



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt OP VK 1.2/0028 – Vzdělávání pro budoucnost v Olomouckém kraji

Metodika – 3. modul Psychologické minimum



Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

© 2009

Psychologické minimum	4
Délka modulu	4
Cíl modulu:.....	4
Požadavky na účastníka kurzu:	4
1. lekce – Sebezpoznání jako základní předpoklad úspěšné práce s druhými lidmi.....	5
Cíl lekce:	5
Délka lekce:	5
Výklad:	5
Cvičení :	5
2. lekce – Komunikace sám se sebou, sebedůvěra a sebevědomí	5
Cíl lekce:	5
Délka lekce:	5
Cvičení :	5
3. lekce – Komunikace v dialogu	6
Cíl lekce:	6
Délka lekce:	6
Výklad:	6
Cvičení :	6
Distanční text.....	6
6. lekce - Problémy se závislostmi	11
Cíl lekce:	11
Klíčová slova:.....	11
Délka lekce:	11
Výklad:	12
7. Lekce – Šikana, domácí násilí.....	14
Cíl lekce:	14
Délka lekce:	14
Klíčová slova:.....	14
8. lekce - Chování člověka ve společnosti, zvyky, návyky, příslušné chování.....	16
Cíl lekce:	16
Délka lekce:	16
Klíčová slova:.....	16
Výklad:	16
9. lekce - Komunikační techniky.....	17
Cíl lekce:	17
Délka lekce:	17
Klíčová slova:.....	17
Výklad:	17

10. lekce Organizace dne – volný čas, pracovní čas	19
Cíl lekce:	19
Délka lekce:	19
Klíčová slova:	20
Výklad:	20
11. lekce - Multikulturní výchova	22
Cíl lekce.....	22
Délka lekce:	22
Klíčová slova:	22
Výklad:	23
12. lekce – Odlišnosti ve společnosti	25
Cíl lekce:	25
Délka lekce:	25
Klíčová slova:	25
Délka lekce.....	25
Výklad:	25

Psychologické minimum

Délka modulu:

30 výukových hodin – rozložených do 12 lekcí po 90 minutách a 8 hodin individuální práce s cílovou skupinou – rozhovory jeden na jednoho

Cíl modulu:

Psychologické minimum - pravidelná docházka psychologa, práce jak s kolektivem, tak s jednotlivci, tematicky zaměřena na rozvoj osobnostních kompetencí, osobnostní motivace, zvládnutí životního postoje, odhad a využití vlastních schopností, představy o životě v dospělosti, zodpovědnost ze sebe sama, přijetí základních, všeobecně uznávaných společenských, morálních a estetických hodnot, mezilidské vztahy, partnerství.

Půjde o pravidelnou návštěvu psychologa v každém DD přinejmenším 2x měsíčně během školního roku. Pro zapojené psychology bude vytvořen pracovní workshop (1x za půl roku), kde dojde k výměně získaných poznatků a nastavení dalšího vývoje práce s cílovou skupinou. Seznámit se využitím psychologických poznatků v jednotlivých oblastech praxe. Ověřit své osobnostní předpoklady pro rozvoj osobnosti, zmapovat své silné a slabé stránky. Rozvinout a procvičit vybrané dovednosti využitelné během života.

Požadavky na účastníka kurzu:

Účast v kurzu není podmíněna žádnými specifickými požadavky.

1. lekce – Sebepoznání jako základní předpoklad úspěšné práce s druhými lidmi

Cíl lekce:

Zdůraznit význam vlastní osobnosti v praxi. V rámci základní kvalitativní kvantitativní diagnostiky prohloubit sebepoznání, vymezit silné stránky, rezervy a prostor pro další osobnostní rozvoj.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

Vlastní osobnost jako základní předpoklad úspěšného naplnění životních cílů
Osobnostní předpoklady efektivní komunikace – základní vztahové nastavení (od lidí, k lidem, proti lidem), modely osobnosti z hlediska sebepoznání (JOHARI).

Empatie – vymezení pojmu, složky empatie (kognitivní, emoční), výhody a slabiny rozvinuté empatie.

Cvičení :

1. Test JOHARI
2. Test empatie

2. lekce – Komunikace sám se sebou, sebedůvěra a sebevědomí

Cíl lekce:

Konfrontovat se z vlastním sebevědomím a sebedůvěrou. Identifikovat faktory ovlivňující sebepojetí. Porovnat vnímání vlastní osoby s vnímáním druhých.

Délka lekce:

45 minut

Výklad:

Identifikace sebepojetí jako centra vlastní osobnosti, jako zdroje typických vzorců chování a prožívání

Autodiagnostika vlastní úrovně sebedůvěry.

Vymezení pojmu sebedůvěra, sebevědomí, sebepojetí a jejich významu pro uspokojivé soužití sám(sama) se sebou i s druhými lidmi.

Sebedůvěra „uvnitř“ a „navenek“, faktory ovlivňující osobní spokojenost.

Cvičení :

1. Test sebedůvěry a životní spokojenosti.
2. Skupinová práce na téma „Co mi zvyšuje a snižuje sebedůvěru“.

3. lekce – Komunikace v dialogu

Cíl lekce:

Seznámit účastníky se základními principy a způsoby interpersonální komunikace.

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

Vymezení základních pojmů z teorie komunikace

Seznámení s vymezením základních teoretických pojmů - komunikace, komunikátor, komunikant, komunikačními schémata.

Rozčlenění komunikace podle forem a typů – intrapersonální, dyadická, skupinová a masová komunikace; verbální, paralingvistická, nonverbální komunikace.

Rozbor jednotlivých složek interpersonální komunikace se zaměřením na komunikaci nonverbální.

Cvičení :

1. Moderovaná diskuse ke komunikačním schématům.
2. Skupinová práce na téma „Jak komunikujeme“.
3. Případové studie zaměřené na nonverbální komunikaci.

Distanční text

1.1 Úvod

Psychologie osobnosti nám zprostředkovává základní poznatky o člověku. Zabývá se tím, jak se lidé vzájemně liší a podobají ve svém chování a prožívání, vysvětluje, proč tomu tak je a poskytuje nástroje k tomu, jak toto chování a prožívání ovlivňovat.

Podnikatelské prostředí je charakteristické velkým množstvím stresových situací, potřebou komunikovat a vyjednávat v obtížných podmínkách, tlakem na výkonnost a mnoha dalšími charakteristikami, které kladou na osobnost podnikatele zvýšené nároky.

