

Anotace

Účelem aktivity je porozumět, jak se mladí lidé s různou genderovou identitou a sexuální orientací mohou cítit ve školním prostředí a jaký vliv může mít coming out na jejich vnitřní sebepřijetí a také na jejich okolí.

Cílová skupina

- ➔ Poslední ročníky 2. stupně ZŠ, SŠ

Získané znalosti nebo dovednosti

- + Představa o tom, co může prožívat člověk řešící coming out.
- + Vcítění se do stavu před coming outem a po něm.
- + Povědomí, na jaké překážky mohou ve společnosti narážet lidé různých genderových identit a sexuálních orientací a jak se můžou cítit v nepodporujícím školním prostředí.
- + Lepší pochopení, jaký vliv může mít nerespektující prostředí na psychické i fyzické zdraví lidí s různou genderovou identitou a sexuální orientací.
- + Uvažovat o možnostech každého z nás, jak přispět k vytváření respektujícího a přijímajícího prostředí pro všechny.

Náročnost aktivity

- ➔ Aktivitu není možné realizovat ve třídách s podezřením na šikanu ani uvést do tříd se zvýšeným výskytem homofobie a transfobie.

Vazba na vzdělávací oblasti

- ➔ Osobnostní a sociální výchova, Člověk a jeho svět, Třídnické hodiny

Klíčová slova

#coming-out #sexuální rozmanitost
#LGBTQ #stigmatizace #pocit přijetí
#homofobie

Pomůcky

- ➔ Psací potřeby a jeden vytištěný pracovní list pro každého, zvýrazňovače, projektor

Příprava prostoru

K práci je ideální běžná třída, ve které je možné přesouvat lavice a židle tak, aby byla možná skupinová práce. Základní setting je ideálně sezení v kruhu, tzv. kolečko.

Časová náročnost

- ➔ 45 minut

Popis provedení aktivity

1. Text nakopírujeme tak, aby každý studující měl jednu kopii. Hodinu uvede čtení příběhu o gayi Lukášovi.
2. – **Varianta a)** V první části aktivity mají všichni za úkol si text přečíst. Před zahájením četby napíšeme na tabuli či promítneme otázky, na které se studující mají zaměřit. V rámci instrukcí také povzbudíme studující, aby si v textu označovali pasáže, které jim přijdou důležité či je zaujmou.
– **Alternativa b)** K textu položíme sérii otázek. Můžeme je zadat předem, aby studující věděli, na co se zaměřit, nebo až následně. V tom případě se nejprve zeptáme na první dojmy z příběhu a teprve poté přejdeme k otázkám.

Otázky vztahující se k textu:

- Jak se Lukáš cítí ve škole? Proč tomu tak je?
 - Proč bylo pro Lukáše těžké přijmout svou identitu? Co mu naopak pomohlo?
 - Co znamená slovo coming out?
 - Co se stalo potom, co Lukáš o své identitě řekl rodičům?
3. – **Varianta a)** Jakmile studující dokončí četbu, procházíme s nimi jednotlivé otázky a vyzýváme je, aby řekli, z které části textu ve své odpovědi vycházeli. Pro doplnění informací o coming outu lze využít informace v příručce, viz níže.
– **Alternativa b)** Pokud třída není příliš komunikativní, doporučujeme vytvořit tři menší skupiny a otázky zadat jako skupinovou práci. Následně

každá skupina představí svoji odpověď na jednu z otázek a ostatní studující doplní další pohledy.

4. Poté, co společně projdeme všechny otázky, rozdělíme třídu do menších skupin (cca po 4). Skupiny mají za úkol se zamyslet nad dalšími otázkami.
 - V případě že jsme v předchozí fázi použili skupinovou práci, můžeme ponechat stejné skupiny (rychlejší varianta), nebo vytvořit skupiny nové (delší, ale efektivnější varianta).

Otázky do skupin:

- Co by mohlo nyní Lukášovi ve škole pomoci?
- Jak byste se mohli zachovat vy, pokud byste byli ve škole svědky podobného chování?
 - a) K urážkám by se nepřidávali, nesmáli se jim.
 - b) Vyhledali by Lukáše o samotě a řekli mu, že s urážkami nesouhlasí.
 - c) Ve chvíli, kdy Lukášovi nadávají, by se ho zastali, což může mít různé formy, například říci „Tohle není v pořádku/Nech toho.“

5. Závěr:

Na závěr se obrátíme k celé třídě a požádáme skupiny, aby stručně prezentovaly své pohledy na uvedené otázky. Celou diskuzi zarámujeme hledáním, na koho se lze v obdobných případech obrátit na naší škole, a doplníme také kontakty na podpurné organizace (Transparent, Sbarvouven, Ucimolgbt.cz). Doporučujeme v rámci diskuze zmínit, že s nepřijetím se stejně jako LGBT+ osoby mohou setkat všichni, kdo jsou v určitém ohledu odlišní. Také u jiných „odlišností“ studující zvažují, zda a jak to ve škole sdělit. Může se jednat např. o nemoc, rodinné zázemí, neobvyklý koníček, atd. V některých třídách může odlišnost vyvolat odmítnutí. Okolí může být nápomocné tak, jak jsme si řekli u příběhu Lukáše. Každý z nás jsme spoluzodpovědný za to, aby v našich třídách panovala příjemná atmosféra a cítili jsme se v nich dobře, i když jsme každý jinou osobností.

