



HerBoundaries

Autorki: Kasia Zabratańska, Marta Trawińska, Jolanta Siekiewicz-Prochowicz,
Małgorzata Kulczycka, Katarzyna Paterek, Snizhana Ziaziun, Chiara Bocci,
Veronica Pinto, Stephan Taverna

Koordynatorka merytoryczna: Kasia Zabratańska

Koordynatorka organizacyjna: Magdalena Tabor

Tłumaczenia: Anna Kowalczyk, Emanuela Papitto, Anita Leonetti

Spis treści

Wstęp	3
Analizowanie i zapobieganie dynamice przemocy ze względu na płeć za pomocą Teatru Uciśnionych / Chiara Bocci	5
Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic / Chiara Bocci	18
Głos jako narzędzie samoobrony / Katarzyna Paterek, Małgorzata Kulczycka	37
Zrozumienie i zapobieganie dehumanizacji grup mniejszościowych / Veronica Pinto	52
Geneza uprzedzeń: badanie stereotypów w walce z dyskryminacją / Veronica Pinto	67
Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego / Jolanta Siekiewicz-Prochowicz	82
Opowiadanie historii jako narzędzie do samoświadomości / Stephan Taverna	98
Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować? / Marta Trawińska	113
ABC antydyskryminacji ze względu na płeć / Katarzyna Zabratańska	135
Uwolnij Swoją Pewność Siebie / Snizhana Ziaziun	154



Wstęp

Witamy w Podczniku HerBoundaries. Przekazujemy Ci scenariusze warsztatów, które koncentrują się na wzmacnianiu granic psychologicznych i fizycznych kobiet. Intencją ich przygotowania było stworzenie zestawu narzędzi, których wykorzystanie, wesprze uczestniczki warsztatów w budowaniu osobistej sprawczości, pewności siebie, asertywności, siostrzeństwa i solidarności.

Dokument ten jest przeznaczony do użytku wraz z załączoną prezentacją slajdów oraz materiałami pomocniczymi, aby pomóc Ci w przeprowadzeniu warsztatów. Warsztaty HerBoundaries jest podzielony na 10 scenariuszy. W każdym z nich znajdziesz podział na kluczowe slajdy i aktywności, w tym notatki dla osoby trenerskiej, listę niezbędnych materiałów i sprzętu oraz dodatkowe wskazówki, które pomogą Ci w prowadzeniu warsztatów. Na początku tego dokumentu zamieszczono ogólne instrukcje dotyczące przygotowania.

Sprzęt potrzebny do warsztatów

Sprzęt potrzebny do warsztatów jest opisany w każdym scenariuszu, pamiętaj, aby przygotować go z wyprzedzeniem. Staraliśmy się, aby warsztaty były jak najbardziej wygodne, więc zazwyczaj będą Ci potrzebne proste narzędzia, takie jak stojaki na flip-charty z blokami papieru, markery, karteczki samoprzylepne, taśma klejąca, długopisy lub ołówki.

W większości przypadków będziesz prezentować z własnego laptopa i przynieść na warsztat swój „klikacz”. Możesz jednak poprosić o obecność technika, który pomoże w razie problemów z połączeniem z urządzeniami do wyświetlania, dźwiękiem i przygotowaniem prezentacji.

Scenariusze warsztatów zostały tak przygotowane, aby można było je realizować zarówno w formie stacjonarnej, jak i online. Przed warsztatami online upewnij się, że masz stabilne połączenie z Internetem oraz dostęp do platformy, która pozwala dzielić uczestników na mniejsze grupy (tzw. pokoje). Warsztaty powinny trwać 3 godziny, co obejmuje elementy związane z integracją, poznanie się uczestników, ewaluację oraz główną część merytoryczną. Możesz je przeprowadzić w miejscu pracy, szkole lub na uczelni, dostosowując je do specyfiki grupy, z którą pracujesz.

Materiały

Dokument ten jest przeznaczony do użytku w połączeniu z:

- Scenariuszami HerBoundaries
- Prezentacją PowerPoint HerBoundaries
- Dodatkowymi materiałami HerBoundaries (linki, karty, obrazy itp.)

Przygotowanie

- Upewnij się, że dokładnie przeczytałeś ten dokument, zapoznałeś/zapoznałaś się z całą zawartością i przećwiczyłeś/przećwiczyłaś swoją prezentację/warsztat.
- Im lepiej zapoznasz się z przejściami i animacjami w prezentacji slajdów przed jej prowadzeniem, tym łatwiej będzie Ci ją poprowadzić!
- Zaplanuj swoją sesję z wyprzedzeniem, korzystając z naszych sugerowanych czasów, aby dostosować ją do dostępnego czasu.
- Zaplanuj przerwę podczas prowadzenia warsztatów. W tym pakiecie dla osoby trenerskiej podano sugestię na naturalny moment przerwy, jednak zachęcamy Cię, abyś dostosował/dostosowała przerwy do potrzeb uczestników/uczestnic. Jeśli wolisz dać kilka krótszych przerw, to absolutnie masz takie prawo.
- Upewnij się, że przed prowadzeniem sesji sprawdziłeś sprzęt, materiały i wydruki.
- Przed warsztatami sprawdź, czy któryś z uczestników/uczestnic nie jest w położeniu, które może uniemożliwić udział w aktywnościach warsztatowych. Zawsze warto na początku zapytać uczestników/uczestnice o jakiegokolwiek indywidualne potrzeby. Na przykład, jeśli uczestnicy/uczestnice są osobami z niepełnosprawnościami uniemożliwiającą stanie, uwzględnij to, w instrukcjach do ćwiczeń. Jeśli uczestnicy/uczestnice mają trudności z czytaniem slajdów, rozważ przygotowanie wydruków prezentacji, aby ułatwić im naukę.
- Pamiętaj, że Twoją rolą jest ułatwienie procesu nauki. Nie jesteś tam jako ekspert/ekspertka od wszystkich tematów omawianych w scenariuszach, dlatego nie jest oczekiwane, że będziesz w stanie odpowiedzieć na każde pytanie, które pojawi się podczas dyskusji.

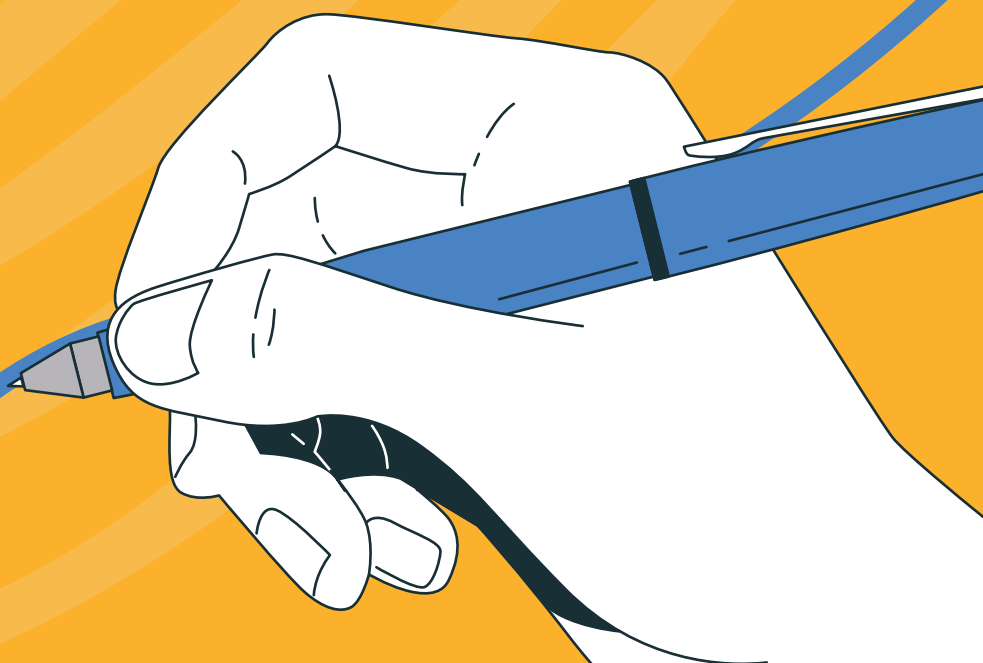
Życzymy udanych warsztatów

Scenariusz:

**Analiza i stawianie czoła
dynamice przemocy
ze względu na płeć za pomocą
Teatru Uciśnionych**

Autorka:

Chiara Bocci



Warsztat	Analizowanie i zapobieganie dynamice przemocy ze względu na płeć za pomocą Teatru Uciśnionych.
Tytuł rozdziału	Urządzenie wybuchowe i bariera ochronna
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Zaangażuj grupę, pobudź ciało i zwiększ poziom uwagi.
Materiały	Ułóż grupę w kręgu
Notatki	Poleć uczniom, aby cicho wybrali dwie osoby i przypisali im role: jedną jako „bomba”, a drugą jako „tarcza”. Należy to zrobić dyskretnie. Po Twoim sygnale „start”, uczniowie mają zacząć, upewniając się, że ich „tarcza” zawsze znajduje się między nimi a „bombą”. Ruch powinien być ciągły, bez przerw. Po pewnym czasie, ogłoś „Zmiana!”. W tym momencie „bomba” staje się „tarczą”, a „tarcza” staje się „bombą”. Zakończ ćwiczenie, prosząc uczniów o ujawnienie przypisanych ról „bomby” i „tarczy”.

Warsztat	Analizuj i zapobiegaj dynamice przemocy genderowej poprzez Teatr Wykluczonych.
Tytuł rozdziału	Obraz Teatralny
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Wzmocnij ekspresję i przedstawianie emocji. Zbadaj ich znaczenie i nasze postrzeganie ich.
Materiały	Podziel grupę na pary.
Notatki	<p>Obraz Teatralny</p> <p>Podziel grupę na pary.</p> <p>Wzmocnij ekspresję i przedstawianie emocji. Zbadaj ich znaczenie i nasze postrzeganie ich.</p> <p>Analizuj i zapobiegaj dynamice przemocy genderowej poprzez Teatr Wykluczonych.</p> <p>Jedna osoba będzie pełniła rolę rzeźbiarza, podczas gdy druga będzie przedstawiała posąg. Zadaniem rzeźbiarza jest ułożenie posągu w sposób, który wyraża konkretną emocję.</p> <p>Po zakończeniu, obie osoby wtopią się w scenerię, stając się jej częścią. Następnie, role zostaną zamienione.</p> <p>Po tym, uczestnicy utworzą krąg i omówią wywołane emocje, tłumacząc swój wybór emocji i reflektując nad swoim doświadczeniem w scenie.</p> <p>Zaleca się ostrożność, ponieważ intensywne emocje, takie jak złość czy rozpacz, mogą się pojawić, potencjalnie wpływając na partnera ćwiczenia.</p> <p>Ważne jest, aby uważnie obserwować uczestników, aby zapewnić ich dobrostan.</p> <p>Uczestnicy mają prawo zrezygnować z aktywności w dowolnym momencie bez uzasadnienia lub konieczności ujawniania swoich uczuć.</p>

Warsztat	Analizuj i zapobiegaj dynamice przemocy genderowej poprzez Teatr Wykluczonych.
Tytuł rozdziału	Teatr Forum
Sugerowany czas rozdziału	90 minut
Cel	Wzmacniaj intuicyjne, sensoryczne i racjonalne zdolności poprzez dialog w celu wspierania transformacji opresyjnych społeczeństw.
Materiały	<p>Stwórz krótki scenariusz ilustrujący narrację opresji. Zazwyczaj prezentacja składa się z co najmniej 3 scen. Każda scena powinna zawierać opresora, współnika opresora oraz osobę opresjonowaną.</p> <p>Prowadzenie aktywności będzie w rękach postaci Jokera, który zaangażuje grupę poprzez pytania i refleksje.</p>
Notatki	<p>Scenariusz dyskryminacji rozwija się, przedstawiając głównego bohatera, który znosi subtelną patriarchalną opresję.</p> <p>Początkowo scena jest odgrywana w całości, aby zapewnić widowni wgląd. Następnie scena jest powtarzana, dając widzom możliwość interwencji poprzez zmianę postaci lub wprowadzenie nowych.</p> <p>Celem jest zasugerowanie alternatyw, które przerywają cykl przemocy. Każda interwencja publiczności jest analizowana w ramach sceny, aby ocenić jej wpływ i wykonalność. Zamiast szukać uproszczonego rozwiązania, badane są różne możliwości.</p> <p>"Mediator", który łączy publiczność z aktorami, wspiera kontemplację i zaangażowanie poprzez pytania i uwagi.</p> <p>Ostatecznie, pojawiające się alternatywy są podsumowywane i wspólnie oceniane. Celem nie jest oferowanie gotowych rozwiązań, ale zaangażowanie widza, postawienie go w centrum poszukiwań rozwiązań oraz wspieranie odpowiedzialności wobec niesprawiedliwości i opresji.</p>

HerBoundaries

**Zbadaj
i przeciwdziałaj
dynamice
przemocy opartej
na płci poprzez
Teatr Uciśnionych.**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Teatr Wyzwolonych

Teatr Wyzwolonych został opracowany przez Augusto Boala w latach 60. XX wieku w Brazylii, aby oferować narzędzia do osobistej, społecznej i politycznej zmiany dla osób doświadczających opresji. Obejmuje szereg technik zaprojektowanych w celu aktywnego zaangażowania widowni, przełamując barierę między aktorem a widzem. Opiera się na koncepcji, że „całe ciało myśli” i dąży do rozwijania zdolności intuicyjnych, sensorycznych i racjonalnych poprzez dialog, aby wspierać zmiany w opresyjnych społeczeństwach.

Zastosowanie tej metodologii w zapobieganiu i zwalczaniu przemocy ze względu na płeć

Teatr Wyzwolonych może być potężnym narzędziem zwiększającym świadomość, wzmacniającym i mobilizującym społeczność w walce z przemocą ze względu na płeć, działając zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zbiorowym. Umożliwia przedstawienie sytuacji przemocy i opresji, rzucając światło na dynamikę, która często jest ukryta i nierozpoznawana. Zaangażowanie widowni, eliminowanie bariery między aktorem a widzem. Widzowie są zachęceni do udziału poprzez sugerowanie rozwiązań i alternatyw w celu przerwania cyklu przemocy. Ułatwia identyfikację stereotypów i uprzedzeń leżących u podstaw przemocy ze względu na płeć. Przemienia się w narzędzie empowermentu oraz osobistej i społecznej transformacji.

Bomba i Tarcza (10 minut)

1. Ustaw grupę w kręgu.
2. Poproś uczniów, aby mentalnie wybrali dwie osoby i przypisali im role: jedna osoba jako „bomba”, a druga jako „tarcza”. Zachęć ich, aby trzymali te informacje w tajemnicy.
3. Po wydaniu komendy „start”, uczniowie powinni poruszać się, zapewniając, że ich „tarcza” zawsze znajduje się między nimi a „bombą”, nie zatrzymując się.
4. Po pewnym czasie ogłoś „Zmiana!”. Teraz „bomba” stanie się „tarczą”, a „tarcza” stanie się „bombą”.
5. Po zakończeniu zadania zachęć uczniów do ujawnienia swoich partnerów w rolach „bomby” i „tarczy”.

Rozgrzewka:

Obraz Teatralny (10 minut)

Podziel grupę na pary.

Jeden z uczestników pełni rolę rzeźbiarza, a drugi jest rzeźbą.

Rzeźbiarz ma za zadanie ustawić rzeźbę w pozie, która wyraża emocję.

Po ustawieniu rzeźby, rzeźbiarz płynnie wkomponowuje ją w scenę, integrując z otoczeniem.

