

## **Edukace sexuality osob s poruchou intelektu prostřednictvím pracovního listu**

Barbora Svobodová

Sekce – PŘÍRODNÍ, HUMANITNÍ a SPOLEČENSKÉ VĚDY,

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 3. ročník

Bakalářský studijní program – SPECIÁLNÍ PEDAGOGIKA

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá tvorbou edukačního materiálu zaměřeného na sexualitu dospělých osob s poruchou intelektu. Cílem bylo vytvořit pracovní list a metodickou podporu pro rodiče a pečující osoby, které usnadní komunikaci o tématech, jako jsou osobní hranice, soukromí, emoce a bezpečné chování. Materiál vychází z odborných východisek sexuální osvěty a byl ověřen v praxi v denním stacionáři. Výsledky ukazují, že vytvořený materiál je srozumitelný a využitelný, podporuje porozumění i komunikaci v této citlivé oblasti a je pozitivně přijímán jak pečujícími osobami, tak samotnými klienty.

**Klíčová slova:** edukační materiál, metodika, osoby s poruchou intelektu, pečující osoby, pracovní list, rodiče, sexualita, sexuální výchova

## 1 Úvod

V oblasti sexuality osob s poruchou intelektu je důležitá systematická a srozumitelná podpora, která napomáhá rozvoji sebepoznání, porozumění osobním hranicím i bezpečnému chování. Přesto je v této oblasti nedostatek praktických a přehledných materiálů určených přímo osobám s poruchou intelektu a jejich blízkým. Z tohoto důvodu se autorka v rámci bakalářské práce rozhodla vytvořit vlastní edukační materiál zaměřený na sexualitu dospělých osob s poruchou intelektu, doplněný metodikou pro rodiče a pečující osoby (což bylo cílem bakalářské práce). Metodická podpora pro rodiče a pečující osoby umožňuje využití materiálu i laickou veřejností, tak, aby i laik byl schopen provést osobu s poruchou intelektu pracovními listy. Vytvořený materiál byl následně ověřen v praxi prostřednictvím spolupráce s rodiči a pečujícími osobami dospělých osob s poruchou intelektu a byla získána zpětná vazba k jeho využitelnosti a přínosu.

Při tvorbě práce autorka vycházela z Eisnerovy teorie sexuální osvěty a z obecných metodických doporučení pro práci se sexualitou osob s poruchou intelektu (Venglářová, Eisner 2013, Eisner a kol. 2019). Eisnerova metodika je však zaměřena především na odbornou veřejnost a uvádí pouze obecné postupy práce s tématem sexuality. Autorka se proto rozhodla tyto obecné principy aplikovat do konkrétního praktického materiálu určeného pro laickou veřejnost, zejména rodiče a pečující osoby, které s osobami s poruchou intelektu přicházejí do každodenního kontaktu.

Výsledkem práce je komplexní soubor materiálů obsahující pracovní listy pro osoby s poruchou intelektu, metodickou podporu pro jejich blízké, Průvodce pro práci s pracovním listem a vstupní a evaluační dotazník. Pracovní listy se zaměřují na témata sebeuvědomění, části těla, osobní hranice, soukromí, pocity, sebestimulaci a schopnost odmítnout nevhodné chování či vyhledat pomoc. Hlavní myšlenkou materiálu je přiblížit téma sexuality blízkým osob s poruchou intelektu a nabídnout jim konkrétní návod, jak s tímto tématem bezpečně a srozumitelně pracovat. Přínosnost vytvořeného materiálu byla následně ověřena v praxi prostřednictvím spolupráce s rodiči a pečujícími osobami dospělých osob s poruchou intelektu v rámci jednoho zařízení.

## 2 Metodologie

Práce má aplikační charakter a je zaměřena na tvorbu edukačního materiálu pro dospělé osoby s poruchou intelektu. Součástí praktické části bylo také vytvoření metodické podpory pro rodiče a pečující osoby.

Funkčnost a využitelnost vytvořeného materiálu byla ověřována v přirozeném prostředí při spolupráci s dospělými osobami s poruchou intelektu a jejich rodiči či pečujícími osobami. Ke sběru dat byly využity vstupní a evaluační dotazníky zaměřené na zkušenosti respondentů, průběh práce s materiálem a jeho celkové hodnocení.

Cílovou skupinou práce s materiálem jsou dospělé osoby s poruchou intelektu, které nedosáhly takové úrovně samostatnosti, aby nepotřebovaly péči další osoby a jejich rodiče či pečující osoby.

### **3 Vytvořený materiál**

Složka obsahuje pracovní list (viz příloha č. 1) s tematicky zaměřenými úkoly, průvodce pro práci s materiálem, vstupní dotazník a evaluační dotazník. Jednotlivé části byly navrženy tak, aby společně tvořily praktický a srozumitelný nástroj využitelný v přirozeném sociálním prostředí či v prostředí ambulantní nebo pobytové sociální služby.

#### **3.1 Průvodce pro práci s pracovním listem**

Součástí vytvořeného materiálu je průvodce určený rodičům a pečujícím osobám, který slouží jako metodická podpora při práci s pracovním listem. Obsahuje informace o cíli materiálu, doporučení k organizaci práce a zásady komunikace o citlivých tématech sexuality. Součástí jsou také organizační pokyny, doporučení pro práci s chybou a informace o anonymitě zpracovávaných údajů.

#### **3.2 Vstupní dotazník**

Vstupní dotazník slouží ke stručnému zmapování zkušeností rodičů a pečujících osob s tématem sexuality u osob s poruchou intelektu. Zaměřuje se na komunikaci o sexualitě, využívané pomůcky a materiály i potřeby podpory v této oblasti. Součástí jsou také otevřené otázky umožňující popsat konkrétní zkušenosti z praxe.

#### **3.3 Pracovní list**

Pracovní list byl vytvářen v několika navazujících etapách na základě zkušeností autorky z praxe s osobami s poruchou intelektu. Nejprve byly navrženy jednotlivé úkoly a stanovena jejich struktura, obsah a vzdělávací cíle. Následně byly úkoly doplněny vizuální podporou ve formě obrázků a piktogramů, které byly z důvodu nedostatku vhodných volně dostupných materiálů generovány pomocí umělé inteligence. Vygenerované obrázky byly dále upravovány a doplňovány tak, aby odpovídaly potřebám cílové skupiny. V některých případech bylo nutné

ručně doplnit do obrázků genitálie, které nástroje umělé inteligence standardně z důvodu podmínek používání negenerovaly. Následně byla vytvořena metodická podpora pro rodiče a pečující osoby, která obsahuje doporučení pro práci s materiálem a komunikaci o citlivých tématech sexuality.