Získání znalostí o působení těchto mechanismů, rozvíjení vlastností, trénink schopností a dovedností umožňujících tyto situace uspokojivě zvládat je dobrou přípravou a nenahraditelným vstupním kapitálem do vlastní podnikatelské kariéry.

1.2 Vlastní osobnost jako základní předpoklad úspěšného podnikání

Člověk se rodí jako bytost převážně biologická, ovládaná vlastními pudy, reflexy a instinkty. Teprve v průběhu svého života postupně získává, přímá, osvojuje si a rozvíjí své jedinečné vlastnosti a charakteristiky, formuje svoji osobnost. Na to, v jakou osobnost se jedinec v průběhu svého života rozvine, má vliv mnoho rozličných faktorů. Tyto faktory si můžeme přehledně rozdělit do čtyř kategorií.

	Vnější	Vnitřní prostředí
Biologické faktory	Přírodní prostředí	Genetika
Psychosociální faktory	Sociální prostředí	Sebevýchova

Pokud se zaměříme na jednotlivé skupiny podrobněji tak formování naší osobnosti významně ovlivňuje například:

- a) Ze skupiny přírodního prostředí – charakter krajiny (hory, moře, nížina), nadmořská výška, teplotní pásmo, přítomnost zvířat, ...
- b) Ze skupiny sociálního prostředí – kulturní tradice, rodinné prostředí, výchovný styl, ...
- c) Ze skupiny genetických faktorů – vrozené vady, somatotypové charakteristiky, temperament, ...
- d) Ze skupiny faktorů sebevýchovných - síla vůle, sebekontrola, schopnost se poučit z vlastních chyb, ...

Je třeba zdůraznit, že všechny tyto faktory na sebe vzájemně působí a ovlivňují se tak, že je od sebe prakticky nelze oddělit. V jednotlivých psychologických teoriích se střídavě klade větší či menší důraz na každou z výše uvedených skupin. Zjednodušeně můžeme konstatovat, že pokud se člověk narodí bez výraznějšího mentálního či fyzického handicapu do relativně normálního rodinného prostředí v běžných přírodních a kulturních podmínkách, tak o kvalitě své osobnosti, o svém životním směřování a naplnění rozhoduje z velké míry sám – tedy nejvyššího vlivu na formování osobnosti dosahuje skupina faktorů sebevýchovných.

Je obtížné jednoznačně vymezit, jak by měla vypadat optimální osobnost, případně jak by měla vypadat osobnost optimálně vybavená pro podnikatelskou činnost. Mohli bychom zde uvést výčet různých žádoucích schopností a vlastností jako jsou např.

- vysoká inteligence,
- psychická odolnost,
- tvořivost a flexibilita,
- otevřenost nové zkušenosti,
- odvaha,
- komunikativní dovednosti,
- silná vůle,
- cílevědomost,
- pracovitost,
-

či mnoho dalších „dobrých“ vlastností. Asi bychom se shodli navzájem, že pro osobní život je žádoucí mít všechny tyto vlastnosti v určité míře rozvinuty.

Každý jedinec má všechny „dobré“ vlastnosti v nějaké míře založeny, rodí se s předpokladem tyto vlastnosti rozvíjet. Záleží tedy na výše zmiňovaných faktorech a okolnostech, do jaké míry je při jejich rozvíjení úspěšný.

4. lekce - Rodina.

Cíl lekce:

zamyslet se nad smyslem rodiny v dnešní společnosti, popsat funkce rodiny, emancipace

Klíčová slova:

funkce rodiny
krize rodiny
dvoukariérová manželství
feminismus
proces emancipace
generační konflikt
fenomén stárí

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

Rodina je malá sociální skupina, která má ve společnosti nezastupitelnou roli. Rodinný život předepisuje všem členům rodiny určitá práva, ale i povinnosti.

Funkce rodiny ve společnosti :

1. biologicko – reprodukční – zajišťuje plození dětí a uspokojování sexuálních potřeb
2. ekonomická – vymezuje rodinu jako výrobní jednotku , dnes spíše jako prostor uplatňování různých strategií jejích členů a to v rámci společného hospodaření
3. socializační a akulturační – zajišťuje výchovu dětí, předávání kulturních hodnot, vzdělávání, formování životního stylu
4. emocionální – v rodině se uspokojují citové potřeby , navozuje pocit jistoty, uznání, vzájemné podpory

Rodina zprostředkovává jedinci i základní sociální začlenění, na počátku životní dráhy ho vybavuje určitým sociálním statutem . Provází člověka po celý život, i když v různých fázích životního cyklu jde o různé věci. Závislost na původní rodině se pomalu mění na nezávislost , která je završena založením vlastní rodiny , výchovou vlastních dětí a péčí o stárnoucí rodiče. Nyní je popisovaná krize rodiny - vysoké statistiky rozvodovosti.

Dochází ke změnám ekonomického postavení žen , k jejich větší nezávislosti a tím s existenci dvoukariérových manželství.

Hodně se hovoří o problematice feminismu . Zabývá se zrovnoprávněním žen , odstraněním všech forem diskriminace, řeší problémy sexuálního obtěžování apod.

Za zmínku stojí dvě věkové skupiny, které mají v rámci rodiny zvláštní postavení – mládež a staří lidé.

Mládež – lidé do 25 let , pro ně je typické :

- osamostatňování – někteří rodiče toto špatně snášejí
- intenzivní příprava na profesi – volba povolání, studium
- specifický způsob života – vrstevníci, zábavy, diskotéky

- zvláštní psychické rysy, radikalismus postojů, zvýšená kritičnost a morální citlivost

S ohledem na výše jmenované rysy mladých lidí často hrozí generační konflikt.

Staří lidé – lidský věk se prodlužuje, dnes se lidé dožívají vyššího věku než jejich rodiče. Staří lidé více trpí chronickými nemocemi . Je nutné brát v úvahu kvalitu života starých lidí – jak žijí. Vhodné je zachování vztahů a kontaktů, které měli staří lidé v době aktivního pracovního života. Ideální jsou dobré vztahy s dětmi a vnoučaty . Přesto staří lidé často myslí na nemoci a na smrt .

Cvičení :

- nakresli ideální rodinu tak , jak si ji představuješ . Zaklej všechny její členy do zvířecí podoby.

5.lekce - Asertivita

Cíl lekce:

naučit se jednat asertivně, naučit se přijímat oprávněnou kritiku a pochvalu, trvat na svých právech

Klíčová slova:

asertivita

asertivní práva

styly chování – pasivita, asertivita , agresivita

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

Asertivita je komunikační styl, který nás má naučit lepšímu sebeprosazování.

