



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Alena Molčanová
Jarmila Verbovská

Výchova k manželstvu a rodičovstvu v edukačnom procese

2015

Publikácia bola vydaná a financovaná z prostriedkov ESF
v rámci národného projektu Profesijný a kariérový rast
pedagogických zamestnancov.
ITMS kód projektu 26120130002
ITMS kód projektu 26140230002

Výchova k manželstvu a rodičovstvu v edukačnom procese

Alena MOLČANOVÁ

Jarmila VERBOVSKÁ

Bratislava 2015

OBSAH

Úvod	5
1 Teoretické východiská výchovy k manželstvu a rodičovstvu	6
1.1 Koncepcia výchovy k manželstvu a rodičovstvu v ZŠ a SŠ	6
1.2 Ciele výchovy k manželstvu a rodičovstvu	6
1.3 Princípy výchovy k manželstvu a rodičovstvu	8
1.4 Učebné osnovy pre primárne vzdelávanie – ISCED 1	8
1.5 Učebné osnovy pre nižšie sekundárne vzdelávanie – ISCED 2	9
1.6 Učebné osnovy pre vyššie sekundárne vzdelávanie – ISCED 3	10
2 Osobnosť človeka	12
2.1 Psychológia osobnosti, rola muža a ženy	12
2.2 Sexuálna pedagogika – teoretické východiská	16
2.3 Človek ako sexuálna bytosť – ako hovoriť s mládežou o sexualite	19
2.4 Sexuálna etika – morálne, právne a náboženské aspekty	22
2.5 Morálne aspekty sexuálneho správania	24
3 Človek a jeho vzťahy	26
3.1 Vzťah k sebe samému, vzťah k opačnému pohlaviu	26
3.2 Partnerský vzťah	29
3.3 Manželstvo	32
4 Rodina a jej miesto v spoločnosti	34
4.1 Rodina a jej znaky	34
4.2 Aktuálne problémy komunikácie v rodine	38
Záver	40
Zoznam bibliografických odkazov	41
Príloha A	42
Príloha B	43

Úvod

*V živote muža alebo ženy existujú len dva prístupy:
dá sa budovať alebo pestovať.
Stavitelia sa môžu svojim úlohám venovať roky,
jedného dňa však príde chvíľa,
keď svoje dielo dokončia.
Vtedy zastanú, obklopení vlastnou stenou.
Len čo budova stojí, život stratí zmysel.
Tí, ktorí pestujú rastliny,
musia čeliť búrkam a zmenám ročných období,
a len zriedkakedy si odpočinú.
A na rozdiel od stavieb
rastliny v záhrade nikdy neprestávajú rásť.
Neustále si vyžadujú záhradníkovu pozornosť,
a práve to robí z jeho života veľké dobrodružstvo.*

(Paulo Coelho: Brida)

Je dôležité, aby mladí ľudia – žiaci základných a stredných škôl – získali kvalitné a plnohodnotné informácie z oblasti partnerských a manželských vzťahov i z výchovy k rodičovstvu pred tým, ako sa stretnú s konkrétnymi životnými, spoločenskými i partnerskými situáciami.

Prax nás opakovane presviedča, že skúsiť či zažiť je viac ako iba počuť či čítať. Preto sme sa v predkladanej metodickéj príručke pokúsili prepojiť teoretický koncept s praktickými aktivitami, ktoré vhodným pedagogickým vedením ponúknu mladým sebaskúsenosť s cieľom zamyslenia sa a osobného rastu. Pri tomto dobrodružstve vám prajeme veľa príjemných a obohacujúcich chvíľ.

Autorky

1| Teoretické východiská výchovy k manželstvu a rodičovstvu

1.1| Konceptia výchovy k manželstvu a rodičovstvu v ZŠ a SŠ

Vypracované na základe uznesenia vlády SR č. 390 zo 4. 6. 1996 (intimát č. 57/96)
Dôležitosť výchovy k manželstvu a rodičovstvu deklarovala prijatými dokumentmi aj vláda SR. Na zasadnutí 4. júna 1996 schválila uznesením č. 389 Konceptiu štátnej rodinnej politiky, kde v časti Základné princípy štátnej rodinnej politiky (bod C) sú zahrnuté aj princípy výchovy k manželstvu a rodičovstvu.

Ďalšími východiskovými materiálmi sú Komplexný program prevencie nákazy HIV/AIDS v SR, prijatý vládou SR uznesením č. 390/1996 dňa 4. júna 1996, a Národný program podpory zdravia, schválený uznesením vlády SR č. 659 v novembri 1991. Konceptia výchovy k manželstvu a rodičovstvu vychádza zo spomínaných materiálov a úlohy pre rezort školstva vyplývajúce z materiálov sú spracované v Konceptii výchovy k manželstvu a rodičovstvu. Ministerstvo školstva venuje tejto problematike permanentnú pozornosť. Z viacerých aktivít by sme mali spomenúť najmä schválenie učebných osnov sexuálnej výchovy pre 1. a 2. stupeň základnej školy a pre stredné školy v roku 1994 (schválené dňa 26. 7. 1994 pod č. 4028/94-212 s platnosťou od 1. 9. 1994). Učebné osnovy sú spracované ako nadpredmetové a dávajú každému učiteľovi možnosť v rámci svojho predmetu pôsobiť v sfére vzdelávania a výchovy v daných intenciách.

1.2| Ciele výchovy k manželstvu a rodičovstvu

Cieľom výchovy k manželstvu a rodičovstvu (ďalej iba VMR) v škole je vychovávať sociálne, morálne a emocionálne zrelé osobnosti, schopné konať

a správať sa v súlade s etickými normami a hodnotami uznávanými danou spoločnosťou vo svojom sexuálnom, manželskom a rodinnom živote. Z toho vyplýva, že VMR má multidisciplinárny charakter. Obsahom VMR je aj integrácia filozofických, psychologických a biologických poznatkov o manželstve, rodinnom živote a intímnych vzťahoch.

Z tohto hľadiska kvalitný program VMR zahŕňa všetkých žiakov základných a stredných škôl a obsahuje minimálne tieto ciele:

- sebauvedomenie ako prípravu na manželstvo a rodičovstvo,
- chápať lásku ako základnú zložku sexuality, prípravu na zodpovedné rozhodovanie a správanie v kritických obdobiach psychosexuálneho vývinu, a to na základe všeobecných morálnych hodnôt,
- pomôcť deťom a mladým ľuďom rozvíjať toleranciu, zodpovednosť a úctu,
- prispievať k poznatkom o sexuálnom rozmere nášho života,
- získať a osvojiť si fakty z oblasti fyziológie a anatómie rozmnožovacieho ústrojenstva, reprodukčného a sexuálneho zdravia vrátane antikoncepcie a prevencie AIDS a ďalších pohlavne prenosných ochorení,
- odolávať negatívnemu vplyvu okolia (masovo-komunikačné prostriedky, návrhy na predčasný sexuálny život, ponuka drog).

V procese VMR rozlišujeme tri základné oblasti:

1. kognitívnu (poznávaciu) – spočívajúcu v pochopení a získavaní istého množstva poznatkov,
2. emocionálnu (citovú) – charakterizovanú akceptáciou a utváraním názorov a postojov,
3. vôľovú – prejavujúcu sa v konaní a správaní.

Všetky tri oblasti sa pri vyučovaní VMR prepájajú, ale najdôležitejšou oblasťou je oblasť vôľová. Cieľom VMR je dosiahnuť, aby žiak základnej a strednej školy na základe získaných poznatkov konal a správal sa v súlade s morálnymi zásadami spoločnosti, vedel odolávať negatívnym vplyvom okolia a dokázal v dospelosti vybudovať harmonické partnerské vzťahy založené na láske, úcte, vernosti, tolerancii a zodpovednosti.

1.3| Princípy výchovy k manželstvu a rodičovstvu

Vo výchovno-vzdelávacom procese je potrebné uplatňovať tieto princípy:

1. *Princíp úzkej spolupráce rodičov a školy*

Na 1. stupni ZŠ podáva učiteľ informácie o cieľoch a obsahu VMR, o zaradení učiva do jednotlivých ročníkov rodičom na triednych aktívoch. Na 2. stupni ZŠ a taktiež na stredných školách riaditeľ školy informuje triednych učiteľov alebo osobne o realizácii VMR vo výchovno-vzdelávacom procese.

2. *Princíp etickosti*

Etickosť je jednou zo základných charakteristík výchovy k spoločensky žiaducemu mravnému správaniu v oblasti sexuality. Dôraz sa kladie na etický obsah priateľstva, lásky, partnerského a manželského správania, zodpovednosť za druhého, zodpovednosť za dieťa.

3. *Princíp primeranosti*

Špecifickou zložkou VMR je primeranosť k regiónu, tradíciám regiónu, rodine, primeranosť k sociálnej skupine a svetovému názoru žiaka.

4. *Princíp vedeckosti*

Informácie, ktoré podáva učiteľ žiakovi, musia zodpovedať súčasnej úrovni vedeckého poznania. V oblasti VMR je odovzdávaná informácia žiakovi pedagogicky pretransformovaná na jeho úroveň a na úroveň jeho poznania. Učiteľ používa primerané pojmy a didaktické pomôcky.

5. *Princíp dôvery*

Učiteľ musí v žiakoch vzbudiť dôveru, aby žiaci boli ochotní zdôveriť sa mu, pýtať sa, a samozrejme i dôveru v pravdivosť a zmysluplnosť jeho výchovného konania. Dôvera k učiteľovi patrí k prvotným princípom VMR v škole.