### **3.3.1 Metody pracovního listu**

Při tvorbě pracovního listu byly využity pedagogické a aktivizační metody přizpůsobené potřebám dospělých osob s poruchou intelektu. Výběr metod vycházel z odborné literatury, Eisnerovy metodiky sexuální osvěty, zkušeností autorky z praxe a dalších teoretických východisek (např. Brzáková Beksová, Palouňková 2024, Cooper, Guillebaud 2021).

Významnou roli v pracovním listu hraje vizualizace a práce s obrázky, které pomáhají převádět abstraktní témata do konkrétní a srozumitelné podoby. Obrázky, piktogramy a ilustrační situace podporují orientaci v tématech částí těla, soukromí, emocí nebo bezpečného chování.

Součástí pracovního listu jsou také modelové situace a nácvik komunikace, které umožňují procvičovat reakce v bezpečném prostředí. Účastníci si mohou vyzkoušet například vyjádření nesouhlasu, odmítnutí nevhodného chování nebo vyhledání pomoci. Důležitou součástí práce je také identifikace a práce s emocemi, které podporují sebeuvědomění a propojení probíraných témat s vlastní zkušeností účastníka.

V pracovním listu je dále využita práce s barvami, která slouží k jednoduššímu rozlišování informací a podporuje jejich zapamatování. Je zde také využita symbolika barev, konkrétně „princip semaforu“ u vyjadřování emocí.

### **3.3.2 Struktura pracovního listu**

Pracovní list se skládá z osmi tematicky propojených úkolů doplněných metodickými instrukcemi pro rodiče a pečující osoby. Jednotlivé aktivity jsou řazeny od jednodušších témat ke složitějším a podporují postupné upevňování získaných informací. Základem pracovního listu je sebeuvědomění a sebeidentifikace, na které navazují další témata zaměřená na části těla, osobní hranice, soukromí, emoce a bezpečné chování. Struktura pracovního listu zároveň zohledňuje potřebu opakování a postupného upevňování informací. Například po aktivitě zaměřené na sebestimulaci následuje jednodušší úkol zaměřený na vyjadřování pocitů pomocí smajlíků, po kterém se téma sebestimulace znovu objevuje v dalším úkolu.

Úkol	Téma
To jsem já	sebeuvědomění
Části těla	pojmenování těla
Soukromé části těla	osobní hranice a intimní partie
Kde je to v pořádku?	sebestimulace a soukromý / veřejný prostor
Moje pocity	rozpoznávání emocí
Sebestimulace – co je důležité?	pravidla soukromí
Co řeknu, když se mi to nelíbí?	vyjádření nesouhlasu
Na koho se obrátím?	vyhledání pomoci

### 3.3.3 Ukázka některých úkolů

#### 3. Soukromé části těla

Tento úkol je zaměřen na rozpoznání a rozlišení intimních zón od ostatních částí těla. K této aktivitě si připravte dvě barvy. Zvolte barvy, které působí neutrálně (např. modrá, žlutá, limetá). Vyberte si kombinaci červené a zelené. Cílem je přejít pocit, že soukromé části jsou „zakázané“ nebo špatné (právě toto může evokovat použití červené barvy), úkol slouží výhradně k uvědomění si toho, co běžně zůstává skryto pod oblečením. První barvou vybarvíte ty části těla, které považujeme za soukromé (grsa, penis, vulva). Druhou barvou vybarvíte ty části, které jsou běžně vidět (např. obličej, ruce).

Po dokončení vybarvování položte otázku: „Kdo všechno může vidět moje soukromé části?“, získanou odpověď společně zamazeme – zakroužkujte či podtrhněte z výběru (ne označit více odpovědí). Nabídněte účastníkovi možnosti. Společně potvrďte, že do soukromé zóny mají přístup jen vybraní lidé a za jasně daných podmínek, čímž upevníte pocit bezpečí a hranic.

JEN JÁ

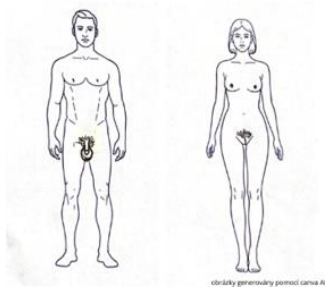
LÉKAŘ (PŘI VYŠETŘENÍ)

RODÍČ (POKUD JE POTŘEBA POMOC S HYGIENOU)

ASISTENT (POKUD JE POTŘEBA POMOC S HYGIENOU)

ČLOVĚK, KTEREHO NEZNÁM

UPLNĚ KAŽDÝ



Obrázek 1 Úkol č. 3 - Soukromé části těla

#### 7. Co řeknu, když se mi to nelíbí?

Tato aktivita slouží k nácviku vyjádření nesouhlasu a k posílení schopnosti chránit své hranice. Cílem je, aby si dospělý člověk s poruchou intelektu uvědomil, že má právo říct „ne“, pokud je mu nějaké chování nepřijemné, a aby si tuto dovednost prakticky vyzkoušel. Aktivitu provádějte v klidném a bezpečném prostředí. Zůstaňte, že se jedná o nácvik a že je v pořádku dělat chyby.

Na začátku můžete krátce vysvětlit: „Každý člověk má právo říct, když se mu něco nelíbí. Když je ti něco nepřijemné, můžeš to dát najevo slovy nebo gestem. To je v pořádku.“

V pracovním listu jsou uvedeny možnosti, jak lze vyjádřit nesouhlas. Nejprve si jednotlivé věty společně přečtete a vysvětlíte jejich význam. Poté následuje praktický nácvik. Rodič/pečovatel zahrraje jednoduchou modelovou situaci (například lehké přiblížení ruky k rameni nebo nabídku objektu) a vyzve účastníka, aby vyzkoušel některý ze způsobů odmítnutí. Povzbuzujte ho ji, aby mluvil a nahlásal a zřetelně.

Můžete říct například: „Teď si to zkusíme. Já udělám, že tě chci obejmout, a ty mi řekneš, co můžeš říct, když se ti to nelíbí.“

Po každém pokusu poskytněte podporu: „To bylo dobře. Řekl/s jsi jasně stop.“ Pokud je hlas tichý nebo nejistý, jemně povzbuzujte: „Zkus to říct trochu hlasitěji, aby ti ostatní rozuměli.“ Pokud je jedinec neverbální zaměřte se na nácvik gesta – ukažte společně ruku s dlaní dopředu jako znamení STOP. Gesto lze použít i u verbálních osob. Nacvičte i situaci, kdy po vyslovení „ne“ druhý člověk nepřestane (v případě úzkostné reakce nácvik zastavte a znovu jemně vysvětlíte situaci). V takovém případě zdůrazněte, že je důležité odejít a říct to někomu dalšímu, komu důvěřuje.