Następuje transformacja.

Forum Teatralne:

Przedstawienie scenariusza dyskryminacji, w którym główny bohater doświadcza subtelnej lub jawnej patriarchalnej opresji.

Scena jest odgrywana po raz pierwszy, aby widownia mogła w pełni zrozumieć sytuację.

Scena jest następnie odgrywana po raz drugi, dając widowni możliwość interwencji poprzez zmianę postaci, wprowadzenie nowych postaci lub modyfikację sytuacji.

Celem jest zasugerowanie alternatyw, które mogą przerwać cykl przemocy.

Każda publiczna interwencja jest „testowana” na scenie, aby ocenić jej konsekwencje i wykonalność. Skupia się na badaniu różnych możliwości, a nie na szukaniu prostego rozwiązania.

„Błazen”, postać łącząca widownię z wykonawcami, zachęca do refleksji i zaangażowania poprzez zadawanie pytań i komentarze.

Na koniec, pojawiające się opcje są zbierane i oceniane wspólnie.

Celem jest unikanie gotowych rozwiązań, ale angażowanie widowni, wzmacnianie ich zdolności do samodzielnego znajdowania odpowiedzi oraz zachęcanie do podejmowania odpowiedzialności w obliczu niesprawiedliwości i opresji.

Moment Dialogu i Debaty

Po zakończeniu forum teatralnego, zorganizuj krąg dyskusyjny, aby zebrać wrażenia i emocje od grupy. To kluczowy moment, aby lepiej zrozumieć reakcje i refleksje, które zostały wywołane. Uczestnicy będą mieli możliwość wyrażenia swoich różnych perspektyw, co wzbogaci wspólne doświadczenie.

HerBoundaries

Uwaga!

Metodologia Teatru Wyzwolonych jest potężna, ale ważne jest uwzględnienie pewnych czynników ryzyka:

- 1. Wrażliwość emocjonalna:** Przedstawiane sceny często dotyczą delikatnych tematów i mogą wywołać traumę lub bolesne wspomnienia u uczestników. Kluczowe jest stworzenie atmosfery zaufania i szacunku oraz zapewnienie odpowiedniej pomocy emocjonalnej.
- 2. Dynamika władzy:** Jeśli nie jest odpowiednio zarządzana, metoda może utrwalać te same dynamiki opresji, które stara się zwalczyć. Facylitator musi być ostrożny, aby nie narzucać swojego punktu widzenia i pozostawić przestrzeń dla wszystkich głosów.
- 3. Uproszczenia:** Poszukiwanie szybkich rozwiązań może prowadzić do uproszczenia skomplikowanych kwestii. Należy unikać powierzchownych punktów widzenia i badać podstawowe przyczyny opresji.
- 4. Frustracja i poczucie bezsilności:** Mogą wystąpić, gdy zaproponowane opcje wydają się nieosiągalne lub niepraktyczne, co może prowadzić do zniechęcenia uczestników. Ważne jest docenienie każdej propozycji i podkreślenie, że wprowadzanie zmian wymaga długotrwałego zaangażowania.
- 5. Ekspozycja na ocenę:** Prezentowanie się przed innymi może być stresujące dla niektórych osób. Należy stworzyć atmosferę wolną od oceniania, w której każdy czuje się mile widziany i doceniany. Aby zminimalizować te ryzyka, obecność facylitatora jest niezbędna. Powinien on mieć solidne doświadczenie w zarządzaniu grupą i dynamicie emocjonalnej.

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Scenariusz:

**Wzmacnianie asertywności
poprzez koncentrowanie się
na ciele oraz rozpoznawanie
świadomości własnego ciała
i wyznaczanie granic**

Autorka:

Chiara Bocci



Warsztat	Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic
Tytuł rozdziału	
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Wprowadzenie
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Trenerka wyjaśnia cel warsztatów: Zwiększenie zdolności kobiet do jasnego, bezpośredniego i pełnego szacunku komunikowania się, skutecznego wyrażania swoich potrzeb, opinii i uczuć.</p> <p>Zwiększenie świadomości ciała, aby wzmocnić asertywność, nauczenie się, jak centrować się w danym momencie, zarządzać emocjami oraz przekazywać wiadomości za pomocą mowy ciała.</p> <p>Rozpoznawanie i potwierdzanie osobistych granic, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych, jest kluczowe w nauce ich szanowania w relacjach międzyludzkich.</p> <p>Zaangażowanie się w praktyczne ćwiczenia, takie jak asertywne mówienie NIE, odpowiednie składanie próśb oraz wizualizowanie asertywnego wyznaczania swoich granic.</p> <p>Zapewnienie uczestniczkom konkretnych narzędzi do dbania o siebie i rozwijania zdrowszych i bardziej zrównoważonych relacji we wszystkich aspektach życia.</p>

Warsztat	Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic
Tytuł rozdziału	Co sprawia, że ciało jest tak potężnym medium?
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Wprowadzenie do problematyki ciała jako narzędzia do asertywności i stawiania granic
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Ciało komunikuje sygnały, gdy naruszane są osobiste granice. Odczucia takie jak napięcie, dyskomfort czy niepokój mogą sugerować, że nasze granice są lekceważone. Zrozumienie i odczytanie tych sygnałów jest kluczowe dla ustanawiania i utrzymywania zdrowych granic. Asertywność jest również wyrażana poprzez mowę ciała.</p> <p>Utrzymywanie bezpośredniego kontaktu wzrokowego, przyjmowanie otwartej postawy oraz używanie gestów podkreślających wypowiedź to czynniki, które odgrywają rolę w asertywnej komunikacji. Te niewerbalne sygnały pomagają w wyrażaniu pewności siebie i wzajemnego szacunku.</p>

Warsztat	Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic
Tytuł rozdziału	Socjalizacja, kobiety i asertywność
Sugerowany czas rozdziału	10 - 15 minut
Cel	Wyjaśnienie pojęcia asertywność z uwzględnieniem perspektywy płci
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	Asertywność polega na jasnym i pełnym szacunku wyrażaniu swoich potrzeb, opinii i uczuć, jednocześnie chroniąc swoje prawa, bez lekceważenia praw innych osób. Osoby socjalizowane jako kobiety często napotykają trudności w byciu asertywnymi z powodu norm społecznych, które kładą nacisk na osobiste poświęcenie i priorytetowe traktowanie potrzeb innych ponad własnymi. Tradycyjne role płciowe, promujące cechy opiekuńcze i uległość u kobiet.

Warsztat	Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic
Tytuł rozdziału	Postawa pewności siebie
Sugerowany czas rozdziału	20 -30 minut
Cel	Doświadczenie wpływu otwartej i pewnej siebie postawy na emocje, relacje i komunikację.
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Zaproś uczestniczki do chodzenia po sali w zamkniętej i niepewnej postawie: zgarbione ramiona, nisko opuszczony wzrok, powolne kroki. Poproś je, aby zauważyły, jak się czują.</p> <p>Następnie poproś o zmianę postawy: upewnij się, że plecy są proste, ramiona otwarte, podbródek równoległy do podłoża, a kroki zdecydowane.</p> <p>Ponownie zwróć uwagę na wszelkie odczucia, jakie doświadczasz. Podziel grupę na pary. Jedna osoba przyjmie niepewną postawę, a druga postawę asertywną. Odbędzie się krótka scenka, w której osoba asertywna składa prośbę, a osoba niepewna próbuje ją odrzucić. Następnie zamienią się rolami.</p> <p>Podczas dyskusji na forum rozważcie wpływ postawy na waszą prezencję, głos i skuteczność komunikacji. Podkreśl, że utrzymanie otwartej i pewnej siebie postawy jest kluczowe dla asertywnej komunikacji.</p>

Warsztat	Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic
Tytuł rozdziału	Zakorzenie i granice
Sugerowany czas rozdziału	20-30 minut
Cel	Zdobycie i poszerzenie umiejętności wyznaczania granic
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Ustaw uczestniczki w sali, zapewniając im przestrzeń wokół siebie. Zachęć je, aby zamknęły oczy i poczuły kontakt swoich stóp z podłogą. Niech głęboko oddychają, wyobrażając sobie, że korzenie rozciągają się w głąb ziemi.</p> <p>Następnie poproś, aby wyobraziły sobie sferę światła otaczającą ich ciało, na odległość mniej więcej wyciągniętej ręki. Ta sfera symbolizuje ich przestrzeń osobistą. Z tą świadomością uczestniczki powinny otworzyć oczy i powoli poruszać się po sali, zwracając uwagę na to, by nie naruszać przestrzeni osobistej innych. Jeśli ktoś podejdzie zbyt blisko, poproś go o podniesienie ręki, aby wskazać STOP, utrzymując jednocześnie kontakt wzrokowy. Następnie spokojnie się oddal.</p> <p>Przeanalizujcie wpływ, jaki ma na nas szanowanie lub naruszanie naszych granic, oraz znaczenie jasnego i pełnego szacunku ich wyznaczania. Przypomnij uczestniczkom, że im bardziej są zakorzenione i i świadome swojej przestrzeni, tym bardziej naturalne stanie się asertywne jej egzekwowanie w codziennym życiu.</p>

Warsztat	Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic
Tytuł rozdziału	Taniec granic
Sugerowany czas rozdziału	20-30 minut
Cel	Zdobycie i poszerzenie umiejętności wyznaczania granic
Materiały	Laptop lub telefon do odtwarzania muzyki
Notatki	<p>Przygotuj otwartą przestrzeń i zachęć uczestniczki do zajęcia miejsca w obrębie tego obszaru. Odtwarzaj muzykę, aby wspierać swobodne i spontaniczne ruchy. Uczestniczki mają pełne prawo do korzystania z całej przestrzeni i poruszania się w sposób swobodny, ekspresyjny i ekspansywny.</p> <p>Po kilku minutach poproś uczestniczki, aby wyobraziły sobie, że przestrzeń się zawęża. Powinny nadal się poruszać, unikając kontaktu i szanując granice innych, nawet w ograniczonym obszarze.</p> <p>Wprowadź zasadę, według której, losowo, jedna osoba może na krótko naruszyć przestrzeń innej osoby. Osoba, której przestrzeń została naruszona, musi wskazać to wyraźnym gestem np. podniesieniem ręki, a osoba naruszająca przestrzeń musi się wycofać. Zakończ taniec i zaproś uczestniczki by usiadły w kręgu.</p> <p>Poproś je o podzielenie się swoimi odczuciami z różnych etapów: kiedy mogły i się swobodnie poruszać, kiedy musiały uważać, by nie dotykać innych oraz kiedy ich granice zostały naruszone. Omówcie wspólnie, jak to doświadczenie może być zastosowane w codziennym życiu oraz jakie znaczenie ma jasne wskazywanie, kiedy nasze granice są naruszane.</p>

Warsztat	Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic
Tytuł rozdziału	Zakorzenie i granice
Sugerowany czas rozdziału	20-30 minut
Cel	Dzielenie się doświadczeniem i pogłębianie perspektywy w budowaniu asertywności
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Po zakończeniu ćwiczeń, utwórz krąg dzielenia się doświadczeniami, aby zgłębić przeżycia grupy. Zachęć uczestniczki do refleksji nad swoimi uczuciami podczas ćwiczenia postawy asertywnej, zauważając wszelkie zmiany w ich energii i komunikacji.</p> <p>W kontekście zakorzenia i granic, poproś je, aby wyraziły swoje emocje związane z tym, kiedy ich przestrzeń osobista jest szanowana lub naruszana, oraz jak skutecznie komunikować swoje granice. Zapytaj o wpływ uważnego oddychania na asertywne wyrażanie siebie w interakcjach w parach.</p> <p>Na koniec, zastanówcie się, jak praktyka tańca granic może być zastosowana w codziennym życiu, zrozumieć, jak zwracać uwagę na sygnały ciała w celu ustanowienia osobistych granic.</p> <p>Dzielenie się wiedzą wzbogaci ogólne zrozumienie i pozwoli głębiej przyswoić lekcje. Pamiętaj, że rozwijanie asertywności wymaga praktyki i współczucia dla siebie</p>

Warsztat	Wzmacnianie asertywności poprzez koncentrowanie się na ciele oraz rozpoznawanie świadomości własnego ciała i wyznaczanie granic
Tytuł rozdziału	Rozważania
Sugerowany czas rozdziału	20-30 minut
Cel	Podsumowanie
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Poprzednie doświadczenia konfliktów lub odrzucenia podczas próby wyrażania siebie. Trenerka zwraca uwagę na następujące aspekty budowania asertywności i stawiania granic jak:</p> <p>Ustanowienie bezpiecznej, niekrytycznej atmosfery, w której wszyscy czują się swobodnie dzielić swoimi myślami, jest kluczowe.</p> <p>Rozwijanie asertywności wymaga praktyki i życzliwości wobec siebie, co może być dość trudne dla niektórych osób.</p> <p>Przeszkody w afirmacji siebie mogą być spowodowane ograniczającymi przekonaniami i niskim poczuciem własnej</p> <p>Obawa przed oceną innych lub obawa przed zniszczeniem relacji przez otwarte wyrażanie siebie.</p> <p>Przeszłe traumy związane z przemocą lub nadużyciami, które utrudniają ustanawianie granic. Podobnie jak modele pasywne lub agresywne internalizowane z wzorców w dzieciństwie.</p>

**Uczenie kobiet, jak wzmocnić
swoją asertywność,
koncentrując się na ciele
oraz rozpoznawaniu
swojego położenia
i granic**



Cele Warsztatu

- Zwiększenie zdolności kobiet do jasnego, bezpośredniego i pełnego szacunku komunikowania się, skutecznego wyrażania swoich potrzeb, opinii i uczuć
- Zwiększenie świadomości ciała, aby wzmocnić asertywność, nauczenie się, jak centrować się w danym momencie, zarządzać emocjami oraz przekazywać wiadomości za pomocą mowy ciała.
- Rozpoznawanie i potwierdzanie osobistych granic, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych, jest kluczowe w nauce ich szanowania w relacjach międzyludzkich
- Zaangażowanie się w praktyczne ćwiczenia, takie jak asertywne mówienie "nie", odpowiednie składanie próśb oraz wizualizowanie asertywnego wyznaczania swoich granic.
- Zapewnienie uczestniczkom konkretnych narzędzi do dbania o siebie i rozwijania zdrowszych i bardziej zrównoważonych relacji we wszystkich aspektach życia.

Co sprawia, że ciało jest tak potężnym medium?

Ciało komunikuje sygnały, gdy naruszane są osobiste granice. Odczucia takie jak napięcie, dyskomfort czy niepokój mogą sugerować, że nasze granice są lekceważone. Zrozumienie i odczytanie tych sygnałów jest kluczowe dla ustanawiania i utrzymywania zdrowych granic. Asertywność jest również wyrażana poprzez mowę ciała. Utrzymywanie bezpośredniego kontaktu wzrokowego, przyjmowanie otwartej postawy oraz używanie gestów podkreślających wypowiedź to czynniki, które odgrywają rolę w asertywnej komunikacji. Te niewerbalne sygnały pomagają w wyrażaniu pewności siebie i wzajemnego szacunku.

Socjalizacja, kobiety i asertywność

Asertywność polega na jasnym i pełnym szacunku wyrażaniu swoich potrzeb, opinii i uczuć, jednocześnie chroniąc swoje prawa, bez lekceważenia praw innych osób. Osoby socjalizowane jako kobiety często napotykają trudności w byciu asertywnymi z powodu norm społecznych, które kładą nacisk na osobiste poświęcenie i priorytetowe traktowanie potrzeb innych ponad własnymi. Tradycyjne role płciowe, promujące cechy opiekuńcze i uległość u kobiet, historycznie utrudniały samoasertywność. Pokonanie tych barier i demonstrowanie asertywności jest kluczowym krokiem w kierunku wzmocnienia pozycji kobiet.

