

UNDERSTAND ME! MOM, DAD, TEACHER



Konspekt Warsztatu dla Psychologów i Pedagogów



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Konspekt Warsztatu dla Psychologów i Pedagogów – informacje ogólne

Główny cel warsztatów:

Podniesienie kompetencji psychologów i pedagogów pracujących z osobami LGBT+ oraz ich rodzinami.

Cele szczegółowe:

- Nauka rozmowy rodzica z dzieckiem o jego problemach.
- Pomoc rodzicom w prowadzeniu otwartych i empatycznych rozmów z dziećmi na temat ich problemów i wyzwań.

Wsparcie młodzieży LGBT+ w procesie samoakceptacji i radzeniu sobie z presją rówieśniczą.

Pomoc rodzicom i bliskim w zrozumieniu i akceptacji tożsamości dziecka oraz w zapewnieniu mu wsparcia.

Praktyczne strategie i narzędzia do rozwiązywania konfliktów i problemów w relacjach rodzinnych.

Dlaczego wsparcie osób LGBT+ jest tak ważne? Zrozumienie znaczenia wsparcia dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia osób LGBT+.

Pomoc rodzicom w przetwarzaniu emocji i akceptacji nowej sytuacji, gdy dowiadują się, że ich dziecko jest LGBT+.

Warsztaty mają na celu podniesienie kompetencji psychologów i pedagogów, aby mogli skutecznie wspierać osoby LGBT+ oraz ich rodziny. Współczesne społeczeństwo stawia przed młodzieżą LGBT+ wiele wyzwań, takich jak dyskryminacja, wykluczenie społeczne i presja rówieśnicza. Psychologowie i pedagodzy odgrywają kluczową rolę w tworzeniu bezpiecznego i wspierającego środowiska, które promuje akceptację i dobrostan psychiczny.

Nauka prowadzenia otwartych i empatycznych rozmów z dziećmi jest niezbędna, aby rodzice mogli lepiej zrozumieć i wspierać swoje dzieci. Wsparcie w procesie samoakceptacji pomaga młodzieży LGBT+ radzić sobie z presją rówieśniczą i budować pozytywny obraz siebie.

Ponadto, zrozumienie i akceptacja tożsamości dziecka przez rodziców i bliskich jest kluczowe dla jego zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Rozwiązywanie problemów w relacjach rodzinnych oraz wsparcie rodziców w procesie godzenia się z nową sytuacją pomaga w budowaniu silnych i zdrowych więzi rodzinnych. Wsparcie osób LGBT+ jest niezwykle ważne, ponieważ ma bezpośredni wpływ na ich zdrowie psychiczne, poczucie własnej wartości i ogólne samopoczucie.



Metody:

- Miniwykład
- Dyskusja
- Praca w grupie
- Odgrywanie ról
- Analiza przypadku

Materiały szkoleniowe:

- Prezentacja multimedialna
- Flipchart

Rezultaty:

Zwiększenie kompetencji komunikacyjnych:

- Uczestnicy będą lepiej przygotowani do prowadzenia otwartych i empatycznych rozmów z rodzicami i dziećmi na temat problemów i wyzwań związanych z tożsamością LGBT+.

Wsparcie samoakceptacji młodzieży LGBT+ oraz poprawa ich realizacji rodzinnych:

- Psychologowie i pedagodzy będą wyposażeni w narzędzia i strategie wspierające młodzież LGBT+ w procesie samoakceptacji i radzeniu sobie z presją rówieśniczą.
- Uczestnicy zdobędą umiejętności niezbędne do wspierania rodziców w akceptacji tożsamości dziecka oraz w rozwiązywaniu konfliktów i problemów w relacjach rodzinnych.

Zrozumienie znaczenia wsparcia osób LGBT+:

- Uczestnicy będą świadomi, jak ważne jest wsparcie dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia osób LGBT+, co pozwoli im lepiej wspierać swoich podopiecznych.

Praktyczne umiejętności:

- Uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności i narzędzia do pracy z osobami LGBT+ oraz ich rodzinami, co zwiększy ich efektywność zawodową.

Długoterminowe korzyści:

- Lepsze wsparcie dla osób LGBT+: Dzięki podniesieniu kompetencji psychologów i pedagogów, osoby LGBT+ będą mogły liczyć na lepsze wsparcie w szkołach i innych instytucjach.



- Zwiększenie akceptacji społecznej: Edukacja i wsparcie dla rodzin osób LGBT+ przyczynią się do zwiększenia akceptacji i zrozumienia w społeczeństwie.

Realizacja warsztatów przyczyni się do wzrostu kompetencji psychologów i pedagogów, poprawy jakości wsparcia dla osób LGBT+ oraz wzmocnienia więzi rodzinnych. Zwiększy to akceptację społeczną i poprawi zdrowie psychiczne osób LGBT+. Warsztaty promują inkluzywność i równość, co buduje otwarte i tolerancyjne społeczeństwo.

Czas trwania: 6 godzin zegarowych

Plan warsztatu (30 min.):

1. Powitanie uczestników

Krótkie przedstawienie się prowadzących.

2. Zapoznanie się z uczestnikami (np. krótka rundka przedstawiająca).

Instrukcja dla uczestników:

Prowadzący prosi każdego uczestnika, aby przedstawił swoje imię i wybrał jedno słowo, które zaczyna się na tę samą literę co jego imię i najlepiej opisuje jego osobowość.

Cel:

To ćwiczenie nie tylko pomaga zapamiętać imiona uczestników, ale także dodaje element zabawy i kreatywności. Uczestnicy muszą pomyśleć o słowie, które najlepiej ich opisuje, co może prowadzić do ciekawych i zabawnych odpowiedzi.

Przykład:

Prowadzący: "Cześć, nazywam się Anna i moje słowo to 'ambitna'."

Uczestnik 1: "Mam na imię Kasia i moje słowo to 'kreatywna'."

3. Przedstawienie celu warsztatu:

Prowadzący opowiada krótko o założeniach i celu programu warsztatów.

- Omówienie głównego celu warsztatu: podniesienie kompetencji w pracy z osobami LGBT+ oraz ich rodzinami.
- Wyjaśnienie, dlaczego ten temat jest ważny i jakie korzyści przyniesie uczestnikom.
- Omówienie programu i metod pracy
- Przedstawienie szczegółowego planu warsztatu.
- Omówienie metod pracy, takich jak miniwykład, prezentacja multimedialna, dyskusja, praca w grupach, odgrywanie ról, przykłady rozwiązań i analiza przypadku.
- Wyjaśnienie, jak każda z metod przyczyni się do osiągnięcia celów warsztatu.

Główny cel warsztatów:

Podniesienie kompetencji psychologów i pedagogów pracujących z osobami LGBT+ oraz ich rodzinami.

Założenia warsztatów:

- Podniesienie kompetencji psychologów i pedagogów
- Wsparcie samoakceptacji w środowisku rówieśniczym
- Nauka rozmowy rodzica z dzieckiem o jego problemach
- Nauka wsparcia i akceptacji dziecka LGBT+ przez rodzica i osoby najbliższe
- Rozwiązywanie problemów rodzic - dziecko
- Dlaczego wsparcie osób LGBT+ jest tak ważne
- Proces godzenia się przez rodzica z nową sytuacją

4. Zasady panujące podczas warsztatów.

Prowadzący razem z grupą ustalają zasady podczas warsztatów wypisując je na tablicy/flipcharcie. Uczestnicy proponują swoje zasady.

Przykładowe zasady warsztatów:

- wyciszamy telefony
- gdy ktoś mówi, nie przerywamy
- każdy ma prawo do własnego zdania
- jesteśmy szczerzy i otwarci
- nie oceniamy i nie krytykujemy innych osób
- jesteśmy aktywni i zaangażowani

Prowadzący prosi uczestników o wypełnienie ankiety wstępnej badającej ich poziom wiedzy w obszarze pracy z osobami LGBT+ (Załącznik nr 1).

Ogólny zarys osób LGBT+ (45 min)

Zarys ogólny – wprowadzenie do tematu LGBT+

1. Dyskusja moderowana/burza mózgów.

Prowadzący zadaje pytanie co oznacza skrót LGBT+. Rozpoczyna się dyskusja moderowana przez prowadzącego. Uczestnicy odpowiadają, prowadzący kieruje dyskusję w celu odpowiedzi na pytanie kim jest osoba LGBT+. Po dyskusji prowadzący przeprowadza mini wykład na temat znaczenia skrótu LGBT+ i historii.

2. Mini wykład na temat historii i znaczenia skrótu LGBT+

LGBT+ to akronim używany do opisanie różnych tożsamości seksualnych i płciowych. Skrót rozwija się następująco:

„**L**” oznacza lesbijki, czyli kobiety, którym podobają się kobiety.

„**G**” oznacza gejów, czyli mężczyzn, którym podobają się mężczyźni.

„**B**” oznacza osoby biseksualne, czyli takie, którym podobają się i mężczyźni i kobiety.

„**T**” oznacza osoby transpłciowe, czyli takie, których tożsamość płciowa jest niezgodna z płcią przypisaną przy urodzeniu.

„**+**” oznacza, że możliwości jest o wiele więcej.