Na závěr shrňte: „Když se ti něco nelíbí, můžeš říct ne, stop, nech mě, není mi to příjemné, to se mi nelíbí. Můžeš ukázat rukou stop. A můžeš to říct někomu dalšímu. Máš právo chránit své tělo.“ Cílem aktivy je posílit sebejistotu, schopnost vyjádřit nesouhlas a vědomí práva na osobní bezpečí.

Možné vyjádření nesouhlasu:

„NE“

„STOP“

„NECH MĚ“

„TO SE MI NELÍBÍ“

„NENÍ MI TO PŘÍJEMNÉ“

Ukázat rukou STOP

Upozornit někoho dalšího (například rodiče, učitele, asistenta).



Obrázek 2 Úkol č. 7 - Co řeknu, když se mi to nelíbí?

### 3.4 Evaluační dotazník

Evaluační dotazník je určen rodičům a pečujícím osobám a slouží ke zhodnocení práce s vytvořeným pracovním listem. Zaměřuje se na náročnost práce s materiálem, reakce osob s poruchou intelektu i hodnocení jednotlivých úkolů z hlediska srozumitelnosti, přínosu

a obtížnosti. Součástí jsou také otevřené otázky umožňující popsat konkrétní zkušenosti a navrhnout možné úpravy materiálu. Dotazník tak poskytuje zpětnou vazbu využitelnou pro další rozvoj pracovního listu.

## **4 Ověření v praxi**

V této kapitole je popsána aplikace materiálu do praxe a její výsledky.

### **4.1 Cílová skupina**

Ověření vytvořeného materiálu probíhalo v denním stacionáři poskytujícím služby dospělým osobám s poruchou intelektu a osobám s poruchami autistického spektra. Ve spolupráci s personálem zařízení byla vybrána cílová skupina tvořená dospělými osobami s poruchou intelektu, která vzhledem ke svému znevýhodnění potřebuje podporu rodiče či jiné pečující osoby. Všichni účastníci poskytli informovaný souhlas se zapojením do ověření materiálu.

### **4.2 Průběh ověření**

Ověření probíhalo ve dvou pobočkách zařízení. Respondentům byly distribuovány složky obsahující pracovní list, průvodce pro práci s materiálem, vstupní a evaluační dotazník a informovaný souhlas se zpracováním údajů. Rodiče a pečující osoby byli předem informováni prostřednictvím e-mailu, jehož součástí byl také průvodce pro práci s pracovním listem.

Práce s materiálem probíhala v domácím prostředí za podpory rodičů či pečujících osob. Vyplněné materiály byly následně anonymně odevzdávány do zapečetěných schránek umístěných v jednotlivých pobočkách zařízení. Po ukončení sběru dat byly schránky vyzvednuty a získané materiály analyzovány z hlediska využitelnosti, srozumitelnosti a přínosu vytvořeného pracovního listu.

### **4.3 Výsledky**

V rámci praktického ověření bylo distribuováno 26 složek s materiály, přičemž zpět bylo odevzdáno 13 složek. Po vyřazení jedné zcela nevyplněné složky činila čistá návratnost materiálů 46,2 %. Polovina využitelných materiálů byla vyplněna kompletně a druhá polovina částečně.

Výsledky vstupních dotazníků ukázaly, že komunikace o sexualitě bývá v rodinách osob s poruchou intelektu často nesystematická a většina respondentů nemá zkušenost s využíváním konkrétních edukačních materiálů. Respondenti zároveň uváděli nejistotu při komunikaci o sexualitě a potřebu větší podpory v této oblasti. Ve vstupních dotaznicích rodiče a pečující

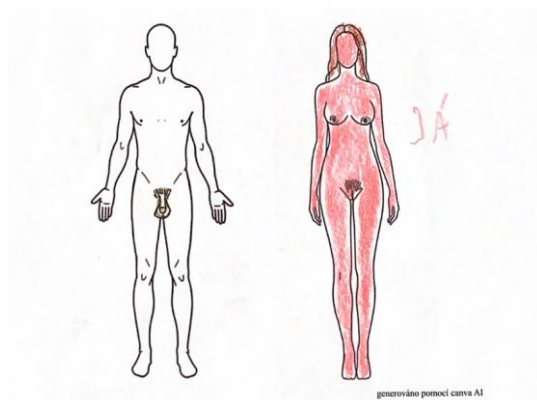
osoby často zmiňovali potřebu otevírat témata osobních hranic, problémového sexuálně orientovaného chování a obavy ze zneužití osob s poruchou intelektu. Pracovní list přesně s těmito tématy cíleně pracoval a naplnil tak potřeby rodičů a pečujících.

Evaluační dotazníky přinesly převážně pozitivní zpětnou vazbu. Devadesát procent respondentů uvedlo, že se jim s pracovním listem pracovalo velmi dobře nebo spíše dobře, a 60 % respondentů zvládlo vyplnit celý pracovní list navzdory jeho rozsahu. Pozitivně bylo hodnoceno také přijetí pracovního listu samotnými osobami s poruchou intelektu – 70 % respondentů uvedlo, že je práce s materiálem bavila nebo spíše bavila. Respondenti v evaluačních dotaznících oceňovali také vzhled a názornost úkolů. Někteří rodiče doplnili, že pro ně bylo přínosné otevřít společně téma osobních hranic a bezpečí. Velmi pozitivně byly hodnoceny zejména aktivity zaměřené na vyhledání pomoci, ochranu před zneužitím a nácvik bezpečného chování v rizikových situacích.

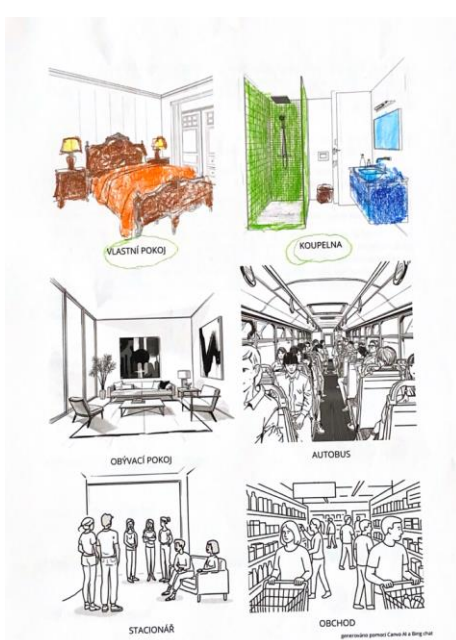
Za nejprínosnější byly respondenty označovány úkoly „To jsem já“, zaměřený na poznávání vlastního těla, dále úkol „Moje pocity“ a aktivita zaměřená na vyhledání pomoci a vyjádření nesouhlasu. Pozitivně byla hodnocena zejména názornost materiálu, práce s obrázky a možnost prakticky nacvičovat konkrétní situace. Naopak jako nejnáročnější byly hodnoceny úkoly zaměřené na sebestimulaci, a to především z důvodu obtížnosti tématu a nejistoty některých rodičů či pečujících osob při komunikaci o sexualitě.

