



# INFORMÁCIE PRE RODIČOV LGBT ĽUDÍ

Naše dieťa je lesba, gej, bisexuálny alebo  
transrodový človek – čo robiť a čo nerobiť?

# NAŠE DIEŤA

Mnoho z vás rodičov nie je pripravených na slová: „Mama, otec, ja som lesba, gej, bisexuálny alebo transrodový človek“ (v texte sa používa aj skratka LGBT). Iní nie ste pripravení na to, že sa o LGBT identite svojho dieťaťa dozvedia nepriamo z internetu, od jeho kamarátov/kamarátok, školského poradcu/poradkyne alebo susedky/suseda. Nech už bude vaša reakcia na toto zistenie akákoľvek, tento leták vám môže pomôcť spracovať nepríjemné emócie, poskytne vám zdroje na pochopenie sexuálnej orientácie

alebo transrodovej identity dieťaťa a napovie vám, ako lepšie podporiť a akceptovať svoje dieťa v rámci jeho procesu prežívania LGBT identity.

(Bližšie informácie o tom, čo znamená LGBT identita a aké sú jej štádiá, nájdete v letáku [Identita a seba prijatie](#) na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk).)

# COMING OUT DIETĀĽA

Deti obyčajne vedia, že sú LGBT, a mnohé si to uvedomujú už od 11 až 13 rokov. Niektoré urobia svoj coming out, čiže sa zdôveria iným ľuďom so svojou orientáciou a/alebo transrodovou identitou, až v dospelosti, niektoré však oveľa skôr. Rodičom to obyčajne deti povedia medzi poslednými.

Bližšie informácie o tom, čo je coming out a ako v prípade LGBT ľudí prebieha, nájdete na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk) v letáku *Coming out*.

Mnohokrát si myslíte, že svojim deťom od narodenia rozumiete tak, že viete, čo sa im deje v hlave, že ich poznáte, viete, čo cítia. Máte predstavu o tom, aké vaše dieťa bude, aké by malo byť, aké môže byť. Napriek faktu, že medzi nami žijú aj LGBT ľudia, väčšina rodičov vidí v budúcnosti svoje deti v heterosexuálnom vzťahu. Ak vám teda syn oznámi, že je gej, alebo dcéra, že je lesba, alebo ak vám napríklad dcéra oznámi, že sa cíti byť skôr

Zúfalí, zničení a dysfunkční – to je asi najpresnejší popis našich pocitov, keď nám náš 28-ročný syn oznámil, že je gej. Cítili sme sa veľmi osamelo.

chlapcom ako dievčaťom, a vy ste o tom vôbec netušili, môžete mať pocit, že svoje dieťa nepoznáte, neviete nič o jeho vnútorných myšlienkach a pocitoch alebo nechápete, čo sa s ním stalo. Zmätok, ktorý cítite, je prirodzenou súčasťou procesu žiaľu.

Štádiá procesu žiaľu rodičov, ktorým ich dieťa oznámi svoju LGBT identitu, sú popísané na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk) v letáku *Reakcie rodičov na coming out LGBT dieťaťa*.

Stratili ste sny, ktoré ste si pre svoje dieťa vysnívali. Uvedomte si však, že ak sa vám dieťa zdôverí so svojou homosexuálnou orientáciou alebo transrodovou identitou, neznamená to, že oň prichádzate. Budete musieť len upraviť svoje predstavy o tom, ako vaše deti prežijú svoj život. So svojím dieťaťom môžete mať stále vrúcny vzťah, ktorý môže byť silnejší, pretože o ňom viete viac.

# ČO ZNAMENÁ LGBT?

Mnohí z vás sa nevedia zorientovať v tom, čo vôbec znamená sexuálna orientácia alebo rodová identita, nevíete teda, čo sa s vašim dieťaťom deje. Niektoré základné pojmy a vysvetlenia uvádzame nižšie.

## **SEXUÁLNA ORIENTÁCIA**

vzťahuje sa prevažne na emocionálne alebo erotické pocity, myšlienky, fantázie vo vzťahu k ľuďom jedného alebo druhého pohlavia, rovnakého pohlavia alebo oboch pohlaví. Formuje sa počas ranného vývinu počatím na základe genetických a hormonálnych faktorov, ako aj faktorov prostredia.

