



Príručka

pre Mladežníckych Pracovníkov



**Co-funded by
the European Union**

2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

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.



Co-funded by
the European Union



<https://lsas-project.eu>



Co-funded by
the European Union





Obsah

Úvod	4	5
Kto sme Impressum	5	6
O projekte	6	7
Prístup uľahčovanie učenia	8	10
Súbor nástrojov	10	12
Všeobecné informácie	10	12
Materiály – Prehľad	11	13
Osnova – Train the Trainer (TTT)	14	16
Prílohy	22	25
Dotazník pre sebareflexiu (pracovníci s mládežou)	23	26



Úvod

Vážený používateľ tejto príručky!

Téma téma z sexuality sprevádza mladých ľudí počas puberty a prejavuje sa mnohými mnohými spôsobmi. Ako mladežnícky pracovník, stretávate sa s týmto s toto, bez ohľadu na oblasť, v ktorej ktoré pracujete práca (napr. lektor alebo sociálny pracovník ...).

Téma téma z sexuality často robí nezapadá do vašej oblasti z zodpovednosti. Vy 'len' robíte IT kurzy s mladými ľuďmi, alebo pracovné uplatnenie školenie, alebo ich sprevádzate ich počas ich pracovného výcviku.

A predsa: téma téma sexuality je vždy nejako na palube.

Kladú vám opýtali veľa z otázok alebo ste zapojený do mnohých dynamík, napr. mladí ľudia ktorí sú zamilovaní láska alebo majú zlomené srdce. Alebo mladí ľudia ktorí nevedia vedieť prečo a ako sa ich telá menia meniace sa. Pocity z búrlivého šťastia alebo hlboké hanby, a tak ďalej.

Chceme chcieť vám umožniť vy na zaobchádzať s citlivými otázkami a situáciami vo vašej každodennej práci s nepočujúcimi mladými ľuďmi.

Projekt 'Let's sign about Sex' projekt ponúka vám veľa z tipov a materiálov v Posunkovom jazyku.

Zdôrazňujeme používať na zdôrazniť že hluchota je sociálny a kultúrny súčasť, niemedicínska záležitosť.



Co-funded by
the European Union



Kto sme sú | Impressum

Sme sú päť organizácií z piatich krajín: Rakúsko, Taliansko, Slovensko, Holandsko a Česká republika.

Všetci spolu sme navrhli projekt „Let's sign about Sex!“ financovaný z Erasmus Plus.

Všetky projektové materiály sú dostupné v 6 písaných jazykoch a v 5 posunkových jazykoch (vrátane angličtiny).

Organizácie

Rakúsko
equalizent Schulungs- und Beratungs GmbH

ITaliansko
Istituto dei Sordi di Torino

Slovensko
Deaf Studio

Holandsko
Turkoois

Česká republika
UNB – Unie neslyšících Brno, z.s.

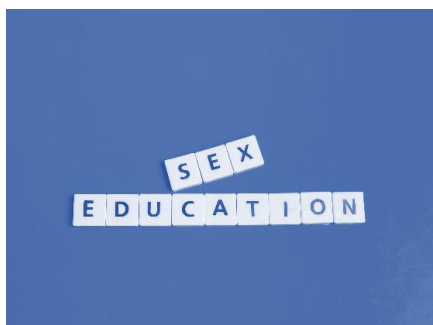


Viac môže informácií viac informácií o nás nás nájdete na našej webovej stránke:



<https://lsas-project.eu/at/projekt/#partner>

O projekte



Projekt „Let's Sign About S<3X“ projekt je navrhnutý na podporu (nepočujúcich) pracovníkov s mládežou pracovníkov a inštruktorov. Poskytuje poskytuje im s základné vedomosti, zručnosti a nástroje v oblastiach z reprodukcie, rodovej rozmanitosti, sexuálnej orientácie, sexuálneho zdravia a práv.

Cieľom cieľ je, aby boli na byť schopní na diskutovať o týchto témach citlivo jemný spôsob a aby boli pripravení na riešiť situácie s ktorými sa stretávajú pri práci s nepočujúcou mládežou.

