



Co-funded by  
the European Union



# let's sign about sex

ROZŠÍŘENÁ ČASŤ

SPRÁVANIE

Číslo projektu: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.



## Prehľad obsahu

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD3 .....                                                                          | 3  |
| Pracovný list – Ľadolamka „Ruka na ruku"4 .....                                      | 4  |
| PowerPoint – Poznámky a podklady5 .....                                              | 7  |
| Dohody – pravidlá workshopov (snímka 5)5 .....                                       | 7  |
| Sociálno-ekologický model (snímky 09-11)5 .....                                      | 7  |
| Model zdravotného presvedčenia (snímky 12-14)14 .....                                | 17 |
| Stratégie na podporu pozitívneho a rešpektujúceho správania (snímky 15 – 18)25 ..... | 28 |
| Spätná väzba33.....                                                                  | 36 |



## ÚVOD

Tu nájdete materiály, ktoré môžete použiť na školenie (podľa plánu vyučovacej hodiny). Pre praktické cvičenia sme už pripravili príklady. Môžete ich sami doplniť alebo nahradiť.

- ✓ doplňujúce informácie k snímkam PowerPoint (podrobné vysvetlenia, návrhy).
- ✓ pracovné listy, ktoré budete potrebovať na aktivity.
- ✓ informačné a reflexné listy pre hlbšie porozumenie

### Poznámka:

Vždy používame **Nepočujúci (s veľkým „N“)** v súvislosti s Nepočujúcou komunitou:

- Používa posunkový jazyk ako primárny jazyk
- Stotožňuje sa s kultúrou, hodnotami a komunitou Nepočujúcich
- Hluchota nie je vnímaná ako niečo, čo treba "opraviť", ale ako odlišnosť



**Pracovný list — Flirtovanie. Flirtovanie. Hanblivosť,  
prejavovanie ostychu (napr. som zaľúbený/á a neodvážim sa  
to povedať). Hanblivosť, prejavovanie ostychu (napr. som  
zaľúbený/á a neodvážim sa to povedať). Zaľúbenosť /**



srdečný úsmev. Žiarlivosť. – Ľadolamka „Hand On“

**Flirtovanie**

**Byť žiarlivý/á**

**Byť zamilovaný/á / srdečný úsmev**

**Byť v rozpakoch, prejavovať  
plachosť (napr. som zamilovaný/á  
a neodvažujem sa to povedať)**



**Co-funded by  
the European Union**





## PowerPoint – Poznámky a Materiály

### Dohody – pravidlá pre workshopy (snímka 5)

zdôrazňuje dôležitosť inklúzie a vytvárania priestoru pre ostatných – často tichých a váhavých – účastníkov. Je zodpovednosťou každého nájsť spôsoby, ako môže každý prispieť svojimi nápadmi a myšlienkami do workshopu

posilňuje dôležitosť inkluzívnosti a vytvárania priestoru pre ostatných – často tichých a váhavých – účastníkov. Je zodpovednosťou každého nájsť spôsoby, ako môže každý prispieť svojimi nápadmi a myšlienkami do workshopu

### Sociálno-ekologický model (Snímky 09-11)

Sociálno-ekologický model (SEM) je veľmi účinný, pretože nazerá na témy,

(napr. „coming out“)

- **nielen ako individuálne rozhodnutie, ale ako**
- **proces, ktorý je ovplyvnený viacerými úrovňami.**

Pre Nepočujúcu mládež zvlášť zohrávajú dôležitú úlohu ďalšie faktory, ako posunkový jazyk, príslušnosť ku komunite, komunikačné bariéry v rodinách a inštitucionálne štruktúry.

Individuálna úroveň (vedomosti, pocity, identita)

Interpersonálna úroveň (rodina, priatelia, rovesníci)

Inštitucionálna úroveň (škola, internát, kluby)



Komunitná úroveň (Nepočujúca komunita, náboženské skupiny, LGBTQIA+ komunita)

Spoločenská úroveň (zákony, normy, diskriminácia)

## Aktivita s príkladom „Coming out

### Lektori zbierajú:

- Čo znamená coming out pre Nepočujúcu mládež?
- Aké ďalšie bariéry existujú?

### Príklady:

- o Komunikačné bariéry v počujúcich rodinách
- o Nedostatok prístupu k queer informáciám v posunkovom jazyku
- o Status dvojitej menšiny (Nepočujúci + LGBTQIA+)

### Nájdite ďalšie príklady na všetkých úrovniach:

.....

