



Reflexný nástroj

pre pracovníkov s mládežou a
nepočujúcu mládež



Spolufinancovaný
Európskou úniou

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	4
Telo	6
Rôzne vulvy	7
Rôzne prsia	8
Rôzne penisy	9
Čo je menštruácia	10
Červená apokalypsa (báseň vo vizuálnom vernakulári)	14
Rozmnožovanie	17
Schéma ovulácie	18
Predstavenie rôznych druhov antikoncepcie	19
Antikoncepcia spolu	22
Neplánované tehotenstvo	23
Potrat	24
Pôrod (z pohľadu Nepočujúcich)	25
Túžba po dieťati (mať alebo nemať deti)	26
Budúcnosť bez obmedzení	30
Sexualita	34
Prvýkrát (súhlas, praktiky bezpečného sexu)	35
Masturbácia: Fakty a mýty	36
Mužská masturbácia	37
Ženská masturbácia	38
Sexuálne pomôcky	39
Predčasná ejakulácia	40



Zdravie.....	41
Prevenca mužského zdravia.....	42
Prevenca ženského zdravia.....	43
Endometrióza.....	44
Menštruačné pomôcky a ako ich používať.....	46
HIV / AIDS.....	47
Testovanie na STD a HIV/AIDS.....	48
Vzájomný pôžitok.....	49
Rozmanitosť.....	50
Rozmanitosť tela.....	51
Rozhovor: transrodová skúsenosť.....	55
Coming out.....	57
Báseň: SOM SLOBODNÁ.....	58
Vzťahy a pocity.....	62
Zdravá komunikácia vo vzťahoch.....	63
Sex alebo láska.....	64
Rodičovstvo.....	65
Keď poviem Nie, znamená to Nie!.....	70
Toxický vzťah.....	71
Psychické násilie.....	78
Toxická maskulinita.....	79
Sex a právo.....	80
Sexuálne násilie a zneužívanie.....	81
Ako pomôcť priateľovi, ktorý bol sexuálne napadnutý.....	82
Sexting.....	83



Úvod

Sexuálna výchova je najúčinnnejšia vtedy, keď presahuje len odovzdávanie informácií a vytvára priestor na reflexiu, dialóg a osobný rast. Učenie sa o tele, vzťahoch, emóciách, identite, súhlase, zdraví a rozmanitosti si vyžaduje nielen vedomosti, ale aj schopnosť kriticky sa zamyslieť nad vlastnými skúsenosťami, presvedčeniami a postojmi.

Reflexné nástroje ktoré predstavujeme v tomto dokumente, boli vytvorené v rámci projektu Erasmus+ **Let's Sign About S3X (LSAS)** ako doplnok k vzdelávacím videám a učebným materiálom, ktoré vytvorilo partnerstvo. Ich cieľom je podporiť pedagógov, pracovníkov s mládežou, učiteľov, tlmočníkov a facilitátorov pri vytváraní zmysluplných vzdelávacích zážitkov, ktoré podnecujú aktívnu účasť, rešpektujúcu diskusiu a informované rozhodovanie.

Tieto nástroje nemajú testovať vedomosti, ale majú podnecovať kritické myslenie, emočné uvedomenie a otvorený dialóg. Pozývajú účastníkov skúmať rôzne pohľady, spochybňovať stereotypy, zamýšľať sa nad osobnými hodnotami a rozvíjať empatiu pri rešpektovaní rozmanitosti skúseností a identít.

Vždy, keď je to možné, aktivity sledujú štruktúrovaný proces učenia, ktorý zahŕňa:

Reflexiu pred pozeraním, ktorá aktivuje predchádzajúce vedomosti a očakávania;

Sledované pozorovanie počas videa, ktoré podnecuje aktívne zapojenie do obsahu;

Reflexiu po pozeraní, ktorá podporuje hlbšiu analýzu, diskusiu a osobné uplatnenie.

Nie každá téma si však vyžaduje rovnakú metódu. Niektoré reflexné nástroje pozostávajú z otvorených otázok, tvorivých cvičení, hrania rolí, mapovania emócií, mýtov a faktov alebo praktických situácií, podľa vzdelávacích cieľov konkrétneho modulu.

Nástroje boli navrhnuté podľa zásad **inkluzívnej, komplexnej sexuálnej výchovy založenej na právach**. Osobitná pozornosť sa venovala prístupnosti pre nepočujúcich ľudí a používateľov posunkového jazyka, pričom sa uznáva rozmanitosť kultúrneho pôvodu, osobných skúseností, rodových identít, sexuálnych orientácií a rodinných situácií.

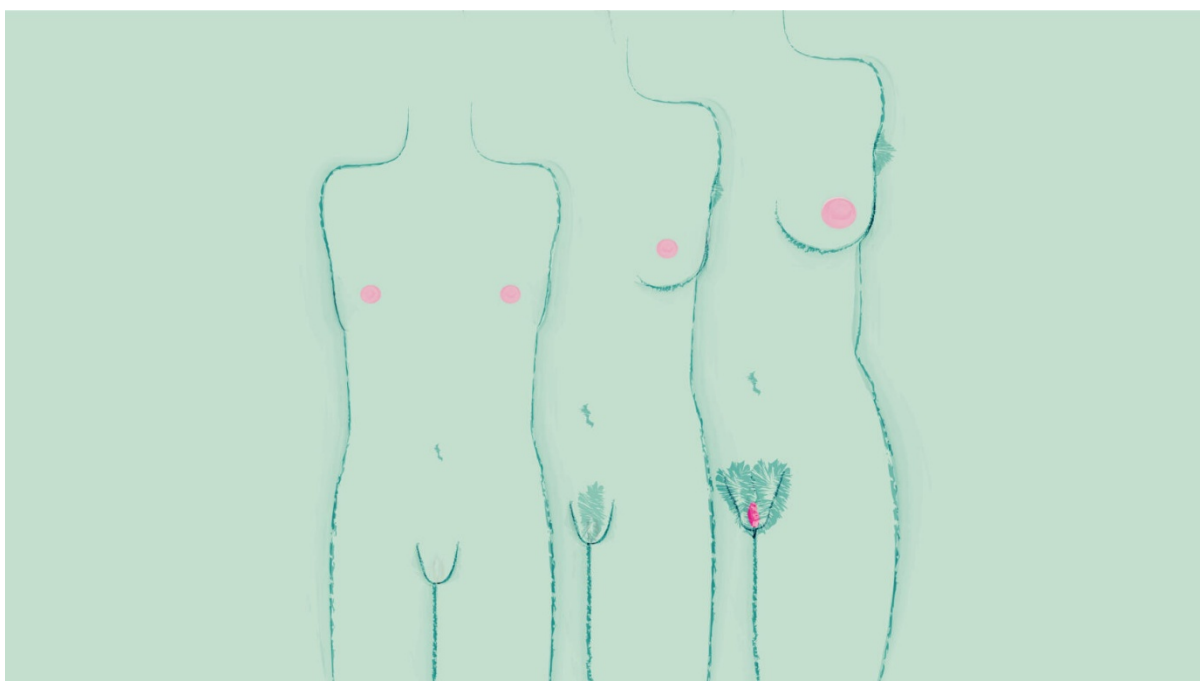
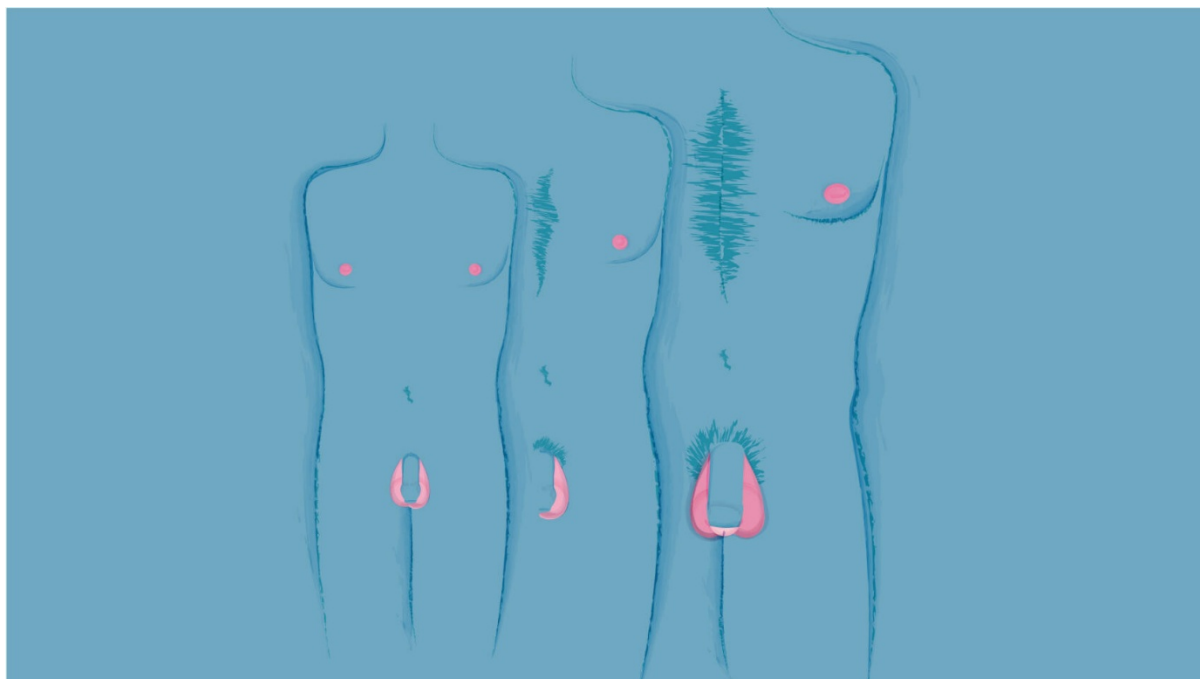


Facilitátorov povzbudzujeme, aby aktivity prispôbili veku, vyspelosti, jazyku a potrebám svojich účastníkov. Úlohou pedagóga nie je poskytnúť všetky odpovede, ale vytvoriť bezpečné, rešpektujúce a nehodnotiace prostredie, v ktorom sa účastníci cítia dobre, keď kladú otázky, vyjadrujú názory a učia sa jeden od druhého.

V konečnom dôsledku majú tieto reflexné nástroje premeniť vzdelávacie videá na príležitosti na zmysluplný rozhovor, osobnú reflexiu a rozvoj vedomostí, postojov a životných zručností, ktoré prispievajú k zdravším vzťahom, informovaným rozhodnutiam a väčšiemu rešpektu voči sebe aj druhým.



Telo





Rôzne vulvy



- Čo pre teba znamená „prijatie môjho tela“ v každodennom živote?
- Ktoré posolstvo videa považuješ za najdôležitejšie?
- Uvedomuješ si krásu svojej vulvy?

Tip: Nájdi si súkromné miesto, kde ňa nikto nebude vyrušovať, a prezri si svoju vulvu pomocou ručného zrkadla.



Rôzne prsia



- Prečo je dôležité mať rád svoje vlastné telo?
- Ako sa cítiš, keď počuješ „každý prsník je jedinečný a krásny“?
- Prečo sa mnohí ľudia porovnávajú s inými?
- Čo ti môže pomôcť cítiť sa vo vlastnom tele pohodlnejšie?



Rôzne penisy



Ako sa vyrovnáť s normami a médiami:

- Odkiaľ pochádzajú predstavy o tom, ako by penis „mal vyzeráť“ (napr. internet, filmy)?
- Sú tieto obrazy realistické alebo nie? Prečo?
- Čo by si povedal kamarátovi, ktorý sa porovnáva s obrázkami, ktoré vidí online?
- Ktoré posolstvo z videa považuješ za najdôležitejšie?
- Ktorý tip z videa by si posunul ďalej?



