



KMC

KOORDINAČNO-METODICKÉ CENTRUM
PRE PREVENCIU NÁSILIA NA ŽENÁCH

DOMÁCE NÁSILIE NA LGBT ĽUĎOCH



MANUÁL TRÉNINGU PRE POMÁHAJÚCE PROFESIE

2017

„Domov musí byť bezpečné miesto pre všetkých“



Inštitút pre výskum práce a rodiny
Institute for Labour and Family Research



DOMÁCE NÁSILIE NA LGBT ĽUĎOCH
MANUÁL TRÉNINGU PRE POMÁHAJÚCE PROFESIE

Zostavila:

Mgr. Romina Kollárik.

Vydavateľ: Inštitút pre výskum práce a rodiny

Rok vydania: 2016

Rozsah: 19 strán

Text neprešiel jazykovou korektúrou.

Publikácia bola financovaná z Grantov EHP a Nórska a spolufinancovaná zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky v rámci projektu Koordinačno-metodické centrum pre rodovo podmienené a domáce násilie v rámci programu SKog: Domáce a rodovo podmienené násilie

„Domov musí byť bezpečné miesto pre všetkých“

www.norwaygrants.org



OBSAH

OBSAH	3
Úvod	4
1 Typ aktivity: Evalvácia počiatočného stavu.....	6
2 Typ aktivity: Evalvácia počiatočného stavu.....	7
3 Typ aktivity: Pojmový a koncepčný aparát	7
4 Typ aktivity: Stotožnenie sa a empatia.....	8
5 Typ aktivity: Pojmový a koncepčný aparát	10
6 Typ aktivity: Priebežná evalvácia.....	11
7 Typ aktivity: Stotožnenie a empatia	12
8 Typ aktivity: Vedomosti a zručnosti.....	14
9 Typ aktivity: Vedomosti a zručnosti.....	15
10 Typ aktivity: Vedomosti a zručnosti.....	15
11 Typ aktivity: Evalvácia	16
Prílohy	17

Úvod

Hlavný cieľ:

Scitlivieť účastníčky a účastníkov pre prácu s LGBT klientelou; posilniť ich odborné postoje a praktické zručnosti a poznatky v tejto oblasti.

Čiastkové ciele:

Oboznámiť sa s východiskovými princípmi a základnými rámcami v témach sexuálnej orientácie a rodovej identity;

Porozumieť vplyvu diskurzov o sexualite na postoje voči LGBTI ľuďom a overiť si vlastné postoje v tejto oblasti;

Prehliť praktické zručnosti umožňujúce poskytovať sociálne služby LGBTI ľuďom efektívne a rešpektujúco.

Operacionalizované ciele:

Zreflektovať uvažovania účastníčok a účastníkov o LGBT osobách a ich vplyv ich na postoje a prístup k LGBT klientele

Rozšíriť teoretické poznatky o sexualite, rode a pohlaví v kontexte LGBT ľudí;

Prehliť poznanie o menšinovej pozícii LGBT ľudí v spoločnosti a legislatíve a jej praktických dôsledkov na situáciu tejto skupiny

Zvýšiť sebedomie a zručnosti účastníkov a účastníkov v komunikácií s LGBTI klientelou a umožniť samostatnosť pri riešení ich situácií.

Popis vzdelávania:

Vzdelávanie je základným tréningom, ktorý má účastníčkam a účastníkom poskytnúť bázu, na základe ktorej môžu samostatne rozširovať svoj poznatky a zručností v práci s LGBT klientelou. Vzdelávanie je nastavené prakticky - získajú základný balík nástrojov a vedomostí, ktoré im umožnia kompetentne riešiť praktické otázky LGBT ľudí hneď po absolvovaní tréningu.

Účastníčky a účastníci po tréningu budú poznať základné pojmy a koncepty a vedieť aplikovať získané informácie; budú vedieť samostatne riešiť základné problémy a vedieť sa obrátiť na kvalifikovanú supervíziu v komplikovanejších prípadoch. V rámci postojov budú poznať zásady rešpektujúceho prístup k LGBT klientele a uprednostňovať ich používanie. Teda, v rámci upravenej taxonómie vzdelávacích cieľov podľa B. Blooma má toto vzdelávanie ambíciu dosiahnuť minimálne tretí stupeň (Aplikácia, Vykonať s pomocou/samostatne, Preferovať) vo všetkých troch vzdelávacích oblastiach (poznatky, zručnosti, postoje).

Vzdelávanie pracuje na viacerých úrovniach. Pracuje so sebareflexiou, ktorá účastníkom a účastníčkam umožní porozumieť vlastnému uvažovaniu o sexualite a rode jeho vplyvu na postoje a prístup k LGBTI klientele. Aktivity pracujú s empatiou a identifikáciou, ktoré účastníkom a účastníčkam umožnia porozumieť situácií z hľadiska LGBT klientely. Tréning venuje tejto úrovni veľkú pozornosť. Preberá poznatky o užitočnosti identifikácie poradcu s klientelou z peer poradenstva (osobná skúsenosť poradcu so situáciou, ktorú zažíva klientka či klient) pre vytvorenie empatickeho vzťahu a dôvery. Tiež pracujú na úrovni teoretických poznatkov, ktoré vytvárajú bázu pre analýzu

situácie a praktické poznatky o legislatíve, spoločnosti a psychológii menšinovej pozície tejto skupiny. Vzdelávanie celkovo zvyšuje kompetencie v riešenie praktických otázok LGBT klientely. Súbor všetkých týchto častí vedie k etickému a odbornému prístupu k tejto skupine v poskytovaní sociálnych služieb.

Aktivity sú rozdelené do 4 typov – pojmový a koncepčný aparát, vedomosti a zručnosti, empatia a identifikácia, evalvácia.

