

Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia



**Česká zemědělská
univerzita v Praze**

Poradenství pro rodiče: Jak komunikovat s dětmi o sexu

Bakalářská práce

Autor: **Sára Tomášová**

Vedoucí práce: PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Sára Tomášová

Specializace v pedagogice
Poradenství v odborném vzdělávání

Název práce

Poradenství pro rodiče: Jak komunikovat s dětmi o sexu

Název anglicky

Consultancy for parents: How to communicate with children about sex

Cíle práce

Cílem práce v teoretické části je vymezit teorii tvorby vzdělávací akce. V praktické části práce vytvořit samotnou vzdělávací akci s názvem „Jak na sexuální výchovu dětí pro rodiče“ (popřípadě „Jak mluvit s dětmi o sexu pro rodiče“), která bude určena pro rodiče či nastávající rodiče, kteří se chtějí dozvědět a naučit, jak s dětmi o této problematice mluvit. Nejprve provedu analýzu problematiky a zjistím nejčastější otázky dětí na rodiče v této problematice. S odborníky (psychology) provedu otevřený nestandardizovaný rozhovor a na základě něho sestavím odpovědi, které by bylo vhodné s rozhovorech s dětmi používat. Tato akce bude sestavená tak, aby byla případně plně využitelná v praxi. Cílem této vzdělávací akce je informovat dospělé o tématu sexuální výchovy, sexuálního obtěžování/násilí, sexuální orientace. Dále je popsat postupy předávání těchto informací dětem (podle rozhovorů s odborníky).

Metodika

1. Studium vybrané problematiky v dostupných informačních zdrojích a průběžné konzultace s vedoucí práce.
2. Vymezení terminologie a deskripce teoretických východisek.
3. Vymezení předmětu: Nejprve provedu literární rešerši (vyhledávání informací k problematice tvorby vzdělávací akce). Poté provedu syntézu jednotlivých získaných informací a sestavím finální verzi teoretické části. Provedu rozhovory s odborníky a následně vytvořím samotnou vzdělávací akci (obecná charakteristika sexuální výchovy, dětská sexualita (Sigmund Freud), pravidla poskytování informací o sexu dětem, interaktivní aktivity, nejčastější chyby apod.) a hlavní částí budou sestavené otázky a odpovědi pro rodiče a děti.
4. Vyvození závěru, soupis literatury, korekce formálních a stylistických náležitostí.

Harmonogram zpracování: Kompletní pracovní verzi práce odevzdat vedoucí práce do poloviny února (prezenční studenti). Finální verzi práce odevzdat na studijní oddělení do konce března 2022.

Doporučený rozsah práce

Podle pravidel pro psaní bakalářské práce

Klíčová slova

Vzdělávání dospělých, rodiče, sexuální výchova, děti

Doporučené zdroje informací

AUGUSTYN, Józef. Sexualita v našem životě: průvodce při poznávání a formování vlastní sexuality. 2., přeprac. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. Pomoc v životě. ISBN 80-7192-917-4.

MALACH, Josef. Andragogika: Tvorba projektu vzdělávání. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta, 2003. Systém celoživotního vzdělávání Moravskoslezska. ISBN 80-7042-936-4.

PONDĚLÍČKOVÁ-MAŠLOVÁ, Jaroslava. O sexuální výchově bez rozpaků. 2. vyd. Praha: Avicenum, 1976. Rodinný kruh.

PRÁŠILOVÁ, Michaela. Tvorba vzdělávacího programu. 1. vydání. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-712-7.

ROZEHNALOVÁ, Marcela. Co se skrývá za sexem dospívajících?, aneb, Prevence rizikového sexuálního chování mládeže a jeho následků. Praha: CEVAP, 2005. 146 s. ISBN 80-902898-8-6.

Předběžný termín obhajoby

2021/22 LS – IVP

Vedoucí práce

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Elektronicky schváleno dne 21. 5. 2021

PhDr. Lucie Smékalová, Ph.D. et Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 21. 5. 2021

Ing. Karel Němejč, Ph.D.

Pověřený ředitel

V Praze dne 29. 03. 2022

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Poradenství pro rodiče: Jak komunikovat s dětmi o sexu

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V..... dne.....

.....
(podpis autorky práce)

PODĚKOVÁNÍ

V první řadě bych chtěla moc poděkovat mojí vedoucí bakalářské práce PhDr. Lucii Smékalové PhD. et. PhD. za skvělou kontrolu, trpělivost, vedení a rady při celém procesu.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině a partnerovi za psychickou podporu nejen při psaní bakalářské práce, ale i po celou dobu studia.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala Mgr. Petře Kalenské, Ph.D., LL.M. za otevření světa lidských práv, sexuální výchovy a vzdělávání.

Abstrakt

„Poradenství pro rodiče: Jak komunikovat s dětmi o sexu“ je název bakalářské práce, která kloubí teorii tvorby vzdělávacích programů pro dospělé, teorii sexuální výchovy a teoretická východiska dětí v raném věku. Dále poté praktická část obsahuje dvě velká témata. Prvním oddílem praktické části jsou konzultace s odborníky (psycholožky), které podávají konkrétní odpovědi na otázky dětí na rodiče. Druhou součástí praktické části je konkrétní vytvořený vzdělávací program na míru pro rodiče, kteří chtějí podávat informace o sexuální výchově dětem.

Cílem této vzdělávací akce bylo seznámit dospělé s tématem sexuální výchovy (popř. sexuálního obtěžování/násilí, sexuální orientace). Dále je obeznámit s postupy předávání těchto informací dětem (podle rozhovorů s odborníky). A všechny tyto cíle se podařilo zařadit do samotné vzdělávací akce.

Literární rešerše byla základem teoretické části a samotná tvorba vzdělávacího programu byla kreativní částí praktické části.

Výsledkem práce je samostatný vzdělávací program, který je využitelný v praxi a je opřený o informace z odborné literatury i o konzultace s odborníky.

Klíčová slova

vzdělávání dospělých, rodiče, sexuální výchova, děti

Abstract

“Consultancy for parents: How to communicate with children about sex” is the title of the thesis which combines a theory of creating educational courses for adults, theory of sex education and theory of early childhood. Moreover, the practical part deals with two important topics. The first part of the practical part consists of consultations with professionals (psychologists) who answer specific questions parents give. Furthermore, the second part contains a specially created educational course for parents who want to inform their children about sex education.

This educational event aims to teach adults the topics of sex education (that is sexual assault/harassment, sexual orientation) and familiarize them with the overall procedure of educating the children (based on interviews with professionals). All of these aims were successfully included in this educational event.

The literal research was the basis of the theoretical part, and the realization of the course was included as the creative part of the practical part.

The result of the thesis is the educational course that can be used in real life and is based on information acquired from professional literature and consultations with professionals.

Keywords

adult education, parents, sex education, children

OBSAH

ÚVOD	11
TEORETICKÁ VÝCHODISKA	13
1 Cíl a metodika	13
2 Vzdělávací program	14
2.1 Kroky při tvorbě vzdělávacího programu	14
2.1.1 Projekt vzdělávací akce	14
2.1.2 Klasifikace obecných vzdělávacích cílů	15
2.1.3 Tylerův princip konstrukce kurikula	15
2.1.4 Metoda SMART na stanovení cílů	16
2.2 Historie vzdělávacího programu	17
2.3 Další vzdělávání	17
2.4 Význam dalšího vzdělávání	17
2.5 Neformální vzdělávání	18
2.6 Vzdělávací systém	18
2.7 Neformální vzdělávání v praxi	18
2.8 Skupina a učení	19
2.9 Velikost a struktura skupiny	19
2.10 Fáze vývoje skupiny	19
2.11 Aktivity v různých fázích skupiny	19
3 Sexuální výchova	21
3.1 Sexuální výchova jako proces	21
3.2 Cíl sexuální výchovy	22
3.3 Sexuální výchova jako prevence před sexuálním zneužitím	22
4 Raný věk (0-6 let)	23

4.1	Srozumitelná komunikace.....	23
4.2	Obavy	24
PRAKTICKÁ ČÁST		25
5	Konzultace s odborníky	25
5.1	Obecně.....	25
5.2	Otázky a odpovědi.....	26
6	Vlastní vzdělávací program	32
6.1	Proč akci děláme	32
6.2	Vymezení programového cíle	33
6.3	Specifikace účastníků akce	34
6.3.1	Profil absolventa	34
6.4	Druh vzdělávací akce/projektu.....	35
6.4.1	Didaktické formy	35
6.5	Rámcová struktura vzdělávací akce	36
6.5.1	Časová dotace	37
6.5.2	Setkání účastníků a lektorů.....	38
6.5.3	Úvodní slovo lektorů	38
6.5.4	První blok.....	38
6.5.5	Druhý blok	39
6.5.6	Třetí blok.....	39
6.5.7	Čtvrtý blok	40
6.5.8	Pátý blok.....	40
6.5.9	Šestý blok.....	41
6.5.10	Sedmý blok	41
6.5.11	Evaluace, rozloučení a ukončení vzdělávací akce.....	42
6.6	Metody a prostředky akce	42

6.6.1	Didaktické metody	42
6.6.2	Didaktické prostředky	42
6.6.3	Marketing akce	43
6.6.4	Finanční rozvaha.....	43
6.7	Organizace výuky.....	44
6.7.1	Didaktické podmínky	44
6.8	Popis lektorů/lektorek	46
6.9	Způsob hodnocení účastníků.....	47
6.9.1	Evaluace vzdělávacího programu	47
6.10	Seznam povinných a doporučených studijních materiálů a literatury apod.	48
7	Vlastní doporučení	50
ZÁVĚR		51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ		52
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....		55
SEZNAM PŘÍLOH.....		56

Přílohy

ÚVOD

Moje bakalářská práce se nazývá „Poradenství pro rodiče: Jak komunikovat s dětmi o sexu“ a celkově se zaměřuje na komplexní vzdělávací program, který bude mít možnost na využití v praxi.

Již na začátku studia oboru Poradenství v odborném vzdělávání jsem věděla, že andragogika, lektorství, tvorby vzdělávacích programů jsou obecně témata, která mě zajímají a chtěla jsem mou bakalářkou práci určitě ubírat tímto směrem.

Dalším důležitým tématem mojí práce je bezesporu sexuální výchova, o kterou jsem se začala zajímat již na víceletém gymnáziu, kde jsem se připojila ke skupině Mnoho světů v Jilemnici a v ní jsem našla odbornici na lidská práva, advokátku a feministku Mgr. Petru Kalenskou, Ph.D., LL.M., která mi otevřela svět sexuální výchovy ve vztahu k sexuálnímu násilí na ženách. Od té doby jsem začala sama přemýšlet nad důležitostmi sexuální výchovy dětí v prevenci sexuálního násilí.

Takto jsem propojila obě témata, která jsou mi blízká a o kterých jsem již během života sesbírala značné množství informací.

Zbývalo mi jen zaměřit se na určitou věkovou skupinu dětí, protože by bylo velice náročné obsáhnout celou sexuální výchovu dětí ve věku 0-18 let dospěla jsem k rozhodnutí, že nebude sice nejjednodušší vybrat si na cílovou skupinu dětí 0-6 let, ale tato práce bude o to přínosnější. To hlavně z toho důvodu, protože neexistuje ještě velké množství publikací, workshopů a výzkumů na tuto dětskou věkovou kategorii.