Čo je menštruácia



Témy: Menštruácia, menštruačný cyklus, hormóny, uvedomovanie si tela, pohoda, menštruačná bolesť, menštruačné pomôcky, zdravie, tabu

Ciel': Zvýšiť porozumenie menštruácie ako prirodzeného biologického procesu, podporiť otvorenú diskusiu o skúsenostiach s menštruáciou a spochybniť stigma a mylné predstavy o menštruácii.

Úvod

Menštruácia je normálnou súčasťou života mnohých ľudí. Napriek tomu ju často sprevádza mlčanie, hanba alebo nesprávne informácie.

Toto video skúma, čo je menštruácia, ako ovplyvňuje telo a emócie a ako rôzni ľudia prežívajú svoj menštruačný cyklus rôznymi spôsobmi. Zdôrazňuje aj to, aké dôležité je rozumieť svojmu telu a otvorene hovoriť o menštruačnom zdraví.

Tip pre facilitátora/pedagóga

Môžete začať týmto výrokom:

„Každý prežíva menštruáciu inak. Niektorí ľudia majú málo príznakov, iní zažívajú bolesť, únavu alebo emočné zmeny. Neexistujú správne ani nesprávne skúsenosti.“

1. časť – Pred pozieraním

Aké slová ti napadnú, keď počuješ slovo „menštruácia“?

Ako pohodlne sa cítiš pri rozprávaní o menštruácii?



☐ Veľmi pohodlne

☐ Celkom pohodlne

☐ Nie príliš pohodlne

☐ Nepohodlne

Kde sa väčšina ľudí dozvie o menštruácii?

☐ V škole

☐ V rodine

☐ Od priateľov

☐ Zo sociálnych sietí

☐ Od zdravotníckych pracovníkov

☐ Iné: _____

Myslíš si, že sa o menštruácii v spoločnosti hovorí otvorene?

☐ Áno

☐ Nie

☐ Niekedy

Prečo?

2. časť – Počas pozerania

Ktoré informácie vo videu boli pre teba nové?

Rečníci opisujú rôzne skúsenosti s menštruáciou.

Aké rozdiely si si všimol/všimla?

Ktorá téma ťa najviac zaujala?

☐ Menštruačná bolesť

☐ Hormonálne zmeny

☐ Úroveň energie

☐ Menštruačné pomôcky

☐ Používanie antikoncepcie na zvládanie príznakov

☐ Emočná pohoda

☐ Iné: _____



Čo ťa najviac prekvapilo?

3. časť – Reflexia po pozeraní

Video ukazuje, že menštruácia ovplyvňuje ľudí rôzne.

Prečo je podľa teba dôležité neposudzovať skúsenosti niekoho iného?

Niektorí ľudia počas cyklu zažívajú silné bolesti, únavu, bolesti hlavy alebo zmeny nálad.

Ako to môže ovplyvniť každodenný život, školu, prácu alebo vzťahy?

Rečníci spomínajú, že hormóny môžu ovplyvniť energiu a emócie.

Všimol/všimla si si niekedy, ako môže fyzické zdravie ovplyvniť emócie alebo naopak?

Prečo je dôležité otvorene hovoriť o menštruácii?

- | | |
|--|--|
| ☐ Aby sa znížila stigma | ☐ Aby sa zlepšili vedomosti |
| ☐ Aby sme podporili druhých zdravotnú starostlivosť | ☐ Aby sme podporili lepšiu |
| ☐ Všetko vyššie uvedené | |

Ako môže spoločnosť urobiť rozhovory o menštruácii bežnejšími?

Video hovorí o rôznych menštruačných pomôckach.

Prečo je dôležité, aby si ľudia mohli vybrať pomôcky, ktoré im najviac vyhovujú?

Dokonči vetu:



„Jedna vec, ktorú som sa z tohto videa naučil/naučila, je

_____“

Ktoré posolstvo z videa považuješ za najdôležitejšie?

Poznámka pre pedagógov

Vytvorte úctivé a inkluzívne prostredie. Niektorí účastníci môžu mať osobné skúsenosti s menštruáciou, iní nie.

Vyhňte sa prezentovaniu menštruácie ako rovnakej skúsenosti pre všetkých. Zdôraznite, že cykly, príznaky, úroveň bolesti a emočné prežívanie sa môžu u jednotlivých ľudí veľmi líšiť.

Diskusiu ukončite zdôraznením, že menštruácia je normálnou súčasťou zdravia a nemala by byť zdrojom hanby ani rozpakov.



Červená apokalypsa (báseň vo vizuálnom vernakulári)



Témy: Ženské telo, krv, menštruácia, mrzačenie ženských pohlavných orgánov (FGM), prostitúcia, náboženstvo, pôrod, sloboda, identita, práva.

Cieľ: Podnietiť zamyslenie sa nad ženským telom, skúsenosťami, ktorými prechádza, a spoločenskými a kultúrnymi tlakmi, ktoré ho obklopujú. Podporiť väčšie povedomie o telesnej autonómii, právach a rešpekte k telu.

Úvod

Červená apokalypsa rozpráva príbeh vulvy a jej krvi.

Krv, ktorá hovorí o menštruácii, prostitúcii, mrzačení ženských pohlavných orgánov, náboženstve a pôrode.

Každá kvapka je príbehom bolesti, sily a života.

Predstavenie ukazuje, ako sa krv, kedysi zdroj hanby, stáva hlasom a slobodou.

Je to výkrik ženského tela, ktoré sa už nechce skrývať.

Červená neničí: odhaľuje.

Odhaľuje pravdu, utrpenie a silu žien.

(Chiara Lucia Conte, 2025)



Pred pozeraním

Ktoré z nasledujúcich tém v tebe vyvolávajú najväčšiu zvedavosť alebo najväčší nepokoj?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ Menštruácia | ☐ Krv |
| ☐ Mrzačenie ženských pohlavných orgánov (FGM) | ☐ Prostitúcia |
| ☐ Náboženstvo | ☐ Pôrod |
| ☐ Kontrola nad vlastným telom | ☐ Sloboda |
| ☐ Telo ako objekt | |

Prečo je podľa teba stále ťažké o týchto témach otvorene hovoriť?

Po zhliadnutí

Ktorú emóciu si počas predstavenia prežíval/prežívala najsilnejšie? (Môžeš označiť viac možností.)

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ Empatia | ☐ Hnev |
| ☐ Smútok | ☐ Zmätok |
| ☐ Nepohodlie | ☐ Pociť oslobodenia |
| ☐ Obdiv | ☐ Iné: _____ |

Ktorý obraz alebo znak z predstavenia ti utkvel v pamäti najviac?

Reflexia

- Akými spôsobmi spoločnosť stále kontroluje, súdi alebo obmedzuje telá žien?
- Akú zmenu by si chcel/chcela vidieť v spoločnosti v súvislosti s telami žien, sexualitou a právami?
- Keby si mal/mala zhrnúť posolstvo diela Red Apocalypse do jednej vety, čo by si povedal/povedala?

Poznámka pre pedagógov

Môžeš začať tým, že účastníkom pripomenieš, že predstavenie sa venuje skutočným a niekedy ťažkým zážitkom. Od účastníkov sa neočakáva, že budú zdieľať osobné zážitky — iba to, čo im je príjemné vyjadriť.



Zakonči krátkym momentom reflexie alebo dobrovoľného zdieľania a vyzvi účastníkov, aby vnímali telo nielen ako miesto utrpenia, ale aj ako zdroj sily, slobody, odolnosti a identity.



Rozmnožovanie

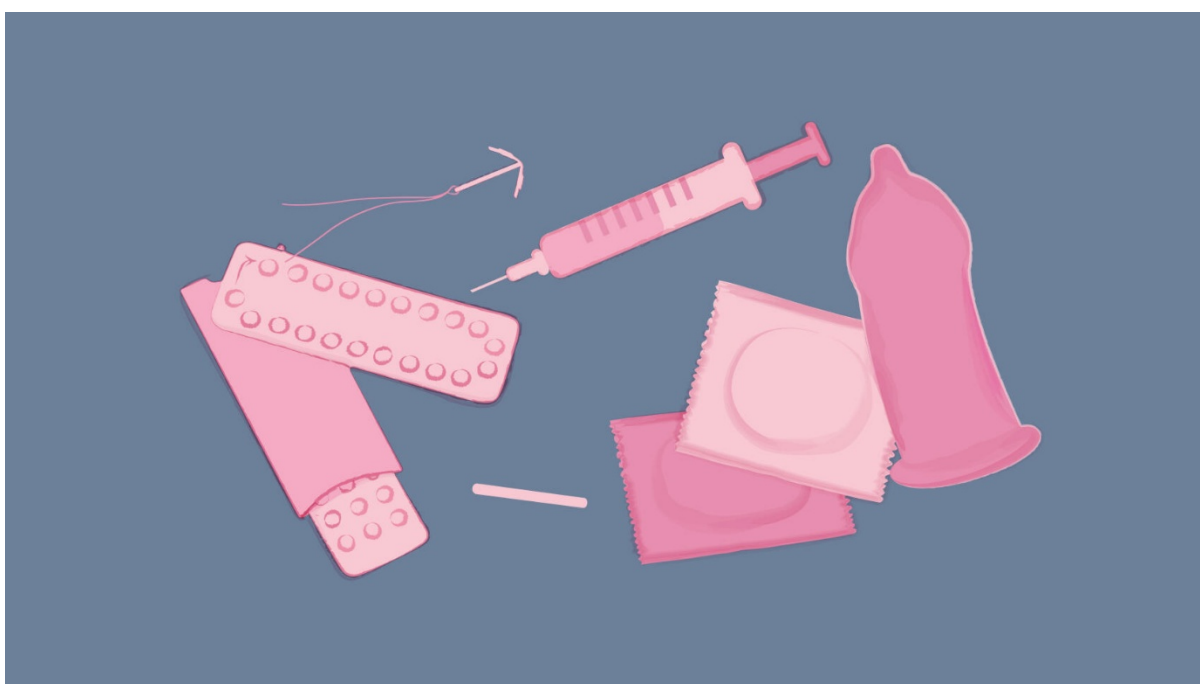
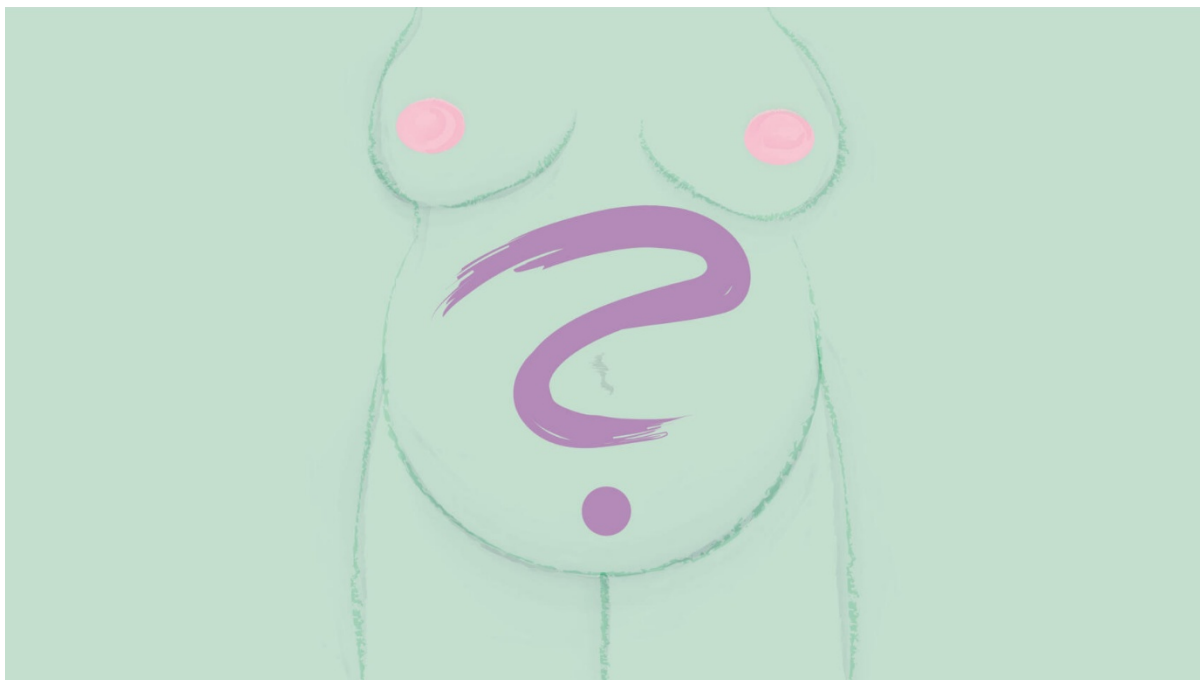




Schéma ovulácie



- Učil/učila si sa o ovulácii v škole?
- Čo by pomohlo viacerým ľuďom lepšie porozumieť svojmu telu?