## **RODOVÁ IDENTITA**

vnútorné pociťovanie a vnímanie seba ako muža, ženy alebo niekoho iného v spektre mužskosti a ženskosti. Rodová identita väčšiny ľudí je v súlade s ich pripísaným pohlavím, veľa ľudí však zažíva nezhodu svojej rodovej identity s biologickým pohlavím, resp. pohlavím pripísaným pri narodení na základe primárnych

a sekundárnych pohlavných znakov. Ide o transrodových ľudí.

## **RODOVÉ VYJADRENIE**

spôsob, akým osoba komunikuje svoju rodovú identitu vo vzťahu k iným, napríklad oblečením, účesom, štýlom, správaním atď. Táto komunikácia môže byť vedomá alebo nevedomá. Zatiaľ čo väčšina ľudí vyjadruje svoj rod v súlade s pohlavím, s ktorým sa narodili, v prípade niektorých sa môže kombinovať vyjadrenie oboch rodov, opačného rodu/pohlavia alebo žiadneho rodu (napríklad dieťa, ktoré je pri narodení podľa biologického pohlavia označené za chlapca nosí radšej dievčenské veci). Dôležité je pamätať si, že každé rodové vyjadrenie je hodnotné a jedinečné pre každého z nás.

## **LESBA**

žena, ktorú emocionálne, mentálne, psychologicky a sexuálne priťahujú iné ženy.

V tú noc, keď sa mi dcéra zverila, som hodiny pátrala na internete. Chcela som vedieť, čo som urobila, že je lesba, zistila som však, že som neurobila nič. Jednoducho to tak je.

## **GEJ**

muž, ktorého emocionálne, mentálne, psychologicky a sexuálne priťahujú iní muži.

## **BISEXUÁLNY ČLOVEK**

osoba, ktorú emocionálne a sexuálne priťahujú muži aj ženy.

## **TRANSRODOVÝ ČLOVEK**

pojmem používaný vo vzťahu ku každému, koho rodová identita sa nezhoduje so spoločenskými očakávaniami na rodové roly určené pohlavím, ktoré im bolo priznané, pridelené pri narodení. Muž sa napríklad cíti byť ženou alebo žena sa cíti byť mužom. Takíto ľudia prispôbujú svoj fyzický vzhľad a rodovú rolu tak, aby vyjadrovali súlad s tým, kým sa vnútorne cítia byť. Niektorí z nich môžu podstúpiť aj chirurgickú a hormonálnu zmenu pohlavia a pohlavných znakov.





Bežnou chybou je, že ľudia zamieňajú rodovú identitu za sexuálnu orientáciu. Vaša rodová identita je o tom, čo cítite vo svojom vnútri (či ste muž, žena alebo niekto medzi tým), zatiaľ čo sexuálna orientácia je o tom, kto vás priťahuje (muži, ženy alebo obe pohlavia). Veľa ľudí si myslí, že transrodový človek je automaticky gej alebo lesba. Ako každý iný človek, aj transčlovek môže byť buď gej, lesba, bisexuálny, alebo heterosexuálny človek.

LGBT identitu svojho dieťaťa však samozrejme nepochopíte len z prečítania niekoľkých základných pojmov. Dôležité je hľadať ďalšie zdroje, ktoré zodpovedajú vaše otázky.

Ďalšie základné pojmy a literárne zdroje sa nachádzajú na webovej stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk).

Tento proces rodičovského coming outu nie je vždy jednoduchý a jeho sprievodným javom môže byť aj zmätok, smútok a žiaľ.

# ŠOK A NEGATÍVNE REAKCIE NA COMING OUT DIEŤAŤA

Je pravdepodobné, že predtým než sa mladí ľudia zveria so svojou LGBT identitou, dlho bojovali s jej prijatím. Vás ako rodičov môže po tomto odhalení zaskočiť šok, vaše deti však očakávajú a potrebujú okamžité pochopenie. Je to aj preto, že mladí ľudia zvyknú nadhodnotiť poznatky rodičov o LGBT ľuďoch.