1.4| Učebné osnovy pre primárne vzdelávanie – ISCED 1

Učebné osnovy VMR vychádzajú z Koncepcie výchovy k manželstvu a rodičovstvu, ktorá vyplýva z potreby riešiť aktuálne otázky súčasnej spoločnosti. Cieľom je štátny vzdelávací program, ktorý vymedzuje všeobecné ciele a podporuje komplexný prístup dorozumieť sa i porozumieť si. VMR je na tomto

vzdelávacom stupni zacielená na utváranie základných vedomostí a zodpovedných postojov v oblasti partnerských vzťahov a rodičovstva v súlade s vedeckými poznatkami a etickými normami. Obsah VMR v primárnom vzdelávaní sa uskutočňuje v rámci vzdelávacej oblasti Jazyk a komunikácia cez predmet slovenský jazyk a literatúra, vo vzdelávacej oblasti Príroda a spoločnosť cez predmety prírodoveda a vlastiveda a v oblasti Človek a hodnoty cez povinne voliteľné predmety etická a náboženská výchova, avšak kľúčové postavenie má spoločenskovedné učivo vlastivedy a prírodovedy a nadväzne prírodoveda, tematický celok Človek a jeho životné prostredie, a literárna výchova. Obsah VMR v primárnom vzdelávaní tvoria tieto témy:

- 1. Výchova v rodine**
- 2. Zásady zdravého života**
- 3. Negatívne dôsledky fajčenia, alkoholu a ďalších drog na zdravie a správanie človeka**
- 4. Rovnoprávnosť pohlaví**
- 5. Vznik a vývoj ľudského jedinca**
- 6. Zmeny v organizme dieťaťa v období puberty**

Dôležitým aspektom efektívnej realizácie stanovených cieľov VMR je aj zvolený výchovný štýl učiteľa vyžadujúci si nielen rešpektovanie individuality žiaka, jeho prostredia, z ktorého vychádza, a vývinových špecifik, ale i pedagogický takt, porozumenie a vytvorenie atmosféry dôvery. Sústavne vedieme žiakov k tomu, aby dokázali svoje názory vyjadriť a zdôvodniť vlastné postoje k rozličným situáciám: v priebehu diskusie sa držať námetu a vzájomne si načúvať. VMR sa realizuje v úzkej spolupráci školy a rodiny.

1.5| Učebné osnovy pre nižšie sekundárne vzdelávanie – ISCED 2

Ciele VMR sú zamerané tak, aby prispievali k výchove celej osobnosti dospievajúceho dievčaťa a chlapca, aby boli schopní poznávať a chápať mravné, sociálne, psychologické a fyziologické zvláštnosti ľudských jedincov podľa pohlavia, a tak vytvoriť optimálne medziľudské vzťahy s ľuďmi svojho a opačného pohlavia.

Obsahom v programe nižšieho sekundárneho vzdelávania je ťažisko vyučovania VMR vo vzdelávacej oblasti Človeka a hodnoty prostredníctvom predmetov etická výchova a náboženská výchova. Biologický aspekt výchovy k manželstvu a rodičovstvu sa realizuje vo vzdelávacej oblasti Človek a príroda v predmete biológia a spoločensko-občiansky aspekt v oblasti Človek a spoločnosť v rámci predmetu občianska náuka. Výchova k manželstvu a rodičovstvu je ucelený systém výchovy a vzdelávania žiakov, preto sa dá pri relevantných témach aplikovať aj v ostatných učebných predmetoch. Obsah VMR v nižšom sekundárnom vzdelávaní tvoria tematické celky:

- 1. Priateľstvo**
- 2. Kultivované dospievanie a vývinové úlohy tohto obdobia, chcem byť sám sebou v názoroch, postojoch i v správaní**
- 3. Anatómia a fyziológia rozmnožovacích ústrojov**
- 4. Zodpovedný prístup k sexualite, sebaúcta i úcta k druhým**
- 5. Negatívny vplyv alkoholu, drogových i vzťahových závislostí na sexuálnej a reprodukčnej zdravie človeka**
- 6. Zásady bezpečného správania**

1.6| Učebné osnovy pre vyššie sekundárne vzdelávanie – ISCED 3

Medzi prioritné ciele vyššieho sekundárneho vzdelávania (stredné školy) vzhľadom na problematiku VMR patrí rozvíjanie takých schopností, znalostí a hodnotových postojov, ktoré umožnia žiakom byť pripravenými na pracovný i mimopracovný život. Z kategórie personálnych cieľov dominuje rozvinutie potenciálu každého žiaka pre osobnostné zrenie a stávanie sa svojskou, samostatnou (nezávislou) a tvorivou osobnosťou.

Obsah VMR sa realizuje vo vyučovaní viacerých predmetov, avšak kľúčové postavenie majú povinne voliteľné predmety etická výchova a náboženská výchova v 1. a 2. ročníku (oblasť Človek a hodnoty). Význam v tejto oblasti majú aj iné predmety najmä v oblastiach Človek a spoločnosť (občianska náuka) a Človek a príroda (biológia) i výchovno-vzdelávacie aktivity triednych učiteľov so žiakmi mimo vyučovania.

Obsah VMR vo vyššom sekundárnom vzdelávaní tvoria tematické celky:

1. Manželstvo a rodina

2. Rodičovstvo

3. Intímne vzťahy muža a ženy

2| Osobnosť človeka

*Pred svojím srdcom nikto neujde.
Preto je lepšie načúvať, čo hovorí.
Aby si nikdy nedostal úder, ktorý nečakáš.*

(Paulo Coelho: Alchymista)

2.1| Psychológia osobnosti, rola muža a ženy

Pri rolovom vymedzení muža a ženy ide o spoločensky uznávaný model správania, súbor práv a povinností, ktoré sa viažu k istej pozícii v skupine. Rola je určená v kontexte iných rol, bez ktorých je nemysliteľná, a preto nemôže existovať rola muža bez tej ženskej a naopak. To, ako budeme fungovať v role muža či ženy, do veľkej miery závisí od toho, odkiaľ pochádzame, kto nás vychoval a formoval a aké vzorce sme odtiaľ prevzali. To, ako vidíme druhé pohlavie, vymedzuje aj náš obraz o sebe. V partnerstve je veľmi dôležité vnímať tri aspekty roly muža a ženy: aspekt emocionálny, aspekt profesionálny a aspekt sexuálny.

Vo všetkých aspektoch platí (Hargašová 1991, s. 85): „Mali by sme si byť podobní, aby sme si rozumeli, v niečom rozdielni, aby sme sa priťahovali, a obaja rovnako odhodlaní spolu prekonávať prekážky, mať dobrú vôľu, aby sme to spolu nie len voľajako vydržali, ale aj šťastne žili.“ Ako vnímam seba, ako si predstavujem partnera a ako sa v partnerstve vo svojej role budem správať, môžu zodpovedať nasledujúce aktivity.

2.1.1| Farebné JA (Zdroj: voľne upravené podľa J. A. Lee 1976)

Cieľ: Spoznať seba samého a uvedomiť si niektoré aspekty, ktoré prežívame, resp. vnímame vo vzťahu.

Čas: 30 min.

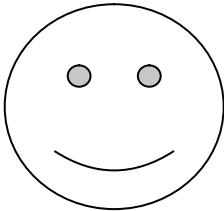
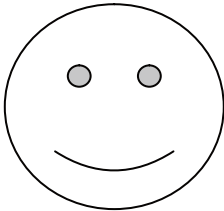
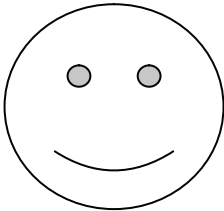
Pomôcky: farbičky – 8 farieb (červená, žltá, zelená, modrá, fialová, hnedá, šedá, čierna), ktoré si účastníci môžu podávať medzi sebou, papier s kresbou tváričiek (pozri štvorec)

Zadanie:

Z predloženého spektra farieb



vyberte tú, ktorá najlepšie vystihuje to, ako vidíte seba, svojho terajšieho partnera a ako vnímate váš vzťah – zvolenou farbou vyfarbite tváričky vyjadrujúce vás/partnera/vzťah.

Takto sa vidím JA.	Takto vidím svojho terajšieho partnera.	A takto vidím náš vzťah/lásku.
		

Zvolené farby pre jednotlivých účastníkov interpretujeme s dôrazom, že neexistujú správne a nesprávne voľby:

Červená

Extroverti, vitálni ľudia, so živočišnou aktivitou, so sklonom ovplyvňovať dianie okolo seba, pohotoví na vedenie ľudí. Sú schopní rýchlych rozhodnutí (i keď nie vždy správnych). Sú čitateľní a predvídateľní, emócie však občas majú mimo kontroly. Občas majú tendencie dráždiť okolie a vyvolávať konflikty, konflikty im však nespôsobujú úzkosť. Občas majú snahu o dominanciu a kontrolu nad vecami. V partnerstve má táto farba vitálnu silu a spája sa s ňou erotická láska, bezhraničný obdiv milovanej bytosti, ktorá je bez chyby, a preto je táto láska často osobnou tragédiou.

Žltá

Je farbou dynamiky, angažovanosti, otvorenosti a tvorivosti. Sú to ľudia sociabilní, pohotoví na zmeny, optimistickí a spolupracujúci a otvorení k ostatným. Občas sú príliš pohybliví a nepokojní. Sú schopní žartovať aj na vlastný úkor. V partnerstve sa táto farba spája s uvoľnenosťou – jej cieľom je tešiť sa z toho, čo život prináša a navzájom si neubližovať.

Zelená

Extrovertno-introvertní ľudia. Sú zrelí, stabilní, vnímaví aj na detaily. Orientovaní na myslenie, istotu, pohodu a vyrovnanosť. Sú to ľudia flexibilní, ambiciózni, systematickí a orientovaní na myslenie v súvislostiach. V partnerstve je významným atribútom dôvera a nevyčerpatelné zdroje nových zážitkov potrebné, aby sa partnerstvo nestalo stereotypom.

