
SHER-Y

ŠKOLITEL'SKÁ POMŮCKA (TOOLKIT)



**Co-funded by
the European Union**

OBSAH

<u>ÚVOD</u>	3
<u>Modul 1: SPOZNÁVANIE SVOJHO TELA</u>	5
<u>Kapitola 1: Puberta a telesné zmeny</u>	12
<u>Kapitola 2: Sexuálne zdravie</u>	28
<u>Kapitola 3: Vnímanie tela a sebavedomie</u>	47
<u>Modul 2: SÚHLAS JE ZÁKLAD</u>	60
<u>Kapitola 1: Čo vlastne znamená súhlas?</u>	66
<u>Kapitola 2: Keď sa veci skomplikujú</u>	95
<u>Kapitola 3: Súhlas mimo fyzického kontaktu</u>	116
<u>Modul 3: ZDRAVÉ VZŤAHY</u>	139
<u>Kapitola 1: Radar vzťahov: Čo to je?</u>	143
<u>Kapitola 2: Toxické? Nie! Zdravé? Áno!</u>	161
<u>Kapitola 3: Swipe s rozumom: Ako internet skresľuje lásku</u>	185
<u>PRÍRUČKA MENTORSTVA</u>	211
<u>MANUÁL PRE PEER EDUKÁTOROV</u>	237
<u>ZÁVER</u>	265
<u>PRÍLOHY</u>	267

POĎME NA TO!

ÚVOD

Úvod do Školiteľskej príručky SHER-Y

Komplexný sprievodca vzdelávaním v oblasti sexuálneho zdravia mládeže.

Príručka SHER-Y bola vyvinutá na pomoc pracovníkom s mládežou a lídrom v celej Európe pri poskytovaní inkluzívneho, praktického a podporného vzdelávania v oblasti sexuálneho zdravia pre mládež vo veku 15 – 17 rokov. Založená na empatii, dôkazoch a inováciách, táto príručka reaguje na rastúcu potrebu komplexných nástrojov, ktoré riešia skutočné problémy, s ktorými sa dnes dospievajúca mládež stretáva.

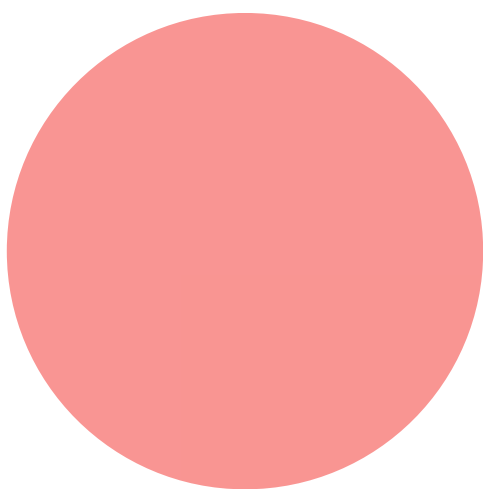
Táto ľahko použiteľná modulárna pomôcka obsahuje **kompletný Školiaci program, Manuál pre Peer Edukátorov a Príručku mentorstva** – a tým poskytuje štruktúrovanú podporu pre profesionálov aj rovesníckych lektorov. Pomôcka SHER-Y kladie dôraz na **rovesnícku facilitáciu a zážitkové učenie**, podporuje sebavedomie, vedomé rozhodovanie a rešpektujúci dialóg ohľadom puberty, sexuálneho zdravia, súhlase, vnímaní vlastného tela a zdravých vzťahoch.

Či už pracujete v škole, v mládežníckom centre alebo komunitnom prostredí, táto pomôcka vám ponúka pripravené stretnutia, kreatívne aktivity a nástroje na reflexiu, ktoré sa dajú prispôbiť potrebám vašej skupiny. Pomáha vytvárať bezpečné priestory, kde sa mladí ľudia cítia byť videní, vypočutí a majú možnosť robiť zdravé rozhodnutia.

Využitím príručky SHER-Y sa pripojíte k hnutiu, ktoré sa venuje **inklúzii, rozmanitosti a kultúrnej citlivému vzdelávaniu** – v súlade s hodnotami programu Erasmus+. Spoločne tak môžeme pestovať zdravšie a informovanejšie generácie.

SPOZNÁVANIE SVOJHO TELA

MODUL 1



ÚVOD

Vitajte v module „Porozumenie našim telám“. Tu nájdete bezpečný a podporný priestor pre mládež na zistenie toho, čo sa skutočne deje vo vnútri aj mimo ich tela počas dospievania.

Tento modul je navrhnutý tak, aby prelomil mlčanie a stigmatu okolo puberty, sexuálneho zdravia a vnímania nášho tela. Poskytuje mládeži jasné fakty, úprimné vyjadrenia a príležitosti na zamyslenie sa nad svojimi pocitmi a zážitkami, aby mohli vo svojom tele rásť s istotou, sebaúctou a láskavosťou.

Ako pracovník/čka s mládežou je vašou úlohou viesť ich dôležitými otázkami a niekedy aj trápnyimi rozhovormi a uistiť sa, že každý mladý človek vie:

Naše telo je náš domov – zaslúži si starostlivosť, rešpekt a pochopenie.

PREHLAD OBSAHU

Kapitola 1: Puberta a telesné zmeny

V tejto kapitole mladí ľudia objavujú, čo sa naozaj deje s ich telami, myslami a pocitmi počas puberty. Ako pracovník/čka s mládežou im pomôžete pochopiť nie len očividné telesné zmeny ako rast chĺpkov, vývin prsníkov, menštruáciu a vlhké sny – ale aj to, čo sa deje vo vnútri, vrátane toho, ako funguje a ako sa vyvíja reprodukčný systém.

Ide tiež o sprevádzaní silnými pocitmi: výkyvmi nálad, novými bariérami okolo ich súkromia, záujmom a príťažlivosťou, či odhaľovaním ich meniacej sa identity. Cieľom je pomôcť každému mladému človeku rešpektovať jedinečný časový harmonogram ich tela a cítiť sa normálne bez ohľadu na to, ako skoro alebo neskoro sa zmeny vyskytnú.

Kapitola 2: Sexuálne zdravie

Táto kapitola nadväzuje na vedomosti o ich vyvíjajúcich sa telách a pridáva skutočné poznatky o sexuálnom zdraví bez stigmy. Nielen o tom, ako ho chrániť, ale aj ako mu rozumieť a vážiť si ho.

Prevediete ich jasnými faktami o antikoncepcii, pohlavne prenosných chorobách a o tom, ako sa starať o svoje reprodukčné zdravie. A čo je veľmi dôležité, pomôžete im pochopiť, že sexuálne zdravie spočíva v tom cítiť sa pohodlne vo svojom vlastnom tele, vedieť, čo je bezpečné a príjemné, pričom budú schopní otvorene komunikovať a robiť rozhodnutia, ktoré zodpovedajú ich hodnotám.

Ide o viac než len prevenciu tehotenstva alebo chorôb - vyvracanie mýtov, odhaľovanie dezinformácií, podporu sebavedomia na kladenie otázok, úprimný rozhovor a rešpekt pre samého seba aj ostatných. Pripomeňte im, že nemusia byť sexuálne aktívni na to, aby sa starali o svoje sexuálne zdravie. Vedomie toho, ako ich telo funguje teraz, im pomôže urobiť zdravé a rešpektujúce rozhodnutia neskôr v živote. To zahŕňa aj prežívanie dôvery, potešenia a spojenia, keď pre nich nastane ten správny čas.

Poznámka pre vás: V niektorých zdrojoch môžete vidieť použitý termín STD (pohlavne prenosná choroba). Dnes je termín STI (pohlavne prenosná infekcia) bežnejší a uprednostňovaný – pretože mnohé infekcie nespôsobujú zjavné príznaky alebo „choroby“, ale stále sa môžu prenášať a malo by sa o nich hovoriť otvorene a bez hanby,

Kapitola 3: Vnímanie tela a sebavedomie

Tu sa zameriate na to, ako sa mladí ľudia cítia pri pohľade do zrkadla – a prečo sa tak cítia. Táto kapitola im pomôže odhaliť, ako sociálne médiá, reklama a rodové normy formujú ich sebavedomie.

Vašou úlohou je pomôcť im odhaliť nerealistické štandardy krásy, čeliť nátlaku na „zapadnutie do škatuľky“ a vytvoriť nástroje pre pozitívny vnútorný rozhovor. Pomôžete im prijať rozmanité telá – svoje vlastné aj cudzie. A tiež pochopiť, že sebavedomie pramení z rešpektovania a starostlivosti o seba samých takých, akí sú.

CIELE MODULU

Po absolvovaní tohto modulu budú mladí ľudia schopní:

- Pochopiť, ako funguje puberta – fyzicky, emocionálne a hormonálne.
- Uvedomiť si, že každé telo sa vyvíja vlastným tempom a že rozdiely sú normálne.
- Otvorene hovoriť o témach sexuálneho zdravia, ako je menštruácia, sexuálne sny, antikoncepcia, pohlavne prenosné choroby bez hanby.
- Identifikovať mýty a dezinformácie o sexe a reprodukčnom zdraví a vedieť, ako nájsť spoľahlivé informácie.
- Zamyslieť sa nad vlastným vnímaním tela a spochybniť nerealistické alebo škodlivé štandardy rovesníkov a médií.
- Budovať rešpekt k vlastnému telu a k ostatným, podporovať otvorenosť, sebavedomie a zdravé rozhodnutia.

Poznámka pre školiteľov: Tento modul sa viac zameriava na pocity, vnímanie seba samého a zdravé postoje než na detailnú biológiu, ako je menštruačný cyklus alebo hormonálne funkcie.

Ak vaša skupina žiada hlbšie detaily v oblasti biológie, uistite ich, že zvedavosť je dobrá a že tieto témy neignorujete. Nasmerujte ich na presné a jasné zdroje, aby získali čo najlepšie informácie.

Kam ich nasmerovať:

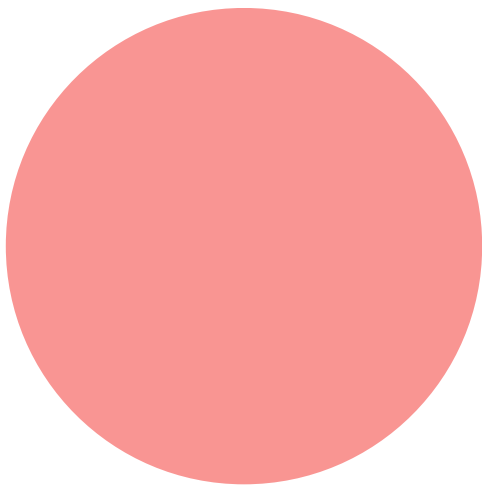
- [BBC Bitesize – Puberta a reprodukčné zdravie](#)
- <https://amaze.org>
- <https://kidshealth.org/en/teens/puberty.html>

Extra tip: Ak máte čas a záujem, môžete si zopár z nich pozrieť spolu alebo si vytlačiť jednoduchý diagram pre kontext. Nepociťujte ale nátlak, nerobíte prednášku z biológie. Vaším hlavným cieľom je udržať bezpečnú, otvorenú komunikáciu bez hanby.



MODUL 1, KAPITOLA 1

Puberta a telesné zmeny



TEÓRIA

Nižšie uvádzame jasné pokyny, ktoré môžete použiť pri predstavovaní každej kapitoly vašej skupine. Tieto časti vám pomôžu vysvetliť „prečo“, „čo“ a „ako“ jednoduchým jazykom a nastaviť tak podpornú atmosféru pre otvorenú konverzáciu.

Puberta je štádium, kedy telo, mozog a pocity mladého človeka prechádzajú veľkými zmenami, aby sa z dieťaťa stali dospelými. Riadia ju hormóny, ktoré sú opísané ako drobní poslovia hovoriaci častiam tela, kedy majú rásť, vyvíjať sa a meniť. Časový os puberty každého človeka je iná. Niektorí začínajú mladší, iní starší a to je úplne normálne.

Porozprávajte sa o fyzických zmenách, ktoré si môžu všimnúť:

- Rast ochlpenia na nových miestach (podpazušie, ohanbie, nohy, niekedy tvár alebo hrudník).
- Vývoj prsníkov, ktorý môže prebiehať nerovnomerne.
- Rýchly rast – do výšky, nové krivky alebo svaly.
- Zmena alebo mutácia hlasu.
- Mastná pokožka, pupienky a nový telesný zápach.
- Zmena veľkosti alebo vzhľadu genitálií.

Vysvetlite aj emocionálne zmeny:

- Výkyvy nálad: pocit šťastia, smútku alebo hnevu bez jasného dôvodu.
- Túžba po väčšom súkromí alebo nezávislosti.
- Nové pocity príťažlivosti alebo zvedavosť ohľadom lásky a vzťahov.
- Obavy zo zapadnutia alebo z vyzierania „normálne“.

Objasnite, že puberta tiež „prebúdza“ reprodukčný systém:

- Pre tých s vaječníkmi a maternicou sa začína menštruačný cyklus – menštruácia je normálnou súčasťou toho, ako sa telo pripravuje na možné tehotenstvo.
- Pre tých so semenníkmi sa začína produkcia spermií – čo môže viesť ku vlhkým snom (uvolňovanie spermií počas spánku).

Kľúčová informácia: Puberta neznamená „pripravenosť na sex“ – telo sa len učí nové veci. Uistite mladých, že všetky tieto zmeny sú normálne, súkromné a nie je sa za čo hanbiť.

Povzbudte ich, aby boli k sebe láskaví, rešpektovali tempo svojho tela a otvorene sa rozprávali, ak majú obavy alebo sú zvedaví.



Modul 1, Kapitola 1, Aktivita 1

Názov stretnutia: Pubertálny jukebox: Pomenujte váš zážitok

Typ aktivity:

- Kreatívna skupinová reflexia
- Vedená diskusia

Trvanie: 55 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Veľké hárky papiera alebo flipchart
- Fixy alebo perá
- Vytlačené šablóny playlistov (alebo prázdne papiere A4 s 5 políčkami na piesne)
- Reproduktor (voliteľné, pre ambientnú hudbu)
- Priestor pre účastníkov na sedenie v malých skupinách a následnú prezentáciu

Veľkosť skupiny: 4–6 osôb (možno rozšíriť na celú triedu/workshop)

Popis: Účastníci kreatívne reflektujú pubertu vytvorením playlistu s piesňami, ktoré reprezentujú ich pocity a zmeny. Znižujú tak stigma, budujú sebavedomie pri rozhovoroch o puberte a ukazujú tak ostatným mladým, že v týchto zážitkoch nie sú sami.

Ciele vzdelávania:

- Vyjadriť osobné pubertálne zážitky kreatívnym spôsobom
- Rozpoznať zdieľané emócie a rozmanité príbehy o puberte
- Vybudovať pocit pohodlia pri rozprávaní o citlivých telesných témach

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Zahrievací úvod (5 min)

- Privítajte všetkých, nastavte uvoľnený tón.
- Opýtajte sa: „Keby bola puberta filmom, aký by bol jej soundtrack?“
- Vysvetlite myšlienku: budú vytvárať zoznam skladieb, ktorý predstavuje, aké je puberta: hlúpo, úprimne, skutočne – akokoľvek chcú!

Individuálna reflexia (10 min)

- Rozdajte vytlačené šablóny alebo prázdny papier s piatimi miestami pre názvy skladieb.
- Požiadajte účastníkov, aby napísali päť názvov skladieb alebo nálad, ktoré opisujú zmeny alebo pocity počas puberty (napr. Symfónia výkyvov nálad, Súkromie prosím).
- Podporujte humor alebo úprimnosť. Pripomeňte im: neexistujú žiadne nesprávne odpovede.

Práca v malých skupinách (15 min)

- Vytvorte skupiny po 4 – 6 členoch.
- Každý sa podelí o názvy svojich piesní so skupinou.
- Spoločne si vyberú spoločné témy alebo názvy a vytvoria spoločný „pubertálny jukebox“.
- Ak chcú, môžu pridať kresby alebo symboly.

Skupinové prezentácie (10 min)

- Každá skupina sa podelí o svoj playlist so všetkými.
- Školiteľ počúva kľúčové témy: fyzické zmeny, súkromie, výkyvy nálad, prekvapenia.
- Školiteľ zdôrazňuje, koľko spoločných pocitov sa objavuje – normalizuje rozmanitosť pubertálnych zážitkov.

Zhrnutie reflexie (15 min)

- Položte niekoľko otázok na reflexiu: „Čo na tejto aktivite bolo ľahké alebo ťažké? Počuli ste niečo, čo vám dalo pocit normálnosti alebo znížilo osamelosť?“
- Oceňte úprimnosť a kreativitu.
- Na záver im pripomeňte: cesta pubertou každého človeka je jedinečná a to je v poriadku.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Udržujte nadľahčenú náladu; normalizujte smiech a trápnosť.
- Potvrďte, že skúsenosť každého je pravdivá a jedinečná.
- Ak je niekto hanblivý, dovoľte mu, aby sa potichu zapojil alebo len počúval.
- Spojte aktivitu s teóriou: „Puberta je pre každého iná. Zdieľanie nám pomáha cítiť sa normálne a menej osamelo.“

Odporúčané otázky na rozbor:

- Ktorý názov piesne sa vám páčil?
- Bolo ľahké alebo trápne pomenovať svoje pocity?
- Čo vás prekvapilo na playliste vašej skupiny?
- Cítili ste sa viac prepojení pri počúvaní príbehov iných?

Modul 1, Kapitola 1, Aktivita 2

Názov stretnutia: Vnútorná kontrola: Reflexia Hlava-Srdce-Telo

Typ aktivity:

- Riadená individuálna reflexia
- Zdieľanie v malej skupine
- Plenárny brainstorming

Trvanie: 55 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené pracovné listy Hlava-Srdce-Telo
- Perá alebo ceruzky
- Tichý a pohodlný priestor
- Voliteľné: flipchart alebo tabuľa na strategický brainstorming

Veľkosť skupiny: Akákoľvek (pracuje sa individuálne s možnosťou vytvorenia malých skupín)

Popis: Účastníci sa zastavia a prepoja svoje myšlienky, pocity a telesné signály počas pubertálnych zmien alebo stresu. Budujú si tak sebauvedomenie, pomáha zvládať emócie a získajú kontrolu nad svojimi reakciami.

Ciele vzdelávania:

- Vedieť rozpoznať súvislosti medzi myšlienkami, pocitmi a telesnými vnemami
- Rozvíjať emocionálne uvedomenie a stratégie zvládania
- Precvičiť si štruktúrovanú sebakontrolu pre budúce rozhodnutia

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná reč (5 min)

- Školiteľ vysvetlí koncept: „Niekedy sa cítime byť preťažení, ale nevieme povedať, či to pociťuje náš mozog, srdce alebo telo. Táto aktivita nám pomôže spomaliť a všimnúť si, čo sa deje vo vnútri, skôr ako zareagujeme alebo sa rozhodneme.“
- Požiadajte účastníkov, aby si spomenuli na nedávny moment, keď sa cítili emocionálne, zmätení alebo pod nátlakom (napr. konflikt s priateľmi, stres zo sociálnych médií).

Pracovný list na reflexiu (15 min)

- Rozdajte pracovný list Hlava-Srdce-Telo.
- Vysvetlite každú časť:

Hlava (Myšlienky): „Čo som si hovoril?“

Srdce (Pocity): „Aké emócie sa objavili?“

Telo (Vnemy): „Cítil som niečo fyzické? (tlak na hrudi, motýliky v bruchu, triaška rúk)“

- Doprajte im čas a ticho. Podporte tých, ktorí radšej kreslia alebo používajú symboly.

Zdieľanie v malej skupine (10 min)

- Pozvite účastníkov, aby sa podelili o svoje postrehy vo dvojiciach alebo malých skupinách, ak sa cítia pohodlne.
- Navrhované podnety: „Ktorá časť hovorila najhlasnejšie – hlava, srdce alebo telo? Naučili ste sa niečo nové?“
- Zdôraznite možnosť odmietnutia: nikto sa nemusí podeliť, ak nechce.

Plenárna stratégia brainstorming (10 min)

- Zoskupte všetkých. Opýtajte sa: „Čo môžete urobiť nabudúce, keď sa budete cítiť preťažení?“
- Zhromaždite nápady: hlboké dýchanie, krátka prestávka, rozhovor s dôveryhodným dospelým, zapísať si svoje pocity atď.
- Zaznamenajte si ich na flipchart/tabuľu, aby ste vytvorili viditeľnú súpravu nástrojov pre skupinu.

Záverečná reflexia (15 min)

- Každý účastník napíše jednoriadkové zhrnutie: „Nabudúce, keď sa budem cítiť preťažené, urobím...“ alebo „Dnes som sa naučil...“
- Voliteľne, môžete spoločne viesť krátke uzemňujúce dýchanie.

Ďalšie tipy pre školiteľov:

- Vytvorte pokojnú atmosféru bez odsudzovania.
- Uznajte každý pocit a reflexiu.
- Ticho je v poriadku. Nechajte účastníkov napredovať vlastným tempom.

Odporúčané otázky na rozbor:

- Ktorá časť tela (hlava, srdce, telo) sa vám prihovárala najhlasnejšie?
- Ako zvyčajne zvládajte silné pocity?
- Aký nový nápad vyskúšate nabudúce, keď budete cítiť stres?

Modul 1, Kapitola 1, Aktivita 3

Názov stretnutia: Odkaz pre moje budúce ja

Typ aktivity:

- Individuálne kreatívne písanie
- Voliteľný kruh zdieľania

Trvanie: 50 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Papiere, perá
- Extra: obálky na zalepenie listov
- Pokojný a pohodlný priestor na tiché zamyslenie sa a zdieľanie v skupine

Veľkosť skupiny: Akákoľvek (individuálne písanie s dobrovoľným zdieľaním vo dvojiciach alebo v skupinách)

Popis: Účastníci napíšu milý a podporujúci list svojmu budúcemu ja o puberte a dospievaní. To pomáha budovať vcítenie sa do seba samých, dodáva nádej a normalizuje otázky týkajúce sa zmien.

Ciele vzdelávania:

- Reflexia súčasných pocitov a otázok týkajúcich sa dospievania
- Láskavé vyjadrenie nádeje pre osobný rast
- Budovanie zručností pre pozitívny rozhovor a súcít so sebou samým

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná reč (5 min)

- Predstavte aktivitu: „Dospievanie môže byť mäťúce, vzrušujúce, trápne, a to je v poriadku. Dnes napíšete list svojmu budúce mu ja. Je to vaša šanca pripomenúť si, že sa učíte, meníte a robíte vaše maximum.“
- Vysvetlite: list je súkromný. Zdieľanie je voliteľné.

Individuálne písanie (20 min)

- Dajte všetkým papier a perá.
- Výzva: „Napíšete svojmu budúce mu ja. Uvedte:

Jednu vec, ktorú momentálne riešite alebo si ňou nie ste istí.

Jednu vec, ktorú ste sa naučili a ktorá vám pomáha cítiť sa sebedomejšie.

Nádej alebo želanie pre vaše budúce ja.

- Pripomeňte im, že môžu napísať toľko, koľko chcú. Čmáranice, obrázky alebo symboly sú tiež v poriadku.

Voliteľné zdieľanie vo dvojiciach alebo v skupine (10 min)

- Vyzvite tých, ktorí sa chcú podeliť o časť svojho listu vo dvojiciach alebo v bezpečnom kruhu.
- Zdôraznite: nikto sa nemusí deliť. Rešpektujte súkromie.

Zalepenie alebo ozdobenie (5 min)

- Voliteľne im dajte obálky, do ktorých si zalepia listy.
- Ak to čas dovoľí, vyzvite ich k zdobeniu. Listy tak budú výnimočnejšie a viac osobné.

Záverečná reflexia (10 min)

- Uzavrite pokojnou skupinovú diskusiu: „Aký to bol pocit písať niečo pekné pre svoje budúce ja?“
- Voliteľné: opýtajte sa, či sa niekto chce podeliť o jedno slovo, ktoré opisuje jeho list.

Ďalšie tipy pre školiteľa

- **Bonusový nápad:** Pre digitálny nádych vyzvite účastníkov, aby napísali e-mailovú verziu a naplánovali jej doručenie o rok. Môžu použiť bezplatné nástroje ako [FutureMe.org](https://www.futureme.org/) alebo vstavané funkcie plánovania v niektorých e-mailových aplikáciách.

Vysvetlite: „Je to ako poslať správu vo fľaši svojmu budúcemu ja. Môže vám to neskôr pripomenúť, ako ďaleko ste sa posunuli.“

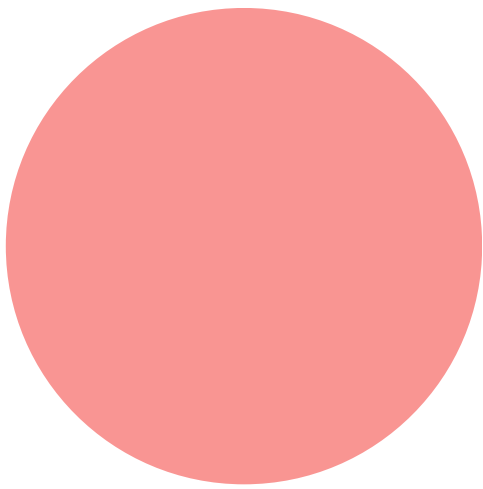
- Udržujte pokojnú, podporujúcu a neodsudzujúcu atmosféru.
- Pripomeňte účastníkom, že ide o prejav láskavosti k sebe samému. Neexistuje nesprávny spôsob, ako to urobiť.
- Zdieľanie je vždy dobrovoľné. Rešpektujte hranice.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Čo sa vám písalo ľahko a čo ťažko?
- Čo vás prekvapilo na vašich želaniach alebo nádejach?
- Ako si môžete pripomenúť, aby ste k sebe nezabudli byť v ťažkých chvíľach dobrí?

MODUL 1, KAPITOLA 2

Sexuálne zdravie



TEÓRIA

Sexuálne zdravie má pomôcť mladým ľuďom pochopiť, ako funguje ich telo, ako sa chrániť a ako sa cítiť sebedovetom pri robení správnych rozhodnutí. To zahŕňa, ako predchádzať pohlavne prenosným infekciám (STI) a neplánovanému tehotenstvu, ale zároveň mladým ľuďom pripomína, že sexualita a potešenie sú normálne a zdravé súčasť života a nie je to niečo, za čo sa treba skrývať alebo hanbiť.

Hovorte o kľúčových témach, ktoré potrebujú vedieť:

- Sexuálne prenosné choroby (STI): čo sú, ako sa šíria a ako sa chrániť. Vysvetlite, že pojem „STI“ sa uprednostňuje pred pohlavne prenosnými chorobami (STD), pretože mnohé infekcie nevykazujú žiadne príznaky, ale stále sa môžu prenášať – takže pojem „infekcia“ je jasnejší a menej desivý.
- Ochrana: prečo sú kondómy a iné bariérové metódy dôležité.
- Antikoncepcia: rôzne metódy prevencie tehotenstva, ako fungujú a ako si vybrať to, čo je najlepšie pre vaše telo a životný štýl.
- Prečo je používanie bariérovej metódy a antikoncepcie súčasne (dvojitá ochrana) najbezpečnejšou možnosťou.
- Ako rozpoznať a spochybníť bežné mýty alebo dezinformácie o sexe, pohlavne prenosných chorobách a antikoncepcii.

Vysvetlite, že sexuálne zdravie zahŕňa aj rozprávanie o pôžitku:

- Pôžitok je zdravou súčasťou sexuality – vedieť, pri čom sa cítite dobre, cítiť sa pohodlne vo svojom tele a objavovať ho bezpečne a súkromne, ak sa tak rozhodnete.
- Mladí ľudia by mali vedieť, že je v poriadku byť zvedaví na svoje vlastné telo a sexuálne pocity. To neznamená, že sú „príliš sexuálni“ alebo robia niečo zlé.
- Masturbácia je bežný spôsob, ako ľudia zisťujú, čo sa im páči, je to súkromná a zdravá záležitosť.

Uistite sa, že mladí ľudia rozumejú, že sexuálne zdravie je o rešpekte:

- Majú právo robiť vlastné rozhodnutia o tom, či, kedy a ako budú mať sex s niekým iným.
- Mali by vedieť povedať nie, stanoviť si hranice alebo si dopriať viac času.

Kľúčová informácia: Sexuálne zdravie nie je len o vyhýbaní sa rizikám.

Ide aj o pocite domova vo svojom vlastnom tele, porozumeniu pôžitku a robenia rozumných rozhodnutí, ktoré chránia vnútorný pokoj.

Povzbudzujte mladých ľudí ku zvedavosti, kladeniu otázok a rešpektu k sebe a ostatným.



Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 1

Názov stretnutia: Moja samokontrola sexuálneho zdravia

Typ aktivity:

- Riadená individuálna sebareflexia
- Diskusia v malej skupine

Trvanie: 50 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené pracovné listy na samokontrolu alebo prázdne papiere
- Perá alebo ceruzky
- Flipchart
- Pohodlný priestor na tichú reflexiu a zdieľanie v malých skupinách

Veľkosť skupiny: Akákoľvek (individuálna samokontrola s voliteľnou diskusiou vo dvojiciach alebo malých skupinách)

Popis: Účastníci si overia, čo vedia o svojom vlastnom tele a sexuálnom zdraví. Precvičia si kladenie otázok v bezpečnom prostredí, budujú si sebavedomie pri vyhľadávaní dôveryhodných informácií a preberaní kontroly nad vlastným sexuálnym zdravím.

Ciele vzdelávania:

- Identifikácia osobných znalostí a medzier v oblasti sexuálneho zdravia
- Normalizácia zvedavosti a otázok týkajúcich sa sexuálneho zdravia
- Budovanie sebavedomia pri vyhľadávaní dôveryhodných informácií a žiadaní o pomoc

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná reč (5 min)

- Školiteľ začína slovami: „Sexuálne zdravie spočíva v poznaní svojho tela, v tom, ako sa o neho starať a ako ho chrániť – či už ste sexuálne aktívni alebo nie.“
- Zdôraznite: je normálne mať otázky a žiadna z nich nie je hlúpa ani tabu.

Uvedte príklady (5 min)

- Prečítajte alebo ukážte otázky z prílohy k tejto aktivite.

Individuálna sebakontrola (15 min)

- Rozdajte pracovné listy na sebakontrolu alebo prázdny papier s dvoma časťami:

Veci, ktoré viem (o svojom tele, ochrane, sexuálnom zdraví)

Veci, ktoré ma zaujímajú (akékoľvek otázky, obavy alebo témy, o ktorých sa chcú dozvedieť viac)

- Doprajte im čas a ticho. Uistite ich, že ak si chcú tieto informácie nechať pre seba, nemusia ich nikomu ukazovať.

Zdieľanie v malej skupine (15 min)

- Pozvite dobrovoľníkov, aby sa vo dvojiciach alebo malých skupinách podelili o jednu vec, ktorú vedia, a jednu vec, ktorá ich zaujíma.
- Vedte ich k všímaniu si podobných, opakujúcich sa motívov.
- Školiteľ ich v prípade potreby podporí objasnením mýtov bez posudzovania.

Skupinový brainstorming (5 min)

- Zoskupte spolu celú skupinu. Spýtajte sa: „Kde môžeme nájsť bezpečné a dôveryhodné odpovede?“
- Vytvorte zoznam na flipcharte: dôveryhodné webové stránky, zdravotnícke kliniky, učitelia, knihy.

Záverečná reflexia (5 min)

- Požiadajte účastníkov, aby si zapísali otázky, ktoré ich zaujímajú a na ktoré chcú nájsť odpoveď. Povzbudte ich, aby ich vložili do anonymnej schránky a naplánujte budúce stretnutie, ktoré bude zodpovedať ich potrebám.
- Pripomeňte im: učenie sa o sexuálnom zdraví je dôležité, normálne a majú na to právo.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Udržujte priestor bezpečný pre všetky otázky, nikdy nezahanbujte ani sa nevysmievajte zo žiadnej témy.
- Zdôraznite, že sexuálne zdravie je o starostlivosti a vedomostiach, nielen o sexe.
- Buďte pripravení navrhnúť spoľahlivé zdroje.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Bolo ľahké alebo ťažké urobiť zoznam otázok?
- Čo vám dáva pocit bezpečia pri kladení otázok o sexuálnom zdraví?
- Kam sa obrátite pre odpovede, keď si nie ste istí?

Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 2

Názov stretnutia: Detektív mýtov o STI

Typ aktivity:

- Skupinové vyšetovanie
- Prezentácia zameraná na vyvracanie mýtov

Trvanie: 55 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené kartičky s mýtmi a tvrdeniami o STI (alebo len hárok A4 s tvrdeniami)
- Flipchart alebo korková tabuľa
- Fixky
- Šnúrka alebo lepiace papieriky (voliteľné)
- Dostatočný priestor na prácu v malých skupinách a prezentácie

Veľkosť skupiny: 4–6 na skupinu

Popis: Účastníci pracujú v skupinách, aby skúmali a vyvracali bežné mýty o pohlavne prenosných chorobách. Učia sa oddeľovať fakty od dezinformácií, budovať si sebavedomie pri kladení otázok a vedieť, ako nájsť spoľahlivé odpovede.

Ciele vzdelávania:

- Identifikovať bežné mýty a fakty o pohlavne prenosných chorobách
- Rozvíjať zručnosti v oblasti skúmania a overovania faktov
- Získať prehľad vo vedomostiach o sexuálnom zdraví

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná reč (10 min)

- Školiteľ zadá úlohu: „Existuje veľa mýtov o pohlavne prenosných chorobách – ktoré sú pravdivé, ktoré nepravdivé a ktoré niečo medzi? Dnes ste detektívmi mýtov!“
- Vysvetlite: Odhalenie pravdy pomáha chrániť nás a ostatných.
- Opýtajte sa ich, aké zdroje považujú za dôveryhodné – kde by si ich overili, ak by si niečím neboli istí? Porozprávajte sa o tom, ako sú zdravotnícki pracovníci, spoľahlivé webové stránky o zdraví alebo vyškolení pracovníci s mládežou dobrými miestami na získanie skutočných faktov, namiesto toho, aby ste len verili náhodným príspevkom, fámam alebo klebetám.

Skupinové vyšetovanie (20 min)

- Rozdeľte ich do skupín po 4 – 6.
- Každdej skupine dajte 3 – 4 karty s mýtmi a tvrdeniami (napr. „Orálnym sexom sa nemôžete nakaziť pohlavne prenosnou chorobou“).
- Skupiny diskutujú o každom tvrdení a označia ho: Fakt, Mýtus alebo Nie som si istý.
- Ak je to možné, vyzvite ich k rýchlemu overeniu faktov online (s dôveryhodnými zdrojmi).

Vytvorenie detektívnych tabuliek (10 min)

- Skupiny vytvoria mini detektívnu tabuľu alebo plagát so svojimi mýtmi, faktami a poznámkami.
- Pridajte šípky, otázniky alebo spojovacie vlákna pre zábavné detektívne vizualizácie.

Skupinové prezentácie (5 min na skupinu)

- Každá skupina prezentuje svoje zistenia ostatným.
- Školiteľ počúva, v prípade potreby objasní fakty a ocení dobrú detektívnu prácu.

Zhrňujúca reflexia (10 min)

Školiteľ sa pýta: „Čo vás najviac prekvapilo? Ako vám a ostatným pomáha odhalenie pravdy zostať v bezpečí?“

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Podporujte používanie dôveryhodných zdrojov (SexEtc, Scarleteen, miestne kliniky).
- Nikdy nesúďte ani sa nesmejte žiadnemu mýtu.
- Buďte pripravení úprimne a láskavo objasniť citlivé detaily.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ktorý mýtus vás najviac šokoval?
- Prečo sa mýty o STI tak ľahko šíria?
- Kde si môžete v budúcnosti overiť informácie o STI?

Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 3

Názov stretnutia: Čo by som robil? – Scenáre sexuálneho zdravia

Typ aktivity:

- Riadená diskusia pomocou scenára
- Tvorba scenára pre malú skupinu
- Skupinová diskusia/zdieľanie

Trvanie: 55 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené hárky so scenármi
- Perá
- Papieriky na lepenie
- Flipchart alebo tabuľa na zdieľanie najlepších nápadov

Veľkosť skupiny: 4–6 na skupinu

Popis: Účastníci diskutujú o skutočných scenároch sexuálneho zdravia a spolupracujú pri plánovaní reakcií. Budujú komunikáciu, dôveru a podporu rovesníkov na zvládanie zložitých chvíľ, stanovenie hraníc a hľadanie spoľahlivých informácií.

Ciele vzdelávania:

- Zamyslíte sa nad realistickými scenármi sexuálneho zdravia a vzťahov
- Vytvorte praktické frázy a stratégie na komunikáciu o hraniciach
- Budujte sebavedomie na ochranu osobných hraníc a overovanie si faktov

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná reč (5 min)

- Uvedenie kontextu: „Niekedy viete, čo je pre vás správne, ale je ťažké to v danej chvíli povedať. Dnes sa budete venovať skutočným situáciám a naplánujete si, čo by ste povedali alebo urobili, aby ste sa cítili sebavedomo a bezpečne.“

Skupinová diskusia o scenároch (20 min)

- Rozdelenie do skupín po 4 – 6.
- Každá skupina dostane 2 – 3 vytlačené listy so scenármi alebo im ich jednoducho prečítajte. Príklady:

Kamarát povie niečo nepravdivé o antikoncepcii – ako na to zareagujete?

Niektó povie, že nepotrebujete kondóm – čo na to poviete?

Premýšľate o sexe, ale nie ste si ním istí – aké otázky by vám pomohli cítiť sa pripravené?

- Skupiny podrobne diskutujú o každom scenári:
- Čo môže sťažovať vyjadrenie sa?
- Aké slová by ste mohli použiť?
- Kde by ste si overili fakty, ak si nie ste istí?

Vytvorte si frázy do skutočného života (10 min)

- Každá skupina napíše krátke frázy, ktoré by mohli povedať v reálnom živote. Napríklad:

„Vlastne by som si najprv rád overil tieto informácie.“

„S tým nesúhlasím – potrebujeme ochranu.“

„Mám otázky – poďme si ich zodpovedať spolu.“

Zdieľanie v celej skupine (5 min)

- Vyzvite skupiny, aby sa podelili o niekoľko svojich obľúbených fráz.
- Spíšte ich na flipchart alebo tabuľu ako skupinový „Súbor pomôcok pre sebavedomé reakcie“.

