



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost



# METODICKÝ PRŮVODCE vzdělávacími aktivitami pro rodiče

---

*Pracovní postup pro tvorbu a realizaci  
lezeč*

Vzájemné soužití o.p.s.

Tým Hnízdo – Čiriklano Kher

Projekt: *Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD*



Touto cestou bychom rádi poděkovali Evropským strukturálním fondům za jejich finanční podporu a možnost uskutečnění projektu „Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD“, který se realizuje od 1. 4. 2017 – 31. 12. 2020. Prostřednictvím projektu můžeme podpořit 70 ohrožených rodin s dětmi, které jsou vedeny v agendě orgánu sociálně právní ochrany dětí a žijí v sociálně znevýhodněných podmínkách.

Poděkování patří také všem realizátorům projektu a externím odborníkům, PhDr. Květě Hurníkové a Mgr. Janě Zetkové za spoluúčast při přípravě a vedení samotných besed, ale také samotným rodičům a dětem. Bez jejich aktivní účasti a zapojení do realizace projektu, by projekt nemohl být realizován.

Zvláštní poděkování patří i Mgr. et Mgr. Michaele Grebeníčkové za jazykovou korekturu a grafickou úpravu metodického průvodce.

*Děkujeme.*

Zpracovala: Mgr. et. Bc. Helena Jedináková, Bc. Lucie Polachová, Dis.

Metodický průvodce byl také zpracován pracovníky Vzájemného soužití o.p.s., Týmu Hnízdo – Čiriklano Kher v rámci realizace projektu „Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD“.

Ostrava 2019

*Vědomosti je nutné neustále doplňovat, zkvalitňovat, podceňovat  
a zvyšovat, nebo se vytratí.*

(Peter F. Drucker)

## Obrah

- ✓ **Základy komunikace a změna postojů člověka**
  - Komunikace
  - Vliv besedy na změnu postoje
  
- ✓ **Beseda a její obecná charakteristika**
  - Výběr tématu besedy
  - Příprava besedy
  - Názorné pomůcky
  - Jak vytvořit chytlavou prezentaci a čeho se vyvarovat?
  
- ✓ **Realizace besedy a její vedení**
  - Představování
  - Atmosféra, kontakt a posluchači
  - Časování
  - Jak rozproudit diskuzi?
  - Vedení besedy a její usměrňování
  - Přesvědčivost přednášeného projevu
  - Zpětná vazba
  
- ✓ **Nejběžněji využívané techniky nejen při besed**

10

18

26

39

## Úvod

Vážení čtenáři a čtenářky,

text, který máte zrovna před sebou, je určen především pro zaměstnance, kteří pracují s rodinami v rámci sociální sféry a realizují pro ně besedy. Naše zkušenosti vychází především z mnohaleté praxe v poskytování sociálně aktivizačních služeb rodinám žijícím v sociálně znevýhodněných podmínkách. Naše organizace se zaměřuje hlavně na rodiny s dětmi ve věku 0-18 let z Ostravy a spádových oblastí Moravskoslezského kraje, které se ocitly v obtížné situaci, nedokáží ji řešit vlastními silami, a v důsledku této situace by mohlo dojít k umístění dětí do ústavní výchovy nebo jiné formy náhradní rodinné péče. Dále také spolupracujeme s rodinami, které mají děti umístěné v ústavní výchově nebo jiné náhradní rodinné péči, a usilují o jejich návrat nebo o posílení kontaktu.

Jistě nám dáte za pravdu, že příprava a realizace besed, které zaujmou pozornost dospělých, a současně také děti, není zrovna nejsnazší úlohou. Když se jedná o vzdělávání rodin, které žijí v sociálně znevýhodněných podmínkách, tak je kladen obrovský důraz na zodpovědnost a důslednost s jakou jsou nové informace rodinám předávány. Vzhledem k naší praxi jsme velice dobře obeznámeni s limity, které život v sociálně znevýhodněných podmínkách přináší a naše zkušenosti poukazují na to, že i prostřednictvím besed jsme schopni ovlivnit fungování rodiny a dovést jí k samostatnému zvládnání běžných životních překážek.

Vhledem k tomu, že by tento text neměl vypovídající hodnotu, kdyby nevznikal za spoluúčasti osob, které se na realizaci besed podílejí, byl náš metodický průvodce vytvořen za účasti všech sociálních pracovníků, kteří besedy připravují a realizují, a také všech terénních pracovníků, kteří s realizací vypomáhají.

Díky cenným informacím z terénu jsme mohli besedy zaměřit na aktuální témata a potřeby, a také na reálné podmínky a možnosti. Prostřednictvím rozhovoru s rodinami, které probíhaly vždy na závěr realizované vzdělávací besedy, jsme získávali zpětnou vazbu rodin a prostřednictvím hodnotících dotazníků rozdávaných rodinám opakovaně v průběhu roku, jsme získali množství podnětů k sebezlepšování.

Metodický průvodce vychází v rámci projektu „Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD“, který byl finančně podpořen z Evropských strukturálních fondů. Součástí projektu „Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD“

je aktivita č. 4., která je v naší organizaci realizována prostřednictvím besed. A právě na tuto aktivitu se zaměřuje celý náš metodický průvodce. V rámci jednotlivých kapitol se dozvíte základní informace o komunikaci, jako nedílné součásti vzdělávacího procesu, postojích a možnosti jak je změnit a besedě, která je hlavním tématem tohoto metodického průvodce. Naleznete zde základní informace o tom, jak nejlépe besedy připravit a následně je rodinám podat. Dozvíte se také, jak rodiny namotivovat k účasti a jak jim předat informace takovou formou, aby jim zůstaly v paměti a následně je mohly uplatnit v praxi. V textu se dále zaměřujeme na to, jak nejlépe sestavit okruh témat, podle čeho se řídit a jaké interaktivní techniky můžeme v rámci realizace uplatnit a kdy je vhodné je použít tak, aby se beseda nezměnila jen na strohé předávání vědomostí.

Doufáme, že tento text pro Vás bude inspirací, a že některé poznatky budete moci využít ve své vlastní praxi.

## Představení Vzájemného soužití o.p.s.

Vzájemné soužití o.p.s. je nevládní nezisková apolitická organizace působící v Ostravě od září 1997 (je nástupkyní občanského sdružení Vzájemné soužití). Příčinou vzniku byly důsledky rozsáhlých povodní v ostravské části Hrušov a vznikající napětí mezi romskými obyvateli postiženými povodněmi a neromským obyvatelstvem v oblasti Liščina.

Vzájemné soužití o.p.s. svou činnost zaměřuje především na marginalizované a sociálně vyloučené skupiny obyvatelstva, zejména Romy.

## Představení Týmu Hnízda – Čiriklano Kher

Tým Hnízdo – Čiriklano Kher započalo svou činnost v roce 2005 za podpory Nadace rozvoje občanské společnosti, programu Lidská práva. Podnětem k započetí činnosti byl případ romské holčičky, která byla kojící matce odebrána přímo z porodnice a umístěna tehdy ještě do dětského domova (v současnosti pod názvem dětské centrum). Důvodem odebrání dítěte bylo to, že rodina neměla v bytě zatopeno a neměla nachystanou výbavičku. Na tento případ nás upozornila zástupkyně ombudsmana. Za spolupráce úřadu jsme matce začali pomáhat, obstarali vše potřebné a zastupovali ji u soudu. Asi po čtyřech měsících byla holčička navracena zpět do rodiny.

Druhým impulsem pro vznik Týmu Hnízdo pak byla zpráva profesora Kevina Browna z University of Birmingham, ve které jsme se dozvěděli informaci o tom, že Česká republika zastávala v té době z celé Evropy prvenství v počtu umístěných dětí do 3 let jejich věku v ústavech.

Své aktivity zaměřuje také na vyhledávání vhodných osob, které se mohou stát pěstouny, na uzavírání dohod o výkonu pěstounské péče v případě vydání souhlasu příslušného orgánu, na realizaci asistovaných kontaktů. Svými aktivitami napomáháme k rovnoprávnému postavení Romů ve společnosti.

*Posláním Týmu Hnízdo je zajištění a poskytování kvalifikovaných služeb a aktivit ohroženým rodinám s dětmi ve věku 0– 18 let, které se z různých důvodů ocitly v nepříznivé sociální situaci a nedokážou ji zvládat vlastními silami, zejména tehdy, hrozí-li nebezpečí, že by nepříznivé podmínky mohly vyústit v ohrožení vývoje dítěte a integrity rodiny. Tým Hnízdo pak ve spolupráci s rodinou, mnohdy za spolupráce a na žádost odboru sociálně právní ochrany dětí (dále jen „OSPOD“) usiluje o zachování, posilování či navrácení společného soužití rodiny a zdravého vývoje dětí v podmínkách funkční biologické či náhradní rodiny.*



## Představení projektu „Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD“

Projektem „Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD“ chceme podpořit 70 rodin s dětmi, které jsou vedeny v agendě OSPOD, v naplňování rodičovských práv a povinnostech vedoucích k ochraně dítěte a v posílení stability v rodině. Kumulace problémů vede k tomu, že rodiny nejsou dostatečně motivovány ke změně své tíživé situace a rezignují. Z těchto důvodů se pak rodina mnohdy ocitá v agendě OSPOD a sám OSPOD nás pak žádá o pomoc rodině, protože tyto důvody mohou být příčinou odebrání dítěte z rodiny.

Projekt se zaměřuje na **dvě hlavní cílové skupiny:**

1. Rodiny s dětmi ve věku 0 – 18 let z Ostravy a sociálně vyloučených lokalit, které jsou vedeny v agendě OSPOD.
2. Rodiny, kterým je z doporučení OSPOD nebo soudem nařízen asistovaný kontakt.

V rámci projektu se realizuje **6 hlavních klíčových aktivit**, a to:

- **Aktivita č. 1:** Navázání kontaktu a uzavření spolupráce s rodinou.
- **Aktivita č. 2:** Psychosociální aktivity, v rámci kterých jsou rodiny podporovány v posilování svých kompetencí tak, aby byly schopny uspokojovat potřeby svých dětí.
- **Aktivita č. 3:** Poradenství, konzultace v oblasti ochrany práv dětí tak, aby rodiny dokázaly samy hájit práva svých dětí a jejich oprávněné zájmy.
- **Aktivita č. 4:** Vzdělávací aktivity pro rodiče prostřednictvím společných besed.
- **Aktivita č. 5:** Posilování kompetencí rodičů při vzdělávání dětí
- **Aktivita č. 6:** Asistované kontakty

## Základy komunikace a změna postoje člověka

Komunikace – každodenní součást života, existence člověka. Komunikujeme denně formou slov, tím, že se nějak pohybujeme, tváříme, něco děláme. Prozrazujeme na sebe spoustu informací, pomoci nichž si druzí utváří obraz o naší osobě, o nás samotných.

### KOMUNIKACE

Komunikaci můžeme v obecné rovině definovat jako **sdělování informací prostřednictvím nejrůznějších signálů a prostředků** (slovem, písmem, gesty a dalším neverbálním chováním, pomoci tisku, rozsahu či dalších medií).

Komunikaci můžeme také definovat jako **vzájemnou výměnu informací**. Informace se předává od jedné osoby k druhé anebo si je jedinec obstarává z jiného zdroje. Pokud se rozvíjí rozhovor mezi dvěma lidmi, tak jde o druh sociální interakce. Komunikace tvoří základ veškeré péče. Klienti potřebují ve všem radu, ujištění, konzultace, společenský kontakt. Není možné nekomunikovat, protože v obsahu se vždycky promítá vztah.

### Základní formy lidské komunikace

Komunikaci rozdělujeme na **verbální** a **neverbální**. Komunikace **verbální** probíhá za pomoci mluveného nebo psaného slova a komunikace **neverbální** probíhá mimoslovně tzv. „řečí těla“, která je často neúmyslná. I když se oba druhy komunikace verbální i neverbální projevují současně, tak převážná část naší komunikace probíhá neverbálně. Pro kvalitní komunikaci s klientem je velice účinné ovládat dobrou neverbální komunikaci. Rozdíl mezi verbální a neverbální komunikací je takový, že při verbální komunikaci se nemusí osoby vidět, kdežto neverbální komunikace musí probíhat tváří v tvář.

Komunikace má tři základní roviny:

- *Rovinou věcnou* (obsah)
- *Rovinu prožitkovou* (co pociťuji já)
- *Rovinu vztahovou* (v rámci komunikace se vytváří vztah)

## Verbální a neverbální komunikace

Jak již bylo řečeno v předešlé podkapitole, **verbální komunikace** je sdělování za pomoci slov – jazyka. Mluvenou řeč nám umožňuje specificky lidská schopnost artikulace, tedy jemných pohybů mluvidel, které umožňují článkování hlásek. Elementy mluvené řeči jsou morfémy, které různým slučováním a ohýbáním vytvářejí slova jako zvukové struktury, které jsou nositeli určitého významu. Kombinací a ohýbáním slov se vytvářejí věty. Slova jako znaky vytvářejí znakový systém, který symbolizuje skutečný i pomyslný lidský svět. Mluvená řeč je nepraktičtější systém dorozumívání, který plní svou funkci a reprezentuje určitý hovorový jazyk. Z něho je pak odvozen slang. Typická forma komunikativní řeči je rozhovor mezi dvěma či více osobami. Lidé vstupují do rozhovorů, aby navázali kontakt, získali informace, utvrdili se ve svých postojích, předvedli svou kompetenci a jinak zapůsobili na druhé. Použití slov u jednotlivých lidí se liší podle jejich kultury, společensko-ekonomického postavení, věku či vzdělání. Při výběru slov, které pracovník vysloví nebo napíše, je potřebné zvážit **základní kritéria účinné komunikace**:

- **Jednoduchost:** jednoduchost spočívá v používání běžných a pochopitelných slov, ve stručnosti a ucelenosti.
- **Stručnost:** používáním krátkých vět a vynecháním nepodstatností může mluvčí docílit stručnosti projevu. Opakem nadměrné komunikace je nedostatečná komunikace.
- **Zřetelnost:** zřetelnost znamená vyjádření přesného významu toho, co chceme sdělit. Cílem zřetelnosti je komunikovat tak, aby se lidé dověděli co, jak, proč, kdo a kde, se zřetelem na určitou specifickou situaci.
- **Načasovanost a závažnost:** aby byly zprávy vyslyšeny, musí být i správně načasovány a musejí souviset s konkrétní osobou.
- **Přizpůsobivost:** podané zprávy je třeba měnit podle toho, jak na ně příjemce reaguje (adaptabilita). To co řekneme, jak to řekneme, musíme zvážit pečlivě podle toho, ke komu hovoříme.
- **Důvěryhodnost:** aby se přednášející stal věrohodným, musí být seznámen s nastoleným problémem a mít přesné informace. Z jeho projevu musí vyzařovat jistota a spolehlivost (pozitivismus).

Za pomoci **neverbální komunikace** se mnohdy vyjádříme mnohem snadněji, než slovy. Sdělujeme si tak své emoce, osobní přitažlivost, vytváříme dojem a řídíme vzájemný styk. Slova, které používáme, stojí až na pozadí neverbální komunikace. Velice často se stává, že verbální projev je přímý opak neverbálního projevu, že hovoříme něco jiného, ale neverbální komunikace nás prozradí.

Mezi druhy neverbální komunikace patří:

- **Chůze a držení těla:** jsou často spolehlivým ukazatelem sebehodnocení, momentální nálady a zdraví.
- **Proxemika (vzdálenost):** se rozděluje na intimní (soukromou), osobní (přátelskou), pracovní (formální, sociální) a veřejnou (lhostejnou). Vzdálenost se také hodně odlišuje podle národnosti.
- **Posturika (postoj):** neboli poloha lidského těla. Základní postoje lidského těla jsou stoj, sed, klek, leh. Tělesný postoj naznačí psychický stav daného člověka, zda je ochoten navázat kontakt. Postoj náš a druhého člověka by měl být v co největším souladu.
- **Mimika (výraz obličeje):** vyjadřuje spousty emocí.
- **Pohyb (kinezika)**
- **Pantomimika (gestikulace):** neboli mluva rukou, je v rozhovoru dvou lidí velice důležitá. Už jen způsob podání ruky vypovídá o vztahu jednoho k druhému. Např. klienti, kteří nejsou schopni hovořit, mohou používat jednotný komunikační systém, při kterém používají ruce – gesta. Gesta mohou být buď vědomé nebo nevědomé.
- **Haptika (tělesný kontakt):** je neverbální symbol, který je velice důležitý zejména u dětí. Můžeme je dělit na příjemné (např. pohlazení) a nepříjemné (např. facka).
- **Zrakový kontakt**
- **Úprava zevnějšku**

## Komunikační proces

Záměrem každé komunikace je vyvolat nějakou odpověď. Proto je komunikace dějem. Komunikační proces se skládá z několika základních složek. Poněkud některé chybí, tak komunikace nemůže začít probíhat.

Při komunikačním procesu se uplatňuje tzv. **situační kontext**, tedy situace a prostředí, ve kterém komunikace probíhá a může zásadně změnit význam sděleného. A také se uplatňují tzv. **metalingvistické faktory**, které mohou přetvářet lexikální význam slov, např. hlasová intonace. Pro správnou komunikaci je důležité vědět, co si sdělujeme.

## Sociální percepcce

Lidé se vzájemně vnímají a vytváří si obraz o druhé osobě, a také o sobě samotné. Sociální percepcce se týká vnímání a pozorování druhých osob a sebe sama.

Pro veškeré vnímání je příznačné:

- **Kategorizace:** zařazování vnímaných objektů do určitých tříd podle shodnosti znaků.
- **Selekce:** vnímám objekt, ale identifikuji jen některé vlastnosti
- **Inference:** do vnímání se vnáší něco, co je obrazně řečeno za smyslovými dojmy

Souhrnem těchto tří procesů si vytváříme obraz toho druhého i obraz sebe samé.

### Komunikační proces se skládá z:

- **Komunikátora:** osoby, z níž sdělení vychází
- **Komuniké:** zprávy, která je vysílána
- **Komunikanta:** příjemce této zprávy
- **Zpětné vazby:** zprávy o tom, že informace byla přijata

### Složky percepcce jsou:

- **Atributy:** určující složka, lidem jsou přisuzovány vlastnosti, chování
- **Expektace:** předvídání chování
- **Afektivní složka:** ovlivněno emocemi
- **Interakce:** spolupůsobení

## Interpersonální vztahy – klíčové postavení v etice sociálního pracovníka

V každém interpersonálním vztahu se prolínají dvě roviny interpersonálního jednání. **V rámci sociální roviny** - komunikace mezi osobami v různých sociálních rolích. **V rámci osobní roviny** – vstupuje člověk do vztahu jako neopakovatelnému individuu se svou kompletní a osobnostní strukturou. Z psychologického hlediska hodnotíme vztah mezi pracovníkem a klientem jako jednu z forem mezilidských vztahů. Kvalitní komunikace je základem zdravého vztahu. Dobrá komunikace totiž nemá jen jednostranný účinek, ale působí pozitivně na obě zúčastněné strany a obohacuje. Komunikace mezi sociálním pracovníkem a klientem může být efektivní a úspěšná jen tehdy, bude-li zohledňovat konkrétní biologické, psychologické, duchovní a sociální východiska obou zúčastněných stran. Od sociálního pracovníka očekáváme nejen přiměřené odborné znalosti, zručnost a dovednost, ale také dobré komunikační schopnosti. Důležitá je zejména schopnost aktivně naslouchat, aby klient při popisování svých problémů cítil, že je akceptován a plně pochopen.