1 Typ aktivity: Evalvácia počiatocného stavu

Aktivita č. 1: Semafór

čas: 60 min

metóda: sebareflexia

cieľ: vzájomne sa predstaviť, zistiť počiatocnú úroveň sebadôvery vo vlastné kompetencie pre prácu s LGBT klientelou (+ porovnanie počiatocného sebahodnotenia so záverečným v evalvačnom bloku).

materiál: lepiace kartičky vo farbách semaforu (červená, oranžová, zelená), flip-chart so semaforom, perá

zadanie:

1. (pre lektorku) Každéj osobe rozdáme tri kartičky, každú v inej farbách svetiel semaforu. Farby majú rozličný význam pre sebahodnotenie ohľadom pripravenosti na prácu s LGBT klientelou (**červená = stojím** - neviem nič či takmer nič, nemám žiadne alebo minimálne skúsenosti; **oranžová = aj by som vykročila, ale...** - mám len základné poznatky a zručnosti, malé skúsenosti s LGBT klientelou; **zelená = kráčam** - vyznám sa v téme, mám skúsenosti aj zručnosti v tejto oblasti). Skupine vysvetlíme význam farieb (pomáha mať ich viditeľne napísané na flip-charte).
2. (pre skupinu) inštrukcia: Vyberte kartičku s farbou semaforu, ktorá vystihuje vašu situáciu v kontakte s LGBT ľuďmi a témou. Predstavte sa skupine (meno, kde pracujete) a predstavte vašu kartičku v súvislosti s vašimi pracovnými a osobnými skúsenosťami. Uvedte konkrétne príklady. Potom nalepte svoju kartičku na flip-chart so semaforom.
3. (pre lektorku) V rámci reflexie skúseností sa môžeme zamerať na dve hlavné témy - osobný význam témy a jej význam v profesii/výkone pracovnej činnosti. Ak účastníčky a účastníci nemajú žiadne pracovné skúsenosti v práci LGBT klientelou, môžu hovoriť o skúsenostiach s LGBT ľuďmi z osobného života. Tento prístup môže pootvoriť tému vzťahu osobných postojov a profesionálnych postojov (ich súlad, či konflikt) k téme. Ak sa téma objaví, môžeme ju využiť v ďalších aktivitách vzdelávania.
4. (pre lektorku) Semafór je možné rozšíriť o škálu od 0 do 10.¹ Účastníčky a účastníci tak môžu presnejšie vystihnúť svoju situáciu. V rámci každej farby môžu špecifikovať svoje skúsenosti (napr. červená 0-3, oranžová 4-7, zelená 8-10). V tomto prípade na svoju vybranú kartičku dopíšu konkrétne číslo škály. Alebo je možné škálu nakresliť priamo na semafor na flip-charte, kam svoju kartičku nalepia.
5. Každá účastníčka umiestni svoju kartičku na flip-chart so semaforom. V evalvačnom bloku urobíme rovnakú aktivitu s reflexiou pocitu sebavedomia v práci s LGBT klientelou po celom vzdelávaní. Môžeme tak si overiť účinnosť vzdelávacích aktivít.

¹ Pri troch možnostiach na výber majú účastníčky a účastníci zvyk vybrať si väčšinou oranžovú kartičku (ani nič ani všetko). Na konci pri evalvácii síce uvádzajú posun, ale zvyčajne stále zostanú pri oranžovej kartičke. Takže je ťažšie zmerať účinok vzdelávania. Detailnejšie škála umožňuje presnejší záznam posunu v téme, hoci zostanú v rovnakej kategórii.

2 Typ aktivity: Evalvacia počiatocného stavu

Aktivita č. 2: Olympijská torta

čas: 30 min

metóda: reflexia

ciele: zmapovať očakávania od vzdelávania (ich naplnenie si overíme v evalvačnom bloku)

materiál: flip-chart s olympijskou tortou, farebné lepiace kartičky, perá

zadanie:

1. (pre lektorku) zabezpečte, aby mal každý účastník pero a dostatok kartičiek na písanie.
2. (pre účastníčky) inštrukcia: Každá si samostatne premyslite, prečo ste prišli na toto vzdelávanie, čo očakávate od neho očakávate. Napíšte každé očakávanie na samostatnú kartičku. Skúste byť čo najviac konkrétne.
3. (pre lektorku) Nechajte účastníckam a účastníkom pár minút času na napísanie očakávaní. Potom ich požiadajte, nech svoje očakávania skupine po jednom predstavia. Kartičky potom nalepia na spodok flip-chartu s tortou.
Na flip-charte je nakreslená torta na stole a má tri poschodia. Keď sa počas vzdelávania niektoré z očakávaní naplní, môžu kartičku posunúť na vyššie poschodie. Ak sa naplní čiastočne, tak na nižšie poschodia; ak úplne, tak na najvyššie. Posúvať kartičky môžu počas celého vzdelávania alebo na záver v evalvačnom bloku, kde si overíme naplnenie očakávaní.

Obe aktivity bloku Privítanie využívajú metódu reflexie, takže sa dajú spojiť do jednej aktivity. Vybranú farebnú kartičku pre aktivitu Semafór môžu účastníčky a účastníci v skupine len ukázať pre zbežné zmapovanie skúseností skupiny. Nemusia ich označovať číslom na škále od 1-10 a lepiť na flip-chart so semaforom. Potom ich môžu použiť rovno použiť v aktivite Olympijská torta. Šetrí to čas aj farebné kartičky. Rozdelenie týchto aktivít na dve samostatné závisí od hĺbky potreby zmapovať doterajšie skúsenosti účastníkov a účastníčok v téme a zreflektovať ich v evalvácii.

3 Typ aktivity: Pojmový a koncepčný aparát

Aktivita č. 3: Povedzte ááááá!

čas: 30 minút

metóda: ľadoborec, energizer, reflexia

cieľ: aktivizovať skupinovú dynamiku; uvoľniť možné napätie ohľadom tabuizovanej témy vzdelávania, osvojenie si základných pojmov vzdelávania

materiály: papiere približne A4 veľkosti s nápismi gej, lesba, bisexuálny človek, transrodový človek (alebo inými pojmami)

zadanie:

1. Aktivita je skupinovým nácvikom vyslovenia potrebných pojmov verejne a otvorene. Niektorým účastníckam a účastníkom umožní povedať ich nahlas po prvý krát pred inými

ľuďmi. Cieľom je zbaviť pojmy nánosu nezvyčajnosti či hanby až do tej miery, že budú prirodzenou súčasťou jazyka. Aktivita sa robí skupinovo, nahlas a opakovane. Otvára bránu do uvoľnenej otvorenej diskusie na témy, ktoré môžu mať stále asociáciu tabu a nevhodnosti. Keďže celá skupina vykonáva aktivitu spolu a simultánne, uvoľňuje sa tiež bariéra hovoriť otvorene pred skupinou a skupinovú kohéziu sa zvyšuje spoločnou aktivitou.