.....

.....

.....

.....



**Co-funded by  
the European Union**





## Informačný list – Sociálno-ekologický model

### 1. Individuálna úroveň

- Sebaakceptácia
- Rozvoj identity
- Strach z odmietnutia
- Prístup k informáciám v posunkovom jazyku

### Praktický príklad:

Rolová hra v posunkovom jazyku:

**„Myslím, že som lesbička/gej/bisexuál.“**

Reflexné otázky pre lektorov:

- Aké vnútorné konflikty sa prejavajú?
- Aké zdroje možno posilniť?

### Metódy:

- Barometer emócií (vizuálny)
- Karty identity, karty emócií
- Video svedectvá Nepočujúcich queer dospelých, scenárové videá, vysvetľujúce videá



## 2. Vzťahy. Interpersonálna úroveň (rodina a rovesníci)

Tu sa často skrýva najväčšia výzva.

Osobitosť Nepočujúcej mládeže:

Mnohí majú počujúcich rodičov.

Komunikácia o intímnych témach je často obmedzená.

Rodičia nemusia poznať posunkový jazyk ani problémy LGBTQ+.

### Praktické cvičenie pre lektorov:

#### Práca so scenármi:

Skupina A: Podporujúci rodičia

Skupina B: Zahlčení rodičia

Skupina C: Odmietajúci rodičia

#### Analýza:

- Ktoré reakcie ubližujú?
- Ktoré posilňujú?
- Aké tlmočnicke/jazykové bariéry zohrávajú úlohu?

#### Úloha lektora:

Ako možno pripraviť mladých ľudí?

Vytvorte zoznam bezpečných ľudí

Vypracujte plán coming outu

Alternatívy priamej konverzácie (video-chat, ...)



### 3. Inštitucionálna úroveň

(napr. škola, vzdelávacie centrum, centrum mládeže)

#### Otázky pre lektorov:

- Sú viditeľné signály LGBTQ+?
- Existujú kontaktné osoby ovládajúce posunkový jazyk?
- Je diskriminácia jasne sankcionovaná?

#### Praktický príklad:

Vykonaňte „kontrolu školy alebo organizácie“:

Vytvorte kontrolný zoznam:

- Je dúhový symbol viditeľný?
- Existujú rodovo neutrálne toalety?
- Existuje politika proti šikane?
- Sú k dispozícii materiály v posunkovom jazyku

#### Aké máte nápady pre kontrolný zoznam?

---

---

---

#### Príklad pre Rolovú hru:

Situácia šikanovania po coming oute



#### 4. Komunitná úroveň (Nepočujúca komunita, LGBTQA+ ...)

Nepočujúca komunita môže byť:

- Bezpečným priestorom
- Ale aj normatívnou/konzervatívnou

##### Reflexné otázky:

- Aké normy existujú v komunite?
- Ako viditeľní sú queer Nepočujúci vzory?

##### Praktický nápad:

Vytvorte mapu siete:

- Aké queer služby sú dostupné v posunkovom jazyku?
- Existujú nejaké vzory?

##### Úloha lektora:

Vyhľadajte miestne kontakty (napr. queer Nepočujúce skupiny).



## 5. Spoločenská úroveň (zákony, normy, diskriminácia)

### Témy:

Právna situácia

Antidiskriminácia

Prístup k bezbariérovej zdravotnej starostlivosti

### Podnet na diskusiu:

„Aký zmysel má právo na rovnosť, ak informácie nie sú prístupné?

Tu možno zaradiť aj Dohovor OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím.



## **Domáca úloha: Navrhujte vlastný tréningový program do budúcnosti**

Nápady pre vás, ako môžete navrhnuť vlastné školenie pomocou Sociálno-ekologického modelu do budúcnosti

### 1. Zahriatie (15 min)

Vizuálna myšlienková mapa: „Čo znamená coming out?“

### 2. Vstup SEM (15 min)

Prezentujte model – vizuálne ako kruhový model.

### 3. Skupinová práca (30 min)

Každdej skupine je priradená úroveň a rozvíja:

- Riziká
- Ochranné faktory
- Nápad na intervencie

### 4. Prenos (20 min)

Ako lektor, ako môžem:

Vytvoriť bezpečné prostredie?