Lekcja 1: Pewna postawa

Cel: doświadczanie wpływu otwartej i pewnej siebie postawy na nastrój i komunikację.

- Zaproś uczestników do chodzenia po sali w zamkniętej i niepewnej postawie: zgarbione ramiona, nisko opuszczony wzrok, powolne kroki. Poproś ich, aby zauważyli, jak się czują.
- Następnie poproś o zmianę postawy: upewnij się, że plecy są proste, ramiona otwarte, podbródek równoległy do podłoża, a kroki zdecydowane.
- Ponownie zwróć uwagę na wszelkie odczucia, jakie doświadczasz.
- Podziel klasę na pary. Jedna osoba przyjmie niepewną postawę, a druga postawę asertywną. Odbędzie się krótka scenka, w której osoba asertywna składa prośbę, a osoba niepewna próbuje ją odrzucić. Następnie zamienią się rolami.
- Podczas dyskusji na forum rozważcie wpływ postawy na waszą prezencję, głos i skuteczność komunikacji. Podkreśl, że utrzymanie otwartej i pewnej siebie postawy jest kluczowe dla asertywnej komunikacji.

Lekcja 2: Zakorzenie i Granice

Ustaw uczestników w sali, zapewniając im przestrzeń wokół siebie.

- Zachęć ich, aby zamknęli oczy i poczuli kontakt swoich stóp z podłogą. Niech głęboko oddychają, wyobrażając sobie, że korzenie rozciągają się w głąb ziemi.
- Następnie poleć im, aby wyobrazili sobie sferę światła otaczającą ich ciało, na odległość mniej więcej wyciągniętej ręki. Ta sfera symbolizuje ich przestrzeń osobistą.
- Z tą świadomością uczestnicy powinni otworzyć oczy i powoli poruszać się po sali, zwracając uwagę na to, by nie naruszać przestrzeni osobistej innych.
- Jeśli ktoś podejdzie zbyt blisko, poproś go o podniesienie ręki, aby wskazać "stop", utrzymując jednocześnie kontakt wzrokowy.
- Następnie spokojnie się oddal. Przeanalizujcie wpływ, jaki ma na nas szanowanie lub naruszanie naszych granic, oraz znaczenie jasnego i pełnego szacunku ich wyznaczania.
- Przypomnij uczestnikom, że im bardziej są zakorzenieni i świadomi swojej przestrzeni, tym bardziej naturalne stanie się asertywne jej egzekwowanie w codziennym życiu.

Lekcja 3: Taniec Granic

Cel: Zbadanie odczuć związanych z szanowaniem lub naruszaniem granic poprzez ruch.

Instrukcje: Przygotuj otwartą przestrzeń i zachęć uczestników do zajęcia miejsca w obrębie tego obszaru.

1. Odtwarzaj muzykę, aby wspierać swobodne i spontaniczne ruchy. Uczestnicy mają pełne prawo do korzystania z całej przestrzeni i poruszania się w sposób ekspansywny
2. Po kilku minutach poproś uczestników, aby wyobrazili sobie, że przestrzeń się zwęża. Powinni nadal się poruszać, unikając kontaktu i szanując granice innych, nawet w ograniczonym obszarze.
3. Wprowadź zasadę, według której, losowo, jedna osoba może na krótko naruszyć przestrzeń innej osoby. Osoba, której przestrzeń została naruszona, musi wskazać to wyraźnym gestem (np. podniesieniem ręki), a osoba naruszająca przestrzeń musi się wycofać. Zakończ taniec i zaproś uczestników do usiadnięcia w kręgu.
4. Poproś ich o podzielenie się swoimi odczuciami z różnych etapów: kiedy mogli się swobodnie rozwijać, kiedy musieli uważać, by nie dotykać innych oraz kiedy ich granice zostały naruszone. Omawiajcie wspólnie, jak to doświadczenie może być zastosowane w codziennym życiu oraz jakie znaczenie ma jasne wskazywanie, kiedy nasze granice są naruszane.

Moment Dialogu i Debaty

Po zakończeniu działań związanych ze świadomością ciała dla asertywności, utwórz krąg dzielenia się doświadczeniami, aby zgłębić przeżycia grupy. Zachęć uczestników do refleksji nad swoimi uczuciami podczas ćwiczenia postawy asertywnej, zauważając wszelkie zmiany w ich energii i komunikacji.

W kontekście zakorzenienia i granic, poproś uczestników, aby wyrazili swoje emocje związane z tym, kiedy ich przestrzeń osobista jest szanowana lub naruszana, oraz jak skutecznie komunikować swoje granice.

Zapytaj o wpływ uważnego oddychania na asertywne wyrażanie siebie w interakcjach w parach.

Na koniec, zastanówcie się, jak praktyka tańca granic może być zastosowana w codziennym życiu, zrozumieć, jak zwracać uwagę na sygnały ciała w celu ustanowienia osobistych granic.

Dzielenie się wiedzą wzbogaci ogólne zrozumienie i pozwoli głębiej przyswoić lekcje. Pamiętaj, że rozwijanie asertywności wymaga praktyki i współczucia dla siebie.

Rozważania:

- Poprzednie doświadczenia konfliktów lub odrzucenia podczas próby wyrażania siebie.
- Ustanowienie bezpiecznej, niekrytycznej atmosfery, w której wszyscy czują się swobodnie dzielić swoimi myślami, jest kluczowe.
- Przeszkody w afirmacji siebie spowodowane ograniczającymi przekonaniami i niskim poczuciem własnej wartości.
- Pamiętaj, że rozwijanie asertywności wymaga praktyki i życzliwości wobec siebie, co może być dość trudne dla niektórych osób.
- Obawa przed oceną innych lub obawa przed zniszczeniem relacji przez otwarte wyrażanie siebie.
- Modele pasywne lub agresywne internalizowane od wzorców w dzieciństwie.
- Warunkowanie płciowe, które zniechęca kobiety do asertywności.
- Przeszłe traumy związane z przemocą lub nadużyciami, które utrudniają ustanawianie granic.

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



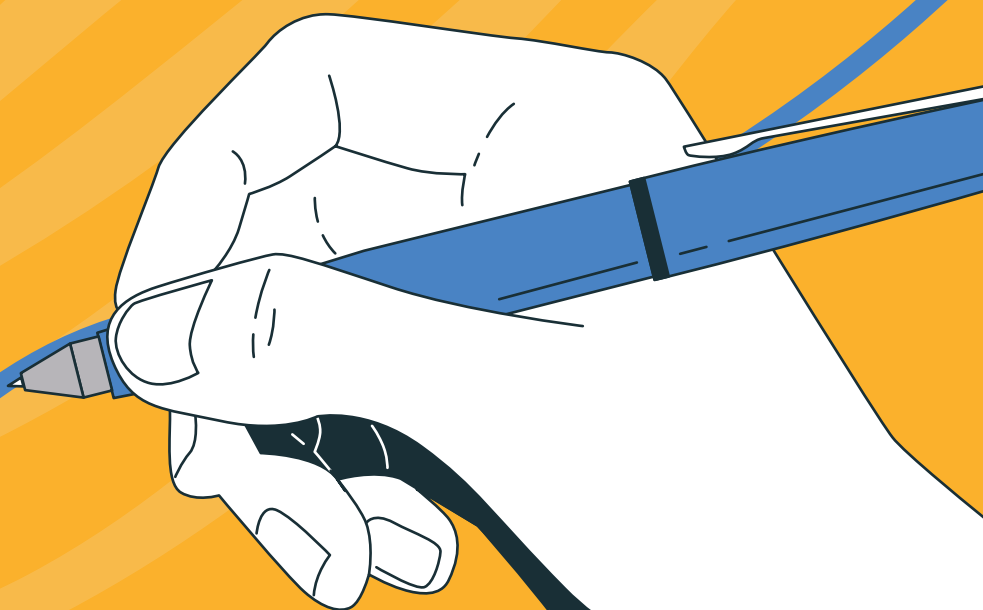
Dofinansowane przez
Unię Europejską

Scenariusz:

Głos jako narzędzie samoobrony

Autorki:

***Katarzyna Paterek,
Małgorzata Kulczycka***



Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Wprowadzenie, przedstawienie, zasady i cele warsztatu
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Przedstawienie się, pokazanie kluczowych celów spotkania i jego planu, a następnie przedstawienie uczestniczkom planu spotkania
Materiały	Kartki i długopis/ołówek do ewentualnych notatek dla wszystkich uczestniczek Flipchart/ duży szary papier do zapisania zasad i planu przerw
Notatki	<p>WSKAZÓWKI DLA TRENERKI PRZED ROZPOCZĘCIEM ZAJĘĆ:</p> <p>Przed warsztatem zapoznaj się z tym, czym jest WenDo.</p> <p>Sprawdź, czy masz wszystkie niezbędne materiały przychodząc na szkolenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • flipchart, z blokiem/papierem do flipcharta i pisakami lub szary papier do przyklejenia na ścianę, by pisać na nim instrukcje • karteczki samoprzylepne / karteczki samoprzylepne • taśma klejąca i taśma papierowa • długopisy lub ołówki (przynajmniej jeden na uczestniczkę) i markery • kubki do picia i woda dla każdej uczestniczki <p>Zaplanuj przerwy. W opisie zasugerowałyśmy kilka, jednak bierz pod uwagę zmęczenie uczestniczek – temat zajęć często jest energetyzujący, lecz też wymagający. Jeśli wolisz dać kilka krótszych przerw, to też jest to OK.</p> <p>Przykładowe materiały, które można przeczytać/ obejrzeć przed warsztatem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Artykuł online: <i>Skąd się bierze siła w głosie</i>, źródło: https://easyvoice.pl/skad-sie-bierze-sila-w-glosie/ • Artykuł online: <i>Moc złości</i> źródło: https://www.polityka.pl/jamyoni/1568809,1,moc-zlosci.read • Film: <i>Ćwiczenia na emisję głosu</i>, źródło: https://www.youtube.com/watch?v=efe_LWkasLg • Artykuł online: <i>Ćwiczenia wzmacniające głos - ku inspiracji, poglądowo</i> źródło: https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/rozwój-osobisty/zostan-mowca-doskonaly-m-cwiczenia-wzmacniajacace-glos-aa-uzf1-dcfG-t1wE.html • Książka: Aneta Łastik, <i>Poznaj swój głos</i>, Studio Emka 2006 • Film: <i>Vocal Exercises To Increase Range And Power</i> źródło: https://www.youtube.com/watch?v=eRvnoTk2zdA • Książka: Renee Grant-Williams, <i>Voice Power: Using Your Voice to Captivate, Persuade, and Command Attention</i>, Thomas Nelson 2009 (cd.)