Po „**+**” mogą znaleźć się następujące litery:

„**Q**” oznacza osoby queer, czyli takie, które nie odnajdują się w tradycyjnych kategoriach płci czy orientacji seksualnej.

„**A**” oznacza osoby aseksualne, czyli takie, które nie czują potrzeby wchodzenia w bliskie relacje seksualne lub romantyczne.

Historia Skrótu LGBT+

Początki (1960-1970):

- W latach 60. i 70. XX wieku ruchy praw obywatelskich i feministycznych wpłynęły na początek walki o prawa osób homoseksualnych. Pierwotnie termin "homoseksualny" był używany do opisanie tych społeczności.

LGB (1980):

- W latach 80. wprowadzono terminy "lesbijka" i "gej" jako bardziej akceptowane i pozytywne określenia. Wraz z tym zaczęto używać skrótu LGB, aby obejmował osoby biseksualne.

LGBT (1990):

- W latach 90. do skrótu dodano literę "T" w celu uwzględnienia osób transpłciowych. To była ważna zmiana, która odzwierciedlała rosnącą świadomość i akceptację różnych tożsamości płciowych.

LGBT+ (2000 i później):

- W miarę jak świadomość społeczna i akceptacja różnorodności tożsamości seksualnych i płciowych rosły, skrót LGBT został rozszerzony o symbol "+", aby obejmować szersze spektrum tożsamości, takich jak queer, intersex, aseksualność, panseksualność, agender, genderqueer, non-binary i inne.

Historia i definicja skrótu LGBT+ pokazuje, jak społeczeństwo ewoluowało w swoim podejściu do różnorodności seksualnej i płciowej. Jest to ważny element w budowaniu inkluzywności i akceptacji, co jest kluczowe dla stworzenia sprawiedliwego i równego społeczeństwa.

3. Ćwiczenie praktyczne: Krótkie case study - dyskusja w grupach

Cel:

- Zastosowanie zdobytej wiedzy na temat LGBT+ w praktyce
- Rozwój umiejętności analizy sytuacji i wypracowywania odpowiednich reakcji
- Promowanie dyskusji i wymiany doświadczeń w grupie

Materiały:

- Karty z opisami przypadków (case study)
- Flipcharty lub duże kartki papieru
- Markery

Instrukcje:

Podział na grupy:

- Prowadzący dzieli uczestników na małe grupy (ok. 5 osób w każdej).

Rozdanie materiałów:

- Prowadzący rozdaje każdej grupie kartę z opisem jednego przypadku.

Opis przypadku:

- Każda grupa ma za zadanie przeczytać opis i przedyskutować sytuację w kontekście zdobytej wiedzy na temat LGBT+.



Pytania do dyskusji:

- Jakie problemy zostały przedstawione w opisie?
- Jakie działania mogłyby zostać podjęte, aby rozwiązać te problemy?
- Jakie strategie wsparcia mogłyby być zastosowane w tej sytuacji?
- Jakie konsekwencje (pozytywne lub negatywne) mogą wynikać z różnych podejść?

Prezentacja wyników:

- Po dyskusji w grupach, każda z nich prezentuje swoje wnioski i propozycje rozwiązań na forum.
- Pozostałe grupy mogą zadawać pytania i dzielić się swoimi uwagami.

Podsumowanie:

- Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, podkreślając kluczowe aspekty i najlepsze praktyki, które pojawiły się podczas prezentacji.

Opis przypadków (przykłady):

Przypadek 1: Coming Out w Szkole

Opis sytuacji: Janek, 16-letni uczeń, postanowił ujawnić swoją orientację seksualną jako gej przed swoimi kolegami z klasy. Niestety, spotkał się z wyśmiewaniem i wykluczeniem przez rówieśników. Janek czuje się samotny i zdezorientowany, nie wie, jak poradzić sobie z sytuacją.

Pytania do dyskusji:

- Jakie problemy zostały przedstawione w opisie?
- Jakie działania mogłyby zostać podjęte, aby rozwiązać te problemy?
- Jakie strategie wsparcia mogłyby być zastosowane w tej sytuacji?
- Jakie konsekwencje (pozytywne lub negatywne) mogą wynikać z różnych podejść?

Przypadek 2: Rodzic w Procesie Akceptacji

Opis sytuacji: Maria, matka 14-letniej Ani, dowiedziała się, że jej córka identyfikuje się jako osoba transpłciowa. Maria jest zdezorientowana i nie wie, jak wspierać swoją córkę. Obawia się reakcji rodziny i znajomych.

Pytania do dyskusji:

- Jakie problemy zostały przedstawione w opisie?
- Jakie działania mogłyby zostać podjęte, aby rozwiązać te problemy?
- Jakie strategie wsparcia mogłyby być zastosowane w tej sytuacji?
- Jakie konsekwencje (pozytywne lub negatywne) mogą wynikać z różnych podejść?

Każda grupa prezentuje swoje wnioski na forum. Na zakończenie prowadzący podsumowuje omówione kwestie, podkreślając kluczowe aspekty i najlepsze praktyki.

Wsparcie osób LGBT+ (40 min)

Nauka rozmowy rodzica z dzieckiem LGBT+ o jego problemach to temat, który zasługuje na szczególną uwagę w kontekście współczesnej polskiej rzeczywistości. W Polsce, podobnie jak w wielu innych krajach, osoby LGBT+ często napotykają na trudności, które mogą wynikać z niezrozumienia, uprzedzeń lub braku akceptacji.

Rozmowa rodzica z dzieckiem na ten temat wymaga odmiennych umiejętności i dużej wrażliwości. Przede wszystkim ważne jest stworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska, w którym dziecko będzie czuło się swobodnie dzieląc swoimi przeżyciami i uczuciami. Rodzic powinien być otwarty i słuchający, bez narzucania swojego punktu widzenia czy oceniania.

Pierwszym krokiem w nauce efektywnej komunikacji z dzieckiem LGBT+ jest edukacja. Rodzic powinien zdobyć podstawową wiedzę na temat orientacji seksualnej i tożsamości płciowej. Dzięki temu będzie mógł lepiej zrozumieć perspektywę i doświadczenia swojego dziecka. W Polsce działa wiele organizacji zajmujących się wsparciem dla osób LGBT+, takich jak Kampania Przeciw Homofobii czy Lambda Warszawa, które oferują różne materiały edukacyjne i szkolenia dla rodziców.

Ważnym aspektem rozmowy jest także umiejętność empatii i akceptacji. Rodzic powinien zdawać sobie sprawę, że coming out jest dla dziecka momentem bardzo stresującym i wymagającym ogromnej odwagi. Badania wskazują, że wsparcie rodzinne ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne osób LGBT+. W Polsce tym aspektem zajmowały się między innymi badania prowadzone przez Monikę Sajkowską i jej zespół w Instytucie Spraw Publicznych.

Rodzic powinien unikać stereotypów i negatywnych przekonań na temat LGBT+. W Polsce, w obliczu sprzeciwu wobec parady równości czy niektórych inicjatyw pro-LGBT, ważne jest, aby rodzice byli świadomi, jak ich słowa i postawy mogą wpływać na dziecko. Naukowcy tacy jak Magdalena Środa zwracają uwagę na znaczenie walki z homofobią i stereotypami społecznymi poprzez publiczne i prywatne działania.

Komunikacja niewerbalna jest również kluczowa. Rodzic powinien być uważny na swoje gesty, mimikę czy ton głosu, które mogą wyrażać więcej niż same słowa. Otwarte postawy, łagodny ton i pełne zrozumienia spojrzenia mogą zdziałać cuda w budowaniu zaufania.

Kolejnym ważnym krokiem jest zabranie przez rodzica inicjatywy w poszukiwaniu wsparcia z zewnątrz. W Polsce dostępne są grupy wsparcia dla rodzin osób LGBT+, które oferują możliwość dzielenia się doświadczeniami i radzenia sobie z trudnościami. Rodzic może

skorzystać z internetu, by znaleźć informacje o spotkaniach organizowanych przez takie grupy, i zachęcić dziecko do udziału.

Wreszcie, nie można zapomnieć o odpowiedzialności rodzica za ochronę swojego dziecka przed przemocą i dyskryminacją. Rodzic powinien być świadomy, że jego działania mają ogromny wpływ na życie jego dziecka. To na rodzicach spoczywa obowiązek stanowczego reagowania na jakiegokolwiek formy przemocy czy nękania, z jakimi może spotkać się dziecko, zarówno w szkole, jak i poza nią.

1. Omówienie przez prowadzącego znaczenia wsparcia dla osób LGBT+:

- Psychiczne i zdrowie emocjonalne

Wsparcie od rodziny, przyjaciół i społeczności może znacząco poprawić samopoczucie psychiczne i emocjonalne osób LGBT+. Brak wsparcia może prowadzić do depresji, lęków i innych problemów zdrowotnych.

- Poczucie przynależności

Akceptacja i wsparcie pomagają osobom LGBT+ czuć się częścią społeczeństwa, co jest kluczowe dla ich poczucia własnej wartości i tożsamości.

- Redukcja dyskryminacji

Wsparcie społeczne może przeciwdziałać skutkom dyskryminacji i stygmatyzacji, z którymi często spotykają się osoby LGBT+.