Projekt projekt zahŕňa vzdelávacie workshopy ako aj ako multimedialne materiály v posunkovom jazyku a v prístupnom formáte ktorý možno byť využiť vo sexuálnej výchove.

To je veľmi dôležité, pretože sex by nemal byť tabu témou.

Každý by mal mať príležitosť na dozvedieť sa o tom, na uvedomiť si vedomí z otázky týkajúce sa na sexu a sexuality a na hovoriť o tom to bez hanby!

Spolu s pracovníkmi s mládežou pracovníkov a školiteľmi, sme vytvorili sme materiály ktoré môžete využiť vo vo svojej práci s Nepočujúcimi mladými ľuďmi.

Pri našej práci nás podporili odborníci na sexuálnu výchovu . Radi by sme chceli využiť túto príležitosť a vyjadriť naše úprimné poďakovanie inštitútu Freya, Inštitút pre sexualitu a



Co-funded by
the European Union



vztahy (Česká republika, www.freya.live).



Vyvinuli sme multimedialne materiály v posunkovom jazyku a v ľahkozrozumiteľnom jazyku . Materiály v posunkovom jazyku znamenajú že Nepočujúci mladí ľudia môžu získavať informácie bez bariér.

Toto je pre nás veľmi dôležité, pretože sexualita by nemala byť vnímaná ako niečo zakázané alebo skryté. Každý si zaslúži prístup k presným informáciám o sexe a vzťahoch, spolu s priestorom na premýšľanie o týchto témach a hovorenie o nich otvorene, bez hanby alebo stigmy.



Každý by mal mať príležitosť dozvedieť sa o tom, uvedomiť si otázky súvisiace so sexom a sexualitou, a hovoriť o tom bez hanby ..





Prístup | uľahčovanie učenia

Posilnenie zodpovedného myslenia a správania

Rovnako ako pri iných témach, je tiež veľmi dôležité posilňovať samostatné myslenie u mladých ľudí pokiaľ ide o sexualitu . sexualita.

Je preto o to dôležitejšie, aby mladí ľudia našli spôsob, ako získať prístup ku kvalitným materiálom, ktorým rozumejú, a aby prevzali zodpovednosť za seba, svoje telá a interakcie s ostatnými.

Ciele:

- Posilnenie pre mladých ľudí na to, aby zaobchádzali so sebou a so svojím telom zodpovedne, rozpoznávali a rešpektovali svoje vlastné hranice a hranice z ostatných
- Byť schopní na zohľadniť osobné, kultúrne a sociálne zázemie
- Byť si vedomí z svojej vlastnej zodpovednosti.
- Vedieť, že vaše konanie má vplyv na ostatných.





Posilnenie z sebazpovedného správania a dôveryhodnej komunikácie

Komunikácia o sexualite je často ťažká. Telo sa mení, hladiny hormónov kolíšu a mnohí mladí ľudia porovnávajú sa s ostatnými. Nájsť svoju vlastnú cestu k sexualite je jednoduchšie keď o tom vediete dobrý dobrý dialóg s každým z vás o.

Ciele:

- Posilnenie na to, aby sme riešili témy ktoré sú sú neznáme alebo nové.
- Byť viac schopní pre vzájomného porozumenia v rôznych kultúrnych prostrediach.





Súprava nástrojov

Všeobecné informácie

Didaktické princípy pre Nepočujúcich

- Príprava z materiálov nepočujúcimi Nepočujúcich odborníkmi
- Integrácia z posunkového jazyka pre informácie bez bariér informácií
- Zohľadnenie z nepočujúcej kultúry a skúseností
- Texty v jednoduchom jazyku
- Vizualizácia



Kombinované učenie

- Náš výučbový prístup je taktiež kombinovaným učením.
- Kombinované znamená zmiešané. Kombinované učenie znamená:
 - Mladí ľudia môžu sa učiť v kombinovanom formáte:
 - online a samostatne a/alebo
 - offline spolu s lektormi s využitím digitálnych médií.



Učenie prostredníctvom videí, videovzdelávanie založené učenie

- Videá sú osobitne vhodné pre nepočujúcich vzdelávancov,
- keďže základné informácie je možné byť sprostredkovať v posunkovom jazyku.