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Wprowadzenie, przedstawienie, zasady i cele warsztatu
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Przedstawienie się, pokazanie kluczowych celów spotkania i jego planu, a następnie przedstawienie uczestniczkom planu spotkania
Materiały	Kartki i długopis/ołówek do ewentualnych notatek dla wszystkich uczestniczek Flipchart/ duży szary papier do zapisania zasad i planu przerw
Notatki	<p>Po powitaniu uczestniczek warsztatów przedstaw siebie i swoje doświadczenia zawodowe. Ważne jest podkreślenie i ustalenie zarówno wiarygodności, jak i wiedzy – dlaczego Ty prowadzisz to szkolenie, a nie ktoś inny? Jakie jest Twoje własne doświadczenie w pracy z głosem, albo kiedy miałas pierwsze doświadczenia z samoobroną?</p> <p>Przed warsztatem odpowiedz sobie na pytanie, dlaczego zajmujesz się znaczeniem głosu i pewności siebie w kontekście samoobrony. Jeśli możesz podzielić się swoim osobistym stosunkiem do tematu głosu i samoobrony, to będzie bardzo pomocne, szczególnie jeśli sama doświadczyłaś tego, że Twoja pewność i stanowczość w głosie wpłynęły na Twoją pewność siebie i przekonanie o tym, że masz prawo dbać o swoje granice.</p> <p>Przedstawienie kluczowych zasad warsztatu. Na tym etapie następuje ustalenie pewnych podstawowych zasad, zapewniających swobodne uczestnictwo w warsztacie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobrowolne uczestnictwo w propozycjach • odpowiedzialność za własne zaangażowanie • zachowanie poufności • zastosowanie „komunikatu ja”, czyli mówienie w swoim imieniu: „Ja czuję, ja myślę, ja uważam” zamiast: „Jest tak, że..., ludzie myślą, że jest tak i tak” <p>Zachęć uczestniczki do wzięcia kartek do notowania w toku warsztatów, by mieć możliwość zapisywania tego, co się w nich będzie działo i jakie będą mieć obserwacje na swój temat. W trakcie spotkania będą proponowane kilkuminutowe przerwy na zrobienie notatek.</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Przedstawienie się uczestniczek – imiona/ksywki i zaimki
Sugerowany czas rozdziału	Ok. 5 minut, w zależności od liczby uczestniczek
Cel	Zwiększanie poczucia bezpieczeństwa, zaznajomienie się ze sobą
Materiały	Opcjonalnie naklejki na imiona lub papierowa taśma i marker do napisania imion oraz zaimków
Notatki	<p>Zaproszenie do rundy tylko z podaniem swojego imienia/ ksywki, a także zaimków, jakimi osoba chce, by się do niej zwracano.</p> <p>Propozycja komunikatu: Zaprosz do puszczania rundki z prośbą, by wyraźnie i możliwie głośno powiedzieć innym osobom „Jestem...” lub „Mam na imię...” i „Moje zaimki to...”.</p> <p>Opcjonalnie można podać czyste naklejki lub taśmę papierową z markerami, by napisać swoje imię i zaimki oraz przykleić w widocznym miejscu – ważne, by osoby się najpierw po prostu wypowiedziały swoje imię, by spróbowały zakomunikować je głośno.</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Indywidualnie i głośno nazwanie głośno potrzeb, jakie uczestniczki mają odnośnie warsztatu
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Nazwanie i wypowiedzenie tego, z czym uczestniczki przychodzą na warsztaty, podzielenie się tym z innymi, stworzenie przestrzeni do wymiany potrzeb
Materiały	Kolorowe karteczki, długopisy/ ołówki Flipchart lub szary papier
Notatki	<p>UWAGA: jeśli chcesz skrócić warsztat, możesz zrezygnować z tej części.</p> <p>Rozdanie karteczek i długopisów, a na nich zaproszenie, do napisania swoich potrzeb, oczekiwań związanych z warsztatem, a także obaw.</p> <p>To bardzo ważne, by uczestniczki mogły nazwać swoje potrzeby i oczekiwania odnośnie głosu i samoobrony, określiły czego potrzebują i z czym przychodzą. Niezwykle ważne jest też, by miały przestrzeń, aby nazwać to, czego się obawiają.</p> <p>Następnie na ścianie powieś dwie puste, duże kartki, na jednej napisz: „Potrzeby i oczekiwania”, na drugiej napisz: „Obawy”.</p> <p>Przykładowe pytanie do zadania: <i>Czego potrzebujesz i czego oczekujesz od tego spotkania w temacie głosu i samoobrony?</i> <i>Czego się obawiasz na tego rodzaju warsztacie?</i></p> <p>Daj każdej osobie karteczki i coś do pisania, a następnie czas 4 minuty, by napisały swoje odpowiedzi. Następnie poproś, by osoby podeszły przykleić karteczki na odpowiednich kartkach.</p> <p>Potem odczytaj to, co zostało napisane i staraj się pogrupować tematycznie karteczki – odczytując, przyklejaj je obok siebie, jeśli są podobne. Może się okazać, że uczestniczki udzielą podobnych odpowiedzi, choć często myślą, że tylko one mają takie potrzeby i wstydzą się zarówno zabrać głos, na przykład powiedzieć o tym, że nie umieją się bronić lub miały przykre doświadczenia związane z tymi nieumiejętnościami dotyczącymi krzyczenia albo postawienia granic.</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Głos a płęć
Sugerowany czas rozdziału	35-50 minut
Cel	<p>Uświadczenie, jaki wpływ na głos ma socjalizacja do roli kobiety.</p> <p>Rozmowa i wymiana spostrzeżeń na temat stereotypów/przekonań na temat kobiet i dziewczynek, które powodują, że głos przestaje być ich sojusznikiem</p>
Materiały	<p>Flipchart/ duży szary papier (2 sztuki)</p> <p>Markery (4 sztuki)</p>
Notatki	<p>To ćwiczenie w jasny sposób pokazuje, jak jest postrzegane w społeczeństwie bycie głośną, gdy jest się dziewczynką, czy kobietą. Dziewczynki są uciszane statystycznie dużo częściej od swoich kolegów. Głośno, donośnie, stanowczo – w ten sposób dziewczynkom “nie wypada”.</p> <p>Przebieg ćwiczenia: Ok. 2-3 minuty na wprowadzenie instrukcji i stworzenie 2 grup.</p> <p>Poproś osoby uczestniczące (OU) żeby podzieliły się na 2 grupy, możesz to zrobić prosząc osoby o odliczenie do dwóch i w ten sposób zaprosić do stworzenia grup (jedynek do jedynek, dwójki do dwójek).</p> <p>Rozdaj po jednej kartce flipcharta i markery dla każdej z grup.</p> <p>Poproś pierwszą grupę o wypisanie na flipchartcie wszystkich skojarzeń do pytania: „Co dziewczynki, kobiety powinny/muszą robić?”</p> <p>Poproś drugą grupę o wypisanie na flipchartcie wszystkich skojarzeń do pytania: “Czego dziewczynki, kobiety nie powinny/nie mogą robić?”</p> <p>Doprecyzuj, że w pytaniu chodzi też o zachowanie, wygląd, moralność. Warto podkreślić, że chodzi o krążące powiedzenia, przysłowia, przezwiska, które słyszą/ słyszą od bliskich (rodziców, opiekunów, rodzeństwa) w szkole, w pracy, na ulicy. Nie muszą się zgadzać z tymi określeniami, mogą czuć złość na samą myśl o nich. Ważne jednak, żeby je zapisać.</p> <p>Przykładem może być pogląd, że “Dziewczyny muszą być ciche i grzeczne” itp.</p> <p>Odpowiedzi związane z głosem można podczas wykonywania ćwiczenia podkreślić markerem.</p> <p>Jeśli jakiś zwrot, hasło są niezrozumiałe poproś o doprecyzowanie jaki ma związek z głosem.</p> <p>Zapytaj jak osoby to rozumieją w kontekście samoobrony. (cd.)</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Głos a płęć
Sugerowany czas rozdziału	35-50 minut
Cel	<p>Uświadomienie, jaki wpływ na głos ma socjalizacja do roli kobiety.</p> <p>Rozmowa i wymiana spostrzeżeń na temat stereotypów/przekonań na temat kobiet i dziewczynek, które powodują, że głos przestaje być ich sojusznikiem</p>
Materiały	<p>Flipchart/ duży szary papier (2 sztuki)</p> <p>Markery (4 sztuki)</p>
Notatki	<p>Możesz też wspomnieć o emocjach, które społecznie nie są mile widziane u dziewczynek i kobiet, przytaczając przysłowie “złość piękności szkodzi” i prosząc o poszukanie podobnych powiedzeń odnoszących się do płci.</p> <p>Zachęć osoby do zapisywania wszystkich skojarzeń. Daj grupom 10 minut na wspólną pracę i wypisanie odpowiedzi. Możesz pod koniec upływu 10 minut dopytać, czy osoby potrzebują więcej czasu.</p> <p>Odczytanie odpowiedzi: 5-10 minut. Następnie, łącząc obie grupy poproś każdą o odczytanie tego, co napisały. Możesz poprosić konkretną osobę z grupy o odczytanie, ale możesz zostawić wybór osoby czytającej osobom z danej grupy. Jeśli jakieś hasło jest niejasne dla ciebie lub OU, dopytaj i poproś o doprecyzowanie, co osoba zapisująca miała na myśli.</p> <p>Wymiana zdań 10-15min Po odczytaniu zapytaj czy pojawiły się jakieś spostrzeżenia, czy były jakieś trudności ze znalezieniem odpowiedzi. Może coś okazało się oczywiste.</p> <p>Zazwyczaj obie grupy wypisują kilka rzeczy które się wykluczają, takie jak: „Kobieta powinna być skromna, jednocześnie sexy.” „Kobieta ma nie wydawać na siebie pieniędzy, ale wyglądać jak <milion dolarów>”. Możesz zapytać o podwójne standardy – chłopak, który ma wiele dziewczyn jest postrzegany jako super gość, a dziewczyna, która ma takie doświadczenia jest nazywana szmatą. Możesz zapytać, czy OU znają inne przykłady różnego traktowania ze względu na płęć.</p> <p>Kolejna część ćwiczenia dotyczy głosu, trwa od 15-25 min w zależności od wielkości grupy.</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Głos a płęć
Sugerowany czas rozdziału	35-50 minut
Cel	<p>Uświadomienie, jaki wpływ na głos ma socjalizacja do roli kobiety.</p> <p>Rozmowa i wymiana spostrzeżeń na temat stereotypów/przekonań na temat kobiet i dziewczynek, które powodują, że głos przestaje być ich sojusznikiem</p>
Materiały	<p>Flipchart/ duży szary papier (2 sztuki)</p> <p>Markery (4 sztuki)</p>
Notatki	<p>Kolejna część ćwiczenia dotyczy głosu, trwa 15-25 minut, w zależności od wielkości grupy.</p> <p>Jeśli grupa jest już zmęczona rozmową można zrobić na tym etapie przerwę lub wprowadzić energizer dla rozruszania grupy.</p> <p>Podziel OU na małe grupki (2-4 osoby). Zadaj utworzonym grupkom pytanie, czy któreś z odpowiedzi wypisanych na flipchartach w pierwszej części ćwiczenia odnoszą się do głosu. Flipcharty z odpowiedziami z pierwszego etapu ćwiczenia powieś lub połóż w widocznym miejscu dla wszystkich, grupy mogą podchodzić do flipchartów.</p> <p>Czas na znalezienie odpowiedzi w małych grupach to 3 minuty. Po upływie tego czasu zbierz grupki razem i zapytaj czy pojawiły się odpowiedzi. Odpowiedzi związane z głosem można podczas wykonywania ćwiczenia podkreślić markerem. Jeśli jakiś zwrot, hasło są niezrozumiałe, poproś o doprecyzowanie, jaki ma to związek z głosem.</p> <p>Zapytaj, jak osoby rozumieją to w kontekście samoobrony. Zadaj pytania: <i>Czy brak przyzwolenia na krzyk u dziewczynek wpływa na możliwość korzystania z ich głosu w samoobronie?</i> <i>Czy nakłanianie dziewczynek by były cicho ma przełożenie na to jak funkcjonują, jak są traktowane?</i></p> <p>Daj czas na wypowiedzi chętnym osobom.</p> <p>Zamknij dyskusję i zaproś osoby na 10 minut przerwy.</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Głos a pewność siebie i emocje. Jak mówię, jak jestem odbierana – ćwiczenie w parach i omówienie w grupie
Sugerowany czas rozdziału	20 minut (12 minut na tłumaczenia zasad i ćwiczenie w parach, 8 minut na omówienie ćwiczenia i rozmowę z grupą)
Cel	Zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i samoświadomości siebie i swojego głosu oraz emocji
Materiały	Kartki, podkładki, coś do pisania
Notatki	<p>Wprowadzenie dla grupy: <i>To w jaki sposób komunikujemy się ma duży wpływ na to, jak jesteśmy odbierane – czy mówimy głośno czy cicho, czy stoimy prosto czy garbimy się i schylamy głowę. Głośne i ciche dźwięki są częścią tego procesu. Na pewność siebie w głosie ma wpływ: ton głosu, szybkość wypowiedzianych słów, czy nawiązujemy kontakt wzrokowy z rozmówcą, gestykulacja, postawa ciała podczas wypowiadania się, skala głosu. Znaczenie masz też to, jaki masz danego dnia nastrój i poziom energii, czy towarzyszy Ci zmęczenie lub czy masz za sobą stresującą rozmowę lub wydarzenie. Praca nad pewnością siebie wpływa na różne aspekty nas. Czasem zmienia to, w jaki sposób gestykulujemy, a czasem to, jak mówimy. Jeśli czujesz, że brzmienie Twojego głosu jest czymś, nad czym warto popracować, zapraszam Cię do ćwiczenia w parach.</i></p> <p>Ćwiczenie w parach: Dobierz uczestniczek w pary, najprościej zachęcić do stworzenia par osób siedzących obok siebie. Wydadaj im polecenie: <i>Umówcie się teraz, która z Was pierwsza chce mówić, a która pierwsza chce słuchać. Potem się zamienicie.</i></p> <p>Najpierw jedna mówi przez ok. 2 minuty kilka zdań o sobie, o tym, co lubi, czym chce się podzielić na swój temat, co jest jej ulubionym u siebie talentem, albo czym się interesuje, co lubi. Druga osoba jej słucha i zapisuje, jaką postawę ciała i ton głosu obserwuje, jakie ma wrażenia słuchając. Potem następuje zmiana polecenia: ta sama osoba, co poprzednio, mówi przez ok. 2 minuty o czymś, czego nie lubi, co było dla niej nieprzyjemne, może wstydliwe, albo jakich zachowań nie lubi u ludzi. Druga osoba obserwuje i zapisuje ton głosu, gesty, mimikę, co zauważa. Po 2 minutach osoby zamieniają się rolami. Po zakończeniu dziękują sobie w parach.</p> <p>Zapytaj całą grupę, co osoby zapisały, i czy w jakiś sposób zauważyły, jak ton głosu, postawa ciała się wiąże z emocjami dotyczącymi przekazu.</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Burza pomysłów: co pomaga mieć mocny, silny głos
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Uświadomienie sobie tego, co pomaga łączyć się z poczuciem siły głosu
Materiały	Marker, flipchart
Notatki	<p>UWAGA: jeśli chcesz okroić warsztat, możesz zrezygnować z tej części.</p> <p>Zaproś uczestniczki, by przypomniły sobie siebie w momencie, w którym czuły, że ich głos jest mocny, słyszany i wyraźny. Można dodać, że to w porządku, jeśli nie przypominają sobie żadnej sytuacji ze swojego życia. Wtedy warto przywołać osoby, postaci z filmów, seriali, książek, gier, które wydawały się mieć silny, odważny głos.</p> <p>Zapytaj, co pomaga mieć wyraźny, silny głos. W przypadku braku można podpowiedzieć:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyprostowana postawa, • klatka piersiowa często do przodu, • stanie mocno na nogach, • oddech przeponowy (głęboki wdech powietrza nosem, prosto do brzucha, wydech), • sprzyjające otoczenie, grupa przyjacielska, • wiedza o tym, że osoby obok są sojusznice, wspierające, • dobre samopoczucie, • znane otoczenie, które osoba zna i czuje się w nim bezpiecznie.

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Doświadczenie głosu, część 1 – ustawienie ciała, samogłoski oraz grupowe ćwiczenie zawołania
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Doświadczenie swojego głosu w grupie, a także tego, jak głos wzmacnia się poprzez postawę ciała Doświadczenie swojego głosu i jego potencjalnych możliwości
Materiały	Wolna przestrzeń dla każdej uczestniczki
Notatki	<p>Zaproszenie do tego, by osoby stanęły prosto lub siedząc wyprostowały kręgosłup.</p> <p>Proponowane polecenie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Możesz usiąść w kole. Zrób dla siebie miejsce obok siebie.</i> • <i>Wyprostuj kręgosłup.</i> • <i>Rozkrzyżuj ręce i nogi.</i> • <i>Wyciągnij szyję do góry, jednocześnie obniż ramiona w dół – może Ci w tym pomóc wzięcie wdechu i jednoczesne podciągnięcie ramion na chwilę do uszu, a następnie opuszczenie ich, wraz z wydechem. Powtórz kilka razy.</i> • <i>4 razy lekko ugnij oba kolana i wyprostuj je.</i> • <i>Poczuj, że Twoje obie części ciała w miarę symetrycznie dotykają podłogę.</i> • <i>Weź wdech powietrza nosem do brzucha.</i> • <i>Wydychaj powietrze ustami.</i> • <i>Powtórz kilka razy.</i> <p>Dodaj dźwięk do ćwiczenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Następnie weź wdech nosem i zrób wydech na samogłoskę U, zrób wydech z U do samego końca oddechu.</i> • <i>Zwróć uwagę na swoją miednicę.</i> • <i>Jeszcze raz powtórz wdech i wydech samogłoski U</i> • <i>Poczuj swoją miednicę, zrób kilka okrężnych ruchów miednicą w prawo i w lewo. Zrób 3 okrężne ruchy miednicą.</i> • <i>Weź wdech nosem i wypuść samogłoskę E do samego końca oddechu.</i> • <i>Powtórz kilka razy.</i> • <i>Uważaj na swoje gardło. Jeśli boli lub drapie, zrób chwilę przerwy, lub napij się.</i>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Niedźwiedzice i drzewa
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Ćwiczenie stabilnej postawy ciała, przygotowanie do kontaktu fizycznego z inną osobą, a także aktywacja głosu
Materiały	-
Notatki	<p>To ćwiczenie jest zarówno przygotowaniem do pracy w parach, jak i formą zabawy. UWAGA: przed ćwiczeniem sprawdź, czy dla wszystkich osób to ćwiczenie jest komfortowe, przypomnij o zasadzie dobrowolności.</p> <p>Przedstawienie zasad i demonstracja ćwiczenia (3 minuty): Poproś OU o dobranie się w pary. Powiedz, że OU będą się wymieniać rolami po 2 minutach.</p> <p>Opowiedz o tym, jak po długim śnie zimowym niedźwiedzica opuszcza gawrę i ociera się o drzewo, bo strasznie swędzi ją futro. Znajduje drzewo i drapie się o nie, wydając pomruki. Zachęć osoby do używania głosu, najlepiej zademonstruj dźwięki wydawane przez niedźwiedzicę. Po demonstracji ćwiczenia poproś pary, aby rozpoczęły ćwiczenie w parach.</p> <p>Jeżeli prowadzisz warsztaty w parze, to zademonstruj ćwiczenie z współprowadzącą osobą. Jeśli nie, to poproś chętną OU o wcielenie się w rolę drzewa. Powiedz, że można ocierać się z uważnością na siebie o tył ciała, boki, łydki, nie o przód ciała. Poproś żeby osoby w parach ustaliły, jaka forma dotyku jest dla nich w porządku.</p> <p>Osoba A zmienia się w drzewo: staje stabilnie, „zapuszcza korzenie”. Osoba B zmienia się w dopiero co obudzoną ze snu zimowego niedźwiedzicę. Przeciąga się, wydaje odgłosy paszczą i zaczyna ocierać się plecami o drzewo. Celem niedźwiedzicy jest przetestowanie stabilności drzewa, celem drzewa przetrwanie. (Czas ćwiczenia: 2 x 2 minuty)</p> <p>Po zakończeniu obu rund zapytaj, co wpłynęło na to, że OU były stabilne jako drzewa i jak im się wydawało dźwięki jako niedźwiedzice. W trakcie omawiania ćwiczenia można podkreślić, że postawa i głos mają znaczenie w odbiorze nas przez inne osoby. Można poprosić o wymienienie elementów postawy, które wpłynęły na poczucie mocy i stabilności. (Czas omówienia: 3 minuty)</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Zagłuszaczk
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Aktywizacja głosu oraz praca zespołowa
Materiały	Przestrzeń w sali
Notatki	<p>To ćwiczenie w trakcie, którego będzie głośno. Uprzedź osoby, że będziecie krzyczeć. Nie wszyscy dobrze znoszą krzyk, nawet podczas zabawy.</p> <p>Dzielimy OU na trzy zespoły, które winny się składać z takiej samej liczby osób. Jeśli to nie jest możliwe, stwórz zespół o jedną osobę większy/ mniejszy. Dobrze, żeby w ćwiczeniu brało udział minimum 9 OU.</p> <p>Grupa 1 stoi na jednym końcu sali. Grupa 2 na drugim końcu sali. Grupa 3 po środku sali.</p> <p>Grupa 1 ma w tajemnicy naradzić się, jakie hasło będzie krzyczeć, tak by usłyszała to grupa 2. Zaproponuj używanie krótkich, 2-3 sylabowych haseł. Zapytaj grupy 1, czy ma już komunikat do krzyczenia i poproś o powiedzenie Ci na ucho, jakie wybrały hasło.</p> <p>Zadaniem grupy 3 stojącej po środku sali jest zagłuszanie krzykiem komunikatu wysłanego przez grupę 1 do 2. Można zachęcić OU do szukania najlepszej strategii zagłuszania.</p> <p>Zadaniem grupy 2 jest komunikat usłyszeć. Osoby z grupy 2 podnoszą rękę, gdy usłyszą hasło, prowadząca podchodzi do osoby z grupy 2, która podniosła rękę i sprawdza, czy jest prawidłowe. Jeśli grupa dobrze odpowiedziała, pogratuluj i zamień grupy rolami. Dokonuj zmian tak, by każda grupa była w każdej roli.</p> <p>Zapytaj, czy OU mają jakieś spostrzeżenia po Zagłuszaczkach, czy coś sprawiało trudność, czy było nowe lub ciekawe.</p> <p>Przypominaj o piciu wody, żeby nie nadwyrężyć gardła.</p>

Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Doświadczenie głosu, część 2 – ustawienie ciała, samogłoski oraz grupowe ćwiczenie zawołania „Jestem”, „Stop”, „Nie”, „Tak”
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Doświadczenie swojego głosu w grupie, a także tego, jak głos wzmacnia się poprzez postawę ciała Doświadczenie swojego głosu i jego potencjalnych możliwości
Materiały	Wolna przestrzeń dla każdej uczestniczki
Notatki	<p>Proponowane polecenia dla trenerki: <i>Rozejdźcie się po sali i znajdźcie dla siebie miejsce, gdzie będziecie się czuły się najbardziej bezpiecznie.</i> <i>Spróbuj zamknąć oczy i wyobraź sobie, że stoisz na wysokiej górze, jesteś z siebie bardzo dumna, że tam weszłaś i chcesz oznajmić całemu światu, że jesteś i masz dużo mocy! Spróbuj z zamkniętymi oczami krzyknąć słowo: HEJ! Powtórz 3 razy. Spróbuj otworzyć oczy i krzyknąć kolejne 3 razy, z otwartymi oczami.</i> <i>Następnie krzyknij słowo JESTEM! JESTEM BEZPIECZNA!</i></p> <p>Możesz też zaproponować, by uczestniczki same wybrały swoje słowo.</p> <p>UWAGA: jeśli chcesz skrócić warsztat, możesz zrezygnować z tej części.</p> <p>Jeśli natomiast masz czas, możesz rozwinąć to ćwiczenie i zaproponować: <i>Krzyknij słowo JESTEM z emocją radości, pozdrowieniem. Zaobserwuj, co się dzieje z Twoim ciałem - gdzie jest wyprostowane, gdzie się napina.</i></p> <p><i>Potem spróbuj krzyknąć JESTEM z emocją złości, gniewu. Zaobserwuj, co się dzieje z Twoim ciałem - gdzie jest wyprostowane, gdzie się napina.</i></p> <p><i>Potem spróbuj krzyknąć JESTEM z zasmuceniem, przykrością. Zaobserwuj: co może pomóc mieć bardziej donośny głos.</i></p> <p><i>Następnie spróbuj tego samego ze słowami STOP, NIE I TAK, jeśli masz jeszcze czas.</i></p> <p><i>Wróćcie do koła. Dzięki za Twoje otwieranie się i doświadczenie. Spróbuj w swoich notatkach zapisać, co zauważyłaś, jak się czujesz.</i></p>

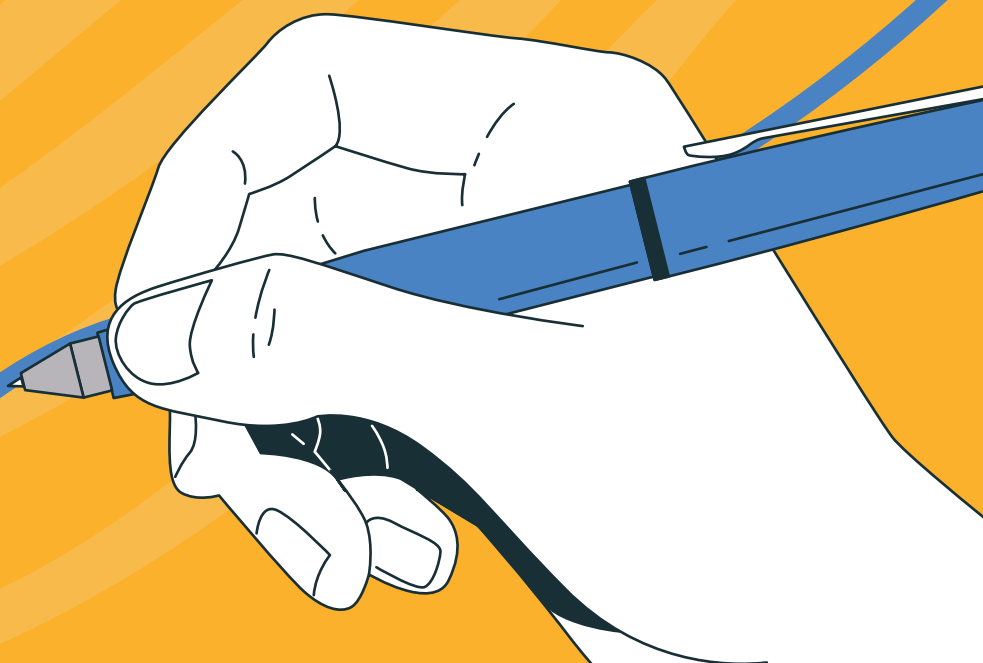
Warsztat	Głos jako narzędzie samoobrony
Tytuł rozdziału	Podsumowanie, zakończenie
Sugerowany czas rozdziału	10 minut
Cel	Podsumowanie i zachęta do tego, by uczestniczki sprawdziły, co z tego warsztatu może im służyć w codziennym życiu
Materiały	Notatki uczestniczek
Notatki	<p>Zaproś uczestniczki, by zerknęły na swoje kartki z zapiskami, przeczytały je. Zachęć, by przemyśleć, co z tego warsztatu uczestniczki chcą wziąć do swojego codziennego życia, co chciałyby wprowadzić do swojej codzienności, jakie obserwacje podczas warsztatu mogą być dla nich przydatne.</p> <p>Proponowane zaproszenie do rundki na koniec: <i>Usiądźmy w kole. Weź głęboki wdech i pomyśl chwilę, która z obserwacji, doświadczeń podczas tego warsztatu może być dla Ciebie przydatne w używaniu swojego głosu do samoobrony na co dzień.</i></p> <p><i>Wybierz jedną rzecz. Powiedz o niej głośno.</i></p> <p>Zaproś osoby do wypowiedzania się po kolei. Pierwsza niech zacznie ta osoba, która ma już pomysł.</p> <p>Po skończonych wypowiedziach konieczne są brawa i gratulacje dla uczestniczek za zajmowanie się tematem stawania w swojej sile.</p> <p><i>Pogratulujcie same sobie tego, że stojecie w swojej sile i dowiadujecie się, że narzędzia, by się obronić, macie już od zawsze w sobie.</i></p>

Scenariusz:

Zrozumienie i zapobieganie dehumanizacji grup mniejszościowych

Autorka:

Veronica Pinto



Warsztat	Zrozumienie i zapobieganie dehumanizacji grup mniejszościowych
Tytuł rozdziału	Wprowadzenie
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Warsztat skupia się na zrozumieniu dehumanizacji, czyli procesu, w którym ludzi traktuje się jak mniej wartościowych. Osoby uczestniczące wezmą udział w ćwiczeniach praktycznych i teatralnych, a także w refleksjach, aby lepiej zrozumieć ten temat w kontekście nauk społecznych. Odkryją sposoby w jakich dehumanizacja może objawiać się w różnych miejscach, takich jak media, instytucje, a także w codzienny.
Materiały	Wydrukowane zdjęcia, symbole, komputer, projektor głośniki do muzyki
Notatki	W pierwszej części warsztatu przyjrzymy się definicjom dehumanizacji według badań psychologicznych oraz jej różnym formom. W drugiej części skoncentrujemy się na uprzedmiotowieniu kobiet, eksplorując współczesne tematy feministyczne i czerpiąc inspiracje z pracy Marthy Nussbaum „Osoba a Obiekt”.

Warsztat	Zrozumienie i zapobieganie dehumanizacji grup mniejszościowych
Tytuł rozdziału	Gra dla kobiet
Sugerowany czas rozdziału	30-35 minut
Cel	Wprowadzenie do dehumanizacji i jej najbardziej rozpoznawalnych form: uprzedmiotowienie, zezwierzęcenie, demonizacja
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	Trenerka wprowadza grupę do warsztatu, przywołując zabawę z dzieciństwa: „Gdybym była... to byłabym...”, wprowadzając zabawowy charakter aktywności. Uczestniczki są zachęcane do skategoryzowania się jako zwierzę, obiekt lub nadludzka postać oraz do refleksji nad powodami swojego wyboru. Podczas prezentacji każda uczestniczka ma możliwość samoidentyfikacji i wyjaśnienia motywacji stojącej za swoim wyborem.

Warsztat	Zrozumienie i zapobieganie dehumanizacji grup mniejszościowych
Tytuł rozdziału	Obrazy historii
Sugerowany czas rozdziału	25-30 min
Cel	Wprowadzenie do dehumanizacji i jej najbardziej rozpoznawalnych form: uprzedmiotowienie, zezwierzęcenie, demonizacja
Materiały	Wydrukowane zdjęcia, symbole, komputer, projektor głośniki do muzyki
Notatki	<p>Trenerka umieszcza zestaw obrazów przedstawiających różne formy dehumanizacji na środku pokoju, obok nich znajduje się zestaw kart z nazwami form dehumanizacji (uprzedmiotowienie, zezwierzęcenie, demonizacja). W tle gra muzyka. Uczestniczki są proszone o swobodne poruszanie się po przestrzeni, w ciszy, i uważne obserwowanie obrazów.</p> <p>Po zakończeniu fazy obserwacji, trenerka zaprasza uczestniczki do omówienia wrażeń, które zyskały dzięki obrazom. Zachęca je do identyfikacji wydarzeń historycznych, które mogą być przedstawione, spekulowania na temat historii osób ukazanych oraz rozważenia reprezentowanych grup społecznych. Dziękując się narracjami, nawet tymi, które nie zostały odkryte, prowadząca opowiada historie, które mogą być związane z obrazami.</p> <p>Następnie trenerka prosi grupę o ponowne przejrzanie obrazów i wspólne zaklasyfikowanie każdego obrazu według etykiet procesów dehumanizacji. Uczestniczki angażują się w otwarte dyskusje na temat swoich doświadczeń oraz prowadzone rozmowy na temat nowych procesów dehumanizacji: biologizacji, mechanizacji i dehumanizacji przez niewidoczność.</p>

Warsztat	Zrozumienie i zapobieganie dehumanizacji grup mniejszościowych
Tytuł rozdziału	Scenariusze dehumanizacji w życiu codziennym
Sugerowany czas rozdziału	25-30 minut
Cel	Wprowadzenie do pojęcia infrahumanizacji - zbiorowego dzielenie się doświadczeniami uczestniczek
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Prowadząca dzieli grupę na aktorki i widzki. Proponuje temat do improwizacji dla grupy aktorek. Uczestniczki wcielają się w różne postacie: klientów/klientek, pracowników/pracowniczek, pracodawców/pracodawczyń, rodziców i dzieci. Wprowadzają różne motywacje do scenariuszy: klient/klientka w pośpiechu, pracownik/pracowniczka w dekoncentracji, pracodawca/pracodawczyni w skupieniu na celach produkcyjnych, pracownik/pracowniczka proszący o skrócenie czasu pracy itp.</p> <p>Trenerka wprowadza pojęcie infrahumanizacji: http://kanonpojecpsychologicznych.pl/encyclopedia/infrachumanizacja/</p>

Warsztat	Zrozumienie i zapobieganie dehumanizacji grup mniejszościowych
Tytuł rozdziału	Jednostkowy obiekt
Sugerowany czas rozdziału	30 - 40 minut
Cel	Poznanie cech uprzedmiotowienia według Marthy Nussbaum
Materiały	Przedmioty codziennego użytku
Notatki	<p>Prowadząca umieszcza zestaw często używanych przedmiotów na środku pokoju i zaprasza uczestniczki do podejścia i dokładnego zbadania każdego przedmiotu, podniesienia go i kontemplacji jego charakterystycznych cech.</p> <p>Prowadząc rozmowę, zaczynając się od percepcji uczestniczek dotyczących samych przedmiotów, prowadząca przedstawia siedem cech uprzedmiotowienia opisanych przez filozofkę Marthę Nussbaum: Instrumentalność, Negacja autonomii, Inercja/pasywność, Wymiennność, Naruszalność, Własność, Negacja subiektywności (https://krokdozdrowia.com/teoria-uprzedmiotowienia-co-to-jest-i-jakie-sa-jej-konsekwencje/). Po zbadaniu tych wymiarów i ich silnej lub słabej interakcji, prowadząca prowadzi otwartą dyskusję na temat uprzedmiotowienia kobiet.</p> <p>Zakończenie dyskusji to podanie ZA i PRZECIW kontrowersyjnym kwestiom feministycznej pornografii i pracy seksualnej, pozwalając grupie na swobodne wyrażenie opinii.</p>

Warsztat	Zrozumienie i zapobieganie dehumanizacji grup mniejszościowych
Tytuł rozdziału	Zakończenie
Sugerowany czas rozdziału	20-30 minut
Cel	Podsumowanie
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Dyskusja i otwarta debata na temat poruszanych zagadnień. Informacja zwrotna od prowadzącej i uczestniczek.</p> <p>Zakończenie warsztatów kręgiem, gdzie uczestniczki ponownie w ciszy eksplorują przestrzeń, która została oczyszczona z przedmiotów i znaków, przy tej samej muzyce, która towarzyszyła na początku.</p>

HerBoundaries

Zrozumienie i Zapobieganie Dehumanizacji Mniejszości



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Prezentacja

Warsztat skupi się na zrozumieniu dehumanizacji, czyli procesu, w którym ludzi traktuje się jak mniej wartościowych. Będziemy badać różne jej formy, takie jak zwierzęcenie, biologizacja, uprzedmiotowienie i demonizacja mniejszości oraz grup społecznie marginalizowanych. Uczestniczki wezmą udział w ćwiczeniach praktycznych i teatralnych, a także w refleksjach, aby lepiej zrozumieć ten temat w kontekście nauk społecznych.

