



Co-funded by
the European Union



let's sign about sex

ROZŠÍŘENÁ SEKCE

CHOVÁNÍ



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.



OBSAH

ÚVOD	3
Pracovní list – Zahřívací aktivita “Hádej, co to je”	4
PowerPoint – Poznámky a podklady	5
Dohody – pravidla pro workshopy (snímek 5)	5
Sociálně-ekologický model (snímky 9–11)	5
Model zdravotního přesvědčení (snímky 12–14)	14
Strategie na podporu pozitivního a respektujícího chování (snímky 15–18)	24
Zpětná vazba	32



ÚVOD

Zde naleznete materiály určené k výuce (v souladu s plánem lekcí). Pro praktická cvičení jsme již připravili ukázkové příklady, které můžete podle potřeby doplnit nebo nahradit vlastními.

- ✓ Doplnkové informace k prezentacím PowerPoint (podrobná vysvětlení, návrhy).
- ✓ Pracovní listy, které budete potřebovat pro aktivity.
- ✓ Informační a reflektivní listy pro hlubší porozumění

Poznámka:

Vždy používáme výraz **Neslyšící (s velkým “N”)**, když odkazujeme na komunitu Neslyšících. Neslyšící s velkým N:

- používá znakový jazyk jako primární jazyk,
- identifikuje se s kulturou, hodnotami a komunitou neslyšících,
- není vnímán jako někdo, koho je třeba „napravit“, ale jako někdo, kdo je odlišný.



Pracovní list – Zahřívací aktivita “Hádej, co to je”

Flirtování

Žárlivost

Zamilovanost / srdečný úsměv

Rozpaky / stydlivost

(např. jsem zamilovaný a neodvážuji se to říct)



PowerPoint – Poznámky a podklady

Dohody – pravidla pro workshopy (snímek 5)

“Sdílení prostoru pro vyjádření”

Zdůrazňuje důležitost inkluzivity a vytváření prostoru pro ostatní – často tiché a váhavé – účastníky. Je odpovědností každého najít způsoby, jak mohou všichni přispět svými nápady a myšlenkami do workshopu.

Sociálně-ekologický model (snímky 9–11)

Sociálně-ekologický model (SEM) je velmi účinný, protože témata (např. coming out)

- **nebere pouze jako individuální rozhodnutí, ale jako**
- **proces, který je ovlivňován několika úrovněmi.**

Zejména pro Neslyšící mladé lidi hrají významnou roli další faktory, jako je znakový jazyk, příslušnost ke komunitě, komunikační bariéry v rodinách a institucionální struktury.

Individuální úroveň (znalosti, pocity, identita)

Interpersonální úroveň (rodina, přátelé, vrstevníci)

Institucionální úroveň (škola, internát, kluby)

Komunitní úroveň (komunita Neslyšících, náboženské skupiny, komunita LGBTQIA+)

Společenská úroveň (zákony, normy, diskriminace)



Aktivita s příkladem „Coming out“

Lektoři zjišťují:

- Co znamená coming out pro Neslyšící mladé lidi?
- Jaké další překážky existují?

Příklady:

- o komunikační bariéry v slyšících rodinách
- o nedostupnost informací o queer komunitě ve znakovém jazyce
- o dvojí menšinový status (Neslyšící + LGBTQIA+)

Najděte další příklady na všech úrovních:

.....

.....

.....

.....

.....



Informační list – Sociálně ekologický model

1. Individuální úroveň

- sebepřijetí
- vývoj identity
- strach z odmítnutí
- přístup k informacím v DGS

Praktický příklad:

Hra s rolemi ve znakovém jazyce:

“Myslím si, že jsem lesba/gay/bi.”

Otázky k zamyšlení pro lektory:

- Jaké vnitřní konflikty se projevují?
- Jaké zdroje lze posílit?

Metody:

- barometr emocí (vizuální)
- karty identit, karty emocí
- videozáznamy svědectví dospělých Neslyšících queer osob, WP4 videa, vysvětlující videa



2. Vztahy. Mezilidská úroveň (rodina & vrstevníci)

Zde často leží největší výzva.

Zvláštnost mladých Neslyšících lidí:

- mnozí z nich mají slyšící rodiče,
- komunikace o intimních tématech je často omezená,
- rodiče nemusí být obeznámeni se znakovým jazykem nebo tématem LGBTQ+.

Praktické cvičení pro lektory:

Práce se scénářem:

Skupina A: podporující rodiče

Skupina B: přetížení rodiče

Skupina C: odmítající rodiče

Analýza:

- Které reakce jsou zraňující?
- Které jsou posilující?
- Které komunikační nebo jazykové překážky hrají roli?