Vyhnuť sa spúšťačom?

Začleniť interpretačnú citlivosť?

### 5. Záver (10 min)

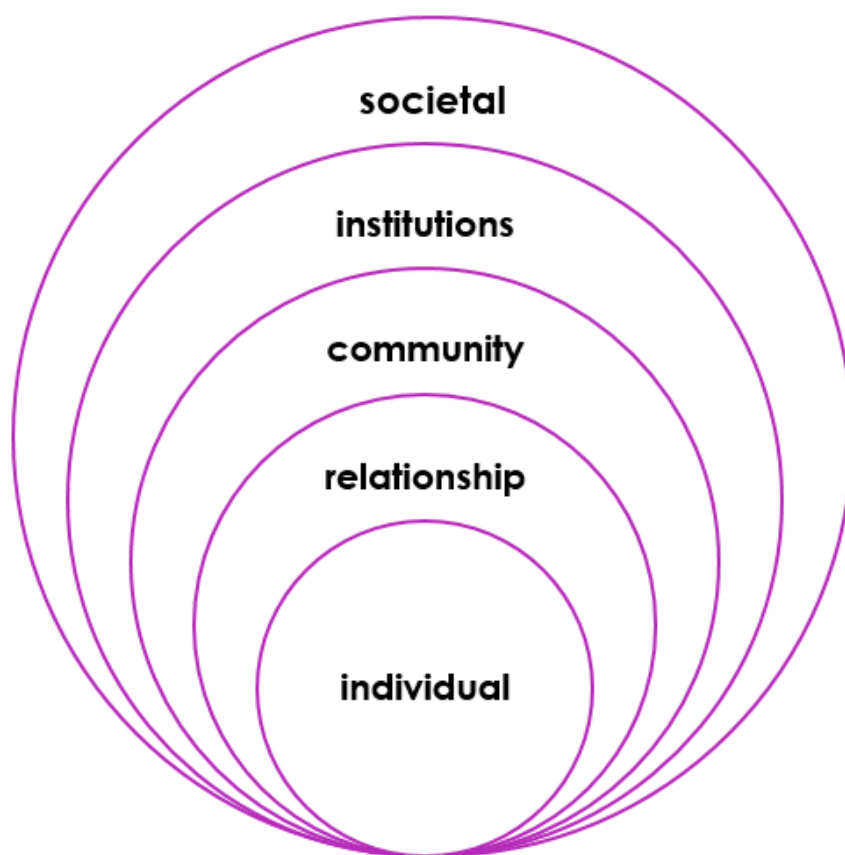
Zdrojový kruh: „Čo si odnášam so sebou?“



Graf: Sociálno-ekologický model



## Social-ecological Model





## Model zdravotného presvedčenia (snímky 12-14)

Info: Model pomáha lektorom pochopiť myšlienky, obavy a bariéry za správaním Nepočujúcej mládeže — najmä keď je prístup k informáciám obmedzený.

Model v zásade funguje na dvoch úrovniach

= vnímané výhody

= vnímané prekážky

Tento model je ideálny na aktívne vypracovávanie možných správaní spolu s mladými ľuďmi.

Najmä pri ťažkých témach by Nepočujúca mládež mala mať príležitosť reflektovať a precvičovať svoje správanie.



## Stručný prehľad: Model zdravotného presvedčenia (HBM)

HBM pozostáva z nasledujúcich komponentov:

1. Vnímaná náchylnosť – Ako zraniteľne sa cítim?
2. Vnímaná závažnosť – Aké vážne by boli následky?
- 3. Vnímané výhody – Aké sú výhody ochrany?**
- 4. Vnímané bariéry – Čo mi bráni?**
5. Podnety k akcii – Čo ma motivuje konať konkrétne?
6. Sebaúčinnosť – Verím si, že správne použijem ochranu?

Pre Nepočujúcu mládež musia byť všetky komponenty komunikované vizuálne a jazykovo prístupným a kultúrne citlivým spôsobom.



## Aktivita: Použitie HBM pre tému „Ochrana počas sexu“

### Úvod (zvyšovanie povedomia)

Otázka pre lektorov:

„Prečo Nepočujúca mládež niekedy nepoužíva ochranu, hoci vie, že je dôležitá?“

### Jednoduchá verzia

**Vnímané výhody – Aké sú výhody ochrany?**

**Vnímané bariéry – Čo mi bráni?**

Zbierajte odpovede – potom ich štruktúrujte pomocou HBM.