6. Reflexe:

Závěrečná reflexe je důležitou součástí celého cvičení. Mělo by při ní dojít ke shrnutí nejzásadnějších faktů a zkušeností a zařazení získaných vědomostí a zkušeností do určitého rámce a kontextu.

Návrhy na otázky k závěrečné reflexi:

- Jaké to pro vás bylo?
- Jak jste se cítili*? Co jste prožívali*?
- Co se vám dařilo? Co se vám nedařilo?

Zdroje k tématu

Smetáčková, I. a Macháčková, M. Příběhy LGBT+ studujících: V ROZMANITOSTI JE SÍLA, (2024).

<https://kps.pedf.cuni.cz/wp-content/uploads/sites/36/2025/10/V-rozmanitosti-je-sila.pdf>

Barnes, E., & Carlile, A. (2018). How to transform your school into an LGBT+ friendly place: A practical guide for nursery, primary and secondary teachers. Jessica Kingsley Publishers.

Pitoňák, M. & Macháčková, M. (2023). Být LGBT+ v Česku. Výzkumná zpráva. Národní ústav duševního zdraví.

Základní FAQ pro vyučující

- Proces uvědomování si vlastní LGBT+ sexuální identity a její případné sdělení dalším osobám nazýváme coming out. Obvykle má několik fází – od počátečních otazníků nad svými pocity přes vnitřní uvědomění si své odlišnosti až po vnější sdělení dalším lidem. V současné době je společnost mnohem otevřenější a disponuje řadou informací, díky nimž již lidé s menšinovou sexuální orientací a genderovou identitou nezbuzují tolik odmítání. Mladí lidé tak nyní svou LGBT+ identitu mohou začít objevovat již během dospívání.
- Ačkoliv je v České republice Ústavou zajištěno rovné zacházení a výzkumy veřejného mínění ukazují poměrně vysokou míru tolerance k LGBT+ osobám, neznamená to, že by dospívání bylo pro tyto lidi vždy snadné. Tolerance zdaleka neznamená respektování. Výzkumy ukazují, že LGBT+ lidé se ještě stále setkávají s odmítáním a zesměšňováním. Např. výzkum veřejné ochránčyně práv z roku 2019 ukázal, že 53 % LGBT+ osob cítilo, že musí ve škole tajit svoji identitu. Výzkum Být LGBTQ+ v Česku (2023) ukázal, že 36 % LGBT+ osob se během své školní docházky setkala s posměšky, urážkami či výhrůzkami ze strany spolužactva, nejvíce se s těmito negativními projevy setkávali gayové a trans a nebinární lidé. Šokujícím zjištěním je, že 20 % mladých trans mužů se s takovým jednáním setkala i ze strany svých vyučujících. To se může negativně podepisovat na jejich angažovanosti ve škole a také školních výsledcích. Výzkum Evropské agentury pro lidská práva z roku 2019 ukázal, že v Česku si nejčastěji (43 % dotázaných) svou sexuální orientaci lidé uvědomili mezi 10. a 14. rokem věku.

Lukášovi dělají spolužáci ve škole peklo

Na začátek tohoto školního roku se Lukáš netěšil. Ten minulý byl pro něj krušný a nepředpokládal, že by se to mělo změnit. Studuje učební obor seřizovač zemědělských strojů, právě vstoupil do druhého ročníku. V jeho třídě je 19 kluků, v celé škole pak víc než pět set. Obor, který si vybral, ho docela baví. Práce v dílně je skvělá a taky mistr i dospělí technici jsou prima. Občas si z někoho dělají legraci, ale nevyznívá to zle. Navíc vždycky ocení, když někomu jde práce od ruky a když vidí zájem. A Lukáše obor opravdu zajímá – využije každou příležitost zeptat se, jak věci fungují a jak se v práci zlepšit.

Jenže na praxi chodí jen jednou za dva týdny a mezitím se učí teorii ve škole. Tam je to pro něj hrozné, ve třídě je mu nepříjemně. Nemá v ní žádného kamaráda, s většinou spolužáků si nerozumí, a dokonce od nich čelí různým útokům. Ty začaly loni na jaře poté, co ho jeden ze spolužáků náhodou potkal v Praze, kde byl Lukáš na výletě s partou kamarádů. Šlo o mladé lidi, s kterými se seznámil na sociálních sítích. Když si totiž Lukáš začal na konci základní školy uvědomovat, že se mu líbí kluci, hledal si právě na sociálních sítích různé informace.