Táto udalosť môže poškodiť vaše vzťahy s dieťaťom, ako aj jeho budúcnosť. K okamžitým neuváženým a obyčajne mylným reakciám môžu patriť:

Čo som urobil/urobila zle?

môžete si myslieť, že ste neboli dost' dobrí rodičia, nevenovali ste im dost' alebo naopak venovali príliš veľa pozornosti, alebo ste uprednostnili jedno dieťa pred druhým,

Čo tvoj otec/matka urobili zle?

môžete obviňovať druhého rodiča z toho, že nedostatočne zastával rolu rovnakého alebo opačného pohlavia,

Nikdy sme sa nemali rozviesť.

môžete sa obviňovať z toho, že rozpad manželstva bol zlým príkladom heterosexuálneho vzťahu,

Určite ťa ovplyvnil homosexuálny učiteľ/učiteľka v škole.

z LGBT identity svojho dieťaťa môžete viniť niekoho iného, napríklad kamarátov/kamarátky, učiteľov/učiteľky alebo iných LGBT ľudí, ktorí podľa vás dávajú zlé príklady vášmu dieťaťu,

Naše dieťa pôjde do pekla, je choré.

môžete si myslieť, že vaše dieťa má chorobu alebo sa dopúšťa hriechu a že ho musíte zachrániť,

Budeš to mať ťažké, ak si to vyberieš.

môžete mať strach, že rovesníci budú vaše dieťa obťažovať alebo že sa stane objektom diskriminácie,



Kto všetko vie o tvojej úchylke?

môžete pociťovať úzkosť z toho, že sa strápnite pred priateľmi/priateľkami, rodinou, susedmi/susedkami, že budete vnímaní ako rodičia, ktorí zlyhali, že nebudete mať vnúčatá alebo sa rozpadne vaša predstava o dokonalej rodine,

Zajtra sa pôjdeš dať liečiť.

namiesto prijatia homosexuálnej orientácie alebo transrodovej identity ako normálnej, prirodzenej skutočnosti/variability života môžete nútiť dieťa chodiť k psychiatrovi alebo terapeutovi, aby napravil jeho deviáciu atď.

Viac na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk) v časti Argumenty na reakcie a mýty.

Tieto reakcie sú predovšetkým dôsledkom stereotypného a negatívneho vnímania LGBT ľudí, ktoré vás sprevádza od narodenia celý život a nezakladajú sa na pravdivých spoločensky akceptovaných informáciách o vašom dieťati a jeho LGBT identite. Tak dlho počúvate, že LGBT ľudia sú chorí, skazení, nemorálni, nemajú hodnoty, sú neveriaci, nehodní úcty, až kým sami nezačnete v tomto duchu myslieť a vyjadrovať sa. Nikto vás nepripraví na to, že vaše dieťa nemusí byť heterosexuálne, takže to automaticky predpokladáte. Keď sa dozviete, že vaše dieťa je LGBT, budete potrebovať množstvo nových informácií, ktoré vám pomôžu zmierniť predsudky o LGBT ľuďoch a reagovať prijateľne. Skutočnosť, že viete, že vaše dieťa je LGBT, môže významne zlepšiť vaše vzájomné vzťahy.

# ČO BY STE MALI VEDIEŤ PO COMING OUTE VÁŠHO DIEŤAŤA

Ak už viete, že vaše dieťa je LGBT, pýtate sa, prečo je to tak. Sú veci, ktoré vám pomôžu, a mali by ste si ich pamätať:

## **VAŠE DIEŤA JE TÝM ISTÝM ČLOVEKOM, KTORÝM BOLO PREDTÝM.**

Zmenilo sa len vaše vnímanie dieťaťa, obraz, ktorý ste o ňom mali. Pocit straty môže byť nepríjemný, ale na druhej strane môžete svojmu dieťaťu lepšie porozumieť.

## **NIE JE TO LEN FÁZA.**

Je dôležité priznať si identitu dieťaťa, lebo LGBT identita nie je fáza, a to najmä, ak to dieťa povie rodičom. Vo všeobecnosti prechádza dieťa dlhou cestou chápania svojej sexuálnej orientácie alebo transrodovej identity.



## **JE TO PROCES.**

Spracovanie svojej reakcie, odpovedanie dieťaťu na jeho coming out, zisťovanie informácií o LGBT záležitostiach, zdieľanie informácií s rodinou, to všetko chce čas. Keď si doprajete čas, ktorý potrebujete na spracovanie pocitov, môže vám toto obdobie pomôcť pri vytvorení silnejšieho a bližšieho vzťahu k svojmu dieťaťu. Je potrebné mať okolo seba ľudí (priatelia/priateľky, širšia rodina, odborníci/odborničky), ktorým dôverujete, môžete sa im zveriť a pracovať so svojimi pocitmi žiaľu. Negatívne pocity by ste mali spracovať v podpornom systéme.