Osobný postreh (15 min)

- Každý účastník napíše jednu frázu alebo myšlienku, ktorú si chce preniesť do skutočného života.

Voliteľná záverečná otázka: „Čo by ste povedali priateľovi, aby ste mu pomohli zvládnuť ťažkú situáciu?“

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Normalizujte, že tieto chvíle môžu byť trápne. Neexistuje dokonalý scenár.
- Pochváľte všetky nápady – najlepšie fungujú krátke a úprimné frázy.
- Pripomeňte mladým ľuďom, že majú právo kedykoľvek povedať „nie“ alebo klásť otázky.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ktorý scenár vám pripadal najrealistickejší?
- Aký to bol pocit, naplánovať si, čo poviete?
- Kde by ste mohli nájsť dôveryhodné odpovede, ak si nie ste istí?

Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 4

Názov stretnutia: Moje menu pohodlia

Typ aktivity:

- Individuálna reflexia
- Kreatívna tvorba zoznamu
- Dobrovoľné zdieľanie v skupine

Trvanie: 45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Papiere alebo vytlačené pracovné listy „Moje menu pohodlia“
- Pero alebo fixky
- Tichý, pohodlný priestor na individuálnu prácu a dobrovoľné zdieľanie

Veľkosť skupiny: Akákoľvek veľkosť (práca individuálne, voliteľné zdieľanie v dvojiciach alebo v malých skupinách)

Popis: Účastníci sa zamyslia nad tým, čo im v každodennom živote prináša pocit dobrej, bezpečnej a pohodlnej aktivity. Vytvoria si „Menu pohodlia“ z piatich osobných spôsobov, ako sa cítiť pokojne, šťastne alebo sebavedomo. Toto normalizuje myšlienku, že pôžitok je zdravý a netýka sa len sexu, ale aj rešpektovania svojho tela a pohodlia.

Precvičujú si prepojenie týchto pocitov s budúcimi rozhodnutiami týkajúcimi sa dotyku a vzťahov.

Ciele vzdelávania:

- Rozvíjanie sebauvedomenia
- Uznávanie potešenia ako normálneho
- Precvičovanie stanovovania hraníc

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná reč (5 min)

Vysvetlenie: „Sexuálne zdravie nie je len o vyhýbaní sa rizikám, ako je tehotenstvo alebo pohlavne prenosné choroby. Ide aj o to, aby ste vedeli, čo vám prináša dobrý, príjemný a bezpečný pocit a rešpekt. Potešenie môže znamenať veľa vecí – pohodlie, dôveru alebo malé radosti.“

Tvorba menu (15 min)

Rozdajte papier alebo pracovné listy. Pomôžte im zapísať si päť vecí, ktoré im pomáhajú cítiť sa dobre:

- Fyzické (napr. teplá sprcha, tanec)
- Emocionálne (napr. čítanie, hudba)
- Sociálne (napr. smiech s priateľmi, povedanie „nie“)
- Vzhľad/štýl (napr. oblečenie, doplnok)
- Dotyk alebo pohodlie (napr. objatie domáceho maznáčika, príjemná deka)

Reflexia a prepojenie (10 min)

Opýtajte sa: „Pozrite sa na svoje menu. Čo majú tieto veci spoločné? Pomáhajú vám veriť tomu, pri čom máte pocit, že je pre vás správne. Pamätajte na to, keď sa neskôr budete rozhodovať o svojom tele alebo vzťahoch.“

Dobrovoľné zdieľanie (10 min)

Pozvite dobrovoľníkov, aby sa podelili o jeden nápad. Zdôraznite, že pohodlie a potešenie sú bežnou súčasťou starostlivosti o seba.

Ak sa nikto nechce podeliť, povedzte: „Venujte jednu minútu zakrúžkovaniu nápadu z menu pohodlia, ktorý chcete tento týždeň vyskúšať. Potom si ho zapíšte do zošita alebo telefónu, aby ste si ho pamätali.“

Záver (5 min)

Napíšte si jednu vec, ktorú tento týždeň urobíte, aby ste si pripomenuli, že na vašom pohodlí a potešení záleží – napríklad si nalepte odkaz na zrkadlo, uložte si pripomienku do telefónu alebo povedzte dôveryhodnému priateľovi, čo potrebujete.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

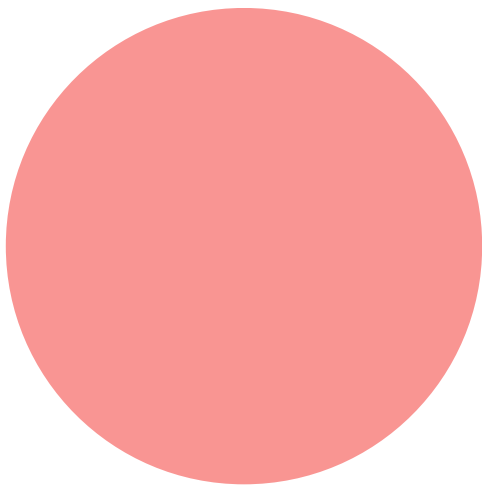
- Normalizujte význam slova pôžitok ako každodenné pohodlie a dôveru, nielen sex.
- Udržujte tón ľahký a bezpečný. Nikto sa nemusí deliť o nič súkromné.
- Zdôraznite, že každý má iné menu. Žiadne „správne“ odpovede.
- Ak sa objavia otázky týkajúce sa sexu, spojte ich s hranicami, dôverou a používaním zdrojov ako faktov.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ktorú položku z vášho menu už pravidelne robíte? Ktorú by ste si priali robiť častejšie?
- Prečo si myslíte, že je dôležité vedieť, čo vám robí dobre fyzicky alebo emocionálne?
- Ako vám zapamätanie si menu môže pomôcť dôverovať si pri budúcich rozhodnutiach?

MODUL 1, KAPITOLA 3

Vnímanie tela a sebavedomie



TEÓRIA

Vnímanie tela sa týka toho, ako mladí ľudia vidia, čo si myslia a ako sa cítia vo svojom vlastnom tele. Dôraz sa kladie na to, aby pochopili, že vnímanie tela je formované mnohými faktormi – ako sú sociálne médiá, rodina, priatelia, škola a ich vlastné myšlienky. Pozitívny obraz tela znamená cítiť sa vo svojom tele pohodlne a správať sa k nemu s rešpektom, aj keď sa nezhoduje s tým, čo vidia online alebo v médiách.

Porozprávajte sa o tom, čo znamená vnímanie tela:

- Je normálne, že každý má dni, kedy sa cíti dobre vo svojom tele, a dni, kedy nie.
- Puberta prirodzene prináša zmeny, ako sú nové tvary tela, priberanie na váhe, krivky, akné alebo rast ochlpenia – a to všetko je zdravé a očakávané.
- Nerealistické obrázky v médiách a na sociálnych sieťach môžu v mladých ľudí vyvolať pocit, že musia vyzeráť „dokonale“, ale mnohé z týchto obrázkov sú upravené, s filtrom alebo zinscenované a nezobrazujú skutočný život.

Vysvetlite, ako rozpoznať znaky negatívneho vnímania tela:

- Neustále porovnávanie sa s ostatnými alebo influencerami online.
- Pocity, že nikdy nie sú „dosť dobrí“, alebo túžba zmeniť svoje telo len preto, aby zapadli.
- Vyhybanie sa aktivitám (ako je plávanie, tanec alebo nosenie určitého oblečenia), pretože sa hanbia za svoj vzhľad.

Jasne vysvetlite, ako podporiť zdravší a lepší obraz tela:

- Povzbudte mladých ľudí, aby si všímali, čo ich telo dokáže, nielen to, ako vyzerá.
- Pripomeňte im, že všetky typy, tvary a veľkosti tela sú hodnotné a zaslúžia si rešpekt.
- Pomôžte im pochopiť, že štandardy krásy často vychádzajú z rodových noriem – napríklad chlapci môžu mať pocit, že musia byť veľkí a svalnatí, dievčatá sa môžu cítiť pod tlakom, aby vyzerali štíhle a bezchybne, a nebinárna alebo transrodová mládež sa môže cítiť vylúčená, pretože nezapadá do škatuľky.
- Uistite sa, že vedia, že nemusia meniť svoju identitu, aby zodpovedali niekoho inému predstave o „normálnosti“.

Kľúčová informácia: Obraz tela je hlboko spojený so sebavedomím a duševnou pohodou. Mladí ľudia potrebujú pomoc, aby spochybnili nespravodlivé štandardy krásy, to, čo vidia online, a precvičovali si sebaakceptáciu. Vytvorte priestor na úprimné rozhovory o sociálnych médiách, porovnávaní, rodových očakávaniach a o tom, ako byť láskavý k svojmu vlastnému telu. Povzbudte ich, aby si uvedomili, že skutočné sebavedomie pramení z rešpektovania seba samých a ostatných – nie z „dokonalého“ vzhľadu.

Modul 1, Kapitola 3, Aktivita 1

Názov stretnutia: Vnímanie tela a detox od sociálnych sietí

Typ aktivity:

- Individuálna reflexia
- Diskusia v malej skupine
- Praktický akčný plán

Trvanie: 55 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Papier
- Perá
- Zrkadlové osnovy (voliteľné)
- Tichý priestor na rozmýšľanie a zdieľanie v malej skupine

Veľkosť skupiny: 4-6 na skupinu

Popis: Účastníci skúmajú, ako sociálne médiá ovplyvňujú imidž tela, a učia sa praktické kroky na ochranu ich sebavedomia. Identifikujú, čo oceňujú na svojom tele, a plánujú malé digitálne akcie pre zdravšie online priestory.

Ciele vzdelávania:

- Rozpoznať silné stránky svojho tela a precvičiť si sebavedomie
- Zamyslieť sa nad tým, ako sociálne médiá ovplyvňujú vnímanie tela
- Podniknúť praktické kroky pre digitálnu starostlivosť o seba

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná reč (5 min)

- Začnite takto: „Sociálne médiá nás môžu vnútorne podporiť– ale aj prinútiť cítiť sa zle kvôli nášmu telu. Dnes sa pozrieme na to, ako nás ovplyvňujú a nájdime spôsoby na ochranu nášho sebavedomia.“

Individuálna reflexia (10 min)

- Dajte každému účastníkovi papier alebo materiál s náčrtom postavy.
- Požiadajte ich, aby napísali tri veci, ktoré si na svojom tele cenia. Môže ísť o to, ako vyzerá, čoho je schopné alebo aký pocit im dáva.
- Pripomeňte im, že neexistujú nesprávne odpovede.

Zdieľanie v malej skupine (10 min)

- Rozdeľte účastníkov do skupín po 4 – 6. Vyzvite ich, aby diskutovali: „Myslíte si, že sociálne médiá podporujú pozitívne myšlienky alebo ich znevažujú?“

„Aké druhy príspevkov, obrázkov alebo komentárov vám pomáhajú cítiť sa dobre vo svojom tele? Aké to sťažujú?“

- Zdôraznite, že nemusia zdieľať presné poznámky o svojom tele ak nechcú – stačí, ak hovoria o súvislosti medzi svojimi úvahami a tým, čo vidia online.

Digitálna sebakontrola (15 min)

- Začnite s: „Teraz sa zamyslite nad svojím sociálnymi médiami. Existuje účet, ktorý vám spôsobuje negatívny pocit zo seba samého? Existuje nejaký, ktorý vás povzbudzuje?“

- Požiadajte všetkých, aby:

Prestali sledovať alebo stlmili účet, ktorý poškodzuje ich sebavedomie

Našli alebo zdieľali účet, ktorý oslavuje rozmanitosť tela alebo lásku k sebe samému

- Diskutovali v skupine: „Ako tieto malé zmeny pomáhajú?“

Osobný sľub akcie (15 min)

- Účastníci napíšu jeden malý sľub, ktorým si udržia pozitívny online priestor (napr. „Zablokujem účty, ktoré mi spôsobujú zlý pocit“, „Budem sledovať stránky o pozitívnom vnímaní tela“).
- Vyzvite ich, aby sa podelili o svoje nápady na to, aké typy účtov sú zbytočné/škodlivé a ktoré sú v tejto veci dobré.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Udržujte tón podporný, nie kritický.
- Oceňujte všetky typy tela a osobné reflexie.
- Pripomeňte im, že porovnávacie pasce sú normálne, ale dajú sa zvládnuť.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ako sociálne médiá ovplyvňujú to, ako vnímate svoje telo?
- Aký to bol pocit písať o sebe pozitívne veci?
- Akú malú online zmenu môžete neustále praktizovať?

Modul 1, Kapitola 3, Aktivita 2

Názov stretnutia: Reťaz komplimentov

Typ aktivity:

- Skupinová reflexia
- Rovesnícky kruh podpory

Trvanie: 55 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Papier, perá
- Lepiace papieriky
- Flipchart alebo niečo na lepenie lístočkov
- Pokojný priestor v tvare kruhu

Veľkosť skupiny: Akákoľvek veľkosť (jednotlivci, páry, potom skupina)

Popis: Účastníci si precvičujú dávanie a prijímanie komplimentov sebe a ostatným. Budujú si pozitívny vnútorný hlas, posilňujú podporu rovesníkov a učia sa, ako milé slová môžu zdvihnúť sebavedomie.

Ciele vzdelávania:

- Precvičenie pozitívneho rozhovoru so sebou samým a seba-akceptácia
- Budovanie sebavedomia rozdávaním a prijímaním komplimentov
- Posilnenie podpory a láskavosti medzi rovesníkmi v skupine

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná reč (5 min)

- Začnite pomocou: „Komplimenty budujú vaše sebavedomie a takisto aj sebavedomie ostatných. Často ich ale zabúdame rozdávať. Dnes to teda zmeníme.“

Individuálny kompliment pre seba samého (10 min)

- Dajte každému účastníkovi lepiace papieriky
- Vyzvite ich: „Napíšte o sebe jednu milú vec. Môže to byť niečo, na čo ste hrdí, silná stránka alebo pozitívna vlastnosť – akokoľvek výrazná alebo nevýrazná.“
- Pripomeňte im: ak sa cítite trápne, je to v poriadku. Neexistujú však nesprávne riešenia tejto úlohy.

Výmena komplimentov vo dvojiciach (10 min)

- Popárujte účastníkov.
- Požiadajte každého, aby napísal krátky kompliment pre svojho partnera. Niečo milé, úprimné a úctivé.
- Povzbudte ich: „Spomeňte si na niečo pekné, čo ste si na nich všimli – možno ako sa rozprávajú s ostatnými, načúvajú, pomáhajú ostatným alebo sa usmievajú.“

Zdieľanie komplimentov v kruhu (15 min)

- Zhromaždite všetkých do kruhu.
- Vyzvite dobrovoľníkov, aby sa podelili buď o svoj vlastný kompliment, alebo o kompliment pre svojho partnera.
- Účasť je dobrovoľná. Žiadny nátlak.
- Ak je kruh tichý, navrhnite napísať komplimenty na lepiace papieriky a prilepiť ich na stenu komplimentov (flipchart alebo stenu).
- Oceňte všetky príspevky a poďakujte každému rečníkovi.

Zhrnutie reflexiou (15 min)

- Ukončite: „Aký to bol pocit rozdávať alebo počúvať milé slová? Ako si môžete pripomenúť, aby ste nezabudli rozdávať komplimenty sebe a ostatným?“

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Udržujte pokojnú, jemnú a podpornú atmosféru.
- Normalizujte, že rozdávanie a prijímanie komplimentov môže byť zo začiatku náročné.
- Uistite sa, že sa všetci cítia komfortne – žiadne nútené zdieľanie.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Čo bolo najjednoduchšie alebo najťažšie na rozdávaní alebo prijímaní komplimentov?
- Aký to bol pocit počuť o sebe milé slová?
- Ako môžete túto prax preniesť do každodenného života?

ZHRNUTIE

Tento modul pomáha mladým ľuďom pochopiť fyzické, emocionálne a sociálne zmeny, ku ktorým dochádza počas puberty. Vysvetľuje, ako sa telo vyvíja, ako funguje reprodukčný systém, ako sú ovplyvnené emócie a vnímanie tela a prečo sú úprimné znalosti o sexuálnom zdraví dôležité ešte predtým, ako sa stanú sexuálne aktívnymi. Skúma tiež, ako sociálne médiá a rodové normy formujú sebavedomie.

Prostredníctvom týchto aktivít si mladí ľudia budujú praktické zručnosti v oblasti starostlivosti o svoje telo, plánujú pubertálne zmeny dopredu, zvládajú silné emócie, kladú otázky o sexuálnom zdraví bez hanby, spochybňujú mýty a dezinformácie a rozvíjajú pozitívny vnútorný hlas a podporu rovesníkov. Tieto zručnosti im spoločne pomáhajú cítiť sa sebavedomo, informovane a s väčšou úctou k sebe samým počas dospievania.

Zdroje

AMAZE poskytuje bezplatné, animované videá o sexuálnej výchove, pokrývajúce témy ako puberta, vzťahy a sexuálne zdravie pre mladé publikum po celom svete. **(viacjazyčné)**

Planned Parenthood Federation of America je významná organizácia v oblasti reprodukčného zdravia. Poskytuje vzdelávanie, služby plánovaného rodičovstva a zdravotnú starostlivosť vrátane testovania na STI a zdroje o sexuálnom zdraví. **(EN/ES)**

Platforma Scarleteen zameraná na mladých ľudí poskytuje komplexné informácie o sexuálnom zdraví, vzťahoch a vnímaní vlastného tela. **(EN)**

Everybody Curious ponúka inkluzívne a presné zdroje o sexuálnom zdraví. Podporuje informované rozhodovanie a zdravé vzťahy. **(EN)**

BodyKind je vzdelávacia platforma zameraná na vnímanie tela, pubertu a seba prijatie, podporujúca fyzickú a duševnú pohodu mladých ľudí. **(multilingual)**

Článok Healthy Teen Network odporúča podcasty o sexuálnej výchove a prístupné diskusie o sexuálnom zdraví, vzťahoch a identite. **(EN)**

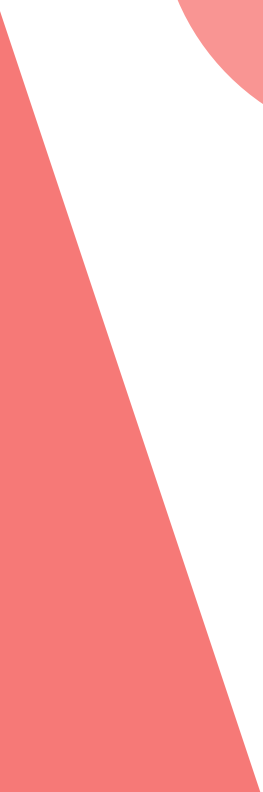
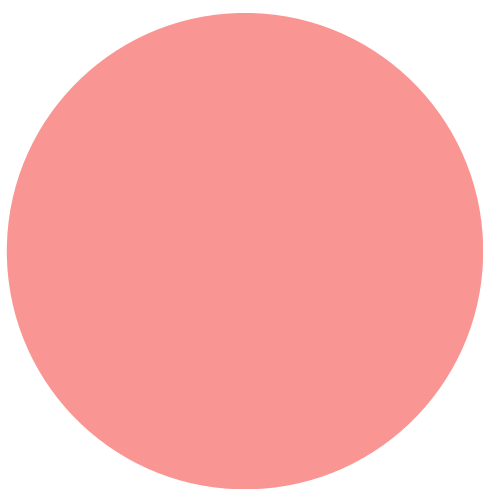
Brennan, Maggie & Lalonde, Christopher & Bain, Jody. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist?. Psi Chi Journal of Psychological Research. 15. 130-138. 10.24839/1089-

4136.JN15.3.130. Tento výskum skúma adolescenciu ako kľúčové obdobie pre formovanie vnímania vlastného tela. **(EN)**

Frost, L. (2003). Doing Bodies Differently? Gender, Youth, Appearance and Damage. Journal of Youth Studies, 6(1), 53-70. Štúdia analyzuje bežné otázky o sexuálnom zdraví, ktoré tínedžeri kladú online, a poukazuje na medzery vo vedomostiach a potrebu sexuálneho vzdelávania. **(EN)**

SÚHLAS JE ZÁKLAD

MODUL 2



ÚVOD

Sme naozaj radi, že ste tu. Modul 2 je navrhnutý s cieľom sebavedomo a citlivo zapojiť mladých ľudí do rozhovorov o súhlase – čo znamená, ako funguje v reálnom živote a prečo je nevyhnutný pre zdravé vzťahy offline aj online.

Tento modul vám poskytne praktické nástroje, teóriu a nápady na vedenie týchto dôležitých diskusií.

Čo tento modul zahŕňa:

Presahuje rámec definícií a zaoberá sa tým, ako súhlas vyzerá a znie v každodennom živote – vrátane situácií, kedy sa veci stanú nejasnými, chaotickými alebo emocionálne nabitými. Modul vybavuje školiteľov nástrojmi na vedenie úprimných rozhovorov o komunikácii, hraniciach, tlaku, odmietnutí, dynamike moci a súhlase v digitálnych priestoroch.

OBSAH

Kapitola 1: Čo vlastne znamená súhlas?

Táto kapitola kladie základy tým, že pomáha mladým ľuďom pochopiť, čo vlastne súhlas je – v širokom, praktickom zmysle. Zahŕňa verbálnu a neverbálnu komunikáciu, ako sa súhlas uplatňuje v sexuálnych aj nesexuálnych situáciách a ako jasne rozpoznať a vyjadriť hranice. Školitelia sa budú venovať bežným mýtom a mylným predstavám, ktoré mladí ľudia často majú o súhlase.

Táto kapitola pomôže mladým ľuďom:

- Preskúmať, čo znamená súhlas v najširšom zmysle – viac než len povedať „áno“ alebo „nie“.
- Pochopiť kľúčové parametre súhlasu: musí byť slobodne daný, podložený informáciami, nadšený, vratný a konkrétny.
- Naučiť sa rôzne spôsoby, akými ľudia vyjadrujú súhlas a stanovujú hranice, a to verbálne aj prostredníctvom reči tela.
- Zamyslieť sa nad bežnými nedorozumeniami (napr. že mlčanie znamená „áno“ alebo že súhlas udelený raz platí navždy).

Kapitola 2: Keď sa veci skomplikujú

Táto kapitola sa ponára do zložitejších, emocionálne nabitých situácií, v ktorých je potrebný súhlas. Zameriava sa na pomoc mladým ľuďom pri zvládaní odmietnutia zdravým spôsobom, rozpoznaní nerovnováhy moci alebo manipulačných taktík a reakcii, ak niekto prekročí ich hranice. Aktivity tiež povzbudzujú mladých ľudí k zamysleniu sa nad vlastným správaním a nad tým, ako sa môžu vyhnúť vyvíjaniu tlaku na ostatných.

Táto kapitola pomôže mladým ľuďom:

- Preskúmať, ako zvládnuť odmietnutie s emocionálnou zrelosťou a bez uchýľovania sa k pocitom viny, tlaku alebo manipulácii.
- Zamyslieť sa nad tým, ako môže mocenská dynamika (ako je vek, skúsenosti alebo sociálne postavenie) ovplyvniť súhlas.
- Rozpoznať jemné a zjavné formy nátlaku alebo posúvania hraníc a naučiť sa, ako reagovať.
- Zvážiť svoje vlastné konanie – všimnúť si, kedy môžu neúmyselne vyvíjať tlak na ostatných, a naučiť sa spôsoby, ako komunikovať s opatrnosťou a rešpektom.

Kapitola 3: Súhlas mimo fyzického kontaktu (Digitálny súhlas)

Táto kapitola sa zameriava na súhlas v digitálnych priestoroch. Pomáha mladým ľuďom zamyslieť sa nad situáciami, ako je sexting, prijímanie nevyžiadaných sexuálnych obrázkov, zdieľanie intímneho obsahu a stanovovanie hraníc online. Dôraz sa kladie na digitálnu zodpovednosť, emocionálnu bezpečnosť a rešpektovanie súkromia a súhlasu iných vo všetkých formách komunikácie.

Táto kapitola pomôže mladým ľuďom:

- Pochopiť, ako vyzerá súhlas v digitálnej komunikácii – vrátane textových správ, aplikácií na posielanie správ a sociálnych médií.
- Naučiť sa, ako požiadať o súhlas pred odoslaním intímneho alebo sexuálneho obsahu.
- Zamyslieť sa nad tým, čo robiť, ak dostanú nevyžiadané sexuálne obrázky alebo správy.
- Diskutovať o emocionálnych, sociálnych a právnych rizikách zdieľania intímnych obrázkov bez súhlasu.
- Preskúmať, ako sa digitálne hranice líšia od hraníc pri osobnom kontakte a ako sa v oboch prípadoch zodpovedne orientovať.

CIELE MODULU

- Vybaviť mladých ľudí hlbším a realistickejším chápaním súhlasu v rôznych situáciách.
- Pomôcť účastníkom rozvíjať komunikačné zručnosti a zručnosti v oblasti emocionálnej regulácie, ktoré podporujú zdravé stanovovanie hraníc.
- Podpora kritického myslenia o tom, ako sociálny tlak, mocenská nerovnováha alebo digitálne prostredie môžu komplikovať súhlas.
- Ponúknuť školiteľom mládeže súbor interaktívnych aktivít pripravených na použitie, ktoré podporujú reflexiu, empatiu a úctivé správanie sa v offline aj online priestore.

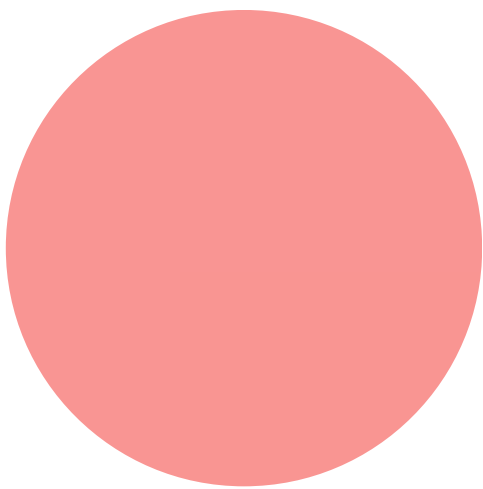
Naučíte sa tiež, ako pomôcť mladým ľuďom spochybniť mýty a mylné predstavy, ako napríklad:

- „Súhlas kazí náladu“
- „Byť vo vzťahu znamená, že niekomu dlhujete intimitu“

(Spoiler: Nič z toho nie je pravda.)

MODUL 2, KAPITOLA 1

Čo vlastne znamená súhlas?



TEÓRIA

Pred vedením rozhovorov a aktivít s mladými ľuďmi je nevyhnutné mať jasné a komplexné pochopenie toho, čo súhlas v skutočnosti znamená. Súhlas nie je len právny pojem alebo zaškrťavacie políčko pre sexuálne momenty – je to základný koncept pre všetky typy ľudskej interakcie. Správne vyučovanie zahŕňa pomoc mladým ľuďom získať vedomosti aj emocionálnu inteligenciu, aby ich mohli uplatňovať v rôznych situáciách.

1. Súhlas je daný zo slobodnej vôle

Súhlas musí byť poskytnutý dobrovoľne, bez manipulácie, tlaku, donucovania, vyvolávania pocitov viny alebo hrozieb. Mladí ľudia musia pochopiť, že strach povedať nie alebo súhlas zo strachu, že niekoho urazia, nie je skutočným súhlasom. Prítomnosť mocenskej dynamiky (vekové rozdiely, autorita, popularita, sociálny tlak) môže tiež sťažiť skutočnú slobodu súhlasu. Facilitátori by mali mladých ľudí povzbudzovať, aby zvažovali nielen to, čo niekto hovorí, ale aj to, ako a prečo to hovorí.

2. Súhlas je konkrétny a vedomý

Súhlas je platný iba vtedy, keď daná osoba plne chápe, s čím súhlasí. To znamená jasnú komunikáciu o tom, čo sa stane, bez skrytých očakávaní. Napríklad, ak poviete áno na rande, neznamená to súhlas s bozkávaním. Poviete áno na bozkávanie neznamená to, že súhlasíte s čímkoľvek ďalším. Súhlas musí byť udelený pre každý konkrétny čin, nie nič predpokladané ani zovšeobecnené.

3. Súhlas je vratný

Ľudia majú právo kedykoľvek zmeniť názor, aj keď už predtým povedali áno, začali aktivitu alebo sa predtým venovali podobným aktivitám. Facilitátori by mali pomôcť mladým ľuďom precvičovať si, ako odvolať súhlas, ale aj reagovať s rešpektom, keď tak urobí niekto iný.

Kľúčová informácia: Súhlas je prebiehajúci proces, nie jednorazová dohoda.

4. Súhlas musí byť nadšený (alebo aspoň jasný a chtivý)

Zlatým štandardom súhlasu je to, čo sa často nazýva nadšený súhlas – jasné, ochotné a nadšené „áno!“. To neznamená, že každá odpoveď musí znieť nadšene, ale mala by byť sebavedomá a nepochybne pozitívna.

Mlčanie, váhanie alebo neistota nie sú súhlasom. Mladí ľudia by sa mali naučiť, že zdravá interakcia je taká, v ktorej sa všetky strany aktívne cítia dobre v súvislosti s tým, čo sa deje – nie to len tolerujú.

5. Súhlas je aktívny a jasne odkomunikovaný

Súhlas by sa mal odkomunikovať ústne alebo prostredníctvom jasných, nepochybných činov. Spoliehanie sa na dohady, predpoklady alebo čítanie medzi riadkami vedie k omylom a nedorozumeniam. V prípade pochybností je vždy lepšie sa výslovne opýtať, než predpokladať.

6. Súhlas je ovplyvnený spôsobilosťou

Z právneho a etického hľadiska môžu ľudia udeliť súhlas iba vtedy, ak sú spôsobilí robiť informované rozhodnutia. To znamená, že osoba nemôže súhlasiť, ak:

- Je mladšia ako zákonný vek súhlasu (ktorý sa líši v závislosti od krajiny/jurisdikcie)
- Je pod vplyvom omamných látok alebo drog
- Spí alebo je v bezvedomí
- Je v danom čase duševne nespôsobilá

Facilitátori by mali mladým ľuďom pomôcť pochopiť, že aj keď niekto povie „áno“ pod vplyvom omamných látok alebo v polospánku, nepovažuje sa to za platný súhlas.

7. Súhlas existuje vo všetkých druhoch interakcií

Súhlas sa neobmedzuje len na sex. Vzťahuje sa na bozkávanie, objímanie, flirtovanie, sexting, zdieľanie obrázkov a dokonca aj online interakcie, ako je komentovanie niečieho vzhľadu alebo zdieľanie súkromných správ. Vyzvite mladých ľudí, aby súhlas vnímali ako súčasť každého úctivého vzťahu, či už romantického alebo nie.

8. Súhlas je o zodpovednosti a rešpekte

Všetci zúčastnení nesú zodpovednosť za zabezpečenie súhlasu. Nejde len o vyhýbanie sa ujme – ide o aktívne budovanie dôvery, rešpektu a bezpečnosti vo všetkých typoch vzťahov. Súčasťou výučby súhlasu je pomoc mladým ľuďom pri rozvíjaní empatie, komunikačných zručností a schopnosti všímať si a reagovať na svoje vlastné a cudzie hranice.

Zdôraznením týchto základných parametrov môžete pomôcť presunúť konverzáciu od strachom založených správ „nerob to“ smerom k podpore postavenia, angažovanosti a vzťahovým zručnostiam, ktoré môžu tínedžeri využiť vo všetkých oblastiach svojho života.

Pochopenie súhlasu cez rodový pohľad

Keď hovoríme o súhlase, musíme si tiež uvedomiť, ako **rodové roly a spoločenské očakávania formujú skúsenosti a správanie mladých ľudí.**

Od mladého veku sa ľudia učia – často nevedome – čo sa od nich očakáva na základe ich pohlavia.

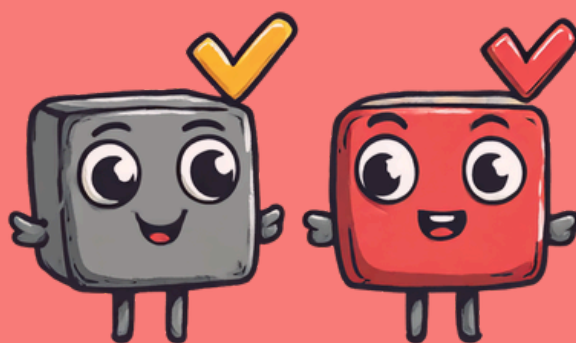
Napríklad:

- **Dievčatá a ženy** sú často vychovávané ku **zdvorilosti, ústretovosti, pasívnosti a uprednostňovaniu pocitov iných pred vlastným pohodlím.** Povedať „nie“ im môže pripadať nevhodné, pretože sa boja byť označované za „hrubé“, „náročné“ alebo odmietané či súdené. Niektoré môžu dať súhlas, ktorý nemyslia úplne vážne, pretože sa cítia byť pod nátlakom, aby „potešili“ alebo „nesklamali“ partnera.
- **Chlapci a mladí muži** sú často vychovávaní ku **dominancii, vytrvalosti a k tomu, aby vždy „chceli“ sex.** Môžu cítiť tlak iniciovať, „stále sa snažiť“ o áno a nikdy nepovedať nie – aj keď sa cítia nepríjemne alebo si nie sú istí. Vyjadrenie zraniteľnosti alebo váhania môže viesť k označeniu za „slabého“ alebo „nedostatočne mužného“.
- **Nebinárna a rodovo rozmanitá mládež** často čelí ďalším výzvam, pretože väčšina sociálnych správ o súhlase predpokladá, že ľudia zapadajú do rigidných mužských/ženských rolí v heterosexuálnych vzťahoch. Hranice a skúsenosti nebinárnej a rodovo rozmanitej mládeže môžu byť úplne ignorované alebo nepochopené, čo ešte viac sťažuje bezpečné vedenie rozhovorov o súhlase.

Tieto rodovo podmienené očakávania môžu viesť k nezdravým a nebezpečným situáciám pre každého bez ohľadu na pohlavie. **Dievčatám a ženám môžu sťažiť povedať nie, chlapcom a mužom počuť nie alebo vyjadriť svoje vlastné hranice a nebinárnej mládeži sťažiť, aby bola v týchto rozhovoroch vôbec videná a rešpektovaná.**

Ako školitelia musíme pomôcť mladým ľuďom rozpoznať, ako sa tieto vzorce prejavujú – a vytvoriť priestor pre všetky pohlavia, aby si stanovili hranice, úprimne sa vyjadrili a spochybnili škodlivé normy, ktoré bránia skutočnému súhlasu.

DÔLEŽITÉ! Tento modul sa zaoberá citlivými a potenciálne spúšťacími témami, ako sú nechcené zážitky, porušovanie hraníc, digitálne obťažovanie a emocionálna zraniteľnosť. Niektorí mladí ľudia môžu mať osobné traumatické alebo nepríjemné skúsenosti a počas skupinových diskusií alebo aktivít sa môžu objaviť náročné emócie. V sekciách „Ďalšie tipy pre školiteľov“ v každej aktivite nájdete konkrétne nápady a rady, ktoré vám pomôžu citlivo a bezpečne zvládnuť tieto situácie.



Modul 2, Kapitola 1, Aktivita 1

Názov stretnutia: Horúca stolička: „Súhlas alebo nesúhlas?“

Typ aktivity:

- Diskusia a/alebo skupinová práca

Trvanie: 45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Stoličky: Usporiadajte stoličky do kruhu s 1 – 2 stoličkami navyše, ako je počet účastníkov, aby sa mohli ľahko presunúť.

Ak priestor alebo čas neumožňujú usporiadanie celého kruhu:

- Účastníci môžu pracovať vo dvojiciach alebo malých skupinách.
- V tomto prípade každá dvojica/skupina dostane dve veľké farebné karty alebo tabuľky, ktoré držia ako svoju odpoveď: „Súhlas“ alebo „Nesúhlas“.
- Voliteľné pre vizuálne upevnenie:

Ak používate projektor alebo plátno, môžete tiež premietiť každý scenár a dve možnosti odpovede, aby ich všetci jasne videli.

Veľkosť skupiny:

Ideálna veľkosť skupiny: Najlepšie pracovať so 6 - 25 účastníkmi pre interaktívne usporiadanie horúcej stoličky tak, aby sa zmestila celá skupina (kruh stoličiek a priestor na pohyb).

Väčšie skupiny (až 40 účastníkov): Ak to priestor dovoľuje, môžete aktivitu stále viesť v kruhu, ale majte na pamäti, že väčšie skupiny sťažujú každému podrobnú diskusiu o každej odpovedi.

Pre veľmi veľké skupiny zvážte tieto úpravy:

- Rozdeľte účastníkov do menších diskusných skupín (3 – 5 ľudí na skupinu).
- Každé skupine poskytnite vytlačené hárky so scenármi.
- Nechajte skupiny diskutovať a dohodnúť sa na svojej odpovedi (Súhlas / Nesúhlas).
- Potom všetkých opäť spojte a prejdite si správne odpovede ako celá skupina pomocou projektora/diapozitívov alebo flipchartu.

Obmedzenia priestoru alebo mobility: Ak nie je možné presúvať stoličky alebo fyzicky meniť miesta, použite systém dvoch kariet alebo požiadajte účastníkov, aby hlasovali zdvihnutím karty, ruky alebo zdvihnutím palca hore/dole. Možnosťou môže byť aj pohyb po miestnosti: označte jednu stranu miestnosti ako „súhlas“ a druhú ako „nesúhlas“, čo umožní účastníkom umiestniť sa kdekoľvek pozdĺž radu. Toto vytvára viditeľnú strednú cestu pre tých, ktorí si nie sú istí alebo chcú vyjadriť zmiešané pocity, pričom stále umožňuje účasť bez rozprávania.

Poznámka k inklúzii: Účastníkom vždy dajte možnosť odmietnuť fyzický pohyb z akéhokoľvek dôvodu (mobilita, emocionálne pohodlie atď.). Svoju odpoveď môžu signalizovať aj inými spôsobmi.

Popis: Táto aktivita pomáha mladým reflektovať situácie zo skutočného života, ktoré sa môžu ale nemusia vyžadovať súhlas. Zameriava sa na pomoc s rozpoznávaním jasného súhlasu, pochopenia, situácii, kedy súhlas nie je potrebný a identifikovanie nátlaku alebo prekračovania hraníc.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvod (5 min) od facilitátora: „V tejto aktivite si otestujeme a prehĺbime naše chápanie **súhlasu** prostredníctvom rýchlej a interaktívnej aktivity s názvom „Súhlas alebo nesúhlas?“. Prečítam vám sériu krátkych scenárov zo skutočného života.