2. Przykłady skutecznego wsparcia.

Prowadzący przed podaniem przykładów skutecznego wsparcia, zadaje pytanie grupie o ich doświadczenie i wiedzę w tym zakresie.

Przykłady:

- Rodzinna akceptacja.

Rodzice i rodzeństwo, którzy otwarcie akceptują i wspierają swoje dzieci LGBT+, mogą znacząco poprawić ich zdrowie psychiczne i emocjonalne.

- Wsparcie rówieśnicze.

Grupy wsparcia i przyjaciele, którzy oferują akceptację i zrozumienie, mogą pomóc osobom LGBT+ w radzeniu sobie z wyzwaniami.

- Programy szkolne.

Inicjatywy edukacyjne w szkołach, które promują akceptację i zrozumienie, mogą stworzyć bezpieczne środowisko dla uczniów LGBT+.

Przykłady takich programów działających w Polskich szkołach:



- Kampania "LGBT+ja":

Prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, kampania ta promuje akceptację i zrozumienie dla młodzieży LGBT+ w szkołach. Obejmuje scenariusze zajęć dla klas VII-VIII szkół podstawowych i I klasy szkoły ponadpodstawowej, dotyczące promowania akceptacji dla różnorodności i przeciwdziałania przemocy rówieśniczej.

- Szkoła Otwarta na Różnorodność:

Program edukacyjny promujący akceptację i zrozumienie dla różnorodności w szkołach. Obejmuje scenariusze zajęć i materiały edukacyjne dla nauczycieli i uczniów.

- Warsztaty i Webinary:

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę organizuje webinary i warsztaty dla nauczycieli, rodziców i opiekunów, które mają na celu edukację i wsparcie w zakresie pracy z młodzieżą LGBT+

- Organizacje społeczne.

Lokalne i międzynarodowe organizacje, które oferują wsparcie i zasoby dla osób LGBT+, odgrywają kluczową rolę w ich życiu.

Przykłady takich organizacji działających w Polsce:

- Miłość Nie Wyklucza:

Oferuje darmową pomoc psychologiczną dla osób LGBT+ oraz ich rodzin. Można skontaktować się przez stronę internetową lub telefonicznie. (<https://mnw.org.pl/pomoc/>)

- Lambda Warszawa:

Prowadzi telefon zaufania dla osób LGBT+ i ich bliskich, oferuje poradnictwo psychologiczne oraz grupy wsparcia. Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godz. 18.00–21.00. (tel. 22 628 52 22; g-mail: telefonzaufania@lambdawarszawa.org)

- Grupa Stonewall (Poznań):

Oferuje indywidualne wsparcie, grupy wsparcia dla młodzieży, osób transpłciowych, biseksualnych oraz rodziców.

- Fundacja Trans-Fuzja:

Specjalizuje się w wsparciu psychologicznym dla osób transpłciowych.

- Krakowskie Centrum Równości Dom EQ:

Oferuje wsparcie w sytuacjach dyskryminacji i przemocy motywowanej uprzedzeniami.



Samoakceptacja (30 min)

Prowadzący naświetli temat samoakceptacji w środowisku rówieśniczym. Samoakceptacja jest kluczowym elementem zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Osoby LGBT+ często muszą zmierzyć się z wyzwaniami związanymi z akceptacją siebie w kontekście społecznym.

Samoakceptacja to proces, w którym jednostka uznaje i akceptuje swoją tożsamość, co niesie za sobą poczucie własnej wartości i pewności siebie. W przypadku osób LGBT+ samoakceptacja często wiąże się z wieloma wyzwaniami, które wynikają z napięciami społecznymi, dyskryminacją i stygmatyzacją. Badania nad fenomenem samoakceptacji w społeczności LGBT+ ukazują, że młodzi ludzie często doświadczają odrzucenia lub napiętnowania ze strony rówieśników, co może prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych i psychicznych.

Jednym z kluczowych elementów podniesienia kompetencji psychologów i pedagogów jest zrozumienie, jak samoakceptacja w środowisku rówieśniczym wpływa na rozwój psychiczny młodych osób LGBT+. W badaniach wykazano, że osoby LGBT+ które doświadczają wsparcia od rówieśników, mają wyraźnie wyższy poziom samoakceptacji i niższy poziom objawów depresyjnych.

Role psychologów i pedagogów w procesie podnoszenia samoakceptacji wśród młodzieży LGBT+ są wielowymiarowe. Kluczowe jest, aby specjaliści mieli dogłębną wiedzę na temat tożsamości płciowej i orientacji seksualnej oraz umieli tworzyć przyjazne i bezpieczne środowisko dla swoich podopiecznych. Podnoszenie kompetencji specjalistów edukacyjnych w tym zakresie może prowadzić do zmniejszenia liczby przypadków bullyingu oraz do wzrostu poziomu akceptacji wśród rówieśników.

Kolejnym istotnym aspektem jest wsparcie rodziców osób LGBT+, które może mieć ogromny wpływ na proces samoakceptacji ich dzieci. Badania Caitlin Ryan nad zasobami wspierającymi rodziców młodzieży LGBT+ ukazują, że rodziny, które są dobrze poinformowane i otrzymują odpowiednie wsparcie, są bardziej skłonne do akceptacji swoich dzieci. W związku z tym, psycholodzy i pedagodzy powinni być przygotowani do pracy nie tylko z młodzieżą, ale także z ich rodzinami, oferując im narzędzia i wiedzę potrzebne do zrozumienia i akceptacji tożsamości LGBT+.

1. Mechanizmy samoakceptacji:

- **Świadomość i edukacja.**

Zrozumienie własnej tożsamości i orientacji seksualnej poprzez edukację i dostęp do rzetelnych informacji.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



- **Pozytywne afirmację.**

Codzienne praktykowanie afirmacji, które wzmacniają poczucie własnej wartości i akceptacji.

- **Wsparcie terapeutyczne.**

Korzystanie z pomocy psychologów i terapeutów specjalizujących się w pracy z osobami LGBT+.

- **Społeczność i grupy wsparcia.**

Udział w grupach wsparcia, które oferują bezpieczne przestrzenie do dzielenia się doświadczeniami i uczuciami.

2. Rola środowiska rówieśniczego:

W okresie dorastania rówieśnicy stają się jednym z najważniejszych źródeł wsparcia emocjonalnego, społecznego i tożsamościowego. Dla młodych osób LGBT+ akceptacja ze strony grupy rówieśniczej może stanowić kluczowy czynnik ochronny, który wpływa zarówno na ich zdrowie psychiczne, jak i rozwój poczucia własnej wartości. Środowisko rówieśnicze może jednak działać w sposób zarówno wspierający, jak i wykluczający – dlatego tak istotna jest praca nad zwiększeniem świadomości, empatii i odpowiedzialności społecznej w grupach młodzieżowych.

Akceptacja i wsparcie – fundament dobrostanu psychicznego

Osoby LGBT+ często doświadczają presji, lęku przed odrzuceniem oraz konfliktu tożsamościowego, zwłaszcza w okresie dojrzewania. Rówieśnicy, którzy okazują akceptację i oferują wsparcie emocjonalne, mogą znacząco przeciwdziałać tym negatywnym skutkom.

Z psychologicznego punktu widzenia, pozytywna reakcja środowiska rówieśniczego:

- wzmacnia poczucie przynależności,
- buduje zdrowe poczucie własnej wartości,
- zmniejsza ryzyko depresji, lęku i zachowań autodestrukcyjnych,
- pozwala na bezpieczne eksplorowanie i wyrażanie tożsamości.

Wspierająca postawa rówieśników może więc realnie chronić przed wykluczeniem społecznym i jego długofalowymi konsekwencjami.

Edukacja i świadomość – droga do zrozumienia i akceptacji

Brak wiedzy często leży u podstaw uprzedzeń i stygmatyzacji. Promowanie rzetelnej edukacji na temat różnorodności orientacji seksualnych i tożsamości płciowych w środowiskach młodzieżowych (np. w szkołach, grupach nieformalnych, organizacjach młodzieżowych) znacząco podnosi poziom zrozumienia i empatii wobec osób LGBT+.

Edukacja ta powinna:

- opierać się na aktualnej wiedzy naukowej,
- uwzględniać perspektywę osób LGBT+, ich historie i potrzeby,
- promować wartości równości, szacunku i otwartości,
- być zintegrowana z programami profilaktyki przemocy i wykluczenia.

Wiedza sprzyja budowaniu postawy świadomego sojusznictwa, która staje się tarczą ochronną dla osób z mniejszości seksualnych i płciowych.

Pozytywne wzorce – siła przykładu w grupie rówieśniczej

Z psychologii społecznej wiemy, że młodzież często kieruje się postawami i zachowaniami swoich rówieśników – zwłaszcza tych, którzy cieszą się uznaniem lub pełnią rolę liderów nieformalnych. Rówieśnicy, którzy otwarcie wspierają osoby LGBT+, pełnią niezwykle istotną funkcję modelowania pozytywnych zachowań. Stają się wzorem do naśladowania i mają realny wpływ na normy społeczne w grupie.

Ich postawa może:

- normalizować obecność i widoczność osób LGBT+,
- zachęcać innych do wyrażania wsparcia,
- przeciwdziałać milczącemu przyzwoleniu na homofobię i transfobię,
- wzmacniać poczucie bezpieczeństwa wśród osób, które jeszcze nie ujawniły swojej tożsamości.