## **UVEDOMTE SI, ŽE NIE STE SAMI.**

Relevantné štúdie hovoria, že v spoločnosti žije 4 až 10 % LGBT ľudí, a môže ich byť aj viac. Niektoré výskumy hovoria, že 1 z 1 000 ľudí sa narodí s vnútorným pocitom, ktorý nie je v súlade s ich biologickým pohlavím, to znamená necítiť sa byť ženou, ale mužom, resp. sa necítiť byť mužom, ale ženou. Aj keď sa môže

zdat', že to tak nie je, LGBT ľudia žijú všade a majú rodiny a vzťahy, ktoré sú im oporou. Nie ste v tom sami. Aj keď cítite izolovanosť alebo nervozitu, môžete o tejto téme čítať knihy, obrátiť sa na linky pomoci, vyhľadávať stránky, stretávať sa s ľuďmi s podobnými skúsenosťami. To všetko vám môže pomôcť.

## **LGBT IDENTITA ČLOVEKA NIE JE CHOROBA.**

Homosexuálna prítťaživosť, správanie a orientácia sú normálne a pozitívne varianty ľudskej sexuality – nejde o mentálnu ani vývinovú poruchu, čo je vedecky podložené (už dávno bola vyradená zo zoznamu psychiatrických diagnóz). Podobne ani v prípade transrodových ľudí nejde o žiadnu anomáliu ani chorobnú odchýlku. Negatívnymi sú len psychologicky nepríjemné pocity spojené s fyzickým telom a s rodovými očakávaniami, ktoré sú v nesúlade s ich prežívanou rodovou identitou. Ak transrodový človek môže žiť v súlade so svojou rodovou identitou, tieto pocity sa zvyčajne stratia. Isté je, že sexuálna orientácia a rodová identita



sa nemôžu zmeniť a sú trvalé. Vaše deti nemôžu za to, že sú LGBT.

## **KAŽDÝ POKUS O ZMENU LGBT IDENTITY DIEŤAŤA MÔŽE MAŤ OBROVSKÉ DÔSLEDKY PRE JEHO PSYCHIKU.**

Každá veľká lekárska a psychiatrická asociácia potvrdzuje, že pokusy o zmenu sexuálnej orientácie, či už homo, bi, hetero, alebo transrodovej identity nefungujú a sú škodlivé. Uvedomte si, že reparatívne a konverzívne terapie, ktoré sľubujú výsledky, síce môžu dočasne zmeniť sexuálne správanie dieťaťa, nemajú však žiadny vplyv na jeho sexuálnu orientáciu či identitu. Terapia, ak sa považuje za potrebnú, by sa mala zamerať na pomoc členom/členkám rodiny, aby vedeli lepšie prijímať LGBT identitu mladého človeka. Má vám pomôcť vnímať dieťa z lepšej perspektívy a naučiť vás a vaše deti zručnosti potrebné na prežitie v heterocentrickej spoločnosti (viac informácií nájdete na stránke [www. homofobia.sk](http://www.homofobia.sk) v letáku *Homofóbia a heterosexizmus*).

Dcéra ma presviedčala, že je taká istá ako predtým. Po šiestich mesiacoch som zistil, že dcéra sa naozaj nezmenila, to ja som ju začal inak vnímať.

## **NIE STE ZA TO ZODPOVEDNÍ/ZODPOVEDNÉ.**

Nikto jednoznačne nevie, prečo sa niekto narodí ako lesba, gej, bi, trans alebo rodovo nekonformný človek, nepotvrdilo sa však, že by k tomu prispievali výchovné faktory. LGBT ľudia pochádzajú zo všetkých typov rodín – veriacich, ateistických, konzervatívnych, liberálnych, rodín každej etnicity a každého ekonomického postavenia. Niektorí majú dominantné matky, iní otcov. Niektorí sú jedináčikovia, iní majú súrodencov v rôznom poradí. Pochádzajú z rodín, ktorých súrodenci sú LGBT ľudia alebo heterosexuálni ľudia. Pochádzajú z rodín jednočlenných, dvojčlenných alebo aj náhradných. Žijú v každej komunite, malej či veľkej. Nie ste za to zodpovední a s vašim milovaným dieťaťom nie je nič v neporiadku. Oveľa dôležitejšie je, že vám vaše dieťa dôverovalo natolko, že sa vám zverilo, a teraz bude potrebovať podporu, aby sa pohlo dopredu.