### Specifické komunikační techniky a dovednosti při práci s klientem

Jedna z nejdůležitějších podmínek pro průběh efektivní komunikace mezi klientem a sociálním pracovníkem je **naslouchání**, které může mít **aktivní** nebo **pasivní** podobu. Při pasivním naslouchání jen přijímáme a zpracováváme signály bez snahy o porozumění, za to při aktivním naslouchání soustředíme pozornost a hlavním cílem je porozumění. Otázky mohou být kladeny různými způsoby, ale jen některé jsou s přihlédnutím k situaci vhodné. Otázky mohou být kladeny **uzavřené**, **polozavřené** nebo **otevřené**.

Nejdůležitější je neklást **sugestivní otázky**, tedy otázky směřující dotazovaného k určitému typu odpovědi. **Zrcadlení** je součástí zpětné vazby. Ujišťujeme jím sebe i klienta, že jsme vše pochopili přesně tak, jak to bylo řečeno. **Sumarizování** nám slouží k tomu, abychom si shrnuli vše, co již bylo řečeno. Nejdůležitější komunikační technickou je **mlčení**.

Pro dosažení kvalitní oboustranné komunikace mezi sociálním pracovníkem a klientem je třeba respektovat některé **obecné požadavky**:

- *Schopnost empatie* – vcítění
- *Individuální přístup* – přizpůsobení se individuálním zvláštnostem klienta
- *Projevení úcty ke klientovi*
- *Pozitivní vztah ke klientovi*

## VLIV BESEDY NA ZMĚNU POSTOJE

Postoj je určitý vztah člověka k nějakému jevu nebo předmětu, ale i k jinému člověku. Jedná se o názor či připravenost k jednání ve vztahu k určitému problému nebo před volbou. **Postoje člověka je ovlivněn vnitřními a vnějšími činiteli:**

- **Vnitřními činitelé** jsou naše potřeby, charakter, zájmy,...
- **Vnějšími činiteli** jsou malé sociální skupiny, kultura, rodina,...

Postoje mají několik funkcí:

- **Funkce instrumentální:** postoje, které se zastávají z praktických nebo utilitárních důvodů (nižší daně, sociální výhody aj.)
- **Funkce kognitivní:** vnášejí člověku řád do názoru na svět. Pomáhají tvořit schémata, pomocí kterých zpracováváme informace, aniž bychom se museli zabývat detaily.
- **Funkce hodnotová:** postoje, které vyjadřují životní hodnoty a sebezpojetí každého člověka. Velice těžko se mění.
- **Funkce obranná:** postoj, který chrání člověka před úzkostí a devalvací ega.
- **Funkce sociálně adjustační:** napomáhá pocitu, že jsme součástí nějaké sociální skupiny.

Většina postojů v životě člověka jsou relativně pevné a trvalé a obsahují několik složek. Mezi **základní složky postojů** patří:

- **Kognitivní složka:** jedná se o názor na objekt, který je ustanoven na základě veškerých informací, které člověk získal. Důraz je kladen na rozumové úvahy.
- **Emocionální složka:** jde o citový vztah k objektu ať už pozitivní či negativní (radost, přátelství, oddanost X nechuť, nenávisť). Zde je kladen důraz na emoční zabarvení postojů.

- **Konativní složka:** projevuje se konkrétním chováním vůči objektu. Snahou jednat ve prospěch nebo neprospěch objektu.

## Změna postojů

Důležité postoje jsou v životě člověka obvykle ustálené, pevné a většinou se nemění. Když tedy chceme něčí postoj změnit, je hlavním prostředkem přesvědčování či výrazná korektivní zkušenost - může se jednat o psychický otřes, životní krizi, apod.

### Změnu postojů ovlivňuje převážně:

- **Od koho informace pocházejí**

Pro rozhodnutí změnit postoj je důležitá důvěryhodnost zdroje - tzn. jak je osoba (nebo časopis, kniha...), která informace poskytuje, důvěryhodná, zda je to expert v oblasti, o níž hovoří, a také to, jak publiku připadá atraktivní. Po čase ale člověk zapomene, odkud daná informace pochází a bude ji považovat za důvěryhodnou, i když ve skutečnosti tomu tak třeba není.

- **Obsah sdělení**

To, jaké informace budeme někomu sdělovat, záleží hlavně na tom, komu jsou určeny. Je možné si vybrat ze dvou cest: z centrální a periferní. **Centrální cesta** zpracovává fakta, je tedy náročnější, protože přesvědčovaný člověk si dané informace a argumenty musí promyslet, ovšem pokud už postoj změní, tato změna je dlouhodobá. Naopak **periferní cesta** jde přes emoce, je tedy mnohem jednodušší, lidé takto informace zpracovávají častěji, ale pokud svůj postoj změní, obvykle je tato změna pouze krátkodobého charakteru.

- **Jak jsou informace podány**

Zde záleží na složitosti informace. Pokud je jednoduchá, k jejímu pochopení postačí audio nebo video, ale pokud je složitější, nejlepší je psaná forma, protože člověk má možnost se k nejasným částem vrátit a znovu se nad nimi zamyslet.



- **Komu je informace určena**

Je velice důležité znát ty, k nimž se má dané sdělení dostat. Na publiku závisí, jakým způsobem jim budeme informace sdělovat. Lidé vzdělaní budou k přesvědčení vyžadovat fakta a ideálně oboustrannou argumentaci (tzn. uvést argumenty pro i proti). Půjdou tedy centrální cestou. Naopak lidé nevzdělaní se spíše nechají přesvědčit něčím, co bude útočit na jejich city. To, zda sdělení publikum vůbec zaznamená a bude ho sledovat, potom závisí na tom, jak moc se ho dané téma týká.

Formou besedy se může člověk (klient) spolupodílet na změně svých vlastních postojů a v souvislosti s tím na změně svého chování. Změna postoje je úzce spojena se změnou chování. Stejně tak změna chování je spojena se změnou našeho (klientova) postoje.



Fotografie č. 1 – ukázka důvěry mezi přednášejícím a posluchači

## *Beseda a její obecná charakteristika*

Beseda je kamarádká rozmluva několika lidí, kteří se sešli za účelem rozhovoru na téma, které jim buď působí starosti anebo je osobně zajímavá. Duší tohoto rozhovoru je osoba, která o daném tématu hovoří, protože to, nakolik se lidé aktivně zúčastní besedy a kolik nových poznatků jim to přinese, závisí na jeho schopnostech, zkušenostech a vědomostech.

Beseda může mít mnoho podob. Po několika úvodních slovech může přejít k živé diskuzi, která se zaměřuje přímo k jádru vytýčeného problému, nebo může mít hlavní slovo stále osoba přednášející a posluchači jen příležitostně prohodí nějakou poznámku či připomínku. Beseda může mít také podobu otázek a odpovědí. Důležité je, že ať už má beseda jakoukoliv podobu, aby na ní byl přednášející dostatečně a důkladně připraven.

Přednášející obvykle připravuje a realizuje besedu dle problémů, které jsou stanovené již předem, protože pak má dostatek času na promyšlení daného tématu a přípravu. Všechno sice v rámci jedné besedy obsáhnout nelze, ale přednášející vždy usiluje o to připravit se, informovat se co nejvíc, protože čím víc člověk zná, tím je jeho výklad bohatší. Úspěch práce přednášejícího značně ovlivňuje jeho celková úroveň a rozsah jeho znalostí získaných v praxi, ale i to přesto nikdy nemůže nahradit poctivou přípravu každé besedy.

### **VÝBĚR TÉMATU BESEDY**

Výběr tématu besedy není tak jednoduchý úkol, jak by se na první pohled mohlo jevit. Pokud přednášející nedostal téma zvoleno, tak mu při jeho volbě může pomoci jen jeho vlastní zkušenosti a životní znalosti. Vždycky můžeme vybrat takové téma, které bude atraktivní pro všechny. Někdy si téma volí samotní posluchači a někdy naopak téma vycítí přednášející na základě momentálních potřeb a zájmů svých posluchačů (klientů).

Občas se stává, že někteří lidé v důsledku nepochopení docházejí ke škodlivým a falešným názorům, které je nutno vyvrátit. Dobrý přednášející by nikdy neměl připustit, aby na základě nějaké otázky vznikaly falešné nebo zmatené názory či představy, nebo dokonce pokroucené výklady. A také se nevyhýbá žhavým problémům a mluví o nich přímo, čestně, otevřeně a pravdivě.

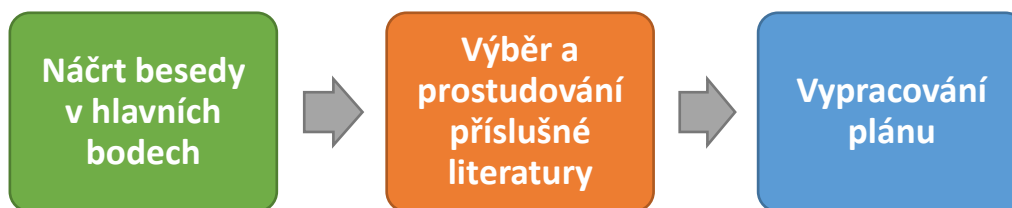
## Zdroje informací

Příprava na besedu se obvykle skládá z několika informačních zdrojů. Přednášející by měl vycházet ze své odbornosti a praxe, a tu doplňovat o další zdroje a rozšiřovat si tak poznatky pro dané téma. Mezi **základní zdroje** patří:

- **Informace:** je ústní, písemná anebo jinak sdělená zpráva. Každý člověk pracující v jakémkoliv oboru potřebuje informace k tomu, aby mohl kvalitně provádět potřebné činnosti.
- **Fakta:** výběr faktů má největší význam a je-li schopen přednášející povědět svým posluchačům něco nového, tak je úspěch besedy do značné míry zaručen. Pozornost posluchačů totiž neudrží známá otřepaná fakta a beseda pak skoro pozbývá svůj význam. Novou stránku můžeme objevit i ve věcech, které se zdají být všeobecně známé.
- **Ostatní zdroje:** knihy, noviny a samozřejmě také časopisy jsou věrnými a spolehlivými pomocníky každého přednášejícího. Ať už se připravuje na jakékoliv téma, vždy se do nich musí podívat, ale někdy mohou být jen pomocným prostředníkem. Při přípravě besedy je také stejně nezbytné pohovořit si s lidmi a poznat jejich mínění, potřeby a názory.

## PŘÍPRAVA BESEDY

Příprava besedy probíhá ve **třech etapách**.



V rámci přípravy je také velice důležité přichystat si různé praktické příklady, které navyšují atraktivitu celé besedy a usnadňují pochopení určitých předávaných skutečností. V rámci přípravy je důležité sestavit **osnovu besedy**, tedy sepsat veškeré kroky přípravy i realizace besedy a v nejlepším případě přidat i termíny plnění.



## Osnova k besedě

**Datum uskutečnění:** 28. 11. 2017

**Lokalita:** Slezská Ostrava – Liščina- Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

**Čas:** 17:30 – 19:30 hodin

**Téma:** Extremismus levice

### **Příprava besedy: (říjen 2017)**

- příprava podkladů k tématu „Extremismus levice“
- příprava prezentace v programu Power Point
- tvorba letáků
- tvorba pozvánek
- tvorba závěrečného kvízu a křížovky
- roznoš letáků (13.-22.11.2017)

### **Průběh besedy**

- Úvod
  - seznámení se s účastníky besedy
  - představené tématu besedy a programu
- Výklad
  - promítání prezentace na téma „Extremismus levice“
  - přednáška k tématu spojená s diskuzí
- Závěr
  - rozdání kvízu a křížovek
  - společné vyhodnocení
  - zodpovězení na dotazy
  - shrnutí besedy
  - rozloučení

Obrázek č. 1 – ukázka osnovy k besedě

## Konspekt a plán besedy

V úvodu je třeba říci, že **konspekt** je stručný výtah z jakéhokoliv textu, který nám usnadňuje naučení se textu a nutí nás zaujmout ke konspektovanému textu aktivní vztah – informace promyslet a stručně a výstižně je formulovat. Konspekt obsahuje základní myšlenky konkrétního textu a i nejdůležitější fakta, které chce přednášející ve své besedě říct. Konspekt nám pomáhá ujasnit vzájemnou souvislost jednotlivých částí besedy. Hotový konspekt nám umožňuje poznat mnohé klady i zápory besedy a učí přednášejícího úměrnosti a úspornosti jeho projevu i přesnému formulování. Srozumitelnost je nejdůležitější požadavek každé besedy a o to musí usilovat přednášející při tvorbě konspektu. Nejasné, zmatené a neurčité vyjadřování snižuje úroveň besedy a velice často také způsobuje její neúspěch.

U přípravy besedy je vždy velice důležité zaměřit se na **posluchače – cílovou skupinu**. Odlišně budeme konstruovat besedu pro děti, mladistvé a odlišně pro dospělé. Vždy je potřeba seznámit se s cílovou skupinou, s jejími limity a omezeními. Přednášející si musí uvědomit, zda může s ohledem na cílovou skupinu používat odborné termíny a jak moc složitý či naopak jednoduchý musí výklad být, aby byl pro posluchače srozumitelný a pochopitelný.

Při tvorbě **plánu besedy** je třeba zvážit, v jakém sledu vyložíme shromážděná fakta a čím besedu uzavřeme. Jinými slovy, musíme se zamyslet nad kompozicí, tj. skladbou besedy. Hlavním pravidlem kompozice je logičnost a metodické rozvržení látky. To znamená, že na jednu myšlenku musí navazovat druhá, třetí, čtvrtá, apod. a že musí být zachován přirozený přechod od jednoho problému k druhému. Výklad může postupovat od obecného k jedinečnému, ale stejně tak také naopak. Nejčastěji přednášející zahajují diskusi konkrétními příklady a následně postupují k zobecněným závěrům.

Každá beseda je obvykle **složena ze tří částí**:



- **Úvod**

Úvod objasňuje cíl besedy a obsahuje úvodní poznámky, a taktéž stručný přehled veškeré problematiky. Úvod má hned od začátku podnítit zájem, který ale nevyvolají všeobecné fráze a otřepané pravdy. Úvodní slovo musí být takové, aby upoutalo pozornost posluchačů. Někteří posluchači se domnívají, že beseda má mít tzv. solidní úvod, který často bývá v podstatě souborem všeobecných a standardních frází, které jen posluchači berou chuť poslouchat dál.

Obecně se dá říci, že úvod charakterizuje besedu z širšího pohledu. Měl by seznámit posluchače s tím, o co vlastně v besedě jde, kde a kde se s probíraným problémem může posluchač setkat a hlavně proč je dané téma důležité. V úvodu by měla také zaznít osnova celé besedy, tedy nejen časový plán, ale i konkrétní části besedy.

- **Výklad**

Výkladová část má za cíl vysvětlit, dokázat a podrobně rozebrat nadhozené myšlenky a dovést posluchače k žádoucímu závěru. Seznamuje posluchače s konkrétními informacemi a fakty o daném tématu a odpovídá na otázky z úvodu.

- **Závěr**

Závěr také navazuje na úvod. Na konci besedy musí být jasné, že se přednášející po celou dobu výkladu držel daného tématu. Proto je nezbytná důkladná příprava na besedu, aby se přednášejícímu nestalo, že se v polovině výkladu odklonil od tématu a v závěru zjistí, že vlastně mluvit o něčem jiném.

V závěru obecně shrnujeme to, čím jsme se během besedy zabývali, tzv. rekapitulujeme. Vhodné je připomenout či zdůraznit podstatné body, informace, fakta, které jsou pro celou besedu stěžejní.

## NÁZORNÉ POMŮCKY

Při přípravě besedy je také důležité se zamyslet nad tím, jaké názorné pomůcky použijeme, protože vhodně sestavená schémata a diagramy mnohdy objasní problém lépe, než sebe přístupnější výklad.

Jejich hlavní funkce je ta, že podtrhují základy myšlenky, usnadňují jejich pochopení a zesilují důraz a přesvědčivost určitých faktů. Názorné pomůcky není nutné užívat u skutečností, které nemají příliš velký význam.

Názorné pomůcky si vždy přichystáme dopředu a posluchačům je prezentujeme, až beseda dospěje k příslušnému problému, následně názornou pomůcku stáhneme, aby neodváděla pozornost.

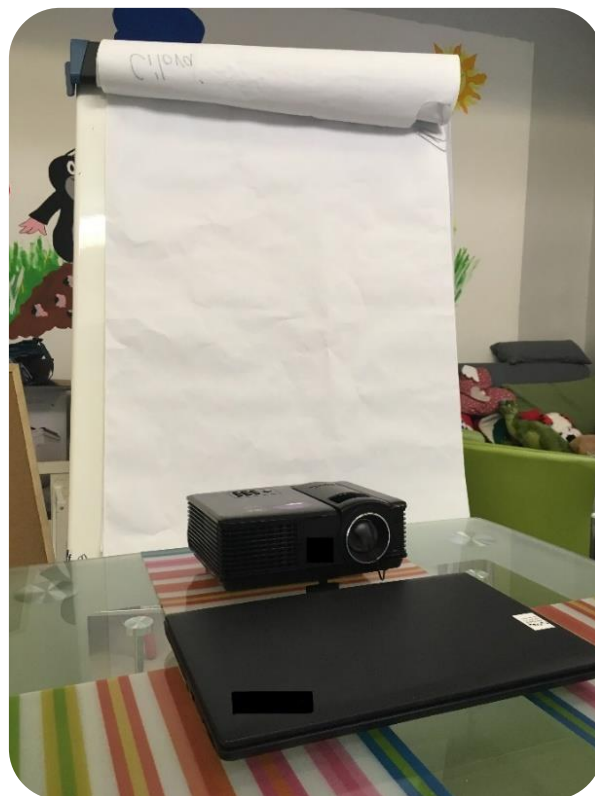
Příkladem názorných pomůcek je tabule včetně křídly, flipchard, plakáty, obrázky, kostky, figurky, imitace různých návykových látek, notebook, dataprojektor, fotky, články, výtvarné pomůcky, Power Pointová prezentace, apod.



Fotografie č. 2 - Ukázka použití flipchardu



Fotografie č. 3 - Dětská malá tabule s počítadlem a hodinami



Fotografie č. 4 - Flipchart, data projektor, notebook



## JAK VYTVOŘIT CHYTLAVOU PREZENTACI A ČEHO SE VYVAROVAT?

Pokud se přednášející rozhodně využít pro besedu prezentaci (nejčastěji Powerpoint), je důležité ji umět správně sestavit. Dobře vytvořená prezentace může pomoci prohloubit celkový dojem z besedy a zanechat pozitivní vzpomínky na dané téma.