Analýza samotných pracovních listů ukázala, že většina účastníků dokázala správně rozpoznat základní části těla, odlišit soukromé a veřejné prostředí a identifikovat osoby, na které se mohou obrátit o pomoc. Významné obtíže se naopak objevovaly u abstraktnějších témat, zejména při vyjadřování pocitů, formulaci nesouhlasu nebo určování pravidel souvisejících se sebestimulací. U některých osob byla patrná potřeba intenzivnější podpory rodiče či pečující osoby a opakovaného vysvětlování jednotlivých situací. Výsledky zároveň ukázaly, že názorné vizuální zpracování a modelové situace výrazně usnadňovaly porozumění probíraným tématům a podporovaly aktivní zapojení účastníků do práce s materiálem.

### 4.3.1 Ukázka vyplněných úkolů



Obrázek 3 Vyplněná část úkolu č. 1 - To jsem já



Obrázek 4 Vyplněná část úkolu č. 4 - Kde je to v pořádku?

## 5 Interpretace výsledků a doporučení pro praxi

Výsledky ověření ukazují, že oblast sexuality osob s poruchou intelektu je pro rodiče a pečující osoby důležitým, avšak často obtížně uchopitelným tématem. Přestože část respondentů o sexualitě s osobami s poruchou intelektu komunikuje, u mnohých přetrvává nejistota zejména při vysvětlování témat spojených se sebestimulací, nastavováním osobních hranic nebo reakcemi na nevhodné chování. Významným zjištěním je také skutečnost, že většina respondentů dosud nevyžívala konkrétní edukační materiály či metodickou podporu.

Z odpovědí respondentů vyplynulo, že se v praxi nejčastěji setkávají s projevy sexuality, jako je masturbace na veřejnosti, zvýšená potřeba fyzického kontaktu nebo obtíže s rozlišováním

soukromého a veřejného prostoru. Často se objevovaly také obavy ze zneužití osob s poruchou intelektu, což potvrzuje význam systematické edukace v oblasti bezpečnosti, vztahů a osobních hranic.

Výsledky pracovních listů i evaluačních dotazníků naznačují, že vytvořený materiál je vhodným nástrojem pro podporu komunikace o sexualitě a rozvoj základních dovedností v této oblasti. Jako nejprínosnější byly hodnoceny vizuální prvky, práce s obrázky, modelové situace a praktické aktivity podporující aktivní zapojení účastníků. Pozitivně byla hodnocena také možnost přizpůsobit jednotlivé aktivity schopnostem konkrétní osoby s poruchou intelektu. Naopak nejnáročnější se ukázala témata spojená se sebestimulací, která byla náročná nejen pro samotné účastníky, ale i pro rodiče a pečující osoby.

Významným zjištěním potvrzujícím praktickou využitelnost vytvořeného materiálu byl také zájem vedoucí zařízení, ve kterém ověřování probíhalo, o jeho další využití v praxi. Vedoucí zařízení požádala o možnost sdílení pracovních listů sexuálním důvěrníkem působícím v zařízení, aby mohl být materiál dále využíván při práci s klienty. Tato skutečnost poukazuje na praktický přínos a využitelnost vytvořeného materiálu i mimo samotné ověřování v rámci bakalářské práce.

Za limit práce lze považovat zejména rozsah vytvořeného materiálu, který mohl některé respondenty odradit od zapojení nebo dokončení všech aktivit. Omezením byla také různá úroveň porozumění osob s poruchou intelektu a citlivost samotného tématu, která mohla ovlivnit otevřenost respondentů.

Pro další využití materiálu v praxi by bylo vhodné vytvořit více variant pracovního listu podle míry poruchy intelektu a upravit některé aktivity na základě získané zpětné vazby. Přínosné by mohlo být také využití materiálu přímo v sociálních službách či vzdělávacích zařízeních za podpory odborných pracovníků. Výsledky práce zároveň poukazují na potřebu větší metodické podpory rodičů a pečujících osob v oblasti sexuální výchovy osob s poruchou intelektu.

## **6 Závěr**

Vytvořený materiál představuje prakticky využitelný nástroj pro podporu edukace sexuality osob s poruchou intelektu a zároveň nabízí metodickou podporu jejich rodičům a pečujícím osobám. Výsledky ověření v praxi ukázaly pozitivní přijetí materiálu i jeho potenciál pro další využití v sociálních službách a dalších zařízeních pracujících s osobami s poruchou intelektu.

**Odborná literatura**

EISNER, P. a kol., 2019. *Jak na dospívání – Pro rodiče mladých lidí s mentálním postižením*. Praha: Aladin. ISBN 978-80-88178-07-1.

VENGLÁŘOVÁ, M., EISNER, P. a kol., 2013. *Sexualita osob s postižením a znevýhodněním*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0373-5.

BRZÁKOVÁ BEKSOVÁ, K., PALOUNKOVÁ, Z., 2024. *Speciální pedagogika jedinců s poruchou intelektu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7494-692-9.

COOPER, E., GUILLEBAUD, J., 2021. *Sexuality and Disability: A Guide for Everyday Practise*. London: CRC Press. ISBN 978-1-85775-319-6.