Teoretickou část bakalářské práce můžeme pomyslně rozdělit na tři části: vzdělávací program, sexuální výchova a raný věk dítěte. V této části mojí práce se objevuje široká škála monotematických i elektronických zdrojů od velkého množství odborných autorů.

V praktické části jsem se nejprve zaměřila na konzultace s odborníky (konkrétně s psychologickým vzděláním), aby můj vzdělávací program nabyl větší důvěryhodnosti. Jelikož nejsem odborníkem na lidskou psychiku, tak jsem potřebovala oporu v této oblasti. Dalším bodem mojí praktické části je samotný vzdělávací program, kde jsem se držela postupu, který jsem měla podložený v teoretické části

a případně jsem nějaké body podložila další literaturou, aby vzdělávací program jako celek dával ve výsledku smysl.

Celá bakalářská práce tedy kloubí vzdělávací program s tematikou sexuální výchovy dětí v raném věku.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

CÍL:

V teoretické části vymezit teorii tvorby vzdělávací akce. V praktické části vytvořit samotnou vzdělávací akci s názvem „Jak na sexuální výchovu dětí pro rodiče“ (popřípadě „Poradenství pro rodiče: Jak komunikovat s dětmi o sexu“), která bude určena pro rodiče či nastávající rodiče, kteří se chtějí dozvědět a naučit, jak s dětmi o této problematice mluvit. Nejprve jsem provedla analýzu problematiky a zjistila nejčastější otázky dětí na rodiče v této problematice. S odborníky (psychology) jsem provedla otevřený nestandardizovaný rozhovor a na základě něho jsem sestavila odpovědi, které by bylo vhodné s rozhovorech s dětmi používat. Tato akce bude sestavená tak, aby byla případně plně využitelná v praxi. Cílem této vzdělávací akce je seznámit dospělé s tématem sexuální výchovy, sexuálního obtěžování/násilí, sexuální orientace. Dále je obeznámit s postupy předávání těchto informací dětem (podle rozhovorů s odborníky).

METODIKA:

1. Studium vybrané problematiky v dostupných informačních zdrojích a průběžné konzultace s vedoucí práce.
2. Vymezení terminologie a deskripce teoretických východisek.
3. Vymezení předmětu: Nejprve jsem provedla literární rešerši (vyhledávání informací k problematice tvorby vzdělávací akce). Poté jsem provedla syntézu jednotlivých získaných informací a sestavila jsem finální verzi teoretické části. Provedla jsem konzultaci s odborníky (první část praktické části) a následně jsem vytvořila samotnou vzdělávací akci (druhá část praktické části).
4. Vyvození závěru, soupis literatury, korekce formálních a stylistických náležitostí.

2 Vzdělávací program

Na úvod bych je dobré krátce vysvětlit co vzdělávací program je a jak jej lze vysvětlit.

Termín vzdělávací program se podle Prášilové (2006, s. 17) používá v několika významech:

1. „kurikulární dokument schvalovaný centrálními orgány školství a mající normativní charakter, který obsahuje komplexní vymezení koncepce, cílů, obsahů a jiných parametrů vzdělávání pro určitý stupeň či druh školy“,
2. „individuální vzdělávací program“,
3. „označení charakteristického profilu vzdělávání, učebního plánu na konkrétní škole či jiném vzdělávacím zařízení“.

2.1 Kroky při tvorbě vzdělávacího programu

Podle Prášilové (2006, s. 32) existuje zjednodušený postup při tvorbě vzdělávacího programu:

- zjistíme vzdělávací potřeby a určíme specifika osob, pro které tyto potřeby platí,
- vymezení programového cíle,
- rozdělení tohoto cíle do dílčích cílů (stanovíme si i časový harmonogram),
- vymezení nejvhodnějšího učiva, určení dalších učebních nástrojů,
- nástroje a postupy pro ověřování dosažení určených cílů.

2.1.1 Projekt vzdělávací akce

Podle Pokorné (Prášilová, 2006, s. 34) existuje jednoduchý praktický postup při tvorbě jakékoliv vzdělávací akce (nejen pro dospělé):

- odůvodnění, proč akci děláme,
- zaměříme se na konkrétní cíl,
- specifikujeme účastníky akce,
- určíme si druh vzdělávací akce/projektu,
- vytvoříme si rámcovou strukturu akce,

- specifikujeme si metody a prostředky akce,
- vymezíme si organizaci výuky,
- popíšeme si lektory,
- zvolíme si způsob hodnocení účastníků,
- sepíšeme si seznam povinných a doporučených materiálů/literatury apod.

2.1.2 Klasifikace obecných vzdělávacích cílů

Obecným vzdělávacím cílem vyjadřujeme záměry vzdělávání, které jsou zásadními orientačními body v plánování výuky. Často jde o popis většího objemu učiva či tematického celku na delší dobu. Tyto cíle můžeme formulovat konkrétně avšak většina vzdělávacích cílů má spíše všeobecný charakter. Pozor si musíme dát na formulaci. Cíle by se měly formulovat z hlediska činností žáka nikoliv z hlediska konání učitele (Pasch, 1998, s. 44).

2.1.3 Tylerův princip konstrukce kurikula

Ralph Tyler je jedním z nejuznávanějších vědců v oblasti tvoření kurikula. Sestavil model, podle kterého se má učitel při tvorbě kurikula řídit. Prvním krokem učitele je průzkum všech dostupných materiálů a pomůcek k danému tématu. Sem patří všechny literární zdroje, noviny, pokyny k osnovám a další informace získané rozhovory s pedagogy, rodiči a dalšími lidmi z okolí, kteří mají k danému tématu co říci. Poté učitel sepíše všechny cíle, které se v průběhu jeho bádání objevily (Pasch, 1998, s. 45).

Dále si Podle Pasche (1998, s. 46) cíle musíme rozdělit do tří kategorií:

1. cíle, které žákovi dopomohou zvládnout obsahovou část předmětu (učivo),
2. cíle, které mají, co dočinění se společností, ve které žijí a naplňují potřeby této společnosti,
3. cíle, které jasně navazují na osobní potřeby žáka.

„Tyler doporučuje, aby tvůrci kurikula nashromáždili širokou škálu cílů, rozdělili je podle toho, do které oblasti spadají, a potom na základě své filozofie vzdělávání nebo

znalostí o vývoji dítěte, pedagogiky a didaktiky vybrali ty, které jsou pro jejich školu a třídu nejvhodnější“ (Pasch, 1998, s. 46).

2.1.4 Metoda SMART na stanovení cílů

Pro srovnání k Tylerově modelu uvedu v dnešní době velmi moderní a hojně využívanou metodu SMART.

Metoda SMART nám dává návod, jak sestavit konkrétní cíl, a ne pozdější kategorizaci cílů. Podle mého názoru je lepší nejprve vědět, jak konkrétní cíl sestavit a pozdější rozdělení cílů může sloužit jako doplněk.

Metoda SMART slouží jako jednoduchý nástroj na sestavení definice cílů. Tento postup lze využít v jakékoliv oblasti (např. strategické plánování, cíle oddělení firmy...) (Prukner, 2014, s. 2).

Prukner (2014, s. 2) vysvětluje metodu SMART sestavování cílů takto:

- **S** (SPECIFIC, *specifický*) – cíl musí být definován co nejpřesněji, jeden si může vyložit cíl jinak než druhý, proto je důležitá co nejpřesnější definice, aby nedošlo k nedorozumění,
- **M** (MESURABLE, *měřitelný*) – naplnění cíle musí být možné změřit a měřením se poté zjistí, zda a do jaké míry byl cíl splněn,
- **A** (ACCEPTED, *akceptovaný*) – cíl musí mít osobu, která je za jeho naplnění zodpovědná,
- **R** (REALISTIC, *realistický*) – cíl musíme sestavit, aby byl dosažitelný, nereálné cíle je zbytečné tvořit,
- **T** (TIMED, *časově ohraničený*) – cíl by měl mít daný časový termín, nenastane odkládání naplnění cíle „na později“.

SMART je zdánlivě jednoduchý nástroj, ale zpočátku může být jeho použití komplikované. Důležité je se nenechat odradit a věnovat definování cílů dostatečný čas (Prukner, 2014, s. 2).

2.2 Historie vzdělávacího programu

Vzhledem k tomu, že tvoříme vzdělávací program bychom se měli ohlédnout do minulosti, abychom předcházeli chybám, které dříve při tvorbě nastávali a neopakovali jsme je.

Před rokem 1989 měly vzdělávací programy velice jiný charakter, než na něj nahlížíme nyní. Zaměřovaly se na takzvanou transmisi – předávání již hotových poznatků a zamření výhradně na učivo. Šlo spíše o dávkování teoretického učiva žákům velmi neodborným způsobem (Prášilová, 2006, s. 36).

2.3 Další vzdělávání

Pro rodiče dětí je důležité vzdělávat se v oblasti jejich výchovy, aby mělo dítě informace, které jsou pravdivé a dobře podané.

„Další vzdělávání probíhá po dosažení určitého stupně vzdělání, resp. po prvním vstupu vzdělávajícího se na trh práce. Další vzdělávání může být zaměřeno na různorodé spektrum vědomostí, dovedností a kompetencí důležitých pro uplatnění v pracovním, občanském i osobním životě“ (Další vzdělávání..., 2021).

2.4 Význam dalšího vzdělávání

Další vzdělávání je velice prospěšné pro rozvoj osobnosti a lepšímu postavení na trhu práce obecně. Další vzdělávání zvyšuje konkurenceschopnost a sociální inkluzi (Další vzdělávání..., 2021).

Další vzdělávání dává druhou šanci lidem, kteří dříve z jakéhokoliv důvodu v minulosti nejevili zájem o vzdělání. Dále slouží ke zvýšení kvalifikací a rozšiřování kompetencí (Další vzdělávání, 2021).

2.5 Neformální vzdělávání

Jelikož tvořím vzdělávací program pro rodiče, pak můj program bude patřit do oblasti neformálního vzdělávání.

2.6 Vzdělávací systém

Složení vzdělávacího systému je následující: formální vzdělávání, neformální vzdělávání a informální učení. Formální vzdělávání je strukturované a zahrnuje všechny školy a dále také profesní, odborné a specializované vzdělávací programy. Neformální vzdělávání jsou všechny plánované programy, které slouží k rozvíjení dovedností a kompetencí, které se vymykají rámci formálního vzdělávacího kurikula. Neformální vzdělávání je na bázi dobrovolnosti. Informální učení probíhá celoživotně a vzdělávacím zdrojem jsou každodenní situace, zkušenosti a vliv okolí na jedince. Rozdíl mezi formálním a neformálním učením můžeme vidět zejména ve strukturovanosti formálního vzdělávání a také v prostředí, kde vzdělávání probíhá. Rozdíl mezi informálním učením a neformálním vzděláváním je takový, že výsledky neformálního učení můžeme jednoznačněji změřit a k neformálnímu vzdělávání dochází záměrně. Informální učení probíhá nahodile a nemůžeme přesněji předvídat jeho výsledek (Novosádová, Příšovská, 2019, s. 4).