Materiály – Prehľad

Naša Toolbox je štruktúrovaná do troch komponentov

Videosúprava



Naša Video-Toolkit ponúka vám

- 60 Vysvetlenie videí (v 5 posunkových jazykoch, spolu z 300 videí)

Vysvetľujúce videá usporiadané do ôsmich kategórií: Telo, Reprodukcia, Sexualita, Rozmanitosť, Vzťahy a pocity, Zdravie, Sexualita a zákon a Sexualita a médiá. Digitálna brožúra s rovnakým obsahom je tiež dostupná v jasnom, zrozumiteľnom písomnom jazyku.

- 40 scenárových videí (v 5 posunkových jazykoch, spolu z 200 videí)

Okrem toho k vysvetľujúcim videám, 40 scenárových videí predstavuje rôzne situácie a reaguje na otázky mladých ľudí, podporené od nástrojov na reflexiu nástroj s usmerňujúcimi otázkami ku každému videu. Digitálna brožúra s rovnakým obsahom je tiež dostupná v jasnom, zrozumiteľnom písomnom jazyku.

Vzdelávanie školiteľov



Súprava nástrojov Vzdelávanie- školiteľov ponúka vám

- učebný plán ktorý môžete použiť pre svojich členov tímu
- pracovné listy a powerpoint prezentácie na vedenie workshopov pre vašich členov tímu
- materiál ktorý školiteľom umožňuje použiť v svojej práci s mladými
- materiály na sebareflexiu

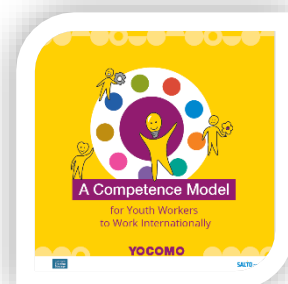


Učebný plán – Vzdelávanie školiťel'ov (TTT)

Vzdelávací program pre školiťel'ov bol vypracovaný na základe publikácie EÚ „Model kompetencií pre pracovníkov s mládežou v medzinárodnom kontexte.“ Materiály od organizácie Freya, z. s., ktoré boli vytvorené s finančnou podporou od programu Erasmus+ ako súčasť z projektu Let's Sign About Sex projekt, boli tiež použité pri jeho tvorbe.

Publikácia EÚ „Model kompetencií pre pracovníkov s mládežou pracujúcich v medzinárodnom kontexte“ bola vydaná vydavateľstvom JUGEND für Europa / SALTO Training & Cooperation, Bonn.

Stiahnuť: Model kompetencií pre pracovníkov s mládežou



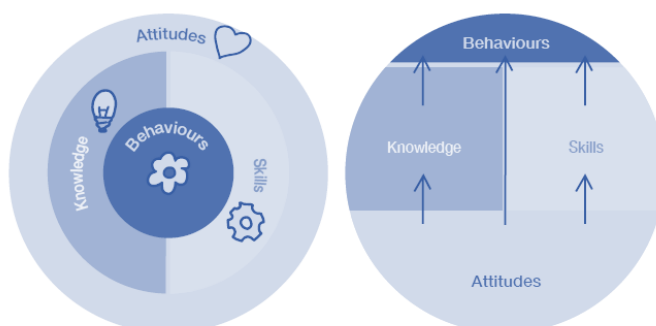
Táto publikácia slúži ako výborný vynikajúci sprievodca pre pracovníkov s mládežou v podpore vzdelávacích procesov z mladých ľudí.

Materiály poskytnuté organizáciou Freya, z. s., boli ďalej rozvíjané projektovým projekt tímom a doplnené o ľahko čitateľné čítať písomné výstupy a informácie prepojené s existujúcimi video materiálmi; výsledný výsledný obsah možno byť využiť tak v práci s pracovníkmi s mládežou ako aj v priamej práci s mladými ľuďmi.

Tieto materiály poskytujú všeobecný, informatívny a flexibilný rámec, ktorý sme využili na vytvorenie kurikula pre vzdelávanie facilitátorov v rámci nášho projektu „Let's Sign about Sex!“ (LSAS).