Jiné komunikativní styly jsou pasivita nebo opačná agresivita.

Pasivita se projevuje přizpůsobivostí požadavkům druhých, stálým ustupováním jiným, bezbranností a vyhýbáním se konfliktům a problémům.

Asertivita se projevuje přímocí, otevřeností, klidem, respektem k druhým a také uměním kompromisu.

Agresivita se projevuje prosazováním svých zájmů na úkor druhých, obviňováním okolí, nátlakem, moralizováním, skrytou potřebou zvýšit si sebevědomí, nerespektováním druhých lidí.

Hlavní zásady asertivního projevu :

- pohled z očí do očí
- osobní postoj – mluvit za sebe
- umět vyjádřit své pocity – mně se líbí, mně se nelíbí
- dovedností naslouchat – chápu vás, tomu rozumím
- umění přijmout pochvalu – děkuji, to mě potěšilo
- umění odmítnout – nezlob se, nechci

- umění nabídnout náhradu – dnes nemohu, ale zítra ti zavolám
- neoznačovat druhého – neříkat jsi takový....
- vyjádřit postoj k chování druhého – nelíbilo se mi, že jsi to udělal
- vnímat, jak se jevíte druhým a ochota toto změnit

Asertivní práva :

- mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky, pocity a být si za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný
- mám právo nenabízet žádné výmluvy , vysvětlení ani omluvy svého jednání
- mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za problémy druhých
- mám právo změnit svůj názor
- mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný
- mám právo říct : já nevím
- mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí
- mám právo dělat nelogická rozhodnutí
- mám právo říct : já nerozumím
- mám právo říct : je mi to jedno

Manipulace.

Někdy se dostáváme do situace, kdy jsou naše práva v konfliktu s právy druhého člověka. Nejrozšířenější formou našeho verbálního chování během konfliktu jsou manipulace. Všichni jich používáme nespočetně mnoho. Toto jsou 3 hlavní typy :

- manipulace , jež v příjemci mají vzbudit pocit ignoranta, nejedná se o informaci ani o rozkaz, je to zevšeobecňující a komentující sdělení : Všichni chodí do práce včas.
- manipulace vyvolávající úzkost v příjemci působí jako výhrůžka – např.: Nevím, co by na to řekla Tvoje matka
- manipulace vyvolávající pocit viny , jde o nepřímou formulaci , z níž vyplývá , že příjemce manipulace je viník – např. : To jsem si o tobě nemyslel

Styl manipulace souvisí s typem osobnosti :

- diktátor – šéf nebo otec , jeho názor má váhu, odvolává se na tradice
- chudáček – rád by, ale nejde to. Zdůrazňuje své handicap, je pohodlný
- počtář – spočítá si, co je pro něj v dané situaci nejlepší

- břečťan – visí na druhých, parazituje na nich , předstírá neschopnost stát na vlastních nohách
- drsňák – okolí překřičí, má patent na rozum
- obětavec – nechce nic pro sebe, jen pro dobro druhých , obětuje se
- poslední spravedlivý – neustále kontroluje, kritizuje, vyvolává pocity viny, sám je bez chyb
- táta/máma – své děti chrání, jedná za ně
- mafíán – jsem tvá ochrana , udělám pro tebe vše , ale nesmíš dělat nic, s čím nesouhlasím

Charakteristika asertivního jedince :

k řešení problémů přistupuje konstruktivně , nevzdává se , respektuje práva druhých , obvykle dosáhne svých cílů, zásadně hodnotí jen sám sebe.

Neverbální chování : dívá se partnerovi do očí, odpovědi jsou načasované, plynulé, používá vřelý tón hlasu. Gesta nejsou v rozporu s tvrzením , je klidný , mimika tváře je uvolněná.

Sociální chování : formuluje věty s já a mně , trvá na svém, ale chce – li , nabízí kompromis, svým chováním u druhých vynucuje respekt, chová se přímo, přátelsky, je společenský, opravdové přátele si umí udržet.

Reakce na konflikt : k řešení přistupuje klidně, nevzdává se. Neodkládá řešení, postupuje bez emocí. Na výzvu odpovídá okamžitě , neváhá vyjádřit svůj nesouhlas , své řešení předkládá druhým, vlastní hodnocení klade před hodnocení druhých. Konfliktní situaci dokáže využít ke sblížení .

Cvičení :

Jaký styl komunikace vyznáváš a proč? – Technika volného psaní na 5 minut

6. lekce - Problémy se závislostmi

Cíl lekce:

naučit se včas rozeznat na sobě nebo na jiné osobě problém s návykovou látkou, metoda časné intervence

Klíčová slova:

riziková populace
rizikové požívání alkoholu
škodlivé pití
akutní intoxikace
škodlivé užívání
syndrom závislosti
abstinence
bažení

Délka lekce:

90 minut

Výklad:

Cílem časné intervence je to, aby lidé, kteří mají problém s návykovou látkou (alkohol, droga) byli pro problémy léčeni co nejdříve. Léčba v časných stádiích je snazší, levnější, úspěšnější. Časná intervence se může odehrát v ordinaci všeobecného nebo odborného lékaře, na pracovišti, ve škole, formou linek důvěry, rodinné terapie, svépomocných organizací apod.

Rizikové skupiny :

- nemocní s chronickým bolestivým onemocněním – mírní obtíže analgetiky, což může vést k závislosti na nich. Nebezpečné je i střídání a kombinování léků.
- nemocní s duševní poruchou – vyhledávají pomoc pozdě, léčba psychofarmaky a hypnotiky
- nemocní s nerozpoznaným škodlivým užíváním alkoholu a léků nebo závislosti na nich
- pracovníci určitých profesí – lékaři, zdravotníci, pracovníci zahraničního obchodu, stavební dělníci. Lidé, kteří mají léky na dosah nebo hodně cestují a pobývají mimo domov

Rizikové požívání alkoholu – u zdravých lidí 20 až 40g 100% lihu u ženy a 20 až 57 g u muže. Tato dávka u ženy odpovídá jednomu až dvěma 12° pivům, 2-4 dc vína nebo 0,5-1 dc destilátu. U muže 1-3 piva, 2-6 dc vína a 0,5-1,5 dc destilátu.

U vyšších dávek hovoříme o **škodlivém pití** – nebezpečí jaterních onemocnění, pankreatitidy, hypertenze.