Pre každý z nich sa budete musieť rozhodnúť: Ukazuje táto situácia súhlas alebo nie?

Svoju voľbu prejavíte presadením sa (ALEBO zdvihnutím správnej karty – v závislosti od usporiadania).“

Ak ste vo veľkej skupine s malými tímami: „Ak ste v malej skupine, pred zdieľaním svojej odpovede prediskutujte každý scenár spoločne a rozhodnite sa ako skupina.“

Vyhlasenia a správne odpovede

(Pre školiteľa: Túto časť použite na usmernenie skupinovej reflexie po každom kole. Ak v skupinovej diskusii niečo dôležité chýbalo alebo bolo nepochopené, môžete pridať tieto kľúčové body, aby ste objasnili a zabezpečili, že všetci rozumejú, prečo ide o súhlas alebo nie.)

Úvod k aktivite s horúcou stoličkou (5 min)

Predtým, ako sa pustíte do hlavných, citlivejších tém, začnite niekoľkými ľahkými a neosobnými vyhláseniami, ktoré účastníkom pomôžu oboznámiť sa s procesom a cítiť sa pohodlne pri pohybe a zdieľaní.

Poskytnite niekoľko príkladov, ako napríklad:

- „Mojím obľúbeným ročným obdobím je leto.“

(Môžete položiť doplňujúce otázky, ako napríklad: „Čo sa vám na lete najviac páči?“ pre tých, ktorí vstali alebo si vymenili stoličky, a „Ktoré ročné obdobie uprednostňujete?“ pre tých, ktorí zostali sedieť.)

- „Rád trávim čas sám.“
- „Je pre mňa ťažké začať konverzáciu s niekým, koho nepoznám.“

Neváhajte prispôbiť alebo pridať ďalšie neutrálne vyhlásenia, ktoré sa hodia na vašu skupinu.

Hlavné vyhlásenia + diskusia (20-25 min)

- **Niektu prikývne a usmeje sa, keď sa ho opýtajú, či sa chce držať za ruky.**

Súhlas

Prečo? Toto je jasný príklad neverbálneho, ale pozitívneho, nadšeného súhlasu. Reč tela (úsmev a prikyvovanie) ukazuje, že sa v tejto konkrétnej chvíli cíti pohodlne a chce sa držať za ruky. Pripomeňte skupine: Súhlas môže byť verbálny alebo neverbálny, ale vždy musí byť jasný, nenátlakový a dobrovoľný. Súhlas s držaním sa za ruky tiež neznamena súhlas s akýmkoľvek iným druhom dotyku neskôr.

- **Stále sa niekoho pýtate, kým nepovie „dobre, ako chceš“.**

Nesúhlas

Prečo? Toto je príklad nátlaku. Súhlas musí byť daný slobodne, nie vynútený presvedčaním alebo nátlakom. Keď niekto povie „dobre, ako chceš“ po opakovaných otázkach, často to signalizuje neochotu, nepohodlie alebo jednoduché ustúpenie, aby sa situácia zastavila. Súhlas je platný iba vtedy, ak je daný s nadšením a bez nátlaku.

- **Váš priateľ predtým súhlasil s objatím, ale teraz ho odmieta.**

Nesúhlas

Prečo? Súhlas sa môže kedykoľvek zmeniť. Len preto, že niekto súhlasil s objatím včera alebo inokedy, neznamená, že s tým súhlasí aj teraz. Neochota, váhanie alebo odťahovanie sa sú neverbálne signály, že niekto už nemusí súhlasiť. Vždy je dôležité uistiť sa a rešpektovať, keď niekto odvolá svoj súhlas – aj keď predtým povedal áno.

- **Opýtate sa svojho partnera, či s niečím súhlasí, a on neodpovie, ale vyzerá, že mu to je nepríjemné.**

Nesúhlas

Prečo? Súhlas musí byť jasný. Mlčanie, vyhýbanie sa odpovedi alebo očividné nepohodlie neznamenajú áno. Ak niekto vyzerá, že sa cíti nepríjemne alebo neodpovedá, je vašou povinnosťou zastaviť sa a opýtať sa ho. Hľadajte jasné áno – či už verbálne alebo prostredníctvom pozitívnej reči tela. Bez toho neexistuje súhlas.

- **Ponúknete objatie a druhá osoba sa k vám nakloní a usmeje sa.**

Súhlas

Prečo? Naklonenie sa a úsmev prejavuje ochotu a pozitívnu, angažovanú reč tela. Toto je príklad neverbálneho súhlasu, kde osoba jasne ukazuje, že chce objatie. Rovnako ako verbálny súhlas, aj neverbálny súhlas musí byť bez váhania, očividného nepohodlia alebo tlaku.

- **Súhlasíte s tým, že niekoho poboškáte, ale potom sa zastavíte a poviete, že sa na to už necítite.**

Súhlas (až do momentu, kým ho odvoláte)

Prečo? Súhlas je možné kedykoľvek odvolať. Aj keď niekto najprv povedal áno na bozkávanie, v momente, keď povie, že sa na to už necíti, sa aktivita musí prerušiť. Dobrý partner počúva a rešpektuje hranice, keď sa zmenia. Toto je kľúčová súčasť prebiehajúceho a aktívneho súhlasu.

- **Poviete „nie“, ale druhá osoba stále hovorí: „Prosím, prosím, naozaj chcem! Minule to bolo také dobré!“**

Nesúhlas

Prečo? Nie vždy znamená nie. Opakované pýtanie sa, vyvíjanie tlaku alebo vyvolávanie pocitov viny na niekoho po tom, čo povedal nie, je formou emocionálneho nátlaku. Je to manipulatívne a porušujete tak hranice. Súhlas musí byť nadšený a bez nátlaku. Keď niekto povie nie, úctivou reakciou je okamžite to prijať a prestať sa pýtať.

- **Po prijatí sexi textovej správy poviete: „Prosím, už mi to neposielaj. Nie je mi to príjemné.“ Na druhý deň dostanete podobnú správu.**

Nesúhlas

Prečo? Jasne a explicitne ste stanovili svoje hranice. Pokračovanie v posielaní podobných správ po tom, čo ste požiadali, aby sa to už nedialo, je porušením digitálneho súhlasu a osobných hraníc. Súhlas sa vzťahuje aj na online komunikáciu, sexting a digitálne obrázky. Ignorovanie hraníc niekoho iného týmto spôsobom prejavuje nedostatok rešpektu a ignorovanie súhlasu v digitálnych priestoroch.

- **Posielate fotografiu svojho nahého trupu niekomu, s kým ste sa nikdy predtým nerozprávali.**

Nesúhlas

Prečo? Posielanie intímnych obrázkov bez získania jasného súhlasu od druhej osoby nie je nikdy v poriadku. Je to porušenie súkromia a pre príjemcu môže byť hrozivé, nepríjemné alebo znepokojujúce. Súhlas v digitálnych priestoroch sa vzťahuje na to, čo posielame, ako to posielame a kedy. Vždy sa najprv opýtajte a explicitné obrázky posielajte iba vtedy, ak sa sú s tým obidve strany v poriadku.

- **Obaja ste nahí v posteli. Už sa vám nechce pokračovať, ale nič nehovoríte. Váš partner si to nevšímne a pokračuje ďalej.**

Nesúhlas

Prečo? Mlčanie alebo zamrznutie nie je súhlas. Len preto, že niekto aktívne nepovie „nie“, neznamená, že hovorí „áno“. Je tiež dôležité poznamenať, že zodpovednosť je spoločná: partneri by sa mali aktívne navzájom kontrolovať, najmä počas intímnych chvíľ. Súhlas vyžaduje aktívnu účasť a vedomie oboch stranách. Ak niekto vyzerá nepríjemne, zamrzne alebo stíchne – to je dôvod na pauzu a skontrolovanie situácie.

Zhrnutie (10 min) pomocou odporúčaných otázok uvedených nižšie.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- **Po každom kole nechajte účastníkom čas na zamyslenie:** Po každom premiestnení sa urobte krátku prestávku a vyzvite účastníkov, aby sa poobzerali po miestnosti a všimli si opakujúce sa vzorce.

Napríklad: „Vyzerá to, že sa pri tomto výroku presunulo veľa ľudí... chce sa niekto podeliť o svoj dôvod prečo?“ Pomáhate tak normalizovať rôznorodé názory a nabádate ich k zamysleniu.

- **Normalizujte neistotu:** Ak účastníci nevedia, čo si majú vybrať, alebo váhajú, je to úplne v poriadku.

Povedzte niečo ako: „Ak si nie ste istí, je to v poriadku! Presne preto to robíme – aby sme sa spoločne učili a získavali jasnejšie informácie.“

- **Vysvetlenia by mali byť stručné a pútavé:** Pri prehodnocovaní každého scenára sa snažte vysvetliť správnu odpoveď sústredene a zrozumiteľne. V prípade potreby používajte príklady, s ktorými sa dá stotožniť. Vždy však nechajte priestor na otázky a diskusiu, najmä ak sa účastníci zdajú byť neistí alebo zmätení.
- **Sledujte emocionálny tón:** Niektoré scenáre (najmä tie, ktoré zahŕňajú nátlak, manipuláciu alebo situácie opitosti/nespôsobilosti) sa môžu niektorým mladým ľuďom zdať osobné alebo pôsobiť ako spúšťače silných emócií. Dávajte si pozor na reč tela a emocionálne zmeny v miestnosti. V prípade potreby si urobte krátku prestávku, normalizujte ťažšie pocity a súkromne sa porozprávajte s účastníkmi, ktorí sa zdali byť v rozrušení.
- **Ako facilitátor nekritizujte:** Vašou úlohou je viesť konverzáciu, podporovať otvorené zdieľanie a udržiavať priestor bezpečný pre všetkých účastníkov. Ak niekto povie kritický komentár alebo zahanbí ostatných za ich odpovede či skúsenosti, jemne skupine pripomeňte: „Pamätajte si – sme tu na to, aby sme sa podelili a učili, nie aby sme súdili. Nikdy nevieme, čím si niekto iný v tejto miestnosti prešiel alebo práve prechádza. Cieľom je dnes budovať porozumenie, aby sme v budúcnosti boli všetci informovanejší a schopní robiť rozhodnutia, ktoré rešpektujú ostatných aj nás samých – bez ohľadu na to, aké rozhodnutia sme urobili v minulosti.“

- **Ak niekto v skupine začne hlasno presadzovať extrémne, necitlivé alebo škodlivé názory** (napr. obviňovanie obete, zľahčovanie problémov so súhlasom alebo diskriminačné poznámky), neignorujte to. Zachovajte pokoj a zasiahnite v danej chvíli. Môžete povedať niečo ako: „To je tvoj názor, ale tu ťa zastavím – účelom tejto aktivity je zamerať sa na rešpekt a zdravú komunikáciu. Niektoré názory môžu ublížiť ostatným v miestnosti. Založme našu diskusiu na ohľaduplnosti a informáciách založených na dôkazoch.“

Ak správanie pokračuje alebo sa zdá byť rušivé:

- Počas prestávky si danú osobu vezmite nabok na súkromný, priamy rozhovor.
- Vráťte sa k **Základným pravidlám** (stanoveným na začiatku workshopu) ako spoločný záväzok k bezpečnosti a rešpektu (Viac informácií nájdete v Manuáli pre vzdelávanie rovesníkov).
- Jasne uveďte, že tento spôsob vyjadrovania sa alebo správania nebude tolerovaný.

Ak neúcta pokračuje aj po varovaní:

- Dôrazne uveďte, že toto je ich posledné upozornenie na nápravu správania.
- V najextrémnejších prípadoch možno budete musieť požiadať danú osobu, aby opustila miestnosť kvôli bezpečnosti skupiny a porozprávať sa s ňou potom. Pamätajte: Vašou úlohou ako facilitátora je chrániť emocionálnu a psychologickú bezpečnosť celej skupiny.

- **Riešenie nevhodných vtipov:** Ak niekto počas stretnutia opakovane robí nevhodné, posmešné alebo sexualizované vtipy, ihneď to riešte. Napríklad: „Chápem, že humor nám niekedy pomáha riešiť nepríjemné témy, ale vtipy, ktoré sa z toho vysmievať alebo spôsobujú nepríjemnosti iným, nie sú v poriadku. Zachovajme tento priestor úctivý, aby sa každý cítil bezpečne a mohol sa ozvať.“

Ak toto správanie pretrváva, zvážte súkromný rozhovor s účastníkom a stanovte si jasné hranice.

- **Prispôbte tempo na základe energie skupiny:** Ak je skupina angažovaná a živá, môžete venovať viac času diskusii. Ak sú unavení alebo rozptýlení, udržujte ju svižnú a zamerajte sa na hlavné body školenia.
- **Podporujte zvedavosť, nie dokonalosť:** Preformulujte chyby alebo nedorozumenia. Pripomeňte skupine: „Neočakáva sa, že už budete vedieť všetko. Toto je priestor na učenie. Chyby, zmätok a otázky sú súčasťou procesu.“

Odporúčané otázky na diskusiu:

(Pre facilitátora: Vyberte si otázky, ktoré zodpovedajú nálade skupiny a dostupnému času. Nemusíte sa pýtať všetky – vyberte si tie, ktoré sa vám po aktivite zdajú byť vhodné.)

Reflexia pocitov a skupinovej dynamiky

- Ako ste sa cítili pri presúvaní sa (alebo nepresúvaní) počas aktivity?
- Bol moment, kedy ste si neboli istí, či sa presadiť? Pri ktorom výroku?
- Všimli ste si nejaké vzorce v tom, ako sa skupina pohybovala? (napr. Bol scenár, kde sa pohol takmer každý? Alebo takmer nikto?)
- Cítili ste nátlak kopírovať pohyb skupiny, aj keď ste si neboli istí svojou vlastnou odpoveďou?

Skúmanie porozumenia súhlasu

- Ktoré scenáre sa vám zdali najočividnejšie? Ktoré sa vám zdali mäťúce? Prečo?
- Boli dnes nejaké odpovede, ktoré vás prekvapili?
- Ako sa počas tejto aktivity zmenilo vaše chápanie toho, čo sa považuje za súhlas?
- Aké sú niektoré bežné mýty alebo nedorozumenia o súhlase, ktoré sa objavili v scenároch?
- Akú úlohu zohráva reč tela, tón hlasu alebo ticho pri dávaní alebo nedávaní súhlasu?

Aplikovanie získaných vedomostí

- Myslíte si, že je v reálnom živote vždy jasné, čo je a čo nie je súhlas? Prečo a prečo nie?
- Ako si môžete overiť súhlas v každodenných situáciách (nielen v romantických alebo sexuálnych kontextoch)?
- Ak ste si nebudete istí, či je niekto s niečím v poriadku, čo by ste mohli urobiť?
- Čo môžeme ako jednotlivci urobiť, aby sme vytvorili situácie, v ktorých je pre ľudí jednoduchšie pohodlne a bezpečne udeliť alebo odvolať súhlas?
- Ako môže alkohol, drogy alebo nátlak rovesníkov ovplyvniť schopnosť udeliť jasný súhlas?

Sebareflexia a posun vpred

- Ako by sa vaše rozhodnutia v minulosti mohli líšiť, keby ste vtedy vedeli viac o súhlase? (Poznámka pre lektora: Normalizujte, že veľa ľudí nedostane dobré vzdelávanie o súhlase v ranom štádiu – nikdy nie je neskoro sa učiť.)
- Čo budete robiť inak, aby ste sa uistili, že rešpektujete súhlas iných?

Modul 2, Kapitola 1, Aktivita 2

Názov stretnutia: Zdravé telesné hranice

Typ aktivity:

- Práca v pároch/malých skupinách
- Skupinová diskusia

Trvanie: 45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Veľké hárky papiera (flipchartový papier)

Voliteľné: nechajte skupiny zlepiť dva papiere k sebe a obkresliť jednu osobu, aby vytvorili na papieri siluetu v životnej veľkosti.

- Fixy, pastelky alebo farebné ceruzky v zelenej, žltej a červenej farbe

Veľkosť skupiny:

- Dvojice alebo malé skupiny 3 – 4 účastníkov
- Väčšie skupiny (napr. celá trieda) môžete rozdeliť do niekoľkých menších skupín, aby bola diskusia komfortnejšia.

Tip: Ak sa účastníci už dobre poznajú, nechajte ich vybrať si partnera. Ak chcete podporiť zoznamovanie, môžete ich zmiešať (ale pripomeňte všetkým, že sa môžu vždy presunúť, ak sa im nechce zdieľať).

Popis: Táto aktivita pomáha mladým ľuďom preskúmať ich osobné komfortné zóny týkajúce sa fyzického dotyku. Vyfarbovaním obrysov tela sa zamýšľajú nad tým, aké druhy dotyku sú príjemné, závisia od situácie alebo sú nepríjemné – zdôrazňujúc, že hranice každého človeka sú iné a môžu sa meniť. Cieľom je budovať povedomie o osobných hraniciach, pochopiť, že iní môžu mať rôzne úrovne komfortu, a zdôrazniť dôležitosť súhlasu a komunikácie.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Predstavenie zadania (5 min)

Vysvetlite, že aktivita je o rozpoznávaní osobných hraníc tela.

Zdôraznite: Neexistujú správne ani nesprávne odpovede.

Vytvorenie obrysu tela (5 min)

Každá skupina nakreslí obrys ľudského tela (môžu obkresliť člena skupiny alebo použiť vopred nakreslenú šablónu).

Farebne kódujte telesné zóny:

- **Zelená** = Dotyk, pri ktorom sa cítia pohodlne
- **Žltá** = Závisí od osoby/situácie
- **Červená** = Nie je v poriadku/cítia sa nepohodlne

Pridajte poznámky pre kontext

- Povzbudte skupiny, aby označili oblasti odpoveďami na otázky:
- Kto sa ma tu môže dotýkať?
- V akých situáciách?
- Ako mám reagovať, ak sa ma niekto dotkne spôsobom, ktorý sa mi nepáči?

Pripomeňte skupine, že tá istá telesná zóna môže byť pre jednu osobu sfarbená na červeno, ale pre inú na zeleno – a to je úplne v poriadku. Niekedy sa ľudia dokonca môžu rozhodnúť sfarbiť zónu na červeno aj na zeleno, aby ukázali, ako odlišne vnímame dotyk v závislosti od toho, kto je zúčastnený, alebo od situácie. To nám pomáha pochopiť, aké jedinečné sú naše osobné hranice a pocity.

Skupinová práca (15 min) kreslenie a diskusia.

Fáza zdieľania (10 min)

Skupiny rozložia svoje telesné mapy, aby ich všetci videli. Nechajte čas na prechádzku a všímanie si podobností a rozdielov.

Rozbor (10 min)

Na rozbor použite odporúčané otázky.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Neodsudzujte: Vašou úlohou je viesť reflexiu, nie hodnotiť žiadne odpovede. Ak účastník povie odsudzujúcu poznámku, jemne pripomeňte skupine: „Sme tu, aby sme sa učili, zdieľali a počúvali. Každý má iné skúsenosti. Čo sa zdá v poriadku jednému človeku, môže byť nepríjemné pre niekoho iného – a to je v poriadku.“
- Normalizujte rozdiely: Zdôraznite, že úroveň pohodlia každého je jedinečná a môže sa časom meniť.
- Umožnite preskočenie: Ak sa niekto nechce podeliť, je to v poriadku.
- Sledujte emocionálny tón: Buďte citliví, ak sa objavia osobné alebo inšpiratívne témy. Pripomeňte účastníkovi, že nemusia zdieľať nič, čo sa im zdá príliš osobné.
- Dajte skupine vedieť, že po stretnutí budete k dispozícii ešte niekoľko minút, ak sa niekto bude chcieť porozprávať súkromne alebo má otázky. Vytvorí sa tak bezpečný priestor pre každého, kto môže potrebovať dodatočnú podporu alebo sa cíti pohodlnejšie pri individuálnej diskusii.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Aké podobnosti ste si všimli medzi mapami tela rôznych skupín?
- Aké rozdiely vynikli?
- Prekvapilo vás niečo?
- Boli nejaké oblasti, v ktorých sa vaša skupina nezhodla? Prečo?
- Ako sa naše osobné hranice menia v závislosti od osoby, nálady alebo situácie?
- Ako nám pochopenie vlastných hraníc pomáha rešpektovať hranice ostatných?
- Prečo je dôležité opýtať sa alebo overiť si hranice predtým, ako predpokladáme, že fyzický dotyk je v poriadku?
- Čo môžeme urobiť alebo povedať, ak sa nás niekto dotkne spôsobom, ktorý sa nám nepáči? Niekoľko príkladov a pripomienok zo strany školiteľa, ak skupina neposkytne nápady: Nikomu nedlžíte prístup k svojmu telu – ani ľuďom, na ktorých vám záleží. Môžete povedať:

„Teraz nie.“

„Radšej by som sa dnes nedotýkal.“

„Môžeme si radšej sadnúť vedľa seba?“

„Môžeme si dať pauzu?“

„Potrebujem trochu viac času.“

„Dnes nie, ale dám ti vedieť, keď budem pripravený.“

„Záleží mi na tebe, ale teraz mi to nie je komfortné.“

Modul 2, Kapitola 1, Aktivita 3

Názov stretnutia: Rozdelenie súhlasu: Pochopenie FRIES v reálnom živote

Typ aktivity:

- Skupinová analýza založená na scenároch
- Diskusia prípadovej štúdie súhlasu

Trvanie: 45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačte si scenáre pre každú skupinu
- Zobrazte FRIES na flipcharte, snímke alebo plagáte pre referenciu
- Majte papier/fixky na skupinové poznámky (voliteľné)

Veľkosť skupiny: 8 až 30 účastníkov (prispôsobiteľné podľa priestoru a kapacity facilitátora)

- **Pre menšie skupiny** (8 – 12 účastníkov): Všetci môžu zostať v jednej miestnosti, rozdeliť sa do skupín po 3 – 5 ľuďoch na diskusie o scenároch a potom sa podeliť o svoje úvahy v rámci skupinového rozboru.
- **Pre stredné až väčšie skupiny** (12 – 30 účastníkov): Rozdeľte triedu do niekoľkých malých skupín po 4 – 5 ľuďoch. Každá skupina pracuje na inom scenári (alebo na tom istom, v závislosti od času a zdrojov).

Ak si to vyžaduje priestor alebo skupinová dynamika, môžete aktivitu spustiť v **dvoch kolách**, kde každá skupina v každom kole analyzuje iný scenár.

Voliteľné prispôsobenie pre veľmi veľké skupiny: Priradte viacerým skupinám rovnaký scenár na porovnanie perspektív počas fázy rozboru.

Popis: V tejto aktivite v malých skupinách účastníci preskúmajú zložité scenáre zo skutočného života zahrňajúce súhlas v súvislosti so sexuálnymi situáciami. Pomocou modelu FRIES (Freely Given = Slobodne daný, Reversible = Vratný, Informed = Informovaný, Enthusiastic = Nadšený, Specific = Špecifický) skupiny rozoberú každú situáciu a analyzujú, či bol súhlas v ktoromkoľvek bode prítomný, chýbal alebo sa stratil. Cieľom je pomôcť mladým ľuďom pochopiť hlbšie vrstvy súhlasu, rozpoznať varovné signály a rozvíjať zručnosti pre prijímanie úctivých a informovaných rozhodnutí vo vlastných vzťahoch.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvod (10 min)

Začnite tým, že skupine pripomeniete, že súhlas je viac než len áno alebo nie – je to proces, ktorý zahŕňa dôležité prvky. Rýchlo si prečítajte model FRIES a napíšte ho na tabuľu alebo flipshart:

- F – Slobodne daný: Žiadny tlak, násilie ani manipulácia.
- R – Vratný: Dá sa kedykoľvek odvolať.
- I – Informovaný: Každý rozumie, s čím súhlasí.
- E – Nadšený: Osoba sa úprimne chce zúčastniť.
- S – Špecifický: Súhlas s jedným úkonom neznamena súhlas s ostatnými.

Rozdeľte účastníkov do malých skupín (4-5 ľudí na skupinu)

Skupinová práca (15 min)

Výtlačok nájdete v prílohe k Modulu 2: Aktivita 3 / Kapitola 1

Tam nájdete vzdelávacie scenáre pre aktivitu a otázky, na ktoré máte ako skupina odpovedať.

Zdieľanie celej skupiny (15 min)

Znova spojte všetkých. Každá skupina poskytne krátke zhrnutie:

- Svoj scenár
- Svoju FRIES analýzu
- Svoj záver o tom, či bol súhlas prítomný a prečo.
- Školiteľ vedie diskusiu medzi skupinami, povzbudzuje k rešpektujúcemu počúvaniu a zdôrazňuje kľúčové princípy súhlasu.

Doplňujúci rozbor (ak to čas dovoľí) s použitím nižšie uvedených otázok.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

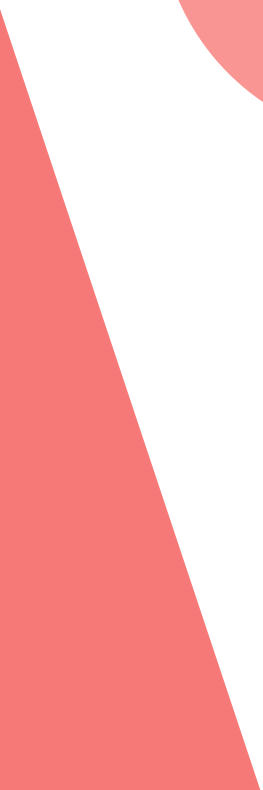
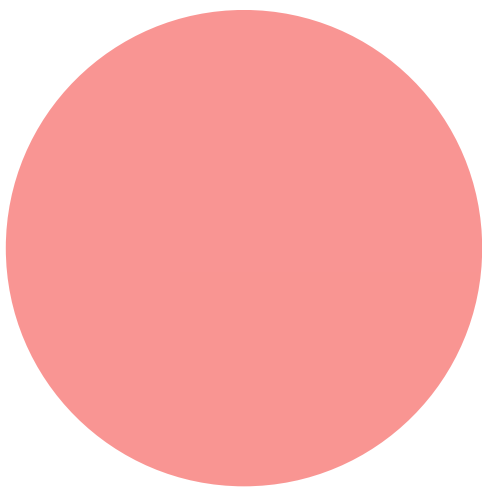
- Zdôraznite, že nebudú súdení: Ide o učenie sa, nie o kritiku názorov účastníkov.
- Normalizujte nezhody: Niektoré scenáre sú zložité – povzbudzujte skupiny, aby vysvetlili, prečo si niečo myslia.
- Opatrne sa venujte citlivým témam: Niektoré scenáre (najmä scenár 2 a 3) môžu byť pre účastníkov spúšťačom.
- Pripomeňte skupine, že po skončení stretnutia zostanete k dispozícii pre každého, kto sa chce porozprávať súkromne.
- Utvrdte ich, že súhlas je procesom učenia: dôležité je pochopiť, ako sa v budúcich situáciách môžu zachovať lepšie.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Boli nejaké prvky FRIES, ktoré bolo ťažké spozorovať alebo zhodnotiť?
- Prekvapilo vás niečo v scenároch?
- Ako ovplyvňuje súhlas dynamika moci (vek, intoxikácia, peniaze)?
- Ako by ste sa vy cítili v týchto situáciách?
- Ako by vyzerala zdravá, konsenzuálna verzia týchto situácií?
- Ako si môžete overiť skutočný súhlas vo svojom vlastnom živote v budúcnosti?

MODUL 2, KAPITOLA 2

Ked' sa veci skomplikujú



TEÓRIA

Súhlas nie je vždy taký jasný a jednoduchý ako obyčajné „áno“ alebo „nie“. Situácie v reálnom živote často zahŕňajú zmiešané pocity, sociálny tlak a strach z odmietnutia alebo konfliktu. Táto časť pomáha školiteľom pochopiť emocionálnu a sociálnu dynamiku, ktorá môže komplikovať rozhovory o súhlase – aby mohli viesť mladých ľudí pri identifikácii, zvládaní a predchádzaní týmito „chaotickým“ situáciám.

Bežné sivé zóny súhlasu

Nútenie a tlak:

Súhlas nie je platný, ak sa niekto cíti pod tlakom, vinou, manipuláciou alebo ohrozením, aby povedal áno. Tlak môže byť emocionálny („Ak by si ma naozaj miloval...“), sociálny („Všetci ostatní to robia...“) alebo poľahčujúci („Dramatizuješ...“).

Neochotné “Áno” / súhlas:

Mnoho mladých ľudí (najmä dievčatá a marginalizované rody a pohlavia) uvádza, že hovoria „áno“ veciam, ktoré nechcú robiť, len aby sa vyhli konfliktu, sklamaniu alebo strachu zo straty vzťahu (Impett & Peplau, 2003). Toto sa nazýva sexuálny súhlas a nie je to to isté ako skutočný súhlas.

Manipulačné taktiky, na ktoré si treba dávať pozor (niekoľko príkladov):

- Opakované pýtanie sa, kým sa daná osoba nepodvolí
- Vyvolávanie pocitov viny („Bola som taká trpezlivá...“)
- Vyhrážanie sa ukončením vzťahu
- Gaslighting („Preháňaš.“)
- Ponúkanie odmien/úplatkov

Rodová socializácia a dynamika moci:

Kultúrne rodové normy tu zohrávajú obrovskú úlohu. Výskum ukazuje, že dievčatá sú často socializované tak, aby boli ústretové, tiché a „milé“, čo im sťažuje presadzovanie jasných hraníc (Eaton & Matamala, 2014). Chlapci sú na druhej strane často učení byť dominantní, vytrvalí a sexuálne asertívni – a povedať „nie“ môže ohroziť ich pocit mužnosti. Nebinárna a LGBTQ+ mládež môže čeliť ďalšiemu prehladaniu a tlaku, pretože má pocit, že ich súhlas, hranice alebo nepohodlie sa neberú vážne.

Zdravý súhlas vyžaduje:

- Priebežné kontroly: Najmä keď sa niekto zdá byť váhavý, tichý alebo neistý.
- Rešpekt k „nie“ (aj keď je tiché alebo neverbálne): Pochopenie, že mlčanie, vyhýbanie sa odpovedi alebo váhanie signalizujú „nie“ alebo „teraz nie“.
- Rozpoznanie nátlaku: Ak si všimnete, že sa snažíte „niekoho presvedčiť“, je čas prestať.

- Prijatie odmietnutia s gráciou: Rešpektovanie hraníc niekoho iného bez toho, aby sme si to brali osobne, urazili sa alebo sa snažili vyjednávať.
- Zvládnutie odmietnutia: Normalizujte odmietnutie ako zdravú a nevyhnutnú súčasť vzťahov a randenia.

Vyučujte, že odmietnutie ≠ poníženie a že rešpektovanie hraníc niekoho iného je znakom emocionálnej zrelosti.

- Diskutujte o bežných emocionálnych reakciách na odmietnutie (rozpaky, hnev, smútok) a o tom, ako reagovať konštruktívne, nie ofenzívne.
- Podpora reflexie u mladých ľudí:

Vy, ako školiteľ, môžete pomôcť mladým ľuďom zamyslieť sa nad oboma stranami rovnice súhlasu:

- Ako rozpoznať a odolať tlaku zo strany iných
- Ako sa vyhnúť vyvíjaniu tlaku na niekoho iného

Aktivity v tejto kapitole sa preto zameriavajú na posilnenie sebauvedomenia, empatie a komunikačných zručností a ukazujú, že skutočný súhlas nastáva, keď sa obaja ľudia cítia bezpečne, rešpektovane a slobodne sa rozhodujú bez strachu z následkov.



Modul 2, Kapitola 2, Aktivita 1

Názov stretnutia: Rozpoznajte nátlak

Typ aktivity:

- Rolová hra
- Práca vo dvojiciach

Trvanie: 45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené kópie scenárov (1 scenár na skupinu alebo premietanie na plátno, ak je to žiaduce)
- Flipchartový papier alebo biela tabuľa (na zapisovanie kľúčových bodov, definícií tlaku a rešpektu alebo na zhrnutie odpovedí skupiny)
- Fixky/perá (na poznámky skupiny, ak je to potrebné)
- Otvorený priestor pre dvojice alebo malé skupiny, kde si môžu pohodlne sadnúť a diskutovať (stoličky v kruhu, priestor na podlahe alebo stoly zoskupené pri sebe)
- Voliteľné: Ak to čas dovoľí a skupina je iniciatívna, môžete si pripraviť malé rekvizity na hranie rolí (ako sú čiapky, menovky atď.) pre zábavu.

Veľkosť skupiny: 2–3 ľudia (páry alebo trojice)

Pri väčších skupinách (20+) sa rozdeľte do niekoľkých malých skupín, aby ste zabezpečili, že každý bude mať priestor a čas na diskusiu a rolovú hru.

Popis: V tejto aktivite rolovej hry a diskusie účastníci preskúmajú rozdiel medzi úctivou komunikáciou a miernym (alebo zjavným) tlakom v intímnych situáciách. Pracujú v malých skupinách, analyzujú scenáre zo skutočného života, rozhodnú sa, či je prejavované správanie úctivé alebo nátlakové, a precvičia si zmenu konca scenára, aby ukázali, ako by sa veci mohli vyvíjať spôsobom založeným na súhlase. Cieľom je rozvíjať zručnosti v rozpoznávaní tlaku, stanovovaní hraníc a opatrnom reagovaní.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvod (5 min)

Začnite tým, že skupine pripomeniete: „Súhlas nie je len o slove „áno“ – ide o to, aby sa nikto necítil tlačný, vinný alebo manipulovaný.“ Spolu so skupinou si rýchlo zhrňte kľúčové znaky tlaku verzus rešpektu (napr. počúvanie, akceptovanie hraníc, žiadne obviňovanie, žiaden nátlak) a zapíšte ich na flipchart/bielu tabuľu.

Rozdelenie scenárov (5 min)

Rozdeľte účastníkov do dvojíc alebo malých skupín (2 – 3 ľudia na skupinu). Každé skupine dajte jeden scenár z poskytnutého zoznamu. Výtlačok nájdete v prílohe k modulu 2: Aktivita 1 / Kapitola 2 „Keď sa veci skomplikujú“

Pridelenie skupinovej úlohy:

- Pre každý scenár skupina diskutuje o:
- Bolo to úctivé alebo nátlakové?
- Aké znaky vám pomohli rozhodnúť sa?
- Ako by sa mohol tento rozhovor skončiť úctivejším spôsobom založeným na súhlase?

Rolová hra (20-25 min)

Každá skupina zahrá svoju verziu svojho scenára s „**lepším koncom**“ pre zvyšok skupiny (alebo sa len podelí o svoj prepísaný text, ak je rolová hra niektorým účastníkom nepríjemná).

Rozbor (10-15 min) využitím nižšie uvedených otázok.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Povzbudte skupiny, aby si všímali verbálne aj neverbálne znaky tlaku alebo rešpektu. Pripomeňte im, že tón hlasu, výrazy tváre, fyzická vzdialenosť a reč tela môžu povedať rovnako veľa ako slová.
- Počas záverečných fáz hrania rolí požiadajte skupiny, aby ukázali, ako by sa mohol rozhovor skončiť spôsobom, ktorý by plne rešpektoval hranice – to zahŕňa verbálne reakcie aj reč tela (napr. uvoľnené držanie tela, otvorené gestá, poskytnutie priestoru).

- Normalizujte, že niektoré scenáre môžu byť nepríjemné na zahranie. Dajte účastníkom vedieť, že ak ich nechcú fyzicky zahrať, môžu svoju hru opísať slovne.
- Zdôraznite, že cieľom nie je „prichytiť niekoho pri nesprávnom konaní“, ale precvičiť si rozpoznávanie sivých zón a naučiť sa lepšie reagovať – ako osoba, ktorá stanovuje hranice, aj ako osoba, ktorá ich rešpektuje.
- Ak to čas dovoľí, vyzvite skupiny, aby sa podelili o to, ako preformulovali alebo presmerovali konverzáciu smerom ku komunikácii založenej na súhlase.
- Udržujte atmosféru ľahkú a podpornú. Toto je priestor na učenie.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Čo vám pomohlo rozhodnúť sa, či scenár prejavoval rešpekt alebo nátlak?
- Ktoré neverbálne znaky (tón, reč tela, výrazy tváre) vynikali ako znaky tlaku alebo starostlivosti/rešpektu?
- Aký to bol pocit hrať obe strany – osobu, ktorá stanovuje hranice, a osobu, ktorá reaguje?
- Boli chvíle, keď bol tlak nenápadný alebo ste ho na prvý pohľad rozpoznali len ťažko?
- Ako mohla osoba v scenári reagovať lepšie, aby vytvorila bezpečnejšiu a úctivejšiu situáciu?

Všimli ste si nejaké vzorce alebo rozdiely v tom, ako boli hranice stanovené alebo rešpektované v závislosti od pohlavia?

Napríklad:

- Existujú rozdiely v tom, ako dievčatá a chlapci vyjadrujú hranice?
- Očakáva sa od chlapcov, že budú vždy chcieť sex?
- Sú dievčatá niekedy odrádzané od toho, aby povedali jasné „nie“ zo strachu, že budú pôsobiť hrubo alebo dramaticky?

Myslíte si, že sa očakávaná menia v závislosti od typu vzťahu (napr. heterosexuálne vs. vzťahy osôb rovnakého pohlavia)?

- Ako môžeme pomôcť vytvoriť kultúru, v ktorej má každý rovnakú možnosť stanoviť si hranice, ktoré budú rešpektované – bez ohľadu na svoje pohlavie alebo typ vzťahu?
- Čo by ste si z toho osobne odniesli do budúcich situácií – či už v tom, ako vyjadrujete svoje hranice, alebo ako reagujete na hranice iných?