Při **tvorbě prezentace** se musíme řídit několika radami:

- Smýšlet o prezentaci, jako o příběhu, který má úvod, děj a závěrečnou pointu
- Vynechat odrážky, protože upoutávají pozornost a posluchači si je obvykle přečtou dřív, než mají
- Hlídat si čas
- Mít na paměti, že ani barevný graf není tak atraktivní pro posluchače, jak se domníváme
- Nezavalovat slide informacemi, ale použít také obrázky, který s daným tématem souvisí

**Měli bychom se vyvarovat:**

- nečitelného textu
- pouhého čtení
- přednesu nazpaměť
- gramatických chyb a překlepů
- nastaveného časování snímků
- zvuků na pozadí

## Realizace besedy, její vedení a motivace rodin k účasti

Jakmile je beseda připravena, je potřeba o jejím uskutečnění informovat příslušnou cílovou skupinu. Pro tyto účely je potřeba vytvořit nejprve pozvánku. **Pozvánka** musí být jasná a výstižná, aby z ní bylo jasné, kdy, kde a na jaké téma se bude beseda konat. Musí být doplněna o příslušná loga. Dle zvažení ji můžeme oživit zajímavým tematickým obrázkem nebo barevným vyobrazením.



Obrázek č. 2 – ukázka pozvánky na besedu

Mimo pozvánku je důležité vytvořit si **letáček** (viz. Příloha č. 1 až 12). Ten můžeme vytvořit dvojí. Jednak jednodušší, který budeme rozdávat osloveným osobám z cílové skupiny, a bude mít motivační charakter. Druhý, který již bude obsáhlejší, a budeme jej předávat účastníkům besedy již při realizace besedy. Vhodné je, aby tento letáček obsahoval prostor na poznámky.

Než započne beseda samotná, musí si přednášející zajistit **prostory**. Prostory musí být pro cílovou skupinu místně dostupné, popřípadě být v přijatelné dojezdové vzdálenosti od lokality jejich bydliště. Ideálním prostorem může být volná místnost na ubytovně, v případě besedy pro děti a mladistvé můžeme využít prostory Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež. V neposlední řadě můžeme realizovat besedu v zázemí organizace. V samotném prostoru je důležité vhodně rozložit židle, popřípadě stoly, rozmístit pomůcky, zapojit notebook s data projektorem, zapnout prezentaci,...

Účastníky besedy nejsou vždy jen děti a mladiství. Mnohé besedy jsou organizovány pro dospělé – rodiče, i ti mnohdy nemají možnost zaopatřit své děti a přijít na besedu, a proto se besedy účastní i s dětmi. Když se však v místnosti sejde několik dospělých, a k tomu i děti, je atmosféra besedy vždy narušena, protože děti vyžadují pozornost, a tím narušují soustředění rodičů k besedě samotné. Pro tyto případy je vždy nutné vyčlenit pracovníka, který si děti vezme bokem a po dobu trvání besedy je zabaví. Je vhodné se na tuto situaci připravit a zajistit dětem zázemí či vymyslet aktivity na jejich zabavení.



Fotografie č. 5 - ukázka dětského koutku

Při realizování besedy je vhodné zajistit **občerstvení**. Občerstvení je častým motivačním prvkem pro účast na besedě. Může se jednat o zajištění nápojů, drobného sladkého či slaného cukroví, popřípadě chlebíčky. V případě, že to podmínky donátorů dovolí, a na realizaci besedy jsou vyčleněny i finance na občerstvení, je vždy vhodné, a pro účastníky mnohdy velmi motivační, jej zajistit.

## PŘEDSTAVOVÁNÍ

Pokud posluchači sedí v prostorném prostředí a lze na každého účastníka dobře vidět, tak je hned ze začátku besedy požádáme o vyhotovení **jmenovek**, které si před sebe postaví, a domluvíme se s nimi, že je budeme oslovovat jménem. Jmenovky můžeme nalepit i lepícími papírky na oblečení.

Jestli to dané téma a plán besedy bude vyžadovat, můžeme rozdělit posluchače do **týmů**, protože více týmů obvykle způsobí, že se budou zapojovat všichni. Účastníci si svůj tým pojmenují a název svého týmu napíší na své jmenovky. Získáme přehled, kdo v jakém týmu pracuje a členové se budou moci kreativně zapojovat.

Jedna z aktivit, kterou každou besedu začínáme je **představení přednášejícího**, ale i firmy, kterou zastupujeme. Uvedeme téma a seznámíme se s účastníky. Představení je způsob, jakým můžeme s posluchači navázat kontakt a získat o nich prvotní informace.

Nejběžnější způsob představení je prostá prezentace. Přednášející předstoupí před posluchače a strukturovanou formou jim přednese informace o sobě, hlavní téma, jejich členění a cíle. Představení tématu je důležité, aby posluchači věděli, co je čeká, a neodcházeli po besedě zklamaní.

### Při představování účastníků:

- Zjistíme komunikační schopnosti účastníků.
- Zafixujeme si jména a osoby.
- Zjistíme, jaká panuje nálada.
- Vtáhneme posluchače do besedy.
- Odhalíme jejich očekávání a zjistíme jejich zkušenosti.



Fotografie č. 6 – ukázka představovacího kolečka

Po představení je vhodné poslat účastníkům **prezenční listinu**. Každá prezenční listina musí obsahovat název a datum konání besedy a dále jméno účastníka a jeho podpis. Dle zaměření akce nebo na základě jiných požadavků, které mohou určovat například projekty, se může prezenční listina doplnit o další kolonky. Součástí prezenční listiny by mělo být i poučení o ochraně osobních údajů s ohledem na GDPR.

Zpracování bude probíhat v souladu s příslušnými právními normami o ochraně osobních údajů  
a s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679.

### Prezenční listina

K besedě na téma: „**Jak motivovat dítě po skončení ZŠ**“

ze dne **14. 01. 2019**

Součástí prezenční listiny je poučení subjektů o zpracování jejich osobních údajů.



Jméno a příjmení klienta	Počet dětí a jména	Podpis

Obrázek č. 3 – ukázka prezenční listiny

## ATMOSFÉRA, KONTAKT A POSLUCHAČI

Když beseda hladce probíhá a lidé vás se zájmem poslouchají, žertují a zvažují, přejdete-li ke chmurnému tonu, je všechno v pořádku: neviditelný proud přátelského porozumění vás spojuje s posluchači. Je to pro vás znamením, že jste našel výstižné slova i správný ton besedy, a že jste dokázal získat jejich rozum i srdce.

Abychom udrželi zvýšený zájem posluchačů po celou dobu besedy, tak je třeba předem rozmyslet obsah besedy. A pokud se nám podaří nashromáždit dobrý a poutavý materiál, tak je třeba ho rovnoměrně rozložit do všech částí besedy a ihned jakmile poznáte na jakou „stranu“ jsou posluchači naladěni, tak na ní citlivě zahrajete a můžete si být jisti, že budete mít s posluchačem dobrý kontakt.

Takový kontakt se však velice lehce ztrácí. Stačí, když přednášející začne hovořit o všeobecných frázích nebo rozvláčně hovořit o věcech, které s daným tématem vůbec nesouvisí a posluchači během okamžiku zaměří svou pozornost jinam a ztratí o besedu zájem.

Určitou oporu, která dodává přednášejícímu pocit jistoty, představuje konspekt, nebo plán besedy. To ale zase neznamená, že přednášející musí doslova číst předem připravený text. Pokud bude jen předčítat, tak nepromění besedu v diskuzi a nenaváže s posluchači nutný kontakt. Přednášející musí neustále sledovat náladu svých posluchačů a reagovat na veškeré jejich proměny. Přednášející by se také neměl bát dívat se svým posluchačům do očí, protože z nich je schopen hodně vyčíst – např. únavu či nudu.

Při každé besedě musí přednášející dbát na to, aby udržel s posluchači kontakt, protože na tom závisí úspěch celé besedy. Kontakt s posluchači není nic samoúčelného, je to prostředek k dosažení cíle a cílem je dovést posluchače k závěru, které vyplývají z daného tématu.

Pro vytvoření pozitivní atmosféry je nezbytné, aby moderátor dopředu znal přesně svou cílovou skupinu a jejich mentalitu a tomu pak obsah a znění besedy přizpůsobil (řeč, hlasitost typ besedy). Pokud posluchač nerozumí termínům, pak pro něj beseda není užitečná, nemotivuje ho to k další účasti, cítí se poníženo apod. Získané poznatky následně

nemůže uplatnit v praxi. Není zde možná zpětná vazba. Proto moderátor by měl mít toto na paměti a nebát se, používat jazyk cílové skupiny. Neznamená to, že pokud nepoužívá např. vědeckou terminologii, že není dostatečně vzdělaný.

**V praxi jsou využívány 2 formy besed:**

- **Strukturovaná beseda:** konspekt je jasně daný a je dopodrobna rozplánovaný. Hlavní roli zde má především moderátor, který zastává roli přednášejícího. Prostor pro diskusi je již dopředu stanoven na určitou dobu. Většinou diskuse probíhá v závěru besedy.
- **Nestrukturovaná/polostrukturovaná beseda:** má dopředu vyhotovený konspekt, ale je zde prostor pro improvizaci, živou diskusi. Posлуhači jsou zde vtaženi a mohou klást různé dotazy a vést diskusi během celého průběhu. Role moderátora má zde spíše charakter rádce, zkušenějšího kamaráda. Zde ale hrozí nebezpečí, že se diskuse odchýlí od daného tématu, posluchači se mohou vzájemně překřikovat, může zde dojít až ke konfliktním situacím. Moderátor musí umět tento typ besedy řídit, vést správným způsobem a umět kolektiv usměrňovat.





## ČASOVÁNÍ

Pokud posluchače beseda baví a vtáhne je, tak čas utíká neuvěřitelně rychle. V opačném případě, když se nudí, tak čas utíká pomalu a neuvěřitelně se táhne. Jeden z našich cílů by mělo být to, aby naši účastníci byli po skončení besedy překvapení.

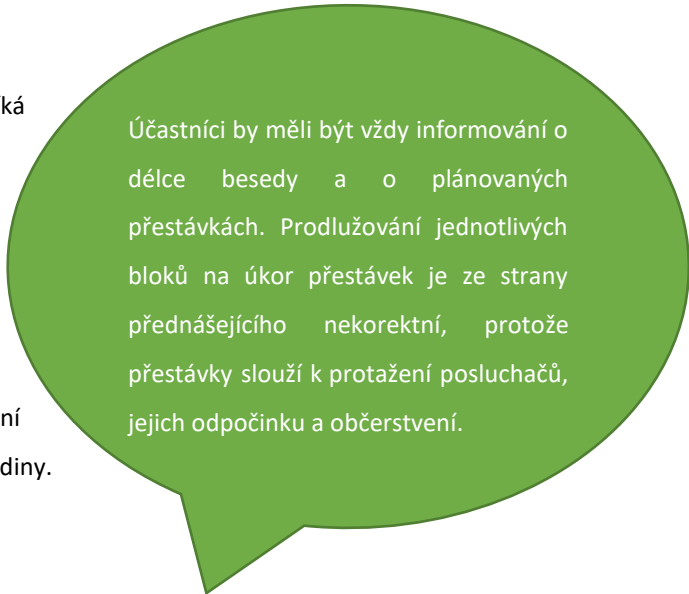
Měřit čas můžeme například za pomoci hodin, hodinek nebo mobilního telefonu, méně obvykle pomůcky pro měření času jsou pak kuchyňské minutky, stopky, nebo přesýpací hodiny.

## JAK ROZPROUDIT DISKUZÍ?

Posluchači diskutují nejčastěji během výkladu hlavních problémů besedy. Tuto část je třeba pojmut tak, aby měli posluchači chuť se do diskuze zapojit a vyměnit si názory s ostatními. K tomu obvykle dochází, když přednášející tzv. tne do živého, když hovoří o věcech, které jsou posluchačům blízké a známé, o jejich nejvlastnějších potřebách a zájmech.

Otázky, jejichž cílem je zapojit posluchače do besedy, klademe jen tehdy, pokud bezpečně víme, že jim nebudou činit obtíže. Takové řečnické otázky mají za cíl dostat posluchače do debaty a zbavit je ostýchavosti a nesmělosti. Ale zároveň jsou také cestou, po které přecházíme k základním myšlenkám tématu. Neexistuje pravidlo, kdy bychom měli takovéto otázky klást, ale obvykle se jimi uzavírá úvodní část výkladu. Někdy je však třeba klást otázky i během vlastního výkladu a následně i v závěru.

Stává se také, že přednášející otázkami zahájí besedu a pak novými a novými rozvíjí diskuzi, tímto řetězcem otázek a odpovědí vykládá vlastně celé téma besedy. Je samozřejmě naprosto v pořádku, jestliže otázky klademe proto, abychom aktivizovali posluchače, ale nesmíme to přehánět a používat to při každé příležitosti. Zbytečné jsou i stereotypní, neurčité a mlhavé otázky, které lidi nezaujmu a ani nestrhnou.



Účastníci by měli být vždy informováni o délce besedy a o plánovaných přestávkách. Prodlužování jednotlivých bloků na úkor přestávek je ze strany přednášejícího nekorektní, protože přestávky slouží k protažení posluchačů, jejich odpočinku a občerstvení.

Často si přednášející pomáhají článkem z novin, časopisu, nebo výrazným faktorem ze života kolektivu. K rozvinutí společné diskuze má přednášející umět využít i těch přátelských rozhovorů, které mezi posluchači probíhají, než začne vlastní beseda.

## VEDENÍ BESEDY A JEJÍ USMĚŘŇOVÁNÍ

I když se nám posluchače podařilo přimět k diskuzi, tak tím ještě úkol neskončil. Jedna z nejdůležitějších vlastností besedy je její cílevědomé zaměření, což znamená, že přednášející podřizuje celý svůj výklad základnímu cíli – tedy odůvodnění hlavní myšlenky. Můžeme říct, že nejlepší beseda je taková, která se podobá řetězu na sebe navazujících problémů vyplývajících logicky jeden z druhého.

Beseda často nedosáhne vytčeného cíle, protože jí přednášející nedovede soustavně usměřňovat, i když se o to snaží. Když se přednášející nechá příliš unést detaily svého výkladu – např. čísly, tak ztrácí ze zřetele, že veškeré tyto jednotlivosti nejsou samy o sobě důležité a používají se jen proto, aby odůvodnily a dokázaly hlavní myšlenku. Aby beseda měla úspěch, tak musí obsahovat pádné důvody, pravdivé argumenty a působivé fakta.

Závěry mají v besedách velice důležitou roli, ale nesmí se vyvozovat násilně a z uměle vykonstruovaných souvislostí. Nejsou-li v besedě obsaženy pádné důkazy a argumenty, tak sotva posluchač dostane logický a jednoznačný výklad. Závěr je přesvědčivý jen v případě, jestliže přirozeně vyplývá z předchozího výkladu a z názorů vyslovených samými posluchači.

Často bývá přednášející přerušován poznámkami posluchačů, kteří s ním někdy souhlasí a někdy mu odporují. Schopnost na takové poznámky a dotazy reagovat tak, aby nedošlo k přetržení nitě, má pro přednášejícího obrovský význam. Zkušený přednášející nepodlehne kritickým výhradám.

Dokáže-li přednášející u posluchačů prostřednictvím výkladu vyvolat novou myšlenku, a tak je záměrně přivést k dalšímu problému, bude pak schopen lépe předvídat, na co se budou v budoucnu ptát a bude se mu snadněji udržovat směr, který si pro besedu určil.

Velice často se stává, že posluchači kladou takové otázky, že přednášející je nucen změnit svůj plán a dojít k vytčenému cíli jinou cestou. Může se taky stát, že přednášející nebude schopen na otázku dostatečně odpovědět nebo vůbec nebude vědět, co by měl říct. Takovou otázku ale není možné odsunout stranou. Je nutné zareagovat taktně, bez podrážděnosti nebo nedůtklivosti a bez falešného studu, i když se třeba otázka ani k tématu nevztahuje. Přednášející má také právo otevřeně říct, že odpověď na otázku nemá, že ji jednoduše nezná, ale do příště jí zjistí.

## PŘESVĚDČIVOST PŘEDNÁŠENÉHO PROJEVU

Chce-li přednášející získat úctu svých posluchačů, tak si jich musí vážit. To především znamená, že by měl brát ohled na jejich názory, vyspělost, životní zkušenosti a povahovou vyzrálost a nedívat se na ně z vrchu. Přednášející, který neustále zdůrazňuje svou vzdělanost, nepůsobí zrovna příznivým dojmem. Posluchači si obvykle nejvíc váží takového přednášejícího, který v sobě nevidí jediného člověka, který má pravdu a nevnucujeme jim své názory, ale dává jim možnost, aby s jeho pomocí posuzovaný problém pochopili. Posluchači neoceňují jen vědomosti přednášejícího, ale také i jeho vystupování a vlídný tón jeho řeči.

Schopnost přesvědčivě vystupovat je mimořádně významná dovednost, protože efektivní prezentace se začíná a odvíjí od nás samých. Pokud víme, jak se na posluchače napojit a bude z nás vyzařovat zaujetí pro to, co chceme sdělit, tak posluchače dokážeme zaujmout bez ohledu na to, jak složité je téma, o kterém chceme hovořit.

Pokud vystupujeme, tak je našim hlavním úkolem pomoci lidem začít se na věci dívat trochu jinak než doposud a změnit tak jejich postoje a chování. Pokud se nám to nepodaří, tak naše vystoupení nebylo efektivní. Naše důvěryhodnost se odvíjí od dvou věcí a to je charakter a kompetentnost.

## ZPĚTNÁ VAZBA

Můžeme říci, že poskytování zpětné vazby je v podstatě každodenní záležitostí, protože běžně dáváme lidem kolem sebe najevo, jak na nás jejich chování působí, aniž bychom nad tím zvlášť přemýšleli.

Zpětná vazba je to, co nás v našem životě může dále rozvíjet. Každý den získáváme zpětně reakce našeho okolí na naše jednání a na základě těchto informací se pak formuje naše osobnost a náš přístup k okolnímu světu. Pomocí zpětné vazby často získáváme velice důležité informace – pohled zvenčí, kterého bychom sami nebyli schopni kvůli subjektivnímu zatížení. Zkreslený pohled na sebe může být zapříčiněn našimi vlastními obranami či snahou udržet si vlastní důstojnost a sebevědomí.

## Zpětná vazba pro posluchače

Zpětnou vazbu můžeme posluchačům poskytovat mnoha různými způsoby. Rozděluje se **skupinová** a **individuální** zpětná vazba.

**Skupinová zpětná vazba** se používá v případech:

- Kdy se jedná o velkou skupinu a přednášející potřebuje ušetřit čas.
- Kdy hodnotíme negativní prvky, které se objevují u většiny posluchačů.
- Kdy chceme vyvolat týmovou soutěž.
- Kdy účastníci nejsou připraveni na zpětnou vazbu.