Predstavenie rôznych druhov antikoncepcie



Témy: Antikoncepcia, spoločná zodpovednosť, sexuálne zdravie, prevencia tehotenstva, prevencia STI, informované rozhodnutia, komunikácia, vzťahy

Ciel: Zvýšiť vedomosti o rôznych antikoncepčných metódach, podporiť kritické myslenie o antikoncepcii a sexuálnom zdraví a presadzovať spoločnú zodpovednosť a informované rozhodovanie vo vzťahoch.

Úvod

Existuje mnoho rôznych spôsobov, ako predchádzať tehotenstvu. Niektoré antikoncepčné metódy využívajú hormóny, iné fungujú ako fyzická bariéra. Niektoré chránia aj pred pohlavne prenosnými infekciami (STI), iné nie.

Toto video skúma rôzne antikoncepčné metódy, ich výhody a nevýhody a bežné mýty o antikoncepcii. Zároveň nás vyzýva zamyslieť sa nad zodpovednosťou, komunikáciou a informovaným rozhodovaním o našom sexuálnom zdraví.

Tip pre facilitátora/pedagóga

Môžeš začať týmto tvrdením:

"Antikoncepcia je bežnou súčasťou sexuálneho zdravia. Každý má právo dostať presné informácie a robiť informované rozhodnutia. Počas tejto diskusie neexistujú hlúpe otázky."



Časť 1 – Pred zhliadnutím

Aké antikoncepčné metódy už poznáš?

- | | |
|--|--|
| ☐ Kondóm | ☐ Ženský kondóm |
| ☐ Tabletky | ☐ Náplasť |
| ☐ Implantát (antikoncepčná tyčinka)
teliesko | ☐ IUD / Vnútromaternicové |
| ☐ Núdzová antikoncepcia (tabletky po) | ☐ Prirodzené metódy |
| ☐ Iné: _____ | |

Kde zvyčajne získavaš informácie o antikoncepcii?

- | | |
|--|---|
| ☐ Škola | ☐ Priatelia |
| ☐ Rodina | ☐ Sociálne siete |
| ☐ Zdravotnícki pracovníci | ☐ Internet |
| ☐ Iné: _____ | |

Ako veľmi si istý/istá svojimi vedomosťami o antikoncepcii?

- | | |
|---|---|
| ☐ Veľmi istý | ☐ Trochu istý |
| ☐ Nie veľmi istý/istá
som sa dozvedieť viac | ☐ Chcel by som/Chcela by |

Časť 2 – Počas sledovania

Ktorá antikoncepčná metóda ťa prekvapila najviac?

Prečo?

Aké nové informácie si sa dozvedel/dozvedela?

Spochybnila niektorá informácia niečo, čomu si predtým veril/verila?



☐ Áno

☐ Nie

Ak áno, čo?

Časť 3 – Reflexia po zhliadnutí

Ktorá antikoncepčná metóda podľa teba ponúka najviac výhod? Prečo?

Prečo je dôležité vedieť, že nie všetky antikoncepčné metódy chránia pred STI?

Video vysvetľuje, že kondómy chránia pred tehotenstvom aj pred STI.

Prečo si myslíš, že kondómy zostávajú dôležité, aj keď sa používa iná antikoncepčná metóda?

Video hovorí o možných vedľajších účinkoch niektorých antikoncepčných metód.

Prečo je dôležité, aby ľudia pred výberom metódy dostali odbornú radu?



Antikoncepcia spolu



- Prečo niektorí ľudia používajú viac druhov antikoncepcie naraz?
- Čo znamená „kombinácia antikoncepcie“?
- Poznáš nejaké príklady rôznych antikoncepčných metód?
- Prečo je dôležité používať antikoncepciu správne?
- Čo môžeš urobiť, ak si nie si istý/istá, ktorá antikoncepcia je pre teba tá správna?
- Prečo je poradenstvo dôležité, keď ide o antikoncepciu?
- Video hovorí: „Masturbácia je normálna a zdravá.“ – Čo to pre teba znamená?



Neplánované tehotenstvo



- Prečo je dôležité hovoriť o svojich pocitoch v tejto situácii – napríklad s priateľmi alebo v poradenskom centre?
- Čo pre teba znamená veta „máš to pod kontrolou“?
- Aké možnosti máš, ak antikoncepcia nezabrala?
- Poznáš nejaké poradenské centrá alebo ľudí, na ktorých by si sa mohol/mohla obrátiť v takejto situácii?



Potrat



- Čo ak by sa to stalo tebe?
- Čo by si urobil/urobila?
- Ako by si podporil/podporila kamaráta, ktorý si tým prechádza?
- Čo si myslíš – a prečo?



Pôrod (z pohľadu Nepočujúcich)



- Prečo je jasná komunikácia počas pôrodu dôležitá?
- Čo by sme mohli urobiť, aby sa ženy počas pôrodu cítili bezpečne?
- Čo by sa malo v pôrodniciach zlepšiť pre Nepočujúcich rodičov?
- Ako sa žena môže na pôrod pripraviť vopred?



Túžba po dieťati (mať alebo nemať deti)



Témy: Rodičovstvo, osobná voľba, vzťahy, plány do budúcnosti, rodina, sebaurčenie, spoločenské očakávania, zodpovednosť

Cieľ: Podnietiť premýšľanie o túžbe mať deti, o osobných hodnotách, očakávaniach do budúcnosti a o dôležitosti rešpektovania rôznych životných rozhodnutí. Preskúmať, ako vzťahy, rodinné zázemie, osobné skúsenosti a spoločnosť môžu ovplyvniť rozhodnutia o rodičovstve.

Úvod

Niektorí ľudia už od mladého veku vedia, že chcú deti. Iní sú si istí, že deti nechcú. U mnohých ľudí sa ich pocity časom menia.

Toto video predstavuje rôzne pohľady na to, či mať deti, a ukazuje, že neexistuje jediné „správne“ rozhodnutie. Rozhodnutie stať sa rodičom je osobné a môžu ho ovplyvniť vzťahy, životné skúsenosti, finančná stabilita, osobné ciele, zdravie a nádeje alebo obavy o budúcnosť.

Video nám pripomína, že každý má právo robiť vlastné rozhodnutia o rodine a rodičovstve.

Tip pre facilitátora/vzdelávateľa

Aktivitu môžeš uviesť týmto výrokem:

„Ľudia majú rôzne prania a sny o svojej budúcnosti. Niektorí chcú deti, niektorí nie a niektorí si nie sú istí. Všetky rozhodnutia si zaslúžia rešpekt.“



1. časť – Pred pozeraním

Keď premýšľaš o svojej budúcnosti, predstavuješ si, že budeš mať deti?

- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Možno
- ☐ Nie som si istý/istá

Myslíš si, že spoločnosť očakáva, že ľudia budú mať deti?

- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy

Prečo?

Ktoré faktory môžu ovplyvniť rozhodnutie človeka o tom, či mať deti?

- | | |
|--|--|
| ☐ Vzťahový stav | ☐ Finančná situácia |
| ☐ Kariéra alebo štúdium | ☐ Zdravie |
| ☐ Rodinné zázemie | ☐ Osobné hodnoty |
| ☐ Obavy o budúcnosť | ☐ Iné: _____ |

Myslíš si, že názory ľudí na to, či mať deti, sa môžu časom meniť?

- ☐ Áno
- ☐ Nie

Prečo?

2. časť – Počas pozerania



S pohľadom ktorej osoby si sa najviac stotožnil/stotožnila?

Ktorý argument alebo názor ťa najviac zaujal?

Účastníci sa podelili o rôzne dôvody, prečo chcú alebo nechcú deti.

Ktorý dôvod ťa najviac prekvapil?

Aké emócie alebo myšlienky v tebe video vyvolalo?

☐ Zvedavosť

☐ Pochopenie

☐ Zamyslenie

☐ Zmätko

☐ Empatia

☐ Iné: _____

3. časť – Zamyslenie po pozeraní

Video ukazuje, že niektorí ľudia veľmi túžia po deťoch, zatiaľ čo iní nie.

Prečo je dôležité rešpektovať obe rozhodnutia?

Jeden účastník vysvetlil, že jeho názor sa zmenil po tom, čo vstúpil do zdravého vzťahu.

Prečo si myslíš, že vzťahy môžu ovplyvniť, ako sa ľudia cítia ohľadom toho, či mať deti?

Účastníci hovoria o obavách o budúcnosť, vrátane financií, vzdelania, životného prostredia a spoločnosti.

Myslíš si, že tieto obavy sú dôležité pri rozhodovaní, či mať deti? Prečo áno alebo prečo nie?



Video zdôrazňuje, aké dôležité je hovoriť o túžbe po dieťati už na začiatku vzťahu.

Prečo môže byť tento rozhovor dôležitý?

Ako môže byť vzťah ovplyvnený, ak dvaja ľudia majú veľmi rozdielne prania ohľadom detí?

Myslíš si, že ľudia bez detí môžu mať napriek tomu zmysluplný a naplnený život?

☐ Áno

☐ Nie

☐ Nie som si istý/istá

Vysvetli svoju odpoveď:

Dokonči vetu:

„Rodina môže vyzerať ako _____“

Ktorý odkaz z videa považuješ za najdôležitejší?

Poznámka pre vzdelávateľov

Vyhýbaj sa prezentovaniu rodičovstva ako nevyhnutného životného cieľa.

Zdôrazni, že mať deti, nemať deti alebo byť nerozhodnutý sú všetko platné postoje.

Povzbudzuj účastníkov, aby s rešpektom počúvali rôzne názory a uvedomili si, že prania ľudí sa počas života môžu vyvíjať.

Diskusiu ukonči tým, že zdôrazníš, že osobné rozhodnutia o rodine a rodičovstve by mali vychádzať z individuálnych hodnôt, informovaných rozhodnutí a vzájomného rešpektu.



Budúcnosť bez obmedzení



Témy: Postihnutie, kultúra Nepočujúcich, prístupnosť, inklúzia, budúca spoločnosť, rodina, rodičovstvo, technológie, genetika, rozmanitosť, ľudské práva

Cieľ: Podnietiť zamyslenie nad tým, ako spoločnosť vníma zdravotné postihnutie a rozmanitosť, preskúmať myšlienky o prístupnosti a inklúzii a diskutovať o tom, ako môžu budúce technológie ovplyvniť naše chápanie identity, kultúry a ľudských rozdielov.

Úvod

Akú budúcnosť chceme vytvoriť?

V tomto videu mladí nepočujúci ľudia diskutujú o rodičovstve, prístupnosti, spoločenských očakávaniach, kultúre Nepočujúcich a nových technológiách, ktoré môžu ovplyvniť budúce generácie. Zamýšľajú sa nad otázkami ako: Čo robí spoločnosť dobrou pre výchovu detí? Akú úlohu zohráva prístupnosť? A ako by sme mali premýšľať o genetických technológiách, ktoré môžu zmeniť ľudské vlastnosti?