Modrá

Je farbou introverzie a hĺbavosti, introspekcie do seba. Títo ľudia majú tendenciu ísť k podstate vecí analytickým myslením. Títo ľudia radi pracujú sami, rozhodujú sa komplikovane s ohľadom na súvislosti. Majú málo vzťahov, no tie, ktoré majú, sú veľmi kvalitné. Svoje city majú pod kontrolou, spoliehajú sa na seba. Sú usilovní, no možno navonok pôsobia sterilne. Majú tendenciu k odstupu od ľudí s ochranou intímnej zóny. V partnerstve je táto farba symbolom vzájomného porozumenia, úcty a starostlivosti – porozumenie aj bez slov.

Fialová

Je farba expresívnosti, silných a búrlivých emócií s tendenciami až k dramatickosti. Títo ľudia obľubujú svet imaginácie a fantázie. Navonok pôsobia ako komplikované povahy. Radi snívajú – unikajú do snov a predstáv. Sú to ľudia mnohotvární, niekedy nevypočítateľní. Radi aplikujú netradičné postupy a bojujú s konvenciami. V partnerstve je táto farba prejavom vášne spojenej s bezhraničnou dôverou – nikdy však netrjavajúcej večne.

Hnedá

Je to farba sebaistých ľudí žijúcich prítomnosťou, ktorí majú pevnú pôdu pod nohami. Títo ľudia nemajú radi zmeny. Sú praktickí, uznávajúci tradície a zvyky. V partnerstve táto farba predstavuje zakotvenie, i keď často s nádychom stereotypu.

Šedá

Sú to ľudia introvertní, tajomní. Ľudia neprejavujúci zo seba veľa (aj ako spôsob maskovania postojov a emócií). Konflikty na verejnosti sú pre nich ohrozujúce a spravidla majú problémy s verejnou prezentáciou. V partnerstve ide o najmenej akčnú formu spolužitia, no ponúkajúcu zázemie.

Čierna

Je farba tajuplnosti, odporu voči konvenciam, aj ako farba jednoznačnosti. Títo ľudia majú tendenciu vidieť svet čierno-bielo. Sú to ľudia schopní otvárať nové veci, ale aj uzatvárať staré. Sú to ľudia schopní bojovať za veci, dobre čitateľní. Radšej pracujú sami, dokážu však vecne spolupracovať. V partnerstve je často voľbou buď – alebo, láskou žitou podmienené.

Diskusia: „Ako som spokojný s interpretáciou?“ „Vystihuje ma?“ „Viem si odtiaľ zobrať inšpiráciou pre môj ďalší rozvoj v oblasti partnerstva?“

2.1.3| Tri vrecká

Cieľ: Zistiť, do akej miery sú deti ovplyvnené bežnými kultúrnymi stereotypmi, ako vnímajú rolu otca a matky v rodine a aké činnosti im priradujú. Priviesť ich k zamysleniu sa nad množstvom práce, ktorú dospelí musia denne vykonať, a ako im v tom môžu deti pomáhať.

Čas: 45 min.

Pomôcky: vhodné rekvizity – 3 bábkы alebo maňušky (bábky môžeme nahraďovať obrázkami a papierovými vreckami) znázorňujúce muža, ženu a dieťa, s veľkými vreckami na šatách (možno vyrobiť počas PV), farbičky, papier a nožnice

Postup:

Na úvod pripravíme krátku bábkovú hru – rozhovor otca a matky o nakupovaní, varení a ostatných domácich prácach a o ich pomocníkovi školákovi...

1. Žiaci najskôr vymenujú predmety, ktoré sa u nich doma bežne používajú. Učiteľ sa pýta, na čo slúžia, kto ich najviac používa, akú prácu doma vykonáva mama, akú otec, či majú deti nejakú stálu prácu, za ktorú sú zodpovedné.
2. Predlohu s nakreslenými predmetmi vyfarbia a obrázky vystrihnú.
3. Napokon majú každý obrázok vložiť do vrečka podľa toho, ktorý predmet komu patrí.

Diskusia: O tom, ako dochádza k deľbe, aké pravidlá pri tom fungujú, aké sú rolové očakávania.

2.2| Sexuálna pedagogika – teoretické východiská

Sexuálna výchova a sexuálna pedagogika sú viac ako „pokús o vysvetlenie“, ktoré má mať pre deti a mládež informatívny charakter. V komplexnom poňatí je sexuálna výchova priestorom storakých možností a spôsobov, ako ponúknuť deťom a mladým ľuďom aspekty sexuality z rôznych perspektív. Prostredníctvom sexuálnej pedagogiky možno deťom a mladým ľuďom ponúknuť bezpečné hranice, v ktorých môžu objavovať svoje pocity a vnemy, poznať svoju zmyselnosť a zdravo sa sexuálne rozvíjať.

Čo je veku primerané (s ohľadom na vývin sexuálneho vedomia):

- do 2 rokov – žiadne otázky v oblasti sexuality,
- 2 – 3 roky – otázky smerujúce k vysvetleniu v oblasti genitálií, identifikácia s vlastným pohlavím,
- 3 – 4 roky – ako prichádzajú na svet deti?
- 4 roky – otázky týkajúce sa tehotenstva,
- 5 – 6 rokov – otázky ohľadom pôrodu,
- 8 rokov – otázky týkajúce sa počatia a pohlavného styku,
- 9 – 11 rokov – znalosti o počatí a pohlavnom styku.

Pre dobrú preventívnu prácu je dôležité vedieť, čo všetko prináleží do sexuálneho vedomia:

- informácie o fyzických pohlavných rozdieloch muža a ženy,
- vedomie o tom, čo všetko prináleží k pohlavnej identite,
- počatie a všetko týkajúce sa tejto témy,
- tehotenstvo – a čo všetko k tomu prislúcha,
- pôrod – ako prebieha, čo mu predchádza a čo nasleduje,
- ne/vhodné sexuálne aktivity dospelých,
- ne/primerané sexuálne aktivity medzi deťmi,
- sexuálne zneužívanie a jeho prevencia.

V téme sexuálneho násillia je nevyhnutné venovať sa týmto otázkam:

- sexuálne návrhy/obťažovanie,
- sexuálne maznanie,
- odhaľovanie genitálií,
- vystavovanie dieťaťa masturbácii dospelých,
- orálny sexuálny styk,
- vaginálne alebo análne vniknutie,
- vystavovanie dieťaťa pornografii,
- sexuálny styk dieťaťa so zvieratom,
- voyeurizmus,
- sexuálne vykorisťovanie dieťaťa na komerčné účely.

Úlohou sexuálnej výchovy je rozvoj poznania vlastných potrieb a hraníc, senzibilizácia k vzájomnému rešpektu, sprostredkovanie ponuky možných reakcií na ne/želané správanie.

Sexuálna výchova v škole:

- má ponúknuť možnosť čo najlepšie uchopiť pojem sexuality,
- má umožniť účastníkom poznať a vyrovnávať sa s vlastnými pocitmi, ktoré téma sexuality vyvoláva,
- má rešpektovať doterajšie zdroje informácií detí (nesmie ich spochybňovať, avšak musí ich čo možno najviac rozvinúť s dôrazom na rôzne perspektívy),
- znamená priblížiť sa čo najviac k mladým, avšak neznižovať/neponižovať sa,
- je pedagogická činnosť predovšetkým s mladými ľuďmi, ktorí sa zaoberajú otázkami lásky, pocitov, telesného vývinu, mužského a ženského tela, erotiky a všetkými formami sexuality, sexuálnymi chútkami, sebauspokojovaním/ukájaním... a sexuálnym dospievaním.

2.2.1| ABC sexuálneho dospievania

Cieľ: Rozvoj vedomia v oblasti sexuality.

Čas: 30 min.

Pomôcky: pero, tabuľka (pozri nižšie)

Zadanie: Vpíš do tabuľky všetky slová, ktoré chceš mať zodpovedané. Do druhého stĺpca doplň tvoj predpoklad vysvetlenia. Do posledného stĺpca vpíš po našej spoločnej diskusii k danému pojmu vysvetlenie.

Čo znamená?	Predpokladám, že to znamená:	V skutočnosti to znamená:

2.3| Človek ako sexuálna bytosť – ako hovoriť s mládežou o sexualite

Nie je možné nekomunikovať!

(Aj tým, že nekomunikujeme, už vlastne komunikujeme.)

Nie je možné nevychovať v oblasti sexuálnej výchovy!

Definíciou identity je odpoveď na otázku *Kto som?*, ktorá sa formuje v priebehu života človeka. Spočiatku vzniká vymedzením „ja“ a hranicami medzi „ja – ty“ a „ja – svet“. Neskôr sa identita dotvára na verbálnej úrovni: „Som ten, ktorý je... (taký či onaký; viem to či ono; mám to alebo ono).“ S vymedzením vo vzťahu k druhým následne vzniká identita človeka: kto je, kam patrí, odkiaľ pochádza ap. Súčasťou zdravého psychosociálneho vývinu (ako bytosti bio-psycho-sociálnej) je aj vývin psychosexuálny (ako bytosti sexuálnej).

Psychosexuálny vývin

V rámci psychosexuálneho vývinu hovoríme o vývinovom procese, v ktorom dochádza v každej jeho fáze k zdolávaniu kríz a tým k dospievaniu.

Podľa Eriksona (In: Balcar 1983) to prebieha v 8 fázach, v ktorých stoja vždy možnosti dvoch pólov – napríklad dôvera a nedôvera. Ak v danej fáze nedôjde k spracovaniu daného „leitmotívu“, má to negatívne konsekvencie na ďalší vývin jedinca. Fázy psychosexuálneho vývinu podľa Eriksona:

1. Orálno-senzorická (pradôvera x pranedôvera), vek: 0 – 12 mesiacov

- základom je premisa, že pôrod je prežívaný ako šok – prvotným cieľom vývinu je poznanie, že matka nie je dieťaťom, a preto dieťa musí prekonať strach z odchodu matky napr. z miestnosti a zároveň dôverovať v to, že matka sa znovu vráti,
- dieťa musí pochopiť, že nemusí hneď dostať to, čo chce alebo potrebuje,
- v tomto vývinovom štádiu idú sexuálne pocity cez ústa a pery,
- nezažitý pocit vzťahu dieťa – matka má neodstrániteľné dôsledky.