Odkryjemy zarówno wyraźne, jak i subtelne sposoby, w jakie dehumanizacja może objawiać się w różnych miejscach, takich jak media, instytucje, a także w codziennych relacjach międzyludzkich. W pierwszej części warsztatu przyjrzymy się definicjom dehumanizacji według badań psychologicznych oraz jej różnym formom. W drugiej części skoncentrujemy się na uprzedmiotowieniu kobiet, eksplorując współczesne tematy feministyczne i czerpiąc inspiracje z pracy Marthy Nussbaum „Osoba a Obiekt”.

Czas trwania warsztatu: 3 godziny

Uczestniczki: maksymalnie 15 osób

Wymagane materiały: wydrukowane obrazy, znaki, komputer, głośniki do muzyki

Potrzebna przestrzeń: wystarczająca ilość miejsca

AKTYWNOŚĆ PIERWSZA: GRA DLA KOBIET

Trenerka wprowadza grupę do warsztatu, przywołując zabawę z dzieciństwa: „gdybym była... to byłabym...”, wprowadzając zabawowy charakter aktywności. Uczestniczki są zachęcane do skategoryzowania się jako zwierzę, obiekt lub nadludzka postać oraz do refleksji nad powodami swojego wyboru.

Podczas prezentacji każda uczestniczka musi zidentyfikować i wyjaśnić motywację stojącą za swoim wyborem.

Wprowadzenie do dehumanizacji i jej najbardziej rozpoznawalnych form: uprzedmiotowienie, zwierzęcenie, demonizacja. Przykłady historyczne.

AKTYWNOŚĆ DRUGA: OBRAZY HISTORII

Trenerka umieszcza zestaw obrazów przedstawiających różne formy dehumanizacji na środku pokoju, obok nich znajduje się zestaw kart z nazwami form dehumanizacji. W tle gra muzyka. Uczestniczki są proszone o swobodne poruszanie się po przestrzeni, w ciszy, i uważne obserwowanie obrazów.

Po zakończeniu fazy obserwacji, trenerka instruuje uczestniczki do omówienia wrażeń, które zyskały dzięki obrazom. Zachęca je do identyfikacji wydarzeń historycznych, które mogą być przedstawione, spekulowania na temat historii osób ukazanych oraz rozważenia reprezentowanych grup społecznych.

Dzieląc się narracjami, nawet tymi, które nie zostały odkryte, prowadząca opowiada historie, które mogą być związane z obrazami.

Następnie trenerka prosi grupę o ponowne przejście obrazów i wspólne zaklasyfikowanie każdego obrazu według etykiet procesów dehumanizacji.

Uczestniczki angażują się w otwarte dyskusje na temat swoich doświadczeń oraz prowadzone rozmowy na temat nowych procesów dehumanizacji: biologizacji, mechanizacji i dehumanizacji przez niewidoczność.

AKTYWNOŚĆ TRZECIA: SCENARIUSZE CODZIENNEJ DEHUMANIZACJI

Prowadząca dzieli grupę na aktorki i widzów.

Proponuje temat do improwizacji dla grupy aktorek.

Uczestniczki wcielają się w różne postacie:

klientów/pracowników/klientek/pracowniczek, pracodawców/pracodawczyń - pracowników/pracowniczek, rodziców i dzieci. Wprowadzają różne motywacje do scenariuszy: klient/ka w pośpiechu, pracownik/czka rozproszony/na czymś, pracodawca/pracodawczyni skoncentrowany/na celach produkcyjnych, pracownik/czka proszący/ca o skrócenie czasu pracy itp.

Wprowadzenie do pojęcia infrahumanizacji, zbiorowe dzielenie się doświadczeniami uczestniczek.

LEKCJA CZWARTA: JEDNOSTKA INDYWIDUALNA

Prowadząca umieszcza zestaw często używanych przedmiotów na środku pokoju i zaprasza uczestniczki do podejścia i dokładnego zbadania każdego przedmiotu, podniesienia go, inspekcji i kontemplacji jego charakterystycznych cech.

Prowadząc rozmowę, zaczynając od percepcji uczestniczek dotyczących samych przedmiotów, prowadzący przedstawia siedem cech uprzedmiotowienia opisanych przez filozofkę Marthę Nussbaum: Instrumentalność, Negacja autonomii, Inercja/pasywność, Wymienność, Naruszalność, Własność, Negacja subiektywności.

Po zbadaniu tych wymiarów i ich silnej lub słabej interakcji, prowadzący prowadzi otwartą i okrężną dyskusję na temat uprzedmiotowienia grupy społecznej kobiet. Zakończenie prezentacją za i przeciw kontrowersyjnym kwestiom feministycznej pornografii i pracy seksualnej, pozwalając grupie na swobodne wyrażenie opinii.

Zakończenie warsztatu

Dyskusja i otwarta debata na temat poruszanych zagadnień.
Informacja zwrotna od prowadzącej i uczestniczek: mocne strony i obszary do poprawy.

Zakończenie warsztatów kręgiem, gdzie uczestniczki ponownie w ciszy eksplorują przestrzeń, która została oczyszczona z przedmiotów i znaków, przy tej samej muzyce, która towarzyszyła na początku.

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



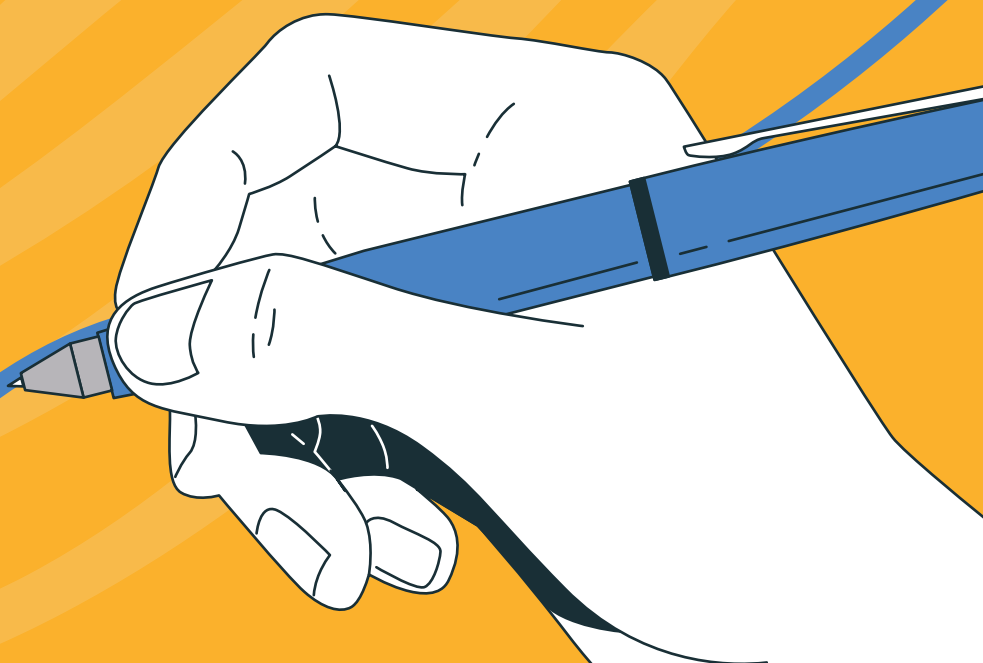
Dofinansowane przez
Unię Europejską

Scenariusz:

**Geneza uprzedzeń:
badanie stereotypów w walce
z dyskryminacją**

Autorka:

Veronica Pinto



Warsztat	Geneza uprzedzeń: badanie stereotypów w walce z dyskryminacją
Tytuł rozdziału	Wprowadzenie
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Zbadanie psychologicznych mechanizmów, które kształtują stereotypy i uprzedzenia
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Celem warsztatów jest dokładne zbadanie psychologicznych mechanizmów, które kształtują stereotypy i uprzedzenia. Uczestniczki będą miały okazję eksplorować psychologiczne i społeczne źródła, a także powszechny i automatyczny charakter tych procesów poznawczych poprzez działania teatralne i doświadczenie.</p> <p>W początkowej części warsztatów przeanalizujemy pojęcia kategoryzacji społecznej i zgłębimy teorię tożsamości społecznej Tajfela i Turnera. Następnie zbadamy pojęcie stereotypu, precyzyjnie określając jego konfigurację i rolę.</p> <p>Sesja zakończy się rozmową na temat uprzedzeń i dyskryminacji, obejmując zarówno ich jawne, jak i niejawne przejawy, ze szczególnym naciskiem na dyskryminację ze względu na płeć oraz złożoność wielokrotnej dyskryminacji.</p>

Warsztat	Geneza uprzedzeń: badanie stereotypów w walce z dyskryminacją
Tytuł rozdziału	Wewnątrz - Na zewnątrz
Sugerowany czas rozdziału	20-30 minut
Cel	Wprowadzenie do kategoryzacji społecznej, stereotypu społecznego i teorii tożsamości społecznej.
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Podział grupy: Osoba prowadząca dzieli uczestniczki na 2 lub więcej mniejszych grup, w zależności od liczby uczestniczek, i instruuje każdą grupę, aby wybrała jedną z kategorii: jedzenie, film lub sport, w celu zidentyfikowania wspólnego zainteresowania. (Podejście konsensualne, a nie głosowanie większościowe).</p> <p>Tworzenie grup: Po utworzeniu grup, prowadząca prosi każdą z nich o wybór nazwy i entuzjastycznie wzmacnia poczucie przynależności wśród członkiń grupy.</p> <p>Aktywność grupowa: Pierwsza grupa formuje krąg i porusza się, podczas gdy członkinie drugiej grupy na zmianę próbują przejść przez środek. Pierwsza grupa decyduje cicho i losowo, czy pozwolić danej osobie przejść, otwierając lub zamykając krąg. Proces ten jest następnie powtarzany z zamianą ról między grupami grupami.</p> <p>Refleksja: Po zakończeniu ćwiczenia uczestniczki formują krąg, aby otwarcie podzielić się swoimi doświadczeniami, zaczynając od ustalenia grupy: wybierając wspólny obiekt przyjemności, wybierając nazwę i decydując o typie procesu.</p>

Warsztat	Geneza uprzedzeń: badanie stereotypów w walce z dyskryminacją
Tytuł rozdziału	Stereotypy
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	Wprowadzenie do kategorii stereotypu społecznego.
Materiały	Karki papieru, taśma, laptop lub telefon do odtwarzania muzyki
Notatki	<p>Przygotowanie: Osoba prowadząca umieszcza na plecach każdej uczestniczki pozytywny lub negatywny stereotyp. W tle gra muzyka.</p> <p>Faza obserwacji: Uczestniczki mają poruszać się swobodnie po wyznaczonej przestrzeni, nie rozmawiając ze sobą, i uważnie obserwować innych, bazując na stereotypach przypisanych do nich.</p> <p>Faza interakcji: Po zakończeniu fazy obserwacji, osoba prowadząca prosi uczestniczki o nawiązanie interakcji z innymi i zadawanie pytań w celu lepszego poznania się, dostosowując swoje zachowanie do stereotypów, które mają przypisane. Przykład: Przedstaw się osobie oznaczonej jako AGRESYWNA lub WRAŻLIWA. Zadawaj pytania sugerujące wspólne spędzenie czasu, np.: „Może pójdziemy jutro do kina?” do osoby z kartą: LENIWA lub SPÓŹNIONA itp.</p> <p>Refleksja nad doświadczeniem: Prowadząca podkreśla znaczenie budowania szczerego dialogu podczas interakcji.</p> <p>Dyskusja: Uczestniczki swobodnie dzielą się swoimi doświadczeniami. Następuje krótka dyskusja na temat pozytywnych i negatywnych stereotypów, przejścia od stereotypu do uprzedzenia oraz reakcji, jakie wywołuje uświadomienie sobie bycia stereotypizowanym.</p> <p>Zachęcaj uczestniczki do otwartości w dzieleniu się swoimi przemyśleniami i uczuciami podczas dyskusji. Możesz również zadać pytania, aby pobudzić refleksję, np. "Jak się czuliście, gdy odkryliście, że ktoś inny ocenia Was na podstawie stereotypu?" lub "Czy zmieniło to Wasze postrzeganie siebie lub innych?"</p>

Warsztat	Geneza uprzedzeń: badanie stereotypów w walce z dyskryminacją
Tytuł rozdziału	Dyskryminacja w życiu codziennym
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	Rozpoznanie zachowań dyskryminujących i reagowanie na nie w życiu codziennym.
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Podział ról: Prowadząca dzieli uczestniczki na aktorki i widzki. Na scenie potrzebnych jest minimum 8 osób.</p> <p>Temat improwizacji: Prowadząca proponuje grupie aktorek temat do improwizacji: organizacja wspólnej wycieczki lub imprezy, uwzględniając związane z tym stereotypy. Trzy uczestniczki nie mogą dołączyć do grupy z powodu tych stereotypów. Grupa musi wymyślić sposób, aby przekazać tę informację.</p> <p>Improwizacja wykluczonych: Po ustaleniu, które uczestniczki są wykluczone, będą one przez krótki czas kontynuować improwizację w swojej roli, aż sytuacja naturalnie dobiegnie końca.</p> <p>Refleksja: Po zakończeniu improwizacji uczestniczki dzielą się swoimi doświadczeniami oraz refleksjami na temat przedstawionych sytuacji.</p> <p>Dyskusja: Prowadząca prowadzi krótką dyskusję na temat procesów dyskryminacji i zjawiska wielokrotnej dyskryminacji. Zachęca uczestniczki do dzielenia się swoimi przemyśleniami na temat tego, jak stereotypy mogą prowadzić do wykluczenia i jakie są ich doświadczenia związane z dyskryminacją w codziennym życiu.</p> <p>Zachęć uczestniczki do refleksji nad emocjami, które towarzyszyły im w trakcie improwizacji, oraz nad tym, jakie nauki mogą wynieść z tego doświadczenia. Możesz zadać pytania, aby pobudzić dyskusję, np.: "Jak się czuliście w roli wykluczonych osób?" lub "Czy zauważyliście, jak stereotypy wpłynęły na interakcje grupy?"</p>

Warsztat	Geneza uprzedzeń: badanie stereotypów w walce z dyskryminacją
Tytuł rozdziału	Strategie przetrwania w konflikcie
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	Eksploracja strategii przetrwania w sytuacjach konfliktowych poprzez improwizację w parach.
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Wprowadzenie do ćwiczenia: Prowadząca wyjaśnia cel ćwiczenia, którym jest eksploracja strategii przetrwania w sytuacjach konfliktowych poprzez improwizację w parach.</p> <p>Podział na pary: Uczestniczki zostają podzielone na pary. Każdej parze przypisane zostaną różne tożsamości osobiste i społeczne oraz określony konflikt do rozwoju i późniejszego rozwiązania.</p> <p>Przykład konfliktu: Na górze młoda irańska dziewczyna głośno śpiewa i gra na instrumencie, przygotowując się do przesłuchania, które ma dla niej ogromne znaczenie. Na dole 50-letnia rumuńska kobieta wróciła z pracy z ciężkim bólem głowy i pragnie odpocząć.</p> <p>Improwizacja: Uczestniczki mają określony czas na improwizację scenki, w której będą rozwijać konflikt, a następnie spróbują znaleźć jego rozwiązanie.</p> <p>Refleksja po improwizacji: Po zakończeniu improwizacji prowadząca zaprasza uczestniczki do podzielenia się swoimi doświadczeniami oraz refleksjami na temat interakcji i rozwiązywania konfliktów.</p> <p>Dyskusja: Prowadząca kieruje krótką dyskusję na temat różnych strategii przetrwania w konflikcie, takich jak komunikacja, empatia, czy negocjacje. Zachęca uczestniczki do myślenia o tym, jak ich tożsamości wpływają na ich podejście do konfliktu oraz jakie lekcje mogą wynieść z tego ćwiczenia.</p> <p>Możesz zadawać pytania, aby zachęcić do głębszej refleksji, takie jak: "Jakie emocje towarzyszyły Wam podczas improwizacji?" czy "Czy były jakieś momenty, które zaskoczyły Was w interakcji z drugą osobą?" Umożliw uczestniczkom podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat tego, jak ich doświadczenia życiowe wpływają na postrzeganie konfliktów, może być cenne dla całej grupy.</p>