Zpětnou vazbu můžeme **podávat různými metodami**:

- **Odměny na jmenovky**: za iniciativu, správnou odpověď či jakoukoliv jinou aktivitu, která je přednášejícím hodnocena dostane posluchač například razítko na jmenovku nebo jiné označení.
- **Hodnocení**: při kterém se zaměřujeme:
  - na to, co se nám líbilo
  - na to, na čem je třeba ještě zapracovat

Hodnocení můžeme také provést za pomoci **flipu**, který mají účastníci pořád před očima. Mohou tak průběžně sledovat své výsledky a jsou motivováni k soutěživosti.

## Zpětná vazba pro přednášejícího

Pro přednášejícího může být zpětnou vazbou **pokrok jeho účastníků**. Pokud účastníci či jejich naprostá většina dosáhne požadované úrovně znalostí či dovednosti na konci besedy, je zřejmé, že přednášející odvedl výbornou práci.

Výborný způsobem zpětné vazby je **zpětná vazba od kolegy**, který se jako nestranný posluchač účastní besedy.

**Zpětná vazba od účastníků** většinou přichází na řadu až naposled. Může mít formu písemnou nebo slovní a také individuální nebo skupinovou. Kategorie, které mají být hodnoceny, by si přednášející měl stanovit dopředu, protože jedině tak se přednášející pojistí, že účastníci budou hovořit k věci a jejich hodnocení bude relevantní.



Fotografie č.. 7 – ukázka zpětné vazby

Závěrem celé přípravy a realizace besedy je sepsání **zápisu z besedy**. Zápis by měl obsahovat informace o datu a místě konání besedy, její téma, jména osob, které besedu vedly a organizovaly a jména (popřípadě pouze počet) účastníků besedy. Následně v pár větách popsat průběh besedy, jak se vyvíjela a jaká byla zpětná vazba účastníků. Důležité je nezapomenou vždy přiložit příslušná loga organizace a donátorů.



## Zápis z besedy

**Datum uskutečnění:** 28.11.2017

**Lokalita:** Slezská Ostrava – Liščina- Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež

**Čas:** 17.30 – 19.00

**Téma:** Extremismus levice

**Besedu vedly a zorganizovaly:** .....

**Účastníci besedy:**

- dospělí: .....
- mládež: .....

Celkový počet účastníků 12, z toho 2 dospělí a 10 mladistvých

Beseda na téma „Extremismus levice“ se uskutečnila v úterý, 28.11.2017 v prostorách Nízkoprahového zařízení pro děti a mládež na Liščině. Besedy se účastnili převážně mladiství. Beseda začala prezentací teoretických informací, které byly přes Power Pointovou prezentaci promítány na plátno. Mladiství měli zároveň k nahlédnutí letáčky. Po odprezentování došlo na diskuzi. Mladiství aktivně hovořili o svých zkušenostech a došlo i na zážitky z praxe. Diskuze se nesla v zábavném a příjemném duchu. Závěrem dostali mladiství kontrolní kvíz, který všichni vyplnili a křížovku, která byla náročnější, a kterou nakonec řešili ve skupinkách společně.

**Zpracovala:** Michaela Grebeníčková

Obrázek č. 4 – ukázka zápisu z besedy

## Nejběžněji využívané interaktivní techniky nejen při besedě

Nejčastějšími interaktivními technikami jsou:

- **Metoda hraní rolí:** role je nástrojem sebepoznání, sebeřízení, ale také i nástrojem poznání dalších lidí a ovlivňování našich vzájemných vztahů. Hraním rolí dochází k vytváření fikce v zásadě trojím způsobem:

- **Rovina simulace:** hráč hraje fakticky sebe samého nebo sebe samého v jisté své životní (sociální) roli v rámci fiktivní situace.
- **Rovina alternace:** typ rolového hraní, v jehož rámci na sebe bere hráč nějakou jinou roli.
- **Rovina charakterizace:** „Role ve mně“, je nadstavbou nad alterací, jde hlouběji do vnitřních motivací a nuancí postojů postavy, do hledání jejích psychických charakteristik a zkoumání a vytváření jejího vnitřního života.

V naší praxi uplatňujeme převážně první a druhou metodu. Děti velmi baví, když převezmou roli svých rodičů a rodič roli dítěte apod.

- **Metoda modelových situací:** při modelových situacích uměle navozujeme podmínky konkrétní situace, při které si rodina může „nanečisto“ vyzkoušet, jak by se zachovala, jednala a reagovala v reálných podmínkách (např. jak by rodina jednala s úředníkem na ÚP, při vyřizování splátkového kalendáře apod.).
- **Testy:** jsou snadno vyhodnotitelné a porovnatelné. Můžeme je rozdělit na znalostní, dovednostní a osobnostní a mohou být buď velmi jednoduché, jednoduché, středně těžké, těžké nebo velice těžké.

- **Kvízy:** speciální odrůda testů. Obvykle jsou velice krátké a zaměřují se na něco zajímavého. Nepřinášejí znalosti, které jsou podstatné, ale spíš takové, které jsou motivační a inspirující.

**Závěrečný kontrolní kvíz**

**1. Co znamená „pravicový extremismus“?**

A) Rasismus projevující se jako přesvědčení o výjimečnosti romského etnika  
 B) Rasismus projevující se jako přesvědčení o výjimečnosti bílého etnika  
 C) Rasismus projevující se jako přesvědčení o výjimečnosti vietnamského etnika

**2. Jaké projevy chování patří do pravického extremismu?**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**3. V kolika letech se mladí lidé přidávají k extremistickým hnutím?**

A) 15-19  
 B) 16-24  
 C) 14-18

**4. Z jakého důvodu se mladí lidé nechají ovlivnit pravickým extremismem?**

A) Mladí lidé se chtějí odpoutat od rodičů a být jiní, nechtějí byt usedlí a plní starostí  
 B) Mladí lidé se chtějí odpoutat od toho světa  
 C) Mladí lidé chtějí hájit svá práva

**5. Jaká skupinu obyvatel si pravicový extremisté vybírají k sobě do hnutí?**

A) Starší      50-60  
 B) Mládež     15-19  
 C) Střední     30-45

**6. V jaké zemi vzniklo hnutí skinheads?**

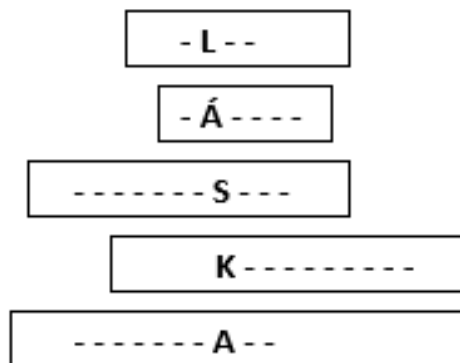
A) Velká Británie  
 B) Amerika  
 C) Kanada |

Obrázek č. 5 – ukázka kvízu



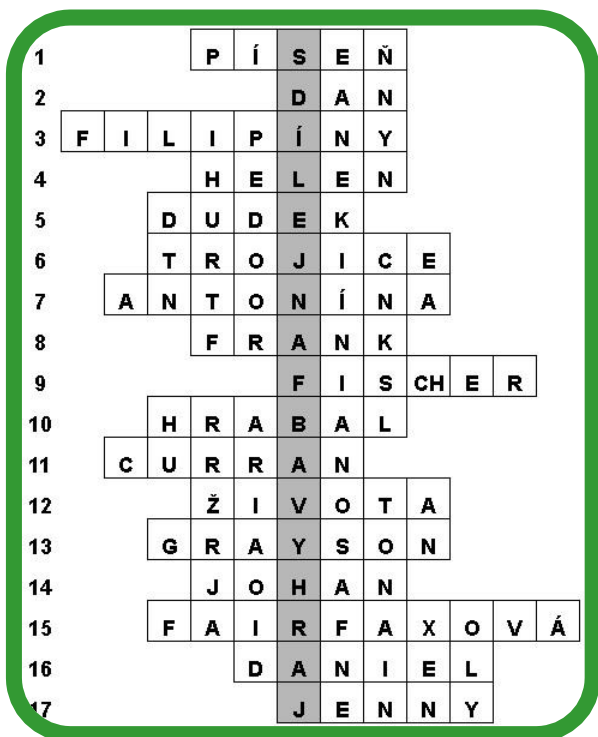
- **Křížovky:** slouží ke shrnutí či zopakování probrané látky v případě, že není moc času, ale přednášející chce použít něco zajímavého a atraktivního pro posluchače.

### Extremismus LEVICE – Křížovka



1. Schopnost člověka prosadit svou vůli pomocí moci.
2. Záměrné použití nebo hrozba použití fyzické síly proti sobě samému, jiné osobě.
3. Hnutí, které chce mít společnost bez vlády, institucí a pořádku.
4. Směr, který chtěl, aby se měli všichni stejně.
5. Jedna z nejznámějších ekologických organizací.

Obrázek č. 6 – ukázka křížovky



Obrázek č. 7 – ukázka doplňovačky



Obrázek č. 8 – ukázka puzzle

- **Doplňovačky:** se podobají testu a obsahují krátké a otevřené otázky. Zaujmu více než obvyklý test a pro přednášejícího jsou velice snadné na přípravu. Mohou se využít buď, jako nástroj ke zjištění pozornosti posluchačů, nebo k zjištění celkové úrovně znalostí posluchačů.
- **Puzzle:** jako klasický budič neboli technika pro zahnání únavy a povzbuzení mozkové energie slouží puzzle. Je to velice rychlá technika, která obvykle zbystrí pozornost posluchačů. Nejvhodnější je její použití u dětí.

- **Hledání v textu:** když je nutné ušetřit více času a prostudovat větší množství textu, tak je nevhodnější použít tuto metodu, protože je to jedna z nejrychlejších a neúčinnějších metod.
- **Kontrolní dotazník:** používáme, abychom zjistili, zda posluchači tématu porozuměli a zda byl pro ně přednes tak poutavý, aby si podstatné informace zapamatovali. Využít můžeme otevřené, uzavřené i polouzavřené otázky dle věkové skupiny i daného tématu besedy.

**Extremismus LEVICE – Kontrolní kvíz**

- 1. Co je extremismus?**
  - a) Jednání, které je odlišné od jednání většiny společnosti,
  - b) Extrémní láska k rodičům,
  - c) Něco extra (jídlo, ovoce, ...)
- 2. Kdo je nejvíce ohrožen?**
  - a) Učitelé,
  - b) Mladí lidé a lidé v tísni,
  - c) Staří lidé
- 3. Jaké jsou nejčastější formy levicového extremismu?**
  - a) Kostkovaný,
  - b) Pravý a levý
  - c) Anarchismus, komunismus, ekologický extremismus
- 4. Co je anarchismus?**
  - a) Naprostá svoboda a volnost,
  - b) Láska k zvířatům,
  - c) Povolání
- 5. Kdo je pankáč?**
  - a) Člověk, který má určitý styl oblékání,
  - b) Druh zvířete,
  - c) Pohádkář
- 6. Víš kdo je squatter?**

.....

.....

.....
- 7. Co je tekno?**
  - a) Hudební žánr,
  - b) Jídlo,
  - c) Sport
- 8. Co chtěl komunismus?**
  - a) Mír a lásku pro všechny,
  - b) Rovnost,
  - c) Svobodu

Obrázek č. 9 – ukázka kontrolního dotazníku

Mimo klasicky využívané techniky, které jsme zmínili výše, můžeme, zvláště u dětí a mladistvých, použít různé hry.

- **Hry:** příkladem může být hra s otázkami, tzv. „Hra Riskuj“ (viz obrázek č. 10), kdy se pod jednotlivým písmenem nachází podtéma, které vychází z hlavního tématu besedy, a pod číslem konkrétní otázka. Dětem a mladistvým tak můžeme předat potřebné informace nenásilnou a zábavnou formou. Dalším příkladem je hra pro děti (viz obrázek č. 11), která může navazovat na besedu zaměřenou na zábavné formy učení dětí na základní škole.



Obrázek č. 10 – ukázka hry „Riskuj“

Vybarví oranžovou barvou všechny měkké souhlásky.

A	D	F	Ž	C	S	U	B	I	G	H
E	Ň		J		Č	Š	S	B	V	A
	Ď		Ť		J		Ř	A	V	D
Š	C		Č		Š	J	Ď	Ž	Ň	I
N	Ď		C		Ň	Č	Ž	A	S	R
P	Y	A	K	Č	J	T	A	E	A	P
T	A	M	O	A	L	A	H	A	Z	U

Obrázek č. 11 – ukázka hry pro děti

## Závěr

Cílem této publikace bylo poskytnout ucelený a srozumitelný soubor informací o přípravě a realizaci besedy. V naší organizaci se besedy realizují, jako aktivita č. 4 v rámci projektu „Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD“. Veškeré informace, které jsme za pomoci odborné literatury a různých elektronických zdrojů shromáždili, jsme podložili svými zkušenostmi a svou praxí.

Besedy jsme vyhodnotili jako velice efektivní nástroj, který naše rodiny posouvá kupředu.

## Zdroje

1. Jak připravit prezentaci a jak ji prezentovat. In: *Západočeská univerzita v Plzni* [online]. Západočeská univerzita, 1991, 24. 2. 2015 [cit. 2018-11-11]. Dostupné z:
2. KUTARŇOVÁ, J. *5 zlepšováků, jak vytvoříte chytlavou prezentaci* [online]. 31. 3. 2015 [cit. 2018-11-11]. Dostupné z: <https://www.jobs.cz/poradna/5-zlepsovaku-jak-vytvorite-chytlavou-prezentaci/>
3. SLOVÁČKOVÁ, Z., HORÁKOVÁ, P., RENDOŠ, D. *Průvodce personální psychologii: Zpětná vazba* [online]. 2014 [cit. 2018-11-11]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/js14/pers\\_psych/web/pages/08-zpetna-vazba.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/ff/js14/pers_psych/web/pages/08-zpetna-vazba.html)
4. TRDÁ, J. *Lektorské finty: Jak připravit a realizovat zajímavá školení. 2.* Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3675-4.
5. BELJAKOV, V., TOLMAČEV, A. *Jak připravit a provést besedu.* Praha: Státní nakladatelství politické literatury, 1962.
6. Hayesová, N. *Základy sociální psychologie.* Praha: Portál, 2009. ISBN: 978-80-7367-639-1.

## Seznam obrázků a fotografií

### OBRÁZKY

Obrázek č. 1 – ukázka osnovy k besedě

Obrázek č. 2 – ukázka pozvánky na besedu

Obrázek č. 3 – ukázka prezenční listiny

Obrázek č. 4 – ukázka zápisu z besedy

Obrázek č. 5 – ukázka kvízu

Obrázek č. 6 – ukázka křížovky

Obrázek č. 7 – ukázka doplňovačky

Obrázek č. 8 – ukázka puzzle

Obrázek č. 9 – ukázka kontrolního dotazníku

Obrázek č. 10 – ukázka hry „Riskuj“

Obrázek č. 11 – ukázka hry pro děti

### FOTOGRAFIE

Veškeré fotografie, které byly pro účely tvorby této metodiky použity, jsou pořízeny na základě souhlasu fotografovaných osob či zákonných zástupců a zpracovány v souladu s příslušnými právními normami o ochraně osobních údajů a s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679.

Fotografie č. 1 – ukázka důvěry mezi přednášejícím a posluchači

Fotografie č. 2 - Ukázka použití flipchardu

Fotografie č. 3 - Dětská malá tabule s počítadlem a hodinami

Fotografie č. 4 - Flipchard, data projektor, notebook

Fotografie č. 5 - ukázka dětského koutku

Fotografie č. 6 – ukázka představovacího kolečka

Fotografie č. 7 – ukázka zpětné vazby

## Seznam příloh

Příloha č. 1 – letáček na téma „Hospodaření rodiny v domácnostech“

Příloha č. 2 – letáček na téma „Psychologie nakupování“

Příloha č. 3 – letáček na téma „Půjčky, exekuce“

Příloha č. 4 – letáček na téma „Systém sociálních dávek v ČR“

Příloha č. 5 – letáček na téma „Jak motivovat dítě po ZŠ“

Příloha č. 6 – letáček na téma „Jak připravit dítě k zápisu do 1. třídy“

Příloha č. 7 – letáček na téma „První krok do školy“

Příloha č. 8 – letáček na téma „Předškolní vzdělávání“

Příloha č. 9 – letáček na téma „ADHD“



Příloha č. 10 – letáček na téma „Dospívání“

Příloha č. 11 – letáček na téma „Potřeby dětí“

Příloha č. 12 – letáček na téma „Sexuální výchova“



## Příloha č. 1 – Letáček na téma „Hospodaření rodiny v domácnostech“

<p>Např. rodině po úhradě všech nezbytných výdajů zůstane na měsíc 8000,-Kč. Pokud si rodina stanoví týdenní limit, vychází, že v měsíci, který á 4 týdny, může rodina utratit 2000,-Kč týdně nebo může denně utratit 266,-Kč (8000,-Kč se vydělí počtem dní v měsíci). Je důležité, aby rodina měla větší příjmy než výdaje, pokud je to naopak, rodina se dostává do dluhové pasti, dluhy potom není schopna splácet.</p> <p><b>Jak sestavit rodinný rozpočet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Základem je klasické <i>má dáti / dal přeměněné na máme/vydáme</i>. Na jedné straně rozpočtu jsou tak uvedeny veškeré příjmy domácnosti, na druhé všechny pravidelné výdaje (nájem, elektřina, plyn, nákup potravin, benzínu, jízdních dokladů...).</li> <li>✓ Po jejich odečtení dojdeme k částce, kterou je dále potřeba rozdělit. Většinou se nechává sedmdesát až osmdesát procent z této sumy na aktuální výdaje (nákup oblečení, dárků, výměna pneumatik.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zbýlých dvacet až třicet procent je vhodné uložit takzvaně na horší časy, tedy vytvářet rezervu pro nečekané výdaje a mimořádné situace.</li> <li>✓ Existují v zásadě dvě možnosti, jak vyrovnávat nesoulad mezi příjmy a výdaji domácnosti, a to buď snižovat výdaje, nebo zvyšovat příjmy.</li> </ul> <p>❖ Snižovat výdaje  </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lze šetřením, to znamená buď úplným vzdáním se kupování určitého zboží či služby, nebo nalezením levnější varianty určité věci.</li> <li>❖ Zvyšovat příjmy</li> <li>✓ Oproti snižování výdajů je zvyšování příjmu záležitost převážně dlouhodobá. Lze jej dosáhnout především dosažením vyššího vzdělání, rekvalifikací nebo změnou oboru, jež zvýší možnosti lépe placeného uplatnění na trhu práce.</li> <li>✓ V kratším časovém horizontu lze příjem navýšit druhým a dalším pracovním úvazkem (např. částečným), prací na dohodu či změnou zaměstnavatele.</li> </ul>
---	--






Vzájemné soužití o.p.s.,  
Tým Hnízdo – Čirklano Kher  
Bieblova 6, 702 00 Ostrava

**Adresná podpora rodinám  
ve spolupráci s OSPOD**



Beseda na téma  
**HOSPODAŘENÍ  
RODINY V  
DOMÁCNOSTECH**

<p><b>Hospodaření rodiny</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hospodaření rodiny lze také pojmenovat jako rodinný rozpočet domácnosti.</li> <li>✓ Podle občanského zákoníku domácnost tvoří osoby, které spolu žijí, a které společně hradí náklady na své potřeby (tedy nájemné, jízdné, stravu, oblečení, léky apod.)</li> <li>✓ Správné hospodařit s penězi tedy znamená naplánovat všechny výdaje v závislosti na příjmech rodiny. Jedná se o úhradu všech nezbytných potřeb z dostupných příjmů.</li> </ul> <p><b>Co jsou to peníze</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peníze jsou finanční hotovost (to, kolik máme peněz právě u sebe), které používáme při placení. Peníze jsou ve formě kovových mincí nebo papírových bankovek.</li> </ul> 	<p><b>Co jsou příjmy a co výdaje domácnosti</b></p> <p>Rodinný rozpočet je přehled o příjmech a výdajích domácnosti.</p> <p>❖ <b>Příjem</b></p> <p>Příjemem se rozumí to, co rodině umožňuje zajistit pravidelný chod domácnosti, např. výplata, různé druhy důchodů, veškeré sociální dávky, výživné, dary, dědictví, výhry v loterii apod.</p>  <p>❖ <b>Výdaj</b></p> <p>Výdaj je to, co rodina musí pravidelně hradit, může to být platba za nájem, stravování pro děti ve škole a školce, léky, hygienické prostředky, jízdné, kapesné pro děti apod.</p>	<p><b>Jak hospodařit</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rodina si může vytvořit svůj vlastní rozpočet. Jednoduše stačí, když si rodina sepiše, jaké má v daném měsíci příjmy, a kolik peněz je z těchto příjmů nutné uhradit na nezbytné výdaje (platba za nájemné, služby spojené s užíváním bytu, stravné ve škole, jízdné).</li> <li>✓ To, co pak rodině po odečtu zůstane, je částka, se kterou by měla vystačit do doby, než dostane v dalším měsíci opět peníze.</li> <li>✓ Zbývající částku si může rodina rozpočítat na denní nebo týdenní limit.</li> </ul>
--	---	--

## Příloha č. 2 – Letáček na téma „Psychologie nakupování“

6. Nenechte se rozzdit, protože obecně platí, že žena stráví v obchodě mnohem víc času a také mnohem víc utratí, na rozdíl od muže.