Modul 2, Kapitola 2, Aktivita 2

Názov stretnutia: Za slovami: Rozpoznanie manipulácie v súhlase

Typ aktivity:

- Kolaboratívna skupinová práca
- Kategorizovanie

Trvanie: 45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Jeden papier A4 na každú taktiku, každý s názvom a krátkou definíciou (pozri nižšie)
- Vytlačené a vystrihnuté lístky s príkladmi manipulačných fráz/dialógov. Výtlačok nájdete v prílohe k modulu 2: Aktivita 2 / Kapitola 2 „Keď sa veci skomplikujú“
- Lepiaca páska (voliteľné, na nalepenie odpovedí na stenu/tabuľu)

Veľkosť skupiny: 3 až 4 účastníci na malú skupinu

Popis: V tejto aktivite účastníci spolupracujú na spárovaní príkladov výrokov z reálneho života s konkrétnymi manipulačnými taktikami, čím sa zlepšuje ich schopnosť rozpoznávať jemné a zjavné formy nátlaku v situáciách súvisiacich so súhlasom. Nasleduje skupinová diskusia zameraná na prehĺbenie porozumenia a preskúmanie stratégií podpory.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Začnite vysvetlením (10 min)

Súhlas znamená mať slobodu robiť rozhodnutia bez tlaku, strachu alebo manipulácie. Skutočný súhlas musí byť slobodne daný, nadšený, informovaný a kedykoľvek zvratný.

Niekedy však ľudia používajú manipulačné taktiky na to, aby donútili ostatných súhlasiť alebo sa prikloniť k niečomu, čo úplne nechcú. Tieto taktiky môžu byť nenápadné alebo zjavné a fungujú tak, že zneužívajú emócie, sociálnu dynamiku alebo mocenskú nerovnováhu.

Kľúčové teoretické body na zdieľanie: Manipulačné taktiky sú stratégie, ktoré ľudia používajú na nespravodlivé alebo nátlakové ovplyvňovanie rozhodnutí iných.

Tieto taktiky môžu podkopať schopnosť človeka povedať „nie“ alebo stanoviť hranice, čo znamená, že jeho súhlas nie je úplne slobodný alebo nadšený. Rozpoznanie týchto taktík je kľúčové pre podporu mladých ľudí, aby pochopili svoje práva a udržali si kontrolu nad vlastným telom a voľbami.

Taktiky, o ktorých budeme dnes diskutovať, zahŕňajú (poznámka pre školiteľa: napíšte každú taktiku na samostatný papier a ukážte ju účastníkom):

- **Vyvolávanie viny (Guilt-tripping)** – vyvolanie zlého pocitu z nastavenia hraníc.
- **Zľahčovanie pocitov** – ignorovanie alebo znehodnocovanie emocionálnych reakcií.
- **Emocionálne vydieranie (Emocionálny blackmail)** – vyhrážanie sa negatívnymi emocionálnymi dôsledkami s cieľom dosiahnuť súhlas.
- **Ignorovanie neverbálnych signálov** – nerešpektovanie fyzických alebo nenápadných prejavov nepohodlia.
- **Hrozba poškodenia vzťahu** – naznačovanie, že vzťah závisí od súhlasu.
- **Obviňovanie** – vynútenie si, aby sa druhá osoba cítila zodpovedná za situáciu alebo nepohodlie.

Pochopenie týchto faktorov nám pomáha identifikovať nezdravú dynamiku a podporovať bezpečné a úctivé vzťahy.

Rozdeľte účastníkov do malých skupín (2 min)

- Rozdeľte účastníkov do skupín po 3 – 4 ľuďoch.
- Každé skupine dajte zmiešanú sadu vzorových viet (vytlačené lístky).

Vysvetlenie úlohy (3 min)

- Vysvetlite skupinám, že ich cieľom je priradiť každú vzorovú vetu k manipulačnej taktike, ktorú najlepšie reprezentuje.
- Môžu diskutovať a rozhodovať spoločne, usporiadať vety pod nadpisy taktík (alebo ich jednoducho zoradiť v tabuľke).

Čas na prácu v skupine (15 min)

- Nechajte skupiny pracovať samostatne.
- Prechádzajte sa pomedzi skupiny, aby ste ich podporili, odpovedali na otázky a v prípade potreby podnietili hlbšie zamyslenie.

Prehľad a rozbor v celej skupine (15 min)

- Znova spojte všetky skupiny.
- Prejdite taktiku po taktike a požiadajte skupiny, aby sa podelili o to, ktoré vety umiestnili kam a prečo.
- Nasmerujte diskusiu, aby ste preskúmali nuansy, objasnili nedorozumenia a prepojili sa so skúsenosťami z reálneho života pomocou nižšie uvedených vodiacich otázok.

Ďalšie tipy pre školáka:

- **Vytvorte bezpečný priestor:** Pred začiatkom pripomeňte účastníkom, že diskusie o súhlase a manipulácii môžu vyvolať osobné pocity alebo minulé skúsenosti. Podporujte úctivú a neodsudzujúcu atmosféru, kde sa ľudia môžu podeliť alebo sa rozhodnúť nezdieľať.

- **Dávajte si pozor na spúšťače:** Niektorí účastníci mohli v minulosti zažiť manipuláciu alebo nátlak. Sledujte príznaky nepohodlia a dajte všetkým vedieť, že je v poriadku vystúpiť zo skupiny alebo si dať pauzu, ak je to potrebné.
- **Objasnite, že manipulácia sa týka správania, nie nálepkovania:** Zamerajte sa na identifikáciu správania a jazykových vzorcov – nie na označovanie ľudí ako „zlých“. Zdôraznite, že rozpoznanie manipulácie nám všetkým pomáha komunikovať a stanovovať si zdravšie hranice, či už sme ju zažili alebo sme ju sami použili bez toho, aby sme si to uvedomovali. Po tejto aktivite môžu niektorí účastníci cítiť potrebu zamyslieť sa nad minulým správaním a možno sa dokonca budú chcieť porozprávať s niekým, koho hranice prekročili, aby sa ospravedlnili. Nikdy nie je neskoro napraviť to, najmä po získaní nového uvedomenia.
- **Podporujte kritické myslenie, nie odpovede „Správne/Nesprávne“:** Niektoré vety sa môžu zdať, akoby sa hodili do viacerých kategórií. To je v poriadku! Povzbudzte skupiny, aby vysvetlili, prečo zaradili vetu pod konkrétnu taktiku, a zdôraznite, že manipulácia často používa viac ako jednu taktiku súčasne.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Boli nejaké príklady, na ktorých bolo vo vašej skupine ťažšie sa zhodnúť? Ak áno – ktoré a prečo?
- Boli tam vety, ktoré sa zdali byť vhodné do viacerých taktík? Prečo?
- Čo vás počas tejto aktivity zaujalo? (Prekvapili vás nejaké vety? Boli nejaké taktiky, ktoré ste predtým nerozpoznali ako manipuláciu?)
- Zdali sa vám niektoré z príkladov známe – niečo, čo ste počuli, videli alebo dokonca sami použili?
- Ako si myslíte, že by sa niekto cítil, keby bol obeťou týchto taktík?
- Prečo je dôležité rozpoznať manipulačné taktiky, keď sa hovorí o súhlase?
- Čo by sa malo urobiť na podporu mladých ľudí pri rozpoznaní a reakcii na manipuláciu?
- Ako by vyzeral zdravší a úctivejší spôsob komunikácie hraníc a pocitov?
- Voliteľné: Ak ste si uvedomili, že ste v minulosti použili niektorú z týchto taktík, ako by ste mohli v budúcnosti riešiť podobné situácie inak?

Modul 2, Kapitola 2, Aktivita 3

Názov stretnutia: Ako by ste reagovali?

Typ aktivity:

- Rolová hra
- Skupinová diskusia
- Precvičovanie zručností (budovanie komunikácie a empatie)

Trvanie: 45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené kópie scenárov (jedna pre každú malú skupinu alebo priemietnuté na plátno/flipchart). Pre tlač pozrite Prílohu Modul 2: Aktivita 3 / Kapitola 2 „Keď sa veci skomplikujú“
- Perá a papier pre účastníkov na zaznamenanie odpovedí alebo ich osobných „oblíbených fráz“
- Voliteľné: Flipchart alebo biela tabuľa na zhrnutie kľúčových bodov a fráz zdieľaných skupinou
- Pohodlný priestor pre prácu v malých skupinách alebo vo dvojiciach (účastníci by sa mali navzájom dobre počuť)
- Voliteľné: Stoličky usporiadané do malých skupín alebo pohyblivé sedenie na podporu skupinových diskusií

Veľkosť skupiny:

Pre aktívnu diskusiu a rolovú hru najlepšie fungujú malé skupiny s 3 – 4 účastníkmi. Alternatívne môže byť aktivita realizovaná aj vo dvojiciach pre osobnejšie precvičovanie. V prípade veľmi veľkých skupín zvážte rozdelenie miestnosti na viacero diskusných zoskupení alebo priradte každej skupine konkrétny scenár, na ktorý sa má zamerať.

Popis: V tejto aktivite si účastníci precvičia reagovanie na reálne situácie súvisiace so súhlasom – či už ide o stanovenie hranice, rešpektovanie hraníc niekoho iného, alebo spochybňovanie nezdravých postojov. Prostredníctvom diskusií v malých skupinách a hrania rolí skúmajú úctivé, jasné a empatické spôsoby komunikácie. Cieľom je posilniť sebavedomie, zlepšiť komunikačné zručnosti a podporiť pozitívne postoje k súhlasu v osobnom aj profesionálnom kontexte.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Predstavenie aktivity (3–5 min)

Vysvetlite, že táto aktivita je o precvičovaní komunikácie o súhlase v reálnom živote. Zdôraznite, že schopnosť povedať „nie“, podporiť hranice iných a spochybniť škodlivé postoje je zručnosť, ktorá sa praxou zlepšuje.

Prezentácia scenárov (5 min)

Rozdajte scenáre (jeden na skupinu). Pripomeňte, že neexistujú žiadne dokonalé odpovede – dôležitejšia je úcta, láskavosť a jasnosť.

Práca v malých skupinách (15 min)

Rozdeľte účastníkov do malých skupín (3 – 4 ľudia).

Každá skupina diskutuje o tom, ako by reagovala na jednotlivé scenáre.

Svoje odpovede si môžu zapísať alebo zahrať, pričom sa zamerajú na vyjadrovanie súhlasu. Požiadajte účastníkov, aby vytvorili aspoň 4 krátke, realistické frázy, ktoré by mohli použiť v podobných reálnych situáciách.

Rozbor (15 min)

Vyzvite skupiny, aby sa podelili o niektoré zo svojich odpovedí alebo kľúčových fráz. Potom prejdite k otázkam na zhrnutie.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Normalizujte, že sa môžu cítiť trápne:

Mnoho ľudí má problém nájsť správne slová v rozhovoroch o stanovovaní hraníc alebo pri náročných témach. Zdôraznite, že táto aktivita je o precvičovaní – nie o tom, aby bola „dokonalá“.

- Vytvorte podpornú atmosféru:

Pripomeňte účastníkom, že chyby sú súčasťou učenia sa. Oceňujte kreatívne, ohľaduplné a asertívne reakcie.

- Zdôraznite dôležitosť tónu:

Niekedy môžu tie isté slová pôsobiť úctivo alebo agresívne v závislosti od spôsobu prednesu. Povzbudte účastníkov, aby premýšľali nie len o tom, čo hovoria, ale aj akým spôsobom.

- Dávajte si pozor na obviňovanie obete (victim-blaming) alebo škodlivé postoje:

Ak sa niektoré skupinové reakcie prikláňajú k ignorovaniu hraníc alebo minimalizovaniu súhlasu, jemne zasiahnite a presmerujte diskusiu.

- Sami si vytvorte pozitívny slovník na súhlas:

Ako školiteľ používajte jasný a úctivý slovník a zdôraznite, že každý má právo kedykoľvek povedať nie, bez ohľadu na pohlavie. Pomôžte účastníkom všimnúť si bežné rodové vzorce v tom, ako sa zaobchádza so súhlasom a hranicami – napríklad očakávame odlišné správanie od chlapcov a dievčat? Ospravedlňujeme niekedy prekračovanie hraníc stereotypmi typu „chlapci budú chlapci“ alebo „pýtala si to na základe toho, ako sa obliekla“? Povzbudte kritickú reflexiu, aby ste spochybnili tieto škodlivé postoje a podporili rovnaké rešpektovanie všetkých hraníc.

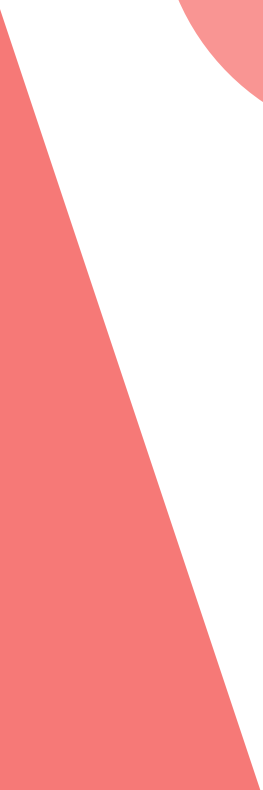
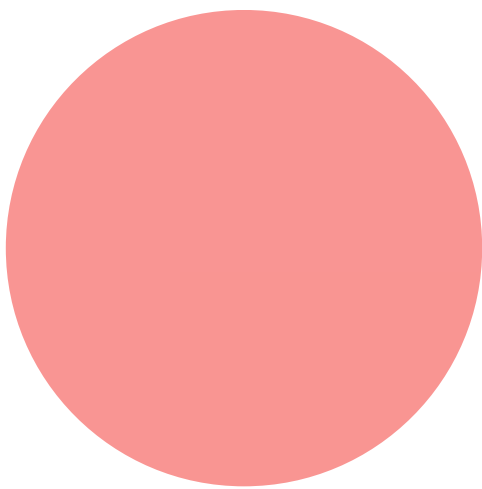
Odporúčané otázky na diskusiu:

- Aká bola vaša prvotná reakcia na scenáre?
- Na ktorú situáciu bolo najnáročnejšie reagovať a prečo?
- Ako ste sa cítili pri precvičovaní rozprávania alebo počúvania úctivého stanovovania hraníc?

- Prekvapili vás niektoré odpovede alebo vám dali nové nápady, ako vyjadriť súhlas?
- Ako nám môže rozpoznávanie rodových stereotypov pomôcť lepšie pracovať so súhlasom?
- V akých ohľadoch môžu byť tieto scenáre odlišné alebo komplikovanejšie pre nebinárnych ľudí?
- Ako môžete tieto komunikačné zručnosti využiť vo svojej práci alebo každodennom živote na podporu ostatných?
- Aké sú niektoré „využiteľné frázy“, ktoré by ste mohli použiť v reálnych situáciách?

MODUL 2, KAPITOLA 3

Súhlas mimo fyzického kontaktu



TEÓRIA

Online súhlas: Čo je sexting a aké riziká so sebou prináša?

Čo je sexting?

Sexting je akt odosielania, prijímania alebo zdieľania sexuálnych správ, obrázkov alebo videí prostredníctvom mobilných telefónov, aplikácií alebo online platforiem. Mladí ľudia môžu používať sexting ako spôsob flirtovania, budovania vzťahov, objavovania príťažlivosti alebo hľadania spojenia – najmä ak väčšina interakcií prebieha online.

Prečo mladí využívajú sexting?

- Skúmanie intimity a príťažlivosti
- Zvedavosť alebo experimentovanie
- Túžba po pozornosti alebo akceptácii
- Nátlak rovesníkov alebo partnera
- Pocit manipulácie, viny alebo tlaku

Hlavné riziká:

- **Súhlas a tlak:** Rovnako ako v osobných situáciách, aj online súhlas je nevyhnutný. Sexting by mal byť 100% dobrovoľný. Pocit tlaku, viny alebo manipulácie k sextingu je varovným signálom.
- **Strata súkromia:** Po odoslaní obrázka alebo správy nad ním stratíte kontrolu. Dokonca aj dôveryhodné osoby si ho môžu uložiť, urobiť snímku obrazovky alebo preposlať obsah bez povolenia.
- **Trvalá digitálna stopa:** Dokonca aj vymazané obrázky môžu zostať na zariadeniach, serveroch alebo v zálohách. Obsah sa môže neočakávane objaviť znova.
- **Právne riziká:** V mnohých krajinách vedie vytváranie, odosielanie alebo držba sexuálnych obrázkov maloletých (vrátane obrázkov, ktoré si sami vytvorili) k trestnému stíhaniu.
- **Emocionálny dopad:** Zdieľanie intímnych obrázkov bez súhlasu môže viesť k rozpakom, hanbe, úzkosti, šikanovaniu alebo obťažovaniu. Aj keď je sexting dobrovoľný, neskôr môže spôsobiť pocit ľútosti, stresu alebo emocionálnej zraniteľnosti.
- **Manipulácia a vydieranie:** Uložené obrázky môžu byť neskôr použité na vyvíjanie tlaku, manipuláciu alebo vyhrážanie sa niekomu. Obrázky môžu byť tiež zneužitú na pomstychtivú pornografiu (nedovolené šírenie intímnych obrázkov), ak sa vzťah stane nezdravým alebo zneužívajúcim.

Niekoľko ďalších bezpečnostných tipov a trikov pre mladých ľudí:

- **Poznajte svoje aplikácie:** Rôzne aplikácie narábajú so súkromím rôzne. Niektoré vás upozornia, ak niekto urobí snímky obrazovky vášho obrázka, iné nie. Niektoré aplikácie úplne blokujú ukladanie snímok obrazovky. Zistite si, ako vaše aplikácie fungujú, aby ste si mohli vybrať najbezpečnejšiu možnosť pre vás.
- **Zachovajte anonymitu fotografií:** Ak sa rozhodnete pre sexting, vyhnite sa zahrnutiu svojej tváre, tetovaní, piercingu alebo identifikovateľného pozadia. Na skrytie osobných črt použite nástroje na rozmazanie, nálepky alebo orezanie. To sťažuje ostatným rozpoznanie, ak sa fotografia rozšíri.
- **Pošlite textovú správu vopred:** Pred odoslaním niečoho intímneho si overte, či je vhodný čas, aby to druhá osoba obdržala. Môže byť s inými ľuďmi alebo na verejnom mieste. Niektorí ľudia sa dohodnú na kódovom slove alebo vtipnej fráze, aby sa diskkrétne opýtali, či je v poriadku sextingovať, napríklad:
 - „Máš kalendár?“
 - „Chcel by si vidieť môj nový pršiplášť?“
 - „Páni, to je dnes ale počasie, však?“
- **Pridajte do fotografií vodoznak:** Pred odoslaním pridajte niekde na obrázok malú značku (bodku, nálepku alebo jedinečnú úpravu). Pomôže vám to sledovať, komu ste ktorý obrázok poslali, pre prípad, že by fotografia neskôr unikla.
- **Tipy na vodoznak:**
 - Zapíšte si, komu ste aký vodoznak poslali.
 - Nehovorte ostatným, kde je vodoznak umiestnený.
 - Urobte to nenápadne, aby sa nedal ľahko orezať.

Kľúčové posolstvá pre mladých ľudí:

- Online súhlas je rovnako dôležitý ako ten osobný.
- Je v poriadku kedykoľvek povedať nie alebo zmeniť názor.
- Súkromie v online priestore nie je nikdy 100 % zaručené.
- Nie je hanba stanoviť si hranice v sextingu. Ak sa niečo pokazí, je k dispozícii podpora a pomoc.
- Rešpektujte svoje vlastné digitálne hranice a hranice ostatných.



Modul 2, Kapitola 3, Aktivita 1

Názov stretnutia: Len jeden obrázok

Typ aktivity:

- Reflexia
- Skupinová diskusia

Trvanie: 35-45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené scenáre a teoretické podklady (alebo premietnuté na obrazovke). Výtlačok nájdete v prílohe pre Modul 2: Aktivita 1 / Kapitola 3 „Súhlas bez dotyku“
- Perá a papier na úvahy účastníkov
- Pohodlný priestor na individuálnu reflexiu a skupinovú diskusiu
- Voliteľné: flipchart alebo tabuľa na zhrnutie kľúčových bodov

Veľkosť skupiny: Malé skupiny 3-5 účastníkov alebo diskusia v celej skupine, v závislosti od veľkosti.

Popis: Táto aktivita skúma súhlas v online komunikácii so zameraním na sexting a digitálne hranice. Účastníci reflektujú realistický scenár s cieľom identifikovať riziká, faktory rozhodovania a rešpektujúcu online komunikáciu. Cieľom je zvýšiť povedomie o digitálnom súhlase, dôležitosti jasných hraníc a potenciálnych emocionálnych, právnych a súkromných dôsledkoch sextingu. Účastníci si precvičia kritické myslenie o online interakciách a zlepšia sa v robení informovaných a bezpečných rozhodnutí.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Predstavenie témy (5 min)

Vysvetlite, že digitálna komunikácia si vyžaduje aktívny súhlas rovnako ako osobné interakcie. Zdôraznite problémy, ako je prehliadanie neverbálnych signálov a permanentnosť online zdieľania.

Prezentácia scenára (5 min)

Nahlas prečítajte alebo rozdajte scenár o Alex a Samovi. Požiadajte účastníkov, aby sa potichu zamysleli alebo diskutovali vo dvojiciach/skupinách.

Scenár:

Alex zízala na displej svojho telefónu. Správa od Sama znela: „Dnes si vyzerala naozaj dobre. Kiežby som mohol vidieť trochu viac. Len pre mňa?“ Alex sa zachvelo srdce. Samo sa jej naozaj páčil. Veľmi. Už niekoľko týždňov sa rozprávali a ich nočné rozhovory sa zmenili na flirtovanie. Alex otvorila fotoaparát. Prst sa vznášal nad spúšťou. Len jedna fotka.

Otázky na reflexiu (10–15 min)

Účastníci napíšu alebo diskutujú o odpovediach na otázky:

- Čo by mala Alex urobiť?
- Aké sú riziká, ak Alex pošle fotku?
- Aké sú riziká, ak ju Alex nepošle?
- Čo ovplyvňuje Alexino rozhodnutie?

Teoretický blok (5–10 min)

Podel'te sa o kľúčové informácie o sextingu, rizikách a dôležitosti súhlasu a online hraníc (pozri teoretický blok na začiatku tohto modulu).

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Vytvorte bezpečný a neodsudzujúci priestor pre úprimnú diskusiu stanovením jasných základných pravidiel (dôvernosť, rešpekt, žiadne zahanbovanie), modelovaním úctivého a inkluzívneho slovníka, oceňovaním všetkých príspevkov, povzbudzovaním k otázkam, uznaním nepohodlia a riešením akýchkoľvek škodlivých komentárov slovami: „Hej, toto od teba nebolo pekné/úctivé. Prosím, nerob to,“ alebo akýmkoľvek iným spôsobom, ktorým ukážete, aké správanie nebude v tomto prostredí tolerované.
- Normalizujte, že je v poriadku povedať „nie“ alebo si dopriať čas na rozhodnutie sa v online priestore.
- Pripomeňte účastníkom, že súhlas je možné kedykoľvek odvolať.
- Majte na pamäti rôzne úrovne pohodlia pri diskusii o sextingu - umožnite vynechanie alebo súkromnú reflexiu.
- Zdôraznite prepojenie digitálneho súhlasu s právnymi a emocionálnymi faktormi.
- Preberte právne požiadavky týkajúce sa sextingu a zdôraznite, že zákony sa líšia v závislosti od krajín a regiónov, a vyzdvihnite závažné dôsledky zdieľania sexuálnych obrázkov maloletých.
- Zvyšujte povedomie o vplyve pohlavia a identity na digitálne zážitky.
- Budte príkladom úctivého a jasného vyjadrovania sa a zdôrazňujte vzájomný rešpekt vo všetkých online interakciách.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Aké pocity alebo myšlienky vám išli hlavou pri premýšľaní o Samovom správaní?
- Aké pocity sa vynárali pri premýšľaní o Alexinej situácii?
- Ktoré riziká sa zdali byť najdôležitejšie alebo najprekvapujúcejšie?
- Ako sexting mení náš pohľad na súhlas?
- Ako môžeme pomôcť priateľom, ktorí sa v online priestore cítia byť pod tlakom?
- V čom sa online súhlas líši od osobného súhlasu?
- Ako môžeme chrániť svoje súkromie a hranice online?
- Ako sa môžu líšiť skúsenosti ľudí rôzneho pohlavia alebo identity?
- Aké frázy alebo stratégie by ste mohli použiť na digitálne vytyčovanie hraníc?

Modul 2, Kapitola 3, Aktivita 2

Názov stretnutia: 4 rohy: Reakcia, keď sa necítite dobre

Typ aktivity:

- Skupinová diskusia založená na pohybe
- Vysvetlenie hodnôt
- Reflexia založená na scenári

Trvanie: 35-45 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Veľká miestnosť s dostatočným priestorom pre účastníkov na pohyb medzi štyrmi rohmi
- Štyri značky pre každý roh: A, B, C, Možnosť X (Vaša vlastná odpoveď)
- Zoznam scenárov (Každý scenár si môžete vytlačiť na samostatný plagát, alebo prezentovať všetky štyri na jednom veľkom hárku/PowerPoint pre jednoduchšiu orientáciu počas stretnutia)

Veľkosť skupiny: 8–30 účastníkov (možno prispôbiť pre menšie skupiny s diskusiou za sedu, ak je priestor obmedzený)

Popis: Táto interaktívna aktivita pomáha účastníkom preskúmať ich osobnú úroveň pohodlia a možné reakcie na náročné situácie týkajúce sa online súhlasu – ako je napríklad nátlak na nahé fotografie alebo prezeranie obrázkov zdieľaných bez súhlasu v skupinových chatoch.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvod (5 min)

Vysvetlite, že situácie týkajúce sa online súhlasu sa môžu zdať komplikované – najmä ak sa týkajú ľudí, ktorých máme radi, ktorým dôverujeme alebo od ktorých cítime nátlak. Cieľom nie je nájsť „dokonalú“ odpoveď, ale úprimne sa zamyslieť nad tým, ako by sme mohli reagovať a preskúmať rôzne možnosti.

Príprava priestoru (2–3 min)

Označte každý roh miestnosti veľkou viditeľnou tabuľkou: **A, B, C a Možnosť X (Vaša vlastná odpoveď)**. Vysvetlite, že v každom scenári sa účastníci presunú do rohu zodpovedajúcej odpovedi, ktorá im príde najvhodnejšia. Ak sa im žiadna z 3 uvedených odpovedí nezdá byť správna, **mali by si vybrať Možnosť X a prísť s vlastnou alternatívou.**

Spustite kolá (približne. 5–7 min na kolo vrátane mini-diskusie):

Počas každého kola:

- Prečítajte scenár nahlas (alebo ho premietnite na plátno).
- Jasne prečítajte 3 navrhované odpovede (A, B, C) a pripomeňte im, že existuje aj **Možnosť X**.
- Dajte účastníkom 10-20 sekúnd na presun do zvoleného kúta.
- Vyzvite niekoľko dobrovoľníkov z rôznych rohov, aby stručne vysvetlili **dôvod, pre ktorý si zvolili túto odpoveď** (bez nátlaku na zdieľanie, ak nechcú).
- Opakujte pre každý scenár.

Scenáre a možnosti odpovede:

Scenár 1:

Nieko, koho sa vám páči, napíše:

„Pošli mi niečo sexi... len pre mňa, sľubujem.“

Cítite sa neisto, ale nechcete ho sklamať.

- „Nie je mi to veľmi komfortné.“
- „Nie, ďakujem. Podme sa radšej porozprávať.“
- Nechajte správu na prečítané a venujte držte si odstup.
- Možnosť X - Vaša vlastná odpoveď.

Scenár 2:

V skupinovom chate niekto zverejní nahú fotku spolužiaka bez jeho súhlasu. Niektorí ľudia sa smejú. Iní posielajú emotikony.

- „Toto nie je v poriadku. Nahlasujem to.“
- Opustite skupinový chat a zablokujte odosielateľa.
- Urobte snímku obrazovky a povedzte to dospelému, ktorému dôverujete.
- Možnosť X – Vaša vlastná odpoveď.

Scenár 3:

Už ste poslali čiastočne odhaľujúcu fotku. Teraz vás žiadajú o ďalšiu: „Už si jednu poslal. Kde je problém?“

- „Len preto, že som jednu poslal, neznamená to, že chcem poslať ďalšiu.“
- „Jasné, prečo nie?!“
- Zablokujte a porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete.
- Možnosť X – Vaša vlastná odpoveď.

Scenár 4:

Kamarát zrazu povie:

„Nikdy som ťa tak nevidel. Chceš si vymeniť fotky?“

- „Radšej nie. Nechajme to tak ako bolo doteraz.“
- „Je mi to nepríjemné.“
- Pošlite radšej meme – zmeňte tému alebo ho hravo, ale jasne zastavte.
- Možnosť X – Vaša vlastná odpoveď.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- **Normalizujte rôzne odpovede:** Zdôraznite, že hranice a štýly komunikácie ľudí sú odlišné a môžu sa meniť v závislosti od situácie a typu človeka. Vyzvite účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, čo je pre nich správne, a že neexistuje jediný „správny“ spôsob, ako reagovať – dôležité je, aby ich voľba bola bezpečná a úctivá k sebe samým aj k ostatným.
- **Spoločná reflexia:** Ak sa skupina cíti komfortne, vyzvite ich k diskusií o tom, **kedy by boli v poriadku s posielaním intímnych obrázkov** (napr. s ohľadom na dôveru, súkromie, bezpečnostné opatrenia) a **v ktorých situáciách určite nie** (napr. pocit tlaku, nejasný súhlas alebo rizikové okolnosti). Zamerajte sa na **skúmanie osobných hraníc** – nie na súdenie ostatných.
- **Zdôrazniť, že hranice sú flexibilné:** Ľudia majú právo kedykoľvek zmeniť názor. Čo sa dnes zdá byť v poriadku, sa zajtra už nemusí zdať také okej – a to je pravda.
- **Buďte príkladom vyjadrovania sa znamenajúceho súhlas:** Dôsledne používajte slová, ktoré rešpektujú hranice a osobnú voľbu. Uznajte, že digitálne situácie sú zložité a pomôžte účastníkom budovať si sebauvedomenie a kritické myslenie.
- **Neodsudzujte:** Pripomeňte účastníkom, že ak v minulosti urobili rozhodnutia, ktorými si teraz nie sú istí, neznamená to, že urobili niečo zle. Tento workshop je o učení sa a podpore zdravších rozhodnutí v budúcnosti.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Čo ste sa naučili o sebe a svojom komunikačnom štýle? Boli nejaké situácie, kedy bolo ťažké si vybrať roh? Prečo?
- Všimli ste si rôzne spôsoby, akými ľudia reagujú na nepríjemné online situácie?
- V čom je online nátlak iný v porovnaní s osobným stretnutím?
- Prečo si myslíte, že niektorí ľudia v týchto situáciách mlčia?
- Čo nám môže pomôcť cítiť sa silnejšími pri stanovovaní digitálnych hraníc?
- Ako sa môžu priatelia navzájom podporovať, ak sa niečo také stane?

Modul 2, Kapitola 3, Aktivita 3

Názov stretnutia: "Koláž môjho digitálneho súhlasu"

Typ aktivity:

- Kreatívna reflexia
- Tvorba médií

Trvanie: 45-60 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Staré časopisy, noviny, vytlačené snímky obrazovky (voliteľné: vzorové príspevky zo sociálnych médií)
- Nožnice, lepidlo, farebné perá/fixky
- Hárky papiera A3 alebo A4 (jeden na účastníka alebo na malú skupinu)
- Nálepky, washi páska alebo akýkoľvek iný dekoračný materiál (voliteľné)
- Voliteľné: telefóny/tablety, ak chcú účastníci vytvoriť **digitálnu koláž** namiesto papierovej
- Pokojný a kreatívny pracovný priestor s dostatočným priestorom na rozloženie materiálov

Veľkosť skupiny: 4 – 20 účastníkov (funguje dobre individuálne alebo v malých skupinách, ale môže sa použiť aj v skupine s viac ako 25 účastníkmi – koláže sa vytvárajú individuálne a potom sa zdieľajú v skupine 3 – 4 ľudí)

Popis: V tejto kreatívnej aktivite sa účastníci zamyslia nad tým, čo pre nich znamená **digitálny súhlas**, a vyjadria svoje postrehy prostredníctvom umeleckej koláže (papierovej alebo digitálnej). Cieľom je pomôcť mladým ľuďom **prispôbiť si tému, spracovať poznatky z predchádzajúcich aktivít a vytvoriť posolstvá, ktoré by mohli zdieľať online**, aby podporili zdravé hranice a rešpekt v digitálnych priestoroch.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvod (5 min)

Vysvetlite, že toto je šanca pre každého vyjadriť, čo sa naučil a čo pre neho osobne znamená digitálny súhlas.

Pripomeňte im: „Nejde o to, aby to bolo dokonalé – ide o to, aby ste vyjadrili svoj postoj a myšlienky.“

Zhrnutie kľúčových bodov (5 min)

Stručne zhrňte kľúčové témy z predchádzajúcich aktivít:

- Čo je digitálny súhlas?
- Prečo je dôležitý aj v online priestore?
- Ako ho s ním môžeme pracovať s opatrnosťou a rešpektom?
- Môžete uviesť niekoľko rýchlych príkladov: „pýtať sa pred odoslaním obrázkov“, „rešpektovať niekoho „nie“ alebo mlčanie, „premýšľať pred zdieľaním niečoho súkromného“.

Pokyny na vytvorenie koláže (20–30 min pracovného času)

Každý účastník vytvorí **koláž**, ktorá obsahuje nasledujúce prvky:

- **Definíciu** alebo **krátku frázu** o tom, čo pre neho znamená digitálny súhlas
- **Kľúčové posolstvo** alebo **tip**, ktorý by chcel dať ostatným vedieť
- **Príklad** alebo **vizuálnu metaforu** (môžu to byť útržky, kresby, symboly, emoji atď.)
- Voliteľné: **Hashtag** (ako **#SHERY_** alebo niečo, čo sami vymyslia)

V závislosti od situácie a skupiny sa môžete rozhodnúť, na čom chcete, aby skupina pracovala:

- **Papierová umelecká koláž** (s použitím časopisov, kresieb atď.)
- Alebo **digitálna koláž** (s použitím telefónnych aplikácií ako Canva, šablón príbehov na Instagrame atď.)

Ak to čas dovoľí po vytvorení papierových alebo digitálnych koláží, vyzvite účastníkov, aby **vytvorili malé skupiny po 3 – 4 ľuďoch**. V rámci týchto skupín môže každý **ukázať svoje dielo a stručne vysvetliť svoju koláž**:

- Prečo si vybral určité obrázky, slová alebo symboly
- Aké osobné posolstvo alebo myšlienku chcel vyjadriť
- Aké kľúčové ponaučenie alebo radu by dal ostatným o digitálnom súhlase

Ak to čas dovoľí (počas 60-minútového stretnutia), pokračujte nižšie uvedenými otázkami na rozbor.

Zdôraznite, že **zdieľanie je dobrovoľné** a že koláž a príbeh každého je jedinečný a hodnotný.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Vytvorte uvoľnenú atmosféru bez tlaku: Pripomeňte účastníkom, že neexistuje správny alebo nesprávny spôsob, ako vytvoriť koláž.
- Podporujte emocionálnu bezpečnosť: Niektorí účastníci si môžu zvoliť humor, iní môžu byť vážni alebo emocionálni – oboje je akceptovateľné.
- Dbajte na súkromie: Ak účastníci vytvárajú digitálne koláže, ktoré chcú zverejniť online, overte si, či im vyhovuje verejné zdieľanie a či nezahŕňajú osobné/súkromné informácie, ktorých zverejnenie by mohli ľutovať.
- Voliteľné povolenie na zdieľanie fotografií: Ak chcete koláže odfoťiť na dokumentáciu, najprv si zabezpečte jasný súhlas.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ktorá časť tvorby koláže sa vám zdala najľahšia? Čo sa vám zdalo najnáročnejšie?
- Prejavilo sa niečo z predchádzajúcich aktivít (ak ste nejaké robili spolu) vo vašej finálnej koláži?
- Ako si myslíte, že by vytvorenie tohto druhu obsahu mohlo ovplyvniť to, ako vaši priatelia alebo sledovatelia vnímajú online súhlas?
- Akú novú reakciu pri stanovovaní hraníc alebo spôsob súhlasu si odnášate z tohto workshopu?
- Ak by ste mali zverejniť svoju koláž online, aký popis alebo hashtag by ste použili?

ZHRNUTIE

Tento modul predstavuje súhlas ako kľúčovú súčasť zdravých vzťahov, pričom sa riadi modelom FRIES – slobodne daný, vratný, informovaný, nadšený a špecifický. Účastníci skúmali, ako súhlas funguje v offline aj online prostredí, a vnímali ho ako dynamický, prebiehajúci proces.

Prostredníctvom interaktívnych aktivít sa naučili rozpoznávať manipulačné taktiky, reagovať na situácie prekračovania hraníc a spochybňovať škodlivé sociálne a rodové normy. Osobitná pozornosť sa venovala digitálnemu súhlasu, pričom sa zaoberala rizikami sextingu, emocionálnym dopadom, právnymi otázkami a nástrojmi online bezpečnosti.

Záverečná kreatívna aktivita usmernila účastníkov k vyjadreniu, čo pre nich znamená digitálny súhlas. Celkovo modul pomohol posilniť zručnosti v oblasti sebapoznania, komunikácie a rešpektovania hraníc iných, a to osobne aj online, čím položil základy pre bezpečnejšie a úctivejšie interakcie.