2. Svalovo-análna (autonómia x ostych a pochybnosti), vek: 1 – 3,5 roka

- základnou autonómnou skúškou je kontrola vylučovania (dieťa sa nevyprázdňuje do plienok, ale dokáže to do nočníka...),
- možnosť sebakontroly a neschopnosti kontrolovať samého seba,
- rozpoznanie toho, v ktorej oblasti je možné využívať ostych.

- 3. Lokomotoricko-genitálna (iniciatíva x pocity viny), vek: 3,5 – 6 rokov**
 - pokusy o prvotnú autonómiu – oddelovanie sa od mamy a otca a zároveň závislosť od mamy a otca – prípadne potreba ukázať ju,
 - v tejto fáze hrá dominantnejšiu úlohu otec – ako zástupca vonkajšieho sveta, ktorý chce dieťa objavovať,
 - rovnako dôležité sú rolové hry, keď sa dieťa chce stať náhradou toho istého pohlavia pre rodiča opačného pohlavia (chcem byť dobrým mužom mojej mame...) – v tejto súvislosti sa zároveň vnútorne rozvíjajú veľmi silné pocity viny – potreba nahradiť rodiča – ak sa v takomto prípade matka prikloní k synovi namiesto toho, aby prináležala k partnerovi, bránia tak dieťaťu vo vývine a v procese odpútania sa a osamostatnenia.
- 4. Latencia (výkon x pocity menejcennosti), vek: 6 – 11 rokov**
 - otázky de/senzibilizácie,
 - v tejto fáze sa končí hrové obdobie objavovania sveta,
 - výkon je podnecovaný aj spoločensky – v rámci školy.
- 5. Puberta a adolescencia (identita x konflikt rolí), vek: 12 – 20 rokov**
 - identita na základe pohlavia,
 - telo získava na význame ako sila sexuálnych a agresívnych fantázií,
 - je to obdobie úplnej neistoty,
 - panika z možností realizácie zlých a nesprávnych rozhodnutí.
- 6. Raná dospelosť (intimita x izolácia), vek: 20 – 25 rokov**
 - zvýšená orientácia na sexuálne aktivity,
 - zároveň plné osamostatnenie sa od rodičov smerujúce k intimite, no na druhej strane vnímané ako riziko izolácie.
- 7. Dospelosť (plodnosť x stagnácia), vek: 25 – 45 rokov**
 - tvorba vlastnej rodiny,
 - pracovné výkony.
- 8. Zrelosť (JA-integrita x zúfalstvo/beznádej), vek: 45 –**
 - otázka: „Kto som a či mám byť po celý zvyšok života tým, kým som?“ (kríza stredného veku).

V tomto kontexte je potrebné hovoriť o SEXUALITE ako o pojme, ktorý používame na vyjadrenie: „spania spolu“ či „sexu“ – bozky, pohladenia, petting,

sebauspokojovanie a iné homo- a heterosexuálne praktiky, ktorými sa ľudia vzájomne vzrušujú a privádzajú k orgazmu, je však viac ako sex – k sexualite prináležia aj iné oblasti správania a prežívania, ktoré sú spojené s naším pohlavím, napríklad zmyslená túžba, telesné pocity, schopnosť zaľúbiť sa a ľúbiť, vášeň, erotika, túžba, ako aj vnímanie seba a správania sa ako muž alebo žena (pohlavná identita, rola), rovnako ako násilie, dominantnosť, ovládanie. Ak chceme sexualite rozumieť, musíme ju vnímať v čo najširšom zmysle, v rámci systému meniacich sa vzťahov, v súvislosti s osobnosťou človeka a rovnako aj v kontexte sociálneho prostredia. Sexualita je to, čo človek za sexualitu považuje, pričom normu určuje väčšina. Sexualita je dôležitou súčasťou vzťahu medzi mužom a ženou, ale v žiadnom prípade nie je jediný a najdôležitejší spôsob, ako prejaviť lásku svojmu partnerovi (L. Buscaglia 2003).

Funkcie alebo aspekty sexuality:

1. aspekt **vášne** alebo **rozkoše** (sexualita vedie k rozkoši – čo je vnímané ako samozrejmosť, často však samozrejmosťou nie je),
2. **vzťahový** aspekt – sexualita môže zakladať (zakladá) vzťahy a prehĺbovať ich na všetkých úrovniach (telesných, duševných, duchovných) a rovnako vie vytvoriť istú formu jazyka, ktorým vieme vyjadriť prežívanú hlbokú spätosť,
3. aspekt **plodnosti** (sexualita vedie k zúrodneniu nášho vlastného života – o tomto aspekte hovoríme aj v súvislosti so vzťahmi, kde nie sú deti – ide teda o plodnosť aj v nie fyzickom zmysle – napríklad rozvoj solidárnosti, prepojenia s inou bytosťou...),
4. aspekt **identity** – sexualita môže viesť k sebaurčeniu, k zvyšovaniu pocitov vlastnej hodnoty (k identite, v ktorej sa cítime mužom alebo ženou, ako muž alebo žena žiaduci a majúci úspech).

Všetky tieto funkcie nás v priebehu života istým spôsobom determinujú, avšak vo svojej podstate sa s nimi nikdy nestretneme spoločne – v istom vzťahu môže dominovať vášeň alebo rozkoš a v nasledujúcom zase túžba po blízkosti druhého človeka. Motívom ďalšieho vzťahu môže byť túžba po vlastnom sebaurčení a v nasledujúcej životnej fáze môže v centre nášho záujmu stáť založenie rodiny...

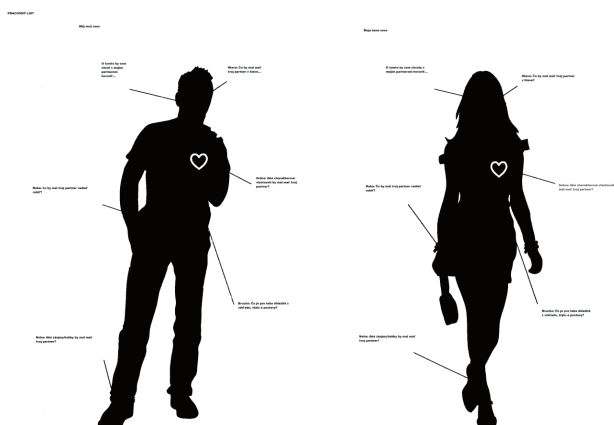
2.3.1| Ja ako sexuálna bytosť

Cieľ: Ujasniť si a v prípade vysokej naivnosti relativizovať predstavy o ideálnom partnerovi/partnerke a o sebe ako partnerovi/partnerke.

Čas: 30 min.

Zadanie: K jednotlivým častiam tela doplniť svoju predstavu o mužovi/žene snov so zdôvodnením prečo.

Pomôcky: hárok (pozri prílohu A), pero



Loď je najbezpečnejšia v prístave; ale nie preto ju postavili.
(Paulo Coelho: Pútnik z Compostely)

Diskusia: Spolu prediskutujme predstavy...

2.4| Sexuálna etika – morálne, právne a náboženské aspekty

SEXUÁLNA ETIKA je súčasťou etiky, zaoberá sa správaním s dôrazom na pohlavie a vzťahy človeka. Dôležitú úlohu pri tom zohrávajú sociálne normy, hodnotové predstavy, ako aj kultúra a spoločnosť, v ktorej jedinec žije a v ktorej sa formuje.

Dôležitými témami v tejto súvislosti sú:

- *umelé prerušenie tehotenstva,*
- *adopcia,*
- *konkubinát,*
- *sexuálna terapia,*
- *auto- a homosexualita.*

Normy „modernej sexuálnej etiky“:

- každý z partnerov musí súhlasiť so sexuálnym konaním a správaním s plným uvedením si konzekvencií z toho vyplývajúcich,
- prostredníctvom sexuálnych aktivít nesmie dochádzať k fyzickým a duševným poškodeniam,
- zo sexuálnych kontaktov by mali vziť deti až vtedy, keď sú ich pôvodcovia schopní postarať sa o ne do plnoletosti.

Na sexuálnu etiku vplývajú kultúrne normy, ktoré sa v istých kontextoch odlišujú. Univerzálnymi normami pre všetky kultúry sú:

- pohlavný styk prináleží do súkromia,
- zneužitie je odsúdeniahodné,
- incest medzi súrodencami rovnako ako medzi rodičmi a deťmi je tabuizovaný.

LISTINA SEXUÁLNYCH PRÁV

Mám právo na svoje telo.

Mám právo na svoje pocity, presvedčenie, názory a predstavy.

Mám právo dôverovať vlastným hodnotám v sexuálnom styku.

Mám právo stanoviť si vlastné sexuálne limity.

Mám právo povedať nie.

Mám právo zakúsiť sexuálnu rozkoš.

Mám právo byť sexuálne asertívny/-a.

Mám právo mať kontrolu nad svojím sexuálnym zážitkom.

Mám právo na milujúceho partnera.

Mám právo na partnera, ktorý ma rešpektuje, chápe ma a je ochotný so mnou komunikovať.

2.5| Morálne aspekty sexuálneho správania

Téma sexuality sa stále častejšie objavuje v médiách s postupným narúšaním tradičných tabu. Mať vhlad je nevyhnutnosť pre adekvátnu preventívnu prácu. S tým súvisí schopnosť rodičov a odborníkov naučiť deti rozlišovať medzi vhodným/nevhodným, správnym/nesprávnym. Správnu voľbou sú aktivity, ktoré „odtabuizovávajú“ veci, určujú hranice primeranosti a vhodnosti, posilňujú v deťoch a mládeži úctu k sebe samému a osobný rešpekt. V kontexte dnešnej doby nepostačujú príkazy a zákazy, pretože médiá sú deťom na dosah – preto je potrebné, aby vedeli činiť vhodné a primerané voľby. Rovnako je dôležité viesť ich k správne morálnemu usudzovaniu.

