

Zpracování materiálů pro neziskové organizace

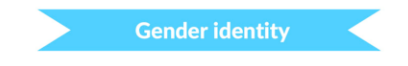
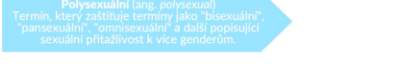
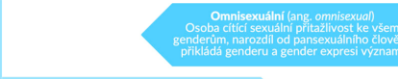
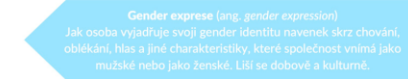
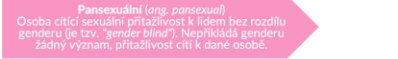
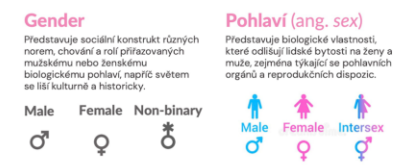
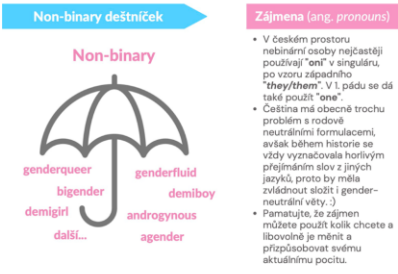
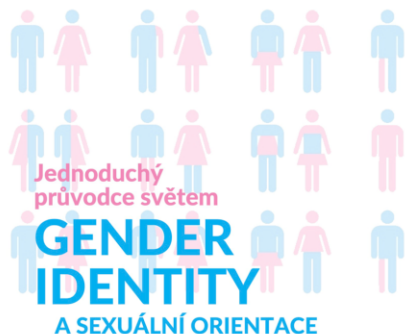
PSBB054 Praxe ve studentských projektech

Jaro 2025

Klára Macků & Jan Freml

Jak to vzniklo a proč se zapojit

Materiály z vývojové psychologie



Základní informace o non-binary identitě

- Non-binary není to stejné jako intersex. Osoby s pohlavním intersexem mají anatomii, co biologicky nespádá ani do jedné z kategorií "žena" (ang. female) nebo "muž" (ang. male), většina se ale genderově identifikuje jako žena (ang. woman) nebo muž (ang. man).
- Většina transgender osob nejsou non-binary. I když mohou být, většina se identifikuje buď jako muž, nebo jako žena.
- Něbinární lidé tu byly vždy. Rozhodně to není žádná novinka pod sluncem, ač se může na první pohled zdát, že non-binary gender identita je doménu posledních desetiletí.
- Lidé s non-binary identitou se často snaží o přizpůsobení svého vzhledu na základě sebepoznání své gender identity (která se může i měnit). Používají různé typy zájmen pro vyjádření své aktuální gender identity.

• Wamsley, L. (2021). A Guide To Gender Identity Terms. National Public Radio. Dostupné 11 března 2023, z <https://www.npr.org/2021/06/02/99631927/gender-identity-pronouns-expression-guide-light>

• Non-binary Inclusion. Lgbt Foundation. Dostupné 11 března 2023, z <https://lgbt.foundation/who-we-help/trans-people/non-binary>

• Kanoto, A. (2021). What does nonbinary mean?. Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/321529>

• Manuštál, K. (2020). Jak psát texty o nebinárních lidech? Host 7 Dni Online. Dostupné 11 března 2023, z <http://www.7dni.cz/jak-psat-cesky-o-nebinarnich-lidech/>

• Sruhi, M. (2022). Pansexual vs. Omnisexual: Are They Different?. Medicinenet. https://www.medicinenet.com/pansexual_vs_omnisexual_are_they_different/article.htm

• Ferguson, S. (2022). What Does It Mean to Be Pansexual?. Healthline. Dostupné 11 března 2023, z <https://www.healthline.com/health/bisexual-vs-pansexual>

• Boskey, E. (2022). What Does It Mean to Be on the Asexual Spectrum?. Very Well Health. Dostupné 11 března 2023, z <https://www.verywellhealth.com/what-does-it-mean-to-be-asexual-4584349>

STRES U ADOLESCENTŮ

Co je to stres?