Video nás vyzýva premýšľať o rozmanitosti, spolupatričnosti a hodnote každého človeka v spoločnosti.

Tip pre facilitátora/vzdelávateľa

Môžeš začať týmto tvrdením:

„Toto video predstavuje rôzne názory. Cieľom nie je zhodnúť sa na jednej odpovedi, ale preskúmať rôzne pohľady s rešpektom a zvedavosťou.“



Časť 1 – Pred pozeraním

Keď premýšľaš o budúcnosti, čo je podľa teba najdôležitejšie, aby deti dobre vyrastali?

- | | |
|--|---|
| ☐ Vzdelanie | ☐ Podpora rodiny |
| ☐ Prístupnosť | ☐ Bezpečnosť |
| ☐ Zdravotná starostlivosť | ☐ Finančná stabilita |
| ☐ Komunita | ☐ Iné: _____ |

Čo pre teba znamená inkluzívna spoločnosť?

Myslíš si, že spoločnosť je dostatočne prístupná pre ľudí so zdravotným postihnutím?

- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Čiastočne

Prečo?

Čo sa ti vybaví, keď počuješ slová „zdravotné postihnutie“ alebo „odlišnosť“?

Časť 2 – Počas pozerania

Ktorá téma vo videu ťa najviac zaujala?

- | | |
|--|---|
| ☐ Rodičovstvo | ☐ Prístupnosť |
| ☐ Kultúra nepočujúcich | ☐ Očakávania spoločnosti |
| ☐ Genetická technológia | ☐ Rozmanitosť |
| ☐ Iné: _____ | |



Ktoré tvrdenie alebo názor ti najviac utkvел?

Počul si názor, ktorý bol iný ako tvoj vlastný?

☐ Áno

☐ Nie

Ak áno, ktorý?

Aké emócie v tebe diskusia vyvolala?

☐ Zvedavosť

☐ Prekvapenie

☐ Obavy

☐ Nádej

☐ Zmätok

☐ Inšpirácia

☐ Iné: _____

Časť 3 – Zamyslenie po pozeraní

Viacerí účastníci vysvetľujú, že prístupnosť môže výrazne ovplyvniť kvalitu života.

Prečo je prístupnosť dôležitá pre rovnaké príležitosti?

Video spochybňuje predstavu „dokonalej rodiny“ a „dokonalého dieťaťa“.

Myslíš si, že spoločnosť vytvára nereálne očakávania o tom, ako by mala rodina vyzerat?

Prečo áno alebo prečo nie?

Niektorí účastníci veria, že rozmanitosť, vrátane kultúry nepočujúcich, by sa mala cenit a zachovávať.

Prečo môže byť kultúrna a ľudská rozmanitosť dôležitá pre spoločnosť?



Diskusia zahŕňa budúce technológie, ktoré by mohli zmeniť genetické vlastnosti pred narodením.

Aké príležitosti vidíš v týchto technológiách?

Aké obavy alebo etické otázky tieto technológie vyvolávajú?

Účastníci vyjadrujú rôzne názory na zdravotné postihnutie a odlišnosť.

Myslíš si, že zdravotné postihnutie je vždy niečo, čo treba "opraviť"?

Prečo áno alebo prečo nie?

Ako môže spoločnosť lepšie podporovať nepočujúcich ľudí a ľudí so zdravotným postihnutím?

Doplň vetu:

"Spoločnosť sa stáva silnejšou, keď _____"

Ktoré posolstvo z videa považuješ za najdôležitejšie?

Poznámka pre vzdelávateľov

Táto téma môže vyvolať silné a odlišné názory, najmä pokiaľ ide o zdravotné postihnutie, genetické technológie a rodičovstvo.

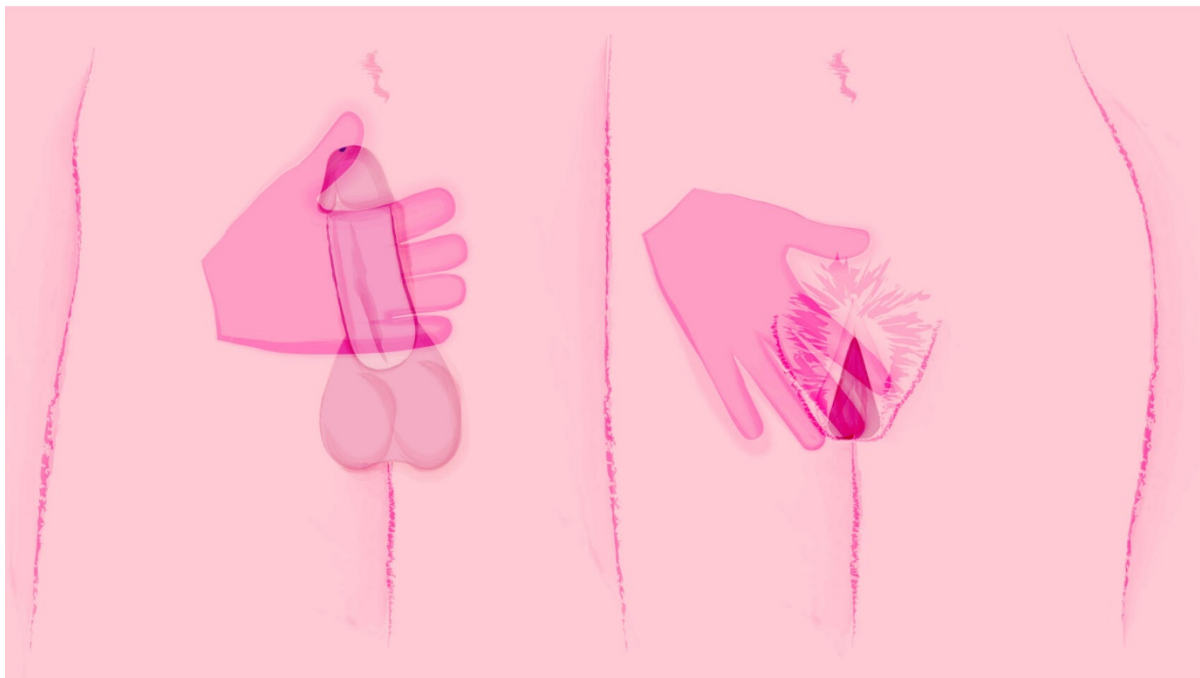
Povzbudzujte účastníkov, aby počúvali s rešpektom a rozlišovali medzi osobnými názormi a faktami.

Zdôraznite, že zdravotné postihnutie možno vnímať z rôznych pohľadov: medicínskeho, sociálneho, kultúrneho a z pohľadu ľudských práv.

Na záver zdôraznite, že inklúzia nie je o tom, aby boli všetci rovnakí, ale o zabezpečení toho, aby sa každý mohol plne a rovnocenne zapájať do spoločnosti.



Sexualita





Prvýkrát (súhlas, praktiky bezpečného sexu)



- Prečo je dobré vopred sa s partnerom porozprávať o svojich želaniach a hraniciach?
- Čo rozumieš pod pojmom súhlas?
Uveď príklady z iných oblastí svojho života, kde si už mal skúsenosť so súhlasom.
- Koho by si požiadal o radu, keby si si nebol istý, a ako by si mohol hľadať podporu?
- Vďaka čomu je pre teba prvýkrát "pekný a bezpečný"?
- Ako rešpektuješ svoje vlastné hranice a hranice iných?
- Čo pre teba znamená vedieť povedať "nie" alebo urobiť si prestávku bez pocitu viny?



Masturbácia: Fakty a mýty



1. Aké nesprávne predstavy (mýty) existujú o masturbácii?
2. Ako ti môže masturbácia pomôcť cítiť sa lepšie vo vlastnom tele?
3. Ako sa cítiš, keď počuješ: „Nie je to nič zlé, je to prirodzené“?
4. Čo môžeš urobiť, ak máš otázky o sexualite alebo svojom tele?
5. Prečo by si mal v tomto smere rešpektovať seba aj druhých?



Mužská masturbácia



- Prečo je rozhovor o masturbácii stále také veľké tabu?
- Kedy si sa prvýkrát dozvedel/a o masturbácii – od priateľov, od ľudí okolo seba, alebo si na to prišiel/prišla sám/sama?
- Ako si sa pri tom cítil/a na začiatku – zahanbene, zmätene, pokojne?
- Aké bežné mýty alebo vtipy o mužskej masturbácii si už počul/a?
- Prečo sa podľa teba ľudia za túto tému hanbia alebo o nej mlčia?



Ženská masturbácia



- Je ženská masturbácia stále tabu – a prečo?
- Prečo sa to, že žena skúma svoje vlastné telo, často vníma ako niečo nemorálne, nesprávne alebo hanlivé?
- S akými predsudkami o ženskej masturbácii si vyrastal/a?
- Hovorili ľudia okolo teba niekedy, že „slušné dievčatá“ to nemajú robiť?
- Aký dojem si mal/a z tejto témy doteraz?
- Keby sa o tejto téme hovorilo otvorene a normálne, zmenilo by sa niečo?



Sexuálne pomôcky



- Prečo je pri sexuálnych pomôckach dôležitá hygiena?
- Ako môže otvorená komunikácia pomôcť vo vzťahu?
- Ako ti môže spoznávanie vlastného tela pomôcť cítiť sa lepšie?



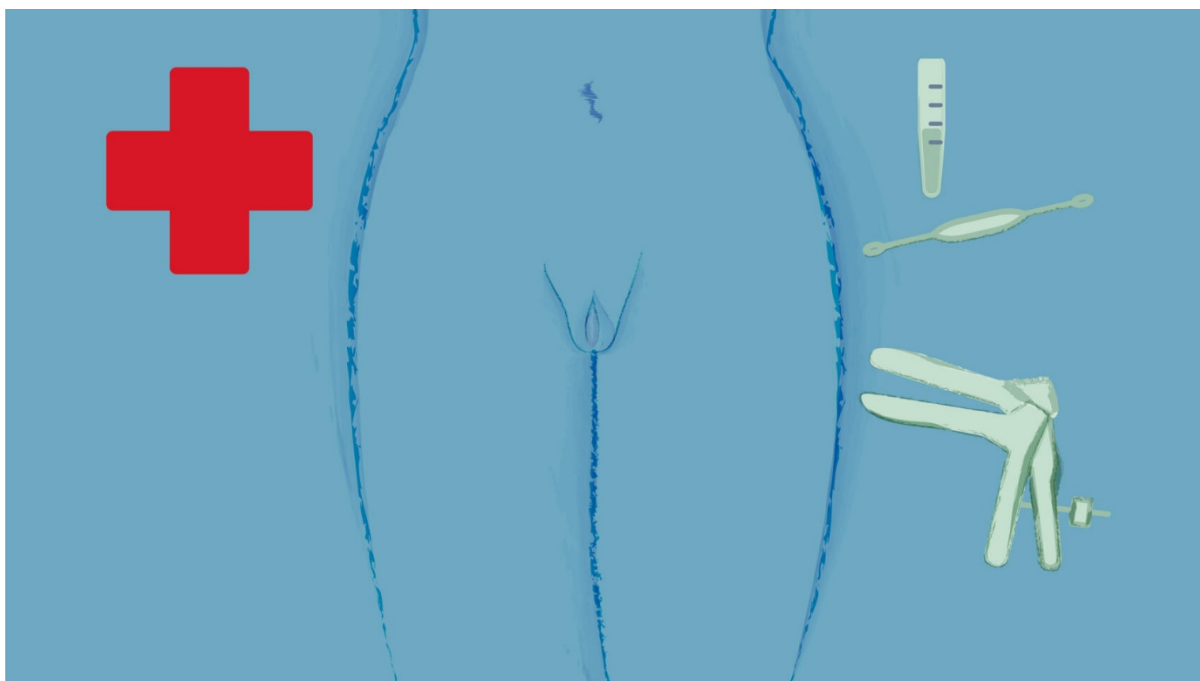
Predčasná ejakulácia



- Odkiaľ pochádzajú naše očakávania o tom, ako dlho by sex „mal“ trvať – a ako nás ovplyvňujú?
- Ako by mohol otvorený rozhovor s partnerom zmeniť to, ako predčasnú ejakuláciu vnímame?