Vnímané výhody

Vnímané bariéry



## Informačný list – Model zdravotného presvedčenia (HBM)

### Vnímaná náchylnosť

„Môže sa mi to naozaj stať?“ Ako zraniteľne sa cítim?

#### Mnohí mladí ľudia veria:

- „Vyzerám zdravo.
- „Poznám tú osobu.
- „Sme zaľúbení.

#### Najmä u Nepočujúcej mládeže:

- Nedostatok prístupu k bezbariérovým informáciám o pohlavných chorobách
- Mýty v skupinách rovesníkov
- Málo ponúk sexuálnej výchovy v posunkovom jazyku

#### Praktické cvičenie pre lektorov:

Ukážte vizualizované rizikové scenáre (napr. karty so situáciami).

#### Príklad:

- „Prvýkrát s novou osobou.
- „Dlhodobý vzťah bez testovania.
- „Party, alkohol.

#### Lektori analyzujú:

- Kde mladí ľudia podceňujú svoje riziko?
- Ako možno komunikovať riziko bez výchovy založenej na strachu?



### Vnímaná závažnosť

„Aké zlé by to bolo?“

### Témy:

- HIV
- Iné pohlavné choroby
- Nechcené tehotenstvo
- Emocionálne následky

### Dôležité:

Nedramatizujte, ale prezentujte situáciu realisticky.

### Praktický nápad:

„Strom následkov“ (vizuálne na flipcharte):"

- Zdravotné následky
- Sociálne následky
- Emocionálne následky

### Reflexná otázka:

Ako vysvetlím medicínske pojmy v jednoduchom posunkovom jazyku.

Tip: Pozrite si LSAS-Videotoolkit J



### Vnímané výhody

„Aké sú konkrétne výhody ochrany?“



### Obsah pre lektorov:

Ochrana znamená:

- Bezpečnosť
- Sebaurčenie
- Rešpekt
- Menej stresu neskôr
- Dôvera vo vzťahoch
- Ochrana pred pohlavnými chorobami
- Ochrana pred tehotenstvom

### Cvičenie

Skupinová práca:

Formulujte výhody v posunkovom jazyku vhodnom pre Nepočujúcu mládež.

### Príklad:

Namiesto: „Zníženie rizika prenosu

→ „Môžem byť uvoľnenejší/á.

→ „Starám sa o seba.

→ „Rešpektujem svoje telo.

Dôležité:



Formulujte výhody emocionálne AJ prakticky.

### Vnímané bariéry

„Čo mi bráni?”



Buďte tu obzvlášť dôkladní – toto je často rozhodujúci faktor.

### Typické bariéry vo všeobecnosti:

- „Necíti sa to tak dobre.
- Hanba pri kúpe
- Žiadny kondóm k dispozícii
- Partner/ka nechce
- Alkohol
- Skupinový tlak

### Špecifické bariéry pre Nepočujúcu mládež:

1. Komunikácia:
  - Ťažkosti s hovorením o ochrane
  - Nedostatok slovnej zásoby v posunkovom jazyku
2. Prístup:
  - Zdravotné informácie nie sú prístupné
  - Poradenstvo bez znalosti posunkového jazyka
3. Hanba:
  - Malá komunita → strach z klebiet
4. Závislosť:
  - Nižšia sebaúčinnosť pri vyjednávaní



## Praktické cvičenie: „Múr bariér“

Lektori zbierajú všetky možné bariéry na kartách.

Potom sa pre každú bariéru vypracuje riešenie.

### Príklad:

Bariéra: „Partner/ka hovorí: Nemám rád/a kondómy.“

→ Riešenie: Precvičte komunikačné stratégie

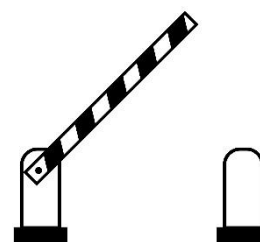
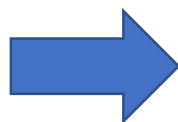
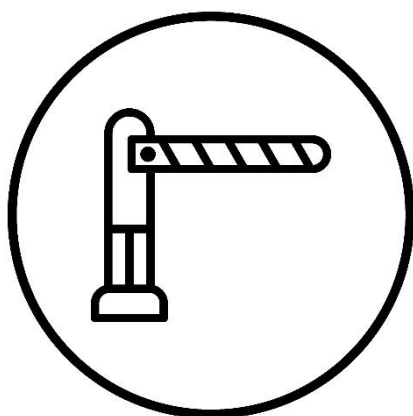
→ Rolová hra „Povedať nie a trvať na tom“