Materiály zahŕňajú nasledujúce dynamické kompetencie:

- Postoje
- Zručnosti
- Správanie
- Vedomosti





WORKSHOP

**pre pracovníkov s
mládežou**

Cieľová skupina:

- Vedúci alebo členovia tímu v mládežníckych organizáciách so skúsenosťami so školením, ktorí môžu viesť TTT workshopy pre svoj tím.

TTT kurikulum poskytuje teoretický a vstup (základná úroveň) ktorý je užitočný na vedieť. A taktiež praktické cvičenia.

Podrobné a podrobný TTT kurikulum, TTT workshopové materiály a sebareflexívne materiály nájdete v Prílohe a/alebo na našej projektovej webovej stránke.

Okrem toho ponúkame tiež ponuku podrobné informácie pre sebareflexiu, ktorú každý sociálny pracovník môže vykonávať samostatne pre seba.



Kurikulum - Train the Trainer (TTT)

Postoje

- **Modul názov:** Postoje v praxi
- **Trvanie:** 3 hodiny 30 minút
- **Modul obsah:**
 - Postoje v sexuálnej výchove (uvedomelosť, empatia, otvorenosť, neutralita)
 - Osobné vs. profesionálne hranice
 - Objasňovanie a vyjadrovanie hodnôt
 - Kruh sexuality (identita, intimita, vzťahy, zdravie, sexualizácia, hodnoty)
 - Medzikultúrna facilitácia (osobitne v rámci Nepočujúcej komunity)
 - Inkluzívna prístup vo vzdelávaní
- **Súvisiace dokumenty:**
 - Plán modulu a obsah
 - Rozšírená sekcia (aktivity, pracovné listy, scenáre)
 - PowerPoint prezentácia
 - Ďalšie zdroje (WHO, IPPF, Európske usmernenia)
- **Výstupy modulu:**
 - zvýšené povedomie o vlastných osobných hodnotách a predsudkoch
 - schopnosť oddeliť osobné a profesionálne roly
 - rozvoj inkluzívnych a interkultúrnych facilitačných zručností
 - schopnosť vytvoriť bezpečné a rešpektujúce prostredie
 - prehĺbená reflexia nad vlastnou osobnou praxou





Zručnosti

- **Názov modulu:**
 - Zručnosti: Časť 1 – Ako zvládať situácie v sexuálnom vzdelávaní
 - Zručnosti: Časť 2 – Ako vyučovať sexuálnu výchovu
- **Trvanie:**
 - Časť 1: 1 hodina 45 minút
 - Časť 2: 1 hodina 45 minút
- **Obsah modulu:**
 - **Časť 1 – Zvládanie situácií situácie:**
 - Identifikácia problémov, výziev a situácií
 - rozpoznávanie odporu, napätia a prekračovania hraníc
 - reagovanie na náročné a citlivé otázky
 - stanovenie hraníc a de-eskalácia situácií
 - krízová intervencia a odovzdanie postupy (EÚ kontext)
 - **Časť 2 – Vyučovanie sexuálnej výchovy:**
 - facilitácia učenia a vytvorenie bezpečného prostredia
 - práca s výučbovými zdrojmi (vyhľadávanie, hodnotenie, adaptácia)
 - využívanie inkluzívnych a aktívnych metód
 - navrhovanie štruktúrovaných vzdelávacích programov
 - prispôsobenie výučby pre rôzne skupiny (vrátane Nepočujúcich ľudí)
- **Súvisiace dokumenty:**
 - plán modulu a obsah
 - rozšírená sekcia (teória, aktivity, scenáre, metodológie)
 - PowerPoint prezentácia pre modul
 - podporné zdroje a metodológie
- **Výstupy modulu:**
 - schopnosť rozpoznať a reagovať primerane na náročné situácie
 - zručnosť v stanovovaní hraníc a udržiavaní bezpečného prostredia
 - schopnosť reagovať na citlivé témy profesionálne
 - porozumenie krízovej kríza intervencie a odovzdania postupy
 - schopnosť uľahčovať učenie a používať vhodné metódy
 - schopnosť pracovať s kvalitnými vzdelávacími zdrojmi