Zdroje

Edukačné video Tea and Consent vysvetľujúce pojem súhlasu a jeho význam v medziľudských vzťahoch a komunikácii. (EN)

IPPF príručka pre pedagógov o vyučovaní súhlasu a zdravých hraníc ako súčasť sexuálnej výchovy a rozvoja vzťahov. (EN)

Informačný materiál Act for Youth predstavujúci základy súhlasu, komunikácie a nastavovania osobných hraníc pre mladých ľudí. (EN)

Webová stránka The Virginia Sexual & Domestic Violence Action Alliance ponúkajúca vzdelávacie nástroje a usmernenia pre rodičov a pedagógov na výučbu súhlasu a rešpektujúcich vzťahov. (EN)

Verejno-zdravotnícky zdroj vysvetľujúci súhlas, osobné hranice a rešpektujúce vzťahy v spoločenskom a zdravotnom kontexte. (LV)

Článok zaoberajúci sa pojmom súhlasu, jeho hranicami a jeho úlohou v medziľudských a spoločenských interakciách. (LV)

Vládny dokument zaoberajúci sa témami súhlasu, vzťahov alebo sociálnej ochrany v rámci politického alebo vzdelávacieho kontextu. (LV)

Edukačné video Closure znázorňujúce koncept súhlasu. (EN)

Článok vysvetľujúci, ako sa vyrovnáť s odmietnutím vrátane emocionálnych reakcií a zdravých spôsobov zvládania vzťahov. (EN/ES)

Video TED-ed zamerané na pochopenie súhlasu a rešpektujúceho správania vo vzťahoch prostredníctvom praktických príkladov. (EN)

Sex Ed Jubilee zoznam edukačných videí zameraných na témy ako súhlas, vzťahy a bezpečnosť na internete pre mladých ľudí. (EN)

Spríevodca TeenHealthSource vysvetľujúci, ako praktizovať bezpečnejší sexting cez komunikáciu, nastavenia hraníc a ochrany súkromia. (EN)

Adobe Článok opisujúci, ako vodoznak pomáha chrániť vlastníctvo fotografií a zabraňuje ich neoprávnenému použitiu. (EN)

TEDx Talks video zaoberajúce sa správaním na internete, súhlasom alebo digitálnou bezpečnosťou vo vzťahoch. (EN)

Internet Safe Education informačná stránka vysvetľujúca koncept súhlasu v online prostredí, najmä na sociálnych sieťach. (EN)

Dardedze kampaň upozorňujúca na dôsledky zdieľania intímneho obsahu online a zvyšujúca povedomie o digitálnej zodpovednosti a súhlase. (LV)

Informačný zdroj Drossinternets.lv vysvetľujúci, čo je sexting, aké sú jeho riziká a ako zostať v bezpečí pri zdieľaní obsahu online. (LV)

Pazos, L.A., Cash, D.K., Quinlivan, D.S. et al. Perceptions of Sexual Consent: The Role of Situational Factors and Participant Gender

Among College Students. Sex Roles 91, 7 (2025). Výskumný článok skúmajúci rodové alebo sociálne aspekty digitálneho správania vrátane online interakcií a sebaaprezentácie. (EN)

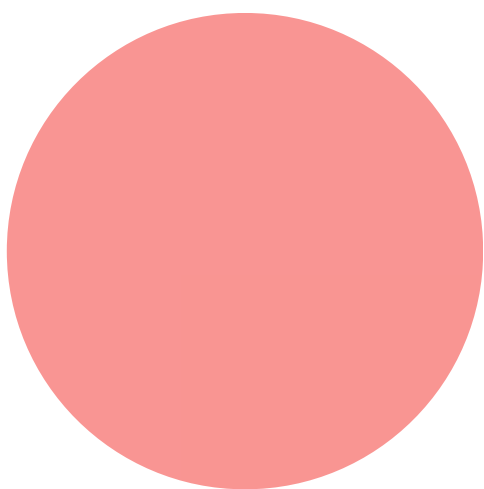
Prvá kniha série Global Masculinities od autora Michael Flood zameraná na zapojenie mužov a chlapcov do prevencie domáceho násillia, sexuálneho násillia, obťažovania a zneužívania. (EN)

Odborný článok Sexual Compliance: Gender, Motivational, and Relationship Perspectives autoriek Emily A. Impett and Letitia A. Peplau analyzujúci motivácie, súhlas a medziludské dynamiky v sexuálnych alebo romantických vzťahoch. (EN)

Willis, M., & Smith, R. (2022). Sexual Consent Across Diverse Behaviors and Contexts: Gender Differences and Nonconsensual Sexual

Experiences. Journal of interpersonal violence, 37(19-20), NP18908–NP18934. Výskumná štúdia skúmajúca sexting, súhlas a psychologické alebo sociálne dopady zdieľania intímneho obsahu. (EN)

ZDRAVÉ VZŤAHY
MODUL 3



ÚVOD

Vitajte v tomto vzdelávacom module o budovaní zdravých vzťahov – dôležitej súčasti emocionálneho vývoja a pohody mladých ľudí. Tento modul je navrhnutý tak, aby vás ako školiteľa alebo facilitátora podporil pri vedení premyslených, veku primeraných diskusií a aktivít, ktoré študentom umožňujú pochopiť, reflektovať a podporiť svoje vzťahy.

Čo tento modul zahŕňa:

Tento modul skúma dynamiku vzťahov – romantických, platonických a digitálnych – so zameraním na pomoc účastníkom pri rozlišovaní medzi zdravým a nezdravým správaním. Prostredníctvom interaktívnych stretnutí si študenti prehĺbia svoje chápanie rešpektu, komunikácie, hraníc a osobnej autonómie a zároveň si rozvíjajú zručnosti na rozpoznávanie varovných signálov a vyhľadanie pomoci v prípade potreby.

OBSAH

Modul je rozdelený do troch kľúčových kapitol, z ktorých každá je zameraná na vedomosti, zručnosti a postoje nevyhnutné pre budovanie zdravých vzťahov:

- **Kapitola 1: Pochopenie typov vzťahov**

Študenti preskúmajú rôzne formy, aké môžu vzťahy nadobudnúť, a čo robí každú z nich jedinečnou. Naučia sa rozpoznávať charakteristiky rôznych typov vzťahov a prepojiť ich s vlastnými skúsenosťami.

- **Kapitola 2: Rozpoznávanie signálov vo vzťahoch**

Táto kapitola pomáha študentom identifikovať zdravé (zelené vlajky/green flags) a nevhodné (červené vlajky/red flags) správanie vo vzťahoch. Budú diskutovať o tom, ako môžu červené vlajky prerásť do zneužívania, a budú sa zamýšľať nad spôsobmi, ako podporiť ostatných alebo vyhľadať pomoc sami.

- **Kapitola 3: Digitálne vplyvy a mýty o vzťahoch**

Študenti preskúmajú, ako sociálne médiá, influenceri a pornografia môžu skresľovať očakávania týkajúce sa vzťahov a vnímania svojho tela. Naučia sa spochybňovať škodlivé normy a stať sa kritickejšími konzumentmi digitálneho obsahu.

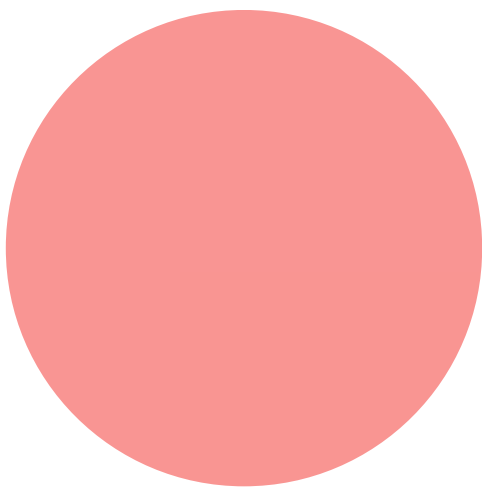
CIELE MODULU

Po absolvovaní kurzu budú študenti schopní:

- Pochopiť kľúčové znaky zdravých a nezdravých vzťahov.
- Efektívnejšie komunikovať a sebavedomo si stanovovať hranice.
- Rozpoznať emocionálne zneužívanie a vedieť, kde a ako získať pomoc.
- Podporovať rovesníkov, ktorí majú problémy vo vzťahoch.
- Kriticky zhodnotiť online vplyvy a škodlivé mýty.
- Budovať väčšie emocionálne uvedomenie a sebaúctu vo všetkých typoch vzťahov.

MODUL 3, KAPITOLA 1

Radar vzťahov: Čo to je?



TEÓRIA

Táto kapitola je kľúčová pre pomoc tínedžerom pri orientácii v často zložitom a náročnom svete vzťahov. Dospievanie je kritickým obdobím, kedy sa mladí ľudia učia vytvárať priateľstvá a romantické vzťahy, ktoré formujú ich vnímanie seba samého a emocionálne zdravie. Skúmaním pozitívnych signálov (zelené vlajky) aj varovných signálov (červené vlajky) vo vzťahoch poskytuje táto kapitola študentom vedomosti a schopnosti potrebné na rozpoznanie zdravých a nezdravých vzorcov už v ranom štádiu.

Je obzvlášť dôležité hovoriť o týchto témach s tínedžermi, pretože vzťahy v tomto štádiu môžu hlboko ovplyvniť ich blahobyť, sebavedomie a bezpečnosť. Mnohí mladí ľudia ešte nemusia mať skúsenosti ani slovnú zásobu na to, aby pochopili, ako vyzerá úctivý a podporný vzťah alebo ako reagovať, ak sa cítia byť v nebezpečenstve alebo naopak, ak majú veci pod kontrolou. Otvorené rozhovory v podpornom prostredí triedy pomáhajú normalizovať tieto skúsenosti, znižovať stigma a podporovať študentov, aby sa mohli informovane rozhodovať.

Diskusia o týchto problémoch tiež podporuje empatiu a rešpekt voči ostatným a povzbudzuje tínedžerov, aby podporovali svojich rovesníkov, ktorí môžu mať problémy. Učenie sa o rôznych úlohách, ktoré ľudia zohrávajú v ich podporných skupinách, objasňovanie osobných hodnôt a podpora sebauvedomenia buduje emocionálnu inteligenciu a odolnosť. Tieto zručnosti sú kľúčové nielen pre zdravé vzťahy v súčasnosti, ale aj na vybudovanie základných životných zručností, ktoré im pomôžu v dospelosti.

Okrem toho, riešenie týchto tém pomáha vytvoriť bezpečný priestor, kde môžu študenti premýšľať, klásť otázky a v prípade potreby vyhľadať dôveryhodnú podporu. Pomáha tiež predchádzať eskalácii nezdravých situácií tým, že študentom poskytuje praktické rady o rozpoznávaní varovných signálov a o tom, kedy a ako požiadať o pomoc.

Modul 3, Kapitola 1, Aktivita 1

Názov stretnutia: Vytvor si svoj vysnívaný tím

Typ aktivity:

- Kreatívna úloha
- Diskusia

Trvanie: 20 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Papier a perá pre každého
- Biela tabuľa

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Aj keď sme vždy obklopení množstvom ľudí, nie každý je nám blízky a nie každému dôverujeme, keď potrebujeme pomoc. Táto aktivita je o tom zistiť, kto je skutočne na našej strane a ako nás každý človek podporuje rôznymi spôsobmi.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Príprava

Dajte každému pero a papier.

Krok 1 (2 min)

Každý účastník nakreslí kruh a do stredu napíše „JA“. Toto je o jeho živote, jeho príbehu. Potom okolo kruhu pridá mená (alebo iniciály) ľudí, ktorí sú súčasťou jeho osobnej podpornej siete. Môžu to byť priatelia, členovia rodiny, učitelia alebo tréneri, online priatelia alebo komunity, dokonca aj domáce zvieratá alebo fiktívne postavy, ak im pomáhajú cítiť sa byť pochopení.

Krok 2 (3 min)

Na tabuľu uveďte niekoľko podporných rolí (môžete použiť kresby)

- Poslucháč (vždy je k dispozícii, aby načúval)
- Ten, kto vás rozosmeje a pomôže uniknúť pred stresom
- Záchranné lano (niekto, na koho sa môžete obrátiť v prípade núdze)

Nechajte všetkých porozmýšľať, aké by mohli byť ďalšie možné role, a zapíšte si ich na tabuľu. Možno by niekto z nich chcel tabuľu trochu ozvláštniť?

Krok 3 (3 min)

Teraz je čas prideliť role ľuďom vo vašom kruhu. Role môžu byť z tabule alebo si účastníci môžu vytvoriť vlastné, ak sa tam ich preferovaná rola neobjavila. Jedna osoba môže hrať viacero rolí!

Tichá reflexia (2 min)

- Je niekto, o koho sa často opierate?
- Je niekto, s kým by ste sa chceli zblížiť alebo s kým by ste chceli obnoviť kontakt?
- Našli ste nejaké medzery? Napríklad rola, ktorú potrebujete vo svojom živote obsadiť?

Voliteľné zdieľanie vo dvojiciach/skupinách (3 min)

- Za akú rolu ste naozaj vďační?
- Zahrnuli ste niečo nečakané? Napríklad domáceho maznáčika, online priateľa alebo fiktívnu postavu? Ako vám pomáhajú?

Reflexia celej triedy (5 min)

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Toto je osobnejšia aktivita, takže zdieľanie by nemalo byť nútené. Pýtajte sa otázky, ktoré vedú k premýšľaniu, a potom sa opýtajte, či sa niekto chce podeliť o svoje myšlienky.
- Vyhnite sa veľmi osobným otázkam, keď hovoríte o podporných skupinách, pretože nie každý má rovnaký okruh ľudí, o ktorých sa môže oprieť.
- Ak sa účastníci rozhodnú podeliť sa o to, čo je a čo nie je obsiahnuté v ich kruhu, buďte pripravení blokovať pokusy o vzájomné vysmievanie sa. Je veľmi dôležité, aby sa všetci cítili bezpečne a podporení.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Čo na oplátku prinášate do kruhu vy? Aká by bola vaša rola?
- Prečo je dôležité mať vo svojom živote rôzne typy ľudí (alebo podpory)?

Modul 3, Kapitola 1, Aktivita 2

Názov stretnutia: Pyramída hodnôt

Typ aktivity:

- Tímová práca

Trvanie: 25 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Papierové karty s hodnotami (mali by ste mať dostatok setov kariet pre každú skupinu po 5 účastníkov)

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Táto aktivita má za cieľ vyvolať otázku, čo je pre nás vo vzťahu najdôležitejšie. Rôzni ľudia hľadajú rôzne hodnoty pri výbere priateľov a pri výbere niekoho, komu môžu dôverovať. Je to normálne. Keď účastníkom rozdáte karty s hodnotami, vyzvete ich, aby si vybrali iba polovicu z nich. Je dôležité pochopiť, že nikto nemôže mať všetko. Preto musíme rozlišovať, ktoré hodnoty sú pre nás vo vzťahu najdôležitejšie, aby sme vedeli, akých ľudí chceme mať okolo seba.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Príprava

Vytlačte kartičky s hodnotami, ktoré odovzdáte každej skupine:

Zoznam hodnôt:

- Otvorenosť
- Nezávislosť
- Zábava
- Láska
- Rešpekt
- Podpora
- Dôvera
- Trpezlivosť
- Žiarlivosť
- Poslušnosť
- Komunikácia
- Čestnosť
- Lojalita
- Záväznosť
- Nezištnosť
- Empatia
- Rast
- Hranice
- Pozornosť
- Prijatie
- Zodpovednosť

Extra hodnoty pre osoby staršie ako 13 rokov:

- Fyzická intimita
- Dobre sa bozkáva
- Sexting

Krok 1 (12 min)

Rozdelte účastníkov do skupín po 5 a každej skupine dajte sadu kariet s hodnotami. Vysvetlite, že každá skupina by si mala vybrať 10 kariet s najdôležitejšími hodnotami vo vzťahu a zostaviť ich do pyramídy so 4 úrovňami:

- **Základná** (4 hodnoty) – Dôležité, ale nie najdôležitejšie
- **Ďalší level** (3 hodnoty) – Približovanie sa k základným hodnotám
- **Skoro tam** (2 hodnoty) – Super dôležité
- **Vrchol pyramídy** (1 hodnota) – Hodnota číslo 1. Vec, bez ktorej nemôžete zotrvať vo vzťahu alebo priateľstve.

Aby bol tento proces plynulejší, môžete sa účastníkov opýtať:

- Predstavte si dokonalý vzťah. Aké hodnoty sa v ňom objavujú?

Krok 2 (6 min)

Každá skupina predstaví krátku prezentáciu o svojich zvolených hodnotách. Môžu odpovedať na otázky typu:

- Prečo sa táto hodnota javí ako najdôležitejšia?

- Uvedte hodnotu, ktorá nebola zahrnutá vo vašej pyramíde, a vysvetlite prečo.
- Vyzerala by táto pyramída inak, keby ste premýšľali o romantickom partnerovi alebo priateľovi? Ktorú hodnotu by ste v takom prípade zmenili?
- Ak majú účastníci 13 a viac rokov, dajte im ďalšie karty a požiadajte ich, aby zmenili pyramídu tak, aby odrážala romantický vzťah.

Reflexia celej skupiny (5 min)

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Otázky sú len nápadmi, môžete ich zmeniť alebo si vymyslieť vlastné, ak sa vám niečo iné zdá byť vhodnejšie pre vašu skupinu.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Čo bolo najťažšie pri výbere najdôležitejších hodnôt pri práci v skupine? Na ktorej hodnote bolo najťažšie sa dohodnúť?
- Ak by ste toto cvičenie robili sami, čo by ste urobili inak?
- Sú nejaké hodnoty, ktoré sú pre vás dôležité a neboli napísané na kartách?

Modul 3, Kapitola 1, Aktivita 3

Názov stretnutia: Vzťahový koláč - Z čoho naozaj pozostáva zmes?

Typ aktivity:

- Kreatívne myslenie
- Skupinová diskusia
- Individuálna reflexia

Trvanie: 25 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené alebo digitálne šablóny „kartičiek s receptami“ (voliteľné)
- Papier, ceruzky, fixky
- Biela tabuľa alebo flipchart na zdieľanie nápadov
- Priestor pre individuálnu prácu a prácu v malých skupinách

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Toto sedenie pomáha študentom preskúmať kľúčové ingrediencie zdravých vzťahov (romantických alebo platonických) pomocou zábavnej metafory – pečenie koláča. Budú sa zamýšľať nad pozitívnymi a negatívnymi črtami vzťahu, vyvinú si vlastný „recept“ a budú si budovať emocionálnu gramotnosť a komunikačné zručnosti.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvod

Predstavenie metafory: „Vzťahy sú ako koláče – najdôležitejšie je to, čo je vo vnútri.“ Na túto úlohu si môžete dokonca pripraviť plagát s tortou alebo fotografiu.

Diskusia v triede (5 min)

Premyslite si a na tabuľu napíšte vlastnosti zdravých a nezdravých vzťahov.

Individuálna práca (10 min)

Študenti jednotlivo vyplnia zadanie:

- Veľká naberačka _
- Dve šálky _
- Štipka _
- Absolútne NIE _

Podporujte kreatívne vyjadrenie kreslením kariet s receptami alebo schém koláča

Zdieľanie v páre alebo malej skupine (5 min)

Zdieľajte recepty a diskutujte o podobnostiach a rozdieloch.

Reflexia v triede (5 min)

Dobrovoľníci si vymieňajú kľúčové ingrediencie; napíšu ich na tabuľu a vytvoria „triedny koláč“.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Povoľte humor a kreativitu, ale nezabudnite smerovať skupinu k zmysluplnej diskusii.
- Zdôraznite, že „ideálny recept“ každého môže vyzeráť trochu inak a to je v poriadku.
- Ak je to potrebné, uveďte niekoľko príkladov ingrediencií (napr. dôvera, láskavosť, čestnosť).

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ktorá ingrediencia bola vo vašom koláči najdôležitejšia a prečo?
- Bolo pre vás ťažké vymyslieť si veci, ktoré vo vzťahu nechcete?
- Ako zistíme, ktoré ingrediencie sú „naozaj v zmesi“ v reálnom živote?
- Čo robíte, ak váš koláč na tému vzťahu nechutí správne?

Modul 3, Kapitola 1, Aktivita 4

Názov stretnutia: Zrkadlo, zrkadlo - Kto som vo vzťahu?

Typ aktivity:

- Sebareflexia
- Emocionálna gramotnosť
- Skupinová diskusia

Trvanie: 20 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Papiere a perá
- Tichý priestor na reflexiu
- Voliteľné: pokojná hudba v pozadí
- Tabuľa alebo flipchart na zdieľané poznámky (voliteľné)

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Toto sedenie vyzýva študentov k reflexii ich správania vo vzťahoch. Presmerovaním pozornosti dovnútra si študenti budujú sebaopoznanie, empatiu a zodpovednosť – prvky esenciálne pre udržiavanie zdravých priateľstiev a vzťahov.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvod

Stručne si pripomeňte predchádzajúcu diskusie o zdravých vzťahoch. Vysvetlite, že dnes kladiete dôraz na to, kým v týchto vzťahoch ste.

Tichá reflexia (7 min)

Požiadajte študentov, aby sa potichu zamysleli a napísali odpovede na nasledujúce otázky:

- Čo prinášam do svojich priateľstiev alebo vzťahov?
- Ako prejavujem starostlivosť, podporu alebo úctu ostatným?
- Čo by som mohol urobiť lepšie?

Voliteľné zdieľanie vo dvojiciach/skupinách (7 min)

Vyzvite študentov, aby zdieľali svoje postoje vo dvojiciach alebo malých skupinách, ak sa na to cítia dostatočne komfortne.

Reflexia v celej triede (6 min)

Vedzte diskusiu o spoločných témach (nie sú potrebné osobné príbehy). Zamerajte sa na myšlienku, že sebauvedomenie vedie k silnejším a úctivejším vzťahom.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Zdôraznite, že nejde o súdenie ostatných, ale o rast.
- Rešpektujte súkromie – zdieľanie je vítané, ale nikdy nie povinné.
- Uistite ich: úprimnosť v oblastiach na zlepšenie, je silnou stránkou.
- Ak je to potrebné, ukážte odpovede pomocou neutrálnych príkladov.

Odporúčané otázky na diskusiu:

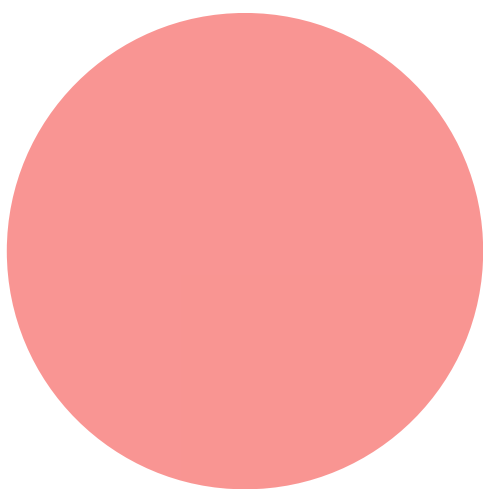
- Narazili ste počas reflexie na niečo, čo vám prišlo prekvapujúce alebo náročné na zamyslenie sa?
- Prečo je dôležité vo vzťahoch porozumieť sebe samému?
- Ako vám môže poznanie vašich silných a slabých stránok pomôcť byť lepším priateľom alebo partnerom?
- Akú malú vec by ste mohli tento týždeň skúsiť robiť inak?

ZHRNUTIE

V tejto kapitole sme preskúmali rôzne typy vzťahov, ktoré mladí ľudia zažívajú. Hovorili sme o tom, akú úlohu každý vzťah zohráva pri formovaní toho, ako deti vnímajú samy seba a ostatných. Cieľom bolo pomôcť študentom rozpoznať vlastnosti zdravých vzťahov a zamyslieť sa nad druhom podpory, ktorú v nich na oplátku ponúkajú oni. Dospelí môžu byť pre mladých ľudí skvelými vzormi a môžu im pomôcť zvládať zložité sociálne situácie. Je dôležité pamätať na to, že mladí ľudia sa stále učia o vzťahoch a to, čo od dospelých potrebujú, je počúvanie bez súdenia, uznávanie ich pocitov a modelovanie úctivej komunikácie.

MODUL 3, KAPITOLA 2

Toxické? Nie. Zdravé? Áno!



TEÓRIA

Pri práci s mladými ľuďmi je nevyhnutné pomôcť im rozpoznať rozdiel medzi zdravým a nezdravým správaním vo vzťahoch už v ranom štádiu. Vzťahy – či už priateľské, rodinné alebo romantické – by mali byť založené na rešpekte, dôvere a rovnosti. Niektoré vzťahy však vykazujú varovné signály, ktoré môžu signalizovať pokusy o kontrolu, manipuláciu alebo emocionálnu ujmu.

Táto kapitola vedie študentov k pochopeniu týchto varovných signálov pomocou slovníka a nástrojov primeraných ich veku. Jedným z kľúčových zdrojov je **Koleso moci a kontroly prispôsobené pre deti a tínedžerov**, ktoré ilustruje bežné taktiky používané na vykonávanie kontroly v nezdravých vzťahoch, ako je napríklad obviňovanie, žiarlivosť, izolácia a zastráňovanie. Prečítanie si tohto materiálu pomáha študentom vidieť vzorce, ktoré môžu viesť k vážnejšej ujme.

Vašou úlohou ako školiteľov je vytvoriť bezpečné a neodsudzujúce prostredie, v ktorom sa študenti cítia pohodlne pri skúmaní týchto citlivých tém. Podporujte otvorenú diskusiu, vyzdvihujte ich pocity a pripomínajte im, že zdravé vzťahy by ich mali podporiť a nasmerovať k tomu, aby boli sami sebou.

Kľúčové body na zdôraznenie:

- **Zelené vlajky (green flags)** predstavujú správanie ako rešpekt, čestnosť, komunikácia a primerané hranice – to sú základy zdravých vzťahov
- **Červené vlajky (red flags)** sú varovné signály – kontrolujúce správanie, neúcta, nátlak alebo emocionálna ujma – ktoré by sa nikdy nemali ignorovať.
- Mladí ľudia môžu byť svedkami alebo priamo zažiť túto dynamiku v médiách, skupinách rovesníkov alebo doma. Pomoc pri identifikácii signálov posilňuje ich emocionálnu gramotnosť a rozhodovacie schopnosti.
- Podporné priateľstvá a vedomosti o tom, kedy a ako vyhľadať pomoc, predstavujú kľúčové vedomosti.

Je dôležité normalizovať zložitú vzťahovú dynamiku a uznať, že rozpoznanie nezdravých vzorcov môže byť ťažké, najmä pre mladých ľudí, ktorí sa stále učia o hraniciach a emóciách. Školitelia by mali zdôrazňovať posolstvo, že si nikto nezaslúži cítiť sa v žiadnom vzťahu nebezpečne, kontrolovane alebo neúctivo. Vyzdvihnutie empatie a úctivej podpory medzi rovesníkmi je kľúčové, pretože študenti sa často obracajú najprv na priateľov, pri čelení výzvam. Okrem toho by školitelia mali byť pripravení poskytnúť informácie o dôveryhodných podporných službách a vedieť, ako pomôcť študentom, keď je to potrebné, a zabezpečiť, aby tí, ktorí môžu mať problémy, mali prístup k zdrojom a pomoci, ktoré potrebujú.

Modul 3, Kapitola 2, Aktivita 1

Názov stretnutia: Slovník zdravých vzťahov

Typ aktivity:

- Brainstorming

Trvanie: 20 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Priestor na sedenie v kruhu

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Toto cvičenie je skvelým úvodom do témy, o čom sú zdravé vzťahy, a o slovách, ktoré ich pomáhajú definovať.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Príprava

Usadíte skupinu do kruhu.

Facilitátor začína hru tým, že povie slovo, ktoré vhodne vystihuje tému zdravých vzťahov (príklady: **rešpekt, podpora, hranice, dôvera** atď.) a odovzdá slovo osobe po svojej pravici, aby pokračovala. Ďalšia osoba zopakuje prvé slovo a pridá svoje nové slovo. Osoba po jeho pravici zopakuje slovo, ktoré bolo povedané naposledy, a pridá nové slovo atď.

Príklad:

Hranice facilitátora

Osoba 1 hranice + podpora

Osoba 2 podpora + rešpekt

Osoba 3 rešpekt + dôvera, atď.

Slová sa nemôžu opakovať a facilitátor je zodpovedný za upozornenie v prípade, že sa tak stane.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Ak je skupina malá a všetci rýchlo zdieľajú svoje názory, môžete predĺžiť o druhé alebo tretie kolo atď.
- Hmotný predmet, napríklad pero, môže slúžiť ako nástroj na zvýšenie pocitu zapojenia.
- Účastníci môžu vybrať slová, ktoré nie sú vhodné pre danú tému. Nezabudnite na to upozorniť a vysvetliť, prečo by sa dané slovo malo ignorovať. Tieto slová sa však môžu vzťahovať na varovné signály vo vzťahu. Môžete si ich všimnúť a použiť ich na ďalších stretnutiach.
- Je veľmi dôležité blokovat' pokusy o vzájomné vysmievanie sa, urážanie komentármi a/alebo vtipmi, šikanovanie atď. Nikdy nevieme, čím si účastníci prešli alebo prechádzajú vo svojom živote, a je veľmi dôležité, aby sa každý cítil podporovaný a akceptovaný taký, aký je.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Bolo ťažké vymyslieť vlastné slovo?
- Boli pre vás v kontexte tejto témy nejaké slová nové?

Modul 3, Kapitola 2, Aktivita 2

Názov stretnutia: Nájdi zelenú vlajku!

Typ aktivity:

- Video
- Skupinová diskusia

Trvanie: 25 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Laptop s prístupom na internet
- Projektor a plátno
- Pero a papier pre každú skupinu

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Táto výzva vám pomôže rozpoznať zelené vlajky vzťahu - znaky zdravého a rešpektujúceho spojenia.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Príprava (4 min)

- Rozdeľte skupinu do menších skupín po maximálne 5 ľuďoch
- Dajte každej skupine pero a papier
- Uistite sa, že všetci jasne vidia obrazovku

Krok 1 (5 min)

- Pozrite si toto video o tom, ako rozlíšiť zdravé a nezdravé vzťahy:
- Zdravé vs nezdravé vzťahy

Krok 2 (3 min)

Vytvorte si zoznam 5 filmov, televíznych relácií alebo kníh, ktoré vám napadnú.

Krok 3 (8 min)

V rámci vašej skupiny diskutujte o nasledujúcom:

- Viete v týchto príbehoch nájsť nejaké zdravé vzťahy?
- Ktoré sa zdajú byť správne – tie, ktoré prejavujú dôveru a rešpekt?
- Aké dobré znamenia si v nich všímate? Je to spôsob, akým komunikujú? Dávajú si navzájom priestor? Kryjú si navzájom chrbát?

Krok 4 (5 min)

Dobrovoľníci z každej skupiny zdieľajú svoj zoznam zelených vlajok identifikovaných počas skupinovej diskusie.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Vyzvite všetkých účastníkov, aby sa podelili, ale nikoho nenúťte rozprávať. Ak je cieľom, aby sa viac účastníkov zapojilo do diskusie a aby boli aktívny viacerí, oslovte ich menom, opýtajte sa ich, čo si myslia, aký je ich názor atď.
- Fyzický predmet, ako napríklad pero, môže slúžiť ako nástroj na zvýšenie pocitu zapojenia a riadenie skupinovej dynamiky.
- Otázky a témy diskusie sú len návrhy. Pred alebo počas stretnutia môžete prísť s alternatívnymi možnosťami, ktoré lepšie zodpovedajú dynamike vašej skupiny.
- Témy diskusie môžu byť pre niektorých účastníkov citlivé a provokatívne. Preto buďte pripravení riešiť neočakávané zvraty situácie. Budte si vedomí svojich vlastných hraníc a spôsobov, ako sa vyhnúť ich prekročeniu.
- Účastníci sa môžu podeliť o názory a skúsenosti zo svojho blízkeho okolia, čo môže byť emocionálne. Je veľmi dôležité blokovať pokusy o vzájomné vysmievanie sa, urážanie komentármi a/alebo vtipmi, šikanovanie atď. Nikdy nevieme, čím si účastníci v živote prešli alebo prechádzajú, a je veľmi dôležité, aby sa každý cítil podporovaný a akceptovaný taký, aký je.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Aký je váš recept číslo jeden (s odkazom na video) na zdravý vzťah?
- Viete uviesť príklady, kedy vám jedna alebo viac vecí, ktoré ste použili pri práci s inými ľuďmi, pomohli posilniť váš vzťah s nimi?

Modul 3, Kapitola 2, Aktivita 3

Názov stretnutia: Nájdi červenú vlajku

Typ aktivity:

- Rolová hra
- Diskusia
- Reflexia

Trvanie: 25 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačená „situácia“ vložená do pohára alebo krabice
- Otvorený priestor na rolovú hru
- Flipchart alebo tabuľa a fixky
- Tlačená alebo premietaná verzia zjednodušeného Koleso moci a kontroly pre deti
- Voliteľné letáky s príkladmi zelených vlajok

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: V tejto pútavej praktickej časti sa študenti naučia rozpoznávať varovné signály vo vzťahoch prostredníctvom skupinových úloh a rolovej hry. Budú sa zamýšľať nad tým, ako sa moc a kontrola môžu prejavovať v každodenných interakciách a preskúmajú, ako nahradiť škodlivé správanie úctivým a zdravým (zelené vlajky). Táto aktivita buduje emocionálnu gramotnosť, empatiu a sebavedomie pri stanovovaní hraníc a podpore druhých.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Príprava

- Rozdeľte triedu do malých skupín po 4 študentov
- Rozdajte každej skupine pohár alebo obálku s kartami so vzťahovými situáciami
- Uistite sa, že všetci účastníci rozumejú tomu, čo sú červené a zelené vlajky
- Ukážte a stručne vysvetlite Koleso moci a kontroly

Koleso moci a kontroly (pre deti/tínedžerov):

Tento nástroj pomáha vysvetliť, ako nezdravé vzťahy často zahŕňajú vzorce manipulácie, žiarlivosti, vyhrážok alebo izolácie. Prejdite si niekoľko príkladov:

- Využívanie viny alebo obviňovania: „Keby si ma miloval, urobil by si toto.“
- Kontrolovanie toho, čo si niekto oblečie alebo s kým sa stretáva.
- Vyvolávanie viny alebo strachu u niekoho za to, že sa ozval.
- Vyzdvihnite, že zdravé vzťahy sú založené na rovnosti, rešpekte, podpore a dôvere.

Krok 1: Nájdi červenú vlajku

Každá skupina si vytiahne kartu a nahlas prečíta situáciu. Diskutujú o tom, či ide o červenú vlajku (varovný signál) alebo zelenú vlajku (zdravé správanie).

- **„Tvoj kamarát ti neustále kontroluje telefón a pýta sa, s kým si píšeš.“**

Červená vlajka: ovládajúce správanie a nedostatok dôvery

- **„Tvoj partner sa po každej hádke ospravedľuje, ale stále opakuje to isté zraňujúce správanie.“**

Červená vlajka: emocionálna manipulácia a falošné sľuby

- **„Spolužiak po hádke rozširuje súkromné veci, ktoré si mu povedal.“**

Červená vlajka: zrada dôvery a emocionálna ujma

- **„Tvoj kamarát rešpektuje tvoje hranice a netlačí na teba, keď povieš nie na pozvanie von.“**

Zelená vlajka: rešpekt a porozumenie

- **„Tvoj partner sa hnevá, keď tráviš čas s inými priateľmi.“**

Červená vlajka: majetníctvo a sociálna izolácia

Krok 2: Rolová hra

Skupiny si vyberú jednu situáciu s červenou vlajkou a zahrajú ju. Zvyšok triedy sleduje scénu a snaží sa identifikovať varovné signály.

Krok 3: Nahradenie červenej vlajky zelenou

Každá skupina diskutuje o tom, ako by sa scéna mohla zmeniť, keby sa správanie s červenou vlajkou nahradilo zelenou vlajkou. Potom stručne zahrajú alebo opíšu „zdravšiu“ verziu.

Krok 4: Reflexia médií

Požiadajte študentov, aby si spomenuli na príbehy, relácie alebo knihy, ktoré už videli (počas predchádzajúcej aktivity). Dokážu teraz rozpoznať nejaké varovné signály v správaní predchádzajúcich postav alebo situáciách?

Diskutujte:

- Aký je to pocit sledovať alebo zažiť toxické správanie?
- Aké dopady majú premeny na „zelenú vlajku“?

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Povzbudte študentov k účasti, ale nenúťte nikoho hovoriť. Používajte jemné oslovenia, aby ste zapojili aj tichších jednotlivcov.
- Ak sa niekto necíti dobre, ponúknite mu možnosť písať namiesto rozprávania.
- Prispôbte hranie rolí, ak im príde príliš náročné – požiadajte skupinu o návrhy alebo improvizujte spoločne.
- Vždy zabezpečte bezpečné a úctivé prostredie. Ak sa téma stane citlivou, urobte pauzu a zblížte sa so skupinou.
- Pripomeňte študentom: **Sú v bezpečnom priestore a všetko, čo zdieľajú, zostane v tejto miestnosti.**

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Viete vymenovať varovné signály, ktoré ste si všimli v každodennom živote alebo online?
- Ako by sme mali reagovať, keď spozorujeme varovné signály vo vzťahu niekoho iného?
- Čo robí vzťah bezpečným, zábavným a úctivým?
- Aký je to pocit podporovať priateľa zdravým spôsobom bez toho, aby ste ho súdili?

Modul 3, Kapitola 2, Aktivita 4

Názov stretnutia: Pochopenie nezdravého správania vo vzťahoch

Typ aktivity:

- Reflexívne čítanie
- Diskusia

Trvanie: 25 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené kópie alebo premietaná verzia príbehu
- Perá/zvýrazňovače ku tlačeným kópiám
- Voliteľné: sivá bublina na orámovanie príbehu (na signalizáciu obáv alebo varovania)
- Stoličky usporiadané do kruhu alebo malé skupiny na diskusiu

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Študenti si prečítajú krátky fiktívny príbeh opisujúci potenciálne nezdravý vzťah a naučia sa rozpoznávať včasné varovné signály (červené vlajky). Cieľom aktivity je budovať kritické myslenie, empatiu a sebavedomie pri identifikácii ovládajúceho alebo emocionálne škodlivého správania vo vzťahoch.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Predstavenie témy

Stručne vysvetlite, že vzťahy – či už romantické alebo priateľské – by mali byť bezpečné, úctivé a vyvážené. Dnešná aktivita je o všímaní si, kedy sa niečo nemusí zdať správne.

Prečítajte si príbeh

Rozdajte alebo premietnite príbeh „Preháňam?“. Nechajte študentov, aby si ho prečítali potichu alebo nahlas spolu.

„Takže... už nejaký čas chodím s Jayom a neviem – možno len dramtizujem, ale v poslednej dobe sa mi niečo zdá byť zvláštne.“

Jay bol predtým super milý – vždy mi písal, ako veľmi sa mu páčim. Ale teraz, ak hneď neodpoviem, zľakne sa. Dostávam správy typu: „Kde si??“ alebo „Ignoruješ ma?“

Nemá rád ani moju najlepšiu kamarátku. Povedal, že je falošná a snaží sa ma poštváť proti nej, tak som s ňou prestala tráviť čas. Je to tak jednoduchšie.

Niekedy sa snažím hovoriť o veciach, ktoré ma trápia, ale Jay hovorí, že som príliš citlivá alebo preháňam. Potom sa rozčúli a povie, že mi na ňom nezáleží, a ja sa nakoniec ospravedlňujem, aj keď si nie som istá, či som urobila niečo zlé.