## **DOPOSIAL' NEBOL URČENÝ JEDINÝ JEDNOZNAČNÝ FAKTOR, KTORÝ BY VPLÝVAL NA LGBT IDENTITU VÁŠHO DIEŤAŤA.**

Mnoho rodičov sa pýta, či má sexuálna orientácia alebo rodová identita nejaký genetický alebo biologický základ. Niektoré výskumy hovoria o účinkoch génov, iné o pôsobení hormónov počas tehotenstva, ale nič nie je definitívne uzavreté. Doteraz sa nepotvrdilo, že by to ovplyvňoval len jeden faktor.

## **KAŽDÝ RODIČ REAGUJE INAK.**

Na LGBT identitu dieťaťa neexistuje jediná správna alebo nesprávna reakcia. Vaša reakcia je dôležitá, nemali by ste však cítiť hanbu, aj keď spočiatku sa môžete cítiť a reagovať rôzne. Niektorí rodičia cítia strach o bezpečnosť dieťaťa, niektorí vinu, iní smútok, že im to deti nepovedali, hnev, že im to nepovedali skôr. Iní môžu byť šťastní, že sa im dieťa otvorilo. Všetky reakcie sú normálne.

## **JEDNA VEC JE JASNÁ: IGNOROVANÍM SA SEXUÁLNA ORIENTÁCIA ALEBO RODOVÁ IDENTITA DIEŤAŤA NEZMENIA.**

Zmenia sa len pocity mladého človeka alebo spôsob vyjadrovania jeho identity. Emocionálna alebo sexuálna prítťažlivosť sa nedá vedome kontrolovať, je prítomná od skorého veku. To, že vy nechcete, aby vaše dieťa túto prítťažlivosť alebo identitu pociťovalo, na tom nič nezmení.



**NEPÝTAJTE SA  
NASILU,  
NETLAČTE, AK  
VÁM TO DIEŤA  
EŠTE  
NEPOVEDALO**



Vo všeobecnosti nie je správne priamo vyzvedat' LGBT identitu dieťaťa okrem prípadov núdze (napríklad hrozba samovraždy atď.). Účinnjšie ako priama otázka je vytvorenie atmosféry prijatia a akceptácie, v ktorej sa vám vaše deti budú chcieť zdôverit'. Mladšie deti, ktoré sa nesprávajú v súlade so svojou rodovou rolou (čiže dievčatá sa správajú ako chlapci a chlapci ako dievčatá), sa s tým zvyčajne nezverujú. Preto je dôležité vytvorit' a udržať bezpečný priestor, v ktorom môžu voľne vyjadrovať svoj rod, aby mali dostatok času a podpory na zverenie.

Môžete to urobiť takto:

- ospravedlňte sa za minulé necitlivé reakcie, ako napríklad homofóbne vtipy alebo vyjadrenia,
- oslobodte sa od tradičných heterosexuálnych a rodových snov a predstáv týkajúcich sa budúcnosti vášho dieťaťa,

- hovorte o význame LGBT ľudí v kultúre, spomeňte napríklad súčasné populárne osobnosti,
- presvedčte ich, že ste otvorení a dokážete komunikovať o čomkoľvek,
- iniciujte konverzáciu o sexualite, o rodovej identite,
- poskytnite svojmu dieťaťu bezpodmienečnú lásku a podporu.

Nikdy nie je neskoro začať takúto komunikáciu jazykom prislúchajúcim ich veku. Ak je to pre vás problém, hľadajte podporu u iných dospelých, nie u dieťaťa. Nikdy nemôžete presne vedieť, ktorou fázou procesu prežívania LGBT identity vaše dieťa práve prechádza. Aj zdanlivo bezvýznamné poznámky alebo činy – ako napríklad vyjadrenie znechutenia z bozku ľudí rovnakého pohlavia v televízii – môže mať veľký potláčajúci účinok.



