

6. Co můžeme dělat? Jak zareagovat, když vidíme, že se někdo dopouští násilí

Stručný popis/shrnutí:

Následující aktivita sestává z několika různých cvičení, která mají studentům a studentkám pomoci zamyslet se nad tím, jak mohou zareagovat, když se stanou svědky násilí nebo když slyší, že někdo dělá nevhodné narážky či vtipy.

Cíl: zvýšit uvědomělost mladých lidí a jejich schopnost zareagovat v případě, že se stanou svědky násilí

Doba trvání: 45 minut

Počet účastníků a účastnic: 12 - 25

Záměr:

- zvýšit uvědomělost studentů a studentek, aby uměli zareagovat v případě, že se stanou svědky násilí
- identifikovat konkrétní způsoby, jak reagovat na názory a chování, které podporují násilí
- Identifikovat způsoby, jak kdokoli může pomoci zastavit násilí ve vztazích mladých lidí.

Budete potřebovat:

- flipchart
- izolepu
- fixy a tužky
- pracovní listy
- materiál „Jak pomoci kamarádovi/kamarádce“

Postup:

Jedním z nejlepších způsobů, jak umět ve vypjaté situaci překonat strach a obavy, abychom byli schopni zasáhnout, je předem se připravit, a tak tušit, jak se v dané situaci máme zachovat. Když si to ujasníme předem, až taková situace nastane, už budeme alespoň částečně připraveni a nebudeme muset teprve přemýšlet nad tím, co vlastně udělat, jestli, kdy, jak atd. Teď tedy provedeme cvičení, kterým získáme užitečné nápady, jak bychom mohli zareagovat.

Studenty a studentky rozdělte do šesti malých skupin (v každé skupině by měli být chlapci i dívky). Pokud nechcete využít všech 6 scénářů, zvolte počet skupinek podle toho, kolik scénářů chcete použít (např. při použití 4 scénářů požádejte student(k)y, aby utvořili 4 skupinky).

Každé skupince přiďte jeden scénář - u každého je třeba vymyslet, jak bychom v dané situaci mohli/měli zareagovat. *Pokuste se si v těchto situacích představit sami sebe, diskutujte ve skupinkách o tom, co byste v dané situaci udělali a sepište to na list papíru. Představte si, že lidi, o kterých se píše, znáte, ale nejsou vašimi blízkými kamarády. Na zodpovězení otázek máte zhruba 10 minut, potom si scénáře projdeme všichni společně.*



Skupinky budou diskutovat o možných řešeních daných situací a vy se můžete procházet po místnosti, sledovat, co se děje a případně studentům nějak pomoci, bude-li to třeba. Po zhruba deseti minutách studenty upozorněte, že už bude konec práce ve skupinkách, a požádejte je, aby celé třídy řekli o tom, k čemu došli. Cílem tohoto cvičení je vygenerovat seznam konkrétních strategií = způsobů, jak situaci lze řešit, které může kdokoli použít, a to nejen přímo v takové situaci, ale i v situacích jí podobných.

Strategie, se kterými skupinky budou přicházet, zapisujte na flipchart. Účastníci a účastnice nejspíše budou správně popisovat mnoho strategií ze „Seznamu strategií“.

„Seznam strategií“ můžete využít jako pomůcky, abyste utřídili nápady studentů a studentek a také na seznam můžete přidat nová řešení, se kterými přijdou. Na závěr projděte další strategie, které během diskuze nezazněly. Nejdříve strategii popište a pak se studentů a studentek zeptejte, proč dané řešení nenavrhli. Pokud s ním budou souhlasit, přidejte ho na seznam.

Zdůrazněte, že:

- *NIKDY není správné na násilí reagovat násilím.* Diskutujte o tom, jak se dá zareagovat.
- *Je velmi náročné konfrontovat násilného člověka, který například právě bije ženu či dívku.*
- *Dokážete si představit, jak byste se cítili, kdybyste v takové situaci byli obětí a nikdo by nijak nezasáhl?*

Pokračování diskuze:

- *Pokud byste byli v násilném vztahu, za kým byste šli, koho byste požádali o pomoc?*
- *Co byste dělali, kdybyste se dozvěděli, že jsou váš kamarád/ka v násilném vztahu? Co byste jim řekli?*
- *Co byste dělali, kdyby váš kamarád/ka byli násilní vůči svému partnerovi? Co byste jim řekli?*
- *Už jste někdy byli svědky násilí? Řekli jste něco? Udělal nebo řekl něco někdo jiný? Co to bylo?*
- Na závěr aktivity se studentů zeptejte: *jak můžeme situaci změnit?*