Świadome promowanie takich postaw jest istotnym elementem strategii przeciwdziałania dyskryminacji.

Reagowanie na przemoc i stygmatyzację – odpowiedzialność kolektywna

Ochrona osób LGBT+ w środowisku rówieśniczym nie kończy się na deklaracyjnym wsparciu – równie ważna jest aktywna interwencja w sytuacjach wykluczenia, przemocy słownej czy psychicznej. Rówieśnicy mają realną moc zmiany dynamiki grupowej, gdy stoją w obronie osób krzywdzonych lub zgłaszają nieakceptowalne zachowania.

W tym kontekście kluczowe jest:

- uczenie młodzieży postaw asertywności i odwagi cywilnej,
- wspieranie ich w rozpoznawaniu form przemocy psychologicznej,
- budowanie przestrzeni, gdzie dyskryminacja spotyka się z jednoznaczną reakcją,
- wdrażanie programów równościowych i antydyskryminacyjnych w szkołach i grupach młodzieżowych.

Interwencje te nie tylko chronią osoby LGBT+, ale także kształtują wartości demokratyczne i solidarność społeczną wśród młodzieży.

3. Ćwiczenia z tematu samoakceptacji.

Cel ćwiczeń:

Podniesienie kompetencji psychologów i pedagogów w zakresie udzielania wsparcia rodzicom dzieci LGBT+ poprzez naukę technik wspierających samoakceptację.

Ćwiczenie 1: Lustro samoakceptacji

Opis: Ćwiczenie ma na celu pomóc uczestnikom zrozumieć, jak ważna jest samoakceptacja i jak można ją wspierać u innych.

Przebieg:

Wprowadzenie: Prowadzący wyjaśnia, czym jest samoakceptacja i dlaczego jest ważna dla osób LGBT+.

Ćwiczenie: Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba odgrywa rolę rodzica, a druga dziecka LGBT+. Rodzic mówi do "lustra" (dziecka) pozytywne afirmacje, które mają na celu wzmocnienie samoakceptacji dziecka.



Omówienie: Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami i refleksjami na temat ćwiczenia.

Materiały: Lustra, kartki z pozytywnymi afirmacjami.

Ćwiczenie 2: Drzewo samoakceptacji

Opis: Ćwiczenie ma na celu pomóc uczestnikom zidentyfikować i wzmocnić pozytywne cechy i umiejętności, które mogą wspierać samoakceptację.

Przebieg: Wprowadzenie: Prowadzący wyjaśnia, jak ważne jest rozpoznawanie i docenianie swoich mocnych stron.

Ćwiczenie: Uczestnicy rysują drzewo, gdzie korzenie symbolizują ich wartości, pień - umiejętności, a gałęzie - osiągnięcia. Następnie dzielą się swoimi drzewami w małych grupach.

Omówienie: Uczestnicy omawiają, jak mogą wykorzystać to ćwiczenie w pracy z rodzicami dzieci LGBT+.

Materiały: Kartki papieru, kolorowe pisaki.

Ćwiczenie 3: List do siebie

Opis: Ćwiczenie ma na celu pomóc uczestnikom wzmocnić samoakceptację poprzez refleksję nad swoimi doświadczeniami i uczuciami.

Przebieg: Wprowadzenie: Prowadzący wyjaśnia, jak pisanie listów do siebie może pomóc w procesie samoakceptacji.

Ćwiczenie: Uczestnicy piszą list do siebie, w którym wyrażają swoje uczucia, doceniają swoje osiągnięcia i wyrażają wsparcie dla siebie.

Omówienie: Uczestnicy, którzy chcą, mogą podzielić się fragmentami swoich listów i omówić swoje refleksje.

Materiały: Kartki papieru, długopisy.

Ćwiczenie 4: Role-playing - Wsparcie rodzica

Opis: Ćwiczenie ma na celu praktyczne zastosowanie technik wspierających samoakceptację w rozmowach z rodzicami dzieci LGBT+.

Przebieg: Wprowadzenie: Prowadzący wyjaśnia, jak ważne jest wsparcie rodziców w procesie samoakceptacji ich dzieci.

Ćwiczenie: Uczestnicy pracują w parach, odgrywając role rodzica i psychologa. Psycholog udziela wsparcia rodzicowi, ucząc go technik wspierających samoakceptację dziecka.



Omówienie: Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami i refleksjami na temat ćwiczenia.

Materiały: Scenariusze rozmów.

4. Rezultaty.

Zwiększenie świadomości i pogłębienie wiedzy Uczestnicy szkolenia zdobędą kompleksową wiedzę na temat znaczenia samoakceptacji w życiu osób LGBT+. Dzięki temu będą lepiej rozumieć mechanizmy wpływające na poczucie własnej wartości, a także skutki jej braku. Poszerzenie tej wiedzy umożliwi bardziej świadome i odpowiedzialne podejście do pracy z osobami LGBT+ oraz ich rodzinami.

Rozwój umiejętności komunikacyjnych Szkolenie przyczyni się do rozwoju umiejętności interpersonalnych, ze szczególnym uwzględnieniem komunikacji wspierającej. Uczestnicy nauczą się prowadzić rozmowy w sposób empatyczny, asertywny i konstruktywny, co przełoży się na większą skuteczność w udzielaniu pomocy oraz budowaniu relacji opartych na zaufaniu.

Wzmocnienie empatii i zrozumienia Program szkoleniowy zakłada ćwiczenia i refleksje, które pomogą uczestnikom lepiej zrozumieć perspektywę osób LGBT+ oraz wyzwania, z jakimi mierzą się one w życiu codziennym i w relacjach rodzinnych. Wzmocnienie empatii wpłynie pozytywnie na jakość udzielanego wsparcia.

Budowanie zaufania i wspieranie akceptacji Uczestnicy zostaną wyposażeni w narzędzia i wiedzę, które umożliwią im skuteczniejsze wspieranie rodziców dzieci LGBT+ w procesie budowania wzajemnego zaufania, otwartości i akceptacji. Dzięki temu będą mogli efektywnie wspierać proces integracji rodzin i minimalizować ryzyko wykluczenia.

Praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy Dzięki licznym przykładom, analizom przypadków i ćwiczeniom praktycznym uczestnicy będą mogli od razu wykorzystać zdobytą wiedzę w pracy zawodowej. Pozwoli to na szybsze osiągnięcie pozytywnych rezultatów w kontaktach z rodzinami osób LGBT+.

Wzrost samoakceptacji i poczucia kompetencji u uczestników Szkolenie będzie również okazją do rozwoju osobistego. Uczestnicy będą mogli lepiej poznać swoje mocne strony, wzmocnić poczucie własnej wartości oraz zbudować większą pewność siebie w kontekście zawodowym.

Lepsze przygotowanie do pracy z rodzinami osób LGBT+ Uczestnicy zostaną kompleksowo przygotowani do wspierania rodzin dzieci LGBT+ – zarówno pod względem merytorycznym, jak i emocjonalnym. Dzięki zdobytym kompetencjom będą mogli świadczyć pomoc na wysokim poziomie, dostosowaną do indywidualnych potrzeb rodzin.

Zwiększenie zaangażowania i motywacji Interaktywny charakter szkolenia, oparty na pracy warsztatowej, ćwiczeniach grupowych i analizach przypadków, sprzyja aktywnemu



uczestnictwu. Dzięki temu wzrośnie motywacja uczestników do podejmowania działań na rzecz osób LGBT+ i ich rodzin.

Poprawa jakości relacji rodzinnych Ostatecznym rezultatem szkolenia będzie podniesienie jakości relacji w rodzinach, w których pojawia się potrzeba wsparcia osoby LGBT+. Lepsze zrozumienie, skuteczna komunikacja i postawa akceptacji przyczynią się do budowania zdrowszych, bardziej wspierających więzi rodzinnych.

Dyskusja- Rozmowa rodzica z dzieckiem (50 min)

Nauka rozmowy rodzica z dzieckiem o jego problemach. Jest to niezwykle ważny temat, ponieważ otwarta i empatyczna komunikacja może znacząco wpłynąć na relacje rodzinne i zdrowie psychiczne dziecka.

Prowadzący przedstawi uczestnikom różne scenariusze, w których rodzice będą rozmawiać z dziećmi o ich problemach. Uczestnicy przedstawiają swoje spostrzeżenia i wnioski, a następnie wspólnie omówią najlepsze praktyki i strategie.

1. Przykłady trudnych rozmów:

- Rozmowa o orientacji seksualnej: „Rozumiem, że możesz czuć się zagubiony. Chciałbym, żebyś wiedział, że zawsze możesz na mnie liczyć i że akceptuję cię takim, jakim jesteś.”
- Rozmowa o dyskryminacji: „Czy doświadczyłeś kiedyś, że ktoś cię źle traktował z powodu twojej orientacji? Jak się wtedy czułeś? Co moglibyśmy zrobić, żeby ci pomóc?”
- Rozmowa o coming out: „Jeśli kiedykolwiek będziesz gotowy, żeby powiedzieć innym o swojej orientacji, jestem tutaj, żeby cię wspierać. Jak mogę ci pomóc w tym procesie?”
- Rozmowa o wsparciu rówieśników: „Czy masz przyjaciół, którzy cię wspierają? Jakie wsparcie od nich otrzymujesz? Czy jest coś, co moglibyśmy zrobić, żebyś czuł się bardziej akceptowany?”