2.7 Neformální vzdělávání v praxi

Podle Novosádové a Příšovské (2019, s. 5) musíme spatřovat v neformálním vzdělávání několik předpokladů:

- „dobrovolnost“,
- „stanovený záměr a cíle“,
- „vědomé a holistické učení“,
- „partnerský vztah mezi účastníky a organizátory“,
- „proces vzdělávání, který je přizpůsoben potřebám účastníků“,
- „oceňování chyb“,
- „role skupiny“,
- „odpovědnost za výsledky učení“.

2.8 Skupina a učení

V neformálním vzdělávání je důležité si uvědomit, jak pracovat se skupinou vzdělávaných a jak využít skupinové vzdělávání ku prospěchu celého procesu.

2.9 Velikost a struktura skupiny

Velikost skupiny je určující faktor hlavně pro komunikaci ve skupině. Moc velká skupina se nedoporučuje, protože například v diskusích se nedostane na každého a každý nemá šanci obhájit a prosadit svůj názor. Naopak v moc malých skupinách můžeme řešit úskalí problému malé různorodosti (např. z hlediska genderu, předchozích zkušeností apod.). Neexistuje zaručený recept na ideální velikost skupiny. Každý vzdělavatel si musí sám určit dle typu aktivit, jeho cílů apod. kolik účastníků se jeho vzdělávání zúčastní (Novosádová, Přišovská, 2021, s. 6).

2.10 Fáze vývoje skupiny

Podle Tuckmana (Fáze vývoje skupiny, 2021) má skupina tyto fáze:

- „vznik“,
- „formování“,
- „bouření“,
- „normování“,
- „optimální výkon“,
- „ukončení činnosti“.

2.11 Aktivity v různých fázích skupiny

Při vzniku, formování i bouření skupiny je dobré využít tzn. „*ledolamky*“. Jsou to aktivity odstraňující bariéry ve vztazích a podpoření komunikace ve skupině. Během celého vzdělávání se nebojte pracovat s konflikty. Jako vzdělavatel dávejte najevo emoce a dále s nimi pracujte. To stejné platí i pro účastníky. Nechte je projevit svůj názor, dávejte prostor pro odlišnosti. Během celého procesu lze také využívat hry a aktivity pro pochvaly, protože během konfliktů můžeme jednoduše zapomenou na pozitivní věci, které na druhých osobách vidíme. Hlavně pro dobrou atmosféru ve

skupině a její správné fungování je dobré vytvořit více prostorů pro zpětnou vazbu. Zpětná vazba podporuje nejen dynamiku skupiny, ale pomáhá odbourávat emoce, ať už pozitivní či negativní (Novosádová, Příšovská, 2021, s. 16).

3 Sexuální výchova

Je důležité vymezit téma sexuální výchova, abychom porozuměli, jaké informace a proč budeme dětem předávat.

Rašková (2007, s. 12) zmiňuje definici sexuální výchovy jako „dlouhodobé, záměrné, cílevědomé a systematické působení na dítě, které ovlivňuje formování jeho osobnosti v otázkách rodiny a lidské sexuality.“

Nebo podle Smolíkové a kol. (1997, str. 8) sexuální výchovu můžeme definovat jako „umění připravit zvědavou bytost na párové soužití. Jde tedy o to vytvářet a postupně budovat ve vědomí dítěte stále bohatší síť zdravých poučených a odpovědných vztahů a postojů k sexualitě, takových, které mu v dospělosti umožní žít spokojeně v partnerském vztahu, v manželství a v rodině.“

Podle těchto definic je patrné, že je dobré dítěti poskytovat informace o vztazích, rodině a sexu, aby mohlo v pozdějších vztazích a interakcích s lidmi zdravě a spokojeně fungovat.

3.1 Sexuální výchova jako proces

Podle Goldman (2015, s. 9-10) je sexuální výchova proces, který nemá určitý začátek ani konec. Když se dítě zeptá na jakoukoliv otázku ohledně sexu, máme mu dát jasnou informaci, která bude přiměřená jeho věku a která mu nezkreslí pohled na intimitu obecně.

V celém procesu máme dopřát dítěti pocit, že je expertem ať už jde o oblast poznávání jeho vlastního těla, nebo sexuality v jakékoli fázi (Goldman, 2015, s. 12).

Sexuální výchova se odehrává podle Raškové (2007, s. 12) v rovinách, a to konkrétně ve třech. První rovina se zabývá ponaučením. Tato rovina je rozumová. Rozum musí pobrat veškeré základní informace a vědomosti. Druhá rovina je vzorová. Můžeme sem zařadit nápodobu, sociální vztahy a zkušenost. Za třetí se jedná o rovinu citového vztahu. Dítě musí mít kvalitní citové zázemí a vztahy v rodině. Všechny tyto roviny jsou nutně neoddělitelné a nemohou bez sebe existovat pro vytvoření kvalitní sexuální výchovy v rodině.

3.2 Cíl sexuální výchovy

Děti musí pochopit sexualitu jako neodmyslitelnou část svého života. Dětem předáváme znalosti o anatomii, psychologii, fyziologii člověka a učíme je zodpovědně usměrňovat jejich života (Rašková, 2007, s. 11).

Dále podle Raškové (2007, s. 11) by měl vychovávající zahrnout do sexuální výchovy rovnost žen a mužů v sexuální morálce. Dále vykládá jako nepřipustné jakékoliv odsuzování nebo agresí vůči jiné sexuální orientaci.

3.3 Sexuální výchova jako prevence před sexuálním zneužitím

Nesmíme zapomínat, že na světě existuje spousta rizik, před kterými je dobré svoje dítě uchránit a je dobré dbát na prevenci. Sexuální výchova je jedním z nejúčinnějších nástrojů, jak předejít sexuálnímu zneužití.

Následky sexuálního zneužití bývají závažné a celoživotní, a proto je dobré dítě již ve velmi malém věku poučit o základních pravidlech. Dítěti je vhodné vysvětlit, že jeho tělo je jeho vlastnictvím a neměl by dovolit nikomu se ho dotýkat, ani vyžadovat jeho dotek nazpátek, pokud mu to není příjemné a pokud se jedná o sexuální podtext (genitálie apod.). V dětech pěstujeme respekt z autorit a dospělých, ale musíme jim vysvětlit hranici, kterou nesmí nikdo překročit. Musíme je naučit říct *ne* a situaci neprodleně ohlásit rodičům. Je nezbytné zmínit, že v takovém případě se na něj nikdo nebude zlobit a podáme mu pomocnou ruku (Peterková, 2021, s. 1).

4 Raný věk (0-6 let)

Mohlo by se na první pohled zdát, že děti v tak raném věku sexuální výchovu nemohou pochopit a tyto věci vůbec nevnímají opak je ale pravdou.

Největší význam přikládá Augustyn (2005, s. 51) lásce. Láska rodičů, kterou dítě přijímá i které je svědkem ho velice ovlivňuje do dalšího života. Tedy již od narození dítě vnímá lásku a ta je základním kamenem sexuální výchovy.

Augustyn (2005, s. 84-85) vnímá velké úskalí hlavně v dnešní moderní době, kde velká část propagace zahrnuje sexuální podtext a dítě vnímá již od útlého věku vše co je kolem něj a vytváří v něm mylné představy o sexualitě, rodině, vztazích apod.

Podle Clark (2012, s. 41) musíme hovořit při rozhovorech o sexu a reprodukci také o vzájemné úctě, intimitě a především lásce.

I podle Raškové (2007, s. 26) musí dítě v rodině cítit lásku od obou rodičů. Rodiče k sobě musí chovat úctu a dítě musí cítit shodu v postoji k jeho výchově celkově. Nejdůležitějším pilířem je fakt, že žijeme v moderní společnosti a žádnému člověku (popř. dítěti) nemají být upírány žádné pravdivé informace podané samozřejmě citlivou a přiměřenou cestou k jeho věku a mentální vyspělosti.

4.1 Srozumitelná komunikace

Podle Clark (2012, s. 26-27) je klíčová jasná komunikace, ať už komunikace s vaším partnerem, tak s vaším dítětem. Rodiče se nejprve musí shodnout na celkové výchově a až poté dítěti stanovovat hranice a podávat vámi schválené informace, které chcete dítěti předat. Dále také hovoří o tom, že tajnosti a stud ze strany rodičů okolo sexu přináší opět jen tajnosti a stud v dítěti, který v něm tak pěstujeme od malička a ponese si ho až do dospělosti.

Z tohoto vyplývá, že komunikace je základem dobrého předávání informací a v sexuální výchově se bez dobré komunikace neobejdeme. Rozhodně není řešení problematiku sexuální výchovy úplně z komunikace s dítětem vynechat.

Základem komunikace je také velice důležité, aby rodiče přijali vlastní traumata z dětství ohledně sexuální výchovy a uvědomili si, že téměř všechny problémy

pramenily z nedostatku sexuální výchovy ze strany jejich rodičů (Augustyn, 2005, s. 88).

Musíme si také uvědomit, že dítě přichází na svět s veškerou neznalostí a je vliv rodičů mu může pomoci v tématu sexuální výchovy získat potřebné znalosti a poté žít podařený manželský a partnerský život (Augustyn, 2005, s. 83-84).

Veliký význam přikládá Rašková (2007, s. 35-36) otázkám, které nesmí zůstat bez odpovědi. Rodiče nesmí při jakékoliv dětské otázce mlčet. Nesmí nastat také situace, kdy se rodič odpovědi vyhýbá. Další velkou chybou je také zkreslování informací, protože dítě tak nabude dojmu, že rodič pravdu obchází a stává se tak pro něj nekompetentní a nevzdělaný a tím se stane nedůvěryhodným. Další problém pak také nastane, když se dítě vydá pro radu ke svým vrstevníkům. Tyto rady od vrstevníků mohou totiž v konečném důsledku napáchat více škody než užítu.

4.2 Obavy

Peterková (2021, s. 1) zmiňuje ve svém článku obavy z poškození dětí informacemi. Ale podle ní neexistuje prakticky žádné riziko, že se dítě dozví *moc* brzo *moc* informací. Včasné informování dítěte pravdivými a úplnými fakty o sexu může jen pomoci. Dítě totiž získá zkreslené informace již ve velice mladém věku od svých vrstevníků (jak již zmiňuje výše i Rašková) a tyto zkreslené představy přenesou i do svého pozdějšího sexuálního života. Jen rodiče tedy mohou vše uvést na pravou míru a zabránit tak pozdějším horším následkům.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Konzultace s odborníky

5.1 Obecně

Téma sexuální výchovy v raném věku je velice složité, a proto jsem se rozhodla kvůli obsahové části kurzu udělat odborné konzultace s odbornicemi, které mají psychologické vzdělání i praxi a mají zkušenosti s touto problematikou.

Zeptala jsem se obou na stejnou sadu otázek, abychom mohli vidět porovnání různých pohledů.

První odbornice je PhDr. Andrea Hlubučková (1).

Druhá odbornice je PhDr. Monika Dobiášová, PhD. (2).