Na rozlišovanie dobrého a zlého je potrebné naučiť sa vnímať svoje pocity a rozlišovať ich. Na ich podklade sa deti a mladí ľudia následne naučia činiť správne voľby.

2.5.1| Prijemné verzus neprijemné

Cieľ: Uvedomiť si vlastné prežívanie, resp. vlastný pohľad na rôzne formy sexuálneho správania, poukázať na nevhodnosť, resp. nebezpečenstvo niektorých situácií/aktivít.

Špecifikum: Aktivitu je vhodné realizovať v malej skupine do 6 účastníkov.

Čas: 45 min.

Pomôcky: prázdny papier – predkreslená šablóna k ukážke, ceruza

Zadanie: Do prázdnej predkreslenej šablóny domu zakresli situácie, v rámci ktorých sú sexuálne aktivity príjemné/neprijemné (pozri príklad – obrázok 1). Spolu skúsime jednotlivé situácie rozdiskutovať.

Diskusia: Spolu citlivo prediskutujeme výstupy jednotlivých účastníkov s možnými korekciami, resp. spresnením. Niekedy účastníci uvedú aj situácie, ktoré ich intímne ohrozujú (resp. ak sa tak nestane, je potrebná navodiť túto tému) – pre tento prípad je možné pokračovať nasledujúcou aktivitou. V rámci nadstavbovej aktivity je možné doplniť diskusiu o rizikových ohrozujúcich situáciách. V prípade zaradenia tejto časti aktivity by nasledovala nasledujúca inštrukcia:

„Porad', v akých situáciách v rámci sexuálnych aktivít by si pociťoval/-a ohrozenie a na koho by si sa v takých situáciách obrátil/-a?“ (Tak ako na obrázku 2 dieťaťu radí jeho levík ochranca.)



source: Holger Streit

Obrázok 1



Obrázok 2

Aby sa deti a mladí zdravo vyvíjali, potrebujú si dospelí znútorňiť nasledujúce odporúčania:

- Pre dieťa je nevyhnutné, aby zažilo to, že mu dospelý verí.
- Dieťa má dostávať iba toľko informácií, koľko potrebuje, a to v jeho jedinečnom jazyku.
- Keď sa dieťa priskoro a priveľa dozvedá z pozície dospelých – títo mu kradnú priestor na objavovanie seba samého.
- Sexuálne fantázie prináležia k životu. Ich poznanie je primeraná kontrola.
- Sexuálna výchova je prevenciou pred sexuálnym násilím.
- Sexuálna výchova je aspektom sexuálnej socializácie.
- Sexuálna socializácia sa realizuje vtedy, keď dieťa zažíva, ako reagujú dospelí na sexuálne aktivity.

3| Človek a jeho vzťahy

Kvetine, ktorú máš rád, nehrozí nebezpečenstvo...

(Saint-Exupéry: Malý princ)



3.1| Vzťah k sebe samému, vzťah k opačnému pohlaviu

Rodičia sú naším prvým a najintenzívnejším vzorom, cez ktorý sa učíme vzťahu k sebe samému, ale aj vzťahu k druhým. To, čo u svojich rodičov vidíme, kopírujeme a opakujeme, preberáme ako vzorce nášho správania a konania. Rovnako na rodičoch aj modelovo trénujeme náš vzťah k opačnému pohlaviu (skúšame a nacvičujeme si to, ako budeme zaobchádzať s partnerom/partnerkou) – napr. dievčatá si po vzore svojho otca vyberajú partnera, ktorý v konfliktach bude fungovať ako ich otec; naopak chlapci si po zažitom vzore vyberajú partnerky, ktoré riešia problémy podobne ako ich matky. Možno toto poznanie vyvolá rôznorodé pocity – je však potrebné ich cez seba nechať prejsť – UVEDOMENIE UMOŽŇUJE ZMENU A RAST.

3.1.1| Partnerstvo mojich rodičov

Cieľ: Uvedomiť si, ako nás vzorce správania, ktoré zažívame vo svojom detstve/u svojich rodičov, ovplyvňujú.

Čas: 30 min.

Pomôcky: pero a papier

Zadanie: Vezmite si pero a papier a pokúste sa napísať odpovede na nasledujúce podnetové otázky:

Aké je/bolo manželstvo/partnerstvo mojich rodičov?

- Opíšte, ako vaši rodičia spolu vychádzajú?

- Má každý z rodičov čas aj pre seba, ak áno, čím ho vyplňa?
- Majú dobrý vzťah – podľa čoho tak usudzuješ?
- Sú si blízki alebo nie?
- Zotrvávajú spolu iba kvôli vám deťom?
- Vyskytujú sa medzi nimi žiarlivostné scény – ako sa prejavujú?
- Hádajú sa kvôli peniazom, výchove detí, vzájomnej nedôvere...?
- Podnikáte spolu veľa spoločných aktivít – ak áno, čo to je?
- Vyskytujú sa medzi rodičmi súboje o moc – ako ich vnímaš?
- Aká by si opísal komunikáciu vo vašej rodine?
- Existujú u vás v rodine rodinné tabu/tajomstvá, o ktorých sa v rodine nehovorí?
- Používajú rodičia ako trest zníženie alebo odopretie prejavov lásky?
- Kto je čierna ovca vo vašej rodine a prečo?
- Ako sa vo vašej rodine zaobchádza s trestami?
- Často a veľa sa vo vašej rodine kričí?
- Sú vo vašej rodine často zadávané striktné pravidlá?

Teraz si prečítajte nahlas svoje odpovede a budete vedieť, ktoré pravidlá partnerského a rodinného života si zo svojej rodiny nesiete.

Inštrukcia pre pedagóga: Diskusia o ktoromkoľvek objave musí byť veľmi citlivá. Platí totiž pravidlo, že uvedomením si môžem, bez ohľadu na to, čo som v minulosti prežil, do významnej miery ďalej ovplyvňovať svoj život a svojím životom formovať odpovede na otázky: „KTO SOM – ČO CHCEM – ČO NECHCEM – ČO SOM PRE TO SCHOPNÝ A OCHOTNÝ UROBIŤ?“

3.1.2| List do cudziny (podľa Hermochovej 2004)

Cieľ: Prehliť sebaopoznanie prostredníctvom sebareflexie.

Čas: 45 min.

Pomôcky: predloha, pero

Zadanie: V tejto aktivite sa pokúsime o hlbšie sebaopoznanie. Napíšeme každý sám za seba neobvyklý list Malému princovi na jeho planétu. Malého princa nikto z nás v živote nevidel, a predsa ho máme vo svojom srdci, buď v nás dôveru, pretože cíti podobne ako každý z nás. Aby nám písanie išlo ľahšie,

máme pripravený malý formulár, ktorý si najprv spoločne prečítame a potom doplníme každý za seba chýbajúce vety.

Malému princovi

moja obľúbená farba je

je mi smutno, keď

zo zvierat mám najradšej pretože je a

radujem sa, keď

môj najkrajší zážitok z posledného obdobia je

.....

potešilo by ma, keby môj otec

potešilo by ma, keby moja mama

Až budem starší/-ia, prajem si

mám k tebe, Malý princ, prosbu

často

je mi dobre, keď

dúfam, že

určite nikdy

Po napísaní si všetky listy prečítame a všetci si po prečítaní robia poznámky, ako na nich ten-ktorý list zapôsobil a nad ktorou vetou kto najviac premýšľal.

3.2| Partnerský vzťah

*Nechcem svet milovať tak,
ako človek miluje svoj obraz v zrkadle.
Chcem svet milovať tak, ako muž miluje ženu,
nie preto, že je rovnaká, ale preto,
že je odlišná.*

(G. K. Chesterton)

Každý z nás túži po partnerovi, ktorý sa k nám na 100 % hodí. Každý z nás verí, že po svete chodí ten správny/tá správna, to najpodstatnejšie je „iba sa nájsť“.

Každý partnerský vzťah však prechádza niekoľkými fázami:

1. *fáza ružových okuliarov zalúbenia* – všetko je v tejto fáze krásne, obaja partneri majú veľa energie..., nevedia sa dočkať každého ďalšieho stretnutia..., vidia na tom druhom len to krásne v duchu hesla: Láska je slepá...
2. *fáza snatia ružových okuliarov očarenia* – zrazu vidíme partnera skutočnými očami... a odrazu sa presvedčame, že partner môže byť rád, že nás má..., vzťah sa borí a môže pretrvať iba vtedy, ak si partneri uvedomia, že k sebe patria takí, akí sú.
3. *fáza boja protikladov* – každý z partnerov chce mať posledné slovo..., prichádza uvedomenie, že sme si snáď vybrali toho najhoršieho partnera? Spravidla je táto fáza prvou vzťahovou krízou...
4. *fáza prijatia druhého* – taký teda si a takého ťa prijímam... a spolu vytvoríme rovnováhu Ja – Ty a dospejeme k My...
5. *fáza nájdania sa v druhom* – partnerstvo sa stáva intenzívnym..., poznáme sa a vieme jeden o druhom „skoro všetko“ – silné stránky aj slabosti..., tým sa začína pravá láska..., bez masiek a pretvárokov smerujeme k MY.

Aj ukončenie vzťahu patrí k životu, i keď prináša množstvo sklamaní.

3.2.1| Láska

Ciel: Naučiť žiakov odlišovať pravé city od nepravých. Vedieť rozlíšiť pravé priateľstvo a lásku od falošnej pretvárky.

Čas: 45 min.