Warsztat	Geneza uprzedzeń: badanie stereotypów w walce z dyskryminacją
Tytuł rozdziału	Sesja zamykająca
Sugerowany czas rozdziału	20-30 minut
Cel	Podsumowanie
Materiały	Laptop lub telefon do odtwarzania muzyki
Notatki	<p>Dyskusja i otwarta debata: Prowadząca rozpoczyna sesję podsumowującą, zapraszając uczestniczki do dzielenia się swoimi przemyśleniami na temat poruszanych tematów podczas warsztatów. Zachęca do otwartej debaty, aby umożliwić każdej z uczestniczek wyrażenie swoich spostrzeżeń, emocji i wniosków.</p> <p>Informacja zwrotna: Od uczestniczek: Prowadząca prosi uczestniczki o podzielenie się swoimi opiniami na temat warsztatów, wskazując mocne strony oraz obszary, które można poprawić. Mogą to być komentarze dotyczące ćwiczeń, interakcji, tematyki lub atmosfery. Od prowadzącej: Prowadząca dzieli się swoimi spostrzeżeniami na temat zaangażowania uczestniczek, dynamiki grupy oraz ogólnego przebiegu warsztatów.</p> <p>Sekwencja ruchów: Prowadząca zaprasza uczestniczki do rozpoczęcia sekwencji ruchów, spacerując po sali, przy akompaniamencie tej samej muzyki, która grała na początku warsztatów. To działanie ma na celu wprowadzenie atmosfery relaksu i refleksji. Uczestniczki są zachęcane do chwilowej ciszy, aby mogły się skoncentrować na swoich myślach i obserwacjach.</p> <p>Pożegnanie: Na zakończenie warsztatów prowadząca dziękuje uczestniczkom za ich aktywny udział oraz za dzielenie się swoimi doświadczeniami. Zachęca do kontynuowania refleksji na temat poruszanych zagadnień w codziennym życiu. Uczestniczki mają okazję się pożegnać, wymieniając się uściskami, uśmiechami lub słowami uznania.</p>

HerBoundaries

**Pochodzenie
uprzedzeń:
Badanie stereotypów
w walce
z dyskryminacją**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Prezentacja

Warsztat ma na celu dokładne zbadanie mechanizmów psychologicznych, które kształtują stereotypy i uprzedzenia. Uczestnicy będą mieli okazję zgłębić psychologiczne i społeczne źródła tych produktów poznawczych, a także ich powszechność i automatyczną naturę poprzez zajęcia teatralne i doświadczalne.

W początkowej części warsztatu przeanalizujemy pojęcia kategoryzacji społecznej oraz zgłębimy teorię tożsamości społecznej Tajfela i Turnera. Następnie przyjrzymy się pojęciu stereotypu, precyzyjnie określając jego konfigurację i rolę w ramach społecznych. Sesja zakończy się rozmową na temat uprzedzeń i dyskryminacji, obejmując zarówno ich jawne, jak i ukryte formy, ze szczególnym uwzględnieniem dyskryminacji ze względu na płeć oraz złożoności wielokrotnej dyskryminacji.

Czas trwania warsztatu: 3 godziny Uczestnicy: maksymalnie 15 osób Materiały: karteczki samoprzylepne, komputer osobisty, głośniki do muzyki Potrzebna przestrzeń: wystarczająca ilość miejsca

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ: WEWNĄTRZ/NA ZEWNĄTRZ

1. Instruktor dzieli klasę na 2 lub więcej mniejszych grup w zależności od liczby uczestników i poleca każdej grupie wybrać spośród jedzenia, filmu lub sportu, aby zidentyfikować wspólną preferencję.

(Podejście konsensualne, a nie głosowanie większościowe)

2. Po utworzeniu grup, prowadzący prosi każdą grupę o wybór nazwy i entuzjastycznie wzmacnia poczucie przynależności wśród członków grupy.

3. Początkowa grupa tworzy krąg i porusza się, podczas gdy członkowie drugiej grupy na zmianę próbują przejść przez środek. Pierwsza grupa może w sposób cichy i losowy zdecydować, czy pozwolić osobie przejść, otwierając lub zamykając krąg. Proces ten jest następnie powtarzany po odwróceniu ról grup.

4. Po zakończeniu ćwiczenia uczestnicy tworzą krąg, aby otwarcie podzielić się swoimi doświadczeniami, zaczynając od omówienia procesu tworzenia grupy: wybór wspólnego obiektu przyjemności, wybór nazwy i rodzaj procesu.

Wprowadzenie do kategoryzacji społecznej, stereotypów społecznych i teorii tożsamości społecznej.

DRUGA AKTYWNOŚĆ: STEREOTYPY +/-

Prowadzący przypina na plecy każdego uczestnika jeden pozytywny i jeden negatywny stereotyp. W tle puszczana jest muzyka.

Uczestnicy mają swobodnie poruszać się po przestrzeni, nie rozmawiając, i obserwować innych, kierując się stereotypami przypisanymi do nich.

Po zakończeniu fazy obserwacji prowadzący instruuje uczestników, aby weszli w interakcje z innymi i zadawali pytania, by lepiej się poznać, dostosowując swoje zachowanie do stereotypów przypisanych rozmówcom.

Podaj swoje imię osobie oznaczonej jako AGRESYWNA lub WRAŻLIWA.

Proponuj pytania, sugerując wspólne działanie.

Na przykład: „Może pójdziemy jutro do kina?” – do osoby z kartką:

LENIWA lub SPÓŹNIALSKA itd.

Prowadzący podkreśla znaczenie autentycznego dialogu podczas interakcji.

Uczestnicy swobodnie dzielą się swoimi doświadczeniami.

Następuje krótka dyskusja na temat pozytywnych i negatywnych stereotypów, przejścia od stereotypu do uprzedzenia oraz reakcji, jakie pojawiają się po uświadomieniu sobie, że jest się stereotypizowanym.

TRZECIA AKTYWNOŚĆ: SCENY CODZIENNEJ DYSKRYMINACJI

- Prowadzący dzieli uczestników na aktorów i widzów. Na scenie potrzebnych jest minimum 8 osób.
- Grupa aktorów otrzymuje temat do improwizacji: organizowanie wspólnej wycieczki lub imprezy, uwzględniając związane z tym stereotypy. Trzy osoby nie mogą dołączyć do grupy z powodu tych stereotypów. Grupa musi wymyślić sposób, w jaki przekaże tę informację. Następnie osoby wykluczone kontynuują improwizację krótko, aż do jej naturalnego zakończenia.
- Dyskusja na temat doświadczeń uczestników.
- Krótkie omówienie przez prowadzącego procesów dyskryminacji i dyskryminacji wielokrotnej.

Lekcja: Ćwiczenie Strategii Przetrwania w Konflikcie

- Prowadzący proponuje improwizacje dla par, przypisując każdej parze odmienną tożsamość osobistą i społeczną oraz konflikt, który należy zaostrzyć, a następnie spróbować rozwiązać.

W tej samej budynku, na górze młoda Iranka śpiewa i gra głośno, przygotowując się do przesłuchania, które bardzo dla niej ważne; na dole 50-letnia Rumunka wróciła z pracy z silnym bólem głowy i chce odpocząć.

Dyskusja na temat doświadczeń uczestników.

Zakończenie Warsztatu

Dyskusja i otwarta debata na temat tematów warsztatu.

Informacja zwrotna od prowadzącego i uczestników:

mocne strony i obszary do poprawy.

Rozpoczęcie sekwencji ruchów z spacerem, przy
akompaniamencie tej samej muzyki, co na początku.

Moment cichej refleksji i świeżego obserwowania przez
wszystkich uczestników, teraz bez użycia karteczek.

Pożegnania.

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską


Scenariusz:


**Jak mówić, by nie krzywdzić?
Warsztat dotyczący języka
inkluzywnego**


Autorka:

**Jolanta
Siekiewicz-Prochowicz**



Warsztat	Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego
Tytuł rozdziału	Jak chcę, by do mnie mówiono
Sugerowany czas rozdziału	15-20 minut
Cel	Zawiązanie grupy, zbudowanie atmosfery otwartości i zaufania
Materiały	<p>Karty Dixit bądź inne materiały z obrazkiem (można użyć zestawu kartek pocztowych bądź innych wydrukowanych wcześniej grafik) Prezentacja PowerPoint (slajd 1)</p> 
Notatki	<p>Sytuacja wyjściowa: krzesła w sali ustawione w okręgu. W środku okręgu rozrzucone karty Dixit bądź przygotowane przez osobę prowadzącą grafiki. WAŻNE: kart powinno być więcej niż osób uczestniczących w warsztacie.</p> <p>Osoba prowadząca przedstawia się, używając zdania: <i>Chciałabym, byście zwracali/zwracały się do mnie...</i> (tu imię, pseudonim) oraz krótko przedstawia swoje doświadczenie i afiliacje.</p> <p>Następnie osoby uczestniczące w warsztacie wybierają po jednej karcie/ grafice, która ich zdaniem najpełniej wyraża ich osobowość. Osoba prowadząca prosi o przedstawienie się, zadając pytanie: <i>Jak chcesz, by się do Ciebie zwracano?</i> Osoby uczestniczące dzielą się refleksjami na temat grafik, odpowiadając na pytanie: <i>Dlaczego Twoją uwagę przykuła właśnie ta karta? Co ona mówi o Tobie?</i></p> <p>Osoba prowadząca robi krótkie wprowadzenie dotyczące tematu szkolenia na podstawie slajdu 1.</p>

Warsztat	Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego
Tytuł rozdziału	Jak chcę, by do mnie mówiono
Sugerowany czas rozdziału	15-20 minut
Cel	Zawiązanie grupy, zbudowanie atmosfery otwartości i zaufania
Materiały	<p>Karty Dixit bądź inne materiały z obrazkiem (można użyć zestawu kartek pocztowych bądź innych wydrukowanych wcześniej grafik) Prezentacja PowerPoint (slajd 1)</p> 
Notatki	<p>Sytuacja wyjściowa: krzesła w sali ustawione w okręgu. W środku okręgu rozrzucone karty Dixit bądź przygotowane przez osobę prowadzącą grafiki. WAŻNE: kart powinno być więcej niż osób uczestniczących w warsztacie.</p> <p>Osoba prowadząca przedstawia się, używając zdania: <i>Chciałabym, byście zwracali/zwracały się do mnie...</i> (tu imię, pseudonim) oraz krótko przedstawia swoje doświadczenie i afiliacje.</p> <p>Następnie osoby uczestniczące w warsztacie wybierają po jednej karcie/ grafice, która ich zdaniem najpełniej wyraża ich osobowość. Osoba prowadząca prosi o przedstawienie się, zadając pytanie: <i>Jak chcesz, by się do Ciebie zwracano?</i> Osoby uczestniczące dzielą się refleksjami na temat grafik, odpowiadając na pytanie: <i>Dlaczego Twoją uwagę przykuła właśnie ta karta? Co ona mówi o Tobie?</i></p> <p>Osoba prowadząca robi krótkie wprowadzenie dotyczące tematu szkolenia na podstawie slajdu 1.</p>

Warsztat	Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego
Tytuł rozdziału	Co widzisz, gdy to słyszysz?
Sugerowany czas rozdziału	30 minut
Cel	<p>Uświadomienie osobom uczestniczącym w warsztacie sposobu, w jaki język wpływa na kształtowanie się naszych przekonań o ludziach i zjawiskach</p> <p>Prezentacja PowerPoint (slajd 2)</p> 
Materiały	Kartka i długopis dla każdej osoby uczestniczącej w warsztacie do zapisania skojarzeń
Notatki	<p>Osoba prowadząca prosi o to, by zapisać na kartkach pierwsze skojarzenie, jakie wiąże się ze słowami, które wypowiada.</p> <p>WAŻNE: osoba prowadząca zwraca uwagę, by nie bać się negatywnych skojarzeń i zapisać wszystko, co przychodzi do głowy.</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaleka - pedał - cyganka - staruch - gówniarz <p>Jakie obrazy przychodzą nam do głowy, gdy słyszymy określone słowa? Dlaczego są krzywdzące? W jaki sposób język wpływa na to jak myślimy o osobach z danej grupy społecznej? Dyskusja moderowana przez osobę prowadzącą (pomocniczo - slajd 2)</p> <p>Osoba prowadząca prosi o to, by zapisać na kartkach pierwsze skojarzenie, jakie wiąże się ze słowami, które wypowiada.</p> <ul style="list-style-type: none"> - osoba z niepełnosprawnością - osoba ze społeczności LGBTQ+ - osoba ze społeczności romskiej - osoba starsza - osoba młodsza <p>Czy skojarzenia zmieniły się, gdy zmienił się język mówienia o określonych grupach społecznych? Dyskusja moderowana przez osobę prowadzącą.</p>

Warsztat	Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego
Tytuł rozdziału	Niewinne powiedzonka czy utrwalone w języku stereotypy?
Sugerowany czas rozdziału	25-30 minut
Cel	Uświadomienie osobom uczestniczącym etycznego znaczenia słów i fraz zakorzenionych w języku, zachęta do refleksji nad sposobem mówienia
Materiały	Karteczki ze związkami frazeologicznymi lub powiedzeniami zakorzenionymi w języku Przykłady dla języka polskiego: „Dzieci i ryby głosu nie mają” „Baba z wozu, koniom lżej” „Męska rozmowa, babskie gadanie” „Płaczesz jak baba”
Notatki	<p>Uwaga dla osoby tłumaczącej — należy znaleźć odpowiedniki związków frazeologicznych i przysłów występujących w danym języku. W przypadku warsztatu w formule on-line przysłowia dla każdej grupy zapisujemy na chacie.</p> <p>Dzielimy grupę na trzyosobowe zespoły (najlepiej, by podział był losowy). Każda grupa losuje karteczkę. Waszym zadaniem jest wspólna dyskusja nad tym, co tak naprawdę mówimy o świecie, używając tych powiedzeń. Jakie stereotypy utrwalamy? Następnie każda grupa tworzy dwa nowe powiedzenia, związki frazeologiczne, które będą odzwierciedlały świat ich marzeń. Następnie grupy dzielą się efektami pracy na forum. (W przypadku dłuższego warsztatu można zaproponować wspólne tworzenie plakatów z hasłami marzeń).</p>

Warsztat	Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego
Tytuł rozdziału	To już nic nie będzie można powiedzieć? Czyli o zasadach w języku inkluzywnym
Sugerowany czas rozdziału	30 minut
Cel	Dostarczenie osobom uczestniczącym narzędzi i wskazówek przydatnych w codziennym użyciu języka inkluzywnego
Materiały	Prezentacja PowerPoint (slajdy 3-4) 
Notatki	Osoba prowadząca stosuje tu metodę wykładu z wykorzystaniem wiedzy zawartej na slajdach 3-4 oraz prowadzi dyskusję dotyczącą poszczególnych wskazówek dotyczących języka inkluzywnego.