- schopnosť navrhovať štruktúrované a inkluzívne programy

Správanie

- **Modul názov:**

- Správanie

- **Trvanie:**

- 3 hodiny

- **Modul obsah:**

- Úvod, pravidlá a bezpečný priestor
- základné behaviorálne modely (socio-ekologický model, zdravotný presvedčenie model)
- faktory ovplyvňujúce správanie v sexuálnom kontexte
- rozpoznávanie náročného správania a zvládanie situácií
- stratégie na podporu rešpektujúceho správania (vrátane Lars Olssona modelu)
- Reflexia a spätná väzba

- **Súvisiace dokumenty:**

- modul plán a obsah
- rozšírená časť (teória, pracovné listy, aktivity, scenáre)
- PowerPoint prezentácia k modulu
- Doplnkové materiály a metodológie

- **Modul výstupy:**

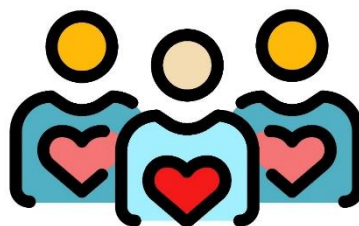
- porozumenie základných behaviorálnych prejavov, vrátane tých v sexuálnom kontexte
- zoznámenie s teoretickými modelmi ovplyvňujúcimi správanie
- schopnosť identifikovať faktory ovplyvňujúce správanie (osobné, sociálne, kultúrne)
- schopnosť rozpoznať náročné alebo rizikové formy správania
- schopnosť reagovať na správanie vhodným a rešpektujúcim spôsobom
- schopnosť podporovať pozitívne a bezpečné správanie v praxi





Vedomosti

- **Modul názov:**
 - Vedomosti
- **Trvanie:**
 - 6 hodín
- **Modul obsah:**
 - Úvod, pravidlá a bezpečný priestor
 - Sexualita a identita (základné pojmy, sebauvedomenie)
 - emócie (rozpoznávanie, vyjadrovanie, vplyv na správanie)
 - súhlas a hranice (áno/nie vo vzťahoch, komunikácia)
 - dotyk (vhodný × nevhodný, osobné hranice)
 - bezpečnejší sex (ochrana, prevencia, základné princípy)
 - intímne oblasti a hygiena
 - Záverečný kvíz, reflexia a diskusia
- **Súvisiace dokumenty:**
 - plán moduluplán a obsah
 - rozšírená sekcia (aktivity, pracovné listy, metodológie)
 - PowerPoint prezentácia (ÁNO/NIE, emócie, dotyk, sexualita, hygiena, bezpečný sex, kvíz)
 - Podporné materiály a vizuálne pomôcky
- **Modul výstupy:**
 - schopnosť rozpoznávať a vyjadrovať emócie
 - porozumenie z základov z sexuality a identity
 - schopnosť pracovať s so súhlasom a hranicami
 - porozumenie z primeranému a neprimeranému dotyku
 - vedomosti z intímnych oblastí a hygieny
 - základné porozumenie z ochrane a bezpečnejšiemu sexu
 - schopnosť komunikovať potreby a rešpektovať ostatných





Co-funded by
the European Union





Tipy pre prácu s mládežníckym pracovník



Štruktúra a kontinuita	- Zostavte program logicky od základov k praktickej aplikácii: vedomosti → postoje → zručnosti → aplikácia - jednotlivé moduly musia byť vzájomne prepojené (napr. emócie → hranice → správanie → reakcie) - Každá lekcia by mala obsahovať: • jasný jasný cieľ • štruktúrovanú štruktúrovanú postupnosť • záverečnú záverečný reflexiu
Bezpečné prostredie	- Vždy pri na začiatku: • stanovte pravidlá (rešpekt, dôvernosť, dobrovoľná účasť) - Majte na pamäti to: • témy môžu byť citlivé (sexualita, hranice, identita) - dovoľte účastníkom: • nezúčastniť sa aktivity • zdieľať zdieľať iba to, čo oni chcú zdieľať
Aktívna účasť z účastníkov	- Kombinujte metódy: • diskusia • hranie rolí • skupinová práca • reflexia - použite: • reálne situácie • vzorové príklady - vyhýbajte sa výlučne prednáškovému vyučovaniu