2. Techniki efektywnej komunikacji:

Aktywne słuchanie – pełna obecność i zaangażowanie

Aktywne słuchanie to nie tylko milczenie, ale świadome, pełne uwagi uczestnictwo w rozmowie. Polega na skupieniu całej uwagi na dziecku – bez przerywania, oceniania czy kierowania rozmowy na własne przeżycia. Ważne jest także stosowanie technik takich jak:

- **parafrazowanie** („Rozumiem, że czujesz się...”, „Czy dobrze rozumiem, że chodzi Ci o...?”),
- **zachęcanie do mówienia** („Chcesz mi powiedzieć więcej?”, „To dla mnie ważne, powiedz mi więcej, jeśli chcesz”),
- **potwierdzanie uczuć** („Widzę, że to dla Ciebie trudne”, „To brzmi poważnie i rozumiem, że się tym przejmujesz”).

Takie podejście wzmacnia poczucie bycia słyszonym i akceptowanym – co jest fundamentem budowania zaufania w relacji.

Empatia i zrozumienie – akceptacja bez warunków

Dla dziecka, które dzieli się tak ważnym i często trudnym aspektem swojej tożsamości, kluczowe jest poczucie, że jego emocje są uznawane i akceptowane. Empatia to umiejętność „wejścia w buty drugiej osoby” – czyli zrozumienia jej przeżyć z jej perspektywy, bez oceniania.

W praktyce oznacza to:

- **unikanie osądów i prób „naprawiania” dziecka,**
- **okazywanie akceptacji niezależnie od osobistych przekonań,**
- **otwartość na różnorodność doświadczeń emocjonalnych** – nawet jeśli są trudne lub niezrozumiałe na pierwszy rzut oka.

Wyrażenia typu „Dziękuję, że mi ufasz” czy „Jestem przy Tobie, niezależnie od wszystkiego” mają ogromną moc wzmacniania bezpieczeństwa emocjonalnego.

Jasny i dostosowany język – komunikacja na poziomie dziecka

W rozmowie z dzieckiem niezwykle ważne jest dostosowanie języka do jego wieku, poziomu rozwoju emocjonalnego i poznawczego. Zbyt skomplikowane pojęcia lub zbyt techniczne określenia mogą utrudnić zrozumienie i zniechęcić do dalszej rozmowy.

Warto:

- **używać prostych, zrozumiałych słów** („tożsamość płciowa” można wyjaśnić jako „to, kim czujesz się w środku jako dziewczynka, chłopiec lub ktoś inny”),
- **unikać języka nacechowanego emocjonalnie**, który może wzbudzać lęk („To poważny problem” może zostać odebrane jako zagrożenie),
- **zachować ciepły, spokojny ton głosu** – ważny zwłaszcza w momentach napięcia emocjonalnego.

Unikanie negatywnych reakcji – kontrola emocji i zachowań

Dla wielu rodziców moment coming outu dziecka może być zaskakujący i emocjonalnie trudny. Jednak reakcje takie jak krytyka, ironia, negowanie lub porównywanie („Jesteś pewien, że to nie tylko moda?”, „Może to przez tych znajomych?”) mogą głęboko zranić i trwale uszkodzić relację z dzieckiem.

Z psychologicznego punktu widzenia, kluczowe jest:

- **rozpoznawanie własnych emocji i ich regulacja** przed rozpoczęciem rozmowy,
- **świadome unikanie słów i gestów, które mogą być odebrane jako odrzucenie**,
- **pozostawienie przestrzeni na milczenie i ciszę** – nie trzeba odpowiadać natychmiast, warto najpierw usłyszeć.

Zadawanie otwartych pytań – wspieranie ekspresji i dialogu

Otwarte pytania to takie, które zachęcają dziecko do dzielenia się swoimi myślami i uczuciami bez presji na konkretną odpowiedź. Są one szczególnie ważne w rozmowach na tematy intymne i emocjonalne, ponieważ:

- pozwalają dziecku *samodzielnie nazwać swoje doświadczenia*,
- pokazują, że rodzic *jest ciekawy i zaangażowany* bez narzucania kierunku rozmowy,
- wzmacniają sprawczość i zaufanie.

Przykłady otwartych pytań:

- „Jak się z tym czujesz?”
- „Co jest dla Ciebie w tym najważniejsze?”
- „Jak mogę Ci pomóc, żebyś czuł się bezpiecznie?”

Rozwiązywanie problemów rodzic - dziecko (40 min)

Relacja między rodzicami a dziećmi jest fundamentalnym aspektem nie tylko w życiu jednostkowym, ale także w kształtowaniu całych społeczeństw. Jakiegokolwiek dysfunkcje w tej relacji mogą prowadzić do poważnych problemów natury emocjonalnej, behawioralnej czy społecznej. Wychowanie dzieci to proces wielowymiarowy, który niejednokrotnie prowadzi do konfliktów wynikających z różnic w oczekiwaniach, potrzebach i doświadczeniach obu stron. Współczesna psychologia i pedagogika starają się zrozumieć i opracować skuteczne metody rozwiązywania tych problemów, co jest niezwykle istotne zarówno dla zdrowia psychicznego jednostek, jak i dla harmonijnego funkcjonowania rodzin jako podstawowych jednostek społecznych.

Jednym z fundamentalnych aspektów tej relacji jest kwestia komunikacji, ponieważ to ona stanowi podstawę budowania wzajemnego zrozumienia i zaufania. Bezpieczne przywiązanie sprzyja lepszemu radzeniu sobie w późniejszym życiu z wyzwaniami emocjonalnymi i społecznymi. Rodzice są pierwszymi nauczycielami swoich dzieci, a ich styl wychowania znacząco wpływa na przyszłe postawy, wartości i zachowania dziecka.

Podkreślane przez nurt humanistyczny psychologii zasady, opracowane przez Carla Rogersa, takie jak autentyczność, bezwarunkowa akceptacja i empatyczne zrozumienie, są kluczowe do budowania zdrowej relacji rodzic-dziecko. Zachowanie tych zasad w praktyce może znacząco zmniejszać ryzyko powstawania konfliktów oraz wzmacniać więzi rodzinne. Współczesna psychologia wskazuje, że rodzice, którzy potrafią świadomie przyjmować perspektywę swojego dziecka, są bardziej skuteczni w rozwiązywaniu problemów wynikających z tej relacji.

Problem rozwiązywania konfliktów między rodzicami a dziećmi jest jednym z najważniejszych, które psychologowie i pedagodzy muszą poruszyć. Konflikty te mogą wynikać z różnorodnych źródeł, takich jak różnice pokoleniowe, presje społeczne, oczekiwania edukacyjne czy po prostu różnice w temperamencie. Niezbędne jest, aby rodzice widzieli w swoich dzieciach równorzędnych partnerów społecznych, z którymi można i trzeba na równi negocjować pewne zasady. Użycie konstruktywnej komunikacji, zamiast surowego autorytaryzmu, daje dużo lepsze rezultaty.

Ważne jest także, aby pedagodzy i psychologowie byli świadomi specyfiki rozwiązywania problemów rodzinnych na różnych etapach rozwoju dziecka. Na przykład, problematyka będzie różna w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym w porównaniu do nastolatków. Małe dzieci potrzebują przede wszystkim stabilności i przewidywalności, natomiast nastolatki oczekują autonomii i jednoczesnego wsparcia w odkrywaniu swojej tożsamości. Kluczowym elementem w tym okresie jest wzmacnianie poczucia własnej wartości i tożsamości.

Nie można zapominać o wpływie czynników zewnętrznych, takich jak sytuacja materialna rodziny, dostęp do zasobów edukacyjnych oraz wsparcie ze strony społeczności. Badania



pokazują, że rodziny, które doświadczają problemów finansowych, częściej borykają się z napięciami i konfliktami. Psychologowie i pedagodzy muszą brać pod uwagę te zmienne, aby móc opracować adekwatne strategie interwencyjne i wsparcia.

Ćwiczenie - materiały do pracy w grupie

Prowadzący podzieli uczestników na mniejsze grupy aby pracować nad konkretnymi przypadkami problemów w relacjach rodzic - dziecko. Każda grupa otrzyma przypadek do analizy i będzie musiała zaproponować rozwiązania.

Po zakończeniu pracy w grupach, każda z nich przedstawi swoje rozwiązania, aby wspólnie omówić, jakie strategie mogą być najbardziej skuteczne. To ćwiczenie pomoże zastosować teoretyczną wiedzę w praktyce.

1. Analiza przypadków

Przypadek 1: Konflikt o Tożsamość Płciową

Opis sytuacji: Marta, 15-letnia dziewczyna, ujawnia rodzicom, że identyfikuje się jako chłopak i chce rozpocząć proces tranżycji. Rodzice są zszokowani i nie wiedzą, jak zareagować. Obawiają się reakcji rodziny i społeczeństwa.