Úkol pro školitele:

Jak lze mladé lidi připravit?

Vytvořte seznam důvěryhodných osob.

Vypracujte plán coming outu.

Alternativy k přímému rozhovoru (videorozhovor, ...)



3. Úroveň instituce (např. škola, vzdělávací centrum, centrum pro mládež)

Otázky pro školitele:

- Jsou zde viditelné signály LGBTQ+?
- Jsou k dispozici kontaktní osoby, které ovládají znakový jazyk?
- Je diskriminace jednoznačně postihována?

Praktický příklad:

Proveďte "kontrolu školy nebo organizace":

Vytvořte kontrolní seznam:

- Je vidět symbol duhy?
- Jsou k dispozici genderově neutrální toalety?
- Existuje politika proti šikaně?
- Jsou k dispozici materiály ve znakovém jazyce?

Jaké máte nápady na kontrolní seznam?

Příklad pro hru s rolemi:

Šikana po coming outu



4. Úroveň komunity (komunita Neslyšících, LGBTQA+ ...)

Komunita Neslyšících může být:

- bezpečný prostor,
- ale také normativní/konzervativní.

Otázky k zamyšlení:

- Jaké normy v komunitě existují?
- Jak viditelné jsou queer vzory mezi Neslyšícími?

Praktický nápad:

Vytvořte mapu sítě:

- Jaké služby pro queer komunitu jsou dostupné ve znakovém jazyce?
- Existují nějaké vzory?

Úkol pro lektora:

Vyhledejte místní kontakty (např. queer skupiny Neslyšících).



Co-funded by
the European Union



5. Sociální úroveň (zákony, normy, diskriminace)

Témata:

právní situace

boj proti diskriminaci

přístup k bezbariérové zdravotní péči

Podnět k diskusi:

„K čemu je právo na rovnost, pokud nejsou informace přístupné?“

Zde lze zahrnout také Úmluvu OSN o právech osob se zdravotním postižením.



Domácí úkol: Navrhněte si vlastní školící program do budoucna.

Nápady, jak si v budoucnu navrhnout vlastní tréninkovou jednotku s využitím sociálně-ekologického modelu.

1. Rozcvička (15 min)

Vizuální myšlenková mapa: „Co znamená coming out?“

2. Vstup SEM (15 min)

Prezentujte model – vizuálně jako kruhový model.

3. Skupinová práce (30 min)

Každé skupině je přidělena úroveň a vypracuje:

- rizika
- ochranné faktory
- nápady na intervence

4. Přenos informací (20 min)

Jak mohu jako školitel:

Vytvořit bezpečné prostředí?

Vyhnout se spouštěčům?

Zahrnout interpretační citlivost?