Aktivitu zakončete podobným závěrem:

Přišli jste na spoustu zajímavých strategií - způsobů, jak reagovat na násilí. V případě, že by taková situace nastala, na ni teď budete lépe připraveni. Pamatujte si, že čím více si zvyknete na to v podobné situaci nějak zasáhnout, tím snazší to bude. A ještě jedna rada: nečekejte, že váš zásah zázračně všechno vyřeší. Žádný perfektní zásah neexistuje, neočekávejte okamžité výsledky. Každé zasáhnutí do situace, kdy se děje násilí, je ale podle nás úspěch. Pomáhá to dělat svět bezpečnějším a postupně násilí eliminovat. Ačkoli zasáhnout není snadné, je to správné, zasáhnout bychom měli, pokud se tím příliš neohrozíme.

Není snadné postavit se člověku, který je násilný nebo někoho ponižuje. Může to být nebezpečné, trapné (může se stát, že se člověku vysmějí, protože ho neberou vážně) a také se třeba můžeme bát, že přijdeme o přátelství daného člověka. Vždy je každopádně důležité v první řadě myslet na bezpečnost. Snažte se vyhnout střetu s násilnou osobou. Také se snažte vyhnout tomu, aby oběť získala pocit, že je bezbranná a potřebuje „ochránce“. Je ale důležité nějakým způsobem zasáhnout, aby si násilník nemyslel, že je jeho chování v pořádku a že s ním souhlasíte. Když uvažujete nad tím, jestli zasáhnout, nejdůležitější je, abyste se nevystavili nebezpečí. Pokud se zdá, že situace je



nebezpečná a násilník by mohl být násilný i vůči vám, může být lepší do situace nevstupovat a pokusit se ji vyřešit zpozzdálí či jindy. Pokud můžete, pokuste se zasáhnout. Můžete přivolat pomoc nebo zavolat policii, obzvláště zdá-li se situace vážná. Pokuste se správně odhadnout situaci. Dbejte na své bezpečí a zároveň se snažte i pomoci oběti.

Shrnutí a zhodnocení

Držte se svých zásad, neomlouvajte pachatele a neobviňujte oběť. Nemlčte, vidíte-li, že někdo někomu ubližuje. Žádejte po ostatních, aby se vůči druhým chovali s úctou. Bojujte proti sexistickým narážkám a vtipům, které ponižují ženy a dívky - v reálném životě i online. Sexistické vtipy a narážky pomáhají vytvářet atmosféru, ve které je násilí a zneužívání normalizováno. Slova ponižující ženy a dívky vycházejí ze společnosti, která ženy historicky vnímala jako podřadné. Když taková slova a jazyk používáme, zhoršujeme pozici žen, i když si to třeba neuvědomujeme.

Jednou z nejtěžších věcí pro kluky je umět zareagovat, když druzí kluci o holkách říkají něco špatného. Ohradit se, když slyšíme sexistické řeči. Něco říct, když slyšíme, jak muži mluví o násilí na ženách, a něco udělat, když vidíme, že někdo někomu ubližuje.

Seznam strategií:

Strategie: „Požádat o vysvětlení“

Lidé, kteří se vyjadřují sexisticky, automaticky očekávají, že ostatní s nimi budou souhlasit, budou se smát jejich vtipům a kývat. Nečekají, že by někdo jejich řeči mohl zpochybňovat. Tím, že řeknete něco jako „Jak to myslíš? Tomu jsem nerozuměl/a. Mohl/a bys to vysvětlit?“ můžete změnit dráhu dané konverzace. Navíc to toho člověka donutí zamyslet se nad tím, co vlastně řekl a co to znamená. Důležité je neptat se přímo konfrontačně.

Strategie: "Dát oběti jméno"

Tato strategie připomíná, že oběť je lidská bytost. Tím, že lidem připomeneme, že by se podobně mohlo mluvit o (či by se podobná věc mohla stát) jejich sestře, matce nebo přítelkyni, jim často také připomeneme to, že oběť je také člověk, se kterým je třeba zacházet s úctou.

