

Mgr. Magdalena Valášková

Podpora vztahu k sobě a zažívání
sounáležitosti u trans* a
nebinárních dětí a dospívajících



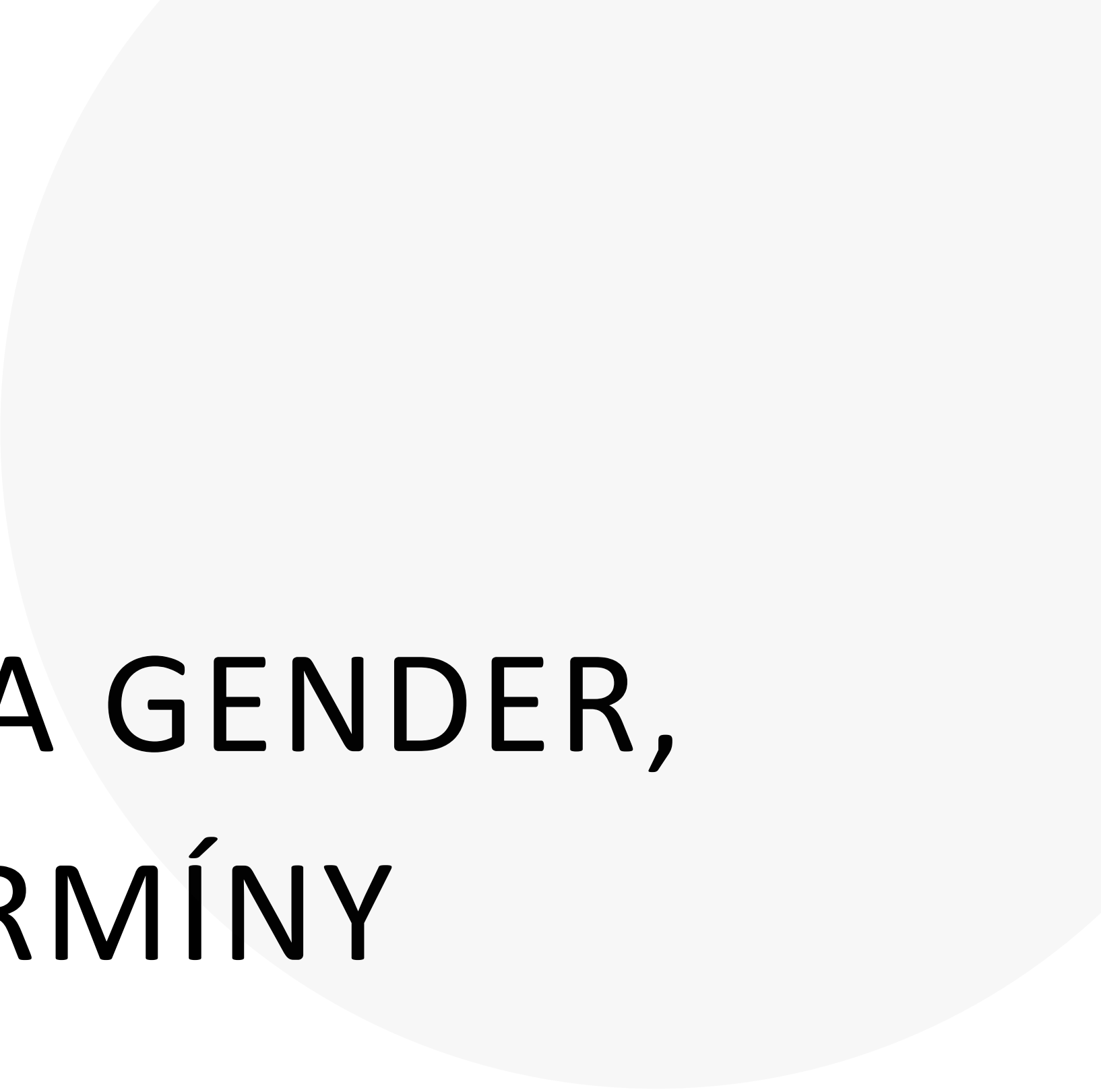
**NĚKOLIK PŘÍKLADŮ
Z PRAXE**

DŘÍVE KLIENTI SPECIALIZOVANÝCH PRACOVÍŠŤ...