Zdravie





Prevencia mužského zdravia



- Kedy si bol naposledy na preventívnej prehliadke – a čo ti sťažuje ísť tam?
- Čo by pomohlo tebe alebo niekomu blízkeму starať sa o svoje zdravie bez hanby?



Prevencia ženského zdravia



- Čo znamená prevencia v oblasti ženského zdravia?
- Bol/a si niekedy na preventívnej prehliadke?
- Čo bráni ľuďom ísť k lekárovi?
- Čo by si po zhliadnutí tohto videa robil/a inak?



Endometrióza



Tvrdenie	Pravda / Nepravda
Endometrióza vzniká, keď tkanivo podobné výstelke maternice rastie mimo maternice.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Endometrióza postihuje asi 10 % žien v reprodukčnom veku na celom svete.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Bolestivá menštruácia a chronická panvová bolesť sú bežné príznaky endometriózy.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Endometriózu možno úplne vyliečiť iba liekmi.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Včasná diagnóza a informovanosť sú dôležité na účinné zvládanie príznakov.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Endometrióza ovplyvňuje iba plodnosť a nemá žiadny vplyv na každodenný život.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Podporné skupiny a poradenstvo môžu zlepšiť kvalitu života pacientok.	☐ Pravda ☐ Nepravda
Endometrióza je spôsobená výlučne faktormi životného štýlu.	☐ Pravda ☐ Nepravda



Otázka na zamyslenie (pre účastníkov)

Čo ťa na endometrióze najviac prekvapilo?

Prečo si myslíš, že jej stále veľa ľudí nerozumie?

Tip pre facilitátorov

Skús nájsť a zaradiť miestne svedectvo o endometrióze, ak je to možné od nepočujúcich ľudí alebo v posunkovom jazyku.



Menštruačné pomôcky a ako ich používať



- Prečo je dôležité otvorene hovoriť o menštruácii?
- Prečo je počas menštruácie dôležitá hygiena?
- Prečo je dôležité nehanbiť sa za menštruáciu?
- Ako si vybrať správnu menštruačnú pomôcku?



HIV / AIDS



- Aký je rozdiel medzi HIV a AIDS?
- Ako sa HIV najčastejšie prenáša a aké nesprávne predstavy o ňom existujú?
- Ako sa cítiš, keď počuješ, že HIV sa neprenáša objatím, podaním ruky ani bozkom?
- Prečo je dôležité bojovať proti predsudkom o HIV a ako to ovplyvňuje ľudí s HIV?
- Prečo sú kondómy a pravidelné testovanie také dôležité na ochranu pred HIV?
- Prečo sú vedomosti o HIV kľúčové a ako môžeš vzdelávať priateľov alebo iných ľudí?
- Vieš, kde a ako sa môžeš dať otestovať na HIV?
- Koho by si sa opýtal/a, ak by si chcel/a vedieť viac o testovaní alebo liečbe?



Testovanie na STD a HIV/AIDS



- Prečo môže byť dobré dať sa otestovať, aj keď sa cítiš zdravý?
- Ako môže anonymita pomôcť ľuďom menej sa báť testovania?
- Ako môže testovanie pomôcť chrániť zdravie ľudí okolo teba?
- Čo by mohlo pomôcť ľuďom cítiť sa pri testovaní pohodlnejšie?



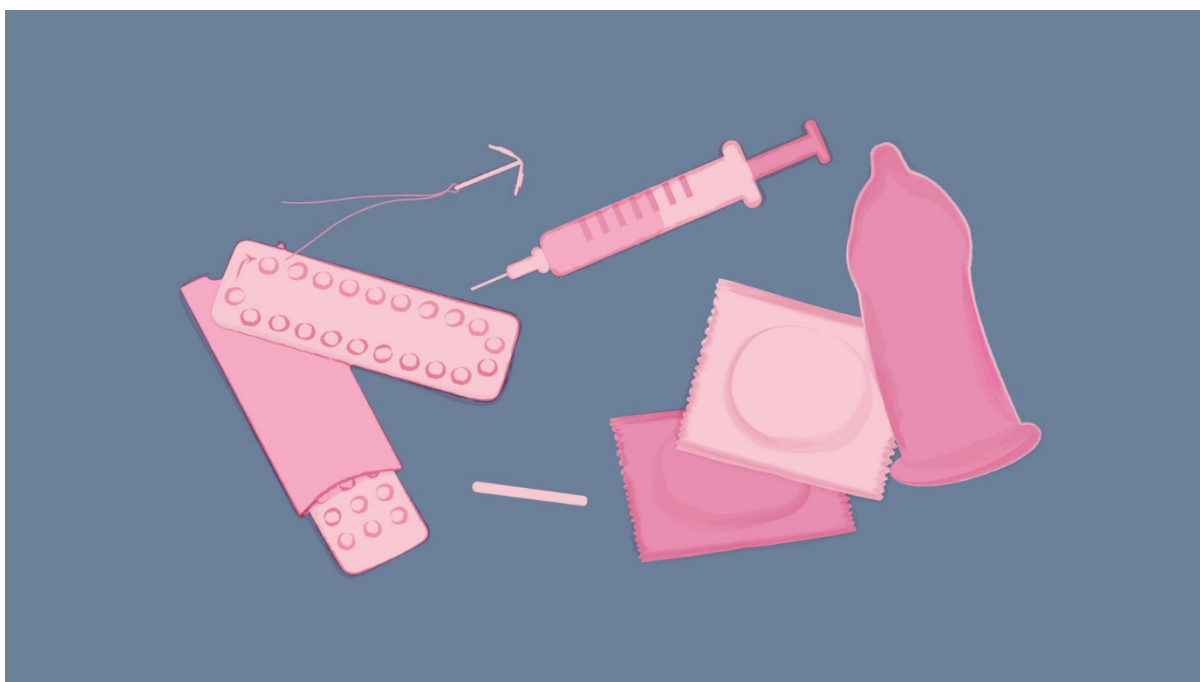
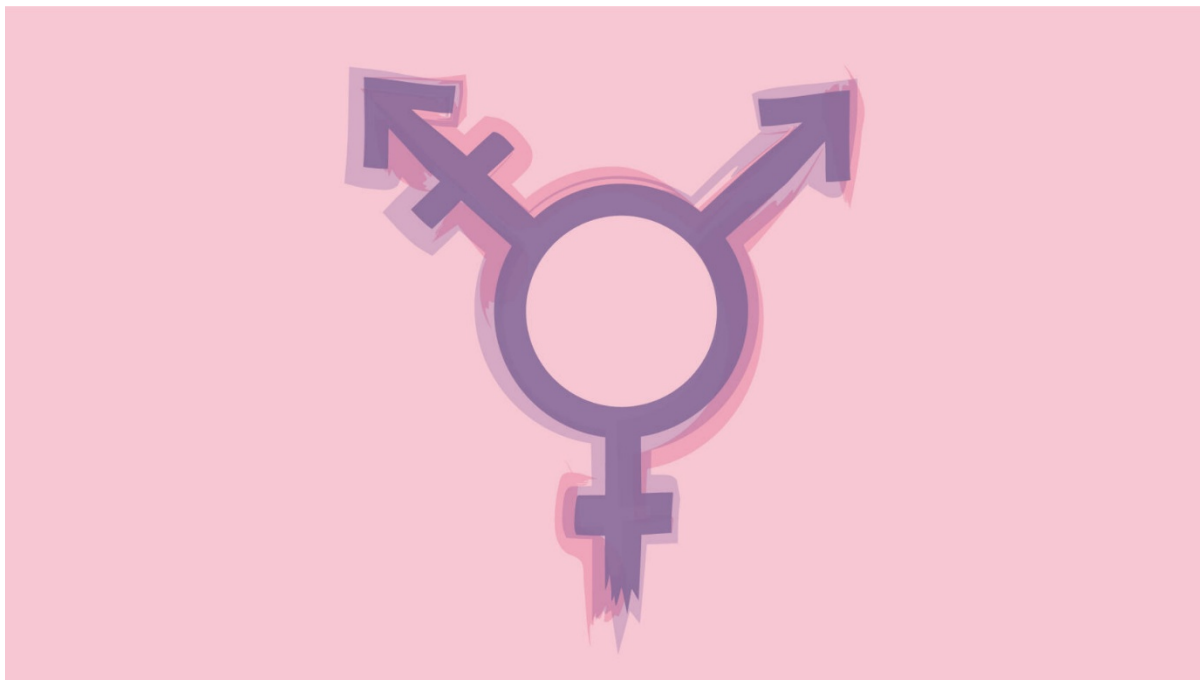
Vzájomný pôžitok



- Prečo je dôležité všímať si, ako reaguje druhý človek?
- Prečo pri pekných spoločných zážitkoch vždy ide aj o rešpekt, pozornosť a záujem o druhého?
- Ako môžu ľudia ukázať alebo povedať/vyjadriť posunkami, že je im niečo príjemné alebo nepríjemné?
- Čo môžeš urobiť, keď si všimneš, že druhý človek je neistý?
- Prečo je dôležité všímať si nielen seba, ale aj druhého človeka?
- Čo sa môže stať, keď niekto ignoruje signály alebo hranice druhého človeka?



Rozmanitost'





Rozmanitosť tela



Témy: Rozmanitosť tela, sebaobraz, sociálne siete, štandardy krásy, sebavedomie, inklúzia, duševná pohoda, sebaaprijatie

Ciel: Podnietiť zamyslenie nad rozmanitosťou tela, sebaobrazom a vplyvom sociálnych sietí na to, ako vnímame seba a druhých. Podporiť sebaaprijatie a ocenenie rozmanitosti tel v spoločnosti.

Úvod

Každé telo je jedinečné.

Sociálne siete často ukazujú upravené fotografie, filtre a idealizovaný vzhľad, ktoré môžu viesť ľudí k porovnávaniu sa s druhými. To môže ovplyvniť sebavedomie a vytvárať nerealistické očakávania o tom, ako by malo telo vyzeráť.

Toto video nás pozýva kriticky sa zamyslieť nad ideálmi krásy, vplyvom sociálnych sietí a dôležitosťou prijímať seba aj druhých takých, akí sme.

Tip pre facilitátora/pedagóga

Môžete začať týmto vyhlásením:

"Mnohí ľudia sa niekedy cítia neisto kvôli svojmu vzhľadu. Počas tejto aktivity sa zameriavame na rešpekt, rozmanitosť a pochopenie, že každé telo je iné."



1. časť – Pred pozeraním

Čo ti napadne, keď počuješ slová "rozmanitosť telí"?

Porovnával/a si niekedy svoj vzhľad s niekým, koho si videl/a na sociálnych sieťach?

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ Často | ☐ Niekedy |
| ☐ Zriedka | ☐ Nikdy |

Čo môže ovplyvniť to, ako sa ľudia cítia vo svojom tele?

- | | |
|---|--|
| ☐ Sociálne siete | ☐ Priatelia |
| ☐ Rodina | ☐ Televízia a reklama |
| ☐ Módne trendy | ☐ Osobné skúsenosti |
| ☐ Iné: _____ | |

Myslíš si, že sociálne siete ukazujú realistické obrazy ľudských telí?

- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Niekedy

Prečo?

2. časť – Počas pozerania

Ktoré tvrdenie alebo posolstvo z videa ti utkvelo najviac?

Čo ťa najviac prekvapilo na debate o sociálnych sieťach a filtroch?