Teraz sa viac hádame. A keď sa o tom snažím hovoriť, Jay len vraví, že si to „sama namýšľam“ alebo „stále začínam drámu“.

Nie je to tak, že by bol zlý alebo niečo také... Len sa cítim trochu zaseknutá. Ale to je možno vo vzťahoch normálne, či?“

Nájdí červenú vlajku

Požiadajte študentov, aby podčiarkli alebo zakrúžkovali časti príbehu, ktoré sa zdajú byť varovnými signálmi. Povzbudte ich, aby si napísali krátke poznámky, ak im nejaká časť vynikla viac ako ostatné.

Skupinová diskusia

V malých skupinách alebo v triede diskutujte o varovných signáloch, ktoré si všimli. Povzbudte študentov, aby sa podelili o to, ako sa po príbehu cítili a čo by v tejto situácii povedali priateľovi.

Reflexia

Požiadajte študentov, aby sa potichu zamysleli alebo si poznačili:

- Ako by mala vyzerat' zdravá podpora vo vzťahu.
- Čo by urobili, keby im priateľ povedal takýto príbeh.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Pri zdieľaní informácií používajte neutrálne a neodsudzujúci slovník.
- Zdôraznite, že rozpoznanie varovných signálov môže byť ťažké, najmä keď niekomu na druhej osobe záleží.
- Zdôraznite, že emocionálna manipulácia je rovnako škodlivá, aj keď nedochádza k fyzickému násiliu.
- Uistite študentov, že pomoc je vždy k dispozícii – prostredníctvom dôveryhodných dospelých, školských poradcov alebo liniek pomoci.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ktoré časti príbehu sa zdali byť nepríjemné alebo znepokojujúce?
- Prečo sa osoba v príbehu mohla cítiť neisto z toho, čo sa dialo?
- Videli ste už podobné situácie v médiách alebo v reálnom živote?
- Čo by ste povedali niekomu, kto sa cíti byť „uviaznutý“ vo vzťahu?
- Aké sú znaky zdravého vzťahu?

Modul 3, Kapitola 2, Aktivita 5

Názov stretnutia: Bytie podporným priateľom: Záverečná výzva

Typ aktivity:

- Reflexia zameraná na budovanie empatie
- Diskusia

Trvanie: 25 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačené kópie alebo premietanie podporných rád
- Papiere a perá na individuálnu reflexiu
- Biela tabuľa alebo flipchart na skupinovú diskusiu
- Tichý, pohodlný priestor na emocionálne zdieľanie

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Študenti zisťujú, ako podporovať priateľov v nezdravých alebo toxických vzťahoch s rešpektom a bez odsudzovania. Toto sedenie pomáha budovať empatiu, komunikačné zručnosti a povedomie o dostupných systémoch podpory.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvod (2 min)

Pripomeňte študentom, že podporovať priateľa, ktorý sa trápi, neznamena riešiť veci za neho – ide o počúvanie, prejavovanie starostlivosti a vedomie, že ste tu pre neho.

Prehľad tipov (3 min)

Rozdajte alebo na tabuľu premietnite nasledujúce kľúčové zásady:

- Počúvajte bez posudzovania
- Zamerajte sa na ich pocity
- Ponúknite podporu, nie nátlak
- Rešpektujte ich rozhodnutia
- Vedzte, kde hľadať pomoc

Stručne vysvetlite každú z nich s užitočnými príkladmi reakcií (napr. „Namiesto toho, aby ste povedali ‚Nechaj to tak‘, môžete povedať niečo empatickejšie. Napríklad: ‚Nezaslúžiš si cítiť sa takto – som tu pre teba.“) a požiadajte študentov, aby si vytvorili vlastné odpovede.

Prepojenie s predchádzajúcim príbehom alebo kontextom zo skutočného života (5 min)

Požiadajte študentov, aby si spomenuli na príbeh z predchádzajúceho stretnutia („Preháňam?“) alebo sa zamysleli nad niekým, o kom vedia alebo počuli, že je v podobnej situácii.

Otázky na reflexiu (7 min)

- Dajte študentom čas na napísanie odpovedí na tieto otázky (buď individuálne, alebo po diskusii vo dvojiciach):
- Aké signály vás nabádajú k starostlivosti o niekoho iného?
- Aký by bol podporný a neodsudzujúci spôsob, ako začať konverzáciu?
- Čo by ste mohli povedať, aby ste ukázali, že vám na osobe záleží, bez toho, aby ste na ňu tlačili?
- Na koho by ste sa mohli obrátiť (učiteľ, poradca, linka pomoci), ak by ste mali pocit, že je váš priateľ v nebezpečenstve?

Skupinová diskusia a záver (3 min)

Vyzvite dobrovoľníkov, aby sa podelili o svoje úvahy. Zdôraznite, že samotná prítomnosť a starostlivosť môže byť nápomocná. Poukážte na to, že sa od nich neočakáva riešenie problému – iba prejavenie empatie.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Znormalizujte, že je ťažké prísť s vhodnou reakciou, a študenti sa môžu cítiť neisto – je to úplne v poriadku.
- Zdôraznite, že hranice sú dôležité: podporovať niekoho neznamená prevziať jeho bolesť.
- Majte pripravené aktuálne informácie o miestnych/národných linkách pomoci, ak je to relevantné.
- Povzbudzujte študentov k rozhovoru s dôveryhodnou dospelou osobou, ak sa niekedy obávajú o priateľa.

Odporúčané otázky na diskusiu:

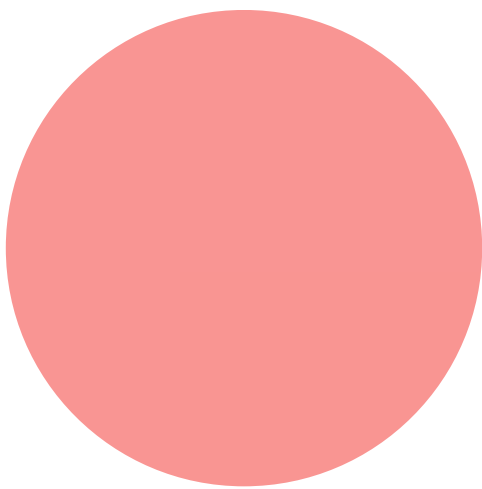
- Prečo si myslíte, že ľudia zostávajú vo vzťahoch, ktoré nie sú dobré?
- Ako môžeme prejsť starostlivosť bez toho, aby sa niekto cítil súdený alebo pod nátlakom?
- Čo môže niekoho odradiť od požiadania o pomoc – a ako mu to môžeme uľahčiť?
- Ako v skutočnosti vyzerá „byť tu“ pre niekoho?

ZHRNUTIE

Táto kapitola sa zameriava na pomoc študentom pri rozpoznaní dôležitých znakov zdravých aj nezdravých vzťahov identifikáciou zelených vlajok (pozitívne správanie) a červených vlajok (varovné signály). Zaoberá sa tým, ako sa varovné signály – ako napríklad kontrolujúce správanie, manipulácia alebo neúcta – môžu niekedy časom vystupňovať do vážnejších a potenciálne násilných situácií, ak sa im nevenuje pozornosť. Kapitola poskytuje praktické rady, ako rozpoznať tieto včasné varovné signály a podniknúť kroky na predchádzanie ujmy. Okrem identifikácie rizík zdôrazňuje aj dôležitosť podpory emocionálnej pohody povzbudzovaním úctivej komunikácie, empatie a stanovovania osobných hraníc. Prostredníctvom rôznych nástrojov a reflexívnych aktivít sú študenti podporovaní pri budovaní sebavedomia a zručností potrebných na udržiavanie bezpečných a podporných vzťahov a na vyhľadanie pomoci v prípade potreby.

MODUL 3, KAPITOLA 3

Swipe s rozumom: Ako internet skresľuje lásku



TEÓRIA

Mladí ľudia žijú veľkú časť svojho života online – spájajú sa s priateľmi, skúmajú svoju identitu a konzumujú obsah, ktorý formuje ich pohľad na seba a svet. Hoci digitálne priestory ponúkajú kreativitu a prepojenie, vystavujú zároveň mladých ľudí nerealistickým štandardom, dezinformáciám a dokonca aj škodlivému obsahu. Odhaduje sa, že priemerný vek, v ktorom sa deti prvýkrát stretnú s pornografickým obsahom, je 13 rokov. 10 % z nich sa s takýmto obsahom stretne pred dovŕšením 9 rokov a 27 % pred dovŕšením 11 rokov. Mládežnícki pracovníci a pedagógovia zohrávajú kľúčovú úlohu pri pomoci mladým ľuďom orientovať sa v tomto prostredí uvedomelo a sebedovetne. V tejto kapitole sa budeme venovať tomu, ako sociálne médiá, influenceri a porno formujú to, aké by podľa nás mali byť vzťahy a telá – a ako zostať autentický.

Prečo musíme hovoriť o pornografii?

73 % dospelých respondentov vo veku 13 až 17 rokov sledovalo pornografiu online – a viac ako polovica (54 %) uviedla, že prvýkrát videla pornografiu pred dovŕšením 13 rokov ([Common Sense Media, "Teens and Pornography, 2023"](#)). Preto ju mladí ľudia vidia často skôr, ako sú na to pripravení. Vyhybanie sa tejto téme ich nechráni; necháva ich to na riešenie týchto problémov samých, pričom často narážajú na škodlivé alebo mätúce posolstvá.

Porno sa často stáva prvým zdrojom informácií o sexe, telách a vzťahoch. Väčšina porna však nie je určená na vzdelávanie. Zvyčajne zobrazuje naplánované, nerealistické a často agresívne správanie. Neodráža skutočnú intimitu, rešpekt ani obsah. Keď naschvál nerozprávame o porne, nechávame medzeru – ktorú zapĺňajú dezinformácie a mýty.

Otvorene rozprávajte:

- Normalizujte otázky.
- Posilňujte zdravé posolstvá o hraniciach, súhlase atď.
- Podporujte kritické myslenie.
- Podporte postavenie mládeže.

Digitálne platformy, najmä sociálne médiá, sú navrhnuté tak, aby upútali pozornosť a viedli k porovnávaniu. Mladí používatelia sa často stretávajú s idealizovanými obrazmi „dokonalých“ tel, vzťahov a životného štýlu – obsahom, ktorý je špeciálne vybraný, filtrovaný a zriedka odráža skutočný život. Postupom času to môže ovplyvniť vnímanie tela, sebavedomie a emocionálne zdravie.

Zároveň je čoraz častejšie vystavovanie sa znepokojujúcemu alebo násilnému obsahu. Štúdie ukazujú, že väčšina tínedžerov videla online násilie, aj keď ho aktívne nevyhľadávali. To môže viesť k zníženej senzibilite, úzkosti alebo normalizácii škodlivého správania.

Kultúra influencerov a algoritmami riadené kanály veci ešte viac komplikujú. Zatiaľ čo niektorí influenceri poskytujú pozitívne vzory, iní propagujú nezdravé štandardy alebo rizikové správanie v snahe získať lajky a slávu. Algoritmy často uprednostňujú najpopulárnejší obsah, čím vyzdvihujú extrémny pred rovnováhou.

Kľúčové je pomôcť mladým ľuďom budovať kritickú digitálnu gramotnosť.

Mladých ľudí by sme mali povzbudzovať k zamysleniu sa:

- Kto stojí za týmto obsahom a čo od mňa chce?
- Cítim sa vďaka tomu inšpirovaný – alebo neistý?
- Porovnávam sa s niečím skutočným alebo s niečím zinscenovaným?

Čím kritickejšie sa mladí ľudia zaoberajú digitálnym obsahom, tým sú schopnejší chrániť si svoje blaho a definovať si svoje hodnoty podľa vlastných predstáv.



Modul 3, Kapitola 3, Aktivita 1

Názov stretnutia: Identifikácia momentov gaslightingu

Typ aktivity:

- Analýza textu piesne
- Diskusia v malej skupine

Trvanie: 20 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Zvukové zariadenie na prehrávanie vybranej piesne o gaslightingu
- Vytlačené papiere s textom piesne
- Perá, zvýrazňovače
- Flipchart/tabuľa na diskusiu

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: V tejto úlohe sú účastníci požiadaní o analýzu textu piesne a identifikovanie príkladov emocionálnej manipulácie a gaslightingu. Sú vyzvaní ku preskúmaniu toho, ako sa výber slov môže zneužiť na presunutie viny, znehodnotenie pocitov a skreslenie reality. Taktiež pochopia ich vplyv na emocionálnu pohodu a vzťahy a precvičia si reakcie na manipulatívny jazyk.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Úvodná časť (5 min)

Vysvetlite gaslighting – manipuláciu niekoho, aby pochyboval o svojom vnímaní alebo emóciách.

Vypočujte si pieseň (4 min)

Prehrajte vybranú pieseň s momentami gaslightingu.

Prehľad textu (1 min)

Rozdajte texty piesní.

Analýza v malých skupinách (5 min)

Skupiny si prečítajú texty piesní, zvýraznia 2–3 príklady gaslightingu.

Skupinové zdieľanie (10 min)

Každá skupina vymenuje príklady, popíše, prečo ich vybrali ako príklady gaslightingu a aké emócie v nich vyvolávajú.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Vyberajte citáty s jasným prenesením viny alebo popieraním.
- Zdôraznite emocionálnu reakciu – aký pocit by tieto slová mohli vyvolať.
- Normalizujte nepohodlie a zdôraznite paralely s reálnym svetom (napr. „Si príliš citlivý/á“ alebo „Nie je to moja chyba“).

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ktoré frázy vám zneli ako gaslighting – a prečo?
- Aké pocity vo vás tieto frázy vyvolali: pochybnosti, znehodnotenie, zmätok?
- Čo sa rečník snaží presunúť na poslucháča – zodpovednosť? Emócie? Realitu?
- Videli ste podobné vzorce v reálnom živote alebo médiách?
- Aká môže byť vhodná reakcia, ak vám niekto povedie takéto veci?
- Ako rozpoznanie gaslightingu pomáha chrániť vašu emocionálnu pohodu alebo vzťahy?

Modul 3, Kapitola 3, Aktivita 2

Názov stretnutia: Čo je skutočné, čo nie? (Časť 1: Médiá vs realita)

Typ aktivity:

- Prípadová štúdia
- Kritické myslenie
- Skupinová diskusia

Trvanie: 25 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Výtlačok alebo premietnutie Lukovho príbehu
- Fixky, flipchartový papier

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Porno je všade online dostupné, ale neukazuje, ako vyzerá skutočná láska, rešpekt alebo súhlas. Mnohokrát zobrazuje násilie, faloš alebo jednostrannú náklonnosť.

Toto sedenie pomáha účastníkom kriticky premýšľať o tom, ako porno môže ovplyvniť ich názory na sex, súhlas a vzťahy. Preskúmajú, ako médiá skresľujú realitu a ako si vybudovať zdravšie očakávania.

Toto sedenie pomáha účastníkom preskúmať, ako porno a médiá často skresľujú skutočnosť. Analýzou Lukovho príbehu začnú účastníci premýšľať o rozdieloch medzi mediálnym zobrazením a zdravými vzťahmi.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Prečítajte nahlas Lukov príbeh (3 min)

Štrnásťročný Luka začal pred niekoľkými mesiacmi pozeráť porno na svojom telefóne. Najprv to bolo len zo zvedavosti – jeho priatelia o tom žartovali a zdieľali odkazy počas obedňajšej prestávky. Teraz si však všíma niečo zvláštne. Spôsob, akým sa ľudia správajú v porne, začína formovať to, čo očakáva od flirtovania, vzťahu, dokonca aj bozkávania. Pristihne sa pri myšlienkach ako „takto by sa mali správať dievčatá“ alebo „takto by mal vždy vyzeráť sex“.

Jedného dňa, počas skupinového chatu, niekto pošle klip, ktorý Lukovi spôsobuje nepríjemnosti – je drsný a agresívny. Všetci sa smejú, ale on nevie, čo povedať. Začína sa pýtať:

- Je toto to, čo ľudia naozaj chcú v reálnom živote?
- Ak toto všetci pozerajú, mal by som s tým jednoducho súhlasiť?
- Prečo sa cítim divne kvôli niečomu, čo moji priatelia považujú za vtipné?

Rozdeľte ich do 3 menších skupín a každej položte otázku (10 min)

- Prečo môže porno dať ľuďom nesprávnu predstavu o sexe, rešpekte a vzťahoch?
- Aké sú rozdiely medzi pornom a intimitou v reálnom živote?
- Ako môžu nerealistické médiá formovať naše očakávania od ostatných?

Zdieľajte odpovede

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Zdôraznite, aby sa nehanbili – zvedavosť je normálna a informácie sú dôležité.
- Normalizujte kritické rozhovory o médiách a sexe.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Čo vás na Lukovom príbehu najviac zaujalo?
- Prečo porno často vynecháva dôležité veci, ako je súhlas?
- Aké sú rozdiely medzi tým, čo vidíme v porne, a tým, ako by mali vyzerat' vzťahy v reálnom živote?
- Čo môžeme urobiť, aby sme spochybnili nerealistické názory v našich vlastných životoch?
- Prečo je dôležité klásť otázky a hovoriť o veciach, ktoré sa zdajú byť mäťúce alebo nesprávne?
- Ako sa môžeme navzájom podporovať, keď sa niekto cíti nepríjemne – dokonca aj v skupinových chatoch alebo online priestoroch?

Kapitola 3, Aktivita 3

Názov stretnutia: Čo je skutočné a čo nie? (Časť 2: Pochopenie Lukových rozhodnutí)

Typ aktivity:

- Prípadová štúdia
- Reflexia založená na empatii
- Objasnenie hodnôt

Trvanie: 20 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Vytlačený alebo premietnutý Lukov príbeh
- Fixky, flipxhartový papier

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Toto sedenie nadväzuje na 1. časť. Pozýva účastníkov, aby sa vcítili do Lukovej situácie a reflektovali emocionálny vplyv. Pomáha podnecovať dialóg o možnostiach a objasniť osobné hodnoty týkajúce sa súhlasu.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Stručné zhrnutie Lukovho príbehu z 1. časti (2 min)

Práca v malých skupinách (10 min)

- Ako by porno mohlo ovplyvniť Lukovo zmýšľanie o vzťahoch a sexe?
- Čo by ste urobili alebo povedali, keby ste boli Lukom?
- Akú podporu by Luka potreboval?

Zdieľanie skupinovej reflexie (8 min)

Ďalšie tipy pre školiteľa:

- Posilňujte empatiu a vyhýbajte sa zahanbovaniu.
- Vedte konverzáciu a zároveň ju jemne usmerňujte.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Čo by ste chceli, aby kamarát povedal Lukovi?
- Ako môžeme podporiť priateľov, ktorí sa vyrovnávajú s mätúcimi správami o sexe alebo osobnej identite?
- Prečo je dôležité úprimne hovoriť o hraniciach, súhlase a tlaku?
- Aké sú rozdiely medzi tým, čo vidíme v porne, a tým, ako by mali vyzerat' vzťahy v reálnom živote?

- Čo môžeme urobiť, aby sme spochybnili nerealistické názory v našich vlastných životoch?
- Prečo je dôležité klásť otázky a hovoriť o veciach, ktoré sa zdajú byť mäťúce alebo nesprávne?
- Ako sa môžeme navzájom podporovať, keď sa niekto cíti nepríjemne – dokonca aj v skupinových chatoch alebo online priestoroch?

Modul 3, Kapitola 3, Aktivita 4

Názov strenutia: Nefiltrovaná pravda

Typ aktivity:

- Analýza médií
- Sebareflexia
- Diskusia

Trvanie: 45-60 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Prístup na internet a projektor
- Youtube video o vnímaní tela
- Telefóny na analýzu informačných kanálov sociálnych médií
(voliteľné)

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Zvýšiť povedomie o tom, ako sociálne médiá ovplyvňujú imidž tela, a podporiť kritické myslenie pri prezeraní online obsahu.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Krok 1

Pozrite si toto video o vnímaní tela (10-20 min)

[Pozri tu](#)

Krok 2 (15 min)

Po pozretí si videa ved'te študentov k reflexii. Opýtajte sa ich:

- Čo ovplyvňuje to, ako si myslíme, že by naše telo malo vyzerat'?

Povzbudzujte ich, aby zvažili zdroje ako rodina, priatelia, platformy sociálnych médií (napr. Instagram, TikTok, YouTube), reklamy a populárna kultúra.

- Vyzvite študentov, aby úprimne premýšľali o svojich vlastných skúsenostiach.

Aký zdroj im osobne napadne ako prvý? To im môže pomôcť pochopiť, odkiaľ pochádzajú ich predstavy o vnímaní tela a či tieto zdroje majú pozitívny alebo negatívny vplyv.

Krok 3 (15 min)

Požiadajte študentov, aby si krátko pozreli svoje kanály sociálnych médií (ak môžu počas aktivity používať telefóny) alebo sa zamysleli nad tým, čo zvyčajne vidia online.

Návrhy na diskusiu:

- Aké typy postáv sa vám objavujú v prvých niekoľkých príspevkoch, videoklipech alebo videách?
- Predstavujú rôzne tvary, veľkosti a vzhľady, alebo vyzerajú rovnako?
- Posilňujú tieto obrázky určité rodové stereotypy?

Povzbudzujte študentov, aby sa podelili o svoje postrehy vo dvojiciach alebo malých skupinách, a potom rozprúdte diskusiu v triede. Zdôraznite dôležitosť kritického myslenia o obsahu, ktorý sledujú, a o tom, ako môže ovplyvniť ich vnímanie samého seba.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

Podporujte úprimnosť, ale rešpektujte súkromie.

Môžete diskutovať o účtoch podporujúcich zdravé vnímanie tela:

- @dydisnesvarbu - Giedrė Valavičiūtė
- @meganjaynecrabbe - Megan Jayne Crabbe

Britská autorka a aktivistka propagujúca sebalásku a akceptáciu vlastného tela

- @thebirdspapaya - Sarah Nicole Landry

Otvorene hovorí o vnímaní vlastného tela, materstve, striách a sebaúcte.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ako filtre sociálnych médií menia to, čo považujeme za normálne?
- Aký malý krok môžete urobiť dnes na zlepšenie vnímania vášho tela?
- Ktoré profily pre pozitívny pohľad na svoje telo sledujete?

Modul 3, Kapitola 3, Aktivita 5

Názov stretnutia: Ver svojim inštinktom

Typ aktivity:

- Diskusia podložená scenárom
- Riešenie problémov

Trvanie: 20 minút

Vybavenie/Materiály/Požiadavky na pracovný priestor:

- Výtlačok príbehu o Alex
- Výtlačok 3-krokového bezpečnostného plánu
- Zoznam bezpečnostných krokov v online priestore
- Tabuľa alebo kartičky na diskusiu

Veľkosť skupiny: Max 30 ľudí

Popis: Toto sedenie sa zameriava na pomoc mladým ľuďom pri ochrane na internete a poskytuje vedomosti o tom, aké kroky podniknúť, ak sa pri digitálnych interakciách cítia zmätene alebo ohrozene.

Vysvetlenie a zadanie aktivít:

Krok 1: Prečítajte si a diskutujte o scenári (5min)

Prečítajte nasledujúci scenár nahlas alebo ho rozdajte do skupín na prečítanie:

Štrnásťročná Alex sa začala online rozprávať s niekým, kto sa zdal byť naozaj milý. Najprv sa rozprávali o hudbe, koníčkoch a škole – presne ako to robia priatelia. Čoskoro však táto osoba začala klásť osobnejšie a intímnejšie otázky o Alexinom tele, posielala zvláštne komplimenty a žiadala Alex, aby ich rozhovory udržala v tajnosti. Alex bola zmätená a neistá v tom, či je to normálne a bezpečné.

Opýtajte sa triedy:

- Ako si myslíte, že sa Alex cítila?
- Objavujú sa v tejto situácii červené vlajky?
- Prečo by si niekto ako Alex mohol byť neistý, čo robiť ďalej?

Krok 2: Identifikácia varovných signálov (5min)

Vedzte diskusiu o online groomingu a pomôžte študentom identifikovať varovné signály nebezpečného správania sa. Môžete ich vypísať na tabuľu:

- Táto osoba chce udržať rozhovory v tajnosti.
- Vyvíja nátlak, na zdieľanie fotografií alebo osobných údajov.
- Spôsobuje pocit neprijemnosti, strachu alebo zmätku.

Opýtajte sa triedy:

- Prečo si myslíte, že utajovanie je v online chatoch varovným signálom?
- Aké sú zdravé hranice pri online rozhovore s niekým?

Krok 3: Podpora postavenia študentov – Čo môžete urobiť? (5min)

Naučte študentov, aké kroky môžu podniknúť, ak sa niekedy ocitnú v podobnej situácii ako je Alex:

- Prestaňte odpovedať a zablokujte danú osobu, ak je to možné.
- Povedzte to dôveryhodnému dospelému – napríklad rodičovi, učiteľovi alebo školskému poradcovi.
- Pamätajte: Vždy je v poriadku povedať nie a chrániť si svoje súkromie.

Môžete si dokonca zahrať rolovú hru na bezpečné reakcie alebo vytvoriť zoznam dôveryhodných dospelých, na ktorých by sa mohli obrátiť.

Krok 4: Reflexia (5min)

Požiadajte študentov, aby sa potichu zamysleli alebo si do denníka napísali:

- Cítili ste sa niekedy v online priestore nepríjemne alebo pod tlakom?
- Čo by ste urobili, keby sa niečo také stalo znova?

Pripomeňte triede:

Vaša bezpečnosť je najdôležitejšia. Nikto nemá právo nútiť vás necítiť sa v bezpečí alebo vás manipulovať, aby ste robili niečo, čo nechcete.

Ďalšie tipy pre školiteľa:

Dôraz na dôvernosť a emocionálnu bezpečnosť.

Uvedte systémy hlásenia alebo kontakty na podporu:

- **Núdzové (naliehavé) situácie:** Volajte na 112
- **Nenaliehavé hlásenia alebo tipy:** Navštívte webovú stránku vašej národnej alebo miestnej polície na podanie hlásení (napr. <https://www.minv.sk/?policia> je možné nájsť telefonický alebo emailový kontakt na miestne zastupiteľstvá policajného zboru v rámci SR)
- **Nahlásenie nelegálneho alebo škodlivého online obsah** (ako napríklad materiál zobrazujúci sexuálne zneužívanie detí, online grooming alebo kyberšikana): Použite portál na nahlásenie obsahu vo vašej krajine (napr. <https://stopline.sk/sk/uvod> na Slovensku)
- **Emocionálna podpora a pomoc s duševným zdravím:** Vyhľadajte národné linky pomoci alebo navštívte platformy ako napríklad ldi.sk, www.dusevnezdravie.sk, ipcko.sk (na Slovensku Linka detskej istoty, Liga za duševné zdravie, IPčko, ...), kde nájdete zdroje emocionálnej podpory a vhodné kontakty.
- **Používajte nástroje na nahlásenie na sociálnych sieťach:**

Povzbudte účastníkov, aby používali vstavané funkcie, ako napríklad „Nahlásiť“, „Zablokovať“, alebo „Stlmiť“ na platformách sociálnych médií. Každá platforma má svoje vlastné **Pokyny pre komunitu** a bezpečnostné nástroje – oboznámte sa s nimi.

Odporúčané otázky na diskusiu:

- Ako sa môže niekto pokúsiť manipulovať alebo „podviesť“ inú osobu online?
- Ako rozlíšime zdravé online priateľstvo od riskantného?
- Čo nám sťažuje ozvať sa, keď sa niečo nezdá byť v poriadku v online priestore?
- Ako si môžeme navzájom pomôcť zostať v bezpečí v digitálnych priestoroch?
- Ako môžeme podporiť našich priateľov, ak sa online cítia nepríjemne alebo nebezpečne?

ZHRNUTIE

Tento modul pomáha mladým ľuďom pochopiť, ako online obsah – najmä porno a sociálne médiá – môže formovať ich názory na vzťahy, telá a sebaúctu. Skúmaním bežných mýtov, mediálnych posolstiev a digitálnych návykov sa účastníci učia spochybňovať nerealistické zobrazenia a rozpoznať, ako tieto naratívy môžu ovplyvniť správanie v reálnom živote.

Modul zlepšuje kritické myslenie a podporuje mládež pri budovaní sebavedomia, povedomia a emocionálnej bezpečnosti v digitálnych priestoroch. Poskytuje nástroje na identifikáciu škodlivých vzorcov online.

Modul v konečnom dôsledku podporuje mladých ľudí pri budovaní digitálnej odolnosti – sebavedomia, povedomia a emocionálnej bezpečnosti.

Reflexné otázky pre deti – dajú sa použiť na samostatnom hárku ako materiál na rozdanie:

BEZPEČNOSŤ NA INTERNETE

- Viem, ako nahlásiť alebo zablokovať niekoho, kvôli komu sa necítim bezpečne.
- Dvakrát si rozmyslím, či zdieľam osobné fotografie alebo informácie online.
- Viem používať nastavenia ochrany osobných údajov v aplikáciách.
- Hovoril/a som s dôveryhodným dospelým, ak som online videl/a niečo, čo sa mi zdalo byť nesprávne.

GASLIGHTING A DIGITÁLNA KONTROLA

- Rozpoznávam varovné signály, ako napríklad prekrúcanie faktov, popieranie vecí, ktoré niekto povedal, alebo spochybňovanie mojej pamäte.
- Viem, že nie je v poriadku, aby niekto kontroloval, s kým sa rozprávam alebo čo uverejňujem.
- Dôverujem svojej intuícii, ak sa niekto snaží, aby som sa online cítil/a vinný/á alebo ako blázon.
- Viem, že sa môžem s niekým porozprávať, ak sa cítim emocionálne manipulovaný/á alebo pod digitálnym tlakom.

PORNO A SEXUÁLNY OBSAH

- Chápem, že porno nie je to isté ako skutočné vzťahy alebo sex.
- Viem, že porno často vynecháva súhlas, rešpekt a emocionálne puto.
- Naučil som sa, že moja hodnota nie je založená na tom, ako „sexy“ vyzerám alebo sa správam.
- Je poriadku, keď poviem „nie“ sledovaniu alebo zdieľaniu sexuálneho obsahu.

VZHĽAD TELA A SOCIÁLNE MÉDIÁ

- Viem, že veľa príspevkov, čo vidím online, je filtrovaných alebo upravených.
- Sledujem ľudí, ktorí mi dávajú pocit sebavedomia – nie neistoty.
- Nekomparujem svoje telo ani život so sociálnymi sieťami.
- Viem, že moje telo je hodnotné, presne také, aké je.

KRITICKÉ MYSLENIE

- Všimam si, keď ma obsah na mojom feede vyvoláva nepríjemný pocit, aj keď neviem prečo.
- Zastavím sa a zamyslím sa nad tým, či je niečo skutočné, prehnané alebo sa to len snaží upútať moju pozornosť.
- Kladiem si otázky typu: „Kto z tohto príspevku profituje?“ alebo „Aké posolstvo to v skutočnosti vysiela?“

Zdroje

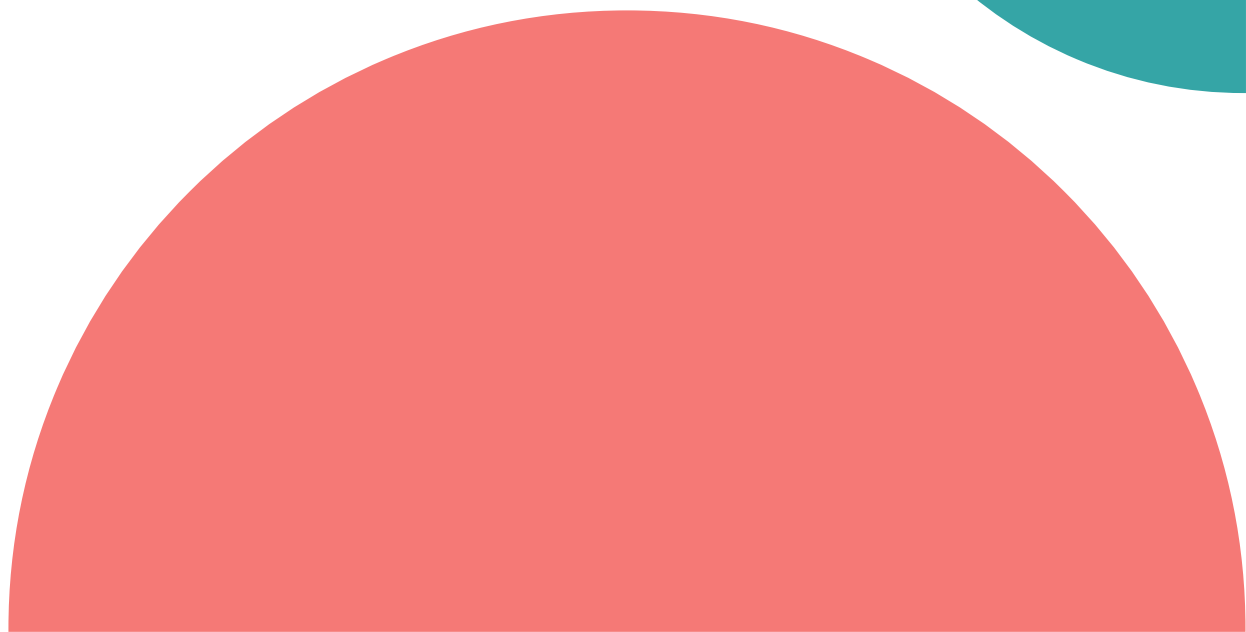
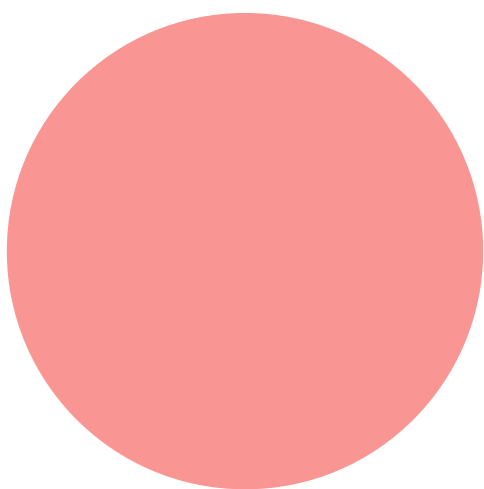
Článok Children's Commissioner for England poskytujúci rady pre rodičov a školy o tom, ako hovoriť s deťmi o pornografii a chrániť ich pred jej negatívnymi vplyvmi na správanie a duševné zdravie. **(EN)**

Vzdelávacie video KS4 RSE: Teaching Them Young skúmajúce historickú diskrimináciu černošských detí v britskom školstve a poukazuje na nerovnosti v prístupe k vzdelaniu. **(EN)**

Rozhovor a prepis relácie NPR, ktorý sa zaoberá vzťahom k telu, strave a spoločenskému tlaku ovplyvňujúcim vnímanie vlastného tela. **(EN)**

Stránka Joon poskytuje informácie a zdroje o vnímaní vlastného tela, sebavedomí a zdravom prístupe k telesnému obrazu. **(EN)**

PRÍRUČKA MENTORSTVA



ÚVOD

Táto príručka pre mentorov má za cieľ podporiť pracovníkov s mládežou a mentorov pri efektívnom vedení rovesníckych facilitátorov, ktorí sú zodpovední za poskytovanie vzdelávania v oblasti sexuálneho zdravia. Príručka sa zaoberá kľúčovými komunikačnými stratégiami, krízovým manažmentom a špecifickými technikami na vedenie zložitých rozhovorov. Zdôrazňuje tiež dôležitosť vytvorenia bezpečného a podporného prostredia a zároveň zabezpečenie toho, aby mentori mohli riešiť citlivé témy, ako je sexuálne zdravie, inkluzívnym a kultúrne citlivým spôsobom.

Táto príručka pre mentorov je navrhnutá tak, aby pomohla pracovníkom s mládežou a pedagógom efektívne podporovať mladých ľudí zapojených do programov vzdelávania v oblasti sexuálneho zdravia. Ako mentor máte kľúčovú úlohu pri poskytovaní poradenstva, emocionálnej podpory a stratégií riešenia problémov, aby ste zabezpečili, že mládežnícki vedúci budú istejší a budú schopní interpretovať obsah o sexuálnom zdraví. Táto príručka obsahuje komunikačné stratégie pre zapojenie rodičov a verejnosti, ako aj taktiky na zvládnutie negatívnych reakcií alebo zložitých situácií (t. j. stratégie „shitstormu“). Zdôrazňuje tiež dôležitosť kultúrnej citlivosti, krízového manažmentu a poskytovania miestnych zdrojov na podporu.

Budovaním silného mentorstva podporujete postavenie ďalšej generácie školiteľov v oblasti sexuálneho zdravia a umožňujete im pristupovať k týmto rozhovorom s citlivosťou, zodpovednosťou a sebavedomím. Zručnosti, ktoré im odovzdáte, prispievajú k úspechu projektu SHER-Y a zabezpečia, aby sa mládežnícki vedúci mohli s istotou zaoberať citlivými témami a podporovať svojich rovesníkov pri informovaných a úctivých rozhodnutiach.

LEKCIA 1

Vaša úloha ako mentora

Čo je mentoring v oblasti sexuálnej zdravotnej výchovy?

Mentoring v oblasti sexuálnej zdravotnej výchovy predstavuje podporný vzťah, v ktorom sprevádzate mládežníckych vedúcich pri rozvíjaní ich zručností na uľahčenie zmysluplných a úctivých diskusií o témach sexuálneho zdravia s ich rovesníkmi. Vaša úloha kombinuje vedomosti získané z vašich skúseností so schopnosťou prispôbiť sa vyvíjajúcim sa potrebám skupiny a citlivej povahe diskutovaných tém. Vytvárate bezpečný priestor na učenie a zároveň podporujete nezávislosť a osobný rast.

Vaše hlavné zodpovednosti

Ako mentor prinášate svoje skúsenosti a vedomosti, aby ste pomohli mládežníckym vedúcim, ktorí začínajú svoju cestu v oblasti sexuálnej zdravotnej výchovy. Prekonali ste podobné výzvy a vaše postrehy sú kľúčové pre ich sprevádzanie týmito chvíľami neistoty. Vaše skúsenosti vám umožňujú poskytovať relevantné usmernenia, stanovovať realistické očakávania a zabezpečiť, aby sa mládežnícki vedúci cítili byť podporovaní, keď preberajú túto zodpovednosť.