Obecně (1) řekla o tomto tématu, že klíčem je připravenost rodiče na rozhovor, aby nebyl zaskočen jakoukoli otázkou od dítěte.

Rodič by měl mít co nejméně zábran, dítě pak bude mít také menší problém s kladením otázek. Dále je důležité stanovit si hranice (stejně jako např. ve výživě) a dále se jimi řídit.

Nejdůležitější je v komunikaci s dětmi upřímnost. Dětem by se nemělo zatajovat. Děti nejsou hloupé a přeberou si věci po svém. Můžeme v rozhovoru s nimi upravovat slovník, aby pro ně byly informace celkově srozumitelnější.

Obecně (2) podotkla, že by se s dětmi mělo mluvit co nejjednodušším způsobem a hojně používat obrázky/obrázkové knížky/animované filmy, to totiž dětem usnadní pochopení celého problému.

Celkově by se měl klást důraz hlavně na lásku, city, emoce a na bezpečí v rodině. Dítě je výsledkem vztahu a lásky, a proto by mělo být právě toto nejdůležitější.

Rozhodně by se nemělo dětem nic zatajovat a rozhovor by měl být co nejpříjemnější pro obě strany. Celkově by měli rodiče využívat v rozhovoru hodně empatie a být co nejcitlivější.

5.2 Otázky a odpovědi

Sestavila jsem řadu otázek, které se opakovaly v rozhovorech, publikacích, odborných článcích a po rozhovorech s dalšími odborníky.

Pro porovnání bude vždy položena otázka a budou následovat odpovědi, které budou parafrázované, protože rozhovory probíhaly spíše na bázi přirozeného nestandardizovaného rozhovoru.

Obě odbornice souhlasily s užitím jejich odpovědí k účelům mé bakalářské práce a jejich informované souhlasy doložím u obhajoby dle potřeby.

Otázka č. 1: **Kde se berou děti?**

- (1) Děti se rodí svým rodičům. Nebo když chceme vysvětlit porod biologicky, můžeme dětem pustit animovaný film Krtek a maminka (1997), který dopodrobna vyobrazuje porod zaječice a dětem můžeme tak připodobnit porod ze světa zvířat k porodu ze světa lidí.
- (2) Dítě je výsledkem vztahu dvou lidí a je to také výsledek lásky. Důležité je zdůraznit emoce a také to, že dva lidé se mají rádi a už nechtěli být jen dva, a proto se rozhodli založit rodinu a mít dítě.

Otázka č. 2: **Jaký je rozdíl mezi holkou a klukem/ženou a mužem?**

- (1) Zjednodušeně ženy mohou mít miminka a porodit je, ale zde záleží na typu výchovy. Zda někdo zvolí nebinární výchovu, či tradičnější je jen na individuálním uvážení a na tom, na jakém typu výchovy se rodiče shodnou.
- (2) Můžeme zdůraznit roli maminky a tatínka, ale zde záleží hodně na preferencích rodiny. Role se totiž můžou i střídat. Zde se může objevit i otázka stejnopohlavních rodin a tu můžeme zdůvodnit tak, že pro dítě je důležitá opora a láska, a ne kdo je vychovává.

Otázka č. 3: **Proč můžu být nahý/nahá jen doma?**

- (1) Měli bychom vysvětlit, že některé části těla patří jen dítěti a na veřejnosti se zakrývají.

- (2) Tahle otázka by měla být vysvětlena jako první, protože bezpečí dítěte je nejdůležitější. Měli bychom chránit dětskou intimitu a mluvit s nimi o těchto tématech.

Otázka č. 4: **Jak pojmenovávat pohlavní orgány?**

- (1) Pojmenování mohou být různá a je jen na výchovném stylu rodičů, jak si předem určí pojmenování. Vše, co je příjemné pro rodiče, bude správné. Určitě můžeme používat i přesná biologická pojmenování, pokud je to rodičům příjemné.
- (2) Klidně můžeme využívat biologické názvy, nebo se můžeme i v rozhovoru s dítětem dostat k tomu, co by si přálo dítě. Je totiž dobré pro dítě mít možnost volby. Některé rodiny preferují například zdobnělidy, některé rodiny je úplně zakazují, ale základem je otevřená a vřelá komunikace s dítětem.

Otázka č. 5: **Jak vznikne dítě?**

- (1) Vysvětlit polopatisticky jak splyne vajíčko a semínko, ale důležité je dětem nikdy nelhat, jen zvolit správná slova. Jediný případ, kdy můžeme lhát dětem je o Ježíškovi.
- (2) Můžeme dát paralelu ze zvířecího světa, ale mluvit o reálném splynutí. Měli bychom z tohoto tématu udělat úplně normální věc. Můžeme dětem ukázat, jak se dítě vyvíjí a velice důležitá je pro ně vizualizace, takže si můžeme pomoci animovanými filmy nebo obrázky, aby si bylo dítě schopné vše lépe představit a tím i vše lépe pochopit.

Otázka č. 6: **Jak se postavit k sebeukájení dětí?**

- (1) Masturbace u dětí je normální, pokud se objeví, není potřeba zakazovat. Jen v klidu vysvětlit, že je to intimní věc a patří jen domů, ale nemůžeme dítě trestat, protože je seberegulace u takto malých dětí ještě těžká.
- (2) Měli bychom to přijmout jako fakt, ale vysvětlit, že je to intimní věc, která nepatří na veřejnost. Rozhodně ale není dobré nic zakazovat, ale zákazy souvisí například s kulturou a vírou. V praxi se setkala s případem, kdy s takovýchto

zákazů poté pramení traumata, frustrace a velké problémy ve vztazích a intimním životě.

Otázka č. 7: **Proč má maminka prsa?**

- (1) Holky mají prsa od určitého věku a pak jsou díky nim schopné krmit miminko.
- (2) Můžeme rovnou poukázat na pohlavní odlišnosti, které odlišují ženy a muže. Dále můžeme zmínit úlohu kojení a mléka pro vývoj dítěte. Dítě s nevědomostí nebude klást předem otázky na nebinaritu apod., ale když s tím v budoucnu přijde, určitě se o tom s ním pobavit.

Otázka č. 8: **Proč má maminka a tatínek chlupy a já ne?**

- (1) Vysvětlit chlupy jako součást dospělosti, vymezit tím rozlišení mezi dospělými a dětmi.
- (2) V určitém věku je to znak dospívání/dozrávání, ale neklást důraz jen na to kdy se to děje, ale také z jakého důvodu. Například vysvětlit důležitost ochrany pohlavních orgánů apod.

Otázka č. 9: **Proč má Maruška (modelový příklad dívky) dva tatínky/dvě maminky?**

- (1) Aby dítě vzniklo byl potřeba muž a žena, ale teď se o ni můžou starat i dvě maminky/dva tatínci. Můžeme zvážit i variantu, kdy se dítě, po domluvě s rodiči Marušky, půjde zeptat jich na celou jejich situaci a dítěti pomohou celou problematiku pochopit. Zde je ale důležité, že toto téma není ani u nich v rodině tabu a jsou ochotní se o tomto otevřeně s kýmkoli bavit.
- (2) Zde je potřeba zdůraznit lásku a výchovu, kterou Marušce jistě dávají i dvě maminky/dva tatínci. Nevidět rozdíl v lásce, bezpečí a zázemí, které poskytuje rodina se dvěma tatínky/maminkami a rodina maminky a tatínka. Je zde také dobré uvést na pravou míru, že osoby stejného pohlaví děti nemůžou zplodit, a jak tedy k oplodnění došlo a jaké jsou alternativy.

Otázka č. 10: **Co dělat, když dítě nachytá rodiče při sexu?**

- (1) Vysvětlit dítěti, že tahle část je intimní prostor rodičů a je jen mezi nimi. Často se můžeme setkat s obavami dětí, že tatínek mamince ubližuje apod. Musíme jim tedy vysvětlit, že se nejedná o ubližování a nemusí mít obavy a strachy o rodiče.
- (2) Můžeme jednat spíše podle reakce dítěte. Když se bojí a má strach například o maminku, že jí tatínek ubližuje, vysvětlit, že se bát nemusí. Pokud je reakce normální, je tato situace spíše nepříjemná rodičům a dítě ji nijak neřeší. Jde určitě také o to, jak před dítětem doposud rodiče v intimitě jednali – zda se vzali za ruku, dávali si před dítětem polibky apod.

Otázka č. 11: **Co to je sex?**

- (1) Zde postupujeme podle toho, jak to má každý rodič nastavené, můžeme mluvit i o dalších intimitě jako je mazlení, objímání, líbání apod. Je dobré zdůraznit, že tyhle věci člověk dělá s tím, koho má rád, s kým je mu to příjemné a kdo je jeho partner. Mohli bychom tuto otázku propojit i se vznikem dítěte – penis do vagíny a z toho po splnutí vajíčka a semínka vzniká miminko.
- (2) Dítěti dát nejprve jednoduchou odpověď, která je jasná a přirozená. Dítě se postupně doptá, pokud na to bude připravené. Z tohoto tématu přirozeně vyplývá dlouhodobý dialog. Celkově z tohoto tématu nesmíme vytvořit tabu, nebo nějaké tajemství, dítě se musí v tomto ohledu cítit bezpečně a přirozeně. Mluvit o tom a zdůrazňovat, že sex je výsledkem lásky a vyzdvihovat emoční stránku sexuálního vztahu.

Otázka č. 12: **Kdo na mě může sahat a kdo ne?**

- (1) Může na něj sahat jen nejbližší rodina a všechny doteky jsou jen za podmínky, pokud se necítí špatně nebo zvláště.
- (2) Dát dítěti najevo, že tělo je jen jeho a musí se o něj starat a chránit si ho. V této době může kvůli těmto věcem vzniknout celá řada nepříjemností – tatínek se koupe s dcerou, nebo ne apod. Nebo například může vzniknout situace, kdy

dítě nedovolí doktorovi prohlédnout tělo. Nemůžeme tedy mluvit jen o tom kdo, ale i při jaké příležitosti. To znamená, že například u lékařské prohlídky může být dítě v klidu, když s ním bude maminka apod.

Můžeme se ale setkat s extrémními názory na životní styl – například rodiny nudistů. Ti budou své dítě vychovávat úplně odlišným způsobem.

Toto je téma pro celou společnost, které není třeba nafukovat, ale rozhodně ho nepodceňovat. Když se nám dítě s něčím svěří, rozhodně nebagatelizovat a s dítětem si o všem promluvit a situaci nadále řešit.

Otázka č. 13: **Co dětem říkat a co už ne?**

- (1) Děti nejsou hloupé, můžeme jim sdělit vše. Některé věci, které jsou pro nás samotné důležité, můžeme dokonce zdůraznit. Rozhodně nemá ale cenu dětem něco zatajovat.
- (2) Na co se nás dítě zeptá, odpovíme mu pravdivě. Jde jen o složitost odpovědí, musí chápat, o co jde. Proto musíme uzpůsobit slovník jejich vývojovému stádiu. Některé věci je potřeba říci dříve, některé později, ale musíme citlivě sledovat vývojový stupeň dítěte a podle toho postupovat v rozhovorech. Důležité je řídit se „proč“, které nám dítě klade a postupně se od toho odvíjí i další konverzace. Hlavní v celém tématu je, že nic není tabu a o všem mluvit přirozeně.