Strategie: „Neobviňovat, ale říci svůj názor“

Zeptejte se studentů a studentek, jak se cítí, když na ně někdo ukáže prstem a směrem k nim řekne „TY JSI TO UDĚLAL/A!“. Řekněte si, že když v takových případech budete mluvit v první osobě, bude to pro druhého člověka stravitelnější a spíše se nad tím, co říkáte, zamyslí. Místo toho, abyste řekli toto: „TY jsi sexista a to, co jsi řekl, je ta největší blbost, kterou jsem slyšel/a“, řekněte: „Nesouhlasím s tím, co říkáš. Věřím, že s nikým bychom neměli takhle zacházet.“

Strategie: „Humor“

Tohle je asi nejnáročnější strategie. Často může dopadnout zle, protože ji člověk může interpretovat jako výsměch. Pokud ji ale použijete správně, bude velmi efektivní ve zmírnění napětí. Dejte si ale pozor, abyste nebyli tak vtipní, že by to, co řeknete, bylo vnímáno jako pouhý vtip.

Strategie: „Beze slov“

Tuto strategii možná budou studenti znát - někteří rodiče mají kouzelnou schopnost dát svým dětem najevo svou nelibost už tím, jak se na ně zadívají. Žádných slov ani není třeba.

Strategie: „Najdi sobě podobné“

Výzkumy ukazují, že 90 % chlapců/mužů je někdy nepříjemné, když jejich vrstevníci mluví o tom, jak jednají s dívkami/ženami, téměř vždy ale nic neřeknou, protože se bojí, že jsou jediní, kdo s tím nesouhlasí. Tato strategie má za úkol dát ostatním najevo, že nejsou jediní, komu se řečené nelíbí. Například se můžete otočit ke zbytku skupiny a zeptat se „Jsem tady jediný, kdo s tím nesouhlasí/komu je to nepříjemné? Tato strategie může být užitečná, když znáte někoho, kdo často vyjadřuje názory, které podporují násilí. Přátelé a/nebo rodina také mohou provést skupinovou intervenci.

Strategie: „Požádej o pomoc nebo pomoc nabídní“

Pokud zaregistruješ, že někde dochází k násilí, možná bude nutné zavolat policii či požádat o pomoc lidi kolem. Pokud jsi sám/sama a situace se zdá být nebezpečná, nevrhej se do ní sám/sama.

Dalším užitečným způsobem, jak pomoci, je dát násilníkovi najevo, že o něm víme a že je tak u události přítomen svědek.

Také můžeš oběti nabídnout pomoc tím, že s ní budeš mluvit. To jí/mu pomůže cítit se bezpečněji. Ještě lepší by bylo moct si s ní/m promluvit po konfliktu.



Strategie: Použít nástroj „nahlásit příspěvek“

Když si všimneš nějakého násilí online (nenávistných nevhodných komentářů, videí nebo fotografií, například násilných nebo sexistických), můžeš je nahlásit a pomoci tak, aby byly smazány. Většina sociálních sítí nějaké takové tlačítko má. Také můžeš svůj názor vyjádřit komentářem a dát najevo, že se ti nelíbí, když se někdo chová/mluví sexisticky nebo nějak urážlivě.

Několik tipů pro lektory

Scénáře i strategie si samozřejmě můžete upravit. Také můžete vymyslet další scénáře, zvláště pokud budete studenty chtít rozdělit na více skupin, nebo jim zadat více scénářů apod.

Toto cvičení mladým lidem pomůže vyvinout si způsoby, jak se v podobných situacích ozvat. Určitě ale nezapomeňte zdůraznit, jak důležité je, aby mysleli i na své bezpečí. Zároveň by ale neměli mít přílišný strach zasáhnout. Je důležité dát najevo nesouhlas - jak pro odrazení násilníka, tak pro sdělení oběti i okolí, že to, co se děje, není v pořádku. Vyznění celého cvičení by mělo být pozitivní. Můžeme překonat svůj strach a udělat něco pro to, abychom situaci zlepšili.

Je užitečné, aby studenti vymysleli strategie, jak mohou zasáhnout, právě pro situace, ve kterých dříve měli problém ozvat se. Někdy vám studenti řeknou, že kdyby se v dané situaci ocitli, nezasáhli by. Zeptejte se jich, co by teoreticky mohli říct, aby situaci nějak pomohli.

**Pracovní listy:**

Scénář č. 1:

S kamarádkou jste domluvení, že půjdete do kina. Když se sejdete před kinem, všimneš si, že kamarádka nejspíš před chvílí brečela. Už někdy dřív ti řekla, že na ni její přítel křičí a že jí nadává a ponižuje ji, pořád chce vědět kde a s kým je. Dokonce mu musela dát svoje hesla, aby mohl kontrolovat, s kým si píše. Taky to vypadá, že má na rukou nějaké modřiny.