Video spomína, že mnoho mladých ľudí sa cíti neisto kvôli svojmu telu.



Ako si sa cítil/a pri tejto informácii?

- ☐ Prekvapene
- ☐ Znepokojene
- ☐ Neprekvapene
- ☐ Iné: _____

S ktorou myšlienkou si najviac súhlasil/a?

- ☐ Každé telo je iné
- ☐ Sociálne siete môžu ovplyvniť sebavedomie
- ☐ Zdravie vyzerá u každého inak
- ☐ Porovnávanie sa s druhými nepomáha
- ☐ Byť milý a rozdávať komplimenty je dôležité

3. časť – Reflexia po pozeraní

Prečo si myslíš, že sa toľko ľudí porovnáva s druhými?

Ako môžu filtre, úprava fotiek a umelá inteligencia ovplyvniť to, ako vidíme sami seba?

Video navrhuje prestať sledovať účty, kvôli ktorým sa cítiš neisto.

Myslíš si, že je to dobrá rada? Prečo áno alebo prečo nie?

Čo pre teba znamená "zdravé telo"?

- ☐ Vyzeráť fit



- ☐ Cítiť sa fyzicky dobre
- ☐ Cítiť sa vo svojom tele pohodlne
- ☐ Dobrá duševná pohoda
- ☐ Iné: _____

Prečo je dôležité pamätať si, že neexistuje jediný "dokonalý" typ tela?

Doplň vetu:

"Moje telo si zaslúži rešpekt, pretože _____"

Aká je jedna pozitívna vec, ktorú si na sebe vážiš?

Ktoré posolstvo z videa považuješ za najdôležitejšie?

Doplň vetu:

"Každý je jedinečný, pretože _____"

Poznámka pre pedagógov

Povzbudzujte účastníkov, aby sa zameriavali na oceňovanie tel, a nie na ich kritiku.

Vyhýbajte sa debatám, ktoré rôzne typy tel hodnotia alebo posudzujú.

Zdôraznite, že zdravie, krása a pohoda môžu u každého človeka vyzeráť inak.

Aktivitu ukončite tým, že vyzvete účastníkov, aby sa podelili o jednu pozitívnu vlastnosť, ktorú na sebe majú a ktorá nesúvisí so vzhľadom.



Rozhovor: transrodová skúsenosť



Témy: Rodová identita, transrodové skúsenosti, začlenenie, rešpekt, rozmanitosť, stereotypy, empatia, sexuálna výchova.

Cieľ: Zamyslieť sa nad emóciami, presvedčeniami a postojmi po pozretí rozhovoru a podporiť tak väčšie porozumenie transrodových skúseností, rešpekt k rozmanitosti a inkluzívne vzťahy.

Pred pozeraním

- Čo už vieš o skúsenostiach transrodových ľudí?
- Je na tejto téme niečo, čo v tebe vzbudzuje zvedavosť, neistotu alebo nepohodu?

Po pozeraní

- Ktorý moment rozhovoru mal na teba najväčší vplyv?
- Aké emócie si prežíval/a počas pozerania rozhovoru?
- Čo si sa naučil/a z príbehu alebo skúsenosti tej osoby?

Reflexia

- Prinútil ťa rozhovor zamyslieť sa nad nejakými presvedčeniami, domnienkami alebo stereotypmi, ktoré si možno mal/a? Ak áno, ako?



- Aké postoje alebo správanie môžu pomôcť transrodovému človeku cítiť sa rešpektovaný, bezpečne a začlenený?
- Je niečo, o čom by si sa chcel/a po pozretí tohto rozhovoru dozvedieť viac?

Kľúčové posolstvo

Doplň nasledujúcu vetu:

Najdôležitejšie posolstvo je pre mňa...

Poznámka pre pedagógov

Vytvorte rešpektujúce a podporujúce prostredie, kde sa účastníci cítia pohodlne pri vyjadrovaní svojich myšlienok. Pripomeňte im, že neexistujú správne ani nesprávne odpovede a že každý si môže vybrať, koľko toho chce prezradiť.

Povzbudzujte účastníkov, aby počúvali rôzne pohľady s otvorenosťou a empatiou a uvedomovali si, že skúsenosť každého človeka je jedinečná.



Coming out



- Prečo môže byť coming out ťažký?
- Komu by si to povedal/a ako prvému a prečo?
- Prečo je počas coming outu dôležitá podpora?



Báseň: SOM SLOBODNÁ



Ciel: Zamyslieť sa nad slobodou voľby, spoločenským tlakom, identitou a rešpektom k rozdielnym životným rozhodnutiam po pozretí básne *SOM SLOBODNÁ*.

Pred pozeraním

- Čo pre teba znamená sloboda voľby?
- Cítil/a si niekedy tlak urobiť rozhodnutie, aby si splnil/a očakávania iných ľudí?

Po pozeraní

- Ktorá časť básne na teba najviac zapôsobila? Prečo?
- Aké emócie v tebe báseň vyvolala?

Reflexia

- Aké spoločenské očakávania alebo tlaky ukazuje báseň?
- Ako môžeme rešpektovať a podporovať ľudí, ktorých životné rozhodnutia sú iné než naše?
- Zmenila alebo posilnila báseň tvoj pohľad na slobodu voľby?



Tvorivá aktivita

Mapa rozhodnutí: Nakresli alebo napíš dôležité rozhodnutia vo svojom živote (vzťahy, rodina, práca, deti, koníčky atď.). Zamysli sa, ktoré rozhodnutia sú naozaj tvoje a ktoré môžu byť ovplyvnené očakávaniami iných ľudí.

BÁSEŇ „SOM SLOBODNÁ“ – PREPIS GLÔS

(JA) TEHOTNÁ (RASTÚCE BRUCHO)

TLKOT SRDCA

TLKOT SRDCA-PREČ

BRUCHO-PREČ

PRÁZDNE RUKY (ZÚFALÁ)

KRIK

TMA

ČLOVEK HOVORÍ „ACH NIE!“

ČLOVEK HOVORÍ „MRZÍ MA TO“

ČLOVEK HOVORÍ „NEBOJ SA, ZNOVA!“

ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK
HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ

NASADÍM SI MASKU

ÚSMEV

ALE VO VNÚTRI SMUTNÁ

DOSŤ!

JA ŽENA

JA CESTUJEM

JA ROZHODUJEM O SEBE

NORMY NENASLEDUJEM

SOM SLOBODNÁ

ČLOVEK HOVORÍ... ČLOVEK HOVORÍ...

JA ŠŤASTNÁ!

ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK
HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ

NASADÍM SI MASKU

ÚSMEV

ALE VO VNÚTRI SMUTNÁ

DOSŤ!

JA ŽENA

JA CESTUJEM

JA ROZHODUJEM O SEBE

NORMY NENASLEDUJEM

SOM SLOBODNÁ

ČLOVEK HOVORÍ... ČLOVEK HOVORÍ...

TY MÔŽEŠ!

ZNOVA!

ZNOVA ZNOVA!

ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK
HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ

NASADÍM SI MASKU

ÚSMEV

ALE VO VNÚTRI SMUTNÁ

DOSŤ!

JA ŽENA



JA MAMA ÚSPECH

MAMA ĽAHKÉ!

NORMY NENASLEDUJEM

ZVIERA AKO DIETĽA

ČLOVEK HOVORÍ... ČLOVEK HOVORÍ...

ZVIERA JE INÉ

ZAŽITÉ NIKDY

POCHOPÍŤ NIKDY

ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK
HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ

NASADÍM SI MASKU

ÚSMEV

ALE VO VNÚTRI SMUTNÁ

DOSTĽ!

JA ŽENA

JA CESTUJEM

JA ROZHODUJEM O SEBE

NORMY NENASLEDUJEM

SOM SLOBODNÁ

ČLOVEK HOVORÍ... ČLOVEK HOVORÍ...

BEZ DETÍ NEMOŽNÉ!

MUSÍŠ TO!

MUSÍŠ!

ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK
HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ

NASADÍM SI MASKU

ÚSMEV

ALE VO VNÚTRI SMUTNÁ

DOSTĽ!

JA ŽENA

JA CESTUJEM

JA CESTUJEM

JA ROZHODUJEM O SEBE

ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ ČLOVEK
HOVORÍ ČLOVEK HOVORÍ

HOVORÍ HOVORÍ HOVORÍ HOVORÍ

ODLOŽ...

JA SI VYBERÁM

SAMA

PARTNER

RODINA

ZVIERA

RÔZNE RÔZNE RÔZNE
RÔZNE RÔZNE

JA ŽENA

JA CESTUJEM

JA ROZHODUJEM O SEBE

NORMY NENASLEDUJEM

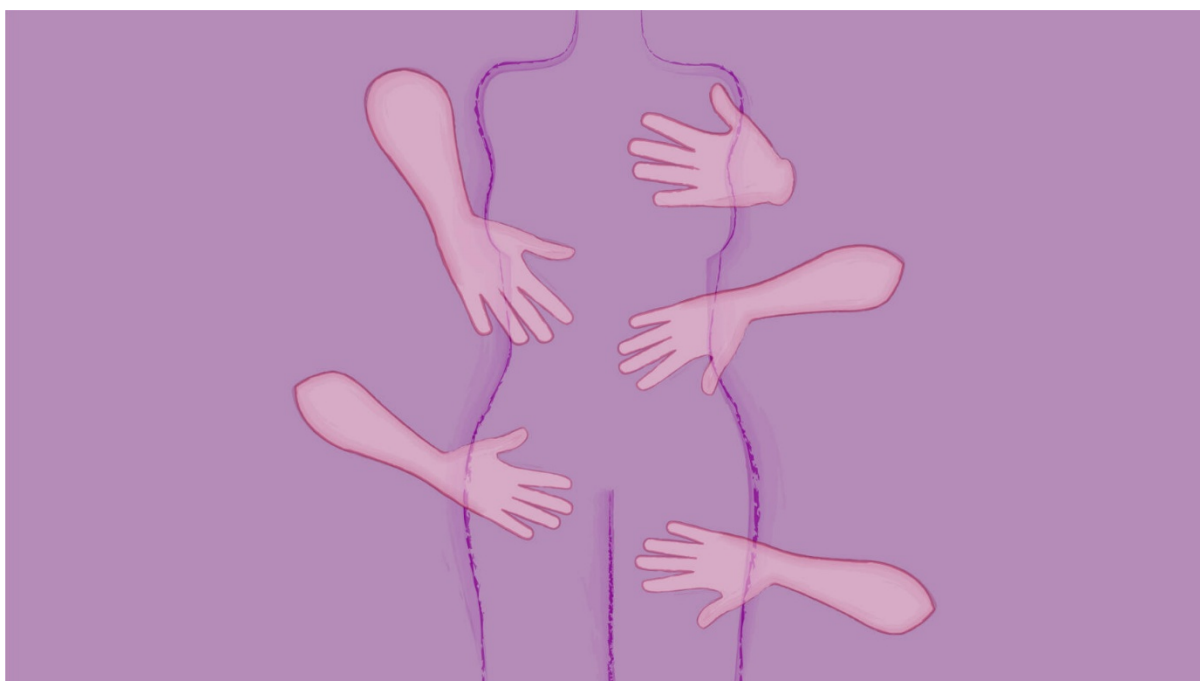
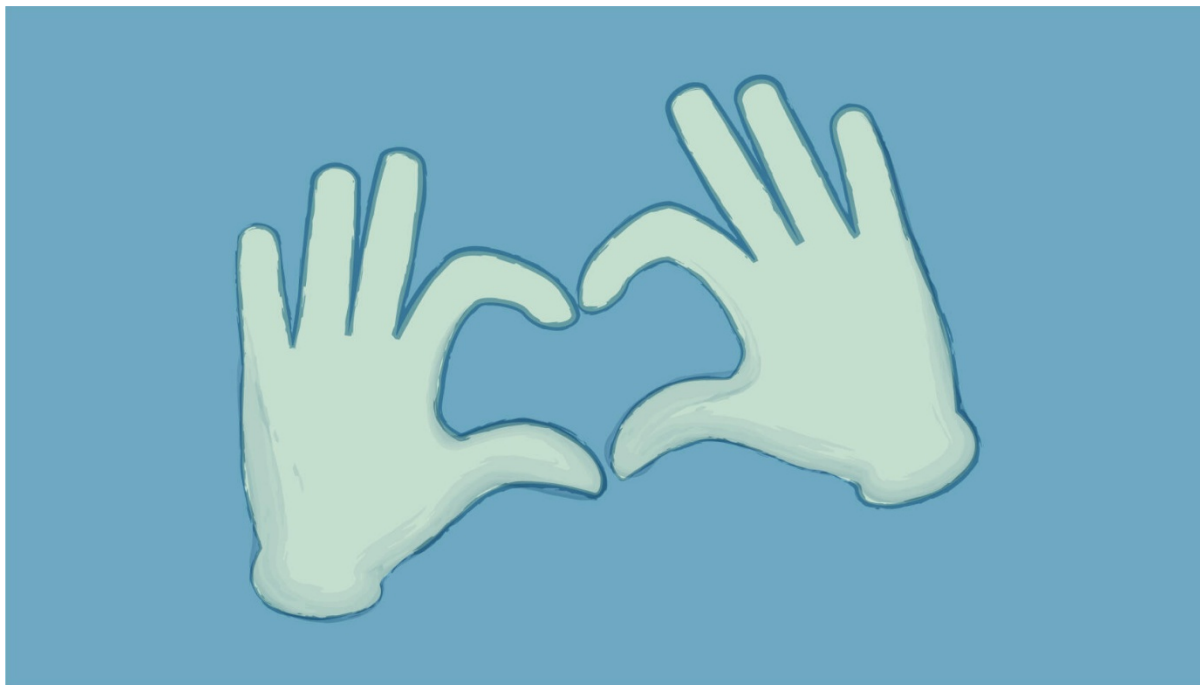
SOM SLOBODNÁ!