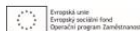
7. Většina obchodů je upravena tak, aby ty nejdražší věci byly ve výši vašich očích a naopak ty nejběžnější a nejnutnější věci bývají zastrčené někde v koutě.

8. Přemýšlejte nad cenou!! Ne vždycky si v obchodě všimnete, že pod nákupem sleva se skrývá **maso**, jehož cena poklesla současně s jeho vahou.



9. Některé výrobky jsou vám záměrně nabízeny pospolu, abyste si při vidině masa, piva a kečupu třeba představili grilování a ihned jste vše koupili.

10. Platěte v hotovosti, protože při platbě kartou nepociťujete takovou ztrátu, jako při platbě reálnými penězi.



Vzájemné soužití o.p.s.,  
Tým Hnízdo – **Čirklano Kher**,  
Bieblova 6, 702 00 Ostrava



**Adresná podpora rodinám  
ve spolupráci s OSPOD**



Beseda na téma

**PSYCHOLOGIE  
NAKUPOVÁNÍ**

V současné době se nakupování stalo novou formou trávení volného času. Lidé sledávají zábavně sledovat nové trendy, slevy či akce a nevěnují se tomu jen v obchodním centru, ale také doma. Všichni se domnívají, že nakupování je věcí rozumu, ale není to tak úplně pravda.

**Nakupování může také vést k závislosti,** stejně jako návyková látka, a může člověka doslova zruinovat.



### Prevence nezdravého nakupování

- ✓ nakupovat jen to, na co máme peníze
- ✓ nakupovat se seznamem - dopředu si napláňovat, co potřebuji
- ✓ nezdržovat se v obchodě příliš dlouho – neztrácet tam veškerý volný čas
- ✓ nosit sebou jen hotovost určenou k nákupu

### Jak rozumně nakoupit?

1. Ne každá reklama má za účel nás jen informovat, některé obzvlášť poutavé reklamy mají skryté působit na naši fantazii, nejniternější city a touhy.
2. Všichni to mají jenom já ne? Tak si to koupím taky. V některých situacích bez výjimky podléháme masám.
3. Je třeba si předem přiznat, že nás získávání movitých i nemovitých věcí těší a to je při nákupním procesu často zneužíváno.



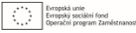

4. Důležité si s předstihem sepsat lístek, protože většina prodejců očekává, že do nákupního centra vstupujete bez důkladné přípravy.



5. Do obchodu nechoďte nakupovat, pokud jste hladoví! Váš nákup je pak mnohem větší a nákladnější.



## Příloha č. 3 – Letáček na téma „Půjčky, exekuce“

<p><b>Vymáhání</b></p> <p>Pokud dluh nesplicíte z jakéhokoliv důvodu a nedohodíte/a jste se s věřitelem na novém postupu, můžete čekat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Věřitel vám posle jednou i více upomínek. Některé společnosti to nedělají a pohledávku postupují rovnou advokátní kanceláři nebo vymáhací agentuře. Ti se s vámi spojí a dopisem nebo osobně a snaží se s váš přimět k placení. V této fázi je stále možno situaci řešit dohodou, ale k dluhu a jeho úrokům se přičítají penále a poplatky za práci agentury či advokátní kanceláře.</li> <li>✓ Věřitel může pohledávku prodat jiné firmě, o tom vás musí písemně informovat. Nová firma po vás bude peníze vymáhat místo původního věřitele.</li> <li>✓ Věřitel na vás dá žalobu k soudu, soud rozhodne ve zjednodušeném řízení bez vás - vydá tzv. <b>platební rozkaz</b>. Platební rozkaz vám musí být doručen - pokud není doručen, soud jej zruší a nařídí jednání, na které vás pozve. Proti platebnímu rozkazu lze podat <b>odpor</b> (lhůta je uvedená v rozkazu) a soud také nařídí jednání. Výsledkem bude <b>rozsudek</b>, proti rozsudku můžete podat <b>odvolání</b>. Rozsudek nabyvá právní moci, i když není doručen či ho nepřevzmete!</li> <li>✓ Až rozhodnutí soudu nabyde právní moci, věřitel předá záležitost exekutorovi.</li> <li>✓ Soudní poplatky jsou vyčísleny v rozsudku a zvyšují váš původní dluh.</li> </ul> <p><b>Exekuce, výkon rozhodnutí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Věřitel určí exekutora a ten požádá soud o pověření k provedení exekuce. Soud nařídí exekuci - vydá tzv. <b>usnesení o nařízení exekuce</b>. O způsobu provedení exekuce rozhoduje sám exekutor.</li> <li>✓ Usnesení se doručí věřiteli a dlužníkovi, dále například katastrálnímu úřadu, evidenci majitelů motorových vozidel, zaměstnavateli. Po převzetí usnesení nesmíte se svým majetkem nakládat (prodat, darovat).</li> </ul>	<p>✓ Exekutor vydá <b>exekuční příkaz</b>. Může to být zabavení peněz na účtu, může prodat váš majetek nebo věci, které zabaví v bytě. Pozor! Může to být i z bytu někoho jiného, pokud zde dlužník bydlí.</p> <p>✓ Na úhradu dluhů v exekuci exekutor tzv. <b>obstává váš účet</b> - zabavuje všechny peníze, které na účtu máte a které vám na účet přijdou. V exekuci je možné zabavit také část sociálních dávek. Musí vám zůstat pouze tzv. <b>nezabavitelné minimum</b>, které je 2/3 částky životního minima.</p> <p>✓ Exekutoři jsou buď soudní, nebo soukromí. Exekutor vykonává státní moc a je nezákonně mu bránit v činnosti.</p> <p>✓ I ve fázi exekuce doporučujeme s exekutorem jednat a domluvit se s ním na řešení, přesvědčit ho, aby neprovedl variantu, která je pro vás horší než jiná.</p> <p>✓ Za exekuci si exekutor účtuje vysoké poplatky, které musíte zaplatit také vy. Dostanete je v podobě <b>příkazu k úhradě nákladů exekuce</b>.</p> <p><b>Můžete se proti exekuci bránit?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proti <b>usnesení soudu o nařízení exekuce</b> je možnost se odvolat, ale jestliže nemáte důkazy (například že celý dluh jste již zaplatil/a) nařízení exekuce proti vám to již neovlivní.</li> <li>✓ Proti <b>neoprávněnému zabavení věcí exekutorem</b> lze podat žalobu na vyloučení věcí z exekučního řízení. U exekutora lze podat návrh na <b>zastavení exekuce pro nepřipustnost</b> (například když stahuje z účtu pravidelně zaslánou mzdu, a přitom nebyly nařízeny srážky ze mzdy).</li> <li>✓ <b>Proti příkazu k úhradě nákladů exekuce</b> můžete u exekutora podat námitku do 3 dnů od doručení. Nevyhovili vašim námitkám exekutor, obraťte se hned na soud; ten o vašich námitkách rozhodne do 15 dnů.</li> <li>✓ <b>Pozor!</b> Pohledávky státních úřadů (například daně, sociální a nemocenské pojištění) mohou být <b>vymáhány exekucí bez rozhodování soudu</b>.</li> <li>✓ Jestli jste se smlouvou podepsal/a rozhodčí doložku nebo tzv. <b>doložku vykonatelnosti</b>, může být pohledávka vymáhána exekucí bez rozhodnutí soudu.</li> </ul> <p style="text-align: center;">! ?</p>	<p style="text-align: center;">            Vzájemné soužití o.p.s.,          Tým Hnízdo – Čirklano Kher          Bieblova 6, 702 00 Ostrava     </p> <p style="text-align: center;"><b>Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD</b></p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">Beseda na téma <b>PŮJČKY EXEKUCE</b></p>
--	---	---

### Na co si lidé nejčastěji půjčují peníze?

Zadlužit se je velmi jednoduché. Nejprve si pořídit hypotéku na vysněné bydlení. Pak si půjčíte na nábytek a domácí spotřebiče. Potřebujete nové auto, a tak využijete půjčku. Zalíbí se vám to. Proč si tedy nepořídit i nový televizor s měsíční splátkou 300 Kč a mobil za 200 Kč měsíčně? Vzápětí však začnete zjišťovat, že žijete nad své poměry, protože vaše příjmy nestačí. Půjčíte si, abyste mohli splácet starší půjčky, a dluhový kolotoč začíná.



#### ✦ Vybavení domácnosti

Nákup nabytku a elektroniky patří mezi nejčastější důvody, proč si lidé berou půjčky. Častěji si půjčují od bank, kde úroky nebývají příliš vysoké. U elektroniky už začínají převládají půjčky od nebankovních společností, protože řada prodejců intenzivně nabízí nákup formou splátek. Často se s těmito nabídkami setkáváte v akčních letáčcích apod. Pro tyto prodejce je to výhodné, protože za zboží dostanou více, než kdyby zákazník zakoupil v hotovosti. Obvykle se při nákupu nezavazujete posílat splátky přímo prodejci, ale nebankovní společnosti, která s prodejcem spolupracuje. Prodejce nemusí čekat na peníze, ale částku navýšenou o provizi dostane hned. Proto se nabízí prodej formou splátek a lidé toho využívají.

#### ✦ Vlastní bydlení

Hypoteční úvěry jsou oblíbené, protože pro naprostou většinu lidí je to jediná možnost, jak získat vlastní bydlení. Žadatelé pod 25 let si půjčují méně, protože jsou bezdětní, svobodní a stačí jim menší byt. Starší žadatelé se mnohdy připravují na rodinu nebo již mají a o úvěr žádají jako pár, takže je jejich příjem vyšší a mohou dosáhnout na vyšší úvěry.

Pro lidi, kteří žádají o úvěr, je důležitá výše měsíční splátky, výše úroku, doba splatnosti. Poměr úvěru k zástavní hodnotě nemovitosti.

#### ✦ Půjčujeme si na svatby, pohřby a jídlo

### Co je dluh a jak může vzniknout?

Dluh je nesplacený závazek, zpravidla peněžní.

#### ✦ Dluh vzniká, když:

- ✓ neuhradíte sjednanou službu (dopravné, služby, telefon,...)
- ✓ neuhradíte zákonem stanovené odvody v řádné výši a včas (pojistné na sociální zabezpečení, na zdravotní pojištění, daně)
- ✓ si půjčíte hotové peníze
- ✓ přečeráte svoji platební, kreditní kartu (dostanete se do minusu) a nevyrovnáte tuto částku podle sjednané smlouvy
- ✓ dáte záruku bance za půjčku jiné osobě, jste tzv. ručitel; když tato osoba půjčku nesplicí, banka bude chtít peníze po vás

#### ✦ Problém můžete mít, i když dluh způsobí někdo jiný:

- ✓ příbuzní, kteří bydlí nebo bydleli u vás - může k vám přijít exekutor
- ✓ závazky manžela/ky - dluhy druhého z manželů patří do tzv. společného jmění manželů a jste za ně odpovědný/s, i když nežijete ve společné domácnosti, a i když jde o dluhy z podnikání.

#### Co můžete hned udělat proti vzniku dluhu?

- ✓ Zpoždění při běžných platbách mohou vzniknout dluhy. Každá instituce má pravidla pro případ zpoždění. Připočítávaná procenta se nazývají penále
- ✓ Povinné pojištění - sociální, zdravotní a daně (záloha na daně) platte včas a ve správné výši.
- ✓ Bytů řádně a včas za všechny služby spojené s užíváním (nájemné, plyn, elektřina, telefon, internet...)
- ✓ Chcete-li ukončit nějakou smlouvu, která vás zavazuje k placení, dejte výpověď včas a zjistěte si, jak dlouho ještě je třeba službu platit (výpovědní doba).
- ✓ Při sčítování sáma/osobně ukončete smlouvu na služby, které jsou napsané na vás (plynářny, elektřina).
- ✓ Oznamujte změny adresy institucím, se kterými máte sjednané služby, zajistěte si doručování důležité pošty
- ✓ Pokud neplatíte podle smlouvy za určitou službu, může vám ji provozovatel vypnout. Pozor! Smlouva o službě může být stále platná a měsíční platby se přičítají.


- ✓ Máte-li společný úvěr na nemovitost (hypotéku), při rozvodu nebo před rozvodem si sjednejte tzv. pře úvěrování, refinancování. Pokud to neuděláte, musíte úvěr stále platit, i když jste se odstěhoval/a.
- ✓ Vždy si zakupte jistěnku! Pokud jedete "načerno", bez jistěnky, uhradíte co nejdrive pokutu. **Nenechte malou částku vzrůst o úroky, protože jste se opozdil/a s platbou!**



### Co se bude dít, když nebudete splácet?

- ✓ I když se s platbou oproti sjednanému datu opozdíte jen o několik dní, můžete dojít k **prodlení**.
- ✓ Pokud se dostanete do dluhů, je třeba první splátek dluhu, které vás nejvíce ohrožují - za nájem, za energie, půjčky s nejnějnějšími podmínkami, výtěžné. Neplacení výtěžného je trestný čin, hrozí vám vězení!!!
- ✓ Jestliže nemůžete splácet podle smlouvy, co nejdrive informujte instituci, se kterou jste smlouvu uzavřel/a. Můžete žádat o snížení splátek, tzv. **splátkový kalendář**. Je pravděpodobné, že věřitel bude ochoten s vámi o změně plateb jednat, ale má právo vaši žádost nevyhovět. Současně posíláte na splacení dluhu **pravidelně alespoň menší částky**. Případný soud přihlídně k vaší snaze situaci řešit.
- ✓ **Odklad splátky** můžete žádat na krátkou dobu, ale věřitel nemusí souhlasit.
- ✓ S věřitelem vždy jednejte písemně! Pokud mu budete poslat telefonově, věřitel může po čase telefonickou pohodu popřít. V osobním jednání si odnese písemný výsledek - například dohodu o změně splátek.
- ✓ **Splátky nejprve jdou na splácení úroků a poplatků, pak teprve umožňují samotný dluh!** Proto při splácení přilší malých částek mohou souběžně narůstat poplatky z prodlení a celkový dluh se nezmenšuje, může se i zvyšovat.

## Příloha č. 4 – Letáček na téma „Systém dávek sociálního zabezpečení v ČR“



**Podpora – dávky státní sociální podpory – vyřizuje příslušný ÚP podle trvalého pobytu žadatele**

Dávky vyplácející se z tohoto pilíře:

*Dávky závislé na příjmu:*

- 1) Příspěvek na bydlení
- 2) Přídavek na dítě
- 3) Sociální příspěvek

*Dávky nezávislé na příjmu*

- 1) Porodné
- 2) Pohřebné
- 3) Rodičovský příspěvek
- 4) Pěstounské dávky


**Pomoc – dávky hmotné nouze a dávky sociální péče – vyřizuje příslušný ÚP**

*Dávky v hmotné nouzi:*

- 1) Doplatek na bydlení
- 2) Příspěvek na živobytí
- 3) Mimořádná okamžitá pomoc


*Dávky sociální péče:*

- 1) Příspěvek pro zdravotně postižené
- 2) Příspěvek na péči



Vzájemné soužití o.p.s.,  
Tým Hnízdo – **Cirkulano Kher**,  
Bieblova 6, 702 00 Ostrava

**Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD**



Beseda na téma

**SYSTÉM DÁVEK SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ V ČR**

**Co je sociální zabezpečení?**

Sociálním zabezpečením se rozumí podpora státu svým občanům při tzv. **sociálních událostech**, které mohou být *dočasné* (nezaměstnanost) nebo dlouhodobé, trvalé (stáří, invalidita). Konkrétní sociální událost má konkrétní formu pomoci, případně vyšší dávky, délece podpůrčí doby apod.

❖ **Sociální událost**

Nepříznivá životní situace, kterou člověk sám svými prostředky nezvládá. Je spojena se **zdravotním stavem** (nemoc), **rodinou** (mateřství, ztráta živitele), **věkem** (stáří, ztráta partnera), **nezaměstnaností**, **chudobou** (nemožnost zajistit si vyšší příjem vlastním přičiněním) a **neřízpusobením se většinové společnosti** (bezdomovectví).