Pytania do dyskusji:

- Jakie problemy zostały przedstawione w opisie?
- Jakie działania mogłyby zostać podjęte, aby rozwiązać te problemy?
- Jakie strategie wsparcia mogłyby być zastosowane w tej sytuacji?
- Jakie konsekwencje (pozytywne lub negatywne) mogą wynikać z różnych podejść?

Przypadek 2: Akceptacja Orientacji Seksualnej

Opis sytuacji: Krzysztof, 17-letni chłopak, ujawnia rodzicom, że jest gejem. Jego ojciec reaguje gniewem i odrzuceniem, podczas gdy matka stara się zrozumieć, ale czuje się zagubiona.

Pytania do dyskusji:

- Jakie problemy zostały przedstawione w opisie?
- Jakie działania mogłyby zostać podjęte, aby rozwiązać te problemy?
- Jakie strategie wsparcia mogłyby być zastosowane w tej sytuacji?
- Jakie konsekwencje (pozytywne lub negatywne) mogą wynikać z różnych podejść?

Przypadek 3: Dyskryminacja w Szkole

Opis sytuacji: Ania, 16-letnia uczennica, jest biseksualna i spotyka się z dyskryminacją ze strony rówieśników w szkole. Rodzice nie wiedzą, jak jej pomóc i jak interweniować w szkole.



Pytania do dyskusji:

- Jakie problemy zostały przedstawione w opisie?
- Jakie działania mogłyby zostać podjęte, aby rozwiązać te problemy?
- Jakie strategie wsparcia mogłyby być zastosowane w tej sytuacji?
- Jakie konsekwencje (pozytywne lub negatywne) mogą wynikać z różnych podejść?

Przypadek 4: Brak Akceptacji w Rodzinie

Opis sytuacji: Ewa, 14-letnia dziewczyna, ujawnia swojej rodzinie, że jest aseksualna. Rodzice i rodzeństwo nie rozumieją jej tożsamości i próbują ją zmusić do zmiany zdania.

Pytania do dyskusji:

- Jakie problemy zostały przedstawione w opisie?
- Jakie działania mogłyby zostać podjęte, aby rozwiązać te problemy?
- Jakie strategie wsparcia mogłyby być zastosowane w tej sytuacji?
- Jakie konsekwencje (pozytywne lub negatywne) mogą wynikać z różnych podejść?

2. Wypracowanie strategii rozwiązywania problemów

Kroki do Wypracowania Strategii:

- Zrozumienie Problemu:

Każda grupa powinna dokładnie przeanalizować przypadek, zidentyfikować główne problemy i zrozumieć kontekst sytuacji.

- Identyfikacja Potrzeb:

Określenie, jakie potrzeby mają wszystkie zaangażowane strony (dziecko, rodzice, szkoła, rówieśnicy).

- Propozycje Rozwiązań:

Grupy powinny zaproponować konkretne działania, które mogą pomóc w rozwiązaniu problemu. Mogą to być interwencje psychologiczne, mediacje rodzinne, wsparcie szkolne, czy kampanie edukacyjne.

- Ocena Skuteczności:

Każda propozycja powinna być oceniona pod kątem potencjalnej skuteczności i możliwych konsekwencji. Ważne jest, aby rozważyć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki proponowanych działań.

Podsumowanie:

Po zakończeniu pracy w grupach, każda z nich prezentuje swoje rozwiązania na forum. Pozostałe grupy mogą zadawać pytania i dzielić się swoimi uwagami.



Prowadzący podsumowuje ćwiczenie, podkreślając kluczowe aspekty i najlepsze praktyki, które pojawiły się podczas prezentacji. Ważne jest, aby wyciągnąć wnioski, które mogą być zastosowane w rzeczywistych sytuacjach.

Wsparcie i akceptacja (40 min)

1. Dlaczego wsparcie osób LGBT+ jest tak ważne?

Wsparcie osób LGBT+ jest kluczowe dla ich zdrowia psychicznego, dobrostanu oraz integracji społecznej. W Polsce, jak i na całym świecie, osoby LGBT+ często spotykają się z dyskryminacją, wykluczeniem i przemocą, co negatywnie wpływa na ich życie. Wsparcie ze strony psychologów, pedagogów, rodziny i społeczności może znacząco poprawić jakość życia tych osób.

Brak wsparcia i akceptacji może prowadzić do licznych problemów zdrowotnych i społecznych. Badania wykazują, że osoby LGBT+ są bardziej narażone na problemy psychiczne, takie jak depresja, lęk czy myśli samobójcze. Wynika to często z braku akceptacji w rodzinie i szkole, a także z prześladowania i wykluczenia przez rówieśników. W 2017 roku raport KPH (Kampania Przeciw Homofobii) wskazał, że aż 70% młodzieży LGBT+ w Polsce doświadczyło przemocy psychicznej, a 44% fizycznej w miejscach nauki. Taka rzeczywistość przyczynia się do dramatycznych konsekwencji dla młodych osób, które zamiast wsparcia i zrozumienia, spotykają się z przemocą i wykluczeniem.

Wsparcie psychologiczne i pedagogiczne jest niezwykle istotne w tych przypadkach. Psychologowie i pedagodzy mogą pomóc osobom LGBT+ w radzeniu sobie ze stresem i traumą wynikającą z dyskryminacji oraz w budowaniu zdrowej tożsamości seksualnej. Korzystając z terapii i warsztatów, osoby LGBT+ mają możliwość przepracowania swoich doświadczeń w bezpiecznym środowisku, co jest kluczowe dla ich zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Wsparcie rodziny oraz osób najbliższego otoczenia również odgrywają ogromną rolę w wsparciu osób LGBT+. Akceptacja i miłość ze strony rodziny mogą zdziałać cuda w procesie radzenia sobie ze stygmatyzacją.

Społeczeństwo również ma istotny wpływ na jakość życia osób LGBT+. Programy edukacyjne i kampanie społeczne przyczyniają się do zwiększenia tolerancji i zrozumienia wobec różnorodności seksualnej i tożsamości płciowej. Przykładem pozytywnym, choć często krytykowanym, jest Parada Równości w Warszawie, która gromadzi tysiące osób wspierających prawa i wolności osób LGBT+. Takie wydarzenia przyczyniają się do integracji społeczności LGBT+ i budują poczucie przynależności.

Ćwiczenie:



Prowadzący zaprosi uczestników do ćwiczenia w parach. Uczestnicy odgrywać będą symulowane rozmowy między rodzicami a dziećmi LGBT+. Celem tego ćwiczenia jest nauka wsparcia i akceptacji dziecka przez rodzica i osoby najbliższe.

Każda para otrzyma scenariusz do odegrania, a następnie wspólnie omówią, co poszło dobrze i co można by poprawić. To ćwiczenie pomoże lepiej zrozumieć perspektywę zarówno rodzica, jak i dziecka.

2. Symulacje rozmów rodzic – dziecko – skrypty do odgrywania ról

Scenariusze do odgrywania ról:

- Coming Out

Wyjaśnienie: Coming out jest procesem, który obejmuje różne etapy akceptacji siebie i ujawnienia własnej tożsamości osobom ze swojego otoczenia. Wyjaśnienie tego procesu i jego etapy pomoże w zrozumieniu emocji i reakcji obu stron.

Dziecko: ujawnia swoją orientację seksualną rodzicom.

Rodzice: reagują na wiadomość i starają się okazać wsparcie.

- Problemy w szkole

Dziecko: opowiada rodzicom o prześladowaniach w szkole z powodu swojej tożsamości płciowej.

Rodzice: starają się zrozumieć sytuację i znaleźć sposób na wsparcie dziecka.

- Pierwszy związek

Dziecko: informuje rodziców o swoim pierwszym związku i chce przedstawić partnera/partnerkę.

Rodzice: reagują na wiadomość i planują spotkanie z partnerem/partnerką dziecka.

3. Feedback i omówienie

Po każdej symulacji, prowadzący poprosi pary aby przeprowadzić szczegółową analizę rozmowy, koncentrując się na następujących aspektach:

Co poszło dobrze w rozmowie?

- Zidentyfikowanie momentów, w których komunikacja była skuteczna.
- Wskazanie, jakie słowa i gesty pomogły w budowaniu wsparcia i zrozumienia.

Jakie emocje były odczuwane przez obie strony?

- Omówienie emocji, które pojawiły się podczas rozmowy zarówno u dziecka, jak i u rodzica.
- Zrozumienie, jak te emocje wpłynęły na przebieg rozmowy.

Co można by poprawić, aby lepiej wspierać dziecko?

- Wskazanie obszarów, w których komunikacja mogłaby być bardziej wspierająca.
- Propozycje konkretnych zmian w podejściu lub słownictwie, które mogłyby poprawić jakość wsparcia.

Podsumowanie:

Ćwiczenie ma na celu rozwijanie umiejętności wspierania i akceptowania dzieci LGBT+ przez rodziców i osoby najbliższe. Uczestnicy odgrywają symulowane rozmowy, aby lepiej zrozumieć perspektywę zarówno rodzica, jak i dziecka. To ćwiczenie pomaga w budowaniu empatii, zrozumienia i skutecznej komunikacji.