JA ROZHODUJEM O SEBE
NORMY NENASLEDUJEM
SOM SLOBODNÁ



Vzťahy a pocity





Zdravá komunikácia vo vzťahoch



Po pozretí krátkeho filmu „Zdravá komunikácia vo vzťahoch“ sa zamysli nad týmito otázkami, ktoré podporujú reflexiu, zdieľanie a diskusiu:

- Ako si pochopil/a potrebu priestoru postavy Fra? Vnímal/a si ju ako prejav lásky alebo ako odstup?
- Cítil si sa niekedy vo vzťahu zranený, pretože druhý človek mal oprávnenú potrebu priestoru? Ako si to zvládol?
- Aký je rozdiel medzi „vzatím si priestoru“ a „odťahovaním sa“?
- Aký máš vzťah k osobnému priestoru? Pýtaš si ho? Dovoľíš ho iným?
- Ako môžeme rešpektovať hranice iného človeka bez toho, aby sme sa cítili odmietnutí?
- Čo si sa z tejto scény naučil o láske?
- Keby si mohol prepísať jednu vetu z dialógu, ktorú by si zmenil alebo rozšíril?



Sex alebo láska



- Čo pre teba znamená láska?
- Čo je pre teba dôležité počas sexu?
- Prečo je dôležité vedieť povedať „áno“ aj „nie“?



Rodičovstvo



Témy: Rodičovstvo, túžba po dieťati, rodina, vzťahy, spoločné rodičovstvo, rodičovstvo osamote, surrogátne materstvo, zodpovednosť, podporné siete, načasovanie, plánovanie budúcnosti, rešpekt k rozdielnym životným rozhodnutiam.

Ciel': Podnietiť účastníkov, aby sa zamysleli nad rôznymi spôsobmi, ako sa človek môže stať rodičom, nad zodpovednosťou pri výchove dieťaťa, nad dôležitosťou podpory od iných ľudí a nad mnohými osobnými faktormi, ktoré ovplyvňujú rozhodnutia o rodičovstve. Nástroj tiež podporuje rešpekt k rozdielnym formám rodiny a k osobným rozhodnutiam.

Úvod

Niektorí ľudia vždy chceli deti. Iní si nie sú istí alebo sa rozhodnú, že rodičmi nebudú. Niektorí sa stanú rodičmi s partnerom, iní vychovávajú deti sami alebo prostredníctvom spoločného rodičovstva či surrogátneho materstva. Toto video ponúka rôzne pohľady a ukazuje, že neexistuje jediný „správny“ spôsob, ako vytvoriť rodinu. Rodičovstvo je osobná cesta, ktorú môžu ovplyvniť vzťahy, vek, práca, financie, bývanie, zdravie a životné skúsenosti.

Tip pre facilitátora/pedagóga

Aktivitu môžete uviesť týmto výrokom:



„Rodiny majú mnoho rôznych foriem. Ľudia majú tiež rôzne sny a rôzne životné situácie. Dnes budeme tieto pohľady skúmať s rešpektom a zvedavosťou.“

1. časť – Pred pozeraním

Myslíš si, že by si raz chcel/a mať deti?

☐ Áno

☐ Nie

☐ Možno

☐ Nie som si istý/istá

Čo podľa teba človek potrebuje predtým, ako sa stane rodičom?

☐ Stabilný vzťah

☐ Finančné zabezpečenie

☐ Domov

☐ Podporu od rodiny alebo

priateľov

☐ Emocionálnu pripravenosť

☐ Iné: _____

Môže niekto úspešne vychovať dieťa sám?

☐ Áno

☐ Nie

☐ Závisí od situácie

Prečo?

Akými rôznymi spôsobmi sa môžu ľudia stať rodičmi? (Napíš toľko spôsobov, koľko dokážeš.)

Myslíš si, že sa túžba ľudí mať deti môže s časom zmeniť?



☐ Áno

☐ Nie

Prečo?

2. časť – Počas pozerania

S názorom ktorého účastníka si sa najviac stotožnil/a? Prečo?

Ktorá myšlienka alebo ktorý príbeh ťa najviac zaujal?

Ktorá forma rodiny spomenutá vo videu bola pre teba nová alebo prekvapujúca?

O akých zodpovednostiach rodičovstva sa vo videu hovorilo?

Aké emócie alebo myšlienky v tebe video vyvolalo?

☐ Zvedavosť

☐ Rešpekt

☐ Zamyslenie

☐ Prekvapenie

☐ Empatia

☐ Nádej

☐ Iné: _____

3. časť – Reflexia po pozeraní

Účastníci hovorili o rodičovstve osamote, o spoločnom rodičovstve a o surogátnom materstve. Aké sú výhody a aké výzvy týchto foriem rodiny?

Viacerí účastníci povedali, že podpora od rodiny a priateľov je dôležitá. Prečo môže podporná sieť veľa zmeniť?



Niektorí účastníci povedali, že ich názor na deti sa zmenil, keď vstúpili do vzťahu alebo keď boli starší. Prečo sa podľa teba túžby ľudí môžu meniť?

Ako môžu práca, bývanie, financie a vzťahy ovplyvniť rozhodnutie mať deti?

Myslíš si, že existuje „ideálny“ vek na to, stať sa rodičom? Prečo áno alebo prečo nie?

Prečo je dôležité rešpektovať ľudí, ktorí sa rozhodnú nemať deti?

Dokonči vetu:

„Rodina môže vyzeráť ako _____.“

Dokonči vetu:

„Dobrý rodič je niekto, kto _____.“

Ktoré posolstvo z videa považuješ za najdôležitejšie?

Poznámka pre pedagógov

Nepredstavujte jednu formu rodiny ako lepšiu než inú. Zdôraznite, že rodiny môžu vznikať mnohými rôznymi spôsobmi a že stať sa rodičom je osobné rozhodnutie.

Povzbudzujte účastníkov, aby sa navzájom rešpektujúco vypočuli, aby si uvedomili, že názory sa môžu počas života meniť, a aby porozumeli, že podpora, príprava a



vzájomný rešpekt sú dôležité bez ohľadu na formu rodiny.



Ked' poviem Nie, znamená to Nie!



Ciel': Zamyslieť sa nad osobnými hranicami, súhlasom a rešpektujúcou komunikáciou po pozretí videa.

Pred pozretím

- Čo pre teba znamená súhlas?
- Prečo je podľa teba niekedy ťažké povedať alebo prijať „nie“?

Po pozretí

- Ktorý moment vo videu na teba najviac zapôsobil? Prečo?
- Ako si sa cítil, keď si sledoval dve rôzne reakcie na slovo „nie“?

Reflexia

- Ktoré správanie prejavovalo rešpekt? Ktoré správanie nerešpektovalo osobné hranice?
- Prečo je dôležité rešpektovať „nie“ druhého človeka?
- Ako pomáha rešpektovanie osobných hraníc budovať dôveru vo vzťahu?

Praktické aktivity

Vyjadrenie „nie“: Vymysli jeden spôsob, ako môžeš jasne a s rešpektom vyjadriť svoje „nie“.

Rešpektovanie „nie“: Vymysli jeden spôsob, ako môžeš prejavíť rešpekt, keď niekto iný povie „nie“.



Toxický vzťah



Témy: Zdravé a nezdravé vzťahy, hranice, dôvera, kontrola, žiarlivosť, izolácia, emocionálne zneužívanie, fyzické násilie, priateľstvo, podpora, bezpečie.

Cieľ: podnietiť zamyslenie nad rozdielom medzi starostlivosťou a kontrolou vo vzťahoch, nad dôležitosťou osobných hraníc a nad varovnými signálmi emocionálneho alebo fyzického zneužívania. Preskúmať, ako si priatelia a blízki ľudia môžu všimnúť zmeny, začať rešpektujúci rozhovor, ponúknuť podporu a pomôcť človeku premyslieť si svoju bezpečnosť.

Úvod

Vzťahy môžu zahŕňať lásku, blízkosť, starostlivosť a pozornosť. Správanie, ktoré sa opisuje ako láska, však môže niekedy pôsobiť kontrolujúco, obmedzujúco alebo môže vyvolávať strach a pociť nebezpečia.

Toto video hovorí o situáciách, keď partner posiela veľa správ, rozhoduje o tom, čo smie druhý človek robiť, oddeľuje ho od priateľov alebo aktivít, uráža ho alebo používa fyzické násilie. Účastníci sa zamýšľajú nad varovnými signálmi a nad tým, ako môžu reagovať priatelia.

Video zdôrazňuje, že každý má právo na vlastných priateľov, aktivity, súkromie, hranice a bezpečie. Človek, ktorý zažíva zneužívanie, nie je zodpovedný za škodlivé správanie svojho partnera.



Tip pre facilitátora/pedagóga

Aktivitu môžete uviesť týmto výrokom: „Starostlivosť a pozornosť môžu byť príjemné, ale kontrola, strach, ponižovanie, izolácia a násilie nie sú znakmi zdravého vzťahu. Každý si zaslúži rešpekt a bezpečie.“

1. časť – Pred pozeraním

Čo je podľa teba dôležité v zdravom vzťahu?

- | | |
|---|--|
| ☐ Dôvera | ☐ Rešpekt |
| ☐ Sloboda stretávať sa s priateľmi a rodinou | ☐ Úprimná komunikácia |
| ☐ Rešpekt k hraniciam | ☐ Pocit bezpečia |
| ☐ Iné: _____ | |

Môžu rôzni ľudia prežívať časté správy od partnera rôzne?

- ☐ Áno
- ☐ Nie
- ☐ Nie som si istý/istá

Vysvetli svoju odpoveď:

Ktoré správanie môže byť varovným signálom nezdravého alebo toxického vzťahu?

