



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

ROZŠÍŘENÁ ČASŤ

SPRÁVANIE

2023-2-AT01-KA220-YOU-00018034

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Prehľad obsahu

ÚVOD3	3
Pracovný list – Ľadolamka „Ruka na ruku"4	4
PowerPoint – Poznámky a podklady5	6
Dohody – pravidlá workshopov (snímka 5)5	6
Sociálno-ekologický model (snímky 09-11)5	6
Model zdravotného presvedčenia (snímky 12-14)14	15
Stratégie na podporu pozitívneho a rešpektujúceho správania (snímky 15 – 18)25	26
Spätná väzba33.....	34



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)**



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+ komunity)

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:

.....

.....

.....

.....

.....



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 prejavia?
- 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)

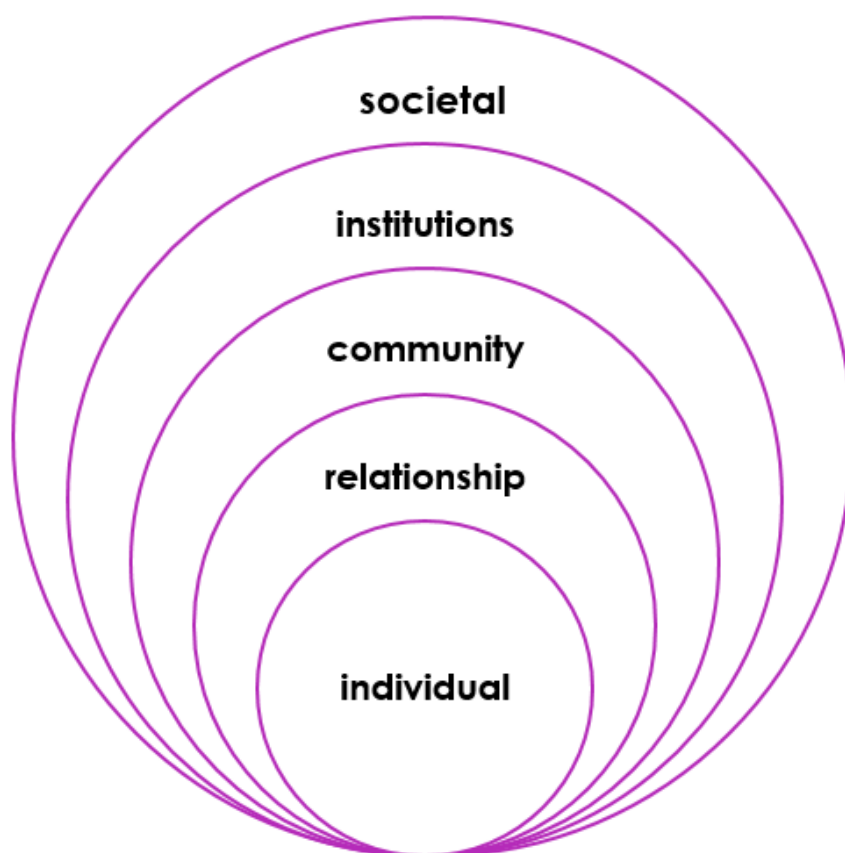
Zdrojový kruh: „Čo si odnášam so sebou?“



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

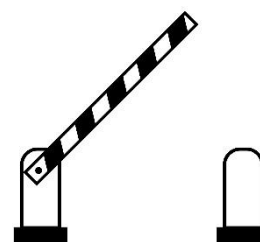
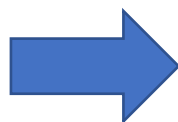
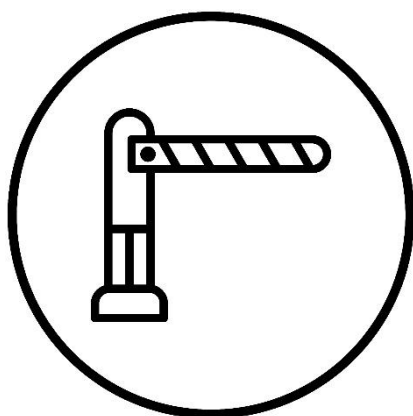
→ Rolová hra „Povedať nie a trvať na tom“

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 sebaúčinní (majú pocit vlastnej účinnosti)

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 neprijemne 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? Preskúmajte to spoločne.
Ticho	Tolerancia / Neutrálne	Predstavte perspektívu: „Ako by sa to mohlo cítiť pre ostatných?, podporujte hovorenie z iných perspektív
Stiahnutie sa	Začiatok sociálneho vylúčenia	Vytvorte bezpečný priestor: Overte stav stiahnutého účastníka, validujte pocity
Pozitívna dynamika	Rešpekt / Vzájomné porozumenie	Uľahčujte vzájomné otázky, vnímanie z pohľadu druhých
Najvyššia 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?