U nealkoholických drog – jisté známky u klienta- zarudlé oči, kašel, pach potu po spálené trávě, únavnost, bolesti na prsou, zrychlený pulz, kolísání nálad, častější úrazy. Závažné je, pokud se objeví více známek současně, sem patří :

- příbuzní nacházejí drogy nebo pomůcky k jejich používání
- nastala změna či ztráta přátel, u dětí často starší přátelé
- ztotožnění se s drogovou kulturou – zastávání se drog
- náhlé zhoršení vzhledu, dojem neduživosti
- zhoršení prospěchu a chování, problémy ve škole
- neomluvené hodiny, absence v práci
- změna chování, lhaní, náladovost, podrážděnost
- změna kvalitních zájmů a zálib
- horší paměť a soustředění
- podrážděnost a nervozita

Akutní intoxikace – stav po alkoholu nebo jiné psychoaktivní látce, poruchy na úrovni vědomí, poznání, vnímání, emotivity.

Škodlivé užívání- poškozuje zdraví. Poškození může být tělesné nebo duševní. Škodlivé užívání je často okolím odsuzováno a kritizováno.

Syndrom závislosti – popsány jsou jevy : silná touha užívat látku, potíže v kontrole užívání látky, somatický odvykací stav, vyžadování vyšších dávek, postupné zanedbávání jiných potřeb, pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků.

Časná intervence :

- prostá rada – důležitá je pozitivní zpětná vazba, pacient se cítí lépe . Např. lidé se zvýšenými jaterními testy přestali pít a cítili se lépe
- sebmemonitorování – klient sám zaznamenává množství vypitého alkoholu , toto může u některých lidí vést k poklesu spotřeby
- naprostá abstinence – vhodná pro řidiče, těhotné, pacienty závislé na alkoholu, nemocné s chorobami jater a slinivky, pro pacienty dlouhodobě léčené léky, které se nesnášejí s alkoholem, pro lidi se zhoršeným sebeovládáním, pro děti a mladistvé

V časnou intervenci se osvědčily svépomocné manuály, svépomocné organizace, časné intervence na pracovišti

Společný rys závislosti na návykové látce se nazývá **BAŽENÍ – CRAVING** . V angličtině také znamená silnou touhu. Bažení je nejsilnější v počátcích abstinence , negativní duševní stavy bažení zvyšují. Některé drogy – např. pervitin vyvolávají velmi silné bažení.

Při bažení popisují lidé tyto pocity :

vzpomínky na příjemné pocity pod vlivem návykové látky (uvolnění) , nepříjemné tělesné pocity (bušení srdce, svírání žaludku, sucho v ústech, bolesti hlavy , touha po látce, touha po hazardní hře, neklid, vzrušení, podrážděnost.

Lidé od alkoholu a drog očekávají : zmírnění nervozity a úzkosti, mírnění smutku, beznaděje a zoufalství, touha po štěstí, společenskost, touha po penězích – typické pro hazardní hry, zvědavost, únik před rodinnými problémy, únik před samotou .

Bažení po návykové látce je velmi nepříjemné, souvisí s emocemi a pamětí. Obzvláště negativní emoce zvyšují sílu bažení. Bažení lze zvládat celou řadou technik – relaxace, tělesné cvičení, pasivní pozorování myšlenek a pocitů, hovořit o pocitech, posilování kladné motivace, sebmemonitorování apod. Je nutné si uvědomit, že bažení trvá jen krátce . Je nutné umět rozpoznat spouštěče, kteří bažení vyvolávají a vyhnout se jim. Mezi spouštěče patří : negativní pocity - hněv, smutek, osamělost, pocit viny, úzkost, strach, pozitivní pocity a oslavy, poslouchat řeči o návykových látkách, mít u sebe větší sumu peněz , užívání léků , mylná představa, že když je člověk definitivně vyléčený, nemůže se u něj bažení objevit.

Nutná je prevence rizikových duševních stavů, které působí jako spouštěče . Vhodné je u postižených osob posilovat sebeuvědomování a využívat relaxační techniky.

Cvičení :

- dechová relaxace

7. Lekce – Šikana, domácí násilí

Cíl lekce:

naučit se pomoci oběti domácího násilí, dítěti zanedbanému, týranému a zneužívanému

Délka lekce:

90 minut

Klíčová slova:

domácí násilí

posttraumatická osobnost

agresor

oběť

suicidium

syndrom CAN-child abuse and neglect

zanedbané dítě

Výklad:

Domácí násilí je fyzické, psychické nebo sexuální násilí mezi intimními partnery – manžely, druhy, rodiči a dětmi.

Dochází k němu v soukromí, tedy mimo kontrolu veřejnosti, intenzita násilných incidentů se často stupňuje. U oběti dochází ke ztrátě schopnosti včas zastavit násilné incidenty a efektivně vyřešit spor. Násilí může být v rámci rodiny páčeno na dětech nebo na seniorech.

Domácí násilí je jednostranné, agresor a oběť nikdy nemění role. Domácí násilí není spor, jednorázový incident nebo vzájemné potyčky mezi partnery.

Syndrom CAN – v padesátých letech 20. století se začali lékaři cíleně zabývat problematikou týrání, zneužívání a zanedbávání dítěte, kterou souhrnně nazvali neúrazová poranění. V roce 1962 byl popsán tzv. syndrom bitého dítěte (Battered Child Syndrome). V pozdějších letech se vžil pojem syndrom CAN – Child Abuse do syndromu CAN zahrnutý:

- psychické a fyzické týrání
- sexuální zneužívání
- zanedbávání
- šikanování
- systémové týrání
- sekundární viktimizace
- Munchhausenův syndrom by proxy

Pro všechny jevy platí, že dítě trpí a je ohrožován jeho další vývoj. V ČR trpí syndromem CAN 1-2% dětí, resp. 20 až 40 000 dětí mladších 15 let. Nejčastějšími oběťmi jsou kojenci a batolata, ve stejném poměru chlapci i děvčata. Na následky týrání u nás ročně zemře nejméně 50 dětí.

Za **rizikové děti** – potencionální oběti lze považovat : děti s LMD , děti nevlastní , děti ve škole neprospívající , děti neaktivní, utlumené , uzavřené , dívky výrazně ženských tvarů .