**Seznam příloh**

Příloha č. 1: Pracovní list

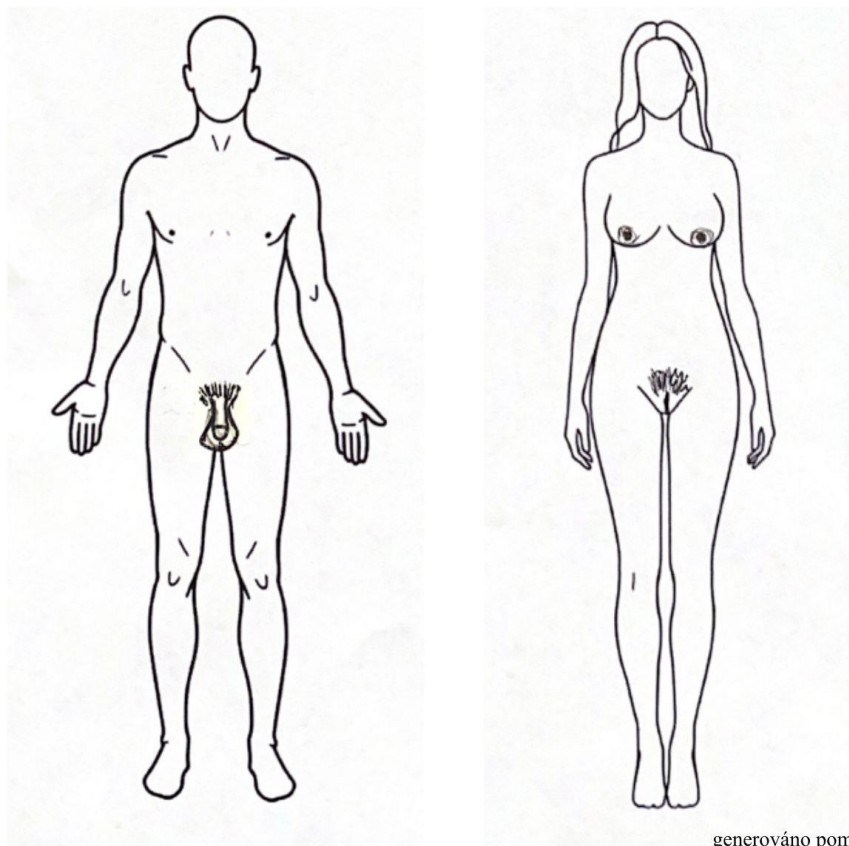
## 1. To jsem já

Cílem tohoto cvičení je upevnit v člověku vědomí, že **jeho tělo je jeho vlastním majetkem** a že on sám je tím, kdo nad ním má moc. Pro aktivitu zvolte tiché a klidné místo, které ve vaší dceři nebo synovi vyvolává pocit bezpečí. Nikam nespěchejte a vyhrad'te si na vše dostatek času. Při komunikaci mluvejte rozvážně, volte jednoduchá slova a srozumitelná souvětí. Vždy vyčkejte na reakci a nechte dotyčnému prostor pro vyjádření. Nejde o to, aby byl úkol splněn bezchybně, podstatou je vzájemné porozumění a otevřený rozhovor.

Předložte dospělému účastníkovi nákres mužské nebo ženské postavy a požádejte ho, aby celou siluetu „svého pohlaví“ vybarvil jednou barvou (ideálně oblíbenou). Zdůrazněte např.: „Ano, vybarvuješ tuto postavu, protože jsi muž / žena.“ Obě pohlaví pojmenujte. Poté osobu vyzvěte, aby k postavě připsal své jméno. Pokud mu psaní činí potíže, může jméno podle jeho pokynů dopsat rodič, nebo stačí uvést prostě „JÁ“. Během vybarvování můžete činnost slovně doprovázet: „Právě teď vybarvuješ své tělo. Tato postava představuje tebe.“

Jakmile je obrázek hotový, navažte krátkým povídáním. Přirozeným a klidným hlasem se zeptejte: „Komu patří toto tělo?“ a „Kdo o tomto těle rozhoduje?“ Pokud bude pro vašeho syna či dceru hledání odpovědi složité, nabídněte mu možnosti (například já, máma, táta, asistent/ka nebo kdokoliv jiný) a nechte ho vybrat. Pokud odpoví „já“, s pochvalou to potvrďte: „Správně, tvé tělo patří jen tobě a ty o něm rozhoduješ.“ V případě, že vybere někoho jiného, s klidem mu vysvětlíte: „Já ti sice pomáhám, ale tělo je tvoje. Hlavní slovo máš ty.“ Dbejte na respektující přístup a vyvarujte se opravování, které by mohlo vyvolat pocit neúspěchu.

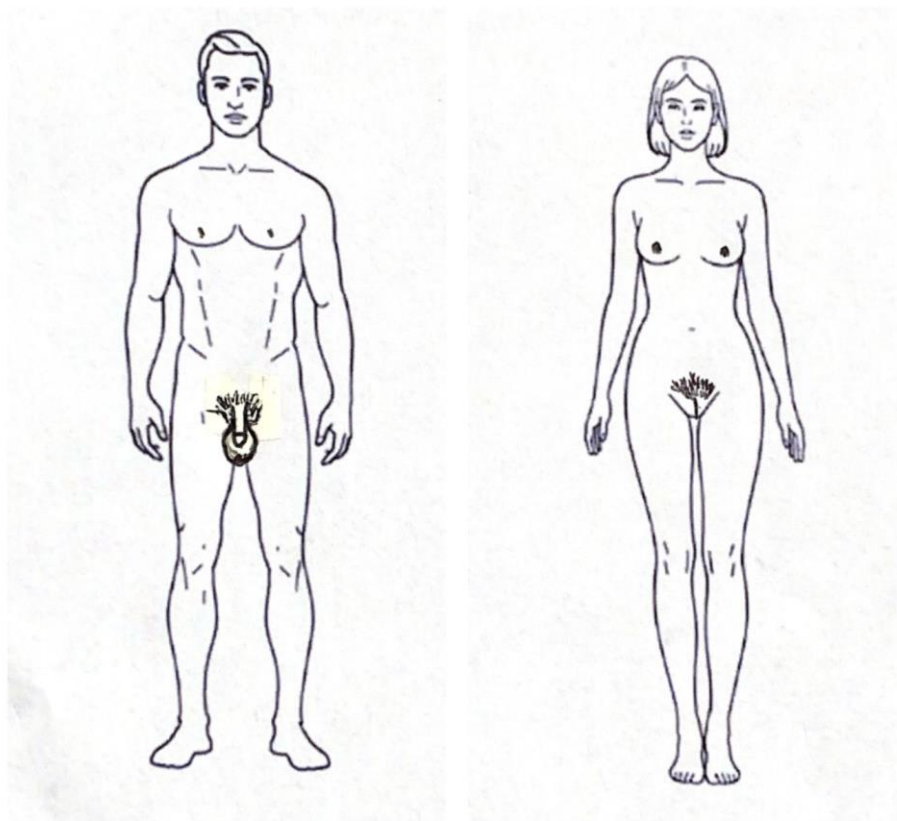
Tato aktivita představuje zásadní krok k budování vědomí o vlastní nedotknutelnosti, osobním prostoru a bezpečném soužití.