2. (pre lektorku) Položte skupine otázku, či vo svojom živote a práci používajú pojmy gej, lesba, bisexuálny, intersexuálny či transrodový človek. Zistite, či sú na tieto slová ne/zvyknutí a akou súčasťou ich komunikácie sú. Umožnite výmenu skúseností medzi účastníkmi a účastníčkami.
3. (pre lektorku) Ďalší krok sa opakuje v niekoľkých kolách. Vyzvite účastníčky a účastníkov, aby na signál všetci naraz vyslovili slovo gej. Prvýkrát je odozva zvyčajne tichá, neistá. Pochváľte skupinu a požiadajte ich, aby slovo na signál vyslovili nahlas a s radosťou. Zase skupinu oceňte a požiadajte ich, aby na signál vyslovili slovo akoby by bolo úplne obyčajné (napr. ako keby si objednávali kávu). Rovnaký postup zopakujte so všetkými slovami.
4. (pre lektorku) Môžete pridávať alebo uberať slová a počet vyslovení podľa potreby. Opakovanie po čase môže viesť k miernej nude, keďže aktivita je predvídateľná. Tento účinok je očakávaný a vítaný, lebo nuda znamená, že pojmy aj téma boli aspoň čiastočne zbavené napätia. Skupina zároveň synchronizuje svoju činnosť, čo umožňuje aj plachším osobám nahlas vysloviť tieto pojmy. Spoločné hlasné výkriky vedú k pocitu súladu, spolupatričnosti a moci skupiny. Pocit nevhodnosti daných slov vedie k chichotaniu a uvoľneniu atmosféry v skupine.
5. (pre lektorku) Vráťte sa k úvodnej diskusii o používaní pojmov s otázkami na to, ako/či sa zmenil ich vzťah k nim po cvičení.

4 Typ aktivity: Stotožnenie sa a empatia

Aktivita č. 4: Svet je veľké javisko

Čas: 120 minút (5 minút inštrukcia, 30 minút príprava, 30 minút realizácia, 55 minút reflexia)

metóda: simulácia, sociodráma

cieľ: stotožnenie sa perspektívou LGBT osôb cez vlastnú skúsenosť, reflexia situácie z pohľadu „ja“ a nie „oni“, rozvoj empatie voči LGBT ľuďom cez vlastný zážitok

materiály: vytlačený scenár² a inštrukcie (podľa veľkosti skupiny jeden až tri), materiály pre improvizované kostýmy jednotlivých rolí (oblečenie, šatky, krepový papier, make-up, a pod.)

zadanie

1. (pre lektorku) Model inštrukcii pre účastníkov tvorí prílohu č. 2. Jeho jednotlivé časti sa ľahko dajú prispôbiť špecifickej téme, ktorú chceme s účastníčkami a účastníkmi rozobrať.
2. (pre lektorku) Podľa počtu účastníčok a účastníkov ich buď necháme pracovať na jednom scenári alebo ich rozdelíme na dve až tri podskupiny. Každé skupine rozdáme pripravený variant scenára (napr. coming out dieťaťa v rodine, coming out rodiča ako trans osoby, návšteva lekára, atď.). Buď máme pripravených viacero rozličných variantov, aby sme mohli

²Príklad scenára tvorí prílohu č. 2.

aktivizovať čo najširšie spektrum aspektov témy. Alebo môžeme dať všetkým skupinám rovnaký scenár a v reflexii pracujeme s rozličným/rovnakým prístupom, ktorý sa rozhodli zobrazit'.

3. Scenáre sú zvyčajne len vágnym rámcom situácie: počet a typ postáv, prostredie a ústredný motív. Účastníci a účastníčky majú za úlohu zrealizovať situáciu podľa svojich vlastných skúseností a predstáv. Scenár nediktuje aký prístup k situácii majú jednotlivé postavy zvolit', ako sa majú zachovať či riešiť konflikt a aký má byť výsledok ich interakcie. Vágnosť scenára umožňuje účastníčkam a účastníkom vložiť do svojich postáv ich vlastné postoje, pocity a osobnostné kvality. Robí to aktivitu realistickejšou a dáva priestor na individuálne vyjadrenie svojho vlastného prežívania ohľadom témy. A to je účelom tejto aktivity – stotožniť sa so situáciou cez svoje vlastné prežívanie (ako reagujem, keď mi moje dieťa povie, že je gej? Ako poviem rodičom, že sa necítim ako chlapec, ale dievča? a pod.). Umožňuje to nadviazanie empatického spojenie s LGBT klientelou a zahrnúť túto perspektívu do svojej ďalšej odbornej činnosti.
4. Reflexia aktivity je založená možnosťou hovoriť o skúsenostiach LGBT ľudí a ich blízkych cez vlastnú skúsenosť. Teda hovoriť o sebe, o vlastných pocitoch, reakciách, hoci v súkromnom živote vôbec nemusia mať účastníčky a účastníci takéto zážitky. Diskusia takto prestáva byť teoretická o „nich“ a „ich“ skúsenostiach a stáva sa praktickou a intímnu o „mne“ a „mojich“ skúsenostiach. Nezistia síce, čo to znamená byť LGBT osobou, ale zistia, aké sú dôsledky minoritnej skúsenosti na základe sexuálnej orientácie a rodovej identity

Reflexiu možno zamerať na najvýraznejšie prvky, ktoré vyplynuli z hrania rolí. Môžeme sa venovať jednotlivým reakciám účastníkov a účastníčok, emocionálne prežívaniu rôznych postáv, vlastnému prežívaniu situácie vs. hrania role. V prípade príliš pozitívneho/negatívneho zobrazenia situácie môžeme hovoriť o rôznorodosti reakcií ľudí v skutočných situáciách a hovoriť o stereotypných predstavách, ktoré do postáv preniesli. Rola sociálnej pracovníčky môže slúžiť ako zrkadlo pre diskusiu o zorientovaní sa v situácií, emocionálnej reakcii ne/potrebe reagovať, vhodnosti a účinnosti reakcie a podobne. Osoby v pozícii pozorovateľov môžu priniesť vhlad do procesu vytvárania scén a akým spôsobom ovplyvnila ich vlastné prežívanie.

5. Výhodou uskutočnenia tejto aktivity na začiatku celého vzdelávania, môže otvoriť empatický prístup účastníčok a účastníkov pre ďalšie aktivity vzdelávania a zjednodušiť tak komunikáciu a rýchlejšie porozumenie. Rizikom skorého použitia môže byť v skupinovej dynamike a nedostatočnej dôvere v skupine. Účastníci a účastníčky ešte nemusia byť vzájomne dostatočne otvorení, aby sa efektívne prejavili počas hrania rolí.
6. Pozor, aktivita môže vyvolať hlbšie nečakané postoje či emócie, ktorým je potrebné dať priestor v reflexii a prípadne ich vhodne ošetriť v rámci skupiny, či individuálnym rozhovorom s danou účastníčkou, či účastníkom.