Rizikovní dospělí – potencionální pachatelé jsou nejčastěji : lidé s patologickým vývojem osobnosti s agresivními povahovými rysy , lidé závislí na alkoholu a drogách, lidé žijící chronicky ve stresu , lidé, kteří byli sami v dětství zanedbáváni a týráni , lidé nedostatečně motivovaní pro rodičovství, lidé s neobvyklým životním stylem (členové sekt) , psychicky nemocní lidé , sexuální devianti.

S Mufsonová a R. Oranžová uvádějí nejčastější mýty :

- sexuálního násilí se dopouštějí jen lidé, které oběť nezná
- týrá – li někdo dítě pouze pod vlivem alkoholu nebo drog , pak skutečný problém je v jeho závislosti na alkoholu nebo drogách. Pokud se zbaví této závislosti, přestane zneužívání
- chlapce sexuálně zneužívají jedině homosexuální muži
- pokud se dítěti sexuální kontakt s dospělým člověkem líbí, nejde o skutečné zneužití
- pokud má dítě neustále nějaké sexuální potíže, pak alespoň částečně může samo za to, že se na něj rodiče zlobí a týrají ho
- týrání se dopouštějí jen lidé s nízkým vzděláním
- pokud rodiče neustále urážejí nebo ponižují své dítě , pak zřejmě muselo udělat něco, čím je vyprovokovalo
- dospělí se dopouštějí sexuálního zneužívání jedině proto, aby dosáhli sexuálního uspokojení
-

Potřeby psychické , jejich uspokojení je nezbytné pro zdravý vývoj osobnosti dítěte – Matějček, 1997

1. potřeba určitého množství, proměnlivosti a kvality vnějších podnětů
2. potřeba určitého řádu, smyslu v podnětech – tj. smysluplného světa
3. potřeba prvotních emocionálních a sociálních vztahů, tj. vztahů k osobě matky a k osobám dalších primárních vychovatelů
4. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty
5. potřeba otevřené budoucnosti nebo životní perspektivy

8. lekce - Chování člověka ve společnosti, zvyky, návyky, příslušné chování

Cíl lekce: zamyslet se nad nutností slušného chování ve společnosti

Délka lekce:

90 minut

Klíčová slova:

- zvyky
- návyky
- pravidla slušného chování

Výklad:

Cesta člověka do společnosti začíná vždy doma. Rodinná výchova zahrnuje základní hygienické návyky, kulturu v oblékání, formu mluvy, pohybu, přijímání potravy apod. Jak vpadáme, mluvíme, pohybujeme se, projevujeme úctu k druhým, tak jsme i druhými vnímáni.

Hygiena – nezbytná, zásady hygieny, pocit čistoty a svěžesti, péče o ruce a nohy.

Zlozvyky – kousání nehtů, odmítání některých druhů jídla, podpírání hlavy, popotahování nosem..... neměly by se dávat ve společnosti najevo.

Ovládání těla, výraz obličeje – viz neverbální komunikace

Oblečení – čisté, pro každou příležitost se hodí jiné

Kýchání – kapesník, tlumeně, použitý rychle vrátit do kapsy nebo kabelky

Dochvilnost – důležitá v zaměstnání i v soukromém životě, jinak riskujeme ztrátu důvěryhodnosti

Pozdrav – mladší zdraví starší a muž zdraví jako první ženu, i když je mu pracovně podřízena. Pozdrav je projevem přátelství, zdvořilosti, úcty a respektu. Má být pronášen zřetelně a s úsměvem, s pohledem do očí a s mírnou úklonou hlavy.

Podávání ruky – stisk by měl být přiměřený, ani nijaký, ani zbytečně silový. Ruku podává jako první osoba společensky významnější. Muž nikdy nepodává ruku v rukavici, žena si může rukavice ponechat.

Vizitky – užívané při služebních jednáních, forma společensky správná a vhodná. Na malé ploše získáme o osobě hodně informací. Vizitky nepovaľujeme v tašce nebo na stole, máme na ně založený pořádek, ve kterém je máme uložené.

Tykání – v pracovním procesu bychom neměli tykání nadužívat. Vykání lépe vyjadřuje vztah vzájemné úcty. Obvyklé je tykání mezi příbuznými a přáteli. Časté je tykání v pracovních kolektivech. V širším měřítku jde o otázku spornou, svádí ke zbytečné familiarnosti a důvěrností. Tykání nabízí osoba společensky významnější.

Telefonování – především si musíme uvědomit, jestli voláme ve vhodnou dobu. Povinností volajícího na soukromé číslo je představit se. Chceme – li telefonovat déle, zeptáme se, jestli nerušíme. Při telefonech do zahraničí bereme v úvahu časový posun .

Divadlo, kino – chodíme vždycky včas, ať příchodem nerušíme ostatní . Oblečení volíme podle typu divadla a představení. Ve sklepních nebo klubových divadlech je vhodné neformální oblečení . Opožděný příchod je tolerovaný pouze do lóže.Divadelní kukátko používáme pouze pro sledování jeviště.

Stolování – počet pozvaných ke stolu by neměl přesáhnout 12 , aby se mohli všichni zapojit do rozhovoru. Při jídle by se nemělo pospíchat, klidná konverzace. Základní pravidla by měl znát každý od dětství. Společný oběd zvyšuje soudržnost rodiny a podporuje pohodu.

Dary a dárky – projevují se jmi různá jubilea, návštěvy, obdarování. Téměř při všech příležitostech je vhodná květina. Nehodí se ale, aby obdarovával květinami muž muže. Květiny v květináčích můžeme věnovat jedině příbuzným nebo dobrým přátelům.Dárek je nutné umět i přijmout . Rozbalíme jej v přítomnosti dárce, projevíme radost, případně i překvapení. Když se nám dárek nelíbí nebo nehodí, nedáváme to najevo a nedarujeme ho dál

Cvičení:

Nakresli a navrhni si svoji jmenovku.

9. lekce - Komunikační techniky

Cíl lekce: naučit se jednat asertivně, naučit se přijímat oprávněnou kritiku a pochvalu, trvat na svých právech

Délka lekce:

90 minut

Klíčová slova:

- asertivita
- asertivní práva
- styly chování – pasivita, asertivita , agresivita

Výklad:

Asertivita je komunikační styl, který nás má naučit lepšímu sebeprosazování.

Jiné komunikativní styly jsou pasivita nebo opačná agresivita.

Pasivita se projevuje přizpůsobivostí požadavkům druhých, stálým ustupováním jiným, bezbranností a vyhýbáním se konfliktům a problémům.

Asertivita se projevuje přímočarostí, otevřeností, klidem, respektem k druhým a také uměním kompromisu.