Proč je dobré v takové situaci ZAKROČIT?

Jaké existují argumenty pro to NEZAKROČIT?

Co myslíte, že byste v takové situaci udělali? Co byste řekli? Jak myslíte, že byste zasáhli?

Jak myslíte, že by na vás zareagovali?

Jak by zareagoval její přítel?

Jak by zareagovala vaše kamarádka?



Scénář č. 2:

Proslýchá se, že jeden kluk, kterého znáš, znásilnil holku. Mluvíš o tom se dvěma svými nejlepšími kamarády a jeden z nich ho omlouvá tím, že o té holce říká věci jako: „Říkala si o to. Spí s každým. A koukni se, jak se oblíká. A ty fotky, co dává na Facebook, se všema klukama, se kterými chodila. Může se za to sama, je to úplně jasný. To by měl vědět každej, měli bysme to napsat do naší facebookový skupiny.“

Proč je dobré v takové situaci ZAKROČIT?

Jaké existují argumenty pro to NEZAKROČIT?

Co myslíte, že byste v takové situaci udělali? Co byste řekli? Jak myslíte, že byste zasáhli?

Jak myslíte, že by na vás zareagovali?

Jak by zareagoval kamarád, který se ho zastává?

Jak zareagovala oběť?



Scénář č. 3:

Jsi na párty a chystáš se už jít domů. Najednou vidíš, jak se kluk snaží sbalit holku, která už je hodně opilá. Není jen v náladě, je totálně opilá, už nedokáže chodit. Přijde ti, že ta holka s ním nikam jít nechce.

Proč je dobré v takové situaci ZAKROČIT?

Jaké existují argumenty pro to NEZAKROČIT?

Co myslíte, že byste v takové situaci udělali? Co byste řekli? Jak myslíte, že byste zasáhli?

Jak myslíte, že by na vás zareagovali?

Jak by zareagoval ten kluk?

A jak ta holka?



Scénář č. 4:

Jsi s kamarády. Jeden z nich se chystá odejít, říká, že už nemůže zůstat, protože na něj čeká jeho přítelkyně. Ostatní si z něj začnou dělat legraci, že je podpantoflák a že není pořádný chlap. Stupňuje se to. Jeden z kamarádů zajde ještě dál a řekne: „Kdyby tohle dělala moje holka, zmlátil bych ji, že by se nezvedla.“

Proč je dobré v takové situaci ZAKROČIT?

Jaké existují argumenty pro to NEZAKROČIT?

Co myslíte, že byste v takové situaci udělali? Co byste řekli? Jak myslíte, že byste zasáhli?

Jak myslíte, že by na vás zareagovali?

Jak by zareagoval kamarád, ze kterého si ostatní dělali legraci?

Jak by zareagovali ti, kteří si z něj legraci dělali?



Scénář č. 5:

Je sobota a ty jsi venku s kamarády. Kamarád vidí krásnou holku a začne říkat oplzlé věci o jejím těle a začne ji obtěžovat.

Proč je dobré v takové situaci ZAKROČIT?

Jaké existují argumenty pro to NEZAKROČIT?

Co myslíte, že byste v takové situaci udělali? Co byste řekli? Jak myslíte, že byste zasáhli?

Jak myslíte, že by na vás zareagovali?

Jak by zareagoval kamarád?

Jak by zareagovala ta holka?

Jak by zareagovali ostatní kamarádi?



Scénář č. 6:

Vstupuješ do kavárny a slyšíš, jak se pár hlasitě hádá. Muž najednou ženu prudce přirazí ke zdi. Nikdo v kavárně nevypadá, že by plánoval jakkoli zakročit. Po chvíli se situace vymkne z rukou. Muž je čím dál tím násilnější.

Proč je dobré v takové situaci ZAKROČIT?

Jaké existují argumenty pro to NEZAKROČIT?

Co myslíte, že byste v takové situaci udělali? Co byste řekli? Jak myslíte, že byste zasáhli?

Jak myslíte, že by na vás zareagovali?

Jak by zareagoval pachatel?

Jak by zareagovala oběť?