Hranie rolí nie je pre každého. Niektorí účastníci a účastníčky z rôznych dôvodov nie sú ochotní participovať a nemali by do toho byť nútení. Pre nich je určená rola pozorovateľky. Zúčastňujú sa na príprave, nezasahujú do nej, sledujú proces a svoje vlastné reakcie a zapisujú si pozorovania. V reflexii tak tiež budú mať materiál na zdieľanie. Takto sa môžu zúčastniť aktivity všetci, nemusia prežívať vylúčenie a zároveň nemusia hrať role.

5 Typ aktivity: Pojmový a koncepčný aparát

Aktivita č. 5 : Slovník

čas: 120 minút

metóda: skupinová práca, diskusia, prednáška

ciele: uvedomelé používanie jazyka; získanie pojmového a koncepčného aparátu; overenie znalostí a porozumenia pojmov; pravdepodobne sa prejavia aj postoje k téme, keďže každý pojem obsahuje etický dôvod na jeho používanie.

Cieľom nie je len namemorovať sa definície pojmov, ale porozumieť ich užitočnosti, kontextu použitia, výhod a nevýhod a ich limitov;

materiál: flip-chart s pripravenými pojmami a definíciami (usporiadajte pojmy podľa poradia, v ktorom ich chcete diskutovať), flip-chart na zapisovanie návrhov od účastníčok, obálky pre každú skupinu s papierikmi s jednotlivými pojmami³

zadanie:

1. (pre lektorku) Podľa veľkosti skupiny ju rozdelíme na dve alebo tri podskupiny. Každé skupine dáme jednu obálku so sadou pojmov (príklady sú v prílohe č. 1). Pojmy rozdelíme tak, aby komplementárne pojmy boli vždy v inej skupine (napr. nebinárna osoba/rodová binarita alebo cisrodovosť/transrodovosť či muž /žena/nebinárna osoba (ak sú tri skupiny)). Komplementarita v tomto prípade znamená, že dané pojmy vychádzajú z rovnakého princípu, ktorý nimi chceme demonštrovať a prediskutovať. Napr. pojem cisrodovosť a transrodovosť popisujú ne/identifikáciu s pohlavím/rodom určeným pri narodení. Závisí na každej lektorke a skupine, ktoré princípy a významy je potrebné prediskutovať a podľa toho nastaviť pojmy. Dajú sa samozrejme používať aj každý zvlášť.
2. (pre skupinu) *Vašou úlohou je zdefinovať pojmy v obálke. Prediskutujte každý pojem a dohodnite sa na spoločnej definícii. Definície nemusia byť odborné; stačí ak budú výstižné podľa vás. Následne o nich budeme diskutovať spoločne v celej skupine. Máte čas 20 minút.*
3. (pre lektorku) Pre spoločnú diskusiu v celej skupine si pripravte si flip-chart s pripravenými pojmami a definíciami. Vyzvite skupinu, aby prečítala definíciu prvého pojmu, ktorým chcete začať. Vyzvite ostatných účastníčok a účastníčky, aby vyjadrili svoj názor. V prípade, že sa názory rôznia, facilitujte diskusiu. Potom požiadajte ďalšiu skupinu o prečítanie definície komplementárneho pojmu (ak je to relevantné). V prípade komplementárnych pojmov zapojíte do diskusie naraz viacero skupín; zároveň môžete odhaliť rôzne porozumenie pojmom a facilitovať diskusiu o princípoch, z ktorých vychádzajú. Počas diskusie zapisujte definície vytvorené účastníčkami na samostatný flip-chart. Po každom pojme (alebo komplementárnych pojmoch), ktoré skupina definuje odhalte vlastnú definíciu a vysvetlite jej význam a použitie vo vzťahu k definícií zo skupiny. Účastníčkam a účastníkom takto umožníte porozumieť nielen pojmov, ale aj dôvodom a užitočnosti používania práve týchto pojmov.⁴ Prejdite postupne všetky pojmy.

³Pojmy a ich definície tvoria prílohu č. 1

⁴Viac o komplementarite pojmov v prílohe č. 1.

4. (pre lektorku) Každý pojem obsahuje niekoľko rozmerov užitočných pre prácu LGBT ľuďmi. Používané pojmy nie sú statické a objektívne, ale snažia dynamické a kontextuálne. Rozvíjajú sa spoločne s rozvojom témy a komunity LGBT ľudí, závisia od pozície osoby, ktorá ich používa, za akým účelom a s kým. Jazyk je zrkadlom etiky, moci aj pragmatického riešenia situácie. Nie je teda užitočné len sa naučiť definície pojmov, ale porozumieť príčina a dôsledkom ich používania.

Aktivita vás môže do viesť k diskusii o vhodnosti použitia pojmov, napr. prispôsobenie jazyka úrovni klientky vs. používanie korektných pojmov; alebo kto v ktorej pozícii môže používať bezpečne určité pojmy – ak LGBT ľudia používajú niektoré pojmy, majú na to úplne odlišnú legitimitu ako ľudia mimo tejto skupiny (napr. používanie vulgarizmov môže byť brané ako posilnenie v rámci komunity, ale ako ohrozenie, ak prichádza od ľudí mimo nej.)

Takýto viac úrovňový prístup k pojmom poskytuje účastníčkam a účastníkom od začiatku širšie a hlbšie porozumenie LGBT ľuďom. Taktiež relatívne bezpečným spôsobom priamo umožňuje reflektovať a upravovať vlastné postoje k téme.

6 Typ aktivity: Priebežná evalvácia

Aktivita č. 6: Čo nám deň dal?

čas: 60 minút

metóda: reflexia, diskusia

ciele: overiť si naplnenie očakávaní a úrovne sebavedomia v práci s LGBT klientelou

materiál: farebné lepiace kartičky, flip-chart so semafórom, flip-chart s olympijskou tortou

zadanie:

1. Skupinu rozdelíme na menšie buzz groups, kde budú mať voľnú diskusiu o dnešnom vzdelávaní a jeho prínose pre ich pracovný a osobný život. Cieľom voľnej diskusie je vyjadriť paletu názorov, ktoré každej účastníčke a účastníkovi umožnia uvedomiť si rôzne aspekty vzdelávania, nad ktorými by možno sami neuvažovali, a tak lepšie zreflektovať vlastnú skúsenosť.
2. Vytvoríme zas spoločnú skupinu a spolu sa vrátíme sa k prvým dvom aktivitám dňa (Semafor a Olympijská torta) a zistíme zmeny v sebahodnotení a naplnení očakávaní.
3. Požiadame účastníčky a účastníkov, aby si sa v mysli vrátili ku očakávaniam a sebahodnoteniu, ktoré ráno uviedli (môžu si ich osviežiť pri flip-charte so semafórom a tortou) a prehodnotili ich po dnešnom dni. Dáme im niekoľko minút času na sebareflexiu.