Agresivita se projevuje prosazováním svých zájmů na úkor druhých, obviňováním okolí, nátlakem, moralizováním, skrytou potřebou zvýšit si sebevědomí, nerespektováním druhých lidí.

Hlavní zásady asertivního projevu:

- pohled z očí do očí
- osobní postoj – mluvit za sebe
- umět vyjádřit své pocity – mně se líbí, mně se nelíbí
- dovedností naslouchat – chápu vás, tomu rozumím
- umění přijmout pochvalu – děkuji, to mě potěšilo
- umění odmítnout – nezlob se, nechci
- umění nabídnout náhradu – dnes nemohu, ale zítra ti zavolám
- neoznačovat druhého – neříkat jsi takový....
- vyjádřit postoj k chování druhého – nelíbilo se mi, že jsi to udělal
- vnímat, jak se jevíte druhým a ochota toto změnit

Asertivní práva:

- mám právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky, pocity a být si za ně a za jejich důsledky sám zodpovědný
- mám právo nenabízet žádné výmluvy, vysvětlení ani omluvy svého jednání
- mám právo posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za problémy druhých
- mám právo změnit svůj názor
- mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný
- mám právo říct: já nevím
- mám právo být nezávislý na dobré vůli druhých lidí
- mám právo dělat nelogická rozhodnutí
- mám právo říct: já nerozumím
- mám právo říct: je mi to jedno

Manipulace.

Někdy se dostáváme do situace, kdy jsou naše práva v konfliktu s právy druhého člověka. Nejrozšířenější formou našeho verbálního chování během konfliktu jsou manipulace. Všichni jich používáme nespočetně mnoho. Toto jsou 3 hlavní typy:

- manipulace, jež v příjemci mají vzbudit pocit ignoranta, nejedná se o informaci ani o rozkaz, je to zevšeobecňující a komentující sdělení. Všichni chodí do práce včas.
- manipulace vyvolávající úzkost v příjemci působí jako výhrůžka např. nevím, co by na to řekla Tvoje matka

- manipulace vyvolávající pocit viny, jde o nepřímou formulaci, z níž vyplývá, že příjemce manipulace je viník, např. to jsem si o tobě nemyslel

Styl manipulace souvisí s typem osobnosti:

- diktátor – šéf nebo otec, jeho názor má váhu, odvolává se na tradice
- chudáček – rád by, ale nejde to, zdůrazňuje své handicapy, je pohodlný
- počtář – spočítá si, co je pro něj v dané situaci nejlepší
- břečťan – visí na druhých, parazituje na nich, předstírá neschopnost stát na vlastních nohách
- drsňák – okolí překřičí, má patent na rozum
- obětavec – nechce nic pro sebe, jen pro dobro druhých, obětuje se
- poslední spravedlivý – neustále kontroluje, kritizuje, vyvolává pocity viny, sám je bez chyb
- táta/máma – své děti chrání, jedná za ně
- mafián – jsem tvá ochrana, udělám pro tebe vše, ale nesmíš dělat nic, s čím nesouhlasím

Charakteristika asertivního jedince:

K řešení problémů přistupuje konstruktivně, nevzdává se, respektuje práva druhých, obvykle dosáhne svých cílů, zásadně hodnotí jen sám sebe.

Neverbální chování: dívá se partnerovi do očí, odpovědi jsou načasované, plynulé, používá vřelý tón hlasu. Gesta nejsou v rozporu s tvrzením, je klidný, mimika tváře je uvolněná.

Sociální chování: formuluje věty s já a mně, trvá na svém, ale chce-li, nabízí kompromis, svým chováním u druhých vynucuje respekt, chová se přímo, přátelsky, je společenský, opravdové přátele si umí udržet.

Reakce na konflikt: k řešení přistupuje klidně, nevzdává se. Neodkládá řešení, postupuje bez emocí. Na výzvu odpovídá okamžitě, neváhá vyjádřit svůj nesouhlas, své řešení předkládá druhým, vlastní hodnocení klade před hodnocení druhých. Konfliktní situaci dokáže využít ke sbližení.

Cvičení:

Jaký styl komunikace vyznáváš a proč? – technika volného psaní

10. lekce Organizace dne – volný čas, pracovní čas

Cíl lekce: naučit se vhodně nakládat s volným časem, přehled sportů

Délka lekce:

90 minut

Klíčová slova:

- volný čas
- pracovní čas
- biorytmus
- skřivani a sovy
- koníčky
- sport

Výklad:

Každý člověk má jinak rozložený svůj pracovní den. Každý má také jiný biorytmus. Někdo rád brzy vstává – takovým lidem se přezdívá skřivani, někdo rád pracuje v noci – takovým lidem se říká sovy.

Někdo pracuje jenom ve dne, ale jsou povolání, kde se pracuje ve třisměnném provozu, tedy po celých 24 hodin. Tito lidé pak pracují na směny, to znamená, že pracují i odpoledne, v noci a i o víkendech. Mezi taková povolání patří např. řidiči vlaků, piloti letadel, pekaři, pracovníci v energetice, pracovníci ve zdravotnictví a celá řada dalších.

Většina lidí pracuje v dopoledních směnách a tak to mají i děti ve školách. Čas, který trávíme ve škole nebo v práci se nazývá čas pracovní. Ten je daný ve škole rozvrhem hodin, v práci pracovní náplní a pracovním zařazením.

Čas, který máme po práci tak zvané pro sebe, je náš volný čas. Ten se dá trávit různě. Záleží na tom, jestli člověk v zaměstnání pracuje fyzicky např. zedník, stavař, kominík, malíř nebo psychicky např. projektant, programátor, vědec. Člověk, který v práci pracuje fyzicky, by měl svůj volný čas trávit poklidně – četbou, fyzicky nenáročnými koníčky. Naopak člověk, který v práci sedí – a to platí i pro děti ve škole – by měl trávit volný čas aktivně, to znamená, měl by se hýbat.

K tomu napomáhá celá řada **sportů** např.