5. Závěr (10 min)

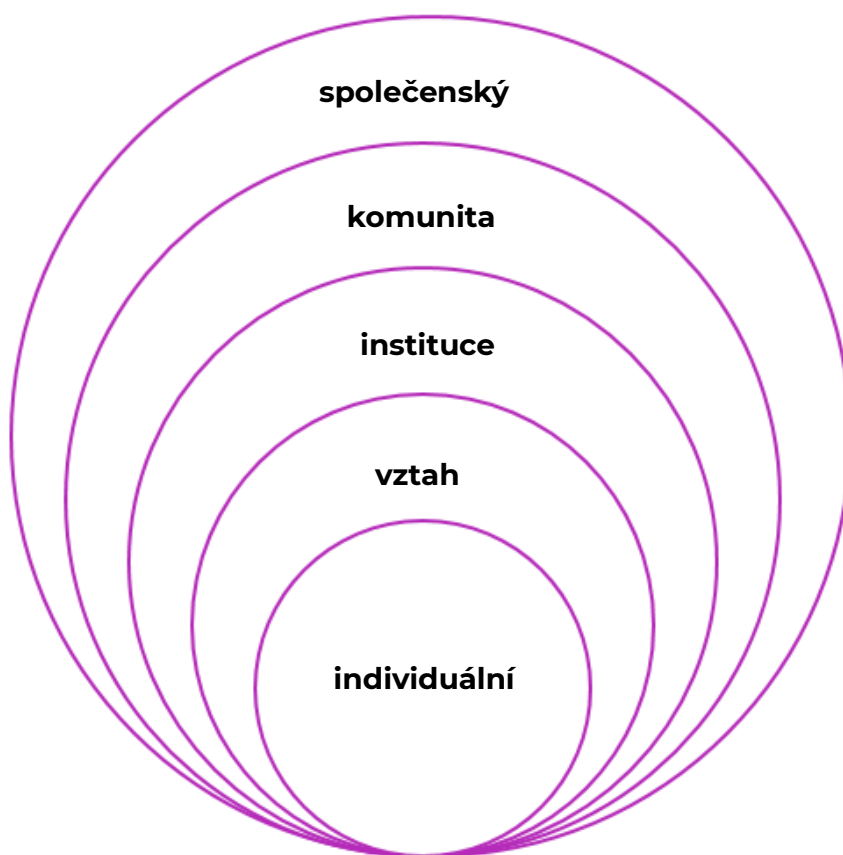
Kolo zdrojů: „Co si odnáším?“



Graf: Sociálně-ekologický model



Sociálně – ekologický model





Model zdravotního přesvědčení (snímky 12–14)

Informace: Model pomáhá školitelům porozumět myšlenkám, obavám a překážkám, které stojí za chováním mladých Neslyšících lidí – zejména v případě omezeného přístupu k informacím.

Model v zásadě funguje na dvou úrovních:

= vnímané výhody

= vnímané překážky

Tento model je velmi vhodný pro aktivní rozpracování možných forem chování s mladými lidmi.

Zejména pokud jde o obtížná témata, měli by mít Neslyšící mladí lidé příležitost zamyslet se nad svým chováním a procvičit si ho.

Stručný přehled: Model zdravotního přesvědčení (MZP)

MZP se skládá z následujících složek:

1. Vnímaná náchylnost – Jak zranitelný se cítím?
2. Vnímaná závažnost – Jak závažné by byly následky?
- 3. Vnímané výhody – Jaké jsou výhody ochrany?**
- 4. Vnímané překážky – Co mi brání?**
5. Podněty k akci – Co mě motivuje ke konkrétní akci?
6. Sebe-účinnost – Věřím si, že budu ochranu používat správně?

Pro Neslyšící mladé lidi musí být všechny složky vyjádřeny vizuálně, jazykově přístupným a kulturně citlivým způsobem.



This image shows a full page of dot grid paper. The paper has a light beige or cream-colored background. Overlaid on this background is a precise grid of small, dark grey or black dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a guide for writing or drawing. In the upper-left corner of the page, there is a small, solid purple rectangular tab that extends slightly beyond the main body of the paper. The rest of the page is completely blank except for the dot pattern.



Informační list – Model zdravotního přesvědčení (MZP)

Vnímaná náchylnost

Může se to opravdu stát i mně? Jak zranitelný se cítím?

Mnoho mladých lidí věří:

- „Vypadám zdravě.“
- „Znám toho člověka.“
- „Milujeme se.“

Zejména mezi mladými Neslyšícími lidmi:

- nedostatečný přístup k bezbariérovým informacím o pohlavně přenosných chorobách
- mýty ve skupinách vrstevníků
- malá nabídka sexuální výchovy v ČZJ

Praktické cvičení pro školitele:

Ukažte vizualizované scénáře rizik (např. karty se situacemi).

Příklad:

- poprvé s novou osobou
- dlouhodobý vztah bez testování
- party, alkohol

Lektoři analyzují:

- V jakých situacích mladí lidé podceňují riziko?
- Jak lze komunikovat riziko bez vzdělávání založeného na strachu?



Vnímaná závažnost

„Jak špatné by to bylo?“

Témata:

- HIV
- jiné pohlavně přenosné choroby
- nechtěné těhotenství
- emocionální důsledky

Důležité:

Nepřehánějte to, ale představte situaci realisticky.

Praktický nápad:

„Strom následků“ (vizuálně na flipchartu):

- zdravotní následky
- sociální následky
- emocionální následky

Otázka k zamyšlení:

Jak vysvětlit lékařské termíny jednoduše ve znakovém jazyce?

Tip: Podívejte se na sadu videí projektu LSAS



Vnímané výhody

„Jaké jsou konkrétní výhody ochrany?“



Obsah pro školitele:

Ochrana znamená:

- bezpečnost
- sebeurčení
- respekt
- méně stresu po sexu
- důvěra ve vztazích
- ochrana před pohlavně přenosnými chorobami
- ochrana před otěhotněním

Cvičení

Skupinová práce:

Formulujte výhody ve znakovém jazyce vhodném pro Neslyšící mladé lidi.

Příklad:

Místo: „Snížení rizika přenosu“

→ „Mohu být uvolněnější.“

→ „Starám se o sebe.“

→ „Respektuji své tělo.“

Důležité:

Formulujte výhody emocionálně a prakticky.