Stres je tělesná nebo duševní nerovnováha. Jedná se o reakci organismu na stresor z našeho okolí.

Je velmi úzce spojen s událostmi, které v nás probouzejí pocity úzkosti, strachu, nejistoty, napětí, neklidu a bezmoci.

Možná vás to překvapí, ale určitá míra stresu je pro nás život nezbytná – motivuje nás k podávání lepších výsledků a překonávání výzev.

Jaké jsou znaky stresu?

zhoršený spánek	zhoršená soustředěnost
bolesti hlavy	únava
zapomnětlivost	netrpělivost
přejídání nebo naopak nedostatečný příjem jídla	změna chutí
zhoršená pleť	vyhybání se ostatním lidem

ŠKOLA

Známky, testy, podávání přihlášek na vysokou – škola hraje obrovskou roli v tom, jak se cíťíte. Určitě nejste sami, jestli se obáváte, zda splníte požadavky svých učitelů, rodičů a udržíte tempo se svými spolužáky.

SPOLEČNOST

Teenageři kladou velký důraz na společenský život. Tráví většinu svého volného času mezi vrstevníky. Každý chce někam zapadat a může nás překvapit, co vše jsme schopni udělat jen kvůli tlaku ostatních členů skupiny. Šikana, jiné projevy agrese či nepřijetí jsou jasným zdrojem stresu u dospívajících. Naučit se zvládat běžné konflikty není pro nikoho z nás snadný úkol.

RODINA

Nerádlná očekávání, manželské problémy rodičů, napjaté sourozenecké vztahy, nemoc v rodině nebo finanční situace – to vše může vyvolat prudký nárůst stresu u dospívajících.

NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE STRESU

NEJČASTĚJŠÍ SPOUŠTĚČE STRESU

Jak lépe zvládat stres?

Zkus se na problém dívat s nadhledem, všechno se dá nějakým způsobem zvládnout, i když teď nevidíš žádné řešení.

Neboj se někomu světit, nestyď se požádat o pomoc.

Důležité je umět říkat NE. Pokud cítíš, že už teď je toho na tebe moc, nepřidávej si další úkoly a povinnosti.

Není chyba ve tvém plánování? Správný time management je opravdu důležitý a dokáže nám pomoci v situacích, kdy nevíme, co dělat.

Zkus se jít na chvílku projít. Čerstvý vzduch pomůže nejen tělu, ale také mysli.

S uklidněním může pomoci i dobrý čaj. Skvělá je například meduňka, mučenka nebo heřmánek.

Máte domácího mazlíčka? Pokud ano, máte štěstí, protože je vědecky dokázáno, že zvířata na nás mají pozitivní vliv.

<https://psych.phil.muni.cz/nase-cinnost/studenti>

Pro koho?

- Unie Kompas Zlín (UNKO) – Terénní program streetworku Klíč
- Bezplatná, anonymní sociální služba
- Financováno Zlínským krajem a EU
- Vyhledávání, kontaktování a práce s dětmi a mládeží přímo v terénu – **klienti od 9 do 26 let**
- Posláním streetworku Klíč je zabezpečit dětem a mládeži prostor pro uskutečnění pozitivních změn v jejich životě, informace, odbornou pomoc a podporu na základě dobrovolnosti, individuálních potřeb a partnerského přístupu.

Jaká témata?

1. Péče o psychické (i fyzické) zdraví pro děti, dospívající a mladé dospělé
2. Rizikové chování - experimentování s návykovými látkami, sexuální chování, sebepoškozování, vztahy apod.
3. Sexualita a změna pohlaví, používání zájmen apod.
4. Pro pěstouny - jak efektivně komunikovat s dospívajícími
5. Po domluvě možno jiné téma

Jak by to mělo vypadat?

- Letáky (infografiky) o rozměru A5 s menším množstvím textu (pro udržení pozornosti) a QR kódem
- QR kód odkazuje na webové stránky, kde by byl k nalezení článek/větší infografika rozebírající téma více do hloubky
- Klienti jsou ve věku 9-26 let, dvě varianty letáku:
 - Jedna pro mladší cílovou skupinu do cca 13 let a druhá pro starší
 - Infografika na webu (po načtení QR) už jenom jedna
- Podle počtu studentů – ideálně od každého tématu alespoň 2 varianty

CO PRO SEBE MŮŽU UDĚLAT ABYCH SE CÍTIL/A DOBŘE?