Praktická použiteľnosť	- obsah musí byť: • prenositeľný do praxe z mládežníckych pracovníkov - Zahrňte: • nácvik z odpovedí (napr. na citlivé otázky) • zaobchádzanie s reálnymi situáciami - Zdôraznite: • "čo robiť" skôr ako len "čo vedieť"
Práca s hodnotami a postojmi	- umožnite účastníkom aby: • reflektovali na ich vlastné postoje - Dôležité: • Oddelenie osobnej a profesionálnej roly - Facilitátor facilitátor by mal: • zostávať neutrálny a nesúdiaci hodnotiaci
Inklúzia a prístupnosť	- Prispôbte obsah: • pre rôzne skupiny (napr. nepočujúci ľudia, rôzne kultúrne kontexty) - použite: • vizuálne materiály • jednoduché a jasné vyjadrovanie - majte na pamäti: • účastníkov rôzne skúsenosti
Jasné hranice	- Pracujte konzistentne s témami: • súhlas • osobné hranice • bezpečnosť - Vzor: • rešpektujúca komunikácia - zdôraznite: • možnosť zmeniť váš názor



Na čo na si dávať pozor pre

Informačné preťaženie	- Nepreťažujte zahltiť účastníkov s informáciami - Je lepšie lepšie prebrať menej tém, ale: • prebrať ich podrobnejšie hĺbka • viac prakticky
Moralizovanie a hodnotenie	- vyhýbajte sa: • "správne" a "nesprávne" názorom - nevnučujte vnucovať hodnoty - Nepôsobte prichádzať naraziť autoritatívne
Nedostatok z bezpečnosti	- nenastolujte priniesť citlivé témy bez: • bezpečného bezpečný prostredia ktoré bolo bol vytvorené - nevyžadujte vyžadovať zdieľanie z osobných skúseností
Ignorovanie emócií účastníkov	- Nepodceňujte podceňovať: • reakcie účastníkov - Nenechávajúte nechať: • silné emócie bez spracovania
Príliš veľa teórie bez praxe	- obmedzte dlhé vysvetlenia - Vždy doplňte s: • aktivitou aktivita alebo nejakú príkladom
Nejasná rola z lektora	- Lektor lektor je nie je: • sudca sudca ani vševěd - mal by byť: • facilitátor facilitátor z procesu
Zlyhanie na prispôbiť sa na cieľovej skupine	- Nepoužívajte: • zložitý jazyk • nevhodné príklady - Neignorujte ignorovať:



- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• skupiny špecifické charakteristiky |
|--|--|

Všeobecné vybavenie pre workshopy na tvárou v tvár

- Flipchart alebo veľké hárky papiera a fixky
- Časopisy, nožnice a lepidlo (na vytváranie koláží alebo plagátov)
- Pracovné listy na kvízy a aktivity na sebareflexiu
- Perá alebo ceruzky
- Nálepky alebo farebné perá na označovanie alebo zdobenie
- Počítač/Laptop, tabuľa alebo projektor



Nepočujúci – integrácia rolí

- Používajte vizuálne materiály a videá v posunkovom jazyku
Náš Video-Toolkit ponúka množstvo videí.
- Ak je to možné: Pozvite nepočujúci vzorový model na účasť alebo ukážte krátke videoklipy s nepočujúcimi jednotlivcami
Ak je to možné: Pozvite nepočujúceho pedagóga, sexológa, alebo psychológa na spolu-viesť alebo zdieľať osobné skúsenosti súvisiace na facilitovaním sexuálneho vzdelávania.
- Zdieľajte video klipy alebo rozhovory s nepočujúcimi profesionálmi diskutujúcimi o tom, ako oni zvládajú facilitačné výzvy (hodnoty, odpor, kultúrne rozdiely).
- Zahrňte obsah odrážajúci nepočujúcu identitu, komunikačné štýly, a špecifické obavy okolo sexuality v rámci nepočujúcich komunít.