❖ **Podpůrčí doba**

Doba, po kterou je poskytována dávka

❖ **Vyměřovací (výpočtový) základ**

Částka, ze které se vychází při určení výše dávky

❖ **Nezapaťfené dítě**

Je člověk do 26 let, pokud:

- ✓ se připravuje na budoucí povolání (studuje)
- ✓ nemůže studovat pro nemoc nebo úraz
- ✓ z důvodu dlouhodobého nepříznivého stavu není schopen pracovat
- ✓ má ukončenou povinnou školní docházku, není mu 18 let, nestuduje, je veden na úřadu práce a nemá nárok na podporu

**Tři pilíře sociálního zabezpečení**


**Sociální dávky se vyřizují na Úřadě práce**, který spadá pod trvalé bydliště.

**Pojištění – vyřizuje SSZ**




Pojištění zdravotní a sociální



Dávky vyplácející se z toho pilíře:

- 1) Nemocenská
- 2) Podpora při ošetřování člena rodiny
- 3) Vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství
- 4) Peněžité pomoc v mateřství



## Příloha č. 5 – Letáček na téma „Jak motivovat dítě po základní škole“

<p><b>Jak dítě motivovat k učení</b></p> <p>❖ <b>Vnější a vnitřní motivace</b> Vnější motivace = dělám to, protože někdo chce, abych to dělal! Vnitřní motivace = dělám to, protože chci!</p> <p><b>1. Jasně stanovený cíl</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Důležité je zjistit, co dítě baví, čeho by chtělo v životě dosáhnout, čím by se chtělo živit.</li> <li>✓ Pokud si dítě stanoví jasný cíl, který vychází z jeho zálib, pak je napul vyhráno. Když se rodičům podaří odhalit, co dítě do školy může pohánět, bude zájem o další studium větší.</li> </ul> <p><b>2. Odměňování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Učení má většina studentů spojeno s nepříjemnými pocity. Skoro všichni považují učení za nutnou povinnost a jen málokdo si v něm dokáže najít smysl.</li> <li>✓ Jedním ze způsobů, jak si učení oblíbit, je spojit jej s odměňováním za splnění malých úkolů (dobře napsaná písemka, příprava na zkoušení,...). Odměna může být různá - delší večeřka, sledování seriálu či delší doba na internetu</li> </ul>	<p><b>3. Být pozitivní</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Děti si každý den neustále stěžují, jak je škola těžká, že se musí učit, že jsou učitelé strašní, že jim to nejde. Tento záporný postoj ke škole snižuje zájem dítěte o učení. Důležité je hledat vždy kladné věci.</li> <li>✓ Škola může být těžká, ale musíme naučit dítě brát to jako výzvu. Učitelé mohou být strašní, ale naučíme se u nich slušné chování. Učení je otravné, ale můžeme poznávat nové zajímavé věci. Vždy je třeba ukázat dítěti i to kladné a tím v něm zájem o školu a učení podpořit.</li> </ul> <p><b>4. Učení se zodpovědným kamarádem</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Málokteré dítě se rádo učí samo. Zkuste najít v okolí zodpovědného kamaráda, se kterým se vaše dítě může učit. Ve dvou jim to půjde lépe. Dítě zjistí, že i ostatní se musí učit.</li> </ul> <p><b>5. Myslete na budoucnost</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zjistěte si, po jakých oborech je poptávka, ve kterém oboru se dítě následně uplatní. Vidina konkrétní práce a jistoty zaměstnání je také dobrou motivací.</li> </ul> 	<div style="text-align: right;">   </div> <p style="text-align: center;">Vzájemné soužití o.p.s., Tým Hnízdo – Čirklano Kher, Bieblava 6, 702 00 Ostrava</p> <p style="text-align: center;"><b>Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD</b></p>  <p style="text-align: center;">Beseda na téma</p> <p style="text-align: center;"><b>JAK MOTIVOVAT DÍTĚ PO ZÁKLADNÍ ŠKOLE</b></p>
---	---	--

<p>Při výběru střední školy, působí na dospívajícího žáka mnoho faktorů, které mohou ovlivnit jeho rozhodnutí. Některé děti se řídí přáním a rozhodnutí svých rodičů bez ohledu na vlastní zájmy a sklony. Jiné děti vlastní představu o tom, co chtějí dělat a jdou si cíleně za svým.</p> <p><b>Co ovlivňuje výběr střední školy</b></p> <p>❖ <b>Vliv rodiny</b></p> <p>Rodina je jedním z nejdůležitějších faktorů při výběru budoucího povolání. Při ovlivňování dítěte rodiči hrají významnou úlohu zkušenosti rodičů z vlastního povolání. Roli hraje i to, jak rodiče své děti znají, jak jim rozumí, jak hodnotí jejich zájmy a jak je v nich podporují. Na dospívající žáky dobře působí, když s nimi rodič vede rozhovory o zamýšlených plánech, zjišťuje jejich představy, společně promyslí náhradní možnosti. Rodiče by však měli žáka pouze motivovat a podporovat, nikoli za něj rozhodovat.</p> 	<p>❖ <b>Vliv kamarádů</b></p> <p>Pro dospívající dítě má často větší význam skupina kamarádů se stejnými zájmy, názory a problémy. Dítě pak může být velmi často ovlivněno tím, co jeho kamarádi dělají, jak se chovají, jaké mají názory, jak se učí, stylem chování. U kamarádů dítě vyhledává rady a informace o budoucí střední škole či učilišti.</p> <p>❖ <b>Vliv koníčků a zájmů</b></p> <p>Vliv koníčků a zájmů, je dalším důležitým faktorem při výběru povolání. Jsou však i děti, které žádné přesné zájmy nemají, pro ty je nejlepší volbou gymnázium. Budou mít dostatek času a prostoru, aby zjistili, co je zajímavá a co chtějí dále dělat.</p> <p><b>Jak vybrat střední školu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Přihlížet na zájmy dítěte. Jaké předměty mu jsou ve škole, co ho baví. Pokud si dítě zvolí obor, který ho nebude příliš zajímat, může dojít k tomu, že přestane studium bavit.</li> <li>✓ Důležitým rádcem je třídní učitel, který dítě ve škole dobře zná a může říct, co mu ve škole jde a v čem má nedostatky.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Když si dítě není jisté nebo neví, co chce dělat, může navštívit pedagogicko-psychologickou poradnu, která ho otestuje a doporučí obor, který by mu vyhovoval.</li> <li>✓ <b>Důležité je zvážit i dopravu.</b> Zvažte, zda chcete, aby dítě denně dojíždělo do školy, dojíždět každý den dvě tři hodiny do školy je pro dítě velmi unavující a měli byste myslet na to, že se musí také připravovat na výuku na druhý den a chce svůj čas trávit i s kamarády nebo se věnovat koníčkům.</li> <li>✓ Rodič by si měl zjistit informace od rodičů, kteří mají s vybranou střední školou nebo učilištěm zkušenosti.</li> <li>✓ Každá škola pořádá „Den otevřených dveří“. Umožňuje to navštívit školu a poznat její chod, můžete si sami prohlédnout technické vybavení školy, seznámit se s pedagogy a klást otázky, které vás zajímají.</li> <li>✓ O škole se dozvíte hodně informací z jejich internetových stránek. Například popis konkrétních oborů, jsou zde i fotky, vybavení školy a možnost aktivit.</li> </ul> 
---	--	--

## Příloha č. 6 – Letáček na téma „Jak připravit dítě k zápisu do 1.třídy“



<p><b>Co je nutné vzít k zápisu s sebou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rodný list dítěte</li> <li>✓ Občanský průkaz rodiče – zákonného zástupce pro doložení trvalého bydliště</li> <li>✓ Cizinci, jejichž děti by měly v ČR navštěvovat ZŠ, musí mít s sebou při zápisu platný cestovní pas, doklad o povolení k pobytu a doklad o zdravotním pojištění.</li> <li>✓ Rozhodnutí o loňském odkladu povinné školní docházky (týká se pouze dětí s odkladem)</li> <li>✓ Doporučení Pedagogicko-psychologické poradny a odborného lékaře (týká se pouze dětí mladších šesti let, případně dětí, u kterých rodiče žádají odklad)</li> </ul> <p>Každá škola má pro přijetí žáka do ZŠ svá kritéria. Většinou se zohledňuje, pokud dané školy chodí i sourozence dítěte, které jde k zápisu, pokud má dítě trvalé bydliště ve spádové oblasti.</p> 	<p><b>Odklad povinné školní docházky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ V případech, kdy dítě již při zápisu má 6 let, nebo tohoto věku dovrší do doby, než bude zahájen školní rok, může rodič na vlastní žádost požádat o odklad povinné školní docházky.</li> <li>✓ Zákonný zástupce je přitom povinen do školou stanoveného termínu <b>písemně požádat o odklad povinné školní docházky</b>, přičemž je k této žádosti nutné doložit vyjádření z Pedagogicko-psychologické poradny popř. dětského lékaře nebo klinického psychologa.</li> </ul> <p><b>Přijímání žáků do přípravných tříd</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Některé školy mají zřízené přípravné třídy, někdy označované jako „nulky“.</li> <li>✓ Ne každá škola má však tyto třídy k dispozici. Pokud ano, o zařazení žáka do této třídy rozhoduje ředitel příslušné školy, a to na základě písemné žádosti zákonného zástupce nebo doporučení z Pedagogicko-psychologické poradny nebo Speciálně pedagogického centra, dětského lékaře nebo klinického psychologa. Žádost musí zákonný zástupce podat v době, kdy v příslušné škole probíhají zápisy do ZŠ.</li> </ul>	<p>Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost</p> <p>Vzájemné soužití o.p.s., Tým Hnízdo – Čiríkano Kher Bieblova 6, 702 00 Ostrava</p> <p><b>Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD</b></p>  <p>Beseda na téma</p> <p><b>JAK PŘIPRAVIT DÍTĚ K ZÁPISU DO 1. TŘÍDY</b></p>
<p><b>Předškolní příprava dítěte</b></p> <p>Dítě byste neměli doma učit číst a psát, ale rozvíjet jeho schopnosti různými hrami. Naučit ho se svlíknout i oblíknout. Naučit ho dodržovat domluvená pravidla a pomalu ho učit se soustředit na jednu věc po delší dobu.</p>  <p><b>Co by mělo dítě před nástupem do školy umět?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zaprvé se sleduje fyzická a pohybová výpěstlost dítěte, tedy zdali umí koordinovat své pohyby (házet a chytat, udržet rovnováhu na jedné noze, běhat, skákat, apod.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Do této kategorie patří i otázka samostatného oblékání, svlékání a obouvání, samostatného stravování a umývání či smrkání.</li> <li>✓ Dítě by mělo být citově samostatné a mělo by umět kontrolovat svoje chování, stejně tak by mělo počítovat zodpovědnost za svoje chování.</li> <li>✓ Důležité jsou jazykové dovednosti (vyslovování všech hlásek, mluvení ve větách, vyprávění souvislého příběhu a popisování situace, mít slovní zásobu.</li> <li>✓ Mezi další schopnosti a dovednosti patří koordinace ruky a oka, jemná motorika, rozlišovat zrakových a sluchových vjemů, logicky myslet a znát základní matematické pojmy</li> <li>✓ Mělo by mít rozvinutou pozornost, paměť a schopnost učit se, sociálně vnímat a umět pracovat v kolektivu.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dítě by mělo znát své jméno, adresu, věk, informace o sourozencích a rodičích</li> <li>✓ Vyprávět o sobě, o svých zážitcích (sleduje se i výslovnost)</li> <li>✓ Převyprávět to, co slyšelo</li> <li>✓ Správně držet tužku, umět použít nůžky (vystříhnout jednoduchý tvar)</li> <li>✓ Barvy</li> <li>✓ Tvary</li> <li>✓ Počítání do deseti</li> <li>✓ Nějaká písmenka (fajn je, pokud je schopno rozeznat, na jaké písmeno slovo začíná a končí; někdy se zkouší i slabikování)</li> <li>✓ Orientace v prostoru (levá, pravá strany; vpředu, vzadu,...) a čase (ráno/odpoledne, dny, měsíce)</li> <li>✓ Básničku, písničku</li> <li>✓ Základní pravidla slušného chování!!!</li> <li>✓ Určitě sebe ani dítě nestresujte tím, že budoucí školáček něco neumí (nakonec plno věcí se dá do září ještě dohnat). Důležité je, aby dítě bylo v co největší pohodě, komunikovalo s učitелеm.</li> </ul>

## Příloha č. 7 – Letáček na téma „První kroky do školy“

<p><b>Denní režim prvňáčka</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Nástup do 1. třídy pro dítě je tak těžký, jako pro dospělého nástup do 1. práce.</b></li> <li>✓ Pro prvňáčka se mění hodně věcí, neví, jaké chování se od něho očekává.</li> <li>✓ Dělá hodně jiné věc, než ve školce, nemůže dělat to, co ho teď napadne, musí víc poslouchat, víc se ovládat.</li> <li>✓ <b>Dítě potřebuje čas, aby si na všechno zvyklo.</b> Denní režim by měl dodržovat rodič i dítě, i když je velkou změnou pro celou rodinu.</li> <li>✓ <b>Dostatek spánku je jedna z nejdůležitějších věcí, protože bychom si měli uvědomit, že i dospělí se nesoustředí, když jsou nevyspaní.</b></li> <li>✓ Proto <b>dbejte na dostatek spánku pro vaše dítě</b>, aby bylo dítě ve škole úspěšné.</li> <li>✓ Některé děti potřebují spát více, některé méně, nikdo ale nemusí chodit spát po večerníčku, mělo by se chodit spát tak, aby bylo ráno dítě odpočinuté.</li> <li>✓ Koncem léta před nástupem do školy zkuste pomalu začít dávat dítě pravidelně spát, pokusit se i o pravidelné vstávání.</li> <li>✓ Dejte mu nějaké malé domácí povinnosti např. uklízet si po sobě hračky.</li> <li>✓ Ve škole bude muset taky dodržovat nějaký řád, a pokud to bude už umět z domova tak to pro něho ve škole bude o dost snazší.</li> </ul>	<p><b>Co všechno prvňáčkovi potřebují</b></p> <p>Pro rodiče je příprava na první třídu náročná co do shánění pomůcek a věcí pro prvňáčka potřebných.</p> <p><b>Obecně by děti měly samozřejmě mít:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ školní tašku, penál s ořezanými tužkami, gumou a pastelkami (perem děti většinou začínají psát až kolem vánočních prázdnin).</li> </ul> <p><b>Na výtvarnou výchovu se doporučuje zakoupit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ menší dětský kufřík, igelitový ubrus na lavici, staré triko na sebe, aby se děti při práci neupínily, vodovky, tempery, štětce, sklenička na vodu, voskovky, modelína, lepidlo a podložka na modelování.</li> </ul> <p>Každá škola má jiné požadavky, ale zmíněné pomůcky jsou v podstatě všude stejné.</p> <p><b>Na tělocvik děti potřebují:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ triko a trenky, nebo legíny, cvičky či tenisky s bílou podrážkou.</li> </ul> <p><b>Do třídy pak školáčkovi musí mít:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ malý ručník a látkový ubrousek na svačinu</li> <li>✓ na sešity jsou potřeba obaly</li> </ul> 	<p>Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost</p> <p>Vzájemné soužití o.p.s., Tým Hnízdo – Čiríkano Kher Bieblova 6, 702 00 Ostrava</p> <p><b>Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD</b></p>  <p>Beseda na téma</p> <p><b>PRVNÍ KROKY DO ŠKOLY</b></p>
<p>Když dítě vstupuje do školy, nestačí mu pouze koupit školní tašku a penál s pastelkami. Tento úsek života přináší do života dítěti i rodičům mnoho významných událostí a změn. Svě dítěte musíte začít pomalu připravovat do školy, pozor na rozdíly školka-škola. Děti by se neměly přetěžovat, měl by mít svůj denní režim a hlavně dostatek spánku.</p>  <p>Nejdůležitější pro děti je <b>podpora ze strany rodičů</b>. Ve svém rozhovoru očekávání je pro ně velmi důležité vědět, že mají někoho, kdo jim kryje záda. A tím někým jsou právě vy maminka s tatínkem. I pro rodiče je nástup potomka do školy zlomovým bodem rodinného života. Rodinný cyklus se totiž začne odvíjet od dodržování pravidelného režimu, školních úkolů, prázdnin a škol v přírodě. Pro děti je pak nástup do školy něčím, co dosud nezažili. Musí si zvykat na nové prostředí a nové požadavky. Ve školce nemusely tři čtvrtě hodiny sedět, dávat pozor a nevyrušovat. Navíc po nich nikdo nechtěl žádné domácí úkoly a vzornou přípravu pomůcek. To vše je pro děti nové a opravdu to pro ně není lehké.</p>	<p>Rodiče by si měli v každém případě uvědomit, že každé dítě je jiné a proto ve vztahu k nim nelze postupovat podle jednotného vzoru. Dítě bude potřebovat jejich podporu a porozumění. A máma s tátou by rozhodně neměli šetřit slovy chvály a povzbuzení, když se něco povede. Mýlkou by také bylo se domnívat, že úderem 1. září se z dítěte stane vzorný školáček se vzorně připravenou taškou, ořezanými tužkami a pastelkami a vždy včas skvěle vypracovanými úkoly. Každé dítě má také svůj rytmus, podle kterého je schopno fungovat. Proto je pro rodiče dobré obrnit se trpělivostí a svému potomkovi dopřát klid a čas. Ne vždy je úplně jednoduché se takovými radami řídit, i to chce cvik, ale vyplatí se to</p> <p><b>Velký rozdíl školka – škola!!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ve škole se děti musí rychle přizpůsobit na jiný režim než ve školce, kde si většinou jen hrály.</li> <li>✓ Dítě pozná nové prostředí, nové spolužáky, novou paní učitelku, novou budovu.</li> <li>✓ <b>Dítě by se nemělo začátků školy bát, ale těšit se na nástup do školy, mělo by být zvědavé, natěšené a bez strachu.</b></li> </ul> 	<p><b>Pozor na přetížení dítěte v prvních měsících školy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dnešní školní výuka je i při vstřicím přístupu učitelky hodně náročná.</li> <li>✓ V 1. třídě jsou rozdíly mezi dětmi v učení, protože začátek školy je pro někoho hodně namáhavý a musí se mu dát víc času</li> <li>✓ <b>Neznamená ale, že když je dítě pomalejší, že se potom jeho výsledky nezlepší, spíš naopak</b></li> <li>✓ Rodiče by neměli mít na dítě hned ty největší nároky, protože by mohlo dojít k přetížení dítěte</li> <li>✓ <b>Na rodičích je, aby dítě nebylo přetíženo, ale spokojené hravě a zvědavě</b></li> <li>✓ Plnit svoje úkoly by ale děti měly nejlépe, jak dovedou</li> <li>✓ <b>A my dospělí bychom děti měli pochválit hlavně za snahu a ne se hned dívat na jejich výsledky</b></li> <li>✓ V 1. třída je hodně důležité, jak se postaví dítě ke škole, jestli to bude brát jako nudnou povinnost anebo jako něco kde chodí rád a bez problémů, to je důležité pro budoucnost dítěte</li> </ul>