- fotbal – jednodušší druh fotbalu se hrával v londýnských ulicích ve 14. století, než byl pro svou hlučnost královským výnosem zakázán. První pravidla hry, jak ji známe dnes, byla sestavena v roce 1846 na Cambridžské univerzitě. Cílem bylo sjednotit hry hrané na anglických soukromých školách. Z něj se pak vyvinuly další hry např. ragby.
- baseball – říká se, že se vyvinul z kriketu a hry zvané rounders. První pravidla stanovil v roce 1845 Alexander Joy Cartwright a první zápas se hrál v roce 1846 v New Persey.
- kriket – první zmínky spadají do 17. století, ale hrál se asi od 13. století. První pravidla jsou známá z roku 1744, kdy se kriket hrál zahnutou pálkou a dvěma kolíky a nadhazovalo se spodem.
- lední hokej – hra se vyvinula ze hry zvané bandy. Hrál se v severní Evropě na ledu nebo udupaném sněhu. Lední hokej se datuje od roku 1860, kdy britští vojáci v zamrzlém přístavu v Kingstonu v Ontariu použili místo míče puk.

- lakros – vyvinul se z rituální hry severoamerických indiánů. Od nich ho převzali francouzští cestovatelé, když pátku připodobnili k biskupské berli. Nyní existují 3 verze lakrosu.
- tenis – moderní tenis se rozvinul v Británii v 60. letech minulého století. V roce 1873 vydal major Walter Wingfield ze severního Walesu pravidla, od té doby prošla řadou změn. Veřejně byl za účasti profesionálů hrán v roce 1968.
- squash – rakety jsou menší a míček měkčí než na tenis. Oblíbený v USA, v roce 1907 založena Americká squashová asociace.
- stolní tenis – původně zvaný ping-pong se vyvíjel jako sálová hra koncem 19. století. Mezinárodní federace od roku 1926.
- basketbal – košíková – hru vynalezl v roce 1891 kanadský učitel tělocviku James Naismith, když chtěl své žáky přes zimu zaměstnat. Nyní má nejvíc příznivců jako kolektivní sport. Družstvo má 10 hráčů, pouze 5 je po hrací dobu na hřišti. Cílem je vhodit míč do soupeřova koše, k tomu se používají pouze ruce, ne zaťaté pěsti.
- netball – výhradně ženský sport, družstvo má 7 hráčů, vyměňují se pouze v případě zranění. Míč se vhazuje do brankového kruhu, s míčem se nesmí běhat ani driblovat.
- volejbal – odbíjená – americký instruktor tělesné výchovy v YMCA Viliam Morgan vynalezl v roce 1895 volejbal jako hru pro obtloustlé podnikatele. Roku 1964 se stal olympijským sportem. Cílem je odehrát míč přes vysokou síť do pole soupeřů tak, aby protihráči nemohli míč odbít zpět.
- běžecké disciplíny – sem patří: sprinty, maratón, překážkový běh, štafeta, chůze, přespolní běh, orientační běh, skok daleký, skok vysoký, vrh.
- gymnastika – sportovní, moderní, skoky na trampolině
- vzpírání
- box
- bojová umění – džudo, karate, aikido, kung-fu
- šerm – spadá do středověku, v současnosti se používají 3 zbraně – kord, šavle a fleret
- plavání – skoky do vody, vodní polo, synchronizované plavání, dálkové plavby, surfing, vodní lyžování, jachting, kanoistika, veslování
- bowling – metaná koulemi – nejstarší bowlingová dráha je v Anglii a je z roku 1299
- lukostřelba, sportovní střelba
- kulečnické sporty – biliárd, snooker, pool
- jezdeckví a dostihový sport
- lyžování – sjezdové, akrobatické, lasické, biatlon
- bruslení – krasobruslení, rychlobruslení
- motorismus – závody formule 1, motokáry, rallye

- cyklistika – dráhová, cyklokros
- golf
- rybaření – běžné, sportovní, mořské
- deskové a stolní hry – šachy , dáma, backgammon, domino, mah-jong, ruleta
- karetní hry – bridž, poker, blafl-jack

Další koníčky:

- batikování – teplý vosk se nanáší na zbarvenou tkaninu
- drhání – tvoří se hrubé šňůry uzlováním a splétáním
- filatelie – sbírání známek
- háčkování – vytváření textilních prací pomocí háčku
- jóga – tělesné techniky podle indické náboženské tradice
- modelářství – vyrábění modelů aut, letadel, lodí
- painball – napodobenina bojové akce
- pletení – umění pro výrobu textilu
- potápění – plavání pod vodou s přístroji
- šití

Úkol a cvičení:

Jak trávíš svůj volný čas ty? Co rád děláš a proč? Nakresli do svého trička – technika sebe prezentace, výstava.

11. lekce - Multikulturní výchova

Cíl lekce: naučit se toleranci k cizincům a Romům, odlišnosti, vzájemný respekt a úcta

Délka lekce:

90 minut

Klíčová slova:

- novodobá migrace po roce 1989
- socioekonomické rozdíly
- tranzitní zem
- zákon č. 498/1990 Sb. o uprchlících, jako základní právní dokument
- dočasné útočiště

- národnostní menšiny v ČR – Bulhaři, Chorvati, Maďaři, Němci, Poláci, Rusíni, Rusové, Řekové, Slováci, Ukrajinci, Vietnamci
- svět romského dítěte
- sourozenecká výchova
- výchova k nedůvěře a strachu

Výklad:

Migrace je pohyb obyvatelstva z místa na místo, z jedné země do druhé. Není to nic nového, provází lidstvo od samého počátku. Hlavní příčinou současné migrace jsou socioekonomické rozdíly mezi bohatými a chudými zeměmi. Migrace vždy byla přínosem, protože migranti emigrují ze země do země. Migranti se stávají většinou ti mobilnější, aktivnější a mladší a navíc kvalifikovaní lidé. Stát, pokud chce být považován za demokratický, vyspělý musí plnit dohody, které plynou ze vstupu republiky do Evropské Unie. Ve srovnání s Německem, Švýcarskem, Rakouskem, Holandskem jsme ještě chudší zemí. Proto často plníme roli tranzitní země, jsme jakýmsi mostem, kterým se přecházelo dál. Izolace v rámci Evropy není možná, čím se nám bude dařit lépe, tím více budou cizinci přicházet a i tady zůstat. Tento trend se nedá zastavit.

Uprchlíci jsou u nás chráněni zákonem o uprchlících č. 498/90 Sb jako základním právním dokumentem k řešení právního postavení uprchlíků na území ČR. Zákon rozeznává kategorie uprchlíků:

- žadatel o přiznání postavení uprchlíka
- osoba s přiznáním postavení uprchlíka
- osoba v dočasném útočišti

V ČR žijí v současné době národnostní menšiny. Vymezují se 3 skupiny národnostních menšin:

- společenství, které početností překračuje 10 % obyvatelstva ve státě
- společenství v rozsahu 3-10 % populace příslušného státu
- společenství nepřekračující 3 % populace příslušného státu

V současné době u nás žijí tyto národnostní menšiny: Bulhaři, Chorvati, Maďaři, Němci, Poláci, Rusové, Řekové, Slováci, Ukrajinci a Vietnamci.