generováno pomocí canva AI

## 2. Části těla

Toto cvičení se zaměřuje na správné **označení jednotlivých tělesných partií**, a to včetně těch intimních. Na postavě níže účastník může propojovat napsaná slova s konkrétními místy na těle pomocí čar, popřípadě lze slova nastříhat na jednotlivé kartičky a do postavy (nebo k postavě) je přímo vlepít (efektivnější varianta). Je důležité vždy části těla říkat nahlas společně s účastníkem. K nákresu doplňte jméno účastníka nebo nápis „JÁ“, aby se zdůraznilo propojení s vlastní osobou. Krom pohlaví, se kterým se jedinec ztotožňuje je vhodné vyplnit i části na druhé postavě opačného pohlaví. V oblasti intimních partií je zcela v pořádku pracovat s výrazy, které dotyčný běžně používá nebo na které je z domova zvyklý (například „pindík“ či „pipka“). Pojmy, které běžně v rodině užíváte klidně dopište do nabídky. Je však velmi přínosné k těmto rodinným pojmům připojit i oficiální názvy, tedy penis a vulva, aby se účastník orientoval i v obecně užívané terminologii.



HLAVA  
OBLIČEJ  
KRK  
RUKA  
BŘICHO  
PENIS  
PRSA  
NOHA

HLAVA  
OBLIČEJ  
KRK  
RUKA  
BŘICHO  
VULVA  
PRSA  
NOHA

obrázky generovány pomocí canva AI

### 3. Soukromé části těla

Tento úkol je zaměřen na rozpoznání a rozlišení intimních zón od ostatních částí těla. K této aktivitě si připravte dvě barvy. Zvolte barvy, které působí **neutrálně** (např. modrá, žlutá, hnědá). Vyhněte se kombinaci červené a zelené. Cílem je předejít pocitu, že soukromé části jsou „zakázané“ nebo špatné (právě toto může evokovat použití červené barvy), úkol slouží výhradně k uvědomění si toho, co běžně zůstává skryto pod oblečením. První barvou vybarvěte ty části těla, které považujeme za **soukromé** (prsa, penis, vulva). Druhou barvou vybarvěte ty části, které jsou **běžně vidět** (např. obličej, ruce).

Po dokončení vybarvování položte otázku: „Kdo všechno může vidět moje soukromé části?“, získanou odpověď společně zaznamenejte – zakroužkujte či podtrhněte z výběru (lze označit více odpovědí). Nabídněte účastníkovi možnosti. Společně potvrďte, že do soukromé zóny mají přístup jen vybraní lidé a za jasně daných podmínek, čímž upevníte pocit bezpečí a hranic.

JEN JÁ

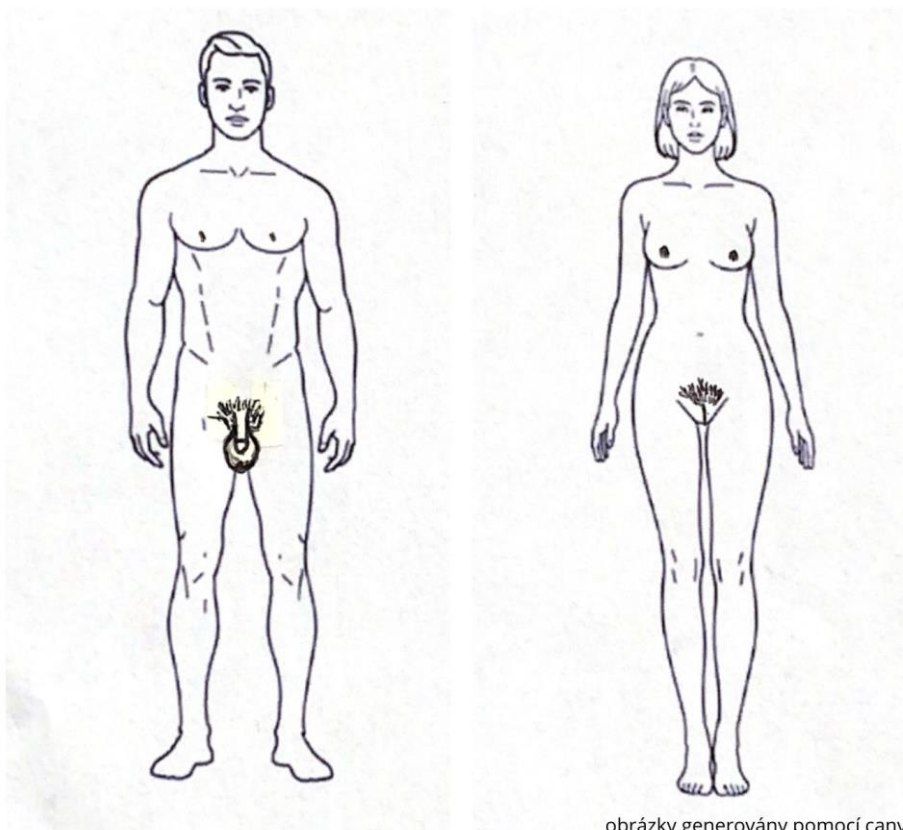
LÉKAŘ (PŘI VYŠETŘENÍ)

RODIČ (POKUD JE POTŘEBA POMOC S HYGIENOU)

ASISTENT (POKUD JE POTŘEBA POMOC S HYGIENOU)

ČLOVĚK, KTERÉHO NEZNÁM

ÚPLNĚ KAŽDÝ



obrázky generovány pomocí canva AI

#### 4. Kde je to v pořádku?

Tato aktivita dále rozvíjí porozumění tomu, že vlastní tělo patří mně, ale zároveň existují pravidla, kde a kdy je vhodné být nahý nebo se dotýkat svého těla. Cílem je vysvětlit význam soukromí v souvislosti se **sebestimulací (masturbací)** přirozeným, klidným a věcným způsobem.

Nejdříve je nutné vysvětlit, co masturbace znamená:

„Masturbace znamená, že se **dotýkáš svých soukromých částí těla** (pojmenovat je pro lepší pochopení – tzn. penis, vulva), protože ti to dělá dobře. Když se tam hladíš nebo se jich dotýkáš, vyvolává to příjemný pocit v celém těle. Je to způsob, jak poznat své tělo a jak se uvolnit. Je ale důležité dělat to jen, když jsi sám/a.“ Můžete využít postavu z předchozího úkolu a ukázat, o jaké části těla se jedná. Zdůrazněte: „Když se dotýkám svého penisu/vulvy, jsem sám/sama a mám zavřené dveře.“

Mluvte klidně, používejte jednoduché věty a vyhněte se hodnocení nebo zlehčování tématu.