Potom ich po jednom požiadame, aby túto reflexiu zdieľali so skupinou a uviedli konkrétne zmeny, ktoré u nich nastali. V prípade, že sa cítia viac kompetentní pre prácu s LGBT ľuďmi, môžu zmeniť pozíciu kartičky na semafore, ak sa splnili ich čiastočne alebo úplne, môžu ich posunúť na vyššie miesta na flip-charte s tortou.

7 Typ aktivity: Stotožnenie a empatia

Aktivita č. 7: Nemožný výber (prijatie a patrenie)

Čas: 120 minút (10 minút relaxácia, 30 minút dielňa, 20 min reflexia č. 1, 20 minút test prijatia, 40 minút reflexia č. 2)

metóda: reflexia, simulácia

ciele: porozumieť spoločenskej prijatia/vylúčenia z perspektívy LGBT klientely; scitliviť účastníkov a účastníčky pre prácu LGBT klientelou

materiál: modelovacie hmoty, nožnice, papier, farebné ceruzky a perá, a akékoľvek iné predmety na umeleckú činnosť, krabica s úzkym a malým otvorom.

zadanie:

1. (pre lektorku) Aktivita ako celok umožňuje porozumenie a scitlivenie na jeden z najzásadnejších rozmerov bytia LGBT osobou v pozícii menšiny – význam sociálneho rozmeru intimity v situácii, kedy je v rozpore so spoločenskými normami. Aktivita má 5 fáz: relaxácia s vizualizáciou, dielňa symbolov, reflexia č. 1, test prijatia/vylúčenia a reflexia č. 2.

a) relaxácia s vizualizáciou

(pre lektorku) Prevedte účastníčky a účastníkov krátkou relaxáciou s vizualizáciou. Cieľom relaxácie je uvoľniť ich, priviesť do príjemného stavu. Cieľom vizualizácie je poskytnúť prístup k hlbokému a intímnemu zážitku, od ktorého sa budú vedieť odpútať len s veľkým sebazaprením. Je to materiál na prácu v ďalšej fázy aktivity.

(pre účastníčky) Príklad príbehu vedenia relaxačnej a vizualizačnej aktivity tvorí prílohu č. 3.

b) dielňa symbolov

(pre lektorku) Účastníci a účastníčky umelecky zhmotnia symbol, ktorý získali vo vizualizácii. Cieľom je, aby mali hmotnú reprezentáciu, ktorú môžu zdieľať s ostatnými, skrývať či k nej zaujať iný postoj. Mali by mať dostatok času, aby mohli pracovať v príjemnom stave vytvorenom relaxáciou. Použiť môžu akékoľvek dostupné materiály.

c) reflexia č. 1

V spoločnej skupine umožníme účastníčkam a účastníkom zdieľať svoje prežívanie a predstaviť svoj symbol v skupine. Vedte ich uvedomeniu prežívania intimity vo verejnom priestore – aké to je zdieľať a hovoriť ostatným o sebe, zažiť prijatie, strach z vylúčenia, jeho prekonávanie, atď. Zameriame sa tiež na rôznorodosť a jedinečnosť symbolov a ich rovnakú hodnotu bez ohľadu na ich charakteristiky. Účastníčky a účastníci by si mali uvedomiť, že každý zo symbolov je perfektný taký aký je.

d) test prijatia/vylúčenia

(pre lektorku) Táto fáza tvorí hlavnú časť aktivity. Účastníčky a účastníci v nej získajú skúsenosť vylúčenia alebo prijatia svojej intimity na základe kritérií, ktoré nemusia ich symboly spĺňať a ich reakcií na túto situáciu. Prvé tri fázy viedli k spojeniu s veľmi hlbokou intimitou a jej zhmotnenie a prežitie pocitu prijatia v skupine. Štvrtá fáza im umožní prežiť skutočný význam sociálneho rozmeru intimity v situácii, ktorá kladie potreby skupiny voči potrebám jednotlivca. Vytvárame takto kontrast medzi atmosférou prijatia, bezpečia, akceptácie rôznorodosti a jedinečnosti voči rigidným

spoločenským normám každodenného života. Je to simulácia skúsenosti LGBT ľudí a výber stratégií prežitia.

Účastníckam a účastníkom povieme, že ďalšia fáza je testom, ktorá stanoví, či vôbec majú potenciál na odbornú spôsobilosť pre prácu s LGBT klientelou. Malo by to viesť k zvýšeniu motivácie a seriózneho prístupu. Ak ňou prejdú, sú spôsobilí, ak nie, nie sú. Do hry takto vstupuje ich profesionálna hrdosť a uznanie ich odbornej spôsobilosti a zároveň obava, že ju môžu stratiť. Vytvorenie obradnej atmosféry môže ešte zvýšiť intenzitu a serióznosť zážitku.

Aktivita je veľmi jednoduchá – spočíva v presunutí ich symbolu malým a úzkym otvorom, do ktorého pasujú len niektoré z vyrobených symbolov. Symbol reprezentuje ich cennú individualitu a jedinečnosť, otvor reprezentuje spoločenské konvencie. V tejto situácii majú možnosť zvoliť rôzne stratégie – odmietnuť sa podriaďiť a stratiť nárok na uznanie spôsobilosti, alterovať svoj symbol tak, aby prešiel cez otvor alebo ho v tomto procese úplne zničiť - zažiť stratu reprezentácie svojej intimity, stratu integrity alebo nutnosť ju prekrútiť, aby splnila vonkajšie nároky a získali tak uznanie spôsobilosti. Tieto stratégie prežitia reflektujú reálne skúsenosti a rozhodnutia LGBT ľudí v spoločnosti, ktorej nároky odmietajú uznať ich sociálnu intimitu.

Každá osoba, ktorá „testom“ prejde dostane automaticky certifikát spôsobilosti (napr. papier s pečiatkou Perfektné!) ako ocenenie za úlohu a zároveň ukážku pre ostatných, že budú za výsledky ocenení.

d) reflexia č. 2

Pred reflexiou skupinu upozorníme, že táto aktivita nie je schopná stanoviť ich spôsobilosť a odbornosť pre prácu s LGBT klientelou a nebolo to jej cieľom. Bez ohľadu na priebeh a výsledok ich môže len zvýšiť.

Keďže symbol reprezentuje hlbokú intimitu, jeho zničenie/zmena môže byť veľmi ťažké rozhodnutie. Zároveň je to však len kus papiera alebo modelovacej hmoty. Dôraz je na význame, ktorý do neho účastníčky a účastníci vložili. Väčšina si nakoniec nájde nejakú stratégiu, ktorá ich privedie k úspešnému koncu. Niektorí odmietnu završiť test bez ohľadu na to, že im hrozí strata odbornosti. Akýkoľvek výber je v poriadku. Rôznorodosť stratégií znamená viac materiálu na učenie.