- Žáci základních a středních škol
- Děti a dospívající navštěvující kroužky, zájmové aktivity
- Klienti sociálních či zdravotnických zařízení
- Kolegové v práci
- ...
- Komunita, která promlouvá o své zkušenosti, přáních a potřebách



JAKÉ INFORMACE A DOVEDNOSTI SI POTŘEBUJEME OSVOJIT?



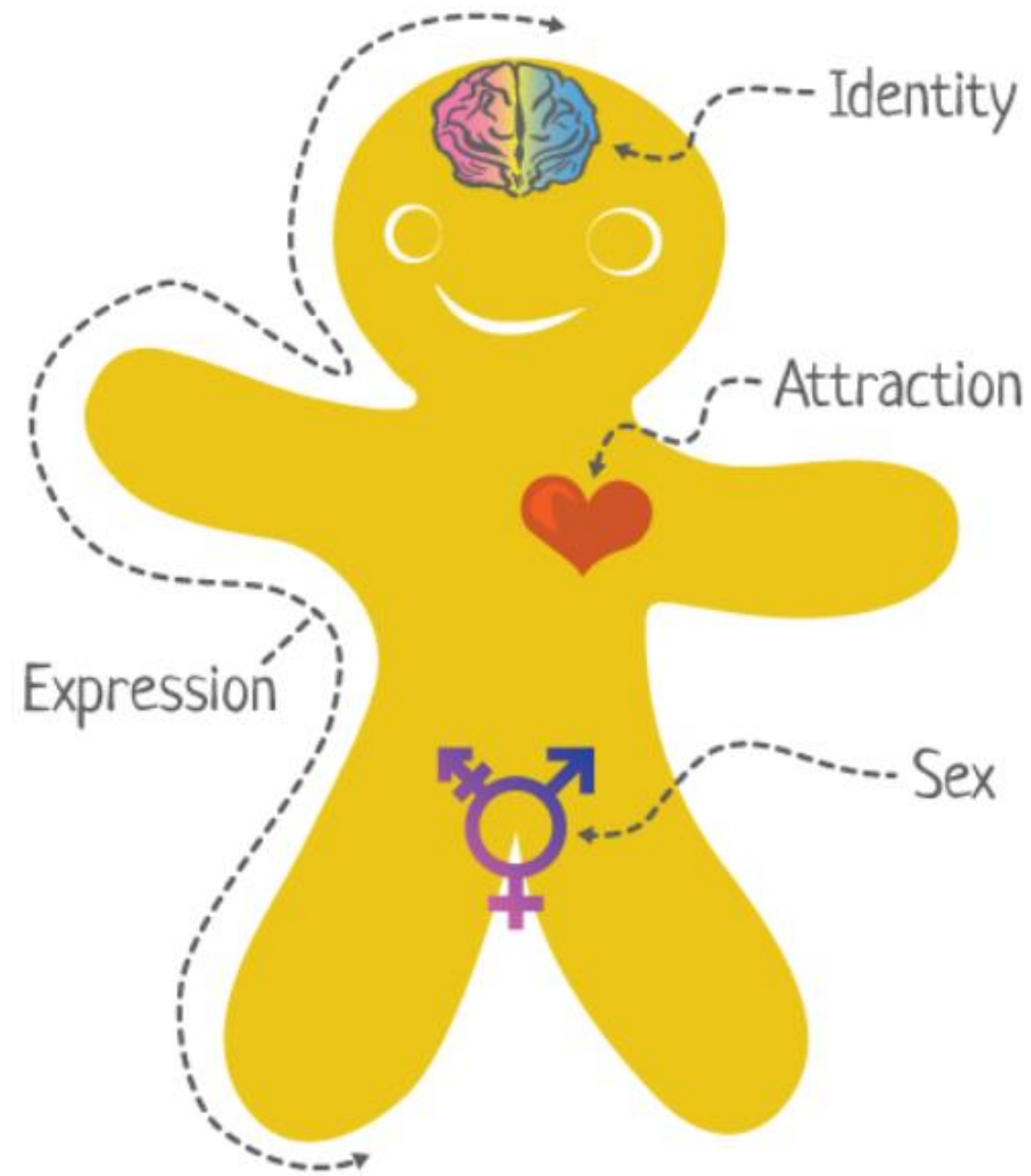
CO JE IDENTITA A GENDER,
VÝVOJ A TERMÍNY