## Příloha č. 8 – Letáček na téma „Předškolní vzdělávání dítěte“

<p><b>Kdy a jak začít dítě připravovat na nástup do MŠ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mluvte s dítětem o školce už doma přibližně půl roku před nástupem a vysvětlete mu, jak to vlastně v životě chodí, tedy že rodiče mají práci a dítě si chodí hrát, učít se do školky.</li> <li>✓ Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je (může si hrát, kreslit, stavět stavebnice, apod.) Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah, mít z ní radost, těšit se.</li> <li>✓ Dítěti dovolte si na první dny ve školce vzít něco oblíbeného z domova (malou hračku, plyšáka).</li> <li>✓ Ujistěte dítě, že ho do školky neodkládáte. Dítě musí vědět, že do školky nechodí proto, že na něj nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma, ale každý má své povinnosti – vy práci, dítě školku.</li> </ul> 	<p><b>Co by dítě mělo umět při nástupu do MŠ?</b></p> <p><b>Rodiče by měli vést děti k hygienickým návykům a sebeobslužným činnostem.</b> Rodič by dítě doma neměl převlékat sám, ukládat jeho oblečení, protože mu tím nedává možnost vlastní sebeobsluhy. Totéž platí o stolování a vlastní hygieně (umývání rukou mýdlem, čištění zoubků, krmení ...).</p> <p><b>Obecně by dítě ve školce mělo umět:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ reagovat na oslovení a své vlastní jméno, pokyn učitelky</li> <li>✓ být schopno odpoutat se od nejužší rodiny (maminka, tatínek), spolupracovat s učitelkou a ostatními dětmi</li> <li>✓ dodržovat hygienické návyky (nepomocňovat se, používat záchod, umýt si ruce)</li> <li>✓ umět se vysmrkat (používat kapesník)</li> <li>✓ základy stolování (samostatně jíst lžící, pít ze skleničky)</li> <li>✓ zvládat alespoň částečnou sebeobsluhu v oblékání a obouvání – čím více, tím lépe</li> <li>✓ nepoužívat dudlík, kojeneckou láhev, pleny</li> </ul> 	<p>Evropský úřad Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost</p> <p>Vzájemné soužití o.p.s., Tým Hnízdo – Čirklano Kher Bieblova 6, 702 00 Ostrava</p> <p><b>Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD</b></p>  <p>Beseda na téma <b>PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ DÍTĚTE</b></p>
--	--	--




<p>Předškolní období je pro dítě důležité a plné zlomů. Dítě v mateřské škole se učí nejrůznějším dovednostem, aby tak bylo lépe připraveno na školní vzdělávání.</p> <p>Předškolní vzdělávání podporuje rozvoj osobnosti dítěte, podílí se na jeho zdravém citovém, rozumovém a tělesném rozvoji a na osvojení základních pravidel chování, životních hodnot a mezilidských vztahů.</p> <p>Předškolní vzdělávání napomáhá vyrovnávat nerovnoměrnosti vývoje dětí před vstupem do základního vzdělávání a poskytuje speciálně pedagogickou péči dětem se speciálními vzdělávacími potřebami.</p> <p><b>Jak dítě zapsat do Mateřské školky</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Předškolní vzdělávání je pro děti ve věku zpravidla od 3 do 6 let, výjimečně pro děti od 2 let. <b>Poslední ročník mateřské školy je navíc povinný.</b></li> <li>✓ Zápis k předškolnímu vzdělávání do následujícího školního roku se koná vždy v květnu, kdy je konkrétní termín a místo zápisu stanoveno ředitel mateřské školy.</li> <li>✓ Dítě může být přijato k předškolnímu vzdělávání i v průběhu školního roku.</li> </ul> 	<p><b>Povinnost předškolního vzdělávání může dítě plnit různými způsoby</b></p> <p>a) <b>Individuální vzdělávání dítěte.</b> Uskutečňuje se bez pravidelné denní docházky dítěte do mateřské školy.</p> <p>b) Vzdělávání v <b>přípravné třídě základní školy</b> a ve <b>třídě přípravného stupně základní školy speciální</b></p> <p>c) Vzdělávání v <b>zahraniční škole</b> na území České republiky.</p> <p><b>Individuální vzdělávání dítěte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dítě, pro které je předškolní vzdělávání povinné (poslední rok před nástupem na základní školu), může být v odůvodněných případech vzděláváno individuálně.</li> <li>✓ Bude-li dítě individuálně vzděláváno převážnou část školního roku, je rodič - zákonný zástupce dítěte povinen oznámit to nejpozději 3 měsíce před počátkem školního roku.</li> </ul> 	<p><b>Co děti potřebují do školky?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Pohodlné oblečení na den do školky:</b> tričko, kalhoty, sukně, zástěrku s kapsou na kapesník.</li> <li>✓ <b>Přezůvky do třídy</b> (nejlépe s uzavřenou patou)</li> <li>✓ <b>Náhradní spodní prádlo, oblečení</b></li> <li>✓ Oblečení na pobyt venku, obuv na ven. Vše je nejlepší sportovní, takové, které lze snadno očistit.</li> <li>✓ Na odpolední odpočinek pyžamko nebo noční košilku.</li> <li>✓ Kartáček na zuby, kelímek na vodu, zubní pastu</li> <li>✓ Papírové kapesníčky.</li> </ul> <p>Veškeré oblečení by děti měly mít podepsané. Dětem je dobré dávat oblečení, které dobře znají, aby si ho snadno poznaly. Nástup do mateřské školky je pro děti velká změna. Usnadnit dětem nástup do školky může rodič třeba tak, že bačkůrky nebo batůžek, či jinou potřebu do školky, rodič vybere společně s dítětem.</p>
---	--	---



## Příloha č. 9 – Letáček na téma „ADHD“

<p><b>Děti s ADHD ve školním kolektivu</b></p> <p>Děti mají neshody v kolektivu, problémy s vrstevníky, přenášejí na ostatní děti svůj neklid, neumějí počkat, až na ně dojde řada, bývají neoblíbené mezi dětmi i mezi učiteli, než běžné dětské zlobení nebo rebelantství dospívajících a mělo by mít <b>trvalejší ráz</b> (šest měsíců nebo déle)</p>  <p><b>Specifické poruchy chování</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Porucha chování vázaná na vztahy v rodině</b> Jedná se o disocální či agresivní chování, které je vázané téměř úplně na domov a vztahy se členy základní rodiny.</li> <li>❖ <b>Nesocializovaná porucha chování</b> Tato porucha chování je charakterizována kombinací trvalého disocálního nebo agresivního chování, které je spojené s narušením vztahu k ostatním dětem. Patří sem porucha chování samotářského agresivního typu a nesocializovaná agresivní porucha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Socializovaná porucha chování</b> Jedná se o poruchu chování s trvalým disocálním či agresivním chováním, které se vyskytuje u jedinců, kteří jsou celkem dobře začleněni do vrstevnické skupiny. Patří sem porucha chování skupinového typu, skupinová delikvence, poklesky v souvislosti s členstvím v gangu, krádeže s partou, záškoláctví.</li> <li>❖ <b>Opoziční vzdorovitě chování</b> Vyskytuje se obvykle u mladších dětí, je charakterizována výrazným vzdorovitým chováním, neposlušností, rozkladným chováním. Neobsahuje však delikventní činy ani extrémní agresivní nebo disocální chování.</li> <li>❖ <b>Jiné poruchy chování</b> Blíže neurčené poruchy chování</li> <li>❖ <b>Hyperkinetická porucha chování - ADHD</b></li> </ul> 	  <p><b>Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD</b></p>  <p>Beseda na téma <b>ADHD</b> hyperaktivita s poruchou pozornosti</p>
<p><b>ADHD hyperaktivita s poruchou pozornosti</b></p> <p>Odborný název - hyperkinetická porucha</p> <p>Jedná se o <a href="#">neurovývojovou poruchu</a>, charakteristickou především poruchou pozornosti, impulzivitou a hyperaktivitou. Všechny tyto příznaky se projevují už od raného dětství.</p> <p><b>Projevy ADHD podle věku</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Kojenecký věk s ADHD</b> Dítě má nápadně nepravidelný režim střídání bdělosti, krmení, spánku a pláče, projevuje se zvýšená dráždivost, dítě více pláče a křičí. Avšak u většiny takhle se projevujících novorozenců se stav postupně upraví a ADHD se u nich plně nerozvine.</li> <li>❖ <b>Batoletní věk s ADHD</b> Větší neklid dítěte, živost nebo nevyrovnaný vývoj (např. dítě začíná lézt, aniž by umělo sedět)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Předškolní věk s ADHD</b> Dítě je velmi živé, jako by bylo stále „na pochodu“, neustále někam šplhají, někde se dobývají, vyžadují neustálou pozornost okolí, děti mívají problémy při začlenění do předškolního zařízení kvůli nedostatečné schopnosti podřídit se, zvýšená náladovost dětí, sklon k podrážděnosti, hněvu a neposlušnosti.</li> <li>❖ <b>Školní věk s ADHD</b> V tomto věku jsou nejnapadnější projevy ADHD, výrazné projevy poruchy soustředění, neshody v kolektivu, ve škole jsou velmi často napomínáni, dítě je neukázněné, neschopné ovládat se.</li> <li>❖ <b>Adolescence s ADHD</b> Nesoustředěnost, nedostatečná vytrvalost, nespolehlivost, též přidružené komplikace jako deprese, úzkost, poruchy chování a zneužívání drog. S příchodem adolescence se ale hyperaktivita obvykle zmiřuje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>ADHD v dospělosti</b> Problémy soustředit se na konverzaci, ztrácejí a chaoticky, nedokončují úlohy, jsou impulzivní, častěji riskují při jízdě, mají sklony ke zneužívání drog a alkoholu, bývají kreativní.</li> </ul> <p><b>Jak na dítě s ADHD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uspokojení základních psychických potřeb dítěte (potřeba cítit rodinné kořeny, potřeba cítit se součástí dění, potřeba stimulace, potřeba lásky)</li> <li>✓ Podpora dítěte (zvyšovat sebevědomí dítěte)</li> <li>✓ Klidná komunikace s dítětem</li> <li>✓ Naslouchání dítěti</li> <li>✓ Důslednost (jasná stanovení pravidel, odměny a tresty)</li> <li>✓ Pomoc při navazování kamarádských vztahů</li> <li>✓ Pomáhat dítěti ke zklidnění (relaxace, soustředění, pohybová cvičení).</li> </ul> 

## Příloha č. 10 – Letáček na téma „Dospívání“

<p><b>Reakce rodiče na projev puberty</b></p> <p>❖ <b>Jak zvládnout bez úhony počátek puberty</b></p> <p>Každý rodič se potýká s pochybnostmi ohledně svých vlastních schopností – <u>(jak je možné, že jsme vychovávali takové drzé dítě, který si nás neváží, nemá k nám úctu)</u>. Důležité je si uvědomit, že za chování dítěte v pubertě nemůže výchova, není to naše vina. Dospívání dítěte je jiné a fyzické změny prostě ovlivňují chování a učí dítě mimo jiné nebyť tolik závislé na rodičích, umět se citově vázat i jinde a vůbec – fungovat ve světě dospělých</p> <p>❖ <b>Jak se z toho nezláznít</b></p> <p>Je jasné, že když naše dítě začne mít potřebu prosazovat sebe sama a zjišťovat hranice, které mu dává okolí (a které má samo v sobě), je jasné, že je zaděláno na horké chvilky. <b>Reakce rodičů</b> na pubertální projev <b>děti mohou mít na další život teenagerů velký vliv</b>. Důležité jsou hlavně dvě věci.</p> <p>Když se dítě setká předem zakázaným zákazem a potlačováním, může na své potřeby rezignovat, neobjevit svou osobnost a zůstat déle závislé na rodičích.</p> <p>Když dětem nedáme soukromí, jediné, co je naučíme, je mít tajemství.</p> <p>I když víme, že naše dítě v mnoha věcech jednoduše nemá pravdu, že jsou jeho názory zvučně, naivní, radikální, neohleduplné nebo prostě jen hloupé, je třeba je respektovat. Napočítat do deseti a vzpomínout si na dobu, kdy jsme si sami mysleli, že se bez rodičů obejdeme (pokud taková doba někdy byla), kdy jsme se samo chovali jako nevycvakaná telata. A když už to nejde...</p> 	<p><b>Nastavte si pravidla</b></p> <p>✓ <b>Zabráňte svou roli rodiče.</b> Puberta není vhodná doba na to, abychom se snažili být s dětmi spíš kamarády. V pubertě dochází obecně ke zpochybňování autorit a ta domácí je nenahraditelná.</p> <p>✓ <b>Stanovte pevné hranice</b> a neposouvejte je. A už vůbec ne partnerovi za zády. Když se fekle ne, platí ne. Samozřejmě v případech, které stojí objektivně za hranicí toho, co je pro vás přijatelné. Je třeba oddělit svůj strach o dítě a dopřívání mu vlastního prostoru, ale některé hranice (jako je třeba doba návratu domů, hlášení atd.) musí zůstat neměnné. Důležité je také nepodřívat autoritu partnera. Když ví, že sami nepokete za jeden tým, pokusí se vás „rostiti zevnitř“.</p> <p>✓ <b>Když na to přijde, stanovte trest</b> dle věku a nové situací. Sami víte, co na vaše dítě platí. Opět je ale důležitý důraz na to, aby ten trest byl srozumitelný a především abyste jen planě nevyhrožovali. Pokud jednou nesplníte, co jste slibili (a za pozdní příchod tu <u>už</u> je na druhý den prostě nevympete), ubíráte svým trestům váhu.</p> <p>✓ <b>Respektujte se oboustranně.</b> I když je to pro rodiče těžké, projev respektu k názorům, konikům, stylu nebo přesvědčení puberťáka je klíčem k tomu, aby nezbedné dítě prokazovalo více respektu směrem k nim. Je třeba umět se omluvit, nezapomínat děkovat a oceňovat, mít zájem, ale nevrátit se. To platí pro obě strany barikády.</p> <p>✓ <b>Vychladněte.</b> Když hádky vzrůstají a argumenty nabírají na hysterii, není od věci dát si chvíli pauzu. Aby náhodou někdo neřekl něco, co by ho pak mrzelo. Když se vaše dítě vymyká kontrole, objasněte situaci větou, že teď to úplně nevypadá, že byste spolu mohli něco vyřešit, a promluvíte si o tom za chvíli. Ideální je stanovit čas, třeba půl hodiny.</p> <p>✓ <b>Nechte si čas sami na sebe.</b> A teď myslíme rodiče a dítě. Aniž byste řešili jakoukoliv agendu, jděte se projít se psem, na nákup, do restaurace, třeba i kina, pokud se nebudete potomek cítit moc zahanben. Protože hezký vztah máte mimo hádky, mimo drozdy a odporování, ten je třeba rozvíjet!</p> 	<p>Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost</p> <p>Vzájemné soužití o.p.s., Tým Hnízdo – <b>Čiruklano Kher</b>, Bieblova 6, 702 00 Ostrava</p> <p><b>Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD</b></p>  <p>Beseda na téma <b>DOSPÍVÁNÍ</b></p>
--	---	--

<p><b>Co znamená puberta</b></p> <p>Puberta se obvykle projevuje dříve u dívek, a to mezi jejich 11. až 13. rokem věku. U chlapců většinou nastává o něco později, nejčastěji mezi 13. a 15. rokem. Dívky i chlapci v této době výrazně vrostou (dívky v průměru až o dvacet, chlapci o třicet centimetrů), přibírají také na váze (přibírají v bocích, v prsou zatím jím růst ochlupení na intimních místech, u chlapců začínají růst fousy). Někteří teenageři se koncem patnáctého roku už přibližují své dospělosti výše a hmotnosti, jiné rostou a váhově skok teprve čeká.</p> <p>Vzhled pubertálních bytostí je v každém případě různorodý a jedinečný, jak o tom svědčí například školní třídy 7. a 8. tříd. Do společných lavic tu vedle sebe uсеjádí dosavadní „děti“ s vyspělejšími „teenagery“. Při ukončení základní školní docházky, už rozdíly zdaleka takové nebyvají.</p> <p><b>Změna chování v pubertě</b></p> <p>❖ <b>Pohlavní dospívání</b></p> <p>Nejvýraznější proměny přináší samozřejmě pohlavní dozrávání, které u dívek vrcholí první menstruací a u chlapců prvním orgasmem ve spánku (tzv. mokré sny).</p> <p>❖ <b>Co obě pohlaví zažívají během puberty, a co se očekává od dívek a chlapců</b></p> <p>U dívek se téměř vše zaměřuje na jejich fyzický vzhled. Dokonce i ty, které po vleku módních trendů netouží, narážejí na bariéru kulturně dané představy a nezdídka bývají pohlčeny. Velké obavy vzbuzuje zjevný nedostatek schopnosti současných dívek žít aktivní autentický život a jejich malá odolnost vůči vnucovaným trendům. Mnohé se odpojují od skutečného smyslu svého života, posleze pak ale reagují „voláním o pomoc“ v podobě duševních poruch.</p> <p>❖ <b>Co obě pohlaví zažívají během puberty, a co se očekává od dívek a chlapců</b></p> <p>Téměř vše, co je dívkám předkládáno, se zaměřuje na jejich fyzický vzhled. Dokonce i ty, které po vleku módních trendů netouží, narážejí na bariéru kulturně dané představy a nezdídka bývají pohlčeny.</p>	<p>Velké obavy vzbuzuje zjevný nedostatek schopnosti současných dívek žít aktivní autentický život a jejich malá odolnost vůči vnucovaným trendům. Mnohé se odpojují od skutečného smyslu svého života, posleze pak ale reagují „voláním o pomoc“ v podobě duševních poruch.</p> <p>U chlapců je zřejmá největší bolest absence přesvědčivých mužských vzorů. Současní chlapci v naprosté většině případů žádnými přechodovými rituály neprocházejí. Navíc často na vlastní kůži tradiční mužský svět ani neokusí, když nemají k dispozici vzor otce či jiného muže.</p> <p><b>Pubertální děti jsou pro nás dospělé výzvou i záhadou.</b> Nedaří se nám chápat prudké výkyvy nálad, posedlost po soukromí, oblibu v extraganci a někdy i ošklivosti, nevyzpytatelnost, odčizení. Co se to děje v hlavách našich synů a dcer, již byli ještě nedávno sladkými dětmi</p> <p><b>Biologické a psychické potřeby</b></p> <p>❖ <b>Období puberty (11-15 let)</b></p> <p>Na potřeby pubescenta již nenahližme jako na potřeby dítěte, ale nezralého dospělého. Potřeby pubescenta a dospělého se začínají pomalu překrývat.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Biologické potřeby a potřeba bezpečí</li> <li>✓ Potřeby vlastního sebeurčení a rozvoje a vlastní identity</li> <li>✓ Potřeba citově vřelého a stabilního osobního kontaktu</li> <li>✓ Potřeba možnosti vytvářet sociální vztahy dle věku</li> <li>✓ Potřeba podpory při zvládnání školních nároků</li> <li>✓ Potřeba prostoru pro vlastní tvořivost</li> <li>✓ Potřeba přijímaní a respektu k osobnosti dítěte</li> <li>✓ Potřeba sociálních vzorů a členství v sociální skupinou</li> </ul> <p><b>Rodičovské schopnosti v době puberty:</b></p> <p>Hlavní je oblast podpory a možnosti rozvoje, dohledu nad trávením volného času, možného ohrožení sociálně patologičtými jevy a schopnost je řešit.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Osobnostní připravenost a zralost:</b> schopnost podpořit puberťáka v jeho vlastním rozvoji a dohlížet na možná rizika, předcházet jim a případně je úspěšně řešit.</li> </ul>	<p>✓ <b>Materiální zajištění:</b> puberťák může mít řadu specifických požadavků na materiální zabezpečení, které může vyplývat ze srovnávání s okolím či různými skupinami (např. oblečení, specifické doplňky apod.) Důležité je, aby puberťák dostával alespoň základní kapesné a naučil se hospodářit.</p> <p>✓ <b>Rodičovské dovednosti:</b> můžeme je shrnout do třech základních kategorií: respekt – podpora – dohled.</p> <p>❖ <b>Období adolescence (16-20 let)</b></p> <p>I přes narůstající potřebu samostatnosti nejsou obvykle schopni zajistit si základní potřeby sami. V oblasti biologických a obecně základních potřeb jsou stále vázání na svoji rodinu. Nicméně od svých rodičů začínají vyžadovat především pochopení a partnerství.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Biologické potřeby a potřeba bezpečí</li> <li>✓ Potřeba možnosti vytvářet sociální vztahy dle věku</li> <li>✓ Potřeba podpory při zvládnání školních nároků</li> <li>✓ Potřeba přijetí a respektování osobnosti</li> <li>✓ Potřeba sociálních vzorů a členství se sociální skupinou</li> <li>✓ Potřeba opravování osobního chování</li> <li>✓ Potřeba vlastního sebeurčení a <b>sebeurčování</b></li> <li>✓ Potřeba samostatnosti.</li> <li>✓ Potřeba dostatečného dohledu a sociální korekce.</li> </ul> <p><b>Rodičovské schopnosti v době adolescence:</b> Novým úkolem rodiče je podpora adolescence v tzv. osamostatňování, v plněm dokončení života v rodině a započítí života vlastního. Je nutné vytvářet vztah založený na vzájemném respektu a partnerství, který je jedinou možnou cestou úspěšné výchovy. Důležitá je i tvorba žadoucích vzorců chování v oblasti pracovních nvyků apod.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Osobnostní připravenost a zralost:</b> schopnost vytvářet svému dítěti prostor pro osobní rozvoj a osamostatňování.</li> </ul> <p>✓ <b>Materiální zajištění:</b> k podpoře rozvoje adolescence. Mladí pracující by měli přispívat na domácnost.</p> <p>✓ <b>Rodičovské dovednosti:</b> vést dítě ke správným nvykům v životním stylu, práci, vztazích.</p>
---	---	--