# AKO SA POSUNÚŤ K VÄČŠEJ AKCEPTÁCII

Vaše reakcie na coming out dieťaťa budú mať veľký vplyv na jeho pohodu a na váš vzájomný vzťah. Pamätajte si, že hoci môžete len ťažko ovplyvniť svoju počiatočnú reakciu, svoje ďalšie reakcie už ovplyvniť môžete. Štúdie preukázali, že rodičia silne vplyvajú na zdravie svojho LGBT dieťaťa: pozitívne reakcie plnej podpory vedú k zdravším deťom. Znižuje sa riziko mentálnych a fyzických problémov dieťaťa. Negatívne reakcie môžu spôsobiť dlhotrvajúce poškodenie detí. Väčšine z vás je jasné, že bitka, nadávky alebo vyhodenie dieťaťa z domu budú mať na mentálne a fyzické zdravie dieťaťa ničivé účinky. Sú však aj iné druhy správania, ktoré môžu niektorí rodičia vnímať ako podporu, v skutočnosti však majú nepriaznivý vplyv na duševné zdravie. Tým môže byť napríklad

blokovanie kontaktu detí s LGBT priateľmi/priateľkami, prístupu k udalostiam alebo zdrojom týkajúcim sa LGBT problematiky, reči o tom, že Boh ich potrestá, keď budú LGBT, nútenie dieťaťa, aby skrývalo svoju LGBT identitu pred okolím, nútenie do mužskej alebo ženskej roly napriek ich opačným pocitom. Takéto správanie napríklad zvyšuje riziko vzniku depresie a užívania drog.

Ak chcete svoje dieťa prijať, najskôr musíte počúvať, klásť otázky:

- Venujte deťom bezpodmienečnú podporu a lásku, uistite ich o svojej láske bez ohľadu na ich LGBT identitu. Na to nie je nikdy neskoro. Vyhýbajte sa prejavovaniu strachu, starostí, hnevu a iných negatívnych pocitov.
- Nadalej uspokojujte základné potreby dieťaťa, ako sú bezpečnosť, rodinné vzťahy a náklonnosť. Umožnite dieťaťu naplno si užívať detstvo a dospievanie, poskytnite mu priestor na

Po niekoľkých týždňoch som zistila, že môj smútok a starosti sa vždy, keď som povedala, že ho za každých okolností milujem, začali strácať.

to, aby mohlo byť samým sebou, buďte mu nablízku a emocionálne ho podporujte.

- Neoznačujte svoje dieťa pre jeho sexuálnu orientáciu alebo transidentitu za choré.
- Rešpektujte svoje dieťa, ktoré sa vám zdôverilo s LGBT identitou. Vyžaduje to emocionálnu odvahu, silu a integritu, snažte sa ho nasledovať a rešpektovať pocity, ktoré sú mu príjemné. V prípade transrodových detí opakovane používajte mená a zámená, ktoré uprednostňujú – oslovujte ich on, ona alebo tak, ako to uprednostňujú. Každý človek je jedinečný.
- Uvedomte si, že vžitie do svojej novej identity rodiča LGBT dieťaťa vyžaduje čas a energiu. To isté potrebovalo aj vaše dieťa.
- Hľadajte informačné materiály (ďalšie zdroje sú uvedené na



[www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk)), ktoré vám pomôžu zvládať LGBT identitu dieťaťa. Čítajte knihy, publikácie, webové stránky, výskumy. Tejto problematike sa venuje množstvo odborných materiálov (pozor, aby boli vedecky podložené). Bez zdrojov, akceptácie a tolerancie je to náročné. Dôležité je, aby ste upravili svoje predchádzajúce presvedčenia o LGBT ľuďoch.

- Rozprávajte sa s inými rodičmi v podobnej situácii, aby ste získali informácie, prípadne vyhľadajte odborníka/odborníčku, ktorí sa v problematike vyznajú a rozumejú LGBT súvislostiam. Môžete si najskôr overiť, ako v tejto oblasti vykonávajú svoju prax, akékoľvek pokusy o liečbu sú neetické. Psychologická pomoc a podporné skupiny vám môžu priniesť príbehy iných rodičov a zmierniť váš strach a neistotu. (Vo svete sa tejto problematike vo vzťahu k rodičom venuje organizácia Pflag – Rodičia, rodiny a priatelia/priateľky lesbieb, gejov, bi a transľudí, ktorá bola založená na rodinnom základe a venuje sa občianskym právam LGBT ľudí.

Prekvapilo nás, čo všetko musel prekonať. Keď sme to zistili, mohli sme mu pomôcť zbaviť sa napätia a úzkosti.

Vznikla v roku 1973, má 200 000 členov a členiek.)