Informační materiál: **Jak pomoci kamarádovi/kamarádce**

Pokud znáš někoho, kdo je vůči svému partnerovi či partnerce násilný, takto můžeš pomoci:

- .Naslouchej a buď trpělivý/á. Pro lidi je těžké přiznat si, že mají problém.
- Kamarádce/kamarádovi vysvětli, že to, jak se chová, není v pohodě.
- Vysvětli jim, že násilné chování je špatné a že to dokonce může být zločin!
- Doporuč jim, aby vyhledali odbornou pomoc. Problém pravděpodobně nedokáží vyřešit sami. Navrhni jim, že jim pomůžeš najít vhodného poradce/psychologa a že je na schůzku doprovodíš.
- Pomoz jim přijmout zodpovědnost za své chování. Upozorni je na jejich násilné chování, když ho vidíš. Vysvětli jim, že to nemohou svádět na alkohol, drogy či na partnera/partnerku. Jsou to pouze výmluvy. Pokud mají s násilím zkušenost z domova, dovol jim se ti svěřit, jak si myslí, že to ovlivňuje jejich vztahy.
- Řekni jim, že násilné chování je naučené a že se můžou naučit chovat jinak.
- Podporuj jejich partnera/partnerku. Ať ví, že si násilné chování nijak nezaslouží.
- Informuj je o faktech ohledně násilí. Měli by vyhledat odbornou pomoc, aby nepřišli o lidi, na kterých jim záleží. Zavolej na linku pomoci a zeptej se, co ještě pro svého kamaráda/kamarádku můžeš udělat. Pokud chceš, můžeš zůstat anonymní.
- Pomoz kamarádovi/kamarádce a jejich partnerovi/partnerce získat další informace - můžeš s nimi sdílet texty o násilí ve vztazích, nebo jim informace předat slovně. Buď vzorem - sám/sama měj se svými přáteli a partnery zdravé vztahy založené na vzájemném respektu.

Na koho se můžeš obrátit pro pomoc?

Na přátele, rodiče, organizace zabývající se násilím, psychology, linky bezpečí, poradce, policii.

**Pokud znáš někoho, kdo ve svém vztahu zažívá násilí, takto můžeš pomoci:**

- Buď s nimi. Naslouchej a nerad', pokud tě o to nepožádají. Promluv si s nimi ale o tom, jak chtějí situaci řešit, a řekni jim, že za to nemůžou.
- Řekni, že si nezaslouží, aby jim někdo ubližoval. Není to jejich vina. Nikdo si nezaslouží, aby se k němu druzí chovali špatně.
- Nenuť svého kamaráda či kamarádku, aby se s partnerem/partnerkou rozešli a nemluv o nich špatně. Měj pochopení pro to, že se nějak cítí, a neříkej jim, jak jinak se mají cítit. Chápej, že někdy milujeme ty, kteří nám ubližují.
- Nesud'. Zjisti, co chtějí dál udělat a podpoř je. Neříkej, co mají nebo nemají dělat. Respektuj to, co chtějí.
- Kamarád/ka může být zmatený/á a třeba svůj názor změnit. Počítej s tím. Nepřeháněj a situaci nedramatizuj, ať se kamarád/ka necítí ještě hůř.
- Nevyzvídej, neptej se na zbytečné otázky. Dávej pozor na řeč svého těla a respektuj jejich potřebu na osobní prostor. Pamatuji, že ne každý se vždy chce objímat. Neboj se zeptat, zda o to kamarád/ka stojí.
- Připrav se, že kamarád/ka může cítit různé emoce - může je trápit svědomí, mohou se cítit trapně, být naštvaní apod. Reakce mohou být různé.
- Podpoř kamaráda/kamarádku v tom, aby vyhledali odbornou pomoc. Nabídní, že pomůžeš najít vhodného psychologa/poradce, kterému by mohli důvěřovat, a navrhní, že je doprovodíš.
- Zavolej na linku pomoci a zeptej se, co dalšího můžeš udělat, abys kamarádovi/kamarádce pomohl/a. Pokud chceš, klidně můžeš zavolat anonymně.
- Na sociálních sítích můžeš násilné příspěvky/komentáře nahlásit příkazem „nahlásit příspěvek“. Ve vážných případech také můžeš uvědomit policii. Pomoz kamarádovi/kamarádce získat další informace - můžeš s nimi sdílet texty o násilí ve vztazích, nebo jim informace předat slovně. Situaci neprobírej přímo s násilným partnerem tvého kamaráda/kamarádky. Situaci by to mohlo velmi zhoršit. Nedělej nic, čím bys ohrozil/a sebe sama.
- Nech svého kamaráda/kamarádku, aby se rozhodovali sami za sebe, a jejich rozhodnutí respektuj. Nekritizuj kamaráda/kamarádku, například že s partnerem/partnerkou zůstávají. Pouze jim připomeň, že jsi tu stále pro ně.