Poté ukažte účastníkovi obrázky různých míst (koupelna, vlastní pokoj, obývací, stacionář, autobus). Úkolem je zakroužkovat ta místa, kde je v pořádku být nahý nebo se dotýkat svého těla.

„Podívej se na obrázky. Zakroužkuj, kde je v pořádku být nahý nebo se dotýkat svého těla.“

Po vyplnění si obrázky znovu společně projděte a o každém místě si krátce povídejte. Ptejte se například: „Jsou tam další lidé?“, „Jsou tam zavřené dveře?“, „Je to soukromé místo?“

Správné porozumění podpořte vysvětlením, že vhodným místem je například koupelna nebo vlastní pokoj, pokud je člověk sám a má zavřené dveře. Naopak obývací (když jsou tam další lidé), škola nebo autobus nejsou soukromá místa.

Pokud odpověď není správná, reagujte klidně vysvětlením: „V autobuse jsou další lidé, proto to není soukromé místo. Dotýkání svého těla patří jen tam, kde jsi sám/sama.“ Dbejte na to, aby byly zakroužkovány jen správné odpovědi. Odpověď si projděte vždy nejdřív slovně (pokud možno) a po ověření správnosti teprve společně kroužkujte.

Cílem aktivity je pomoci pochopit rozdíl mezi veřejným a soukromým prostorem a posílit schopnost bezpečně a přiměřeně nakládat se svou sexualitou.

(samotné cvičení je na další straně)



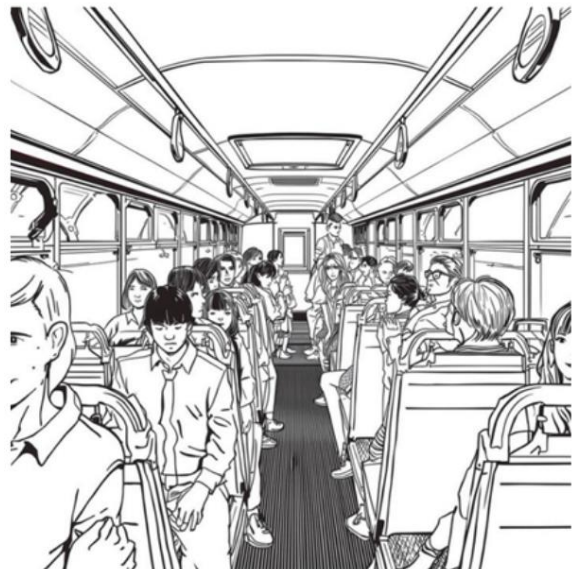
VLASTNÍ POKOJ



KOUPELNA



OBÝVACÍ POKOJ



AUTOBUS



STACIONÁŘ



OBCHOD

generováno pomocí Canva AI a Bing chat

## 5. Moje pocity

Tato aktivita pomáhá **rozlišovat příjemné a nepříjemné pocity** v různých situacích. Cílem je podpořit schopnost uvědomit si, jak se v určitých situacích cítím, a naučit se své pocity pojmenovat. Aktivitu provádějte v klidném prostředí, bez spěchu. Mluvte pomalu, srozumitelně a ponechte dostatek času na reakci. Nehodnoťte odpovědi jako správné nebo špatné – důležité je, jak situaci vnímá osoba samotná.

Na pracovním listu jsou věty. Vaším úkolem je věty postupně číst nahlas. Po každé větě nechte účastníka vybarvit jednoho ze tří smajlíků podle toho, jak by se v dané situaci cítil/a.

Smajlíky mají tyto významy: **zelený, usměvavý – je mi to příjemné, žlutý/oranžový, neutrální – nevím / někdy ano, někdy ne, červený, mračící – je mi to nepříjemné.**

Před začátkem krátce vysvětlíte význam barev: „Zelená znamená, že je ti to příjemné. Červená znamená, že je ti to nepříjemné. Žlutá znamená, že si nejsi jistý/á nebo záleží na situaci.“

Poté čtete nahlas jednotlivé situace. Po každé větě se můžete doptat: „Jak by ti bylo?“, „Bylo by ti to příjemné, nebo nepříjemné?“ Pokud zazní odpověď, která vás překvapí, reagujte klidně a bez kritiky. Můžete doplnit vysvětlení, například že u lékaře může být vyšetření nepříjemné, ale je důležité pro zdraví, nebo že cizí člověk by se neměl dotýkat těla bez souhlasu. Cílem aktivity je posílit vnímání vlastních pocitů a podpořit schopnost rozpoznat situace, které jsou bezpečné, nejisté nebo rizikové.

Situace:

OBJÍMÁ MĚ MAMINKA.



OBJÍMÁ MĚ TATÍNEK.



CIZÍ ČLOVĚK MĚ HLADÍ PO STEHNĚ.



LÉKAŘ MĚ VYŠETŘUJE.



JSEM SÁM V POKOJI A DOTÝKÁM SE SVÉHO TĚLA.



OBEJME MĚ KAMARÁD.



ASISTENT/KA MĚ POHLADÍ PO VLASECH.



MAMINKA MI POMÁHÁ PŘI KOUPÁNÍ.



TATÍNEK MI POMÁHÁ PŘI KOUPÁNÍ.



CIZÍ ČLOVĚK MI POMÁHÁ PŘI KOUPÁNÍ.



(piktogramy generovány pomocí Bing chat)

## 6. Sebestimulace – co je důležité?

Tato aktivita navazuje na předchozí úkoly zaměřené na **soukromí a bezpečné zacházení s vlastním tělem**. Jejím cílem je upevnit jednoduchá a jasná pravidla týkající se sebestimulace (masturbace). Aktivitu provádějte v klidném prostředí, bez spěchu a s věcným, přirozeným tónem. Je důležité mluvit jednoduše, bez zesměšňování nebo zlehčování tématu.

V pracovním listu jsou uvedeny krátké věty. Úkolem je u každé věty označit **ANO** nebo **NE**. Věty čtete nahlas jednu po druhé a nechte dostatek času na odpověď. Pokud je to potřeba, vysvětlíte slova nebo situaci jednoduchým způsobem. Po každé větě nechte účastníka určit odpověď. Pokud odpověď není správná, reagujte klidně vysvětlením, například: „V autobuse jsou další lidé, proto je odpověď ne.“, „Když někdo vstoupí do pokoje, je potřeba přestat, protože už nejsi sám/sama.“ Poté teprve společně zanešte již správnou odpověď do listu (zakroužkováním či podtržením správné odpovědi).