Pomôcky: ceruza, papier

Postup: Žiakom prečítame skutočný príbeh na zamyslenie. (Príbeh zo 111 otázok Andreja Štiavnického biskupovi Rudolfovi Balážovi.) Otázka: „Čo je teda láska?“ „Skutočná, úprimná a opravdivá láska?“ Na túto otázku vám odpoviem príkladom.

Pár týždňov po sobáši mladá manželka utrpela ťažký úraz a ochrnula. Stala sa doživotne neschopnou pohlavného styku. Manžel jej však zostal verný, neodíšiel od nej a nenašiel si druhú. Už celé roky ju starostlivo a veľmi obetavo opatruje. Miluje ju, aj keď s ňou pohlavne nežije. Namiesto ďalšieho vysvetľovania a rozširovania sa o tom, čo je skutočná a opravdivá láska, iba podotýkam, že tento príklad nie je vymyslený. Je to skutočný život dvoch manželov, ktorí v dnešnom prevrátenom svete vydávajú nádherné svedectvo o láske.

Čo je pre nás dôležité:

1. Naučiť žiakov rozlišovať pravé city od nepravých.
2. Človek sa musí veľa učiť, aby nadviazal a udržal priateľstvo a lásku.
3. Potrebujeme jeden druhého, aby nám bolo dobre.
4. Pravá láska vydrží v chorobe, v dobrom i v zlom, v bohatstve a v chudobe.
5. Láska nie je iba sexuálna príťažlivosť.
6. Aby nám láska vydržala, musíme ju pestovať, zveľaďovať a chrániť po celý život.

Výchovný efekt:

Pochopiť medziľudské vzťahy, priateľstvo, lásku, premenlivosť medziľudských vzťahov v priebehu života, zraniteľnosť a krehkosť ľudských citov.

3.2.2| Sklamanie (podľa Hermana 1996)

Ciel: Uvedomiť si, čo všetko môže druhému človeku ublížiť.

Čas: 35 min.

Pomôcky: pero a papier

Zadanie: Vytvorte zmiešané trojice a pokúste sa spolu zostaviť zoznam podľa otázok: „Čím je možné partnera sklamať?“ „Akými aktivitami alebo pasivitami?“

Ujasnite si najprv, o aký vzťah ide, aký je vek partnerov. Zamyslite sa nad tým, za akých okolností sklamanie vzniká, čo mu predchádza, čo nasleduje. „Čo asi bude robiť sklamaný človek?“ „Aký je jeho podiel na sklamaní?“

Diskusia: Vyberte teraz zo svojho zoznamu jednu príčinu, ktoré vás najviac zaujala, a spolu ju rozdiskutujeme.

„Vedel/-a som, čo vlastne spôsobuje sklamanie?“ „Ako reagujú na sklamanie muži a ako ženy?“ „Čo sa môžem od svojho partnera aj napriek sklamaniu naučiť?“ „Ako reagujú muži a ženy na rozchod?“ „Čím možno sklamanie ešte zhoršiť?“ „Ktoré sklamanie už nemožno odpustiť?“ „A ako vlastne môžem spoznať, že sa niekto ku mne ne/hodí?“

3.2.3| Recept na dobrý vzťah

Cieľ: Pomôcť žiakom ujasniť si kvality dôležité pre výber partnera, vlastné očakávania a potreby vo vzťahu, vytvoriť si predstavu o kvalitnom partnerskom vzťahu.

Čas: 45 min.

Pomôcky: ceruza, papier

Postup: Žiaci pracujú v menších skupinkách. Inštrukcia (rovnaká pre všetky skupiny) je veľmi jednoduchá – pokúste sa napísať recept na fungujúci partnerský vzťah, taký, o ktorom si myslíte, že by mohol vydržať po celý život. Podobne, ako to býva v kuchárskej knihe, napíšte, čoho by ste dali štipku, čoho veľa, za hrsť a čo by ste do dobrého vzťahu nedali vôbec. Výsledkom by mal byť vtipný, ale pravdivý obraz toho, ako si predstavujete kvalitný partnerský vzťah. V ďalšej časti hodiny každá skupina prezentuje svoj vlastný recept, ostatní sa pýtajú alebo prispievajú komentárom.

Iná verzia: Žiaci recept nepíšu, ale dávajú „ingrediencie“ (označené lístočky) do vopred pripravených nádob rôznych veľkostí – do najmensej **štipku**... – do strednej **hrsť**... – do veľkej **veľa**...

Výber ingrediencií:

Láska úcta porozumenie takt oddanosť sex pomoc tolerancia
spokojnosť nežnosť istota česťnosť túžba hádky násilie nevera
úprimnosť alkoholizmus vernosť krása múdrosť bohatstvo zrada
priateľstvo humor žiarlivosť klamstvom ohováranie

Diskusia: Táto úsmevná hra nám umožní zamyslieť sa nad tým, prečo jeden partnerský vzťah pretrvá celé desaťročia, kým iný sa rozpadá hneď, ako sa začal. Prečo sú niektorí ľudia spokojní so svojím partnerom po celý život, kým iní strávia spoločný čas v neustálych hádkach, sporoch. Čo odlišuje dobrý partnerský vzťah od zlého? Ako si vybrať partnera, aby náš vzťah nezlomila hneď prvá búrka? Na svete doteraz existujú krajiny, kde je výber partnera záležitosťou rodičov. Na nich závisí, či bude mladý pár šťastný alebo nie. Zodpovednosť za výber teda nesú rodičia. U nás je to však inak. O tom, koho si vezmeme, rozhodujeme sami a sami znášame aj dôsledky tohto rozhodnutia.

Záver: „Ako sa vám táto úloha páčila?“ „Ktorý z receptov vás najviac zaujal?“ „Čo majú všetky recepty spoločné?“ „Nezabudli ste náhodou na niečo dôležité?“ „Chceli by ste k tomu ešte niečo doplniť?“

3.3| Manželstvo

V našej spoločnosti má ešte stále významné miesto, aj keď nová doba otriasa jeho postulátom. To, ako ho budeme vnímať, závisí od každého z nás.

3.3.1| Prečo manželstvo dnes?

Cieľ: Uvedomiť si význam manželstva.

Čas: 30 min.

Pomôcky: predloha, pero

Zadanie: Vyjadrite svoj súhlas či nesúhlas s nasledujúcimi zdôvodneniami. „Prečo podľa vášho názoru v súčasnosti páry uzatvárajú manželstvá?“ Do spodnej tabuľky vyberte 5 pre vás najdôležitejších dôvodov. Následne voľby rozdiskutujte.

Dôvod	áno	nie	Dôvod	áno	nie
Láska			Istota a bezpečie		
Potvrdiť vzťah pre okolie			Ochota niesť riziko		
Tradícia			Byť spolu naveky		
Potvrdiť svoj vzťah navzájom			Vážnejší záväzok		
Vyjadriť sunáležitosť			Náboženské dôvody		
Deti			Zabezpečenie/zaopatrenie		
Stabilita			Rodičia		
Mojich päť najdôležitejších motívov					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

3.3.2| Moja čiara partnerského života

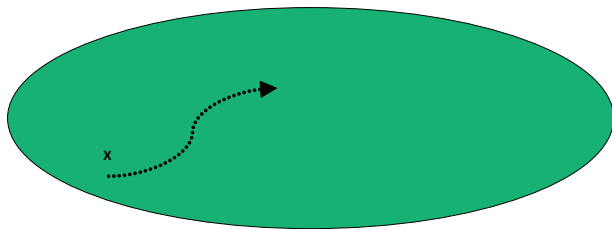
Cieľ: Uvedomiť si priebeh a udalosti vo vlastnom prežívaní partnerstva.

Čas: 45 min.

Počet účastníkov: max. 10

Pomôcky: pero/ceruza, predloha alebo hárok papiera

Zadanie: Do obrazca/na hárok papiera zakreslite čiaru a vyznačte na nej najdôležitejšie udalosti vášho partnerského života doteraz a tiež vašu predstavu do budúcnosti, s plánom uzavretia manželstva a príchodu detí. Nezapodni- te uvádzať aj časové vymedzenia (roky, resp. váš vek). Bod x predstavuje vaše narodenie.



Diskusia: V skupinách predstavia jednotliví účastníci svoju čiaru partnerského života a pedagóg vedie citlivú diskusiu o prezentovanom.

4| Rodina a jej miesto v spoločnosti

Rodina je miestom lásky a života.

Miestom, kde láska rodí život.

(Ján Pavol II.)

4.1| Rodina a jej znaky

Rodina, označovaná aj ako základná bunka spoločnosti, má pre každého dôležité postavenie, čo je potrebné si uvedomiť – pričom hodnotu jej dáva každý z nás.

4.1.1| Akrostych – čo pre mňa znamená moja rodina?

Cieľ: Uvedomiť si význam rodiny.

Čas: 25 min.

Pomôcky: pero a papier

Zadanie: Na papier si napíšte pod seba slová: MOJA RODINA. Ku každému z písmen doplňte slovné pokračovanie... Popremýšľajte, aké hodnoty sú pre vás dôležité.

M	
O	
J	
A	
R	
O	
D	
I	
N	
A	

Diskusia: Podarilo sa vám nájsť vyjadrenie ku každému z písmen? Čo ste si pri premýšľaní uvedomili? V čom je najväčší význam vašej rodiny pre vás?

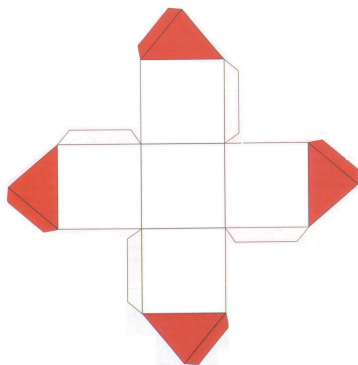
4.1.2| Aktivita: Bezpečný domov

Cieľ: Uvedomiť si dôležité atribúty, ktoré vytvárajú bezpečie domova.

Čas: 25 min.