Nejdřív pro něj nebylo snadné svou identitu přijmout. Neznal nikoho, kdo by na tom byl podobně, nikoho, kdo je gay. Ve svém okolí slýchal spíš různé vtipy, někdy i ostřejší odsudky na adresu leseb a gayů. Dnes k tomu říká: „Když jsem zjistil, kolik gayů je mezi slavnými lidmi, udivilo mě to. A vlastně nadchlo. Říkal jsem si – OK, tak to není konec života. Četl jsem i o normálních chlapech, nejen o zpěvácích a hercích, ale třeba o doktorech, učitelích, řidičích autobusu. Prostě uvědomil jsem si, že důležitější je, jaký budu a co budu umět, než to, s kým chodím. To mi dost pomohlo.“

Cesta od vnitřního přijetí k veřejnému coming outu ale může být dlouhá. Lukáš nevěřil, že rodiče jeho pocity pochopí, a proto se jim nesvěřil ani v době, kdy ještě bojoval se svými nejistotami, ani poté, co si svoji sexuální orientaci uvědomil. Obával se, že by to nepřijali a že by je zklamal. Jejich vztahy nikdy nebyly příliš hluboké a vřelé. Věděl, že ho mají rodiče rádi, ale u nich doma se o pocitech moc nemluvalo, spíš spolu probírali praktické věci. Navíc mu bylo jasné, že u nich na malé vesnici by jako gay vyvolal pozornost. Sousedé by o něm mluvili, rozebírali by: „Čím to je, že je takový divný“. A to by se rodičům určitě nelíbilo.

Nechal si tedy věc pro sebe. Čím dál víc ale cítil, že ho to tajemství užírá. Nebylo příjemné takovou věc záměrně tajit, připadal si nesvobodně, pořád se kontroloval. Po nějaké době si připadal jako lhář – jako by pořád něco hrál, což v něm vyvolávalo napětí. Na internetu si občas hledal informace o tom, jaké to je být gay, a narazil přitom na mentoringovou poradnu Sbarvouven.cz. Napsal do ní a po několik týdnů vedl online komunikaci s gayem, který byl o 10 let starší než on. Ten ho trpělivě vyslechl – nedivil se jeho pocetům, nechlácholil ho, ale i tak mu dodal odvahy. Řekl mu, jak to měl s coming outem on i jaké další příběhy zná. Lukáš cítil úlevu, když mohl před někým otevřeně mluvit o svých pocitech. Díky rozhovorům usoudil, že pro něj bude lepší to rodičům říct.

Našel docela dobrý okamžik, když se rodina chystala, že je přijede navštívit teta s bratrancem. Právě s rodiči seděli u stolu a plánovali program návštěvy. Máma chtěla celý víkend chodit po výletech, ale táta ji brzdil: „Marta říkala, že si chce taky s námi v klidu promluvit. Mají teď nějaké trápení s Kubou. Kdo ví, co zase řeší...“ Lukáš vytušil příležitost. Zhluboka se nadechl a řekl: „Já jsem s vámi vlastně taky chtěl mluvit o tom, co řešíte. Už před nějakou dobou jsem zjistil, že jsem gay. Nejdřív jsem vám to nechtěl říkat, abyste z toho nebyli smutní. Ale myslím si, že pro mě i pro vás je lepší, abyste to věděli.“ Rodiče vypadali zaraženě, koukali po sobě, chvíli mlčeli, ale nakonec maminka promluvila: „To jsi nás překvapil. Netušila jsem to. Ale určitě souhlasím, že je lepší, že takovou věc víme. Jsem ráda, že jsi nám to řekl.“ A táta přitakal.

Lukášovi se během následujícího půl roku v životě hodně změnilo – začal být upřímný k sobě i k rodičům a mezi LGBT+ lidmi si našel kamarády, s kterými si často psal, hrál online hry a občas se i potkával. Jen ve škole to bylo komplikované, hlavně po tom nešťastném setkání v Praze. Dva spolužáci využívají každou příležitost, aby ho ponížili – posmívají se mu za to, jak vypadá, jak chodí oblékaný, jak moc se snaží ve škole a taky za to, že je „buzerant“. Nikdo se ho nezastane, naopak se ostatní přidávají – možná z obavy, aby nebyli centrem posměchu oni. Dokonce i učitelé už byli svědky takových poznámek, ale nikdy nezasáhli – raději dělali, že je neslyší a že se jich netýkají.

Lukáš by nejraději do školy vůbec nechodil. Často přemýšlí, jestli by nešlo přestoupit jinam nebo začít pracovat i bez výučního listu. Zatím se drží, ale neví, jak dlouho toho bude schopný. Ráno mu bývá na zvracení a v hodinách má občas úplné výpadky...