Otázka č. 14: **Jaké jsou největší chyby, které rodiče při sexuální výchově dělají?**

- (1) Nejčastější chybou je určitě zaskočenost rodičů otázkou, protože nejsou na tyto otázky připraveni a zahrají je do autu. Ale rodiče se musí vzít do kůže dětí, které potřebují odpověď hned, a ne za nějaký čas. Rodiče by měli využít příležitost toho, že se dítě ptá právě teď.
Největší překážkou rodičů je vlastní stud a předchozí zkušenosti, které ale tímto jednáním přenesou na své děti a udělají z oblasti sexu náročnou, tabuizovanou a hroznou oblast.
Musíme počítat s tím, že dítě se zeptá na otázku, kdy nebude po ruce knížka, nebo animovaný film, proto je dobré si dopředu stanovit limity, hranice a obecné informace, které dítěti sdělíme. Dále si musíme také vymezit

informace o kyberprostoru a hlídat děti ve světě internetu – posílání obnažených fotek apod.

- (2) Nejméně přijatelné je jakékoliv tabuizování tohoto tématu, nebo nepřijetí odlišností. Nemůžeme dítě nic zakazovat a učit ho od malička, že svoboda končí tam, kde začíná svoboda druhého – ostatně jako ve všech jiných oblastech života.

Děti z rodin, jejichž kultura zakazuje otevírat témata spojená se sexem, jsou do budoucna vystavené mnoha problémům v partnerských a sexuálních vztazích. Důkazem takového příkladu, je případ z praxe, kdy muž, pocházející z katolické rodiny měl přísný zákaz masturbace a předmanželského sexu. Proto se stal poté závislým na pornografii, rychle založil rodinu, aby vše vyřešil, ale žádné řešení mu to do života nepřineslo. Vše tajil před rodinou a až na terapii se ukázalo, že vše pramení ze zákazů v dětství.

V tomto tématu obecně je zásadní dialog. Příjemná komunikace je pro obě strany stěžejním bodem.

Všechna témata ve společnosti rezonují jako tabu a zbytečně se vše nafukuje. Je to úplně stejná situace, jako když se bavíme například o sportu. Ale je potřeba z toho s dětmi udělat téma, které se nebudou bát otevřeně řešit.

Jednoduché řešení je, že když se dítě zeptá, tak mu jednoduše a přirozeně odpovíme, protože přirozená a citlivá komunikace je základ.

Rodič by se měl otázkám v první řadě věnovat hned. Dítěti musíme dát alespoň nějakou odpověď, když sebralo odvalu a přišlo za námi s důvěrou.

Když nám dá dítě najevo, že nic nechce řešit, dáme mu čas, protože je nejlepší, když se nám dítě otevře samo.

6 Vlastní vzdělávací program

Vzhledem k tomu, že v teoretické části se objevují kroky při tvorbě vzdělávacího programu podle Prášilové, budu se i v praktické části opírat o její základní body.

6.1 Proč akci děláme

Tento vzdělávací program jsem se rozhodla vytvořit, protože po výzkumu trhu jsem zjistila, že existuje jen jedna akce podobného charakteru.

Je to vzdělávací akce pořádaná neziskovou organizací Konsent, která se v České republice snaží zpopularizovat sexuální výchovu už několik let. Vzdělávací akce se jmenuje Nejen pro rodiče a řeší nejen sexuální výchovu dětí (zaměřují se na děti ve věku 0–15 let), ale i bezpečnost dětí v kyberprostoru. Konsent se zaměřuje obecně na boření mýtů o sexuálním násilí a do toho zahrnují i spoustu workshopů, jejichž cílem, je osvěta v tomto tématu obecně. Jejich portfolio je široké, jelikož nabízí velkou škálu workshopů:

- Nejen pro rodiče,
- Pro bary a kluby,
- Pro firmy a organizace,
- Pro školy,
- Pro vysoké školy,
- Pro vyučující (pro rodiče – Konsent, 2022).

Dále existuje celá řada ne odborných článků, které se snaží vysvětlit jednotlivé postupy při sexuální výchově dětí, ale těm bohužel chybí opora v odbornících a odborných textech.

Existuje ale více odborných publikací, které jsou buď populárně naučné, nebo přímo odborné, které mohou být rodičům oporou při jejich snahách přímo doma. Jsou to například publikace:

- Kéž by to naši četli (Philippa Perry),
- Mluvíme o sexu, 4-6 let (Isabelle Fougère),
- Jak děti přicházejí na svět (Jana Martincová a Petra Kubáčková),

- Děti a jejich sexualita-rádce pro rodiče a pedagogy (kolektiv autorů Sdružení Linka Bezpečí),
- Co to tam mám? (Camille Larans),
- Ukaž mi to! (Helga Fleischhauer-Hardt),
- Moje první knížka o sexu (José R. Díaz by Morfa),
- Jak se dělají děti? (Anna Fiske),
- Nenech si to líbit! (Robert Jocelyne).

Obecně také platí, že v české společnosti toto téma stále nemá jasné a netabuizované místo. Řada rodičů se neobrátil na pomoc jen proto, že jim to nedovolí jejich stud. A i proto toto téma otevírá, protože si myslím, že čím více o něčem budeme mluvit, tím více otevřeme dveře různým diskusím, a i jen to je veliký pokrok.

6.2 Vymezení programového cíle

Hlavním cílem projektu je předat rodičům užitečné a věcné informace o sexuální výchově, prevenci sexuálního násilí, sexuální orientaci a o všem, co by jim mohlo dopomoci a usnadnit komunikaci s dětmi, kterým se rozhodnou tyto informace předávat.

Podle Pasche (1998, s. 46) rozdělíme cíle do tří kategorií:

- Cíl, který dopomůže zvládnout obsahovou část učiva: Cílem je rodičům pomoci zvládnout teorii v oblasti sexu, sexuální výchovy apod. a tím jim dopomoci k základnímu pochopení celkové problematiky a důležitosti pro výchovu dítěte,
- Cíl, který naplňuje potřeby společnosti: Cílem je seznámit co nejvíce lidí s touto problematikou a celkově otevřít toto téma k diskusi. Dále je cílem upozornit a dostat do povědomí lidí, že sexuální výchova dětí přímo souvisí s tématem sexuálního násilí, obtěžování a obecně nastavovaných hranic ve společnosti.
- Cíl, který navazuje na osobní potřeby vzdělávaného: Cílem je dodržet jasné stanovený harmonogram, který bude ale flexibilní vůči individuálním potřebám vzdělávaných a lektori budou mít dostatek času na každého vzdělávaného i na jejich případné dotazy.

Vedlejším cílem této vzdělávací akce je celková osvěta v České republice v tématu sexuální výchovy, sexuálního násilí a sexuální orientace, jelikož když vznikne projekt, který nabude postupně větších rozměrů, bude se o něm mluvit a už jen to napomůže detabuizaci celého problému a zlepšení situace v celkovém měřítku.

Všechny cíle nám splňují měřítko metody SMART na sestavování cílů, a to je velice důležité pro kontrolu, zda jsou naše cíle dobře a srozumitelně sestavené.

6.3 Specifikace účastníků akce

Tento kurz bude určen hlavně pro rodiče dětí v raném věku, ale kurz může sloužit i jako podpora budoucím rodičům a všem dospělým, které tato problematika zajímá a chtějí se dozvědět užitečné a položené informace od odborníků a zkušených lektorů.

Skupina lidí bude složená ze dvou lektorů a 15–20 účastníků vzdělávacího kurzu, aby měl každý ze vzdělávaných možnost i na případné dotazy a aby měli vzdělavatelé dostatek prostoru se věnovat všem a případně dovysvětlit nejasné informace apod.

Pro méně početné skupiny se také lépe sestavují různé seznamovací hry a celkově pro lepší práci lektorů se skupinou vzdělávaných.

6.3.1 Profil absolventa

Absolventi kurzu budou po skočení tohoto kurzu schopni:

- informovat svoje děti věcně o tématu sexu,
- podat svým dětem informace citlivě, otevřeně a bez studu a tabuizování faktů týkajících se sexu,
- znát terminologii sexuální výchovy,
- chránit svoje děti informacemi před následným sexuálním násilím a tím i ohrožení co nejvíce minimalizovat,
- otevřeně komunikovat se svými dětmi o všech otázkách, které jim položí,
- postupně pracovat na odbourání svých bloků a stereotypů převzatých z dětství a rodin,

- znát odpovědi na nejčastěji kladené otázky dětmi, které sestavily odbornice z oboru psychologie a které mají zkušenosti s terapií klientů zasažených traumaty tohoto typu z dětství,
- pracovat s dětmi v tomto tématu podle stádia jejich vývoje a citlivě vnímat, kdy je čas s dětmi začít se sexuální výchovou,
- postupně informovat děti o pohybu v kyberprostoru a o jejich ochraně, která je v internetovém světě v dnešní době obzvláště potřeba,
- sami si vymezit hranice, které chtějí s dětmi vymezit v oblasti sexuální výchovy,
- okrajově pochopit tematiku sexuální orientace a přístupu k ní vůči jejich dětem,
- znát doporučenou literaturu na podporu představivosti dětí a dokázat si vyhledat další podpůrnou literaturu, weby apod. s tematikou sexuální výchovy, sexu obecně, sexuálního násilí aj.

6.4 Druh vzdělávací akce/projektu

Moje vzdělávací akce patří do neformálního vzdělávání, takže se bude jednat o neformální vzdělávací akci, která patří do kategorie dalšího vzdělávání.

6.4.1 Didaktické formy

Podle hlediska řízení studia se bude jednat o prezenční vzdělávání. Další typy jsou distanční vzdělávání, kombinované vzdělávání, sebevzdělávání, otevřené vzdělávání a flexibilní vzdělávání (Smékalová, 2016, s. 67).

Prezenční vzdělávání zvolím hlavně pro jeho tradici. Dále můj výběr ovlivnil hlavně i fakt, že jde o formu vzdělávání, při které máme největší osobní interakci. Prezenční vzdělávání má výhodu také v tom, že nejvíce můžeme využít interakci mezi vzdělávanými i interakci mezi vzdělávanými a lektory.

Z hlediska počtu studujících bude moje vzdělávací akce posuzována již jako hromadná (frontální), dále rozlišujeme formu individuální a skupinovou (Smékalová, 2016, s. 67).

Frontální forma vzdělávací akce je vybrána z důvodu počtu účastníků, který je určen na počet minimálně patnáct a maximálně dvacet účastníků.

Podle struktury celoživotního vzdělávání rozlišujeme formy školního vzdělávání dospělých (prezenční, večerní, dálkové, distanční, kombinované a externí) a patří sem i vyučovací jednotky (vyučovací hodiny, bloky, moduly, tutoriály, přednášky, semináře, cvičení, exkurze, stáže a řízené praxe). Dále můžeme rozlišit formy profesního vzdělávání (kurzy, školení, stáže, rekvalifikace, konference, sympozia, workshopy, přednášky, semináře, nástupní řízené praxe, doškolování, proškolování, zaškolování, kaskádové vzdělávání). Jako poslední rozdělení je podle forem občanského a zájmového vzdělávání dospělých (tematické večery, kvizové večery, debaťní fóra, zájmové kroužky a univerzity volného času). Z hlediska struktury celoživotního vzdělávání tedy půjde o formu vzdělávání v blocích, která se řadí do vyučovacích jednotek (Smékalová, 2016, s. 68).