Bariéra: „Hanbím sa ich kúpiť“

→ Riešenie: Objednajte online

→ Použite predajné automaty

→ Chodte s priateľom/priateľkou





### **Sebaúčinnosť**

„Cítim sa dosť sebavedomý/á na to, aby som to urobil/a?“

### **Toto je kľúčové!**

Samotné vedomosti nestačia.

Mladí ľudia musia mať istotu v:

- Správnom používaní kondómov
- Hovorení o ochrane
- Stanovovaní hraníc
- Hovorení nie

### **Praktický príklad:**

Demonštrácia s modelmi + praktické cvičenie (v bezpečnom prostredí).

### **Rolová hra:**

- „Ako začnem rozhovor o ochrane?“
- „Čo poviem, keď ma niekto tlačí?“

### **Lektori reflektujú:**

Ako vytvorím bezpečnú atmosféru?



### Podnety k akcii

*„Čo ma konkrétne na to upomína?”*

#### Možné podnety:

- Kondómy viditeľné v miestnosti
- Rozhovor s rovesníkmi
- Školský workshop
- Video na sociálnych médiách v posunkovom jazyku
- Pripomienka po konzumácii alkoholu

#### Praktický nápad:

Mladí ľudia si vypracujú vlastné stratégie pripomínania:

- „Keď vychádzam, beriem si *ochranu so sebou*.”
- *Systém kamaráta*



### Reflexia pre lektorov

- Ktoré z mojich vlastných hodnôt ovplyvňujú môj postoj k sexualite?
- Môžem komunikovať ochranu pozitívnym a posilňujúcim spôsobom?



Viem, ako vysvetliť sexuálne prenosné infekcie (STI) v jednoduchom posunkovom jazyku?

- Poznám prístupné poradenské služby?

---

### Záver: Prečo je Model zdravotného presvedčenia tu užitočný

HBM ukazuje, že

mladí ľudia používajú ochranu nielen vďaka vedomostiam,

ale keď:

- ✓ sa cítia ohrození
- ✓ berú následky vážne
- ✓ vidia výhody
- ✓ dokážu prekonať bariéry
- ✓ cítia sa sebaúctinní (majú pocit vlastnej úctinnosti)

Najmä pre Nepočujúcu mládež musia lektori

**systematicky odstraňovať bariéry – jazykové, sociálne a štrukturálne.**

---





## Stratégie na podporu pozitívneho a rešpektujúceho správania (snímky 15 – 18)

Stratégie na podporu pozitívneho a rešpektujúceho správania v sexuálnych kontextoch -  
Práca s Interkultúrnym rebríkovým modelom  
(Lars Olsson)

### Kľúčové posolstvo:

Interkultúrny rebrík je rozvojový nástroj, nie systém morálneho hodnotenia.

Je to nástroj

- na rozpoznávanie úrovni eskalácie, primeranú intervenciu a podporu rešpektu a pozitívnej komunikácie.
- naučiť sa nielen reagovať, ale systematicky riešiť situáciu pomocou Interkultúrneho rebríka Larsa Olssona.
- Poznať stratégie na sprevádzanie skupiny „o jeden krok vyššie



Definícia stupňov: - Informačný list

## Pozitívny rebrík

### 1 Tolerancia

„Dokážem tolerovať odlišnosti.

→ Odlišnosti sú akceptované, ale zatiaľ aktívne nie sú cenené.

### 2 Akceptácia

„Odlišnosti sú legitímne.

→ Iné spôsoby života sú uznávané ako rovnocenné.

### 3 Rešpekt

„Zaobchádzam s tebou ako s rovným.

→ Aktívne uznanie dôstojnosti a práv.

### 4 Vzájomné porozumenie

„Snažím sa pochopiť tvoj pohľad – a ty môj.

→ Dialóg, zmena perspektívy.

### 5 Oslava rozmanitosti

„Odlišnosti nás obohacujú.