## Příloha č. 11 – Letáček na téma „Potřeby dítěte“

- ✓ **Rodičovské dovednosti:** významné se mění a zaměřují se na dovednosti, jak připravit dítě na náročnou změnu v podobě základní školní docházky.

### Mladší školní věk:

Potřeby dítěte se v mladším školním věku výrazně mění. Školní dítě se v řadě oblastí stává samostatným a potřebuje, aby rodič vytvářel vhodné situace a dával k nim prostor.

- ✦ **Základní potřeby dítěte v tomto období:**

- ✓ Biologické potřeby a potřeba bezpečí
- ✓ Potřeba citového, pevného vztahu s rodiči
- ✓ Potřeba vytvářet sociální prožitky odpovídající věku
- ✓ Potřeba podpory při začleňování do školních skupin
- ✓ Potřeba prostoru pro vlastní nápady, činnosti

- ✦ **Rodičovské schopnosti:**

Na rodiče jsou kladeny nové sociální, kulturní a zákonné povinnosti. Rodič musí být schopen dohlížet na povinnou školní docházku dítěte a pomáhat mu ve školní přípravě, podporovat žádoucí chování a vytvářet mu správné vzory.

- ✓ **Osobnostní připravenost a zralost:** úroveň ochoty a schopnosti dodržovat pravidla ve společnosti a tyto pravidla předávat dítěti.

- ✓ **Materiální zajištění:** zvýšené nároky na rodinný rozpočet – náklady nezbytné na školní pomůcky a kroužky

- ✓ **Rodičovské dovednosti:** dovednosti v přímé výchově dítěte, které rodiči umožní podpořit dítě v přípravě do školy.

### Střední školní věk

Potřeby staršího školáka narůstají v oblasti potřeby přijímání jeho osobnosti.

- ✦ **Základní potřeby dítěte v tomto období:**

- ✓ Biologické potřeby a potřeba bezpečí
- ✓ Potřeba citové vřelosti, pevného a vzájemně uspokojivého osobního kontaktu
- ✓ Potřeba podpory při zvládnutí školních nároků
- ✓ Potřeba vytvářet sociální vztahy odpovídající věku
- ✓ Potřeba prostoru pro vlastní tvorbu
- ✓ skupinu.

- ✓ Potřeba přijímání a respektu osobnosti dítěte
- ✓ Potřeba sociálních vzorů a členství ve sociální skupině

- ✦ **Rodičovské schopnosti:**

Dítě chce být nejen samostatné, ale chce být též respektováno. Rodiče též musí přijmout změnu, kdy už nemohou dítěte se vším poradit a pomoci, ale musí být schopni požádat jiné správné osoby nebo služby, které dítěte zvláště s přípravou do školy pomohou. Rodiče též musí být schopni uvažovat nad mimoškolním rozvojem dítěte v podobě různých zájmových kroužků a musí být též schopni efektivně dohlížet nad trávením volného času dítěte, protože míra ohrožení sociálně patologickými jevy (kriminální chování zvláště v partě, alkohol, kouření, drogy, ale i předčasný sex) u dítěte staršího školního věku významně roste.

- ✓ **Osobnostní připravenost a zralost:** schopnosti rodiče proměnit svůj vztah k dítěti jako počínajícímu partnerovi a přijímat i některá přání, která nejsou zcela v souladu s představy rodiče. Zároveň schopnost rodiče umět upřednostnit zájmy dětí nad svými vlastními.

- ✓ **Materiální zajištění:** základem jsou nejen potřeby biologické a školní, ale dítě v tomto věku může mít specifické nároky na některé věci (např. oblečení, vybava v kroužku, apod.) Rodič musí uvážit hodnotu nejen své možnosti, ale přínos daných věcí pro dítě.

- ✓ **Rodičovské dovednosti:** Rodič musí umět plánovat a zajistit návaznost školních aktivit dítěte, školní přípravu, mimoškolní aktivity, možnost volného času dítěte a svoje pracovní povinnosti. Mezi důležité rodičovské dovednosti je v tomto období i skutečné sledování, jakým způsobem tráví jeho dítě volný čas.



Vzájemné soužití o.p.s.,  
Tým Hnízdo – Čirklano Kher,  
Bielbova 6, 702 00 Ostrava

### Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD



Beseda na téma

## POTŘEBY DÍTĚTE

BIOLOGICKÉ,  
PSYCHOLOGICKÉ

### Prenatální období

Psychické potřeby nenarozeného dítěte se v současné době příliš neřeší, ale i nenarozené dítě má specifické citové a psychické potřeby. Děti, jejichž matky si s nimi během těhotenství utvářely citové pouto (např. s nimi hovořily) mají po narození častěji méně citových obtíží než děti matek, které se o vytváření pouta k dítěti během těhotenství nesnažily, nebo bylo dítě nechtěné. Důležité je i zapojení otce. Otce více zapojen v těhotenství, rychleji a lépe navazují kontakt s dítětem.

- ✦ **Základní potřeby dítěte v tomto období:**

- ✓ Péče matky o vlastní fyzické zdraví a pohodu
- ✓ Péče matky o zdraví dítěte
- ✓ Utváření emočního kontaktu s matkou i s otcem

- ✦ **Budoucí rodičovské schopnosti lze posuzovat z:**

- ✓ **Osobnostní připravenost a zralost:** zda matka ví, co mateřství obnáší a zda je na něj připravena.
- ✓ **Materiální připravenost:** v prvních dnech a měsících života dítěte vyžaduje specifické materiální zabezpečení.
- ✓ **Rodičovská připravenost:** připravovat se na svoji rodičovskou roli, získávat informace o tom, jak se o dítě starat, jak ho dále vychovávat a rozvíjet.

### Novorozenecké období

Zásadní potřeby i několik hodin narozeného dítěte jsou nejen biologické, ale i citové.

- ✦ **Základní potřeby novorozence:**

- ✓ Biologické potřeby a potřeba bezpečí
- ✓ Potřeba citové vřelosti, pevného osobního kontaktu
- ✓ Potřeba povzbuzování

- ✦ **Rodičovské schopnosti:**

- ✓ **Osobnostní připravenost a zralost:** matka by měla mít zájem o potřeby dítěte, mít dostatečnou citovou odezvu na fyzické a psychické potřeby dítěte. Otec by měl poskytnout podporu a účastnit se při péči o dítě.
- ✓ **Materiální zajištění:** rodiče mají více potřebné - odpovídající místo ke spánku, hygienické potřeby, je-li třeba i náhradu mateřského mléka či potřebné léky.
- ✓ **Rodičovské dovednosti:** schopnost citové odezvy, konkrétní dovednosti „obstarání“ dítěte - správné kojení, udržování hygieny, správné manipulace.

### Kojenecké období

Potřeby kojence se příliš neliší od potřeb novorozence. Avšak dítě v tomto věku je vůči citovému nastavení rodiče mnohem více citlivé, a proto je nutné, aby jeho potřeby byly plněny nejen s pochopením, ale též s osobním uspokojením, které dítě vnímá, navozuje u něj pocit jistoty.

- ✦ **Základní potřeby kojence:**

- ✓ Biologické potřeby a potřeba bezpečí
- ✓ Potřeba citové vřelosti, pevného a vzájemně uspokojivého osobního kontaktu
- ✓ Potřeba povzbuzování
- ✓ Potřeba vzájemného působení mezi dítětem a matkou

- ✦ **Rodičovské schopnosti:**

Rodiče by měli být schopni kvalitního uspokojení všech biologických potřeb dítěte, ale též mít k dítěti rozvinutý pozitivní a citově vřelý vztah, který dítě vyžaduje pro svůj zdravý vývoj.

- ✓ **Osobnostní připravenost a zralost:** u rodiče by měl být rozvinut přirozený a citově vřelý vztah.

- ✓ **Materiální zajištění:** rodiče by měli znát veškeré materiální potřeby dítěte a způsob jejich naplňování.

- ✓ **Rodičovské dovednosti:** všechny dovednosti rodiče o správné zacházení s dítětem (např. správné držení kojence). Měli by být schopni plnit citové potřeby dítěte, vhodným způsobem reagovat na jeho poznávací a sociální potřeby.

### Batoletci věk

Potřeby batolete se mění především v oblasti nároků na aktivitu, podněty. Podstatné se též zvyšují nároky na sociální kontakt. Dítě si již nevystačí pouze s přítomností vřelého působení, které je pro ně základním vodítkem pro porozumění světu, ale též základním prostředkem učení.

- ✦ **Základní potřeby kojence:**

- ✓ Biologické potřeby a potřeba bezpečí
- ✓ Potřeba citové vřelosti, pevného a vzájemně uspokojivého osobního kontaktu
- ✓ Potřeba vzájemného působení mezi dítětem a matkou
- ✓ Potřeba cílené, poznávací aktivity

- ✦ **Rodičovské schopnosti:**

Rodičovské schopnosti se posilují především v oblasti vzájemného působení s dítětem a rozvíjeje se v oblasti povzbuzování.

- ✓ **Osobnostní připravenost a zralost:** rodiče by měli být již plně způsobilí v oblasti péče o dítě, měli by být navázán plný citově vřelý kontakt a rodiče by již měli být plně vřelí do své nové role.

- ✓ **Materiální zajištění:** materiální zajištění by mělo být samozřejmostí. Rodiče již znají veškeré materiální potřeby dítěte a způsob jejich naplňování.

- ✓ **Rodičovské dovednosti:** zvyšují se nároky na schopnost rodiče dítě přiměřeným způsobem povzbuzovat, aktivovat. Dítě, které začíná chodit, potřebuje rozsmířitelné a vřelé vhodné vzhledy způsobem usměrňovat.

### Předškolní věk

Rodiče stále musí být schopni zajistit potřeby základní, ale povaha i obsah jejich naplňování se mění. Mění se i potřeby v oblasti podněcování, kdy dosud veškeré podněcování probíhalo formou hry, která neměla přesná pravidla. Předškolní dítě je však nutné připravovat na budoucí nároky ve škole.

- ✦ **Základní potřeby předškolního dítěte:**

- ✓ Biologické potřeby a potřeba bezpečí
- ✓ Potřeba citového, pevného vztahu s rodiči
- ✓ Potřeba vzájemného působení dítěte a rodiče
- ✓ Potřeba cílené a řízené aktivity
- ✓ Potřeba cíleného poznávacího rozvoje
- ✓ Potřeba specifického sociálního rozvoje

- ✦ **Rodičovské schopnosti:**

V tomto období je vztah dítěte a rodiče plně rozvinut. Rodič musí být schopen cíleně stimulace především v oblasti sociálního a poznávacího vývoje.

- ✓ **Osobnostní připravenost a zralost:** může být a měla by být plně rozvinuta, ale v některých případech se snižuje připravenost reagovat na nové potřeby předškoláka.

- ✓ **Materiální zajištění:** nejde jen o zajištění stravy a odpovídajícího bydlení, ale jsou zde již specifické požadavky na vybavení dítěte nejen v oblasti oblečení, ale též v oblasti vzdělávacích pomůcek.

## Příloha č. 12 – Letáček na téma „Sexuální výchova“

<p><b>Jak se můžeme chránit při sexu</b></p> <p>Způsobů, jak se chránit při sexu je v dnešní době mnoho, avšak ne všechny jsou úplně bezpečné, stoprocentní a ochrání tě. Jakou formu ochrany <u>zvolíš záleží</u> jen na tobě. Vyber si tu nejlepší!</p>  <p>✓ <b>Prezervativ (kondom)</b></p> <p>Ochrana, kterou používá muž. Jsou volně dostupné v lékárnách, drogeriích nebo supermarketech. Pro mladé je to lehc dostupný a levný ochranný prostředek. Nemá žádné vedlejší účinky, ale tato metoda není sama o sobě příliš spolehlivá, proto se doporučuje doplnit používání kondomu další metodou např. Hormonální antikoncepci nebo spermicidních výrobků. Výhodou kondomu je, že tě ochrání před pohlavně přenosnými chorobami jako je AIDS.</p> 	<p>✓ <b>Spermicidní gely, krémy, pěny, čípky</b></p> <p>Jsou to ochranné prostředky, které ničí spermie. Je nutné je ale zavést hluboko do pochvy ještě před začátkem styku. Při tělesné teplotě se uvnitř rozpustí a obsažená látka činí spermie nepohyblivé nebo je usmrcuje. Většinou mají účinek jen 1 hodinu po aplikaci. K dostání jsou v lékárnách.</p> <p>✓ <b>Hormonální antikoncepce</b></p> <p>Patří k neúčinnějším antikoncepčním metodám. Spočívá v pravidelném užívání tabletek, které obsahují různé kombinace a různé množství hormonů. Tabletky jsou pouze na předpis, předepíše je gynekolog. Plus je, že žena bude mít pravidelnou menstruaci a u většiny žen není krvácení tak silné a v mnoha případech se zlepší i pleť. Minusem může být i to, že v těle se zadržuje hodně vody a tím se tloustne. V dnešní době se ale ženy nemusí příliš bát toho, že je antikoncepce nebezpečná. Jsou v ní tak nízké dávky hormonů, že příznivé účinky převládají nad nežádoucími.</p> 	<p></p> <p>Vzájemné soužití o.p.s., Tým Hnízdo – Čirklano Kter. Bieblova 6, 702 00 Ostrava</p> <p><b>Adresná podpora rodinám ve spolupráci s OSPOD</b></p>  <p>Beseda na téma <b>SEXUÁLNÍ VÝCHOVA</b></p>	
	<p></p> <p><b>Děti a sex</b></p> <p>Děti jsou od přírody zvědavé a sexualita je oblast, která u nich vyvolává mnoho otázek. Mluvit s dětmi o sexualitě je tedy jeden z důležitých aspektů rodičovské výchovy. V této oblasti neexistují žádná pravidla. Můžete začít různými radami, které vyplnou ze situace.</p> <p>O lásce a o sexu se v naší společnosti mluví hodně. Toto téma není tabu, ale přesto je pro dospívající těžké se na svůj pohlavní život připravit. Jedná se hlavně o prevenci. Nechtěné otěhotnění bývá u dospívajících většinou dost dramatickou událostí. Pokud se v rodině nikdy o milostných vztazích nemluvalo, je pro mladou dívku oznámit, že je těhotná téměř nepřekonatelná překážka. Jestliže budou vaše děti vědět, že souhlasíte s tím, aby používaly antikoncepci, budou mít sexuální vztahy dříve než ostatní. Ale to není důvod ke znepokojení. Ve skutečnosti budou opatrnější a použijí některý ze způsobů antikoncepce. To vyplývá z jedné americké studie, která dokazuje, že dialog mezi rodiči a dětmi zůstává na prvním místě.</p>	<p>Přestože je sexuální výchova výsadou rodičů, je zároveň zahrnuta ve školních osnovách. Texty v učebnicích bývají doplněny nejrůznějšími informacemi o sexualitě z jiných zdrojů. Samozřejmě záleží také na vůli vyučujících a školských zařízení, jak pojmu tuto problematku.</p> <p><b>Rodič a dítě: rozhovor o sexu</b></p> <p>Pokud se u vás doma o sexu nemluvalo, nejspíš nevíte, jak toto téma otevřít s vlastními dětmi. Možná se dokonce stydíte nebo máte v živé paměti všechny mýty a zákazy, co jste jako malí slyšeli. Přítom s dětmi se dá mluvit poměrně otevřeně – a ony to ocení.</p> 	<p>♦ <b>Proč je vlastně důležité s dětmi o sexuálních tématech mluvit?</b></p> <p>Základním aspektem v době médií a informací je nutnost děti chránit a zajistit, aby rodiče byli tím, kdo jim poskytne dobré, ucelené, pravdivé informace. Dítě potom nebude snadno ovlivnitelné internetem a vrstevníky. Bude mít svůj názor, bude se v sexuální rovině bezpečněji pohybovat a bude se umět chránit před zneužitím. Pokud to vezmete za správný konec, důstojný rozhovor o sexu posílí důvěru dětí v rodiče, takže se nebudou ani později stydět světit rodičům s vážnějšími problémy, a máte šanci, že se budete umět bavit i o vztazích a emocích. Dítě, kterému rodiče umožnili bezpečně mluvit o intimních a osobních tématech, je sebevědomější, stabilnější a připravenější na dospívání a dospělost a je méně náchylné k rizikům, které přináší současná doba.</p> 