6.5 Rámcová struktura vzdělávací akce

Podle Smékalové (2016, s. 16-19) didaktický proces můžeme rozfázovat do několika etap:

- první motivační fáze, kdy je v počátku potřebné zaujmout účastníky celého vzdělávacího procesu, aby je začátek vzdělávání upoutal natolik, že budou chtít s motivací a vervou pokračovat v procesu vzdělávání a vstřebávat obsah kurzu (učivo), musíme totiž v účastnících vzdělávacího procesu udržet naději na úspěch a radost z činnosti,
- druhá expoziční fáze neboli předávání informací je nedílnou a důležitou částí vzdělávacího procesu, kdy musíme informace a fakta nejen zprostředkovat, ale účastníci vzdělávacího procesu je musí pochopit a následně si je i zapamatovat, dále si musíme uvědomit, které informace jsou zásadní, jaká jsou klíčová slova a jak informace jasně a zřetelně strukturovat,
- třetí fixační fáze je fáze upevnování informací, realizuje se tedy procvičováním a opakováním, jelikož kdybychom tuto fázi vynechali, zapomene účastník vzdělávání téměř polovinu získaných znalostí a na konci dne může nastat i situace, že vzdělávaný si uloží pouze tři až pět procent faktů a informací,

- předposlední diagnostická fáze je zaměřená na zpětnou vazbu vzdělávaných na obsah vzdělávacího kurzu a případně dovysvětlení některých pojmů nebo analyzování mylných pojetí některých částí učiva a jejich následné opravení a napravení, zde se jedná i o zpětnou vazbu na samotného vzdělavatele (například postupy a metody učení) a když je na ně upozorněn, měl by je upravit a při dovysvětlení tyto postupy již určitě neopakovat, dále je pak velice důležité pracovat s chybami, vzdělavatel musí upozornit na chybu, ale i na to, že chyby se stávají a citlivě chybu opravit a pracovat s ní,
- poslední aplikační fáze je praktičtěji zaměřená na použití znalostí, dovedností a získaných faktů v úlohách a situacích, kdy řešíme nějaký problém, takto si nejen upevníme vědomosti, ale zažijeme situace s nimi, a to nám pomůže ještě více k zapamatování si informací a faktů.

Tyto fáze jsou podle Maňáka (2003, s. 26) možné prolínat a některé vyučovací jednotky mohou být například pouze v jedné fázi a didaktický proces tyto kroky nenaruší.

6.5.1 Časová dotace

Časově bude moje vzdělávací akce jednodenní a bude od ranních hodin až do pozdnějších odpoledních hodin. Bude ale dostatečný čas na přestávky i na vyučovací bloky.

Moje vzdělávací akce se bude členit do následující časové struktury:

- 7:30 sraz účastníků vzdělávací akce (vzdělávání a vzdělavatelé)
- 7:45-8:00 úvodní slovo lektorů
- 8:00-9:00 první blok
- 9:00-9:15 přestávka
- 9:15-10:15 druhý blok
- 10:15-10:30 přestávka
- 10:30-12:30 třetí blok
- 12:30-13:00 oběd
- 13:00-14:00 čtvrtý blok
- 14:00-14:15 přestávka

- 14:15-15:15 pátý blok
- 15:15-15:30 přestávka
- 15:30-16:30 šestý blok
- 16:30-16:45 přestávka
- 16:45-17:45 sedmý blok
- 17:45-18:45 evaluace, rozloučení a ukončení vzdělávací akce

6.5.2 Setkání účastníků a lektorů

Setkání proběhne před budovou Aquapalace Hotel Prague, aby žádný z účastníků neměl strach, že se nedostane přímo do budovy a poté do učebny.

6.5.3 Úvodní slovo lektorů

Na úvod je důležité představení lektorů, jejich vzdělání, popřípadě činnost v praxi. Také je dobré si všechny účastníky představit jménem, bude tak v procesu vzdělávání příjemnější prostředí, ale je na místě se domluvit s každým vzdělávaným individuálně, zda jim toto neformálnější prostředí vyhovuje a pokud ne, je potřeba respektovat přání každého individuálně. Také pro lepší přehlednost rozdají lektorů jmenovky, které se vyrobí předem, aby nedocházelo k tomu, že si lektor nebo účastník nevzpomene na nějaké jméno a vznikne tak trapná situace nebo se tím zdrží vzdělávací proces.

6.5.4 První blok

Na začátku prvního bloku určitě zařadím seznamovací hru. Bude se jednat o jednoduchou rychlou seznamovací aktivitu. Hra je jmenuje Slavné osobnosti, kdy každý z účastníků sdělí skupině, s jakou slavnou osobností by se rád setkal a proč. Tuto hru jsem sama zažila na jednom z workshopů a velice pomohla k uvolnění atmosféry a k úvodnímu poznání všech zúčastněných. Tato aktivita bude v maximální délce cca čtyřiceti minut (dvě minuty na každého účastníka při maximální kapacitě dvaceti lidí). Důležité je, aby i lektorů odpověděli na otázku a zapojovali se do

společných aktivit, protože chci pojmout celý význam lektora spíše jako průvodce, který ale bude odborníkem ve svém oboru a bude schopný odpovědět na případné dotazy.

Na konci prvního bloku lektori budou pokládat otázku, co by se účastníci chtěli dozvědět v celém kurzu, jelikož pro lektory je důležité, co účastníci očekávají a co by se chtěli dozvědět.

6.5.5 Druhý blok

Druhý blok bude zaměřen na teorii sexuální výchovy. Vysvětlíme účastníkům sexuální výchovu jako proces, proč je důležité dětem tyto informace předávat apod.

Dále se zaměříme na cíl sexuální výchovy, protože i účastník, nejen lektor by měl vědět kam směřuje a proč.

Teorie sexuální výchovy bude také obsahovat základní biologické informace, které jsou odrazovým můstkem a základním kamenem pro celou sexuální výchovu, nejen dětí, ale i pro to, že i podle odbornic, musí rodič vypadat jako expert na věc, kterou dětem vysvětlujeme a předáváme.

Na konci proběhne opakování důležitých bodů a klíčových slov.

6.5.6 Třetí blok

Třetí blok je záměrně delší (časová dotace na něj je nastavená na dvě hodiny), protože lektorky pustí dokumentární film, který se jmenuje *At the Heart of Gold: Inside the USA Gymnastics Scandal* z roku 2019 a vybrala jsem ho záměrně. Tento film mě nejvíce inspiroval k vytvoření tohoto vzdělávacího programu. Je v něm v několika případech dobře vidět, že včasná a dobrá sexuální výchova malých dětí by předešla spoustě špatným věcem, které se těmto dětem v životě děly. Tento film pomůže totiž rodičům pochopit závažnost celé situace sexuálního násilí na dětech. Film trvá hodinu a půl a půl hodiny časové dotace bude prostorem pro diskusi. Velikou důležitost

přikládám sdělování pocitů účastníků a lektorů z předchozího zážitku a pomůžeme tím úvodu čtvrtého bloku.

6.5.7 Čtvrtý blok

Čtvrtý blok se zaměří na sexuální násilí a zneužívání, které mohli účastníci vidět v předchozím bloku názorně.

Účastníci kurzu musí pochopit, jaké následky může mít sexuální násilí a že lidé, kteří se stanou obětí, často mívají celoživotní následky.

Lektoři budou klást důraz na pochopení rodičů, že dětem musí vštěpovat od malička kladný vztah k jejich tělu a na to, že děti můžou říct kdykoliv ne.

Lektoři nakonec vysvětlí smýšlení dětí v raném věku a fakt, že není nutné mít obavy o psychiku dítěte, když jim budeme vysvětlovat fakta o sexu apod. v takto raném věku.

Na konci tohoto bloku proběhne opakování důležitých informací a vyzdvižení zásadních slov.

6.5.8 Pátý blok

Pátý blok lektori věnují tématu sexuální orientace, jaké přístupy je možné zvolit a jak dětem vysvětlit, že někteří lidé jsou sice svoji sexuální orientací odlišní, ale musíme k nim přistupovat jako ke každému jinému člověku a nikoho neodsuzovat a neposuzovat za jeho sexuální orientaci.

Dále lektorky rozeberou alternativní přístupy výchovy jako je například výchova nebinární nebo výchova v křesťanských rodinách apod.

Bude také prostor pro diskusi, protože každý účastník bude chtít přispět svým přístupem k výchově a opět bude možné pro účastníky i lektory se inspirovat názorem druhých. Zde se otevře všem možnost nechat si svůj přístup anebo si vzít i nějaký přístup, postup apod. od druhých.

Na konci tohoto bloku lektorky poukáží na nejdůležitější body z tohoto tématu a provedou opakování základních kamenů přístupů k výchově.

6.5.9 Šestý blok

Šestý blok se už bude věnovat první polovině nejčastěji kladených otázek a jejich odpovědi z pohledu dvou odbornic. Objeví se zde otázky:

- **Kde se berou děti?**
- **Jaký je rozdíl mezi holkou a klukem/ženou a mužem?**
- **Proč můžu být nahý/nahá jen doma?**
- **Jak pojmenovávat pohlavní orgány?**
- **Jak vznikne dítě?**
- **Jak se postavit k sebeukájení dětí?**
- **Proč má maminka prsa?**

Tyto otázky budou představeny, budou představeny dvojí odpovědi od odbornic a opět bude možnost na každou otázku i odpověď reagovat i ze strany účastníků.

6.5.10 Sedmý blok

Sedmý blok se bude věnovat druhé polovině otázek. Vyskytnou se zde tyto otázky:

- **Proč má maminka a tatínek chlupy a já ne?**
- **Proč má Maruška (modelový příklad dívky) dva tatínky/dvě maminky?**
- **Co dělat, když dítě nachytá rodiče při sexu?**
- **Co to je sex?**
- **Kdo na mě může sahat a kdo ne?**
- **Co dětem říkat a co už ne?**
- **Jaké jsou největší chyby, které rodiče při sexuální výchově dělají?**

Nejvíce se zaměříme na největší chyby a jak se jim vyvarovat. Lektori dají na závěr užitečné rady, tipy, triky a možnosti, jak se poučit z chyb, které dělali naši rodiče a jak je už neopakovat ve výchově další generace.

6.5.11 Evaluace, rozloučení a ukončení vzdělávací akce

Zpětná vazba v rámci celého vzdělávacího procesu je zásadní. Účastníci, kteří se budou chtít vyjádřit budou mít možnost a kteří budou chtít zaslat zpětnou vazbu později, až se jim všechny informace postupem času utřídí v hlavě a budou schopni vyslovit své myšlenky a dojmy z celého kurzu.

Lektorky poděkují všem za účast a všem účastníkům sdělí, že certifikát za absolvování kurzu obdrží emailem, kterým se přihlašovali k účasti.