→ Rozmanitosť je aktívne cenená a zviditeľňovaná.



## negatívny rebrík

### 1 Skreslené vnímanie

„Sú divní.

### 2 Stereotypizácia

„Všetci sú taký.

### 3 Predsudok

„S nimi sú vždy problémy.

### 4 Diskriminácia

Vylúčenie, znehodnotenie.

### 5 Konflikt / Nepriateľstvo

Otvorený konflikt alebo agresia.



## Aktivita

### Metóda 1: Rebrík v miestnosti

- Každý krok je napísaný a/alebo nakreslený na kartách na podlahe.
- Prečítate situácie nahlas.
- Mladí ľudia sa umiestňujú.

### Metóda 2: Rebrík na flipcharte

- Každý krok je napísaný a/alebo nakreslený na flipcharte
- Prečítate situácie nahlas.
- Umiestnite sa pomocou samolepiacích bodiek





**Scenár: (pre rolovú hru/diskusiu):**

"Mladý človek posunkuje: "Byť gay je zlé!,,

Skupinové reakcie: niektorí sa smejú, niektorí nehovoria nič, jedna osoba sa stiahne."

**Reflexná otázka lektora:**



- Ako by ste klasifikovali výrok a reakcie,  
„Kde by ste umiestnili každú reakciu na negatívnom rebríku?
- Aká skupinová dynamika sa odohráva?
- Čo sa stane, ak lektor nezasiahne?

**Kľúčový bod:** Zamerajte sa na štrukturálnu analýzu, **nie morálne hodnotenie**.

**Poznatek:** Bez moderácie sa skupiny často automaticky posúvajú nadol.

**Vizualizujte reakcie (príklad):**

- Smiech → Stereotypizácia / Negatívny rebrík
- Ticho → Tolerancia / Pozitívny rebrík (neutrálny)
- Stiahnutie sa → Diskriminácia (Začiatok sociálneho vylúčenia)



## Rolové karty



### Rola 1

Mladý človek s postojom proti homosexualite

Posunkuje „Byť gay je zlé!“

### Rola 2

Smejúci sa účastníci

Účastníci, ktorí sa smejú na výroku

### Rola 3

Ticho stojaci účastníci

Účastníci, ktorí nereagujú

### Rola 4

Stiahnutý účastník

Účastník, ktorý vyzerá nepríjemne a stiahne sa

### Rola 5

Lektor/Facilitátor

Vedie diskusiu, moderuje, zasahuje



## Intervenčné karty pre rolu Lektor/Facilitátori

Tieto intervencie sú návrhy.

Môžete pridať ďalšie intervencie.

| Aktuálne správanie     | Krok rebríka                      | Intervencia                                                                                                                           |
|------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| „Byť gay je zlé        | Predsudok                         | Zastavte: „Výroky, ktoré ubližujú ostatným, tu nie sú dovolené.                                                                       |
| Smiech                 | Stereotypizácia                   | Spýtajte sa: „Prečo vám to príde vtipné?<br><b>Preskúmame to spoločne.</b>                                                            |
| Ticho                  | Tolerancia /<br>Neutrálne         | Predstavte perspektívu: „Ako by sa to mohlo cítiť pre ostatných?, <b>podporujte hovorenie z iných perspektív</b>                      |
| Stiahnutie sa          | Začiatok sociálneho<br>vylúčenia  | Vytvorte bezpečný priestor: Overte stav stiahnutého účastníka, validujte pocity                                                       |
| Pozitívna<br>dynamika  | Rešpekt / Vzájomné<br>porozumenie | Uľahčujte vzájomné otázky,<br><b>vnímanie z pohľadu druhých</b>                                                                       |
| Najvyššia<br>pozitívna | Oslava rozmanitosti               | Rozprávanie príbehov alebo skupinová aktivita oslavujúca rozmanitosť; ukázanie queer Nepočujúcich vzorov (videá alebo pozvanie vzoru) |



### Reflexná otázka / skupinová analýza

Ktorý krok rebríka je pre mňa osobne najťažší?

Aký okamžitý krok podniknem?

Ktoré intervencie fungovali dobre, ktoré nie?

Akú dlhodobú stratégiu zavediem?





Co-funded by  
the European Union



## Spätná väzba

Čo bolo dnes dôležitým novým poznatkom?

Čo mi bolo užitočné?

Čo si z toho odnášam?