V reflexii sa zameriavame sa na niekoľko oblastí. Prvou je zdieľanie a ošetrovanie emócií vzniknutých na základe vylúčenia a následnej straty alebo poškodením/zničením symbolu. Pocit osobnej pohody môže byť touto aktivitou veľmi narušený, takže je treba poskytnúť vysvetlenie, aby aktivita bola vnímaná ako užitočná a napriek náročnosti pozitívna skúsenosť. Pozitívnym vysvetlením je objasnenie pozadia aktivity, ako funguje a aký má cieľ – vytvoriť skúsenosť, ktorá je pre LGBT ľudí bežnou a tým si zvýšiť empatické porozumenie. Taktiež pomáha uvedomenie, že je to pre nich jednorazová skúsenosť, z ktorej sa môžu veľa naučiť, kým pre LGBT ľudí je to často trvalá situácia. Na jednej strane treba emócie vyvolané aktivitou prijať a oceniť, na druhej strane ukázať, že sú len krátkodobé a v konečnom dôsledku veľmi užitočné pre ich odborný rast.

Pri práci s emóciami poskytneme priestor na ich zdieľanie a smerovanie k prežívaniu a stratégiám riešenia situácie – pocity prijatia/vylúčenia, hrozba straty odbornosti alebo jej strata, zničenie symbolu. Rovnako sa treba zamerať na prežívanie tých účastníkov a účastníčok, ktoré prešli procesom relatívne ľahko a úspešne a porovnať dať tieto odlišné skúsenosti.

Ďalšou oblasťou sú stratégie, ktoré zvolili ohľadom prístupu k „testu“. Ako sa rozhodovali? Čo všetko hralo pre nich rolu? Ktorí z nich podstúpili test a ktorí to odmietli? Ako to prežívali? Ktoré hodnoty pre nich boli najviac zásadné (osobné vs. profesionálne)? Akým spôsobom si vyberali to, čo stratia a čo si ponechajú?

Ďalšou oblasťou je sociálna intimita a uvedomenie si zásadného vplyvu spoločenských noriem na intímne prežívanie, špeciálne, keď sú v kontraste – Kde sú hranice medzi mnou a spoločnosťou? V akých situáciách sa ne/podriaďujem a prečo? Čo tým získam a stratím? Aké je to vybrať si medzi tým

byť uznaná ako odborníčka a uznaná ako človek? Aké je to poprieť samého seba?

2. Aktivita nemá za cieľ vytvoriť samotnú skúsenosť odlišnej sexuálnej orientácie a rodovej identity. Má za cieľ vytvoriť skúsenosť, ktorá tvorí základný a podstatný rozmer odlišnosti – postavenie menšiny. Skúsenosť menšiny vyplýva zo závislosti svojej definície a následného prijatie/vylúčenie od autority väčšiny. Menšina má minimálnu možnosť ovplyvniť túto situáciu aj v životne dôležitých momentoch. Väčšinou je to možné len na individuálnej úrovni a za cenu straty zásadných stránok života.

Aktivita môže byť emocionálne veľmi náročná a vyvolať nečakané reakcie. Počas reflexie alebo po nej je potrebné venovať priestor ošetrovaniu týchto emócií a ich dôsledkov. Odporúčame ponúknuť možnosť nezúčastniť sa aktivity. Tiež treba rátať s tým, že aj medzi účastníkmi a účastničkami sú LGBT osoby, pre ktoré táto skúsenosť môže mať skôr negatívne dôsledky, keďže sami majú osobnú skúsenosť so situáciou, ktorú sa snažíme aktivitou vyvolať. Záleží na zvážení lektorky.

8 Typ aktivity: Vedomosti a zručnosti

Aktivita č. 8: Teoretický rámec

Čas: 90 minút

metóda: prednáška, diskusia

ciele: získať vedomosti o rôznych diskurzoch o sexualite, rode a pohlaví v súvislosti so sexuálnou orientáciou a rodovou identitou a ich dôsledkoch na situáciu LGBT ľudí

materiál: flip-chart, fixky (alebo projektor, plátno a počítač na prezentáciu)

zadanie:

1. Prednáška adresuje a zvedomuje hlavné diskurzy uvažovania o sexualite, rode a pohlaví, ktoré ovplyvňujú dnešné spoločenské postavenie LGBT ľudí, psychologické procesy a správanie v súvislosti so sexuálnou orientáciou/rodovou identitou a nastavenie spoločenských inštitúcií. Jej hlavným cieľom je ukázať a priviesť účastníčky a účastníkov k porozumeniu, že skúsenosti LGBT ľudí nesúvisia primárne s ich sexuálnou orientáciou a rodovou identitou, ale s tým, ako im rozumie dnešná spoločnosť a podľa toho s LGBT ľuďmi zaobchádza. Hlavné témy prednášky sú:

a) **historický vývin** uvažovania o sexuálnej orientácii a rodovej identite pod vplyvom cirkvi, kriminálneho systému, medicíny a ľudských práv a vplyv týchto rámcov na dnešnú situáciu LGBT ľudí;

b) **dominantné koncepty** o sexuálnej orientácii/rodovej identite v dnešnej spoločnosti: cisnormativita, heteronormativita, patriarchát, identita (fixná, fluidná, performatívna, genitálna, sebaurčenie), rodová binarita, sexuálne tabu

(pre lektorku) Na začiatku prednášky požiadame účastníčky a účastníkov o výroky o LGBT ľuďoch, s ktorými sa stretli a zapíšeme ich. Tieto výroky potom použijeme ako príklady jednotlivých diskurzov na dnešné uvažovanie (napr. Mali by sa liečiť = medicínsky diskurz, Je to nemorálne = náboženský diskurz, malo by ich zatvoriť = kriminálny diskurz, všetci máme nárok na výber partnera = diskurz ľudských práv, etc.)