6.6 Metody a prostředky akce

6.6.1 Didaktické metody

Z metod klasických použijí zejména metody slovní, a to konkrétně přednášku, vysvětlování a hojně využití diskuse. Z metod aktivizačních využijí z metod kritického myšlení brainstorming (zejména v pátém bloku – každý účastník přispěje svým pohledem na výchovu). Díky tomu se zde objeví i třífázový model učení, který zahrnuje evokaci, uvědomění a reflexi. Další z aktivizačních metod bude například situační hra, která bude součástí hlavně posledních dvou bloků (nastíněná situace, kdy se dítě přijde tázat na konkrétní otázky a účastníci se budou učit, jak na ně odpovídat). Z metod speciálních nevyužijí žádnou z metod (Smékalová, 2016, s. 57-59).

6.6.2 Didaktické prostředky

Učebna bude na adrese Pražská 137, 251 01 Čestlice, 14900 Praha v prostorách Aquapalace Hotel Prague. Na jeden den bude v pronájmu sál Rigtea, který má kapacitu třídy 21 osob, a proto je ideální pro účely naší vzdělávací akce. Výhodou tohoto sálu je, že má bezbariérový přístup s možností parkování přímo u objektu. Pro potřeby projektu, je v sálu k dispozici zatemnění, pevný internet (popř. wifi), plátно, projektor, flipchart. Další velkým pozitivem je možnost přikoupení občerstvení pro každého účastníka kurzu. Počítač a veškeré kabelové vybavení bude poskytnuto od lektorů (Konfi.cz, 2022).

Ke studijním materiálům se dostaneme v posledním bodu sestavování vzdělávacího projektu.

6.6.3 Marketing akce

Propagace kurzu bude probíhat na sociálních sítích Facebook a Instagram. V dnešní době považuji tento druh propagace za velmi výhodný, co se týče financí i efektivity. Založením stránky na Facebooku i Instagramu s dostatečným předstihem, můžeme sesbírat dostatek pozornosti, aby se mohli zájemci rozmyslet dopředu. Zajímavá je i nabídka těchto sociálních sítí na placenou reklamu, která není nijak finančně náročná, avšak dosahy jsou více než dostatečné.

6.6.4 Finanční rozvaha

Tabulka vychází z maximálního počtu účastníků (20), pokud by se počet účastníků snížil, hýbala by se i cena za jednotlivce za kurz.

Tabulka 1: finance

POLOŽKA	POZNÁMKA	KČ/OSOBA	KČ CELKOVĚ
Pronájem	Pronájem sálu Rigtea za jeden den	340,3	6806
Lektor 1	Odborník, psycholog	337,5	6750
Lektor 2	Lektor, organizátor	187,5	3750
Občerstvení	Možno přikoupit k pronájmu sálu	456	9120
Tištěné materiály	Otázky a odpovědi odbornic	17,5	350
Reklama	Sociální sítě	100	2000
CELKEM	Po zaokrouhlení	1440	28776

Zdroj: autorka

Z finanční rozvahy vyplývá: NÁKLADY: 28776 Kč vs. PŘÍJMY: 1440 Kč x 20 osob

6.7 Organizace výuky

Lektoři se domluví na společné přípravě akce. Budou postupovat podle struktury tohoto projektu, ale mají určitou možnost se domluvit na konkrétních postupech a přístupech.

Bloky budou zpravidla hodinové, ale jeden z bloků bude mít z hlediska pojetí výuky tohoto bloku 120 minut.

Z pohledu dlouhodobého organizátor zajistí všechny potřebné materiální prostředky vzdělávací akce a druhý lektor si ve spolupráci s druhým lektorem sestaví přesný a detailní studijní plán.

Přihlášení na kurz bude probíhat skrz formulář, na který bude odkaz na všech sociálních sítích vzdělávací akce.

6.7.1 Didaktické podmínky

Podle Smékalové (2016, s. 77) jsou didaktické podmínky neodmyslitelnou součástí celého didaktického procesu. K vnějším podmínkám patří:

- hygienické podmínky, které jsou v prostoru sálu velice dobře zajištěné, jelikož je prostor velice dobře vybaven z hlediska nábytku, technického vybavení, osvětlení (denní světlo, zářivky i zatemnění) a nespornou výhodou je také nehluknost díky prostorovému umístění sálu (na okraji hlavního města Prahy: dobrá dopravní dostupnost, ale i relativní soukromý vzhledem k okraji města),
- relaxační prvky v učebně jsou zajištěny moderním a čistým vzhledem sálu, který je vybaven modrým nábytkem, který zde zastupuje uklidňující barvu v jinak bílo-šedém interiéru,
- vybavenost učebny je velice vhodná vzhledem k tomu, o jaký druh vzdělávací akce se jedná, obsahuje vše, co je k výuce potřeba: plátno, projektor, flipchart, internetové připojení (drátové i bezdrátové), nábytek je přesně v souladu s charakteristikou kurzu (přiměřený, dostatek prostoru pro občerstvení, vhodně umístěn tak, aby každý účastník měl dostatečný přehled a viděl vše tak, aby mu žádná informace neunikla),

- estetický dojem učebny je zajištěn už jen moderním vzhledem, příjemným a uklizeným prostředím a budova celkově působí profesionálně a přirozeně vzhledem k didaktickému procesu
- počet studujících a jejich složení, kdy se bude jednat nejspíše o heterogenní skupinu (vzhledem k věku, pohlaví, vzdělání, profesního zaměření apod.), sice přesně nevíme složení skupiny, ale již předpoklad toho, že účastníci budou mít společný zájem učit se o sexuální výchově dětí je ze začátku značně stmelí,
- emocionální klima, které se pozná až při průběhu vzdělávací akce, ale i tak lektorky již z počátku vzdělávání seznamovací hrou a celkové postupné vytváření důvěry a před začátkem akce budou představeny na sociálních sítích lektori, aby získali předem důvěru účastníků.

K vnitřním podmínkám patří:

- fyzický stav, ke kterým patří fyzická únava a biologické potřeby (podmínky budou více než dobré, jelikož máme nastavený dostatečný prostor mezi bloky pro přestávky, odpočinek a občerstvení, které bude zajištěno po celý den), dále budou mít účastníci i lektori kdykoliv možnost otevřít okna, a tak zajistit stálý přísun kyslíku a čerstvého vzduchu,
- psychický stav je ovlivněn osobnostními vlastnostmi, úrovní paměťových a poznávacích procesů, pozorností, motivací, vyčerpáním a různými jinými bariérami, naši vzdělavatelé budou dbát zásad psychohygieny, aby co nejvíce zajistilo komfort vzdělávaných v celém didaktickém procesu, další věc, kterou by měl vzdělavatel brát v úvahu je klesající pozornost vzhledem prodlužujícímu se času a citlivě s tím pracovat (zařadit například oddechovou hru, nebo navrhnout přestávku trochu dříve, než je plánována, pokud to uzná za vhodné vzhledem k procesu učení), poté by měl vzdělavatel určitě bedlivě sledovat napětí a stres, které by mohli negativně ovlivnit všechny účastníky, protože při stresu produkuje lidské tělo hormon kortizol (má negativní vliv na učení a paměť a dále negativně ovlivňuje procesy zapamatování a vybavování informací) (Smékalová 2016, s. 78-79).

6.8 Popis lektorů/lektorek

Sára Tomášová (organizátorka a lektorka) – absolventka Gymnázia, Střední odborné školy a Střední zdravotnické školy Jilemnice oboru osmileté gymnázium, současná studentka České zemědělské univerzity v Praze na Institutu vzdělávání a poradenství (3. ročník bakalářského studijního programu), členka dobrovolného uskupení Mnoho světů v Jilemnici (hlavní organizátorka vnitřních vzdělávacích akcí např. organizace Školení členů Mnoho světů v Jilemnici v Cílech udržitelného rozvoje ve spolupráci s nestátní neziskovou organizací Diakonie Českobratrské církve evangelické), kde jsem načerpala velké množství informací ohledně neformálního vzdělávání od zkušených lektorek Mgr. Jolany Dočkalové a Mgr. Lucie Schubert, spoluorganizátorka několika ročníků Dnů NATO a Dnů Vzdušných sil AČR v Ostravě.

PhDr. Andrea Hlubučková (lektorka) – vystudovala bohemistiku a psychologii na Filosofické fakultě na Karlově Univerzitě, na Pražské vysoké škole psychosociálních studií podstoupila psychoterapeutický výcvik v komunitní dynamicky orientované psychoterapii, který je akreditovaným výcvikem Psychoterapeutickou společností Lékařské společnosti JEP, absolvovala řadu dalších kurzů a specializovaného vzdělání v oblastech arteterapie, krizové intervence apod., je členkou organizací České arteterapeutické asociace a České asociace pro psychoterapii, co se týče profesní činnosti nyní vykonává svoje psychologické a psychoterapeutické poradenství, arteterapii a vedení arteterapeutického Ateliéru Alfa, na Institutu vzdělávání a poradenství České zemědělské univerzity v Praze vyučuje psychologické předměty a poskytuje poradenství pro studenty, během pandemie byla dobrovolnicou zapojena do projektu „dělámcomůžu“ a krizové linky psychologické pomoci „Anténa“ (Andrea Hlubučková, 2022).

Mgr. Lucie Schubert (konzultantka) – školitelka a expertka na neformální vzdělávání a **Mgr. Jolana Dočkalová** (konzultantka) – koučka, školitelka a expertka v oborech neformálního vzdělávání a inovací, je také koordinátorka několika projektů (například Slabikář neformálního vzdělávání) (ANEV, 2022).

Obě lektorky budou spolupracovat na vytvoření příjemného prostředí a věcných informací a budou mít možnost vše probírat a řešit s oběma konzultantkami.

6.9 Způsob hodnocení účastníků

Na konci každého bloku bude na programu upevňování a opakování informací, takže lektoři budou vědět, že udělali maximum pro proces zapamatování si informací, dovedností, znalostí a postojů.

Každý účastník si domů odnese vytištěný materiál s otázkami a odpověďmi z pohledu odbornic. Dále dostanou seznam doporučené literatury a už bude jen na nich, jak se získanými informacemi apod. naloží.

Jednotliví účastníci dostanou emailovou korespondencí certifikát, který bude obsahovat celé jméno, datum narození, název kurzu a elektronické podpisy obou lektorů.

Každý z účastníků dostane možnost napsat na emailovou adresu organizátorky, co si zapamatovali a odnesli z kurzu a obdrží zpětnou vazbu od organizátorky po konzultaci s druhou lektorkou a konzultantkami.

6.9.1 Evaluace vzdělávacího programu

Bezprostředně po skončení celého kurzu budou mít účastníci možnost se volně vyjádřit k organizaci, vedení kurzu, k metodám a formám výuky a během celého kurzu bude kladen důraz na dostatečný prostor pro vyjádření názoru kohokoliv k výuce.