Vašou úlohou nie je vytvoriť pre nich cestu, ale viesť ich po ich vlastnej jedinečnej trase. Každý mládežnícky líder si vytvorí svoj vlastný prístup, štýl a pochopenie učiva. Ako ich mentor ste tu, aby ste im ponúkli perspektívu, povzbudenie a praktické rady, keď to bude potrebné. Pomôžete im tiež zamyslieť sa nad ich rastom a poskytnete im nástroje na zlepšenie.

Okrem toho, že ste sprievodcom, slúžite aj ako spojka – pomáhate mládežníckym lídrom rozširovať ich profesionálne siete tým, že ich zoznamujete s ďalšími skúsenými školiteľmi, pracovníkmi s mládežou a odborníkmi v tejto oblasti. Toto budovanie sietí je nevyhnutnou súčasťou ich rozvoja ako lídrov vo vzdelávaní v oblasti sexuálneho zdravia.

Pre zabezpečenie úspešného mentorského vzťahu je dôležité pochopiť hranice vašej úlohy. Čo mentorstvom **nie je**:

- **Nie ste terapeut:** Nie ste zodpovedný za poskytovanie terapie ani za riešenie hlbokaj emocionálnej traumy. Vašou úlohou je ponúkať podporu, ale nie liečiť psychologické problémy.
- **Nie ste rodič:** Hoci môžete ponúkať poradenstvo, vašou úlohou nie je nahrádzať rodičovské postavy ani prevziať rodičovskú autoritu. Ste tu, aby ste mentovali, nie sa hrali na rodiča.
- **Nie ste lekár:** Nie ste kvalifikovaný na diagnostikovanie zdravotných stavov ani na poskytovanie lekárskeho rád. Vašou úlohou je riadiť vzdelávací proces, nie poskytovať zdravotnú starostlivosť či liečbu.
- **Nie ste učiteľ:** Mentorstvo nie je o poskytovaní štruktúrovaných hodín alebo známok práci. Vašou úlohou je poskytovať poradenstvo a podporu mládežníckym vedúcim a prezentovať im vaše vlastné vzdelávacie skúsenosti.
- **Nie ste priateľ:** Hoci je kľúčové udržiavať podporné a otvorené vystupovanie, je nevyhnutné zachovať profesionálny vzťah medzi mentorom a zverencom. Priateľstvá prichádzajú s rôznymi hranicami a zodpovednosťami.
- **Nie ste supervízor:** Vašou úlohou nie je kontrolovať ani riadiť. Ste tu na to, aby ste poskytovali rady, usmernenia a povzbudenie, nie na to, aby ste dohliadali na úlohy alebo sa hrali na manažéra.

Pochopením týchto rozdielov si môžete vybudovať silný a úctivý mentorský vzťah a vytvoriť pozitívne prostredie pre rast.

Jedinečný význam výchovy pre sexuálne zdravie

Výchova k sexuálnemu zdraviu je jedinečný kontext, ktorý si vyžaduje citlivosť, starostlivosť a rešpekt. Témy, ktorým sa budete venovať s vedúcimi mládeže, sú často osobné a emocionálne zamerané. Váš prístup musí zaistiť bezpečný a inkluzívny priestor, kde môže prebiehať otvorený dialóg. Vyžaduje si tiež kultúrnu citlivosť, pretože hodnoty a skúsenosti mladých ľudí sa môžu značne líšiť.

Váš mentorský prístup by mal byť flexibilný, aby zvládol rozmanitosť perspektív v rámci skupiny, ako aj dynamickú povahu diskusií o sexuálnom zdraví. Počas mentoringu buďte pripravení prispôbiť sa novým výzvam vrátane skupinovej dynamiky, citlivých rozhovorov a osobného nepohodlia mládežníckych vedúcich. Vaším hlavným zameraním bude vždy ich rozvoj ako sebavedomých a informovaných lídrov v oblasti výchovy k sexuálnemu zdraviu.

LEKCIA 2

Vzťah mentor-zverenec v náuke o sexuálnom zdraví

Pochopenie potrieb vášho zverenca

Mládežnícki lídri vo veku 15 – 18 rokov sa nachádzajú v jedinečnom vývojovom štádiu, v ktorom si formujú svoju identitu a hľadajú nezávislosť. Hoci môžu prijať vedúce úlohy vo vzdelávaní o sexuálnom zdraví, často pociťujú pochybnosti o sebe samom a strach z odsudzovania. Vašou úlohou ako mentora je ponúkať im vedenie, pomáhať im zvládať neistotu a podporovať ich rast ako sebavedomých a zodpovedných školiteľov.

Pamätajte:

Motivácia a výzvy: Mládežnícki lídri sú prirodzene motivovaní ku spájaniu sa s rovesníkmi, ale môžu mať problém so sebavedomím alebo neistotou pri prezentovaní citlivého obsahu.

Podpora a nezávislosť: Ste tu, aby ste podporili ich rozvoj, nie aby ste im vytvárali cestu. Povzbudzujte ich rast tým, že im pomôžete rozvíjať ich jedinečný štýl vedenia a zručnosti.

Budovanie dôvery a vzťahu

Dôvera je základom každého mentorského vzťahu. Na vytvorenie bezpečného a podporného prostredia:

Spoznajte svojho zverenca: Pýtajte sa otvorené otázky o jeho motivácii, výzvach a cieľoch v oblasti výchovy o sexuálnom zdraví. Pochopte jeho osobné záujmy a obavy.

Vytvorte bezpečný priestor: Podporujte otvorenú komunikáciu zdieľaním príbehov z vlastných skúseností a zároveň zachovajte profesionalitu. Dajte mu vedieť, že je v poriadku vyjadriť pochybnosti a vyhľadať pomoc.

Spolahlivosť: Plňte si záväzky a buďte tu pre nich, keď je to potrebné. Spolahlivosť buduje dôveru a posilňuje puto medzi mentorom a zverencom.

Stanovenie jasných očakávaní a hraníc

Stanovte si jasné pokyny už na začiatku:

Diskutujte o úlohách a očakávaniach: Budte transparentní, pokiaľ ide o vašu úlohu mentora a čo od vás môžu očakávať, ako aj to, čo vy očakávate od nich. Patria sem komunikačné metódy, harmonogramy stretnutí a oblasti, v ktorých môže potrebovať dodatočnú podporu.

Dodržiavajte profesionálne hranice: Ste sprievodca, nie poradca ani priateľ. Dajte jasne najavo, že vašou úlohou je podporovať ich rast ako lídra, nie poskytovať osobné poradenstvo alebo supervíziu.

Spolupráca: Zapojte svojho zverenca do procesu stanovovania cieľov a uistite sa, že sa zohľadnia jeho názory a preferencie. Tento kolaboratívny prístup im dáva pocit, že ste zainteresovaní v jeho rozvoji.

Komunikačné techniky pre mládežníckych vedúcich

Pri riešení citlivých tém potrebujú mládežnícki vedúci komunikačné stratégie, ktoré ich podporia a rešpektujú ich rastúcu autonómiu:

Podporujte reflexiu: Pred ponúknutím riešení sa ich opýtajte na názor. Používajte reflexívne otázky, ktoré im pomôžu kriticky premýšľať o výzvach.

Precvičujte si aktívne počúvanie: Zabezpečte, aby sa cítili byť vypočutí, aktívne počúvali a kládli objasňujúce otázky. To im pomôže spracovať myšlienky a nápady bez prerušenia.

Rešpektujte komunikačné preferencie: Niektorí mládežnícki vedúci môžu uprednostňovať priame, štruktúrované rozhovory, zatiaľ čo iní môžu potrebovať čas na rozohriatie. Prispôsobte svoj prístup ich miere komfortu a komunikačnému štýlu.

Stanovenie SMART cieľov a podpora rozvoja

Stanovenie cieľov poskytuje smerovanie a motiváciu pre mládežníckych vedúcich. (pre podrobnejšie vysvetlenie odporúčame navštíviť skillmea.sk/blog/smart-ciele-cesta-k-efektivnemu-planovaniu-a-uspechu) Použite rámec SMART, ktorý im pomôže vytvoriť špecifické, merateľné, dosiahnuteľné, relevantné a časovo ohraničené ciele pre ich rozvoj v oblasti vzdelávania v oblasti sexuálneho zdravia:

Krátkodobé vs. dlhodobé ciele: Vyvážte okamžité budovanie zručností (napr. naučiť sa viesť diskusie o súhlase) s dlhodobou víziou (napr. stať sa sebavedomým facilitátorom pre väčšie skupiny).

Rozdelenie zložitých cieľov: Pomôžte mládežníckym vedúcim rozdeliť všeobecné ciele na menšie, realizovateľné kroky. Napríklad, ak chcú zlepšiť riadenie skupiny, rozdeľte to na konkrétne akcie, ako je riešenie konfliktov, podpora účasti a udržiavanie sústredenia.

Prehodnotenie a úprava: Pravidelne hodnotte ich pokrok a podľa potreby upravujte ciele. Oslavujte úspechy, bez ohľadu na to, aké sú malé, a neúspechy berte ako príležitosti na poučenie sa.

Mentorské stretnutia

Štruktúra a frekvencia vašich stretnutí sa bude líšiť v závislosti od potrieb vášho vedúceho mládeže:

Frekvencia stretnutí: Pre nových mládežníckych vedúcich môžu byť prospešné týždenné stretnutia, pričom skúsenejší vedúci potrebujú menej časté kontroly. Uistite sa, že váš rozvrh je udržateľný pre vás oboch.

Formáty stretnutí: Kombinujte formálne stretnutia na stanovenie cieľov a spätnú väzbu s neformálnymi kontrolami, aby ste podporili prirodzené a otvorené rozhovory. Zvážte vonkajšie aktivity alebo diskusie po stretnutí, aby boli stretnutia pútavejšie a uvoľnenejšie.

Program a flexibilita: Udržujte jednoduchý program, aby boli stretnutia efektívne, ale zároveň dostatočne flexibilné na riešenie vznikajúcich potrieb. Medzi typické body programu patria hodnotenia pokroku, výzvy, ktorým čelia, a nadchádzajúce plány.

Budovanie podpornej siete

Ako mentor zohrávate kľúčovú úlohu pri pomoci mládežníckym vedúcim rozhodíť ich siete. Predstavte im ďalších školiteľov, pracovníkov s mládežou a zdroje, ktoré môžu prispieť k ich rozvoju a získavaní skúseností. Budovanie týchto prepojení im zabezpečuje širší systém podpory a podporuje neustály profesionálny rast.

LEKCIA 3

Komunikačné stratégie pre mentorov

Efektívna komunikácia s vedúcimi mládeže

Komunikácia kľúčová pre vašu úlohu mentora. Musíte vytvoriť prostredie, v ktorom sa mládežnícki vedúci cítia bezpečne, aby sa mohli vyjadriť a diskutovať o akýchkoľvek problémoch, ktorým čelia.

Aktívne počúvanie: Venujte veľkú pozornosť tomu, čo hovoria vaši zverenci. Reagujte premyslene a zopakujte ich obavy, aby ste ukázali, že im rozumiete.

Reflexívne kladenie otázok: Podporujte sebareflexiu kladením otvorených otázok, ako napríklad: „Ako sa cítite pri diskusii o tejto téme?“ alebo „Aké stratégie by vám mohli pomôcť efektívnejšie zapojiť skupinu?“

Konštruktívna spätná väzba: Poskytnite spätnú väzbu, ktorá je konkrétna a zároveň praktická. Pri konštruktívnej kritike ju vyvážte pozitívnym povzbudením, aby ste motivovali zverenca.

Budovanie vzťahov a dôvery: Vytvorte priestor, kde sa zverenci môžu podeliť o svoje problémy bez strachu z odsúdenia. Podporujte otvorený a úprimný dialóg a buďte transparentní vo svojej spätnej väzbe.

Komunikácia s rodičmi a verejnosťou

Výchova v oblasti sexuálneho zdravia často vyvoláva obavy rodičov a verejnosti. Je dôležité pristupovať k týmto rozhovorom s empatiou, porozumením a zameraním sa na výhody komplexného vzdelávania.

Vysvetlenie účelu:

Pre rodičov: „Účelom tohto vzdelávania je pomôcť mladým ľuďom robiť informované a zodpovedné rozhodnutia o svojom tele, vzťahoch a komforte. Vybavujeme ich vedomosťami, ktoré im umožnia bezpečne sa orientovať vo svete dospelých.“

Pre verejnosť: „Výchova v oblasti sexuálneho zdravia poskytuje dospievajúcim nástroje na pochopenie svojho tela, rešpektovanie ostatných a rozvíjanie zdravých vzťahov. Nejde o podporu nejakého konkrétneho správania, ale o zabezpečenie toho, aby mali informácie, ktoré potrebujú na svoju ochranu.“

Stratégie boja s kritikou (zvládnutie spätnej reakcie):

Zachovajte pokoj: Keď čelíte kritike (napr. obvineniam z výučby „nevhodného obsahu“), zachovajte pokoj a sústredte sa na fakty.

Preformulujte diskusiu: „Naším cieľom je znížiť zdravotné riziká, ako sú pohlavne prenosné choroby, nechcené tehotenstvá a emocionálna tieseň, tým, že učíme dospelých o súhlase, rešpekte a zdravých vzťahoch.“

Použite dôkazy: Citujte výskum, ktorý ukazuje, že komplexná výchova v oblasti sexuálneho zdravia vedie k lepším zdravotným výsledkom vrátane menšieho počtu pohlavne prenosných chorôb, zdravších vzťahov a zníženia počtu tehotenstiev u dospelujúcej mládeže.

Vyzvite k dialógu: Vytvorte priestor pre znepokojených rodičov alebo členov komunity, aby sa dozvedeli viac o programe a kládli otázky. To môže pomôcť vyvrátiť mýty a podporiť dôveru.

Podpora mládežníckych lídrov pri citlivých témach

Výzvy, ktorým čelia mládežnícki lídri

Mládežnícki lídri sa môžu pri riešení citlivých tém stretávať s nepohodlím alebo neistotou. Ako mentor je vašou úlohou viesť ich cez tieto výzvy.

Riešenie citlivých tém: Mnohí mládežnícki lídri sa trápia s témami, ako je sexuálne zneužívanie, otázky LGBTQ+ a súhlas. Poskytnite im nástroje, aby sa pri týchto diskusiách mohli správať pokojne a s rešpektom.

Príprava: Ponúknite im zdroje a rámce na riešenie zložitých tém (napr. scenáre na vedenie diskusií o súhlase alebo rodovej identite).

Precvičovanie: Podporujte scenáre hrania rolí, aby ste pomohli mládežníckym lídrom nacvičiť si riešenie týchto tém skôr, ako sa s nimi stretnú v reálnych situáciách.

Riadenie skupinovej dynamiky: Niektoré skupiny môžu mať viac hlasných účastníkov ako iné alebo sa môžu vyskytovať nezhody. Naučte mládežníckych lídrov, aby riadili túto dynamiku:

Podpora účasti: Používajte stratégie ako práca vo dvojiciach alebo diskusie v malých skupinách, aby ste zabezpečili, že každý má možnosť vyjadriť sa.

Riešenie rušivého správania: Ukážte mládežníckych vedúcich, ako zvládať rušenie alebo nevhodné komentáre spôsobom, ktorý zachováva rešpekt a sústredenie skupiny.

Techniky riešenia problémov pre mentorov

Mentori by mali byť pripravení pomôcť mládežníckym vedúcim zorientovať sa v zložitých situáciách. Medzi niektoré techniky riešenia problémov patria:

Riešenie problémov na základe scenárov: Predstavte mládežníckym vedúcim scenáre zo skutočného života a požiadajte ich, aby premýšľali o tom, ako by danú situáciu zvládli.

Techniky zvládania stresu: Vedúci mládeže sa môžu cítiť preťažené. Naučte ich relaxačné cvičenia alebo techniky, na zvládanie stresu, ako je hlboké dýchanie alebo všímavosť okolia.

Podporná spätná väzba: Keď mládežnícki vedúci čelia výzvam, ponúknite spätnú väzbu, ktorá posilní ich sebavedomie. Zamerajte sa na to, čo sa podarilo, a potom poskytnite praktické rady pre oblasti, ktoré treba zlepšiť.

LEKCIA 4

Krízový manažment a podpora

Rozpoznanie krízových situácií

Ako mentor je dôležité rozpoznať, kedy môže mať mládežnícki vedúci alebo účastník vzdelávania o sexuálnom zdraví emocionálne problémy alebo potrebuje okamžitú pozornosť. Vzhľadom na citlivú povahu tém môžu niektorí pociťovať emocionálnu tieseň alebo zdieľať osobné skúsenosti, ktoré si vyžadujú okamžité riešenie.

Emocionálna tieseň

V diskusiách o sexuálnom zdraví je bežné, že mládežnícki vedúci alebo účastníci pociťujú úzkosť alebo preťaženie. Medzi príznaky emocionálnej tiesne môžu patriť:

- Úzkosť: Vrtenie sa, nepokojné pohyby alebo neschopnosť sústrediť sa na diskusiu.
- Stiahnutie sa: Stíšenie, vyhýbanie sa očnému kontaktu alebo izolácia od skupiny.
- Plačlivosť: Plač alebo viditeľné rozrušenie počas citlivých tém.

Ak spozorujete niektorý z týchto znakov, okamžite ponúknite podporu. Vytvorte súkromie, kde môže jednotlivec vyjadriť pocity bez súdenia. Uistite ho, že je normálne cítiť sa rozrušene a povzbudte ho, aby sa podelil o svoje myšlienky alebo si v prípade potreby dal prestávku. Uznajte význam jeho emócií a pomôžte mu znova sa sústrediť, pričom mu poskytnite vhodné zdroje, ak je potrebná ďalšia podpora.

Zverejnenie zneužívania alebo traumy

Diskusie o témach, ako je súhlas, vzťahy alebo sexuálne zdravie, môžu niekedy viesť k tomu, že mládežníci vedúci alebo účastník zverejní minulú traumy alebo zneužívanie. Ak sa tak stane, je nevyhnutné reagovať pokojne a zodpovedne:

Upokojte a reagujte: Dajte im vedieť, že sú v bezpečí a že zdieľanie bolo veľmi odvážne. Reagujte na ich skúsenosť bez toho, aby ste naliehali na ďalšie podrobnosti.

Dodržiavajte protokol: Uistite sa, že dodržiavate príslušné postupy na nahlásenie zneužívania alebo vyhľadanie odbornej pomoci. Vždy zapojte dôveryhodného dospelého alebo poradcu, pretože sú vyškolení na riešenie týchto priznaní.

Poskytnite zdroje: Ponúknite informácie o podporných službách, ako sú linky pomoci, poradenské centrá alebo miestne organizácie, ktoré sa špecializujú na pomoc ľuďom postihnutým sexuálnou traumou.

Citlivosť na osobné skúsenosti

Uvedomte si, že mládežnícki vedúci a účastníci pochádzajú z rôzneho prostredia a môžu mať rôzne skúsenosti, hodnoty a mieru komfortu pri diskusii o témach sexuálneho zdravia. Dbajte na ich osobné hranice a poskytnite im priestor, aby sa zapojili vlastným tempom. V niektorých prípadoch môžu kultúrne alebo rodinné presvedčenia ovplyvniť to, ako komfortne sa cítia pri určitých témach, preto je kľúčové citlivo prispôbiť váš prístup.

Kroky, ktoré treba podniknúť v krízovej situácii

Okamžité konanie: Ak mládežnícky vedúci alebo účastník odhalí zneužívanie alebo emocionálnu tieseň, empaticky si ho vypočujte a uistite sa, že je v bezpečí.

Zapojte príslušné orgány: Musíte vedieť, kedy zapojiť poradcov, psychológov alebo miestne orgány. Poskytnite mládežníckym vedúcim jasné usmernenia, ako nahlásiť obavy a zároveň zachovať dôvernosť.

Následné kroky: Po zvládnutí krízy zabezpečte, aby mal mládežnícky vedúci alebo účastník prístup k potrebným zdrojom (napr. poradenské služby, ochrana detí).

Kde hľadať pomoc

Lokálne zdroje: Uvedte zoznam dôveryhodných služieb, ako napríklad:

- Linky pomoci pre obeť sexuálneho zneužívania
- Poradenské služby v oblasti duševného zdravia
- Služby ochrany detí
- Komunitné organizácie pre mládež

Zabezpečte, aby boli tieto zdroje ľahko dostupné a kultúrne relevantné pre komunitu, v ktorej pracujete.

LEKCIA 5

Spätná väzba a reflexia

Poskytovanie efektívnej spätnej väzby

Spätná väzba je kľúčová pre rast a rozvoj vedúcich pracovníkov mládeže v oblasti vzdelávania v oblasti sexuálneho zdravia. Pomáha im zdokonaľiť ich zručnosti v oblasti mentorstva, budovať sebavedomie a zlepšovať ich schopnosť viesť citlivé diskusie. Na poskytovanie konštruktívnej a motivujúcej spätnej väzby použite nasledujúce stratégie:

Sendvičová metóda: Začnite zdôraznením niečoho pozitívneho na stretnutí, napríklad ako dobre mládežnícky vedúci zapojil skupinu. Potom sa venujte oblastiam, ktoré je potrebné zlepšiť, napríklad hľadaniu spôsobov, ako urobiť stretnutie inkluzívnejším alebo upraviť tempo. Ukončite povzbudením a vyzdvihnutím ich potenciálu ďalej sa zlepšovať.

Špecifickosť: Namiesto poskytovania všeobecnej spätnej väzby sa zamerajte na konkrétne aspekty stretnutia. Napríklad namiesto toho, aby ste povedali „Zvládli ste to dobre“, povedzte „Odviedli ste skvelú prácu pri vysvetľovaní konceptu súhlasu a jeho aplikácie v reálnych situáciách.“ Konkrétna spätná väzba je praktická a poskytuje jasné usmernenie pre zlepšenie.

Spätná väzba zameraná na ciele: Pomôžte mládežníckym vedúcim stanoviť si SMART ciele na sledovanie pokroku v kľúčových oblastiach facilitácie, ako je zlepšenie komunikácie o citlivých témach, riadenie skupinovej dynamiky alebo zvýšenie zapojenia účastníkov. Cieľom by mohol byť: „Do konca budúceho mesiaca usporiadam ďalšie stretnutie o súhlase s tromi novými aktivitami na zapojenie účastníkov do skupinových diskusií.“

Podpora sebareflexie

Sebareflexia je dôležitou súčasťou procesu vyučovania mládežníckych vedúcich. Povzbudzuje ich k hodnoteniu vlastného rastu, pochopeniu svojich silných stránok a identifikácii oblastí na zlepšenie. Tu je niekoľko hlavných otázok na sebareflexiu:

Čo sa vám počas stretnutia darilo a prečo? Zamyslite sa nad tým, ktoré aspekty stretnutia boli úspešné, napríklad ako efektívne ste vysvetlili zložité témy, ako je bezpečný sex, súhlas alebo sexuálna orientácia. Zvážte, čo spôsobilo, že sa tieto momenty vydarili, či už to bola jasnosť vášho vysvetlenia alebo to, ako dobre ste zaujali účastníkov.

Ako ste sa cítili pri riešení určitých tém? Čo by ste nabudúce urobili inak? Zamyslite sa nad tým, ako ste zvládali citlivé témy, ako je sexuálne zneužívanie alebo práva LGBTQ+. Narazili ste na momenty nepohodlia alebo váhania? Zamyslite sa nad tým, ako ste tieto pocity zvládali a aké úpravy by ste mohli zaviesť, aby ste sa v budúcnosti cítili sebavedomejšie a pripravenejšie.

Ako môžete zlepšiť svoje techniky riadenia skupiny alebo facilitácie? Zamyslite sa nad tým, ako ste riadili skupinu počas diskusií, najmä pri riešení protichodných názorov alebo nepríjemných tém. Aké stratégie môžete použiť na vytvorenie inkluzívnejšieho a úctivejšieho prostredia? Mohli by ste napríklad zahrnúť viac interaktívnych aktivít alebo upraviť spôsob, akým riešite citlivé otázky, aby sa každý cítil byť vypočutý?

LEKCIA 6

Dodatočné zdroje

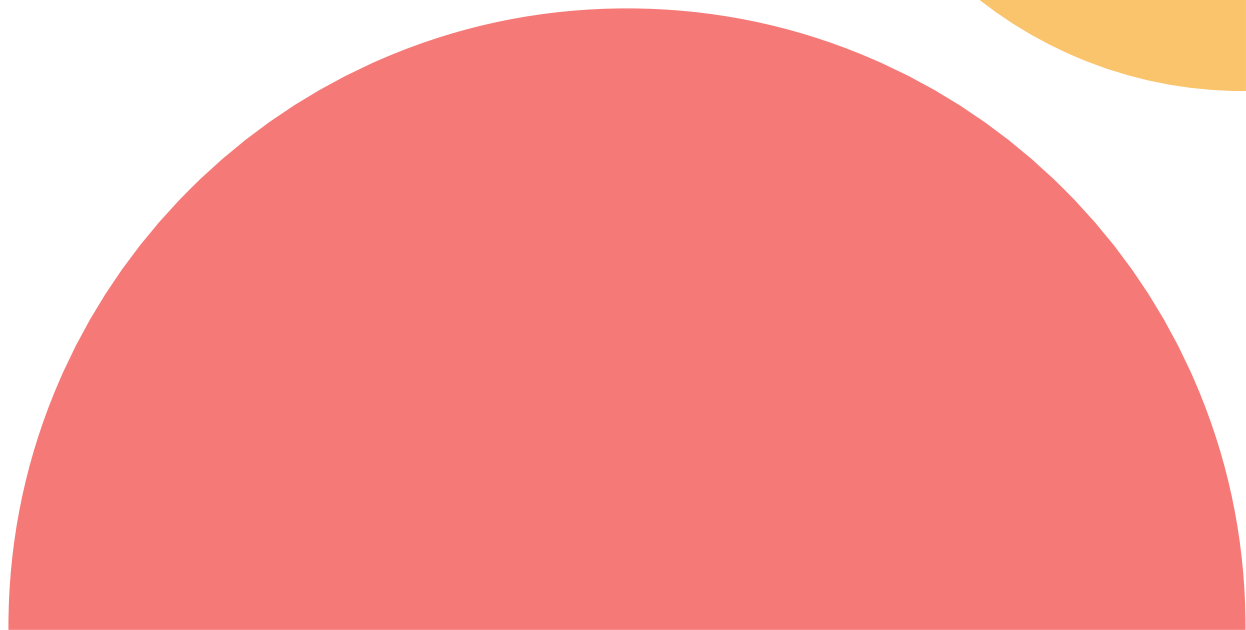
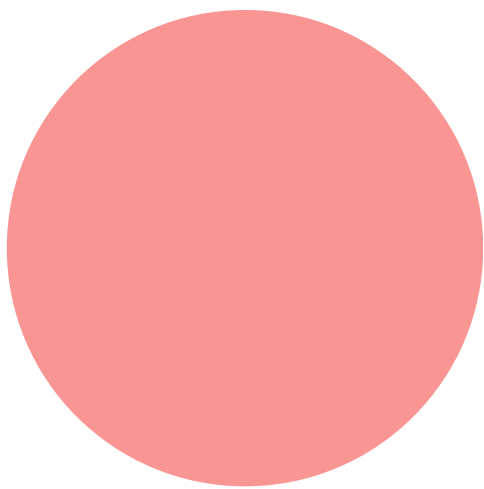
Poskytnite mentorom aj mládežníckym vedúcim dodatočné zdroje na zlepšenie ich vedomostí a zručností:

- Články a knihy o efektívnom mentorstve, vzdelávaní v oblasti sexuálneho zdravia a vedení.
- Školenia alebo online kurzy na ďalší rozvoj facilitačných a vodcovských zručností.
- Miestne podporné zdroje pre duševné zdravie, sexuálne zdravie a núdzové podporné služby.

ZÁVER

Táto mentorská príručka poskytuje pracovníkom s mládežou nástroje a stratégie na efektívne mentorovanie mládežníckych vedúcich pri vzdelávaní v oblasti sexuálneho zdravia so zameraním na podporu podporného, bezpečného a kultúrne citlivého prostredia. Zdôrazňuje dôležitosť budovania dôvery, stanovovania jasných očakávaní a poskytovania konštruktívnej spätnej väzby, ktorá pomôže mládežníckym vedúcim rozvíjať ich vodcovské schopnosti a s istotou riešiť citlivé témy. Mentori zohrávajú kľúčovú úlohu pri podpore postavenia ďalšej generácie školiteľov v oblasti sexuálneho zdravia, aby mohli vytvárať pozitívne a rozumné zmeny vo svojich komunitách.

MANUÁL PRE PEER EDUKÁTOROV



ÚVOD

Vitajte v Manuáli pre vzdelávanie rovesníkov v oblasti sexuálnej výchovy. Tento manuál je určený pre mládežníckych vedúcich a školiteľov, ktorí budú viesť diskusie o témach sexuálneho zdravia s dospelými vo veku 15 – 18 rokov. Na rozdiel od tradičného vyučovania je pri rovesníckom facilitovaní dôležité vytvárať priestor, kde sa mladí ľudia môžu zapájať, zdieľať a učiť jeden od druhého. Ako rovesnícky facilitátor nie ste len „učiteľom“, ale aj sprievodcom, ktorý podporuje svojich rovesníkov pri riešení citlivých a osobných tém súvisiacich so sexuálnym zdravím. Nasledujúce lekcie vám poskytnú praktické nástroje, techniky a stratégie na podporu zmysluplných diskusií, riadenie skupinovej dynamiky a podporu učenia sa prostredníctvom ich aplikácie v reálnom svete.

LEKCIA 1

Základy rovesníckej facilitácie v oblasti výchovy sexuálneho zdravia

Prečo je dôležitá rovesnícka facilitácia

Rovesnícka facilitácia je účinná, pretože mladí ľudia si ľahko vytvárajú spojenia so svojimi rovesníkmi. Zdieľajú podobné skúsenosti a rozumejú ťažkostiam ostatných, čo im uľahčuje zapojenie sa do diskusií o citlivých témach, ako sú súhlas, vzťahy a sexuálne zdravie. Tento prístup vedený rovesníkmi podporuje bezpečné a úctivé prostredie, povzbudzuje otvorený dialóg a pomáha znižovať stigmou okolo určitých otázok.

Vaša úloha ako rovesníckeho facilitátora

Ako rovesnícky facilitátor je vašou hlavnou úlohou vytvoriť bezpečný a inkluzívny priestor, kde sa každý bude cítiť pohodlne pri zdieľaní. Ste tam, aby ste viedli konverzáciu, nie jej dominovali. Budete poskytovať presné informácie, povzbudzovať k účasti a zabezpečovať, aby mal každý priestor byť vypočutý. Vašou úlohou je naviesť ostatných ku spoločnému preskúmaniu týchto tém, a zároveň ich podporiť pri hľadaní vlastných odpovedí.

Medzi kľúčové zodpovednosti patrí:

Vedenie diskusií: Udržiavanie úctivých rozhovorov a pomoc pri nasmerovaní skupiny späť na správnu cestu, keď je to potrebné.

Poskytovanie podpory: Povzbudzovanie tichších členov, aby sa ozvali a podelili o svoje názory, pomocou techník, ako sú malé skupiny alebo diskusie vo dvojiciach.

Budovanie dôvery: Stanovenie základných pravidiel pre úctivý dialóg a dôvernosť. Keď sa ľudia cítia bezpečne, budú ochotnejší sa zapojiť.

Nemusíte mať všetky odpovede; stačí vytvoriť prostredie, v ktorom môžu rovesníci otvorene diskutovať a spoločne sa učiť.

Podpora postavenia rovesníkov

Vašou úlohou je tiež podporiť vašich rovesníkov, aby skúmali zložité témy vlastným tempom. Povzbudzujte ich, aby kriticky mysleli a kládli otvorené otázky, ako napríklad:

- „Čo pre vás znamená súhlas?“
- „Ako môžeme zabezpečiť, aby sme robili informované rozhodnutia o sexuálnom zdraví?“

Vedením rozhovoru a povzbudzovaním nezávislého myslenia pomáhate každému cítiť sa sebavedomejšie pri diskusii o témach sexuálneho zdravia a prijímaní informovaných rozhodnutí.

Budovanie základov: Dôvera a bezpečnosť

Predtým, ako môže dôjsť ku skutočnému vzájomnému učeniu sa, je potrebné vytvoriť prostredie, v ktorom sa mladí cítia dostatočne bezpečne na odhalenie zraniteľnosti, robenie chýb a úprimné zdieľanie vlastných myšlienok. V exteriéri je táto psychologická bezpečnosť ešte dôležitejšia, pretože účastníci často čelia fyzickým výzvam, ktoré v nich môžu nechať pocit obnaženia alebo alebo neistoty.

Každé stretnutie začnite stanovením základných pravidiel spoločne so svojou skupinou. Nechajte ich prispieť k vytvoreniu priestoru, kde sa každý cíti byť vypočutý a rešpektovaný. Pamätajte: keď sa ľudia cítia bezpečne, sú ochotnejší učiť sa jeden od druhého.

Pravidlá môžu zahŕňať:

- Aktívne počúvanie
- Učenie sa jeden od druhého
- Zóny bez posudzovania
- Zdieľané problémov
- Vzájomná podpora
- Zlyhanie je súčasťou učenia sa

LEKCIA 2

Základné techniky facilitácie pre diskusie o sexuálnom zdraví

Vytvorenie príjemného prostredia

Vytvorenie bezpečného a inkluzívneho priestoru je kľúčom k úspešnej vzájomnej facilitácii v oblasti výchovy sexuálneho zdravia.

Postupujte nasledovne:

Stanovte si základné pravidlá: Na začiatku stretnutia si so skupinou stanovte niekoľko základných pravidiel – napríklad „rešpekt k názorom ostatných“ a „dôvernosť v rámci skupiny“. To pomôže každému cítiť sa bezpečne a vypočúto.

Rešpektujte rozdiely: Pri diskusii o témach, ako je rodová identita, sexualita alebo vzťahy, si uvedomte, že každý má iné zázemie, skúsenosti a mieru komfortu. Vašou úlohou je viesť konverzáciu spôsobom, ktorý rešpektuje a zahŕňa každého, aj pri možných nezhodách.

Vedenie pútavých diskusií

Kladte otvorené otázky: Namiesto ponúkania riešení kladte otázky, ktoré povzbudzujú všetkých, aby sa podelili o svoje myšlienky. Napríklad:

- „Ako pre vás vyzerá zdravý súhlas?“
- „Prečo si myslíte, že je dôležité viesť otvorené diskusie o sexuálnom zdraví?“

Používajte príklady, s ktorými sa môžu stotožniť: Zdieľajte scenáre zo skutočného života (ale zachovajte dôvernoscť), ktoré by mohli rezonovať s vašimi rovesníkmi. Vďaka tomu sa téma bude zdať reálnejšia a menej abstraktná.

Podporovanie účasti

Niektorí ľudia sa môžu hanbiť alebo váhať s prejavom v skupine. Ako facilitátor je vašou úlohou:

Podporovať tichších členov: Jemne ich nabádať kladením otázok typu: „Radi by sme si vypočuli vaše myšlienky na túto tému“ alebo „Má niekto iný pohľad?“

Zabezpečiť, aby bol hlas každého vypočutý: Vyvážiť účasť prizvaním všetkých do konverzácie. Používajte techniky ako „premýšľanie vo dvojiciach – zdieľanie“, kde účastníci najprv individuálne premýšľajú a potom sa podelia o svoje myšlienky s partnerom a až potom sa podelia so skupinou.

Čítanie miestnosti: Kedy sa zapojiť, kedy ich nechať pracovať

Naučiť sa čítať skupinovú dynamiku je kľúčové pre udržanie pútavej a produktívnej diskusie. Ako rovesnícky facilitátor by ste mali sledovať, ako skupina interaguje. Keď si všimnete, že všetci aktívne spolupracujú – kladú otázky, zdieľajú nápady a rozvíjajú myšlienky ostatných – je to znamenie, že konverzácia plynie prirodzene. V tomto bode je najlepšie ustúpiť a nechať diskusiu pokračovať.

Nastanú však chvíle, kedy budete musieť zasiahnuť:

Ak sa konverzácia odchyli od témy alebo ak sa účastníci začnú rozptyľovať alebo odpájať, jemne ich nasmerujte späť k danej téme.

Ak v konverzácii dominuje jedna osoba, uistite sa, že každý dostane šancu prehovoriť. Môžete povedať: „Ďakujem za tvoj príspevok, [meno]. Vypočujme si aj niekoho iného.“

Ak sa zdá, že skupina je zaseknutá alebo neistá, povzbudzujte ich, aby sa zamysleli nad tým, čo už vedia, alebo ponúknite podnety na opätovné rozprúdenie konverzácie.

Keď vaša skupina narazí na stenu: Ako sa cez ňu dostať

Niekedy sa skupina stretne s výzvou alebo témou, pri ktorej jednoducho nevie, kde začať. Síce je to náročné aj pre facilitátora, ale je to zároveň aj príležitosťou na rast. Namiesto toho, aby ste im poskytli priamu odpoveď, použite stratégie na jemné vedenie skupiny:

Začnite s tým, čo už vedia: „Niektorí z vás môžu byť v tejto téme noví, ale čo už viete o antikoncepcii alebo prevencii pohlavne prenosných chorôb?“ Ľudia majú často cenné vedomosti založené na svojich osobných skúsenostiach alebo predchádzajúcich poznatkoch.

Prístup založený na racionálnom odhade: „Vzhľadom na to, o čom sme doteraz diskutovali, čo si myslíte, že by sa v tejto situácii mohlo stať?“ Toto povzbudzuje účastníkov ku kritickému mysleniu a znižuje tlak na potrebu „správnej“ odpovede.

Premýšľajte nahlas: „Podíme spolu brainstormovať! Aj keď si nie ste istí, jednoducho sa podelte o akékoľvek nápady, ktoré vám napadnú pri tejto situácii.“ Toto podporuje kreativitu a znižuje strach z odsudzovania.

Tento prístup pomáha účastníkom cítiť sa pohodlnejšie a podporovanejšie, pričom momenty neistoty premieňa na príležitosti na učenie sa.

Sila neverbálnej komunikácie

Ako rovesnícky facilitátor hrá vaša reč tela kľúčovú úlohu pri určovaní tónu skupiny. Najmä pri diskusii o citlivých témach môže vaša fyzická prezentácia buď povzbudiť k otvorenej komunikácii, alebo spôsobiť, že sa účastníci budú cítiť neprijemne.