Vnímané překážky

„Co mě brzdí?“



Zde buďte obzvláště důkladní – často se jedná o rozhodující faktor.

Typické překážky obecně:

- „Není to tak příjemné.“
- rozpaky při nákupu
- kondom není k dispozici
- partner nechce
- alkohol
- tlak vrstevníků

Specifické překážky pro Neslyšící mladé lidi:

1. Komunikace:

- obtížnost hovořit o ochraně
- nedostatek slovní zásoby v ČZJ

2. Přístup:

- zdravotní informace nejsou dostupné
- poradenství bez znalosti znakového jazyka

3. Hanba:

- malá komunita → strach z pomluv

4. Závislost:

- menší sebevědomí při vyjednávání



Praktické cvičení: „Zed' z bariér"

Školitel shromáždí všechny možné překážky na kartách.

Poté je pro každou překážku vypracováno řešení.

Příklad:

Překážka: „Partner říká: Nemám rád kondomy.“

→ Řešení: procvičte komunikační strategie

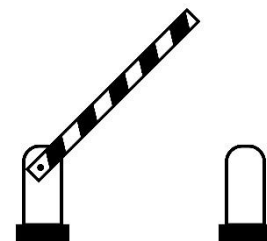
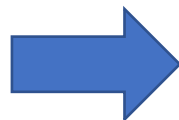
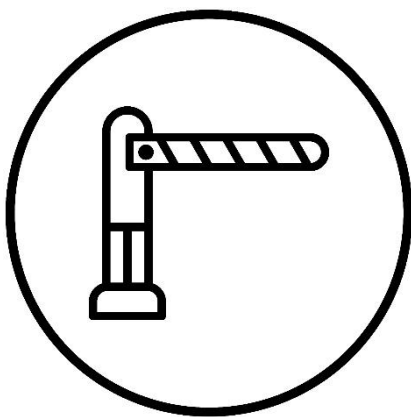
→ Hra na role „Říct ne a trvat na tom.“

Překážka: „Je mi trapné je kupovat.“

→ Řešení: objednejte si je online.

→ Použijte automaty.

→ Jděte s kamarádem.





Sebedůvěra

„Cítím se jistě, abych to dokázal?“

To je velmi důležité!

Znalosti samy o sobě nestačí.

Mladí lidé musí mít jistotu v následujících oblastech:

- správné používání kondomů
- komunikace o ochraně
- stanovení hranic
- umění říct ne

Praktický příklad:

Ukázka s modely + praktické cvičení (v bezpečném prostředí).

Hra na role:

- „Jak zahájit rozhovor o ochraně?“
- „Co mám říct, když na mě někdo vyvíjí nátlak?“

Reflexe lektorů:

Jak vytvořit bezpečnou atmosféru?



Podněty k akci

„Co mi to konkrétně připomíná?“

Možné podněty:

- kondomy viditelné v místnosti
- rozhovor s vrstevníky
- školní workshop
- video na sociálních sítích v ČZJ
- připomenutí po požití alkoholu

Praktický nápad:

Mladí lidé si vytvářejí vlastní strategie připomínek:

- „Když jdu ven, *beru si s sebou ochranu.*“
- *Systém kamarádů.*



Reflexe pro školitele

- Které z mých vlastních hodnot ovlivňují můj postoj k sexualitě?
- Dokážu komunikovat o ochraně pozitivním a posilujícím způsobem?
- Umím vysvětlit pohlavně přenosné infekce jednoduše ve znakovém jazyce?
- Zním dostupné poradenské služby?



Závěr: Proč je model zdravotního přesvědčení užitečný

Model zdravotního přesvědčení ukazuje, že mladí lidé používají ochranu nejen na základě znalostí, ale také když:

- ✓ se cítí ohroženi
- ✓ berou důsledky vážně
- ✓ vidí výhody
- ✓ dokážou překonat překážky
- ✓ cítí se sebejistě

Hlavně u Neslyšících mladých lidí musí lektori

systematicky odstraňovat jazykové, sociální a strukturální bariéry.





Strategie na podporu pozitivního a respektujícího chování (snímky 15–18)

Strategie na podporu pozitivního a respektujícího chování v sexuálním kontextu – práce s modelem mezikulturního žebříku

(Lars Olsson)

Klíčové sdělení:

Interkulturní žebříček je nástroj pro rozvoj, nikoli systém morálního hodnocení.

Je to nástroj

- k rozpoznání stupňů eskalace, vhodnému zásahu a podpoře respektu a pozitivní komunikace,
- k naučení se nejen reagovat, ale také systematicky řešit situaci pomocí Lars Olssonova mezikulturního žebříčku,
- znát strategii, jak doprovázet skupinu „o krok dál“.