Proces godzenia się przez rodzica z nową sytuacją (45 min)

Przejdziemy teraz do analizy przypadków. Prowadzący omówi proces godzenia się przez rodzica z nową sytuacją, gdy dowiaduje się, że jego dziecko jest LGBT+. Przeanalizuje konkretne przypadki oraz wspólnie z grupą zastanowi się, jakie strategie mogą pomóc rodzicom w akceptacji i wsparciu swojego dziecka.

1. Etapy akceptacji nowej sytuacji przez rodzica

Przyjęcie przez rodzica informacji o tym, że jego dziecko identyfikuje się jako LGBT+, często jest procesem wieloetapowym, pełnym emocji i wyzwań. Ten proces może być skomplikowany ze względu na osobiste przekonania, normy społeczne oraz doświadczenia życiowe. Postaramy się omówić kluczowe etapy tego procesu, bazując na analizie ogólnych przypadków oraz przedstawić strategie, które mogą pomóc rodzicom w akceptacji i udzielaniu wsparcia swojemu dziecku.

Etapy procesu akceptacji:

1. Szok i zaprzeczenie

Pierwszą reakcją na coming out dziecka często jest szok emocjonalny oraz mechanizmy obronne w postaci zaprzeczenia. Rodzice mogą doświadczać dezorientacji, poczucia niedowierzania i wewnętrznego chaosu. Taka reakcja wynika z nagłego zderzenia z informacją, która burzy wcześniejsze wyobrażenia o przyszłości dziecka i rodzinie. Na tym etapie rodzice mogą kwestionować wiarygodność wypowiedzi dziecka, traktować ją jako „fazę”, „eksperyment” lub efekt wpływu otoczenia. Zaprzeczanie bywa formą ochrony przed natłokiem trudnych emocji, z którymi nie potrafią sobie jeszcze poradzić.

2. Gniew i poczucie winy

Wraz z osłabieniem mechanizmów zaprzeczania, mogą pojawić się silne emocje – przede wszystkim gniew i poczucie winy. Rodzice mogą kierować złość zarówno na dziecko (np. „Dlaczego nam to zrobiło?”), jak i na siebie („Gdzie popełniliśmy błąd?”). Często pojawiają się pytania o przyczyny orientacji lub tożsamości dziecka, związane z wewnętrznym przekonaniem, że „coś poszło nie tak” w wychowaniu. Towarzyszyć temu może lęk przed oceną społeczną, utratą więzi z dzieckiem lub obawą o jego bezpieczeństwo i przyszłość. Jest to trudny, ale naturalny etap pracy z własnymi emocjami.

3. Negocjacja

Etap negocjacji to czas, w którym rodzice próbują „znaleźć rozwiązanie” trudnej dla nich sytuacji. Często wiąże się to z próbami poszukiwania kompromisów, racjonalizacji lub nawet nacisków na zmianę dziecka. Mogą pojawić się nadzieje, że „to minie”, a dziecko „jeszcze się rozmyśli”. Rodzice mogą szukać pomocy u specjalistów nie po to, by zrozumieć dziecko, lecz z myślą o jego „naprawie”. Choć ten etap może wydawać się regresywny, w rzeczywistości jest przejawem próby poradzenia sobie z sytuacją, która nadal budzi opór i niezrozumienie.

4. Depresja i smutek

Kiedy rodzice zaczynają dopuszczać do siebie realność sytuacji, może pojawić się głęboki smutek, a nawet symptomy depresyjne. Często towarzyszy im poczucie żałoby po utraconych oczekiwaniach – dotyczących np. ślubu, wnuków, „normalnego” życia dziecka. Może to być również moment konfrontacji z własnymi lękami społecznymi, wstydem lub samotnością. Rodzice mogą czuć się wyobcowani z dotychczasowego środowiska, nie wiedząc, z kim mogą bezpiecznie rozmawiać o sytuacji. To etap, w którym pojawia się potrzeba profesjonalnego wsparcia emocjonalnego oraz towarzyszenia w procesie przeformułowania dotychczasowych przekonań.

5. Akceptacja

Ostatni etap procesu to stopniowe osiągnięcie akceptacji – zarówno na poziomie emocjonalnym, jak i poznawczym. Rodzice zaczynają rozumieć, że orientacja seksualna lub tożsamość płciowa dziecka nie stanowi „problemu”, lecz naturalny aspekt jego tożsamości. Miłość i troska o dobro dziecka zaczynają dominować nad uprzedzeniami i wcześniejszymi obawami. W tym momencie możliwe staje się tworzenie autentycznej, wspierającej relacji opartej na wzajemnym zaufaniu, otwartości i szacunku. Rodzice nie tylko akceptują dziecko takim, jakie jest, ale również często angażują się aktywnie w działania na rzecz społeczności LGBT+ i stają się sojusznikami.

Proces akceptacji nie przebiega liniowo – możliwe są nawroty, zatrzymania na danym etapie, a także mieszanie się emocji z różnych faz. Kluczowe znaczenie ma w tym procesie wsparcie: zarówno psychologiczne, jak i społeczne – m.in. grupy wsparcia, edukacja, rozmowy z innymi rodzicami czy kontakt z organizacjami pozarządowymi. Jako specjaliści powinniśmy wspierać rodziców w przechodzeniu przez te etapy z empatią, cierpliwością i wiedzą, pamiętając, że każda historia jest inna – i każda zasługuje na wysłuchanie.

2. Proces wspierania rodziców w akceptacji orientacji seksualnej i tożsamości płciowej dziecka

Akceptacja orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej dziecka przez rodziców to złożony i emocjonalny proces, który wymaga czasu, wsparcia oraz odpowiednich zasobów psychologicznych i edukacyjnych. Z perspektywy psychologa kluczowe znaczenie mają cztery obszary: edukacja, wsparcie społeczne, praca terapeutyczna oraz jakość komunikacji w relacjach rodzinnych.

Edukacja i zrozumienie

Pierwszym i fundamentalnym krokiem w budowaniu postawy akceptacji jest zdobycie rzetelnej wiedzy. Wielu rodziców reaguje lękiem lub niepewnością, gdy stykają się z informacją o nieheteronormatywnej orientacji lub tożsamości swojego dziecka – często wynika to z niewiedzy, stereotypów kulturowych oraz wewnętrznych przekonań ukształtowanych w określonym środowisku społecznym.

Dlatego tak ważne jest dostarczenie rodzicom rzetelnych informacji na temat różnorodności orientacji seksualnych i tożsamości płciowych. Edukacja pomaga zrozumieć, że są one naturalnym i integralnym elementem ludzkiego doświadczenia – a nie „faza”, „wybór” czy „problem do rozwiązania”. Zmiana perspektywy poznawczej stanowi punkt wyjścia do dalszej pracy emocjonalnej i budowania więzi opartych na akceptacji.

Wsparcie społeczne

Rodzice często przeżywają proces akceptacji samotnie, z obawą przed oceną ze strony rodziny, znajomych czy środowiska zawodowego. To poczucie izolacji może utrudniać im dostęp do zasobów emocjonalnych potrzebnych do zrozumienia i wspierania swojego dziecka.

W tej sytuacji niezwykle pomocne okazują się grupy wsparcia dla rodziców dzieci LGBT+. Spotkania z innymi rodzicami w podobnej sytuacji pozwalają na dzielenie się emocjami, wymianę doświadczeń i uzyskanie wsparcia emocjonalnego w atmosferze zaufania i braku oceny. Wspólnota daje poczucie, że „nie jestem sam/sama”, co znacząco wzmacnia zdolność do radzenia sobie z trudnymi emocjami i redukuje lęk.

Programy terapeutyczne i pomoc psychologiczna

Wsparcie profesjonalne – indywidualne, rodzinne lub grupowe – może znacząco przyspieszyć i pogłębić proces akceptacji. Terapia rodzinna pozwala lepiej zrozumieć perspektywę dziecka, a jednocześnie daje przestrzeń rodzicom na wyrażenie własnych uczuć: smutku, lęku, niepewności, złości czy poczucia winy.

Dzięki wsparciu terapeutycznemu możliwe jest:

- poprawienie jakości komunikacji w rodzinie,
- rozwijanie umiejętności wyrażania emocji w sposób bezpieczny i konstruktywny,
- przepracowanie szkodliwych przekonań kulturowych i społecznych,
- budowanie zdrowych granic i wzajemnego szacunku.

Psycholog pełni tu rolę przewodnika i towarzysza w procesie adaptacji, nie narzucając rozwiązań, lecz wspierając rodzinę w znajdowaniu własnych dróg do porozumienia i bliskości.

Otwarta i autentyczna komunikacja

Jednym z najważniejszych elementów procesu akceptacji jest dialog oparty na szacunku i otwartości. Kiedy dziecko czuje, że może mówić o sobie bez obawy przed odrzuceniem, rozwija się klimat zaufania i wzajemnego zrozumienia. Rodzice nie muszą mieć „gotowych odpowiedzi”, ale ich gotowość do słuchania, zadawania pytań bez osądzania i dzielenia się własnymi emocjami jest bezcenna.

Autentyczna rozmowa buduje fundament relacji opartej na bliskości, nawet jeśli pojawiają się różnice światopoglądowe czy emocjonalne trudności. Z czasem, poprzez wspólną pracę, możliwe staje się stworzenie więzi, która nie tylko przetrwa zmianę, ale stanie się silniejsza dzięki niej.