- jednotlivé tipy
-
-
-
-
-

“citát/heslo”

NASKENUJ MĚ!



UNKO Zlín - Terénní program Klíč

Vytvořeno ve spolupráci s Psychologickým ústavem Masarykovy Univerzity

Na co myslet při vytváření materiálů

- Text formou **odrážek, hesel, například i komiksu** – aby to bylo **čitelné v rozměru A5** (ve formě letáku)
- Časté špatné socioekonomické zázemí klientů – nepoužívat složité termíny apod.
- Snažit se o **udržení pozornosti** - používat obrázky, „doodles“, relevantní trendy a jazyk #skibidipsychologie
- Může to být vtipné, odlehčené, jednoduché
- Informace brát **z ověřených zdrojů** (do letáku citace nedávat)
- Dodržovat společnou formu, barevnou paletu, **vše v češtině**

Jak to bude probíhat?

- Organizační setkání s námi – rozdělení témat, brainstorming
 - Samostatná práce na materiálech – možnost konzultace s námi/mezi sebou/vyučujícími/...
 - Závěrečné setkání s námi (pravděpodobně online)
 - Zápočet!
-
- Výtisk a předání hotových materiálů, umístění na web, možná další spolupráce...

Organizační informace

- Společný disk:

https://drive.google.com/drive/folders/1EiS-tOvPy_by5haH4gfYpkWrh1Qs-K1n?usp=drive_link

- Google doc s informacemi:

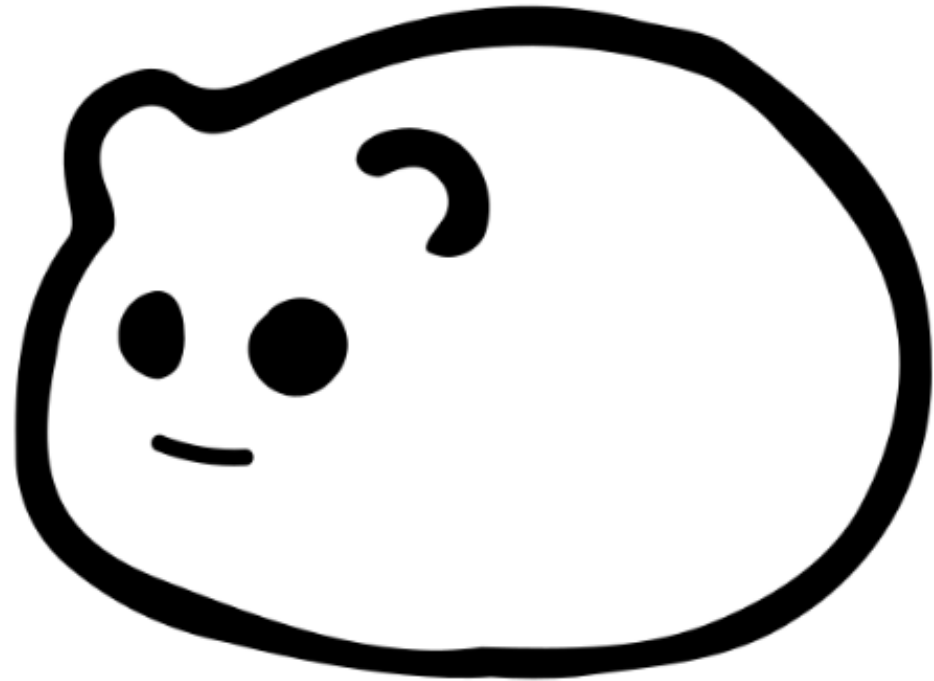
<https://docs.google.com/document/d/1U3i7aGSiLcCgVva0FV3SQ9WUD-czky3bxVUvCM5Czvc/edit?usp=sharing>

- Kontakt na nás:

Klára 540289@mail.muni.cz

Honza 539640@mail.muni.cz

Děkujeme za pozornost a těšíme se na spolupráci!



ky?