Definice fází: - Informační list

Pozitivní žebříček

1. Tolerance

„Dokážu tolerovat rozdíly.“

→ Rozdíly jsou akceptovány, ale zatím nejsou aktivně oceňovány.

2. Přijetí

„Rozdíly jsou legitimní.“

→ Jiné způsoby života jsou uznávány jako rovnocenné.

3. Respekt

„Zacházím s tebou jako s rovnocenným partnerem.“

→ Aktivní uznání důstojnosti a práv.

4. Vzájemné porozumění

„Snažím se pochopit tvůj pohled na věc – a ty ten můj.“

→ Dialog, změna perspektivy.

5. Oslava rozmanitosti

„Rozdíly nás obohacují.“

→ Rozmanitost je aktivně oceňována a zviditelňována.



Negativní žebříček

1. Nesprávné vnímání

„Jsou divní.“

2. Stereotypizace

„Všichni jsou takoví.“

3. Předsudky

„S nimi jsou vždycky problémy.“

4. Diskriminace

Vyloučení, ponížení.

5. Konflikt / nepřátelství

Otevřený konflikt nebo agresivita.



Aktivita

Metoda 1: Žebřík v místnosti

- Každý krok je napsán a/nebo nakreslen na kartičkách na podlaze.
- Přečtěte si situace.
- Mladí lidé se rozmístí.

Metoda 2: Žebřík na flipchartu

- Každý krok je napsán a/nebo nakreslen na flipchartu.
- Přečtěte si situace.
- Rozmístěte se pomocí lepicích teček.

Scénář (pro hraní rolí / diskuzi):

Mladý člověk napíše: „Být gayem je špatné!“

Reakce skupiny: někteří se smějí, někteří nic neříkají, jeden člověk se stáhne.



Otázky k zamyšlení pro lektora:

- Jak byste klasifikoval/a dané tvrzení a reakce?
- Kde byste umístil/a jednotlivé reakce na stupnici negativity?
- Jaká skupinová dynamika se zde projevuje?
- Co se stane, pokud lektor nezasáhne?



Klíčový bod: zaměřte se na strukturální analýzu, **nikoli na morální hodnocení**.

Postřeh: bez moderování skupiny často automaticky sklouzávají dolů.

Vizualizace reakcí (příklad):

- o smích → stereotypy / negativní žebříček
- o ticho → tolerance / pozitivní žebříček (neutrální)
- o stáhnutí se → diskriminace (začátek sociálního vyloučení)



Karty rolí

Role 1

Mladý člověk s negativním postojem k homosexualitě

Napiše „Být gayem je špatné!“

Role 2

Smějící se účastníci

Účastníci, kteří se smějí tomuto vyjádření

Role 3

Mlčíící účastníci

Účastníci, kteří nereagují

Role 4

Stažený účastník

Účastník, který vypadá nesvůj a stáhne se

Role 5

Školitel/facilitátor

Vede diskuzi, moderuje, zasahuje



Karty intervencí pro školitele/facilitátory

Tyto intervence jsou pouze návrhy.

Můžete přidat další intervence.

Současné chování	Žebříček	Intervence
“Být gay je špatné”	Předsudky	Zastavení: „Prohlášení, která ubližují ostatním, zde nejsou povolena.“
Smích	Stereotyp	Otázka: „Proč ti to připadá vtipné? Pojďme to společně prozkoumat.“
Ticho	Tolerance / neutrální postoj	Úhel pohledu: „Jak by to mohli vnímat ostatní?“, povzbuzujte k diskuzi o různých úhlech pohledu.
Stažení	Začátek sociálního vyloučení	Vytvoření bezpečného prostoru: zkontrolujte, jak se cítí uzavřený účastník, uznejte jeho pocity.
Pozitivní dynamika	Respekt / vzájemné porozumění	Podporujte vzájemné dotazování, přijetí perspektivy.
Nejvyšší pozitivní hodnota	Oslava rozmanitosti	Vyprávění příběhů nebo skupinová aktivita oslavující rozmanitost; představení queer Neslyšících (videa nebo pozvání vzorů).



Co-funded by
the European Union



Reflexivní otázka / skupinová analýza

Který stupeň žebříčku je pro mě osobně nejtěžší?

Jaké okamžité kroky podniknu?

Které zásahy fungovaly dobře, které ne?

Jakou dlouhodobou strategii budu uplatňovat?





Co-funded by
the European Union



Zpětná vazba

Co bylo dnes důležitým novým poznatkem?

Co bylo pro mě užitečné?

Co si z toho odnáším?