Podsumowanie i zakończenie (40 min)

1. Omówienie wniosków z warsztatu

Pomimo postępów w zakresie równouprawnienia, nadal istnieje potrzeba edukacji w obszarze LGBT+, aby ograniczyć marginalizację i dyskryminację, z jakimi stykają się osoby te osoby. Warsztat ma na celu przedstawienie problemów i rozwiązań w codziennej pracy pedagogów i psychologów, w celu poprawy jakości życia osób LGBT+ i ich integracji w społeczeństwie. Jednym z najważniejszych wniosków płynących z warsztatu jest zrozumienie, jak kluczowe jest tworzenie bezpiecznych przestrzeni dla osób LGBT+. Należy zdać sobie sprawę, że wiele osób należących do tej społeczności doświadcza przemocy fizycznej i psychicznej, co negatywnie wpływa na ich zdrowie psychiczne. Bezpieczne przestrzenie umożliwiają otwartą i szczerą rozmowę bez obawy o stygmatyzację. Nauczyciele, psychologowie i inni specjaliści muszą być świadomi potrzeby takich przestrzeni i działać na rzecz ich tworzenia, w tym poprzez dostosowanie języka i postaw promujących inkluzję.

Ćwiczenia podkreślają konieczność rozwijania umiejętności empatycznego słuchania i komunikacji międzykulturowej. Świadomość różnorodności w obrębie społeczności LGBT+ jest niezbędna, aby uniknąć uproszczeń i stereotypów. Dobrym przykładem jest badanie przeprowadzone przez profesor Annę Kubiak, które pokazuje, że osoby LGBT+ często doświadczają podwójnego wykluczenia – zarówno we własnych społecznościach mniejszościowych, jak i w szerszym społeczeństwie. Umiejętność pozytywnej komunikacji i zrozumienia specyficznych potrzeb osób LGBT+ oraz ich rodzin to klucz do skutecznego wsparcia.

Zdobycie wiedzy na temat specyficznych problemów zdrowotnych i psychologicznych, z jakimi borykają się osoby LGBT+, jest kolejnym kluczowym aspektem warsztatu. Badania pokazują, że osoby LGBT+ są bardziej narażone na depresję, stany lękowe i próby samobójcze w porównaniu do ich heteronormatywnych rówieśników. Niemal co piąta osoba LGBT+ doświadczyła bezdomności, co dziesiąta została wyrzucona z rodzinnego domu, co piąta musiała uciec a ponad 44 procent ankietowanych zauważyło u siebie poważne objawy depresji - wynika z raportu Centrum Badań nad Uprzedzeniami - Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Zrozumienie tych kwestii oraz umiejętność identyfikacji i interwencji w sytuacjach kryzysowych to fundamentalne kompetencje dla każdego specjalisty.

Warsztat skupiają się na kwestiach prawnych i politycznych związanych z osobami LGBT+. Znajomość praw przysługujących osobom LGBT+ w Polsce oraz wyzwań, jakie stawia przed nimi system prawny, jest niezbędna do udzielania adekwatnej pomocy. Psycholodzy i pedagodzy muszą być gotowi do działania jako rzecznicy praw swoich podopiecznych, aby przeciwdziałać dyskryminacji i walczyć o równouprawnienie.



2. Sesja pytań i odpowiedzi

Na zakończenie prowadzący dziękuje uczestnikom za udział w szkoleniu. Następnie otwiera panel dyskusji dając możliwość uczestnikom przedyskutować zdobyte informacje i wymienić się spostrzeżeniami po szkoleniu.

3. Wręczenie materiałów dodatkowych

Następnie Prowadzący rozdaje uczestnikom ankiety do uzupełnienia (ankietę wiedzy po szkoleniu - załącznik nr 2, ankietę ewaluacyjną - załącznik nr 3).

Zalecenia i uwagi organizacyjne:

1. Zalecenia:

- Uczestnicy powinni być aktywnie zaangażowani w każdą część warsztatu
- Ważne jest stworzenie atmosfery zaufania i otwartości

2. Uwagi organizacyjne:

- Zapewnienie komfortowej przestrzeni do pracy
- Przerwy kawowe co 1,5 godziny
- Możliwość konsultacji indywidualnych po warsztacie

Ankieta wiedzy przed szkoleniem

Dziękujemy za udział w szkoleniu. Prosimy o wypełnienie poniższej ankiety przed rozpoczęciem szkolenia, abyśmy mogli ocenić Twój poziom wiedzy na temat poruszanych zagadnień.

1. Jakie jest pełne znaczenie skrótu LGBT+?

.....

.....

.....

.....

2. Czy znasz mechanizmy samoakceptacji?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie

3. Wymień przykłady skutecznego wsparcia osób LGBT+.

.....

.....

.....

.....

4. Czy znasz techniki efektywnej komunikacji?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie

5. Wymień co najmniej dwa etapy procesu akceptacji rodzica, osoby LGBT+?

.....

.....



.....

.....

6. Jakie miejsca w Polsce w których można uzyskać pomoc skierowaną do osób LGBT+?

.....

.....

.....

.....

7. Dlaczego wsparcie osób LGBT+ jest tak ważne ?

.....

.....

.....

.....

Ankieta wiedzy po szkoleniu

Dziękujemy za udział w szkoleniu. Prosimy o wypełnienie poniższej ankiety po zakończeniu szkolenia, abyśmy mogli ocenić Twój poziom wiedzy na temat poruszanych zagadnień oraz przyrost wiedzy.

1. Jakie jest pełne znaczenie skrótu LGBT+?

.....

.....

.....

.....

2. Czy znasz mechanizmy samoakceptacji?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie

3. Wymień przykłady skutecznego wsparcia osób LGBT+.

.....

.....

.....

.....

4. Czy znasz techniki efektywnej komunikacji?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie



5. Wymień co najmniej dwa etapy procesu akceptacji rodzica, osoby LGBT+?

.....

.....

.....

.....

6. Wymień miejsca w Polsce w których można uzyskać pomoc skierowaną do osób LGBT+?

.....

.....

.....

.....

7. Napisz dlaczego wsparcie osób LGBT+ jest tak ważne ?

.....

.....

.....

.....

Ankieta ewaluacyjna

Dziękujemy za udział w szkoleniu. Prosimy o wypełnienie poniższej ankiety, aby pomóc nam w ocenie i doskonaleniu naszych przyszłych szkoleń.

1. Ogólna ocena szkolenia:

Jak oceniasz ogólną jakość szkolenia?

- Bardzo dobrze
- Dobrze
- Średnio
- Słabo
- Bardzo słabo

2. Cele szkolenia:

Czy szkolenie spełniło Twoje oczekiwania?

- Tak
- Częściowo
- Nie

3. Treść szkolenia:

Jak oceniasz zawartość merytoryczną szkolenia?

- Bardzo dobrze
- Dobrze
- Średnio
- Słabo
- Bardzo słabo

Które z poniższych tematów były dla Ciebie najbardziej wartościowe? (Możesz zaznaczyć więcej niż jedno)

- Wyjaśnienie znaczenia skrótu LGBT+



- Polskie prawo a dyskryminacja w miejscu pracy
- Praktyczne korzyści z różnorodności w pracy
- Dobre praktyki w zakresie zatrudniania osób LGBT
- Rekrutacja wrażliwa na tożsamość płciową - czego unikać?
- Jak być pracodawcą inkluzywnym, wspierającym różnorodność?
- Zasadność tworzenia organizacji włączającej osoby transpłciowe, w tym niebinarne
- Rozwijanie postaw sojusznicznych wobec osób LGBT+

4. Metody szkoleniowe:

Jak oceniasz metody szkoleniowe (wykłady, dyskusje, ćwiczenia praktyczne)?

- Bardzo dobrze
- Dobrze
- Średnio
- Słabo
- Bardzo słabo

5. Prowadzący szkolenie:

Jak oceniasz przygotowanie i zaangażowanie prowadzącego?

- Bardzo dobrze
- Dobrze
- Średnio
- Słabo
- Bardzo słabo

Czy prowadzący był dostępny i pomocny w trakcie szkolenia?

- Tak



- Częściowo
- Nie

6. Organizacja szkolenia:

Jak oceniasz organizację szkolenia (logistyka, materiały szkoleniowe, itp.)?

- Bardzo dobrze
- Dobrze
- Średnio
- Słabo
- Bardzo słabo

7. Wyniesiona wiedza i umiejętności:

Jak oceniasz swoje nowe kompetencje w zakresie pracy z osobami LGBT+ po szkoleniu?

- Bardzo dobrze
- Dobrze
- Średnio
- Słabo
- Bardzo słabo

Czy czujesz się lepiej przygotowany/a do wspierania osób LGBT+ w swojej pracy?

- Tak
- Częściowo
- Nie

8. Dalsze potrzeby szkoleniowe:



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Czy masz sugestie dotyczące przyszłych tematów szkoleń lub obszarów, które chciałbyś/abyś bardziej zgłębić?

.....

.....

.....

.....

9. Dodatkowe uwagi i komentarze:

Czy masz jakieś dodatkowe uwagi lub komentarze dotyczące szkolenia?

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety! Twoja opinia jest dla nas bardzo cenna.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