Následně bude zaslán na emailové adresy všech účastníků dotazník spokojenosti se vzdělávacím kurzem a bude obsahovat následující otázky:

- Jak jste byl/byla spokojen/a s celým kurzem?
- Jak byste ohodnotil/a jednotlivé lektory? (Sára Tomášová, PhDr. Andrea Hlubučková)
- Jak byste ohodnotil/a prostory, ve kterých vzdělávací akce probíhala?
- Co byste do příště zlepšil/a?
- Co se Vám na kurzu líbilo nejvíce?
- Co se Vám na kurzu líbilo nejméně?
- Ocenil/a byste pro příště méně nebo více teorie/méně nebo více praxe?
- Jak byl kurz prospěšný právě pro Vás?
- Co byste nám rád/a sdělil/a nakonec?

6.10 Seznam povinných a doporučených studijních materiálů a literatury apod.

Jako povinný studijní materiál bude určen jen tištěný materiál otázek a odpovědí od odbornic, který bude účastníkům poskytnut přímo na vzdělávací akci.

Jako seznam doporučené literatury bude poskytnut tento seznam:

- Kéž by to naši četli (Philippa Perry),
- Pohlavně s rozumem (Tereza Bartošová),
- Mluvíme o sexu, 4-6 let (Isabelle Fougère),
- Ty jsi holka, ty jsi kluk (Iveta Autratová),
- Jak děti přicházejí na svět (Jana Martincová a Petra Kubáčková),
- Titeufova sexuální výchova (S Titeufem otevřeně o lásce, dospívání a sexu) (Hélène Brellerovalá),
- Děti a jejich sexualita-rádce pro rodiče a pedagogy (kolektiv autorů Sdružení Linka Bezpečí),
- Cesta na svět (Jana H. Hoffstädter Petra Lukovicsová),
- Co to tam mám? (Camille Larans),
- Pohádka o zrození rodiny (Michaela Mrowetz),
- Ukaž mi to! (Helga Fleischhauer-Hardt),
- Jak mluvit s dětmi o sexu (Mark Laaser),
- Moje první knížka o sexu (José R. Díaz by Morfa),
- Sexuální výchova (Lenka Šilerová),
- Jak se dělají děti? (Anna Fiske),
- Sexuální výchova v rodině a ve škole (Józef Augustyn),
- Nenech si to líbit! (Robert Jocelyne),
- 5 otázek k sexuální výchově dětí předškolního a mladšího školního věku (3-11 let): informativní příručka o sexuální výchově nejen pro studenty, učitele, vychovatele a rodiče (Miluše Rašková),
- Mluvme s dětmi o sexu (Linda Goldman),
- Sexualita v našem životě: průvodce při poznávání a formování vlastní sexuality (Jozéf Augustyn).

Veškerá doporučená literatura bude účastníkům doporučena pouze jako doprovodná literatura, ale při kurzu budou upozorněni na důležitost vlastního úsudku a bude zdůrazněno, aby se rodiče nespolehali jen na literaturu, animované filmy apod., ale hlavně na sebe, svoje pocity a vlastní citlivou komunikaci s dětmi.

7 Vlastní doporučení

Moje doporučení se budou týkat celé české společnosti. Z mojí práce totiž vyplývá velká důležitost sexuální výchovy dětí, a proto moje doporučení bude mířit na každého rodiče, který vychovává svoje děti, aby je vzdělával v oblasti sexu a předcházel tak následným problémům, které by z toho mohly vyplývat.

Dále můžu apelovat na všechny, kteří mohou šířit osvětu v rámci sexuální výchovy, aby otevřeně mluvili se všemi o tomto tématu a nebáli se otevírat i zdánlivě ve společnosti tabuizovaná témata.

Dále moje doporučení budou mířit k Ministerstvu školství mládeže a tělovýchovy České republiky, aby do svých osnov pro předškolní vzdělávání, a tak otevřela další dveře pro rodiče.

ZÁVĚR

Moje bakalářská práce se zabývala tématem „Poradenství pro rodiče: Jak komunikovat s dětmi o sexu“. Obecně jsem ve své práci dospěla k názoru, že toto téma je velice důležité a v naší české společnosti často zbytečně opomíjené a tabuizované.

V teoretické části bakalářské práce jsem shrnula teorii tvorby vzdělávacího programu, rozebírala jsem témata sexuální výchovy dětí a pátrala jsem v teorii po dětech v raném věku v souvislosti pochopení informací týkajících se sexu. V této části jsem měla možnost probádat velké množství literatury, která se vesměs shodovala ve všech aspektech sexuální výchovy ve vztahu k dětem ve věku 0-6 let. Literární rešerše všech oblastí byla podrobná a použila jsem velké množství různých autorů.

V praktické části byly použity dvě velká témata. Prvním tématem byly odborné konzultace s odborníky a ty jsem zpracovávala hlavně z důvodu odborného pohledu na téma sexuální výchovy dětí a také pohledu psychologů na dětskou psychiku. Druhým tématem bylo vlastní zpracování vzdělávacího programu, při kterém jsem se držela postupu z teoretické části, případně jsem několik kapitol podložila dalšími teoretickými podklady, aby byl výsledný vzdělávací program celistvý a propracovanější.

Výsledkem mojí bakalářské práce je vzdělávací program, který může být reálně využitý v praxi a je podložen i finanční rozvahou, aby měl organizátor přehled i o finanční náročnosti celého projektu.

Moje bakalářská práce by mohla být námětem pro lektory, kteří potřebují náměty na své budoucí vzdělávací programy. Zjištění, že sexuální výchova dětí je tak důležitá pro budoucí fungování partnerských vztahů a působí jako prevence před sexuálním násilím je jen dalším impulzem pro tvoření dalších vzdělávacích programů, které budou použité v praxi. Stav vzdělávacích programů pro rodiče na českém trhu je totiž více než nedostatečný. Pro trh je velice důležité, aby si mohli budoucí účastníci vybírat z větší škály programů a našli tak školitele i program, který jim vyhovuje nejvíce.

Moje vize do budoucna je realizace celého projektu podle struktury mojí bakalářské práce a poté zpracování výsledků do práce diplomové.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

AUGUSTYN, Józef. *Sexualita v našem životě: průvodce při poznávání a formování vlastní sexuality*. 2., přeprac. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. Pomoc v životě. ISBN 80-719-2917-4.

CLARK, Lynn. *SOS: pomoc pro rodiče*. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0021-9.

GOLDMAN, Linda. *Mluvme s dětmi o sexu*. Přeložil Alice ZAVADILOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0924-9.

MAŇÁK, Josef. *Nárys didaktiky*. 3. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2003. ISBN 80-210-3123-9.

NOVOSÁDOVÁ, Monika a Lucie PŘÍŠOVSKÁ. *Úvod do neformálního vzdělávání*. Praha: Dům zahraniční spolupráce (DZS), 2019. ISBN 978-80-88153-68-9.

NOVOSÁDOVÁ, Monika a Lucie PŘÍŠOVSKÁ. *Úvod do neformálního vzdělávání 2: skupina a učení*. Praha: Dům zahraniční spolupráce (DZS), 2021. ISBN 978-80-88153-89-4.

PASCH, Marvin. *Od vzdělávacího programu k vyučovací hodině*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-127-4.

PRÁŠILOVÁ, Michaela. *Tvorba vzdělávacího programu*. Praha: Triton, 2006. První pomoc pro pedagogy. ISBN 80-7254-712-7.

RAŠKOVÁ, Miluše. *5 otázek k sexuální výchově dětí předškolního a mladšího školního věku (3-11 let): informativní příručka o sexuální výchově nejen pro studenty, učitele, vychovatele a rodiče*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1737-0.

SMEKALOVÁ, L. *Didaktika vzdělávání dospělých: distanční text*. 1. vydání. Týn nad Vltavou: Nová Forma, 2016. 101 s. ISBN 978-80-7453-675-5.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina, Růžena HAJNOVÁ a Martina ŠPINKOVÁ. *Než se dítě zeptá-: program sexuální výchovy dětí předškolního věku*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997, ISBN 80-7178-132-0.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

ANDREA HLUBUČKOVÁ – *psychologické poradenství, psychoterapie, arteterapie*. [online]. 2022 [cit. 2022-02-28]. Dostupné z: <https://i-psychoterapie.cz/>

ANEV. ANEV [online]. Copyright © AnnaSolcova.102 [cit. 28.02.2022]. Dostupné z: <https://www.anev.cz/>

Copyright © 2022 *Konfi.cz* [online]. Česká republika, 2022 [cit. 2022-02-28]. Dostupné z: <https://www.konfi.cz/konference/aquapalace/riatea/>

Další vzdělávání / kvalifikace / uznávání vzdělání, Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání) [online]. Copyright © [cit. 19.11.2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/dv>

Další vzdělávání. Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2021-11-25]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Dal%C5%A1%C3%AD_vzd%C4%9B1%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD

Fáze vývoje skupiny. Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2021-11-25]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/F%C3%A1ze_v%C3%BDvoje_skupiny

PETERKOVÁ, PhDr. Michaela. *Sexuální výchova dítěte v rodině* [online]. Copyright ©, 1 [cit. 2021-12-30]. Dostupné z: <http://www.rcdomecek.com/rodicovsky-manual/sexualni-vychova-ditete-v-rodine/>

pro rodiče. - Konsent. Konsent [online]. Copyright © 2021 Konsent, z. s., Praha [cit. 24.02.2022]. Dostupné z: <https://konsent.cz/rodice/>

PRUKNER, Ph.D., Mgr. Vítězslav. *Manažerské dovednosti* [online]. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2021-11-19]. ISBN 978-80-244-4329-4.

Rámcové vzdělávací programy, Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání) [online]. Copyright © [cit. 19.11.2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

RVP pro předškolní vzdělávání, Národní pedagogický institut České republiky (dříve Národní ústav pro vzdělávání). Copyright © [cit. 29.12.2021]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-vseobecne-vzdelavani>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1: finance	43
---------------------------------	----

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Informovaný souhlas č. 1

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas č. 2

PŘÍLOHA Č. 1

Informovaný souhlas č. 1

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Pro výzkumný projekt: Bakalářská práce – Jak na sexuální výchovu dětí pro rodiče

Období realizace: 2022

Řešitelka projektu: Sára Tomášová

Pod vedením: PhDr. Lucie Smékalová, PhD. et. PhD.

Univerzita/fakulta/katedra: Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství, Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Souhlasím s užitím konzultace (otázky a odpovědi dětí na rodiče) pro potřeby bakalářské práce a v případě zájmu mi bude poskytnuta elektronická verze k nahlédnutí.

V:

Dne:

Podpis _____

(PhDr. Andrea Hlubučková)

PŘÍLOHA Č. 2

Informovaný souhlas č. 2

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Pro výzkumný projekt: Bakalářská práce – Jak na sexuální výchovu dětí pro rodiče

Období realizace: 2022

Řešitelka projektu: Sára Tomášová

Pod vedením: PhDr. Lucie Smékalová, PhD. et. PhD.

Univerzita/fakulta/katedra: Česká zemědělská univerzita v Praze, Institut vzdělávání a poradenství, Katedra celoživotního vzdělávání a podpory studia

Souhlasím s užitím konzultace (otázky a odpovědi dětí na rodiče) pro potřeby bakalářské práce a v případě zájmu mi bude poskytnuta elektronická verze k nahlédnutí.

V:

Dne:

Podpis _____

(PhDr. Monika Dobiášová, PhD.)