

dr hab. Grzegorz Iniewicz, prof. UJ
Instytut Psychologii, Uniwersytet Jagielloński
Poradnia Seksuologiczna, Szpital Uniwersytecki w Krakowie

Temat lekcji:

Stres mniejszościowy a zdrowie u osób homoseksualnych i biseksualnych

Czas trwania: 45 minut

Celem zajęć jest pokazanie uczniom, w jaki sposób sytuacja, w której znajdują się osoby należące do grupy doświadczającej stygmatyzacji i przemocy, wpływa na ich zdrowie. Kwestia ta wydaje się być szczególnie istotna w ostatnich latach, gdy nasila się tzw. mowa nienawiści w stosunku do osób biseksualnych i homoseksualnych i, co za tym idzie, wzrasta ilość stygmatyzujących i przemocowych zachowań, których doświadczają. Od wielu lat na świecie i w Polsce prowadzone są badania pokazujące, w jaki sposób ten specyficzny rodzaj stresu, związany z przynależnością do grupy mniejszościowej, wpływa zarówno na zdrowie psychiczne (stanowiąc czynnik ryzyka pojawienia się między innymi zaburzeń lękowych, depresji czy prób samobójczych), jak też fizyczne (stanowiąc czynnik ryzyka na przykład zaburzeń psychosomatycznych).

Do przeczytania dla nauczyciela tekst poświęcony stresowi mniejszościowemu: *Stres mniejszościowy u osób biseksualnych i homoseksualnych. Czynniki ryzyka, mechanizmy terapia*. Dla uczniów do przeczytania fragment: *Czynniki ryzyka stresu mniejszościowego*.

Plan lekcji:

1. Nauczyciel przedstawia krótkie wprowadzenie, w którym wyjaśnia, co to jest stres i stres mniejszościowy.
2. Uczniowie w grupkach dyskutują, co wpływa na stres mniejszościowy, podają przykłady konkretnych wydarzeń/zachowań różnych osób, które mogą wywoływać stres u osób homoseksualnych i biseksualnych.
3. Nauczyciel wyjaśnia pojęcie coming-out (ujawnienie swojej biseksualnej lub homoseksualnej orientacji).
4. Uczniowie w grupkach, a potem na forum całej klasy dyskutują, czy ujawnienie swojej orientacji wzmaga stres doświadczany przez osoby biseksualne i homoseksualne, czy go zmniejsza. Dobrze, aby uczniowie zobaczyli dylemat związany z ujawnianiem się – z jednej strony mam mniejsze napięcie emocjonalne związane z ciągłym ukrywaniem się, ale z drugiej wzrasta ryzyko doświadczenia odrzucenia czy przemocy.
5. Ostatnia dyskusja w grupkach: czy mojej koleżance/koledze, która/który jest osobą biseksualną lub homoseksualną, mogę jakoś pomóc? (Np. dbając, aby nie stygmatyzować przez to, co mówię o osobach biseksualnych i homoseksualnych, reagując na jego/jej stany przygnębienia, załamania itp.)
6. Podsumowanie lekcji: zebranie podstawowych wiadomości dotyczących stresu mniejszościowego, wypunktowanie czynników, które mogą go nasilać, wypunktowanie czynników, które mogą chronić. Podkreślenie, w jaki sposób każdy człowiek może zmniejszyć stres mniejszościowy u osób, które go doświadczają.