdraví a právach (SRZP) pre každú cieľovú skupinu získal grant z Nórska v sume 176 000 €. Projekt bol spolufinancovaný v sume 26 400 € zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky. Cieľom projektu je zvýšiť prístup k modernej, na dôkazoch založenej a vekovo primeranej KVSV a informáciám o SRZP. Za obsah tohto dokumentu nezodpovedá správca programu.

Ak sa chcete dozvedieť viac o programoch a projektoch financovaných z Nórskeho grantu na Slovensku, navštívte stránku [www.norwaygrants.sk](http://www.norwaygrants.sk).