Na závěr pravidla společně shrňte: „Sebestimulace je v pořádku, když jsi sám/sama, v soukromí a máš zavřené dveře. Ne na veřejnosti, a ne před ostatními lidmi.“

Cílem aktivity je upevnit jasná a srozumitelná pravidla, která podporují bezpečí, respekt k sobě i k ostatním a rozlišování mezi soukromým a veřejným prostorem.

Jednotlivé věty:

Dotýkám se svého těla jen já?	ANO	NE
Dělám to v koupelně nebo ve svém pokoji?	ANO	NE
Jsou zavřené dveře, když se sebe dotýkám?	ANO	NE
Můžu to dělat v autobuse?	ANO	NE
Když někdo vstoupí, přestanu?	ANO	NE
Můžu se dotýkat svých soukromých částí ve stacionáři, kde jsou ostatní?	ANO	NE
Můžu se dotýkat svých soukromých částí, když jsem sám/sama na toaletě?	ANO	NE

## 7. Co řeknu, když se mi to nelíbí?

Tato aktivita slouží k nácviku **vyjádření nesouhlasu** a k posílení schopnosti **chránit své hranice**. Cílem je, aby si dospělý člověk s poruchou intelektu uvědomil, že má právo říct „ne“, pokud je mu nějaké chování nepříjemné, a aby si tuto dovednost prakticky vyzkoušel. Aktivitu provádějte v klidném a bezpečném prostředí. Zdůrazněte, že se jedná o nácvik a že je v pořádku dělat chyby.

Na začátku můžete krátce vysvětlit: „Každý člověk má právo říct, když se mu něco nelíbí. Když je ti něco nepříjemné, můžeš to dát najevo slovy nebo gestem. To je v pořádku.“

V pracovním listu jsou uvedeny možnosti, jak lze vyjádřit nesouhlas. Nejprve si jednotlivé věty společně přečtete a vysvětlíte jejich význam. Poté následuje praktický nácvik. Rodič/pečovatel zahraje jednoduchou modelovou situací (například lehké přiblížení ruky k rameni nebo nabídku objetí) a vyzve účastníka, aby vyzkoušel některý ze způsobů odmítnutí. Povzbuzujte ho/ji, aby mluvil/a nahlas a zřetelně.

Můžete říct například: „Teď si to zkusíme. Já udělám, že tě chci obejmout, a ty mi řekneš, co můžeš říct, když se ti to nelíbí.“

Po každém pokusu poskytněte podporu: „To bylo dobře. Řekl/a jsi jasně stop.“ Pokud je hlas tichý nebo nejistý, jemně povzbuzujte: „Zkus to říct trochu hlasitěji, aby ti ostatní rozuměli.“ Pokud je jedinec neverbální zaměřte se na nácvik gesta – ukažte společně ruku s dlaní dopředu jako znamení STOP. Gesto lze použít i u verbálních osob. Nacvičte i situaci, kdy po vyslovení „ne“ druhý člověk nepřestane (v případě úzkostné reakce nácvik zastavte a znovu jemně vysvětlíte situaci). V takovém případě zdůrazněte, že je důležité odejít a říct to někomu dalšímu, komu důvěřuje.

Na závěr shrňte: „Když se ti něco nelíbí, můžeš říct ne, stop, nech mě, není mi to příjemné, to se mi nelíbí. Můžeš ukázat rukou stop. A můžeš to říct někomu dalšímu. Máš právo chránit své tělo.“ Cílem aktivity je posílit sebejistotu, schopnost vyjádřit nesouhlas a vědomí práva na osobní bezpečí.

Možné vyjádření nesouhlasu:

„NE.“

„STOP.“

„NECH MĚ.“

„TO SE MI NELÍBÍ.“

„NENÍ MI TO PŘÍJEMNÉ“

Ukázat rukou gesto STOP.

Upozornit někoho dalšího (například rodiče, učitele, asistenta).



generováno pomocí Bing chat

## 8. Na koho se obrátím?

Tato aktivita navazuje na předchozí úkol „Co řeknu, když se mi to nelíbí?“ a dále rozvíjí **schopnost vyhledat pomoc** v situaci, kdy je člověku něco nepříjemné, cítí se ohroženě nebo mu někdo ubližuje. Cílem je posílit jistotu, že v takové situaci není sám/sama a že existují dospělí lidé, na které se může obrátit. Aktivitu provádějte v klidném prostředí. Mluvte srozumitelně a ponechte dostatek času na odpovědi. Zdůrazněte, že hledat pomoc je správné a že to není žalování ani zlobení.

S účastníkem čtete jednotlivá slova doplněná o ilustrační obrázky (u rodinných příslušníků můžete použít vlastní rodinné fotografie). Postupně obrázky ukazujte a společně pojmenovávejte: „Kdo je to?“, „Jak se jmenuje tato osoba?“, „Co dělá?“

U každé osoby krátce vysvětlíte její roli jednoduchými větami, například:

„Maminka a tatínek ti pomáhají a starají se o tebe.“

„Asistent je dospělý člověk ve stacionáři.“

„Lékař pomáhá, když jsme nemocní nebo nás něco bolí.“

Poté navazujte otázkami:

„Když ti je něco nepříjemné, komu to můžeš říct?“

„Když tě někdo neposlechne, co můžeš udělat?“

Zdůrazněte, že pomoc může hledat u jakéhokoliv dospělého, kterému důvěřuje. Pokud první oslovená osoba nepomůže, je v pořádku říct to někomu dalšímu.

Můžete shrnout například takto: „Když se ti něco nelíbí nebo se bojíš, můžeš to říct mamince, tatínkovi, asistentovi nebo lékaři. Vždy je dobré říct to nějakému dospělému. Máš právo být v bezpečí.“ Cílem aktivity je posílit pocit bezpečí, vědomí dostupné pomoci a schopnost aktivně ji vyhledat.

Možné osoby:

MAMINKA

TATÍNEK

ASISTENT

LÉKAŘ

Jiní rodinní příslušníci (BABIČKA, DĚDA, STÝC, TETA...)

Jiné: Můžete zmínit například i policii či jiné osoby, které se Vám zdají vhodné (osoby navíc dopište do výběru).

V tomto cvičení není třeba nic kroužkovat ani zaznamenávat, obrázky jsou ilustrační a jde hlavně o slovní probrání tématu, pokud ovšem účastník chce, může si jednotlivé obrázky kroužkovat. Na konci cvičení si může osoba s poruchou intelektu obrázky vybarvit pro lepší zapamatování informací.

(cvičení na další straně)



MAMINKA



TATÍNEK



LÉKAŘ



BABIČKA



ASISTENT



DĚDA

generováno pomocí Bing chat