9 Typ aktivity: Vedomosti a zručnosti

Aktivita č. 9: Situácia v SR a vo svete

Čas: 90 minút

metóda: prednáška, diskusia

ciele: získať praktické informácie o medicínskej praxi, legislatíve, psychologickým a spoločenským fenoménom, ktoré formujú skúsenosť LGBT ľudí v SR; zoznámiť sa s globálnymi trendmi v tejto oblasti;

materiál: flip-chart, fixky (alebo projektor, plátno a počítač na prezentáciu)

zadanie:

1. Prednáška adresuje situáciu LGBT ľudí cez skutočnosti, ktorých poznanie umožňuje riešiť problematické situácie v každodennom živote – právo, medicína, školstvo, ľudské práva. Hlavné oblasti sú:

a) **Legislatívny rámec SR** – zákony a ich vplyv na životy LGBT ľudí; (antidiskriminačná legislatíva, prejavy nenávisť, trestné činy z nenávisť, rodina a manželstvo, právne uznanie rodu, nútená sterilizácia, darovanie krvi, ochrana detí v školskom prostredí);

b) **Ľudské práva** LGBT ľudí a ich dodržiavanie/porušovanie – medzinárodné štandardy ľudských práv, záväzky SR; MVO v oblasti ľudských práv LGBT ľudí (nadviazanie nožnej spolupráce)

c) **Medicínska prax** – situácia transrodových ľudí – praktické informácie o stave trans zdravia v SR - podmienky, diagnóza, diagnostika, HRT a liečebné zákroky; výsledky výskumu

d) **Školstvo** – situácia detí a mládeže v prostredí školy – zlá a dobrá prax; výsledky výskumu

10 Typ aktivity: Vedomosti a zručnosti

Aktivita č. 9: Prípadové štúdie

Čas: 120 minút (60 minút cvičenie, 60 minút prezentácie)

metóda: hra na role, diskusia

ciele: nácvik uplatnenia vedomostí v reálnych situáciách;

materiál: flip-chart, fixky, perá a papiere, vytlačené úlohy pre účastníčky a účastníkov

zadanie:

1. Podľa veľkosti skupiny rozdelíme 3 - 4 typy prípadových štúdií (modelové situácie vytvorené na základe skutočných situácií), napr. email od klientky či klienta. Každéj účastníčke a

účastníkovi prideliť jeden prípad z praxe s cieľom pomôcť danej osobe a navrhnúť riešenie. Necháme ich pracovať samostatne na návrhu 20 minút. Na ďalších 20 minút spojíme do dvojíc osoby, ktoré dostali rovnaké prípady. Budú konzultovať situáciu a svoje návrhy a dohodnú sa na spoločnom riešení. Na ďalších 20 minút vytvoríme rovnakým spôsobom štvorice. Výstupom bude spoločné riešenie vo forme odpovede pre klienta či klientku.

2. Každá zo štvoríc prezentuje situáciu a riešenie celej skupine. V diskusii sa zameriame na proces, ktorým k danému riešeniu prišli. Narazili na nejaké sporné momenty? Rozumeli situácii a potrebám daného človeka rovnako? Vyberali z niekoľkých alternatív? Mali dostatok informácií? Chýbajú im nejaké zručnosti či poznatky? Ako prežívali svoju kompetenciu?

V ich odpovedi sa môžeme zamerať na použité pojmy, porozumenie potrieb osoby, porozumenie situácie, užitočnosť riešenia, schopnosť individuálneho riešenia vs. riešenia v skupine. Tiež im môžeme doplniť chýbajúce informácie a nasmerovať ich na ďalšie zdroje.

Skupina si vyskúša si rôzne štýly práce pri riešení situácie (samostatne, skupinovo, pod supervíziou), overiť si svoje kompetencie a nedostatky po dvoch dňoch vzdelávania a adresovať otázky užitočné pre každodennú prácu účastníčok a účastníkov, ktoré z nácviku vyvstanú.

11 Typ aktivity: Evalvácia

Aktivita č. 6: Čo nám deň dal?

čas: 60 minút

metóda: reflexia, diskusia

ciele: overiť si naplnenie očakávaní a úrovne sebavedomia v práci s LGBT klientelou

materiál: farebné lepiace kartičky, flip-chart so semafórom, flip-chart s olympijskou tortou

zadanie:

1. Skupinu rozdelíme na menšie buzz groups, kde budú mať voľnú diskusiu o dnešnom vzdelávaní a jeho prínose pre ich pracovný a osobný život. Cieľom voľnej diskusie je vyjadriť paletu názorov, ktoré každej účastníčke a účastníkovi umožnia uvedomiť si rôzne aspekty vzdelávania, nad ktorými by možno sami neuvažovali, a tak lepšie zreflektovať vlastnú skúsenosť.
2. Vytvoríme zas spoločnú skupinu a spolu sa vrátíme sa k prvým dvom aktivitám vzdelávania (Semafor a Olympijská torta) a zistíme posun v sebahodnotení a naplnení očakávaní.
3. Požiadame účastníčky a účastníkov, aby si sa v mysli vrátili ku úvodným očakávaniam a sebahodnoteniu (môžu si ich osviežiť pri flip-charte so semafórom a tortou) a prehodnotili ich po dnešnom dni. Dáme im niekoľko minút času na sebareflexiu.

Potom ich po jednom požiadame, aby túto reflexiu zdieľali so skupinou a uviedli konkrétne zmeny, ktoré u nich nastali. V prípade, že sa cítia viac kompetentní pre prácu s LGBT ľuďmi, môžu zmeniť pozíciu kartičky na semafore, ak sa splnili ich čiastočne alebo úplne, môžu ich posunúť na vyššie miesta na flip-charte s tortou. Rozdáme im hodnotiaci dotazník a požiadame o jeho vyplnenie

Prílohy

Príloha č. 1.

Pojmy pre aktivitu „Slovník“

Vyberieme alebo pojmy a ich počet (alebo doplníme ďalšie) podľa našich cieľov so skupinou.

gej, lesba, bisexuálna osoba, transrodová osoba, transsexuál, intersexuálna osoba, asexuálna osoba, homosexuál, lesbička, sexuálna orientácia, tranzícia, rodová binarita, trans muž, trans žena, právne uznanie rodu, zmena pohlavia, nebinárna osoba, rodová identita, rodový prejav, rodová rola, transfóbia, nútená kastrácia, nútená sterilizácia, cisrodový muž, cisrodová žena, žena, muž, pohlavie, rod, rodovo nebinárne osoby, agender, bigender, trigender, coming out, rodová nekonformita, androgýnia, heteronormativita, cisrodovosť, cisnormativita, rodová binarita, rodová osobnosť, etc.

Príklady komplementarity pojmy:

gej – homosexuál, lesba – lesbička, homosexualita – transsexualita, transrodová osoba – transsexuál, tranzícia – zmena pohlavia, trans muž – trans žena, rod – pohlavie, pripísanie rodu pri narodení – právne uznanie rodu, nútená kastrácia – nútená sterilizácia, cisrodovosť – transrodovosť, sexuálna orientácia – rodová identita

Komplementarita týchto pojmov im nie je vnútorne daná. Závisí o tém, ktoré chceme adresovať. Preto si ich je možné zvoliť podľa vlastných potrieb.