Také u nás žijí Romové – mají jiný jazyk, jinou soustavu pojmů, vlastní kulturu, jiné hodnoty, jinou historii, jiné zdroje obživy, jiné rodinné vztahy, jiný způsob života. Romové pocházejí z Indie, odtud putovali přes Persii, Turecko na Balkán a odtud dál do střední Evropy. Druhá vlna postupovala severem Afriky přes Gibraltar do Španělska a odtud dál do středu Evropy. V posledním století se šíří z Evropy na americký a australský kontinent, ale i do Japonska a jiných pro nás exotických zemí. Ačkoli Romové žijí na území naší republiky již několik staletí, jsou pro naprostou většinu obyvatel stále neznámí ve smyslu způsobu života, rodových tradic, způsobu myšlení a nazírání na svět.

Zcela odlišný je svět romského dítěte. Romská rodina má dnes mnohem větší počet dětí, v rodině žijí zpravidla další příbuzní. V tak velkém společenství je dodržovaná určitá hierarchie, především úcta ke starým členům rodiny. Děti jsou vychovány říct svoji myšlenku, nečekat na udělení slova. Ve škole se pak mohou jevit jako nevychované a drzé. Pojetí pořádku a kázně je v romských rodinách taky jiné. Děti se delší dobu obsluhují, nevedou se k sebeobsluze. Postavení starší sestry v rodině je významné, dělá většinou vše za ostatní. Proto ve škole má často nejhorší prospěch

Dívky jsou vedeny víc k poslušnosti a pořádku než chlapci, ve škole jsou často úspěšnější. Romská maminka se zcela vyjímečně stará o kojence. Tato péče končí narozením dalšího dítěte. O děti se pak stará starší sestra s ostatními dětmi. Výchova v romských rodinách vede jen zřídka k samostatnosti. S tím souvisí i velmi nízké sebehodnocení Romů. Mluvit před Romem negativně o jeho rodině je urážkou jeho samotného. Zavržení rodinou je pro něj největší trest.

Romové nevzpomínají na minulost, oni minulost zpřítomňují. Ta má stejnou prožitkovou sílu jako přítomnost. Nedůvěřují nám, žijí často ve strachu. Děti jsou vedeny ke strachu z bílých. Žádoucí je spolupráce s rodiči romských dětí ve školách a podpora dalšího vzdělání romských dětí.

12. lekce – Odlišnosti ve společnosti

Cíl lekce: naučit se reagovat na odlišnosti ve společnosti – rasové, náboženské, nesnášenlivost mezi lidmi , seznámit se s antisemitismem

Délka lekce:

90 minut

Klíčová slova:

- antisemitismus
- diskriminace Židů
- zřizování ghett
- nucená výchova, omezování porodnosti
- pogromy
- antisemitismus rasový
- nacistický antisemitismus
- osvětimská lež

Délka lekce: 45 minut + 90 minut videoprojekce, film Schindlerův seznam

Výklad:

Antisemitismus je nenávist nebo předsudky vůči Židům i veškeré činy vyplývající z tohoto přesvědčení. Označení antisemitismus poprvé použil německý protižidovský Wilhelm Marr roku 1879. Tradice antisemitismu je však mnohem starší. Prvopočátek aktivista sahá do roku 313, kdy byl vydán Edikt milánský, který přinesl křesťanství náboženskou svobodu, ale judaismu stejné právo neposkytl. Císař Konstantin zapověděl pod trestem smrti jakýkoli přestup na židovství, naopak Židům v přijetí křesťanství nebránil.

Jedním z nejstarších a současně nejvýraznějších projevů protižidovské diskriminace byla povinnost Židů žít oddělené od ostatního obyvatelstva. Pro tyto účely byla zřizována ghetta např. v Benátkách. Smyslem ghetta bylo Židy izolovat a ponížit. Židé měli i svá znamení, která se lišila. Měla podobu žlutého nebo červenobílého kolečka či pásky na svrchní části oděvu, zvláštní pláštěnky, kápě, čepce, klobouku, krejzlíku nebo stužky do vlasů.

Další strašlivá forma diskriminace Židů má svůj původ ve středověku. Tím bylo násilné omezování porodnosti a odebrání židovských dětí . Karel IV., otec Marie Terezie vydal roku 1726 familiantní zákon, na jeho základě byl určený přesný počet židovských rodin, které směly žít v Čechách a na Moravě. V praxi to znamenalo, že se mohl oženit jedině nejstarší syn. Ostatní měli zůstat bez potomků nebo odejít ze země.

Na Židy se organizovaly také pogromy – to byly výbuchy teroru, mučení, znásilňování a vraždění židovských obyvatel. Jedním z největších byl několikadenní pogrom v pražském ghettu, který se rozpoutal 18.4.1389 po údajném napadení kněze židovským chlapcem.

Velmi se rozpoutal antisemitismus za druhé světové války a po ní. Tehdy dosáhla persekuce Židů vrcholu. Uznávaný historik genocidy Židů, Američan Raul Gilbert ho shrnul do 4 bodů:

- definice Židů – norimberské zákony z roku 1935
- vyvlastnění – postupné zabavování všech práv a svobod
- koncentrace – zřizování ghett, koncentračních táborů, předejhra k likvidaci
- zbavení se Židů – otevřeným terorem, fyzickou likvidací

V dnešní době po porážce komunismu v Evropě dochází na přelomu 80. a 90. let k oživení antisemitických tendencí, včetně hanobení synagog, židovských hřbitovů a památníků i veřejného šíření antisemitských tiskovin. Do společnosti je uvádějí neonacistické skupiny, které napodobují své západoevropské vzory. Z historického pohledu představuje antisemitismus nejpropracovanější a také nejsetrvačnější projev xenofobie – nenávisti vůči cizincům – v dějinách.

Jen tehdy, když lidská jedinečnost a jinakost v nás bude vyvolávat zvědavost a zájem nebude hrozit persekuce jiných. Proto je nutné, abychom se snažili být k sobě navzájem slušní a respektovali navzájem svoji odlišnost a jedinečnost .

Cvičení:

- hra Bargoti a Ruteři