- Identita vzniká jako soubor přesvědčení o sobě, vyvíjí se v návaznosti na uvědomování si sebe sama.
- Kdo jsem, jak vypadám, jaké mám vlastnosti, schopnosti, co je pro mě důležité, jak mě vnímá společnost, jakou roli v ní zastávám, co chci, můžu, nechci, nemůžu.
- Úzce souvisí se seberealizací a aktivní pozicí v životě.
- Vzniká od raného dětství, intenzivnější formování v období školního věku, dospívání a rané dospělosti. Změny probíhají v průběhu celého života.

GENDEROVÁ IDENTITA

- Vztahuje se k pohlaví, gender (rod) je to vnitřní zkušenost, přesvědčení, kým se cítíme být.
- Genderová dysforie je stav nesouladu mezi biologickým pohlavím a vnitřním prožíváním. Objevuje se u trans* a nebinárních v souvislosti s tělesnou proměnou, je zdrojem velké zátěže a nepohody.
- Míra prožívané dysforie je různá.
- Vnitřní nepohoda vede k duševním obtížím, může se objevovat rizikové chování (sebepoškozování, zneužívání návykových látek, myšlenky či pokusy o sebevraždu, poruchy příjmu potravy, kriminální chování, sexuálně rizikové chování, izolace apod).

THE GENDER BREAD



- SEX – POHLAVÍ
- IDENTITY – GENDER
- ATTRACTION – ROMANTICKÉ CITY, SEXUALITA
- EXPRESSION - VYJÁDŘENÍ

<https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2015/03/the-genderbread-person-v3/>

VSTUPNÍ CVIČENÍ

CISHETERONORMATIVITA/ MENŠINOVÝ STRES

Cisheteronormativita:

Heterosexuality a/nebo cisgender identity (situace, kdy pohlaví určené při narození je v souladu s genderovou sebeidentifikací člověka) jsou považovány za jediné normální a přijatelné (volně dle Pitoňák, 2017). V důsledku toho jsou jiné formy sexuality a nekonformní formy genderových identit považovány za nestejnohodnotné.

Menšinový stres:

Menšinový stres popisuje chronickou formu sociálně založeného stresu, kterému čelí společensky stigmatizované osoby (např. LGBT+ lidé či etnické menšiny).

RIZIKA NEPŘIJETÍ DŮLEŽITÝMI SKUPINAMI

- Rizikové chování (sebepoškozování, zneužívání návykových látek, myšlenky či pokusy o sebevraždu, poruchy příjmu potravy, kriminalitu, sexuálně rizikové chování, izolaci apod).
- Zpomalení vývoje, ztráta zájmu o školu či profesní specializaci, stažení z vrstevnických skupin, izolace v rodinných vztazích.

PRINCIPY ADLEROVSKÉHO PŘÍSTUPU

- Terapeut a klient jsou si rovni, terapeut respektuje zkušenost klienta, naslouchá mu, chce porozumět světu klienta, aby mohl reagovat na jeho potřeby.
- Důležitý je kontext – původní rodiny, dřívější i dnešní zkušenosti, realita a fungování společnosti a skupiny, ve kterých se klient vyskytuje.
- Zažívat sounáležitost, tj. patřit, být důležitým a zapojeným do společnosti, být společností akceptován je základní potřebou, která organizuje prožívání klienta.
- Unikátní zkušenosti a porozumění světu ovlivňují naše fungování. Změnit svůj život a cítit se lépe často vyžaduje získat novou zkušenost a reformulovat dřívější vzorce. Klíčový nástroj je odvaha.

STRATEGIE SPOLUPRÁCE

- Vytvořit místo, kde je klient v bezpečí a může svobodně být sám sebou.
- Dopřát klientovi prostor si uvědomovat (watch and observe) a experimentovat.
- Práci na identifikaci životního stylu umožňujeme klientovi rozumět souvislostem, zpracovat traumatické zkušenosti, využívat možnosti péče o sebe a aktivního přístupu ke svému životu - hledat místo, kde se bude cítit náležitě a respektovaný.
- Rozvíjíme kompetence pro dosahování sounáležitosti.
- Podporujeme klienta a dodáváme mu odvahu.