- ☐ Neustále kontrolovanie, kde sa niekto nachádza
- ☐ Rozhodovanie o tom, s kým sa niekto môže stretávať
- ☐ Nútenie niekoho rušiť plány
- ☐ Urážanie alebo ponižovanie niekoho
- ☐ Oddelovanie niekoho od priateľov alebo rodiny
- ☐ Ignorovanie hraníc druhého človeka
- ☐ Strkanie, bitie alebo iné fyzické násilie
- ☐ Iné: _____



Prečo môže byť pre niekoho ťažké rozpoznať nezdravý vzťah alebo o ňom hovoriť?

2. časť – Počas pozerania

Ktorá situácia vo videu ťa najviac zasiahla?

Kedy účastníci opisovali pozornosť ako niečo, čo sa už mení na kontrolu?

Aké zmeny v správaní priateľa alebo priateľky sa spomínali ako možné varovné signály?

Ktorá rada, ako podporiť priateľa, ti prišla najužitočnejšia?

Aké emócie alebo myšlienky v tebe video vyvolalo?

☐ Obavy
skúsenosti

☐ Prekvapenie

☐ Empatia

☐ Nádej

☐ Rozpoznanie vlastnej

☐ Zlosť

☐ Zmätok

☐ Iné: _____

3. časť – Reflexia po pozeraní

Video začína tým, že partner posiela veľa správ a vypytuje sa, kde druhý človek je a s kým, pričom hovorí: „Je to preto, že ťa milujem.“

Kedy môžu správy pôsobiť ako starostlivosť a kedy ako kontrola?



Prečo je dôležité opýtať sa človeka, ktorý správy dostáva, ako toto správanie prežíva on sám?

Účastníci hovoria, že každý človek by mal mať možnosť mať vlastných priateľov, vlastné aktivity a osobný priestor.

Ako vyzerá rešpektovanie hranice vo vzťahu?

Priateľ alebo priateľka čoraz častejšie ruší plány, pretože partner rozhoduje, čo smie a čo nesmie robiť.

Prečo môže byť izolácia od priateľov, rodiny, podujatí alebo záľub vážnym varovným signálom?

Aké zmeny si môžu priatelia všimnúť?

- ☐ Stáva sa tichším alebo uzavretejším
- ☐ Opakovane ruší plány
- ☐ Náhle prestane s obľúbenou činnosťou
- ☐ Má výrazne menej kontaktu než predtým
- ☐ Hovorí: „Partner mi nedovolí prísť“
- ☐ Pôsobí vystrašene alebo neobvykle závisle v prítomnosti partnera
- ☐ Nevysvetlené alebo opakované poranenia
- ☐ Iné: _____

Ako by si mohol/mohla začať rozhovor s priateľom bez obviňovania a bez nátlaku?

Dokonči vetu:

„Všimol/Všimla som si _____“

„Mám obavy, pretože _____“



„Ako ťa môžem podporiť? _____“

Človek povie, že ho partner uráža a strčil doňho, no zároveň dodá: „Vie byť veľmi milý“ a „Pravdepodobne je to moja vina.“

Prečo môže niekto obhajovať svojho partnera alebo obviňovať seba?

Je urážanie, strkanie alebo iné násilie niekedy vinou obete?

☐ Áno

☐ Nie

☐ Nie som si istý/istá

Vysvetli svoju odpoveď:

Účastníci spomínajú praktické dôvody, prečo môže byť odchod náročný, napríklad peniaze, bývanie, deti a neistotu, kam ísť.

Prečo nie je rada „jednoducho odíť“ vždy jednoduchá alebo bezpečná?

Čo môže urobiť priateľ, ktorý chce podporiť?

☐ Vypočuť bez odsudzovania

☐ Veriť tomu človeku

☐ Poďakovať mu, že sa zdôveril

☐ Zistiť, akú pomoc si želá

☐ Zistiť, či sa cíti bezpečne

☐ Ponúknuť bezpečné miesto, ak je to možné

☐ Pomôcť skontaktovať dôveryhodných ľudí alebo odbornú pomoc

☐ Podporovať ho ďalej bez toho, aby si prevzal kontrolu

☐ Iné: _____



Čo má človek urobiť, ak hrozí okamžité nebezpečenstvo alebo ide o vážne násilie?

Ktoré posolstvo z videa považuješ za najdôležitejšie?

Voliteľná diskusia o situáciách

Vyber si jednu situáciu a hovorte o tom, čo si všímaš, čo by si povedal/a a aká podpora by mohla pomôcť.

Situácia 1: Priateľ dostáva opakované správy počas každej spoločnej aktivity a začína byť úzkostný, keď hneď neodpovie.

Situácia 2: Priateľ už nechodí na podujatia, ktoré predtým rád navštevoval, a často hovorí, že partner nechce, aby tam šiel.

Situácia 3: Priateľ ti povie, že ho partner uráža a strčil doňho, ale prosí ňu, aby si to nikomu nepovedal.

Poznámka pre pedagógov

Vytvorte rešpektujúcu a neodsudzujúcu atmosféru. Účastníci by nikdy nemali byť nútení zdieľať osobné skúsenosti.

Neobviňujte človeka za to, že v zneužívajúcom vzťahu zostáva, že sa doň vracia alebo že ho hneď nerozpoznal. Odchod môže byť emocionálne, prakticky, finančne aj fyzicky náročný.

Zdôraznite rozdiel medzi vzájomnými dohodami a tým, keď jeden človek ovláda druhého. Hranica nie je pravidlo, ktorým niekto ovláda druhého.

Zdôraznite, že urážky, vyhrážky, izolácia, nátlak, strkanie, bitie a iné formy násillia nie sú prijateľné a nikdy nie sú vinou obete.

Podporujte reakcie, ktoré pomáhajú: vypočuť, uveriť, opýtať sa, čo človek potrebuje, overiť si okamžitú bezpečnosť a zapojiť dôveryhodných ľudí alebo odbornú pomoc, keď je to vhodné.



Ak účastník povie, že práve zažíva zneužívanie alebo že je v priamom nebezpečenstve, postupujte podľa pravidiel ochrany vo svojej organizácii a kontaktujte tiesňové alebo špecializované služby podľa miestnych odporúčaní.

Nakoniec zdôraznite, že v zdravých vzťahoch sa obaja ľudia môžu cítiť rešpektovaní, slobodní, vyslyšaní a bezpečne.



Psychické násilie



Ciel: Zamyslieť sa nad psychickým násilím, emocionálnou pohodou, zdravými vzťahmi a spôsobmi, ako podporiť seba aj iných, po pozretí videa.

Pred pozretím

- Čo pre teba znamená psychické násilie?
- Pri akom správaní sa môže niekto vo vzťahu cítiť emocionálne neisto?

Po pozretí

- Ktorý moment vo videu na teba najviac zapôsobil? Prečo?
- Aké emócie si prežíval počas sledovania príbehu?

Reflexia

- Ako môže psychické násilie ovplyvniť pohodu a vzťahy človeka?
- Aké signály ti môžu pomôcť rozpoznať psychické násilie?
- Ako môžu priatelia, rodina či okolie podporiť človeka, ktorý zažíva psychické násilie?

Praktická aktivita

Výmena úloh: Vyber si jednu postavu z videa. Napíš, čo si mohla myslieť alebo cítiť počas príbehu.



Toxická maskulinita



Ciel': Zvýšiť povedomie o toxickkej maskulinite, zamyslieť sa nad rodovými stereotypmi a ich vplyvom a podporiť rešpektujúcu diskusiu.

Reflexia

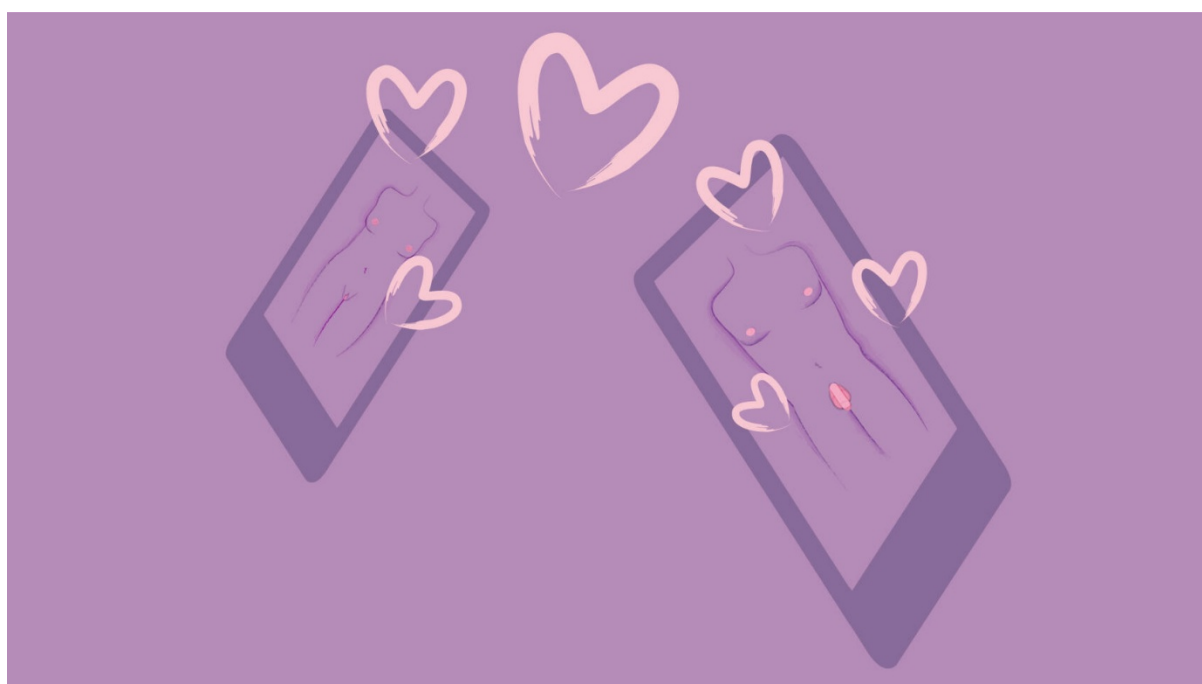
- Ktoré tvrdenie alebo správanie vo videu na teba najviac zapôsobilo? Prečo?
- Všimol si si niekedy podobné postoje alebo správanie v každodennom živote, v škole, doma alebo medzi priateľmi?
- Ako môžu podľa teba tieto postoje alebo správanie ovplyvniť mužov, ženy a ľudí rôznych rodových identít?
- Prečo sa podľa teba prejavovanie emócií niekedy považuje za znak slabosti?
- Čo môžeš ty osobne urobiť, aby si spochybnil škodlivé rodové stereotypy vo svojej komunite?

Tipy pre facilitátorov

Ak je to možné, zarad' svedectvá alebo videá od nepočujúcich osôb o skúsenostiach s rodovými stereotypmi, aby si podporil inklúziu a zastúpenie. (napr. video „Rozhovor: Skúsenosť trans osoby“).



Sex a právo





Sexuálne násilie a zneužívanie



- Čo ak niekto prekročí tvoje hranice?
- Čo pre teba znamená sexuálne násilie?
- Čo by mohlo pomôcť človeku v takejto situácii?
- S kým by si mohol hovoriť, ak by si potreboval podporu?



Ako pomôcť priateľovi, ktorý bol sexuálne napadnutý



- Prečo je dôležité vedieť, že obeť za to nemôže?
- Prečo môže byť ťažké hovoriť o takejto skúsenosti?
- Na koho sa môžeš obrátiť, keď potrebuješ pomoc?



Sexting



- Prečo môže byť sexting nebezpečný?
- Prečo si nikdy nemôžeš byť istý, kto je na druhej strane chatu?
- Čo môžeš urobiť, ak ťa niekto tlačí, aby si poslal fotku?
- Prečo je dôležité povedať to dospelému alebo niekomu, komu dôveruješ?
- Prečo je ťažké vziať späť niečo, čo pošleš online?