- Uvedomte si, že pri vašej adaptácii na nové postavenie môže dôležitú úlohu zohrávať aj širšia rodina. Niektorí rodinní príslušníci môžu byť tiež LGBT, a tak môžu poskytnúť jedinečný pohľad na to, čo dieťa potrebuje.
- Povzbudte svoje dieťa, aby hovorilo o svojej LGBT identite, o tom, ako ovplyvnila ich život, komu to povedali a ako tí ľudia reagovali, aké majú očakávania do budúcnosti. Ak pritom zažívate nepríjemné pocity, uvedomte si, že je to len jeden z mnohých rozhovorov na túto tému. Ak s tým nezačne dieťa, iniciujte túto diskusiu vy, normalizujete tým LGBT identitu mladého človeka a rodičovské spojenectvo s ním.
- Podporujte kontakty dieťaťa s inými LGBT dospelými a podporujte vyjadrovanie rodu svojho dieťaťa tak, ako to cíti





(nezakazujte napríklad chlapcom hrať sa s bábikami a dievčatám hrať futbal).

- Ak budete svoje dieťa podporovať v LGBT identite, ktorú uprednostňuje, uvidíte pozitívne zmeny, môže byť uvoľnenejší, šťastnejší, bude sa cítiť primeranejšie a akceptované.
- Budúcnosť vášho dieťaťa môže byť rôznorodá, jeho životná cesta môže zahŕňať ukončenie školy, úspešnú kariéru, nájdenie partnera/partnerky a výchovu detí.

# ODPORÚČANIE NA ZÁVER

Urobili ste prvý krok, prečítali ste si leták. Nájdite si ďalší čas na riešenie tejto dôležitej životnej situácie. Vždy, keď poviete pravdu, tvoríte svet, v ktorom nie je hanba mať LGBT dieťa. Postupne môžete byť na svoje dieťa hrdí a urobiť coming out rodiča LGBT dieťaťa priateľom/priateľkám, širšej rodine, susedom/susedkám alebo cudzím ľuďom. Majte trpezlivosť so sebou a aj so svojím dieťaťom.

# POUŽITÉ ZDROJE

Literatúra:

R. C. Savin-Williams: Mom, Dad, I'm Gay: How Families Negotiate Coming Out, American Psychological Association (APA), 2001.

E. Bass, K. Kaufman: Láska je láska, Aspekt, 2004.

PFLAG: Our Daughters & Sons: Questions and Answers for Parents of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Youth and Adults, 2011.

(<http://community.pflag.org/document.doc?id=495>)

PFLAG: Welcoming Our Trans Family: A Support Guide for Parents, Families and Friends of Transgender and Gender Non-Conforming People, 2011.

(<http://community.pflag.org/Document.Doc?id=202>)

Obrazový materiál v publikačnom poradí:

ElenahNeshcuet (ElenahNeshcuet), Heather Katsoulis (hlkljgk), Armando Lobos (alobos flickr), ElenahNeshcuet (ElenahNeshcuet), Gary Jungling (jugbo), Sylvia McFadden (Sydigill), Admando Lobos (alobos flickr), Sarah Scicluna (@sahxic < twitter), Tophee (\_Tophee\_) ([www.flickr.com](http://www.flickr.com))

# IMPRESSUM

Iniciatíva Inakosť

P.O. Box 15

810 00 Bratislava 1

Web: [www.inakost.sk](http://www.inakost.sk)

E-mail: [inakost@inakost.sk](mailto:inakost@inakost.sk)

Občianske združenie, zápis v registri OZ: VVS/1-900/90-28830. IČO: 37 995\_545

Text pripravili: PhDr. Hana Smitková, PhD. a Mgr. Ing. Andrej Kuruc

Grafické spracovanie: Alexander Schneider, [dizajn@alexanderschneider.com](mailto:dizajn@alexanderschneider.com)

Dielo je chránené licenciou:

Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

# KONTAKT

Bližšie informácie o psychologickej podpore pre LGBT ľudí nájdete na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk). V prípade otázok píšete na adresu [poradenstvo@homofobia.sk](mailto:poradenstvo@homofobia.sk).

# PODPORTE NÁS

Iniciatíve Inakosť môžete každoročne poukázať 2% dane. Údaje o našom občianskom združení pre účely poukázania 2% nájdete na stránke [www.inakost.sk](http://www.inakost.sk). Ďakujeme!

## O PROJEKTE

Projekt „Psychologická podpora pre LGBT ľudí“ je realizovaný s finančnou podporou Úradu vlády SR v rámci dotačného programu podpredsedu vlády SR pre ľudské práva a národnostné menšiny Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedný realizátor projektu, občianske združenie Iniciatíva Inakosť.

Realizátor



S podporou



Vytlačené s podporou