Pomôcky: predloha – príloha B, pero

Zadanie: Porozmýšľajte o tom, ako by mal vyzeráť dom, v ktorom by ste sa so svojou rodinou cítili bezpečne. Na jednotlivé strany (pozri obr. 3) vpíšte, čo robí domov bezpečným.



Obrázok 3

Na spodnú stranu – základňu domu vpíšte to najdôležitejšie, čo tvorí základ dobrého domova. Následne obrázok vystrihnite a na spojoch zlepte.

Diskusia: „Čo všetko tvorí bezpečný domov?“ „Čo vás inšpirovalo u iných, na čo ste predtým nemysleli?“

*Priateľ vás môže mať rád pre vašu inteligenciu,
milienka pre váš pôvab, ale rodina vás miluje bez dôvodu...
A predseda vás môže rozhnevať ako žiadna iná ľudská skupina.*

(André Maurois)

4.1.3| Rodina – to nie je len manželstvo

Cieľ: Pochopiť lepšie vlastných rodičov.

Čas: 45 min.

Pomôcky: vajíčka, minca

Zadanie:

Úvodný komentár

Hovoriť o rodine sa pre mnohých mladých ľudí zdá zavčasu. Všetci však sú či boli členmi vlastnej rodiny a väčšina z nich sa chce oženiť, vydať, pretože mať partnera a deti je celkom prirodzené.

Určite sa pamätáte na priateľstvá, ktoré vznikali medzi vami už od útleho detstva. Uzatvárajú sa postupne. Najmä v období dospievania sa citové vzťahy, priateľstvá môžu premeniť na osobitnú náklonnosť, na hlboký citový vzťah – na lásku. Láska je prirodzený, hlboký citový vzťah. Čistá láska je totiž nielen telesná, ale aj vzájomná úcta, hlboká vzájomná dôvera, hodnotenie pekných etických vlastností a schopností toho druhého. Priateľstvo je základ pre lásku. Láska je základ pre vznik rodiny. Rodina je a pravdepodobne i dlho bude, napriek všetkým prorockým negatívnym predpovediam, pilierom ľudskej spoločnosti. V rodine sa najprirodzenejším spôsobom uspokojujú **základné ľudské potreby**, je svojou podstatou uspokojená na výchovu detí.

1. zadanie pre žiakov:

„Vymenujte, ktoré potreby sa môžu uspokojovať v rodine?“ „Ktoré potreby by bolo potrebné dať viac do centra pozornosti rodiny?“ (Poznámka pre pedagóga: Nezabudnite na potreby základné, ako sú potrava, spánok, ale myslite i na ostatné ľudské potreby, ako je láska, potreba ochrany. Základné funkcie rodiny: vyživovacia povinnosť voči deťom, výchovná, zabezpečenie ochrany, istoty, dostatok lásky.)

Nadväzujúci komentár pedagóga:

Rodina, to nie je len manželstvo, ktoré vzniklo z veľkej lásky, ale je to najmä množstvo povinností voči členom rodiny navzájom. Mladí manželia si často ani neuvedomujú a ani nevedia, aké problémy im rodičovstvo prinesie. Je potrebné, aby sa naučili mať sa veľmi radi, porozumieť si, pochopiť správanie partnera opačného pohlavia, pripraviť sa na situáciu, ktorá môže v rodine

prísť a ktorá bude musieť byť zvládnutá. Naučiť sa tolerancii a kompromisom, vzájomnej úcte voči partnerovi, voči deťom. Každá rodina má svoje určité tradície, ktoré si manželia prinesú zo svojej pôvodnej rodiny a snažia sa ich uchovať.

2. zadanie pre žiakov:

„Vymenujte tradície a zvyky, ktoré udržiavate vo vašej rodine.“ „Ktoré z nich sa vám páčia a chceli by ste si ich uchovať aj vo svojej rodine a ktoré by ste radšej zrušili?“

Nadväzujúci komentár pedagóga:

Založiť si rodinu je ľahké i ťažké. Manželstvo väčšinou vyplynie zo vzájomnej príťažlivosti partnerov a s tým i túžba mať deti. Ostáva však na rodičoch, nakoľko zodpovedne pristúpia k svojej rodičovskej funkcii a naplnia ju tak, aby dokázali vytvoriť rodinný domov. Každá rodina potrebuje byť, jeho základné vybavenie, určitý životný štandard. Pre mnohé mladé rodiny je štart do života komplikovaný, pretože ich je viac: štart manželský, rodičovský, profesionálny. Nezanedbateľná je finančná stránka mladého manželstva.

3. zadanie pre žiakov:

„Vymenujte, na čo všetko musia mladí manželia vynaložiť finančné prostriedky pri vstupe do manželstva?“ „Čo by ste si želali vy, ako by ste chceli začínať, pokiaľ ide o materiálne zabezpečenie?“

Nadväzujúci komentár pedagóga:

V skutočnosti byť rodičom si vyžaduje veľa trpezlivosti, obetavosti a zodpovednosti. Chceli by sme, aby ste okúsili radosti aj starosti rodičov.

4. zadanie pre žiakov – úloha:

Priniesli ste si vajíčka. Čo môže mať vajíčko spoločné s úlohou? Najskôr sa rozdelíme do dvojíc – to budú manželské páry. Priniesli sme mincu, ak padne hlava, dievčatá napíšu na papierik svoje mená a chlapci si ich budú vyťahovať. Ak padne opak, urobíme to opačne, dievčatá si budú vyťahovať chlapčenské mená. Zistili sme, že nemáme rovnaký počet chlapcov a dievčat. Dievčat je o niečo viac. Ktoré z vás sú ochotné ostať slobodnými mamičkami? Všetci sa už teraz tešíme, ako nám budete rozprávať o živote slobodných mamičiek. Dvojice, čiže manželské páry si teraz sadnite k sebe. Nasledujúce 2 týždne budete tomuto vajíčku rodičmi. Vašou úlohou bude starať sa o vajíčko, akoby to

bolo vaše vlastné dieťa. Nesmiete ho nikde nechať osamote. Znamená to tiež, že každý z dvojice bude niešť za vajíčko rovnakú zodpovednosť. Je na vás, aby ste si to zorganizovali tak, ako vám to najlepšie vyhovuje. Aby ste úlohu splnili čo najlepšie, vajíčko musí ostať po celé dva týždne nepoškodené a nesmie sa rozbiť. Urobte si plán, ako sa budete o svoje vajíčka starať.

Diskusia:

1. „Ako sa vám páčila hra?“
2. „Ako ste ju zvládli?“
3. „Čo bolo pre vás ľahké a čo ťažké?“
4. „Ktorý pár zvládol úlohu najlepšie?“

4.2| Aktuálne problémy komunikácie v rodine

Súčasná rodina čelí nástrahám – preto je potrebné s deťmi a mladými ľuďmi hovoriť o dôležitosti komunikácie a včasného riešenia problémov.

4.2.1| Vojnová loď

Cieľ: Uvedomiť si význam jasnosti komunikácie.

Čas: 20 min.

Pomôcky: text, predloha, pero

Zadanie pre učiteľa: Na úvod žiakom prečítame text.

„V mimoriadne nebezpečnej oblasti Stredozemného mora hliadkovala vojnová loď. Vo vzduchu viselo napätie. Viditeľnosť bola slabá, hmla hustá, a tak kapitán ostal na mostíku a dozeral na činnosť posádky. Keď sa zotmel, hliadka oznamovala:

„Vpravo svetlo!“

„Stojí alebo sa vzdáva?“ kričal kapitán.

„Stojí, kapitán,“ odpovedala hliadka. „Hrozí nám nebezpečenstvo, že sa s tou loďou zrazíme.“

Kapitán vydal rozkaz signalistovi: „Oznám tej lodi, že nám hrozí zrážka, nech zmení kurz o 20 stupňov.“

Úsečná odpoveď, ktorú vyslala druhá strana, znela: „Radím vám, aby ste kurz o 20 stupňov zmenili vy.“

Kapitán povedal signalistovi: „Vysielaj: Tu je kapitán, zmeňte smer o 20 stupňov.“

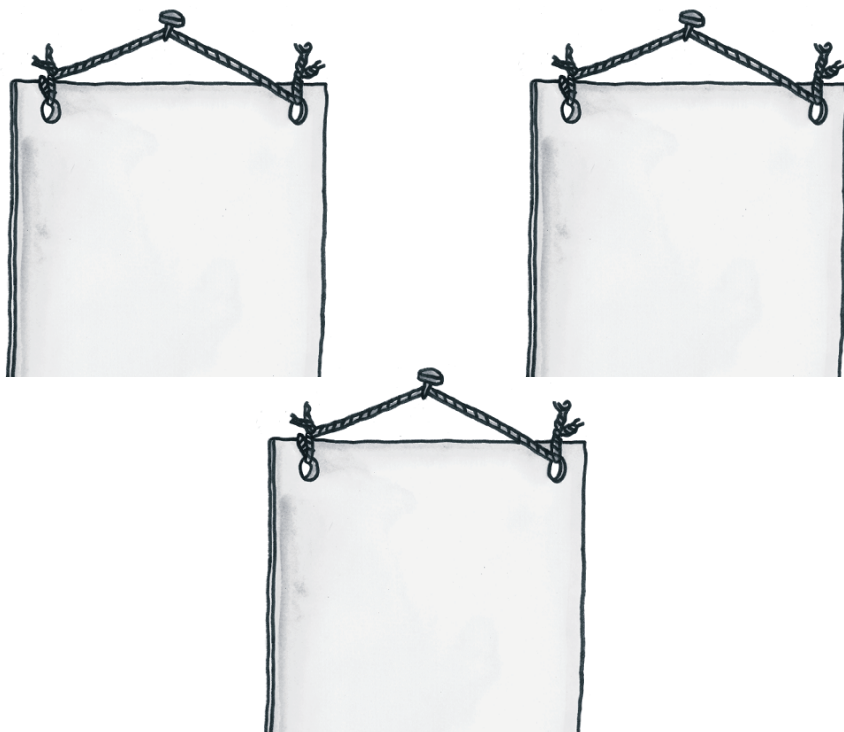
„Tu je námorník druhej triedy. Urobili by ste lepšie, keby ste zmenili kurz o 20 stupňov vy.“

Kapitán sa rozzúrila. „Vysielaj! Zareval: „Tu je vojnová loď. Zmeňte smer o 20 stupňov.“

Odpoveď bola jednoduchá: „Tu je maják!“

A vojnová loď zmenila smer.“

Diskusia: Súčasná rodina čelí rôznym nástrahám. „Vieš ty sám pomenovať, kedy sa v tvojej rodine cítiš riadený kapitánom podobným tomu z príbehu?“ Do priložených obrázkov doplň situáciu a tvoje pocity...