Budte na úrovni očí skupiny: Sadnite si ku skupine, nie nad ňu. Keď ste fyzicky na rovnakej úrovni, pomáha to vytvoriť inkluzívnejšiu a uvoľnenejšiu atmosféru.

Udržujte otvorenú a uvoľnenú reč tela: Vyhnite sa prekríženiu rúk alebo prílišnému strnulému státiu. Namiesto toho používajte otvorené gestá, nadväzujte očný kontakt a uistite sa, že váš postoj odráža otvorenosť a prístupnosť.

Zachovajte pokoj a sebavedomie: Ak sa zdáte byť úzkostliví, skupina túto energiu pravdepodobne zachytí, čo ich znervózni alebo ich uzavrie do seba. Zachovajte si sebavedomie, aj keď je téma náročná alebo keď veci nejdú podľa plánu.

LEKCIA 3

Riadenie skupinovej dynamiky vo vzdelávaní o sexuálnom zdraví

Vytváranie priestoru pre rôzne hlasy

V diskusiách o sexuálnej výchove sa nie každý bude cítiť dosť pohodlne na to, aby sa vyjadril, najmä pri citlivých témach. Ako rovesnícky facilitátor je dôležité zabezpečiť, aby mal každý možnosť zapojiť sa a cítiť sa byť vypočutý, bez toho, aby bol niekto nútený do konverzácie.

Techniky na povzbudenie účasti:

Premýšľajte vo dvojiciach a zdieľajte: Predtým, ako sa skupina podelí o svoje myšlienky, nechajte jednotlivcov individuálne premýšľať o otázke alebo téme. Potom ich nechajte diskutovať vo dvojici. Táto metóda dáva tichším účastníkom možnosť spracovať svoje myšlienky predtým, ako sa o ne podelia s väčšou skupinou, vďaka čomu sa cítia sebavedomejšie.

Podnecovanie tichých účastníkov: Venujte pozornosť tým, ktorí nerozprávajú, a jemne ich povzbudzujte, aby sa podelili. Napríklad: „Všimol som si, že si sa zdali byť zamyslený, keď sme diskutovali o súhlase – čo si o tom myslíš?“

Neverbálna účasť: Niektorí ľudia môžu uprednostňovať prispievanie činmi pred slovami. Povzbudzujte príspevky prostredníctvom aktivít, reči tela alebo demonštrácií, pričom si uvedomte, že účasť má mnoho podôb.

Vizuálna výzva: Vytvorte ilustráciu znázorňujúcu rôzne spôsoby, ako sa ľudia môžu zapojiť – niekto hovorí v skupine, dvaja ľudia v párovej diskusii, niekto predvádza schopnosť a iná osoba zamyslene počúva, ilustrujúc, že aktívna účasť zahŕňa rôzne prístupy.

Sila ticha

V diskusiách o sexuálnom zdraví je dôležité nechať po položení otázok ticho. Niekedy najlepšie odpovede prichádzajú potom, čo majú účastníci čas hlboko premýšľať o téme. Namiesto toho, aby ste sa uponáhľali diskusiu prerušením ticha, využite tieto momenty na spracovanie informácií.

Podporovanie premyslených odpovedí:

- Po položení dôležitej otázky nechajte chvíľu ticha, aby mali čas na premýšľanie.
- Pred ďalším prehovorom si v hlave napočítajte do desať, aby si účastníci mohli zhromaždiť myšlienky a prehovoriť, keď budú pripravení.

- Odolajte nutkaniu vyplniť každé ticho. Najpremyslenejšie príspevky často prichádzajú po prestávke, keď mal každý možnosť sa zamyslieť.

Riešenie citlivých tém

Rozprávanie o sexuálnom zdraví môže vyvolať celý rad emócií a ako rovesnícky facilitátor budete musieť tieto citlivé reakcie zvládať s opatrnosťou a porozumením. Tu je návod, ako zvládnuť ťažké rozhovory:

Zachovajte pokoj a úctu: Ak sa niekto počas diskusie (napríklad pri zložitej téme, ako je sexuálne zneužívanie alebo súhlas) rozruší, bude sa cítiť úzkostlivo alebo nepríjemne, empaticky uznajte jeho pocity. Môžete povedať niečo ako: „Chápem, že táto téma môže byť náročná, poďme sa spoločne nadýchnuť.“

Budte citliví na emócie: Uvedomte si, že niektorí účastníci mohli zažiť osobnú traumy alebo sa môžu cítiť obzvlášť zraniteľní pri diskusii o témach, ako je sexuálna orientácia, rodová identita alebo minulé skúsenosti so sexuálnym zneužívaním. Pristupujte k týmto emóciám so súcitom a uistite ich, že je v poriadku urobiť si prestávky alebo vyhľadať ďalšiu podporu, ak je to potrebné.

Riešenie narušení

V každom skupinovom prostredí sa môžete stretnúť s narušeniami, najmä pri diskusii o citlivých témach. Je dôležité viesť skupinu späť k úctivej a konštruktívnej konverzácii.

Presmerovanie dominantných hlasov: Niekedy môže jeden účastník dominovať konverzácii, čo môže ostatným zabrániť v zdieľaní. Ak sa to stane, jemne povzbudzujte vyváženú účasť slovami: „Ďakujem za tvoje myšlienky, [meno]. Podme si vypočuť niekoho, kto ešte neprehovoril.“

Úctivé hranice: Ak účastník urobí nevhodné komentáre alebo odkloní konverzáciu od smeru, je dôležité zachovať úctivý tón pri presmerovaní konverzácie. Napríklad: „Uistite sa, že konverzácia bude úctivá a zameriame sa na danú tému.“

Konflikty rovesníkov: Keď sa veci stanú osobnými

Konflikty sú prirodzené v každom skupinovom prostredí, najmä pri diskusii o citlivých témach. Väčšina konfliktov rovesníkov vzniká skôr z nedorozumení, odlišných komunikačných štýlov alebo pocitu, že nie sú vypočutí, než z osobnej nevraživosti. Na ich zvládnutie:

Na chvíľu oddel'te konfliktných jednotlivcov, aby ste im poskytli priestor. Zamyslite sa s každým jednotlivcom nad tým, čo sa stalo z jeho pohľadu. Znovu sa spojte so skupinou vedením úctivého rozhovoru, v ktorom si navzájom porozumejú.

Ako facilitátor nie ste sudcom, ale sprievodcom, ktorý pomáha rovesníkom lepšie komunikovať a riešiť problémy.

Zvládnutie výzvy autority

Ako rovesnícky facilitátor ste často vekom bližší svojim rovesníkom, čo môže viesť k otázkam o vašej autorite. Je to prirodzené – vaši rovesníci testujú hranice, čo znamená, že vás vnímajú skôr ako rovnocennú osobu než ako autoritu. Otvorene sa k tomu vyjadrite:

„Nie som oveľa starší ako vy, ale mám skúsenosti, ktoré by mohli pomôcť. Všetci sa tu učíme spolu.“

Zdôraznite svoju úlohu facilitátora, nie experta, a budujte si rešpekt prostredníctvom svojich zručností a prístupu, namiesto toho, aby ste ho automaticky vyžadovali.

Premosťovanie kultúrnych a sociálnych rozdielov

Diskusie o sexuálnom zdraví spájajú mladých ľudí z rôzneho prostredia a rozdiely v kultúre alebo spoločenských normách môžu vytvárať neviditeľné bariéry. Budte proaktívni pri vytváraní inkluzívneho priestoru:

- Riešte praktické prekážky (napr. poskytovanie prístupu k materiálom).
- Uznajte kultúrne rozdiely ako silné stránky a pýtajte sa otázky typu: „Ako vaša rodina pristupuje k tejto téme?“
- Povzbudzujte rovesníkov, aby vnímali rozdiely ako príležitosti na vzdelávanie sa.

Keď skupinová dynamika nefunguje

Niekedy nie je energia alebo chémia v skupine správna. Keď sa to stane, skúste ju prestaviť:

- V prípade potreby sa rozdeľte na menšie skupiny.
- Zmeňte zameranie aktivity, aby ste opäť zapojili účastníkov.
- Úprimne uznajte situáciu: „Dnes cítim napätie. Čo môžeme urobiť pre lepšiu spoluprácu?“

Vedieť, kedy vyhľadať podporu

Rozpoznajte, kedy problémy presahujú vašu úroveň skúseností. Ak sa konflikty stanú osobnými alebo ak je niekto vážne v tiesni alebo nebezpečenstve, neváhajte zapojiť skúsenejších mentorov alebo supervízorov. Vyhľadanie pomoci preukazuje zrelosť a uprednostňuje blaho skupiny.

LEKCIA 4

Podpora sebareflexie a rastu

Používanie Kolbovho cyklu zážitkového učenia

Kolbov cyklus učenia môže byť užitočným nástrojom pre rovesníckych facilitátorov na zamyslenie sa nad svojou praxou a jej zlepšenie:

Konkrétna skúsenosť: Facilitujte diskusie, v ktorých sa rovesníci aktívne zapájajú do tém (napr. zdieľaním osobných skúseností alebo perspektív).

Reflexívne pozorovanie: Po skončení stretnutia sa zamyslite nad tým, čo sa stalo. Opýtajte sa sami seba a svojej skupiny: „Čo prebiehalo dobre?“ a „Čo by sme mohli nabudúce zlepšiť?“

Abstraktná konceptualizácia: Pomôžte kolegom prepojiť diskusiu so širšími princípmi, ako sú rešpekt, hranice alebo súhlas.

Aktívne experimentovanie: Povzbudzujte rovesníkov, aby vo svojom vlastnom živote uplatnili to, čo sa naučili, napríklad praktizovaním zdravej komunikácie vo vzťahoch.

Spätná väzba a neustále zlepšovanie sa

Ako rovesnícky facilitátor je pre vás sebareflexia kľúčom pre rast.

Pravidelne hodnotte svoj výkon a žiadajte spätnú väzbu od skupiny. Tu je niekoľko otázok na sebareflexiu:

- Čo sa na stretnutí podarilo? Čo by sa dalo zlepšiť?
- Ako som zvládol citlivé témy? Mohol som urobiť niečo inak?
- Ako môžem v budúcnosti lepšie zapojiť skupinu?

Povzbudzujte svojich rovesníkov, aby robili to isté, pretože to podporuje nepretržitý cyklus učenia sa a zlepšovania.

LEKCIA 5

Zvládanie problémov a ako vedieť, kedy vyhľadať pomoc

Rozpoznanie, kedy vyhľadať podporu

Niektoré situácie môžu byť mimo vašich schopností zvládania. Ak mládežnícki vedúci alebo účastník zažíva extrémnu emocionálnu tieseň alebo odhalí zneužívanie, je nevyhnutné dodržiavať správne postupy:

Okamžitá podpora: Ak sa niekto dostane do tiesne, poskytnite mu bezpečný priestor rozhovor. Uistite ho a dajte mu vedieť, že nie je sám.

Vedzte, kedy vyhľadať pomoc: Ak problém zahŕňa traumy, bezpečnostné obavy alebo si vyžaduje odborný zásah, neváhajte zapojiť dôveryhodných dospelých alebo odborníkov na duševné zdravie. Je dôležité vedieť, kedy požiadať o pomoc, aby ste zabezpečili blaho svojich rovesníkov.

Kontrolný zoznam pred stretnutím:

Prehľad obsahu zasadnutia:

- Prečítali ste si materiály k zasadnutiu? (napr. témy o súhlase, zdravých vzťahoch, právach na sexuálne zdravie alebo pohlavne prenosných chorobách)
- Ste oboznámení s kľúčovými pojmami alebo konceptmi, ktoré sa môžu objaviť v diskusii? (napr. sexuálny súhlas, hranice, rodová identita)

Príprava prostredia:

- Zabezpečili ste pohodlný a súkromný priestor na skupinovú diskusiu?
- Sú materiály (letáky, videá, diapozitívy atď.) pripravené na použitie?
- Je usporiadanie sedenia vhodné pre otvorený dialóg? (napr. kruh alebo malé skupiny)

Stanovte základné pravidlá:

- Vytvorili ste bezpečné a úctivé prostredie so základnými pravidlami? (napr. dôvernosť, žiadne odsudzovanie, aktívne počúvanie)

Skontrolujte zdroje:

- Sú k dispozícii miestne zdroje (linky pomoci, poradcovia, podporné skupiny), ak účastník potrebuje pomoc počas zasadnutia alebo po ňom?
- Máte k dispozícii nejaké materiály alebo letáky, ktoré sa budú používať počas zasadnutia?

Osobná pripravenosť:

- Ste psychicky pripravení viesť citlivé témy (napr. riešenie potenciálnych odhalení alebo emocionálnych reakcií)?
- Máte stratégiu na zvládnutie nepohodlia alebo konfliktov počas stretnutia?

Stanovenie cieľov:

- Stanovili ste si jasné ciele stretnutia? (napr. pomôcť rovesníkom pochopiť súhlas alebo zdravé vzťahy)
- Ste pripravení merať úspech na základe cieľov, ktoré ste si stanovili?

Reflexné podnety pre rovesníckych facilitátorov

Povzbudzovanie rovesníckych facilitátorov k zamysleniu sa nad svojimi skúsenosťami im umožňuje zhodnotiť svoj výkon, identifikovať oblasti silných stránok a odhaliť príležitosti na rast. Tieto podnety by sa mali využívať po každom stretnutí na podporu sebazoznania a neustáleho zlepšovania sa.

Námety na reflexiu

Výkonnosť stretnutia:

- Čo sa počas dnešného stretnutia podarilo? Ktoré časti stretnutia boli najefektívnejšie?
- Boli nejaké momenty, kedy diskusia plynula prirodzene alebo kedy sa všetci aktívne zapájali?
- Ako ste sa počas stretnutia cítili? Cítili ste sa sebavedomo pri vedení skupiny alebo ste mali momenty neistoty?

Riešenie citlivých tém

- Ako ste zvládali citlivé témy, ako je súhlas, sexuálne zneužívanie alebo práva LGBTQ+?
- Všimli ste si, že sa niektorí účastníci počas diskusií cítili nepríjemne alebo sa stiahli? Ako ste to zvládli?
- Podarilo sa vám vytvoriť bezpečné a inkluzívne prostredie, kde sa všetci cítili byť vypočutí?

Zapojenie a účasť:

- Podporovali ste aktívnu účasť všetkých členov skupiny? Boli tam tichší členovia, ktorí potrebovali viac odvahy na to, aby sa podelili?
- Aké stratégie ste použili na zapojenie účastníkov a zabezpečenie toho, aby mal každý možnosť prejaviť sa?
- Ako môžete upraviť svoj prístup, aby ste zlepšili účasť na ďalšom stretnutí?

Oblasti na zlepšenie:

- Čo by ste mohli nabudúce zlepšiť? Je niečo konkrétne, čo by ste urobili inak pri riešení skupinovej dynamiky alebo citlivých tém?
- Vyskytli sa počas stretnutia nejaké otázky alebo problémy, na ktoré by ste sa chceli pripraviť v budúcich diskusiách?

Starostlivosť o seba a podpora:

- Ako sa cítite po stretnutí? Stretli ste sa s nejakou emocionálnou výzvou? Aké stratégie ste použili na zvládnutie stresu alebo nepohodlia?
- Potrebujete nejakú ďalšiu podporu alebo zdroje na zlepšenie svojich facilitátorských zručností alebo na zvládnutie citlivých diskusií?

Skupinové aktivity pre rovesníckych facilitátorov

Skupinové aktivity sú nevyhnutné pre vytvorenie kolaboratívneho učebného prostredia. Tieto aktivity môžu pomôcť budovať vzťahy, vytvárať pocit komunity a zabezpečiť, aby sa účastníci cítili pohodlne pri zapájaní sa do diskusií o sexuálnom zdraví.

Aktivita pre prelomenie ľadov: „Súhlas v praxi“

Táto aktivita pomáha účastníkom pochopiť a diskutovať o súhlase pútavým a zrozumiteľným spôsobom.

Ciel: Diskutovať a reflektovať dôležitosť súhlasu vo vzťahoch.

Pokyny:

Rozdeľte účastníkov do dvojíc.

Nechajte každú dvojicu vykonať jednoduchú neverbálnu aktivitu (napr. tlápnutie si, podanie pera partnerovi alebo podanie ruky).

Prvé kolo: Lektor vedie aktivitu bez toho, aby žiadal o súhlas (napr. podanie ruky bez opýtania).

Diskusia: Následne požiadajte skupinu, aby sa zamyslela nad tým, ako sa cítili pri zapojení sa do aktivity bez toho, aby boli požiadaní o súhlas.

Bolo to nepríjemné? Prečo alebo prečo nie?

Druhé kolo: Zopakujte aktivitu, ale tentoraz najprv požiadajte každého účastníka o súhlas.

Diskusia: Opýtajte sa: „V čom bolo druhé kolo iné?“ Diskutujte o tom, ako získanie súhlasu môže ovplyvniť vzťahy.

Skupinová aktivita: „Koleso zdravých vzťahov“

Táto aktivita pomôže účastníkom identifikovať charakteristiky zdravých vzťahov a preskúmať, ako sa tieto vlastnosti dajú praktizovať.

Ciel: Definovať vlastnosti zdravého vzťahu a precvičiť si diskusiu o nich.

Pokyny:

- Nakreslite veľký kruh na bielu tabuľu alebo flipchart, rozdelený na časti (ako koleso).
- Každú časť označte inou vlastnosťou dôležitou pre zdravý vzťah (napr. rešpekt, komunikácia, dôvera, hranice).
- Rozdeľte účastníkov do malých skupín a každej skupine pridajte jednu časť kolesa.
- Požiadajte každú skupinu, aby spoločne prediskutovala, ako sa jej pridelená vlastnosť (napr. rešpekt) prejavuje v zdravých vzťahoch.
- Po 10 minútach nechajte každú skupinu podeliť sa o svoje nápady s väčšou skupinou.
- Diskutujte o tom, ako sa tieto vlastnosti dajú praktizovať v reálnych vzťahoch.

Scenáre rolovej hry: „Orientovanie sa v rozhovoroch o súhlase“

Ciel: Precvičiť si zvládanie reálnych situácií, v ktorých je potrebné vyjadriť súhlas.

Pokyny:

- Pripravte si niekoľko scenárov rolovej hry založených na témach výchovy o sexuálnom zdraví. Niektoré príklady môžu zahŕňať:
- Situácia, v ktorej osoba potrebuje požiadať svojho partnera o súhlas.
- Scenár, v ktorom niekto musí povedať „nie“ a stanoviť si hranice.
- Rozhovor, v ktorom niekto pociťuje nepohodlie z konania partnera a potrebuje to oznámiť.
- Rozdeľte skupinu do dvojíc a každému páru priradte scenár, ktorý má zahrať.
- Po rolovej hre nechajte skupinu diskutovať o tom, čo sa podarilo, čo bolo náročné a ako by mohli zlepšiť svoju komunikáciu ohľadom súhlasu.

Skupinová aktivita: „Vyvracanie mýtov o sexuálnom zdraví“

Ciel: Rozobrať a opraviť bežné mýty o sexuálnom zdraví a vzťahoch.

Pokyny:

- Napíšte niekoľko bežných mýtov o sexuálnom zdraví (napr. „Nemôžete otehotnieť, ak máte sex v stojí“, „Antikoncepcia ako tabletky vždy funguje na 100 %“).
- Požiadajte skupinu, aby pracovala vo dvojiciach alebo malých skupinách a diskutovala o tom, či je každé tvrdenie pravdivé alebo nepravdivé. Mali by vysvetliť prečo na základe toho, čo vedia o sexuálnom zdraví.
- Po diskusii poskytnite presné informácie na objasnenie akýchkoľvek mylných predstáv.

Diskusia: Diskutujte o tom, ako môžu dezinformácie ovplyvniť rozhodnutia týkajúce sa sexuálneho zdravia, a zdôraznite dôležitosť presných vedomostí a zdrojov.

POĎME TO UKONČIŤ!

ZÁVER

Slová na uzavretie

Ďakujeme, že podporujete postavenie mladých ľudí prostredníctvom úprimného a inkluzívneho vzdelávania.

Po dokončení vášho prehľadu pomôcky SHER-Y vám ďakujeme za vaše odhodlanie podporovať zdravie a pohodu mladých ľudí. Používaním tohto zdroja pomáhate vytvárať otvorené, úctivé a informované rozhovory o témach, ktoré sú často nepochopené alebo prehliadané.

Táto pomôcka je viac než len zbierka materiálov – je to spoločný záväzok podporiť postavenie mladých ľudí vedomosťami, ktoré potrebujú na pochopenie seba samých, rešpektovanie ostatných a na rozhodovanie sa, ktoré podporuje ich rast a dôstojnosť.

Vyzývame vás ku prispôsobovaniu, rozvíjaniu a zdieľaniu tejto pomôcky vo svojich sieťach. Vaše skúsenosti, kreativita a spätná väzba sú nevyhnutné pre to, aby bola výchova v oblasti sexuálneho zdravia efektívnejšia a relevantnejšia v rôznych komunitách.

Spoločne budujeme budúcnosť, v ktorej bude mať každý mladý človek prístup k **empatickému, kultúrne citlivému a sebavedomiu-budujúcemu vzdelávaniu.**

Nech je toto začiatok silnejších spojení, hlbšieho porozumenia a zmysluplnej zmeny.



Co-funded by
the European Union

PRÍLOHY

Modul 1, Kapitola 1, Aktivita 1

Môj jukebox puberty 🎵

Tvoja úloha: Napíš 5 názvov pesničiek alebo nálad, ktoré vystihujú, aká je pre teba puberta. Buď úprimný, vtipný alebo chaotický – neexistuje zlá odpoveď!

Modul 1, Kapitola 1, Aktivita 2

Ukázkové příklady Hlava-Srdce-Telo Check

Tvoja úloha: Spomeň si na situáciu, keď si cítil stres, zmätok alebo silné emócie. Pomocou tejto tabuľky si všimni, čo sa dialo v tvojej hlave, srdci a tele.

Hlava (myšlienky): Čo si si hovoril?

Srdce (pocity): Aké emócie si cítil?

Telo (zmysly): Čo si cítil vo svojom tele? (tlak na hrudi, motýle v bruchu, trasúce sa ruky?)

Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 1

Tvoja úloha: Zamysli sa na chvíľu nad tým, čo vieš a čo ťa zaujíma, keď ide o tvoje telo a sexuálne zdravie. Buď úprimný/á – nikto iný to nemusí vidieť, ak nechceš!

Veci, ktoré viem:

Veci, na ktoré som zvedavý/á:

Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 2

Ukázkové príklady

- Kedy dostanem menštruáciu?
- Prečo mám prsia alebo semenníky rôznej veľkosti?
- Prečo som nižší/nížšia alebo vyšší/vyššia než moji kamaráti a kamarátky?
- Čo presne je kondóm – ako funguje?
- Čo znamená STI a ako sa môžem chrániť?
- Môžem dostať HIV z bozkávania?
- Je normálne mať výtok na spodnej bielizni?
- Prečo mám náhodné erekcie?
- Je normálne masturbovať?
- Má každý sexuálne pocity?
- Môžem otehotnieť pri prvom sexe?
- Kde môžem získať antikoncepciu, ak ju potrebujem?
- Čo mám robiť, ak ma niekto tlačí do sexu?
- Prečo ľudia zverejňujú nahé fotky? Je to bezpečné?
- Ako zistím, či je moje telo „normálne“?
- Čo mám robiť, ak menštruácia nepríde, keď ju očakávam?
- Ako sa niekoho opýtať na otázku o mojom tele bez toho, aby som sa cítil/a trápne?

Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 2

Skupina 1

1. „Z orálneho sexu nemôžeš dostať STI.“
2. „Testovať sa potrebuješ len vtedy, ak máš príznaky.“
3. „STI môžeš dostať viac ako raz.“
4. „Ak niekomu veríš, nemusíš sa dať testovať.“

Skupina 2

1. „Ak niekto vyzerá čisto, nemá STI.“
2. „Pravidelné testovanie je len pre ľudí, ktorí majú veľa partnerov.“
3. „STI sa môžu prenášať len pri pohlavnom styku.“
4. „HPV môže samo zmiznúť.“

Skupina 3

1. „Antikoncepčné tabletky chránia pred STI.“
2. „Orálny sex je vždy bezpečný a netreba pri ňom ochranu.“
3. „STI nemôžeš dostať, ak je to tvoj prvýkrát.“
4. „Jediný spôsob, ako si byť istý/á, že máš STI, je dať sa otestovať.“

Skupina 4

1. „Používanie kondómov pomáha predchádzať HIV.“
2. „Vždy by si vedel/a, keby niekto mal STI.“
3. „STI sa nemôžu prenášať kontaktom kože na kožu.“
4. „Ak používaš antikoncepciu, nepotrebuješ kondómy.“

Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 3

Čo by som urobil/a? – Scenáre sexuálneho zdravia

- Scenár 1: Priateľ/ka hovorí, že nemusíte používať kondóm, pretože si navzájom dôverujete. Čo by si povedal/a alebo urobil/a?
- Scenár 2: Počuješ kamaráta, ako sa delí o nesprávne informácie o antikoncepcii. Čo by si urobil/a?
- Scenár 3: Nieкто sa ťa snaží donútiť k sexu, ale ty si neistý/á. Ako zareaguješ?
- Scenár 4: Tvoj kamarát sa obáva, že by mohol mať pohlavne prenosnú chorobu, ale príliš sa bojí dať sa otestovať. Ako by si mu mohol/mohla pomôcť?

Modul 1, Kapitola 2, Aktivita 4

Moje Menu Pohodlia

Tvoja úloha: Popremýšľaj o tom, čo ti v každodennom živote prináša dobrý pocit, bezpečie a pohodlie. Doplň každý riadok niečím, čo ti pomáha cítiť sa pokojne, šťastne alebo sebavedomo:

1. Fyzické (napríklad teplá sprcha, tanec):

2. Emocionálne (napríklad čítanie, hudba):

3. Sociálne (napríklad smiech s priateľmi, povedanie nie):

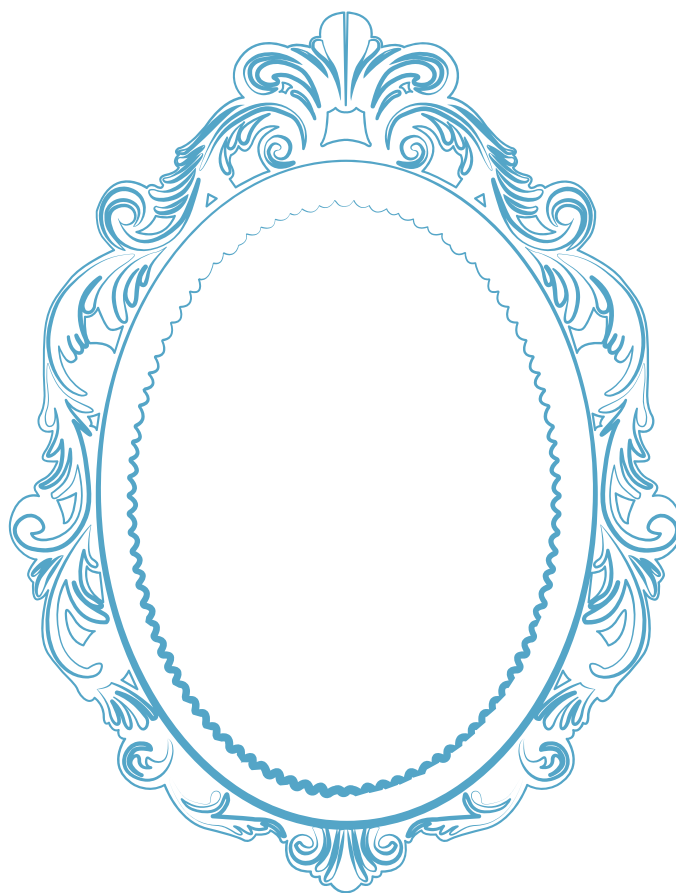
4. Vzhľad/Štýl (napríklad outfit, oblečenie, doplnok):

5. Dotyk/Komfort (napríklad objatie, príjemná deka):

Voliteľné: Zakrúžkuj jednu vec, ktorú chceš tento týždeň vyskúšať, aby si si pripomenul/a, že na tvojom pohodlí a potešení záleží!

Modul 1, Kapitola 3, Aktivita 1

Tvoja úloha: Do tohto obrysu napíš alebo nakresli tri veci, ktoré si na svojom tele ceníš – čo dokáže, ako sa v ňom cítiš alebo čo sa ti na ňom páči.



Voliteľné: Pridaj obrázky, slová alebo symboly, ktoré ti prinášajú dobrý pocit!

Modul 2, Kapitola 1, Aktivita 3

„Čo je to vlastne súhlas?“

Scenár 1: Jin a Josef

Jin má 20 a Josef 19 rokov. Pred šiestimi mesiacmi sa Jin opýtala Josefa, svojho priateľa, či by s ňou mal sex. Josef bol úprimný a povedal, že sa necíti pripravený a zatiaľ chce zostať pri bozkávaní a dotykoch. Jin rešpektovala jeho voľbu. Teraz sa Josef cíti pripravený. Pýta sa Jin, kde môžu získať viac informácií, aby sa vyhli rizikám a urobili to bezpečne.

Úloha pre skupinu:

- Identifikujte, ktoré prvky FRIES vidíte prítomné?
- Bol tu súhlas? Odkedy? Prečo?
- Čo ukazuje, že súhlas je informovaný a slobodne daný?

Scenár 2: Eva a Edo

Eva má 14 rokov a chodí do školy. Edo má 18 rokov a pracuje s Eviným otcom. Edo sa s Evou stretol pri návšteve u nej doma. Teraz sa stretávajú aj vonku. Edo jej niekedy dáva darčeky a peniaze. V poslednej dobe Edo Eve hovorí, že ju miluje a chce s ňou mať sex.

Úloha pre skupinu:

- Prejdite každým písmenom FRIES. Ktoré časti chýbajú?
- Môže Eva v tejto situácii legálne a emocionálne dať slobodný a informovaný súhlas? Prečo áno alebo prečo nie?
- Ako mocenská nerovnováha ovplyvňuje schopnosť dať súhlas?

Scenár 3: Gia na párty

Gia, 24, je na študentskej párty a veľa pije. Jej partner (už mali sex) ju vtiahne do spálne a začne jej vyzliekať oblečenie, zatiaľ čo ona nie je úplne pri vedomí.

Úloha pre skupinu:

- Použite FRIES: Je prítomná nejaká časť súhlasu?
- A čo vplyv alkoholu na súhlas?
- Môže niekto dať informovaný a nadšený súhlas, keď je opitý?

Modul 2, Kapitola 2, Aktivita 1

„Keď sa veci skomplikujú“

SCENÁRE

1.

A: „Hej, dnes na to nemám náladu.“

B: „Ale ja som s tým rákala... nenechávaj ma zasa v štiche.“

Rešpekt alebo Nátlak? Prečo?

2.

A: „Nie som si istá...“

B: „Ok, v pohode, daj vedieť, keď budeš.“

Rešpekt alebo Nátlak? Prečo?

3.

A: „No tak, je to len bozk, prestaň dramtizovať.“

B: Odťahuje sa a otočí hlavu iným smerom.

Rešpekt alebo Nátlak? Prečo?

4.

A: Mlčí.

B: „Veď sme to už robili, prečo sa teraz správaš divne?“

Rešpekt alebo Nátlak? Prečo?

5.

A: „Mám za sebou dlhý deň, chcem sa len túliť.“

B: „Úplne v pohode. Poďme len chillovať.“

Rešpekt alebo Nátlak? Prečo?

6.

A: „Môžeme prestať? Už sa fakt necítim dobre.“

B: Pokračuje a šeptá: „Ešte chvíľku, bude sa ti to páčiť, sľubujem.“

Rešpekt alebo Nátlak? Prečo?

7.

A: „Použime kondóm.“

B: „Naozaj musíme? Je to lepšie bez. No tak, len tentokrát.“

Rešpekt alebo Nátlak? Prečo?

8.

A: „Môžeme spomaliť? Chcem pokračovať, ale som trochu nervózny.“

B: „Jasné. Môžeme aj úplne prestať, ako ti to vyhovuje.“

Rešpekt alebo Nátlak? Prečo?

Modul 2, Kapitola 2, Aktivita 2

„Keď sa veci skomplikujú“

PRÍKLADY MANIPULAČNÝCH TAKTÍK

1. Guilt-tripping (vyvolávanie pocitu viny)

- „Myslel/a som si, že ma naozaj máš rád/rada... Keby ti na mne záležalo, urobil/a by si to pre mňa.“
- „Po všetkom, čo som pre teba urobil/a, mi to dlhuješ.“
- „Wow... asi som zle odhadol/a, ako ti na mne záleží.“
- „Myslel/a som si, že si iný/á... nie ako ostatní.“
- „Ak mi teraz nepomôžeš, neviem, čo budem robiť.“

2. Znevažovanie pocitov

- „Preháňaš. Nie je to až taký veľký problém.“
- „Prečo robíš z toho takú drámu?“
- „Robíš veľkú vec z ničoho.“
- „Je to len vtip... prečo to nevieš zobrať ako vtip?“
- „Takto sa cíti občas každý, si príliš citlivý/á.“

3. Emočné vydieranie (emotional blackmail)

- „Ak to neurobíš, budem z toho úplne mimo. Nekaz náladu.“
- „Keby si ma naozaj miloval/a, nerobil/a by si to pre mňa také ťažké.“
- „Fajn, nerob to... ale potom nečakaj, že budem potom v pohode.“
- „Pokazíš nám celý večer, ak povieš nie.“
- „Nebudem sa s tebou ďalej rozprávať, ak nesúhlasíš.“

4. Ignorovanie neverbálnych signálov

- Nieкто povie „Som unavený/á“ a odtiahne sa, ale druhý človek sa stále snaží o fyzický kontakt.
- Človek zamrzne alebo stíchne, ale ten druhý pokračuje v dotykoch.
- „Pod', viem, že to naozaj chceš,“ napriek jasnému nepohodliu alebo tichu druhej osoby.
- Nieкто povie „Prestaň“, ale druhá osoba to ignoruje a pokračuje.
- Človek odvráti telo, ale druhá osoba nerešpektuje tento priestor.

5. Hrozba poškodenia vzťahu

- „Ak to neurobiš, možno by sme spolu nemali byť.“
- „Neviem, či môžem byť s niekým, kto nechce to isté ako ja.“
- „Ak do toho nie si, možno sa k sebe nehodíme.“
- „Iní ľudia by z toho nerobili takú drámu.“
- „Ak nepovieš áno, odtláčaš ma od seba.“

6. Obviňovanie

- „Kedysi s tebou bola zábava, čo sa zmenilo?“
- „Ty robíš túto situáciu trápnu, nie ja.“
- „Ak to so mnou nebudeš robiť ty, nájde si to nieкто iný... vlastne ma od seba odtláčaš.“
- „Vieš, aký/á som, keď pijem... Prečo z toho robíš takú veľkú vec?“
- „No a čo si čakal/a? Stále mi len hovoríš nie, tak som musel/a hľadať inde.“

Modul 2, Kapitola 2, Aktivita 3

„Keď sa veci skomplikujú“

Nápady na scenár

1. Nieкто povie: „Nie som si istý/á, či to chcem robiť...“

→ Úloha:

Čo by im bolo možné povedať, aby sa cítili bezpečne, vypočutí a bez tlaku? Napíš aspoň 4 príklady.

2. Naozaj sa ti nechce bozkávať, ale bojíš sa sklamať druhú osobu.

→ Úloha:

Čo by bolo možné povedať tak, aby to bolo úprimné, rešpektujúce – a zároveň láskavé k tebe aj druhej osobe? Napíš aspoň 4 príklady.

3. Kamarát/ka ti povie o včerajšom večere s niekým, koho má naozaj rád/rada, a povie: „Povedali nie, ale myslím, že ich len treba presvedčiť.“

→ Úloha:

Spochybnil/a by si toto myslenie? Prečo? Ako by si reagoval/a tak, aby si pomohol/pomohla kamarátovi/ke zamyslieť sa nad súhlasom? Napíš aspoň 4 príklady.

4. Chceš vyskúšať niečo nové vo vzťahu, ale si nervózny/a, ako to priniesť do konverzácie.

→ Úloha:

Ako začať rozhovor tak, aby sa tvoj partner cítil bezpečne a rešpektovane? Napíš aspoň 4 príklady.

Modul 2, Kapitola 3, Aktivita 1

„Súhlas mimo fyzického kontaktu“

SCENÁR: Alex civela na obrazovku jej telefónu.

Správa od Sama znela: „Dnes si vyzerala naozaj dobre. Kiežby som mohol vidieť trochu viac. Len pre mňa?“ Alex sa zachvelo srdce. Sam sa jej naozaj páčil. Veľmi. Už niekoľko týždňov sa rozprávali a ich nočné rozhovory sa zmenili na flirtovanie. Alex otvorila fotoaparát. Prst sa vznášal nad spúšťou. Len jedna fotka.

1. Otázky na reflexiu: Účastníci napíšu alebo diskutujú:

- Čo by mala Alex urobiť?
-

- Aké sú riziká, ak Alex fotku pošle?
-

- Aké sú riziká, ak ju Alex nepošle?
-

- Čo ovplyvňuje rozhodovanie v tejto chvíli?
-

Modul 3, Kapitola 1, Aktivita 2

„Pyramída hodnôt“

Otvorenosť	Nezávislosť	Zábava
Láska	Rešpekt	Podpora
Dôvera	Trpezlivosť	Závisť
Poslušnosť	Komunikácia	Úprimnosť
Vernosť	Oddanosť	Nesebeckosť
Empatia	Rast	Hranice
Pozornosť	Akceptácia	Zodpovednosť
Pre účastníkov starších ako 13 rokov:		
Fyzická intimita	Dobré bozkávanie	<u>Sexting</u>

Modul 3, Kapitola 2, Aktivita 3

„Nájdí červenú vlajku“

SITUÁCIE

- „Kamarát/ka neustále kontroluje tvoj telefón a pýta sa, s kým si píšeš.“
- „Tvoj/a partner/ka sa ospravedlňuje po každej hádke, ale stále opakuje rovnaké zraňujúce správanie.“
- „Spolužiak rozšíri veci, ktoré si mu zveril/a v súkromí, po tom, čo ste sa pohádali.“
- „Tvoj/a kamarát/ka rešpektuje tvoje hranice a netlačí na teba, keď povieš, že nechceš ísť von.“
- „Partner/ka sa hnevá, keď tráviš čas s inými kamarátmi.“