PODPORA VE ŠKOLE

- Přístup „watch and observe“: Nabídnout dítěti prostor pro pozorování a uvědomování, aby smohlo svou identitu svobodně zkoumat a pomocí zkušeností ověřovat.
- Experimenty a změny brát jako součást procesu.
- Neočekávat, že po jednom experimentu bude mít jasno.
- Nehodnotit, nestavět se do pozice, že dítě chce něco navíc, na co nemá nárok.
- Nesoudit, nenálepkovat, nediagnostikovat.

CO NEDĚLAT?

- Nehodnotit, nestavět se do pozice, že dítě chce něco navíc, na co nemá nárok.
- Nesoudit, nenálepkovat, nediagnostikovat.
- Nepřebírat kontrolu a nedefinovat identitu za dítě. Nevázat akceptaci prožitku na nějakou podmínku (věk, souhlas rodičů apod).
- Vyjadřovat nevoli či předsudky vůči trans a nebinárním lidem.

ZDROJE

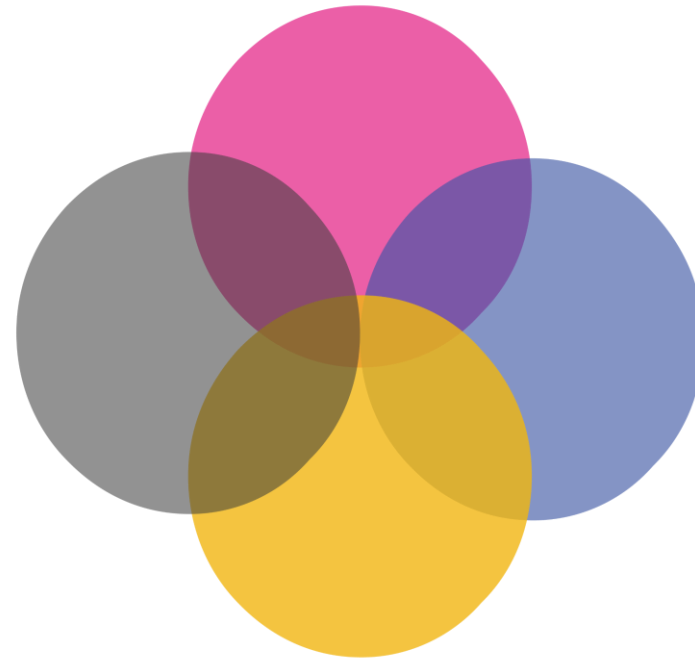
- Transgender dítě ve škole a jeho duševní zdraví, 2020-24. Transparent z. s. [online]. Transparent, [cit. 2024-03-06]. Dostupné z: <https://jsmetransparent.cz/transgender-dite-ve-skole-a-jeho-dusevni-zdravi/>
- Gender-Diverse & Transgender Children, 2022. American Academy of Pediatrics [online]. American Academy of Pediatrics [cit. 2022-06-08]. Dostupné z: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/Pages/gender-diverse-transgender-children.aspx>248 s. ISBN 978-80-262-1385-7.

ZDROJE

- V každé škole jsou transgender nebo nebinární děti. Coming out vyžaduje odvahu, říká psychoterapeutka, 2022, Český rozhlas [online]. Český rozhlas, [cit. 2022-07-17].
Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/transgender-nebinarni-deti-psychologie-tranzice-skolni-prostredi-rodina_2207171135_kac
- Adler, A. (2018). Člověk jaký je: Základy individuální psychologie. Portál: Praha. 2018.
- The Genderbread Person v3. 2015. Its pronounced Metrosexual [online]. Its pronounced Metrosexual [cit. 2015-03]. Dostupné z: <https://www.itspronouncedmetrosexual.com/2015/03/the-genderbread-person-v3/>

ZDROJE

- Doplnuji ještě odkaz na knihy pro širší seznámení:
- Adam Suchý, Alena Vernerová: Transgender, Jota, 2024
<https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/transgender-701579047>
- Filip Titlbach: Byli jsme tu vždycky. N média, 2022
<https://www.knihydobrovsky.cz/kniha/byli-jsme-tu-vzdycky-418911583>



DĚKUJEME ZA POZORNOST

Mgr. Magdalena Valášková

magdalena.valaskova@gmail.com