Jednotlivé situácie citlivo rozdiskutujeme.

Záver

Výchova k manželstvu a rodičovstvu je dlhodobý proces spočívajúci v nadobúdaní vedomostí a zručností, formovaní názorov, postojov, charakterových vlastností, správania a konania, ktoré sa týkajú oblasti partnerských vzťahov, manželstva, rodičovstva i samotnej sexuality. Ak má byť táto výchova zmysluplná, musí byť adekvátne začlenená do rámca globálnej výchovy jedinca k medziludským vzťahom. Výchova k manželstvu a rodičovstvu je celoživotný proces, dotýka sa všetkých vekových kategórií obyvateľstva. Je všeobecne známe, že to, čo dieťa získa v prvých rokoch svojho života, čo doň výchovne „zasejeme“, sa zhodnocuje až oveľa neskôr.

V súčasnom školskom systéme VMR nie je samostatným predmetom. V jednotlivých štátnych vzdelávacích programoch nachádzame priamo súvisiace poznatky o danej téme len v okrajovom kontexte, napríklad vo 4. ročníku ZŠ v predmete prírodoveda – ISCED 1, v predmetoch biológia, etická výchova, náboženská výchova, ale tiež v prierezových témach (napríklad Osobnostný a sociálny rozvoj a Ochrana života a zdravia) sú to informácie o reprodukčnom zdraví, resp. o vzájomných vzťahoch – ISCED 3.

VMR v školskej edukácii kladie na učiteľa vysoké nároky, a ak má byť efektívna, mal by ju realizovať pedagóg, ktorý má dostatočné vedomosti z vedných disciplín súvisiacich s človekom, s jeho sexualitou a vzťahmi, ale najmä pedagóg adekvátne metodicky i didakticky zdatný. Teoretická a metodická príprava učiteľov pre danú oblasť na vysokých školách je podceňovaná práve z dôvodu, že VMR nie je samostatným vyučovacím predmetom. Učebný text môže pomôcť pedagogickým zamestnancom v ich práci pri realizácii výchovy k manželstvu a rodičovstvu.

Zoznam bibliografických odkazov

BALCAR, K., 1983. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 80-200-0628-1.

BUSCAGLIA, L., 2003. *Milujte sa*. Pragma, 2003.

COELHO, P., 2007. *Alchymista*. Bratislava: Ikar, 2007. ISBN 978-80-551-1644-0.

COELHO, P., 2000. *Pútnik z Compostely*. Bratislava: Ikar, 2000. ISBN 80-85-752980.

HARGAŠOVÁ, M., 1991. *Ruka v ruke*. Bratislava: SPN, 1991. ISBN 80-08-00338-3.

HERMAN, M., 1996. *Komunikace mezi lidmi*. Bratislava: Open Society Fund, 1996. ISBN 80-85576-16-3.

HERMOCHOVÁ, S., 2004. *Hry pro dospělé*. Praha: GRADA Publishing, a. s., 2004. ISBN 8024708175.

KOLEKTÍV AUTOROV, 2007. *Ja a mama*. Košice: Fenestra, 2007. ISBN 978-80-969884-1-9.

Interné materiály a materiály z odborných vzdelávaní absolvovaných zosťavovateľkou s uvedením zdrojov v texte.

Internetové zdroje:

LEE, J. A., 1976. *The colors of Love: An exploration of the ways of loving*. Ontario: Nex Press, 1973. (Popular Edition, 1976.)

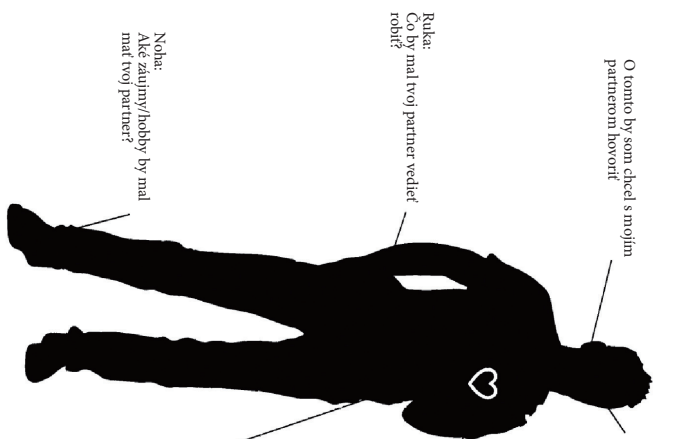
www.cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson

www.minedu.sk

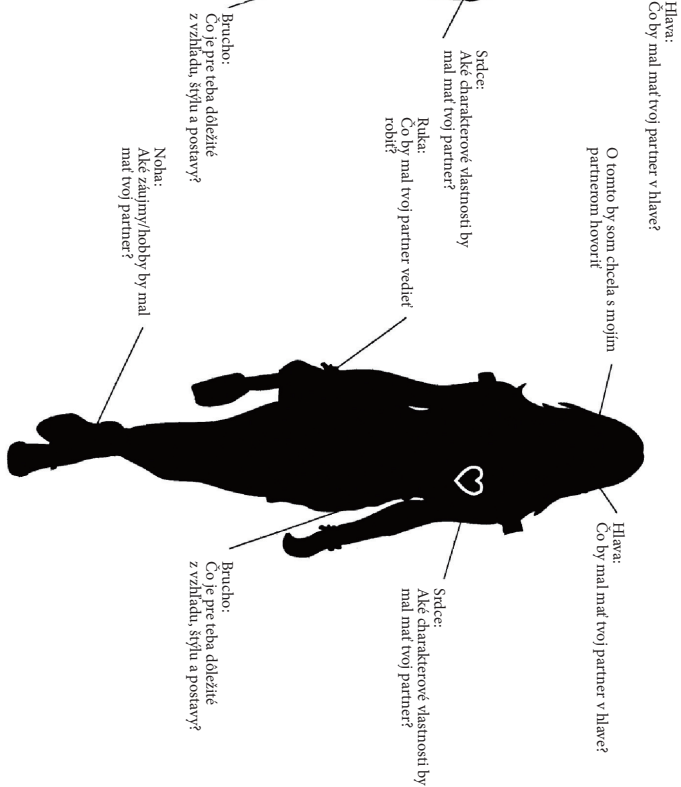
www.statpedu.sk

Príloha A

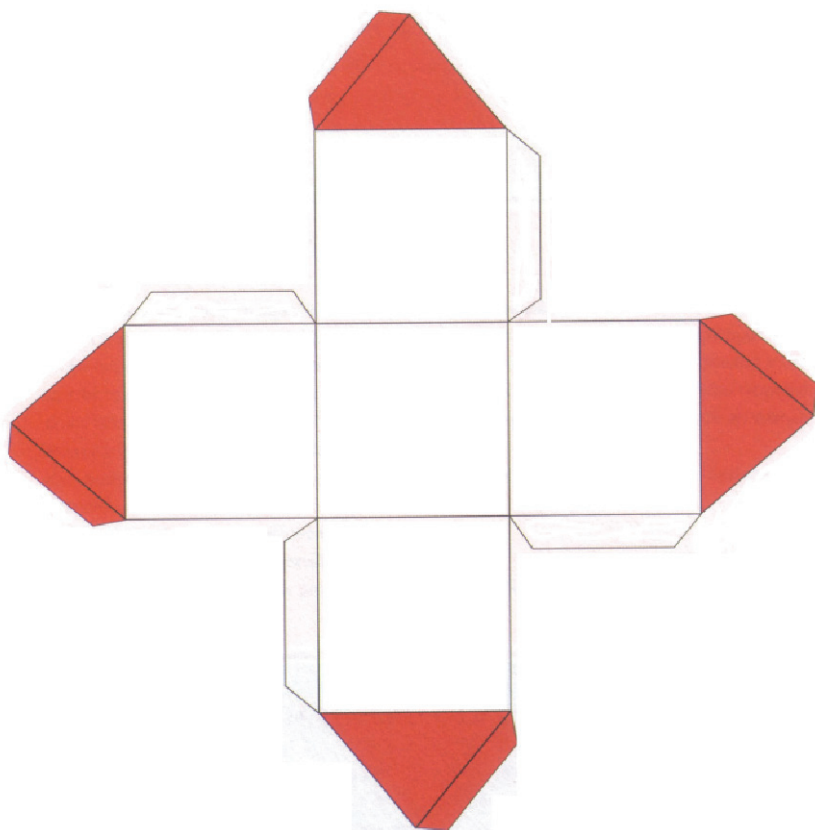
Môj muž snov



Moja žena snov



Príloha B



Názov: **Výchova k manželstvu a rodičovstvu v edukačnom procese**
Autori: Mgr. Alena Molčanová
PhDr. Jarmila Verbovská
Recenzenti: Mgr. Peter Fudaly, PhD.
Mgr. Eva Suchožová

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Odborná redaktorka: Mgr. Terézia Peciarová
Grafická úprava: Ing. Monika Chovancová
Vydanie: 1.
Rok vydania: 2015
Počet strán: 44
ISBN **978-80-565-1056-8**