Napr. pri pojmoch gej – homosexuál budú definície znieť približne ako muži, ktorých sexuálne, emocionálne a romanticky priťahujú muži. Môžeme porovnať tieto definície, ktoré budú principiálne podobné a vysvetliť kontext používania týchto pojmov. Homosexuál je medicínsky pojem, ktorý so sebou nesie stigmú diagnózy a duševnej poruchy, zvyrazňuje sexuálny aspekt a minimalizuje emocionálny a partnerský rozmer človeka. Bol ľuďom pripísaný z vonku. Pojem gej je momentálne považovaný za relatívne neutrálny, pochádza priamo z komunity, ktorú má označovať a v pôvodnom anglickom význame má pozitívnu konotáciu „veselý“. Zároveň je však nutné rešpektovať seba-označenie jednotlivých ľudí a používať pre nich zrozumiteľné pojmy. Teda ak sa osoba označuje ako homosexuál, je nutné rešpektovať to. Účastníkom touto formou umožníme porozumieť hlbším dôsledkom používania jednotlivých pojmov a etický, citlivý a kultúrne premenlivý rozmer jazyka v danej oblasti.

Napr. pri pojmoch lesba – lesbička tiež pravdepodobne získame definície o sexuálnej príťažlivosti medzi ženami. Na čo však chceme upozorniť je skrývaná potreba zjemniť tento pojem a používať deminutívum. Ako alternatívu môžeme uviesť, že je to ako keby sme hovorilo o ženách ako o ženičkách a aký je v týchto prípadoch rozdiel/podobnosť.

Napr. pri pojmoch trans muž - trans žena sledujeme porozumenie, že osobu označujeme ako muža alebo ženu na základe subjektívneho princípu sebaurčenia a identifikácie so sociálnou skupinou, nie na základe „objektívnych“ telesných znakov. Diskusiu môžeme ďalej viesť v tejto línii a rozoberať princípy hlbšie cez pojmy pripísanie pohlavia pri narodení – právne uznanie rodu (určenie celoživotnej dráhy osoby na základe telesných charakteristík pri narodení, keď vs. rešpekt

Pri pojmoch transsexualita – homosexualita môžeme znovu hovoriť o patologizácii životov LGBT ľudí cez medicínske diagnózy.

Príloha č. 2

Scenár k aktivite „Svet je veľké javisko“

Čas na prípravu predstavenia: 30 minút.

Čas na predstavenie: max. 10 minút.

Na začiatku si poriadne prečítajte scenár.

Vašou úlohou je pripraviť a zahrať divadelné predstavenie na tému napr. „**transrodový coming out v rodine**“. Vami vytvorený príbeh je takmer celý na Vás. Záleží len na Vašich predstavách, aký výraz a reakcie prisúdite Vaším postavám, či vytvoríte príbeh s otvoreným koncom, alebo ho uzavriete. Jediné, čo musíte dodržať je hlavná téma – transrodový coming out v rodine, hlavné postavy a ich úlohy. Nezabúdajte, že predstavenie nemá byť dlhšie ako 10 minút.

Dejová línia - trans človek oznamuje rodine (rodičom, starým rodičom, súrodencom, deťom...) svoju rodovú identitu a trans status. Rodina na seba reaguje a rieši situáciu (Vymyslíte konkrétny príbeh s týmito základnými charakteristikami.)

Rozdelte si tieto role:

nestranié pozorovatelia/lky (1-2 ks) – nezapájajú sa do vytvárania a hrania príbehu. Pozorujú a zaznamenávajú proces vzniku príbehu, vznik postáv a ich charakteristík, prácu aktérov/iek s témou, jednotlivé témy, konflikty či zhody, všímajú si zaujímavosti, sledujú tiež svoje vlastné prežívanie, a pod.

trans človek – oznamuje rodine svoju rodovú identitu a trans status.

sociálna pracovníčka – je práve na návšteve v rodine a je svedkom situácie. Reaguje podľa svojich možností.

rodina - podľa počtu členov/iek vo Vašej skupine vyberte akékoľvek postavy v rodine (rodičia, starí rodičia, súrodenci, deti, atď.) a priradte im potrebné výrazy a reakcie. Jednotlivé postavy môžu reagovať odlišne, môžu sa rozdeliť na tábory alebo mať podobné postoje a reakcie.

Môžete zahrať príbeh, s ktorým máte vlastné skúsenosti, či ho poznáte z okolia, alebo vymyslíte situáciu, ktorá je podľa Vás autentická. Postavy, situáciu a vzájomné reakcie skúste zobrazit' čo najviac realisticky. Scenár nemusíte mať pripravený doslova, pre postavu niekedy stačí vymyslieť hlavný výraz a postoj; aj improvizácia sa cení. Postavy môžete „hrať“, alebo reagovať podľa vlastných pocitov a myšlienok.



Príloha č. 3

Príbeh vedenia relaxačnej a vizualizačnej aktivity. Príbeh je len príkladom, ktorý je možné upraviť alebo použiť úplne iný.

„Sadnite si do pre vás príjemnej polohy. Zavrite oči a precíťte svoje telo. Cíti niekde napätie? Ak áno, zhlboka sa nadýchnite, napnite ešte viac svaly v danom mieste a s výdychom ich zas uvoľnite.

Predstavte si široké otvorené priestranstvo – vrchol hory, lúku, pláž, púšť. Je tu teplo, slnečno, široko ďaleko nikoho. Môžete sa úplne uvoľniť a byť sami sebou. Môžete skákať, spať, kričať, smiať sa, tancovať, čítať si knihu; čokoľvek na čo máte chuť. V na okraji zorného poľa sa vynorí pohyblivý bod. Pomaly sa k vám približuje. Už z diaľky vidíte, že je to dieťa. Je to vaše vnútorné dieťa. Usmieva sa na vás, máva. Usmejte sa a zamávajte naspäť. Roztiahne ruky, rozbehne sa a skočí vám do náručia. Objímte sa a užite sa dotyk a blízkosť. Vidíte, že má v ruke malý predmet, ktorý vám podáva. Je to malá škatuľka. Darček pre vás. Vo vnútri je poklad. Je to vaša podstata bez ktorej nemôžete byť skutočne šťastné. Niečo, čo vystihuje len vás a je len vaše. Otvorte škatuľku a pozrite sa, čo obsahuje. Nemusíte ešte rozumieť, čo presne to znamená, ale viete, že to je ono.

Podakujte a rozlúčte sa s dieťaťom. Keď budete pripravení, pomaly otvorte oči a sa vráťte medzi nás..