Prispôsobenie pre rôzne formáty

- Online: Používajte digitálne pracovné listy, breakout miestnosti a virtuálne tabule.
- Veľké skupiny: Rozdeľte účastníkov do menších tímov na aktivity a pridajte viac facilitátorov na dohľad.
- Malé skupiny: Doprajte extra čas na zdieľanie a diskusiu, podporujte individuálnu prácu a jeden facilitátor zvyčajne postačuje.

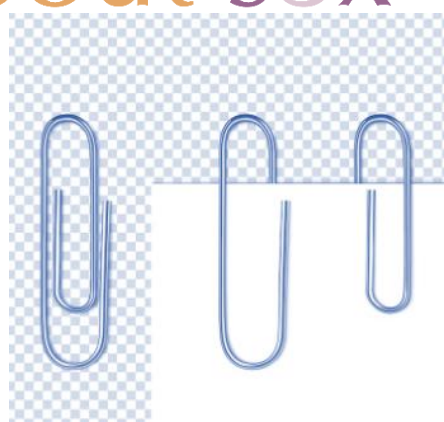


let's sign about sex

Prílohy

Všetky materiály môžu byť nájdené na webovej stránke:

<https://lsas-project.eu/>



- Postoje
 - PDF dokumenty
 - POSTOJE (v praxi) – modul plán a obsah
 - POSTOJE – rozšírená sekcia
 - PowerPoint
 - Postoje v praxi
- Zručnosti
 - PDF dokumenty
 - ZRUČNOSTI – modul plán a obsah
 - ZRUČNOSTI – rozšírená sekcia
 - PowerPoint
 - Zručnosti
- Správanie
 - PDF dokumenty
 - SPRÁVANIE – modul plán a obsah
 - PowerPoint
 - SPRÁVANIE – rozšírená sekcia
- Vedomosti
 - PDF dokumenty
 - VEDOMOSTI – modul plán a obsah
 - VEDOMOSTI – rozšírená sekcia
 - PowerPoint
 - Sexualita a ja
 - Emócia
 - Áno a nie vo vzťahu
 - Dotyky
 - Bezpečnejší sex
 - Intímne oblasti a hygiena
 - Kvíz



Dotazník na seba-reflexiu (mládežníckych pracovníkov)



Hodnoty, normy

Aké hodnoty a normy boli vstúpené mne v súvislosti so sexualitou?

Aké sú moje názory na toto dnes?

Aké sexuálne vzdelávanie som dostal(a) ja?



Aké predpoklady mám o mladých ľuďoch, rodičoch alebo kultúrnom zázemí?

Ako by mohlo toto skresliť moju prácu?

Spomeňte sa späť do svojej mladosti. Puberta bola tiež časom z zmeny pre pre vás.

Aké sú vaše pekné spomienky?

Čo vás vynajviac stresovalo počas puberty?



Hranice

Kde sú moje hranice pri hovorení o sexualite?

Čo to toto znamená pre to, ako interagujem so skupinami?

Aké sú moje vlastné výhrady alebo neistoty pri zaobchádzaní s týmito otázkami?



Rod a porozumenie z rodovým rolám

Čo pre mňa rod a rodová identita znamená na mňa?

Ako sa vyrovnám s tým keď moje vlastné chápanie z mojej roly je spochybňované do otázka?



Starostlivosť o seba

Beriem zobrať svoje vlastné pocity, neistoty a odpor vážne?

Ako zobraťsa starám o seba?

LGBTQIA+

Čo táto skratka znamená pre?

Poznáte vy vedieť niekoho z komunity LGBTQIA+ komunite kto zažil skúsený diskrimináciu?

Ako ste sa vy správali seba?



Vytvorte sieť

Poznáte vy vedieť z nejaké inštitúcie vo vašej oblasti ktoré ponúkajú poradenstvo pre mladých ľudí?

- Existujú tam nejaké špeciálne ponuky pre nepočujúcich ľudí vo vašej oblasti? Poznáte vy vedieť z tlmočnicke služby posunkového jazyka vo vašej oblasti?
- Ak nie: Nájdite nepočujúce združenie vo vašej oblasti a kontaktujte hodnotyk.
Tieto organizácie vám môžu poskytnúť vy s informácie.