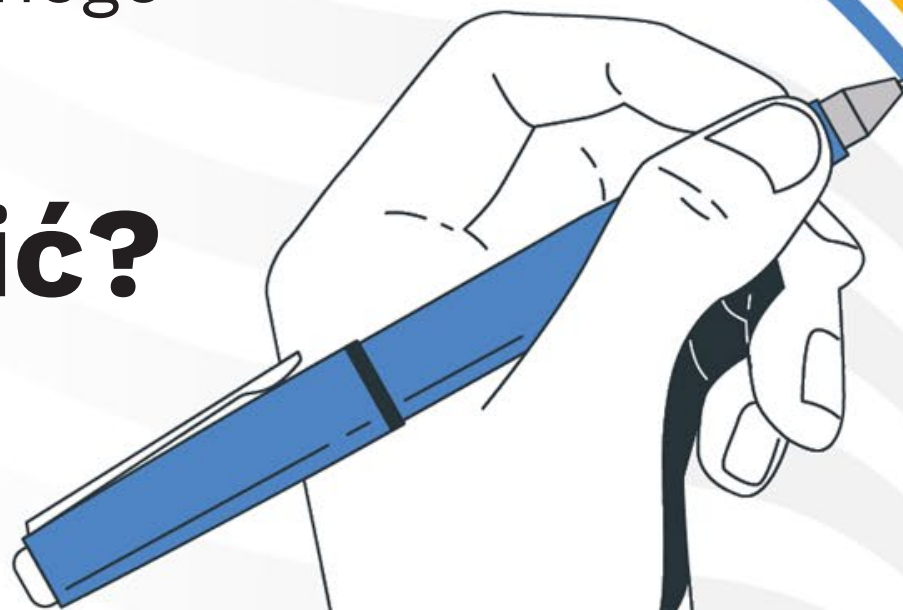
Warsztat	Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego
Tytuł rozdziału	Mów do mnie... inkluzywnie
Sugerowany czas rozdziału	30 minut
Cel	Ćwiczenie umiejętności praktycznego stosowania języka inkluzywnego w codziennej komunikacji
Materiały	
Notatki	<p>Osoba prowadząca dzieli grupę na trzyosobowe zespoły. WAŻNE: niech grupa będzie miała inny skład osobowy niż w poprzednim ćwiczeniu.</p> <p>Osoba prowadząca przydziela każdej grupie zadanie stworzenia komunikatu z użyciem języka inkluzywnego.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poinformujcie osoby z Waszego osiedla o pikniku sąsiedzkim odbywającym się w najbliższy weekend. Zaprojektujcie inkluzywne wydarzenia na tym pikniku i opowiedzcie o nich. 2) Napiszcie ogłoszenie o pracę, w którym poszukiwana jest osoba zajmująca się budownictwem. Zaproponujcie jasne i niedyskryminujące kryteria. 3) Napiszcie do lokalnych mediów informację prasową, w której poinformujecie o nowym pomysle na inkluzywne działanie koła gospodyń wiejskich z waszej miejscowości. Wymyślcie to działanie. <p>Każda grupa przedstawia wynik swojej pracy na forum. Osoba prowadząca zbiera i wspierająco podsumowuje najważniejsze refleksje każdej z grup.</p>

Warsztat	Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego
Tytuł rozdziału	Język inkluzywny to dla mnie...
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Zebranie i uporządkowanie zdobytej wiedzy i doświadczenia
Materiały	Aplikacja Mentimeter, źródło: https://www.mentimeter.com/
Notatki	Osoba prowadząca za pomocą aplikacji Mentimeter zbiera przemyślenia dotyczące języka inkluzywnego, które narodziły się w trakcie warsztatu. WAŻNE: należy wcześniej przygotować sobie aplikację i zapoznać się z jej działaniem.

Warsztat	Jak mówić, by nie krzywdzić? Warsztat dotyczący języka inkluzywnego
Tytuł rozdziału	Pralka, walizka, kosz
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Ewaluacja warsztatu
Materiały	Grafiki przedstawiające pralkę, walizkę i kosz, karteczki post-it Dla warsztatu online ankieta lub mentimeter.com
Notatki	<p>Osoba prowadząca wskazuje na ilustracje przedstawiające pralkę, walizkę i kosz oraz prosi osoby uczestniczące o to, by zastanowiły się, co z warsztatu zabierają do walizki („Będą z tego aktywnie korzystać”), co do pralki („Muszą to jeszcze przemyśleć”), a co było niepotrzebne.</p> <p>WAŻNE: na czas tego ćwiczenia osoba prowadząca może wyjść z sali, by zapewnić osobom uczestniczącym anonimowość.</p> <p>Ćwiczenie służy pozyskaniu wartościowej informacji zwrotnej dla osoby prowadzącej — nie powinno być omawiane w grupie.</p> <p>Zakończenie szkolenia, podziękowanie wszystkim osobom uczestniczącym za aktywność i zaangażowanie.</p>

Warsztaty języka inkluzywnego

Jak mówić, by nie krzywdzić?



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Język inkluzywny (JI) to sposób mówienia włączający wszystkich, uwzględniający grupy mniejszościowe i narażone na wykluczenie. To język wolny od stereotypów i uprzedzeń, w którym osoba nadająca komunikat bierze odpowiedzialność za swoje słowa i związane z nimi poczucie bezpieczeństwa osób odbiorczych.

Język kształtuje rzeczywistość — ma wpływ na to, w jaki sposób odbieramy daną grupę społeczną. Użycie określonych słów bądź wyrażeń może kształtować lub wzmacniać uprzedzenia. Jest też często wyrazem nieuświadomionych stereotypów. Używając JI jesteśmy świadome, że to jak mówimy jest z jednej strony odzwierciedleniem naszego obrazu świata, z drugiej zaś ma wpływ na to jak będą postrzegane w świecie osoby, o których mówimy i z którymi na co dzień rozmawiamy. Język, którego używamy, ma wpływ zarówno na nasze myślenie, jak i działanie.

- W JI odpowiedzialność za to, by mówić w taki sposób, by nie krzywdzić, leży po stronie grupy większościowej (posiadającej np. przywilej obywatelstwa kraju, który zamieszkuje). Grupy mniejszościowe, narażone na wykluczenie, nie mają obowiązku edukowania większości w zakresie własnych praw — pamiętajmy — to niełatwa, niekiedy wyczerpująca praca.
- JI nie jest zamkniętym zbiorem reguł, ale raczej pewnym zestawem porad służącym budowaniu uważności. Jest on w ciągłym procesie tworzenia, co oznacza także, że chcąc komunikować się w sposób inkluzywny, będziemy popełniać błędy. Dobrze mieć tego świadomość oraz gotowość do tego, by przeprosić i zmienić swój sposób mówienia o danym temacie/osobach/zjawiskach.

- W JI ważne jest, by nie zakładać, że wszystkie jesteście takie same (np. mamy podobne doświadczenie związane z pochodzeniem i edukacją), a w związku z tym mamy podobne potrzeby oraz aby uważnie słuchać sposobu, w jaki mówią do nas osoby, z którymi rozmawiamy.
- Ważnym elementem JI jest prostota. Istotne jest w nim, by tak formułować komunikaty, żeby były one zrozumiałe dla możliwie jak najszerszej grupy, także osób nieposiadających wiedzy specjalistycznej w danej dziedzinie oraz tych, dla których język, którym my się posługujemy, nie jest pierwszym językiem. W komunikacji inkluzywnej, zwłaszcza w środowisku międzykulturowym i wielojęzycznym, ważne jest, by unikać przerośnięci, żargonu, idiomów, akronimów, które mogą być niezrozumiałe dla wszystkich.

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Uwagi dla osoby trenerskiej:

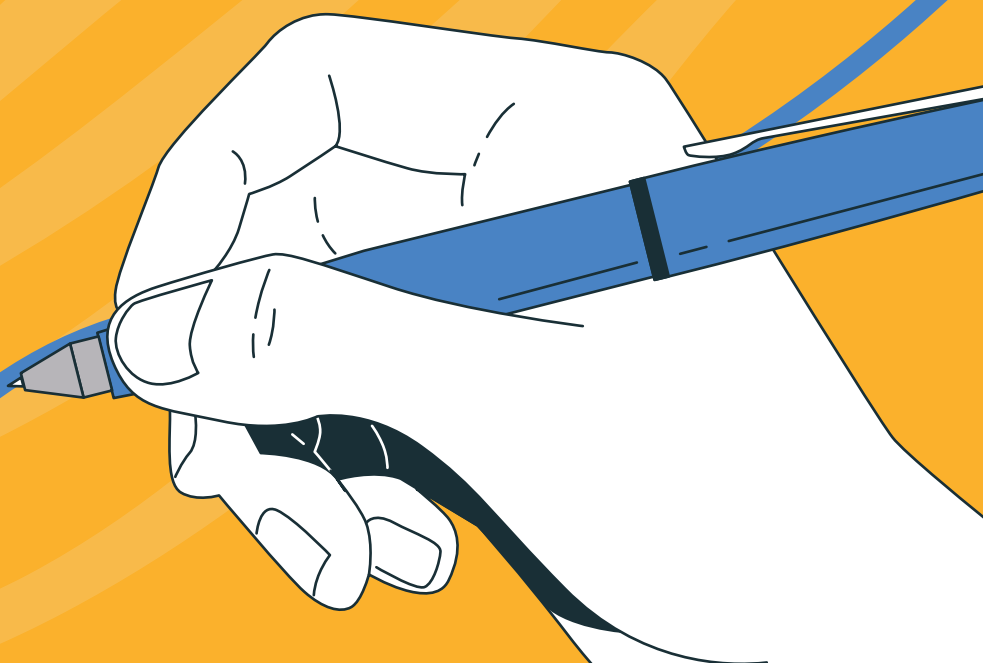
- przygotuj: flipchart, markery, długopisy, kartki A4, karteczki typu post-it, karty Dixt lub wydruki grafik (mogą to być ilustracje bajek, które mogą stanowić punkt wyjścia do przedstawienia się osób uczestniczących w szkoleniu);
 - w przypadku szkolenia w wersji on-line zapoznaj się wcześniej z aplikacją [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com) oraz przygotuj karty dixit/grafiki w formie jpg;
 - pamiętaj, że podczas warsztatu język, którym mówisz, będzie modelowy dla osób uczestniczących. Unikaj więc generalizacji oraz zakładania wspólnoty doświadczeń w grupie (np. „Wszystkie tutaj rozumiemy, że...”, albo „Jak wszyscy wiedzą...”).
- Pamiętaj, by zwracać się do osób uczestniczących w szkoleniu zgodnie z ich wolą, którą poznasz w ćwiczeniu zapoznawczym — to będzie budować podmiotowość.
- pamiętaj, że w języku inkluzywnym najważniejsze jest bezpieczeństwo osób biorących udział w komunikacji. Podczas warsztatu to ty za to odpowiadasz.
 - nie bój się przeproszać. Język inkluzywny to proces, w którym wszystkie popełniamy błędy. Może się wydarzyć tak, że ty także popełnisz go w trakcie warsztatu — ważna będzie tu szczerość komunikacyjna i gotowość do zmiany.

Scenariusz:

**Opowiadanie historii
jako narzędzie
do samoświadomości**

Autorka:

Stephan Taverna



Warsztat	Opowiadanie herstorii jako narzędzie do samoświadomości
Tytuł rozdziału	Wprowadzenie
Sugerowany czas rozdziału	20-25 minut
Cel	Przedstawienie założeń i celu warsztatu
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Opowiadanie herstorii to potężna technika, która może być używana do lepszego zgłębiania i rozumienia siebie. Warsztat ten jest przeznaczony dla osób socjalizowanych jako kobiety i ma na celu wykorzystanie opowiadania historii jako transfeministycznego narzędzia do poprawy samoświadomości i poczucia własnej wartości.</p> <p>Dzięki opowiadaniu własnych herstorii, uczestniczki będą mogły zastanowić się nad swoimi doświadczeniami, dostrzec swoją wartość i wzmocnić poczucie własnej wartości</p>

Warsztat	Opowiadanie herstorii jako narzędzie do samoświadomości
Tytuł rozdziału	Wprowadzenie do herstorii jako narzędzie do samoświadomości
Sugerowany czas rozdziału	20-30 minut
Cel	Wprowadzenie do herstorii jako narzędzie do samoświadomości
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Opowiadanie herstorii jest potężnym narzędziem służącym feministycznej samoświadomości. Opowiadanie własnej herstorii pozwala kobietom reflektować nad swoimi doświadczeniami, rozpoznawać swoje sukcesy i stawiać czoła wyzwaniom z nowej perspektywy. Narracja pomaga uporządkować doświadczenia w zrozumiałą całość, co ułatwia refleksję i osobisty rozwój. Dzięki opowiadaniu herstorii kobiety mogą dzielić się wspólnymi opowieściami, tworząc poczucie przynależności i solidarności, co pozwala im znaleźć wzajemne wsparcie.</p> <p>Opowiadanie herstorii wspiera empowerment, poczucie własnej wartości oraz rozwój inteligencji emocjonalnej, oferując potężne narzędzie do samoświadomości i zmian społecznych.</p>

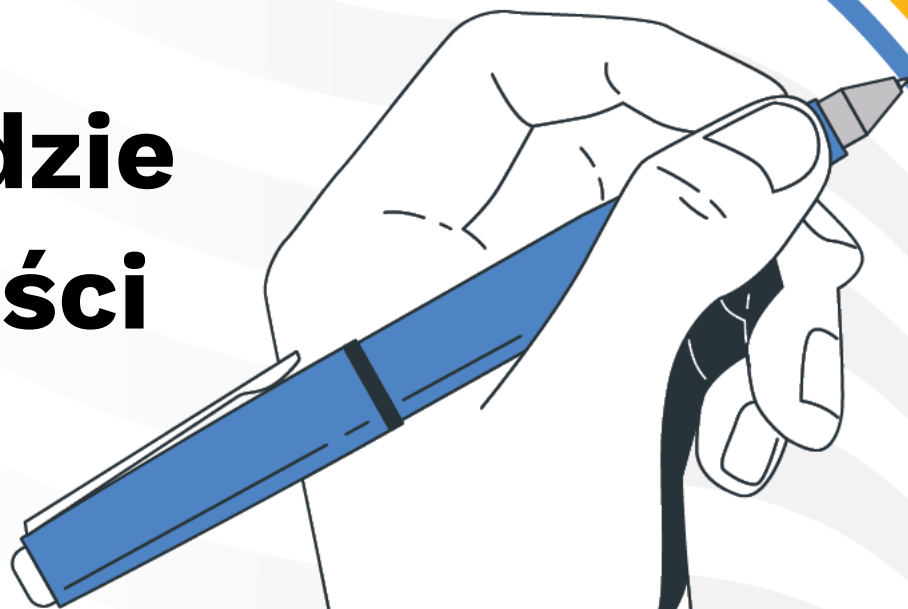
Warsztat	Opowiadanie herstorii jako narzędzie do samoświadomości
Tytuł rozdziału	Jak opowiedzieć naszą herstorię?
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	Poznanie struktury budowania herstorii
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Dobrze zdefiniowana struktura narracyjna jest kluczowa do opowiedzenia naszej herstorii:</p> <p>Punkt widzenia: początkowa sytuacja: opisz początkowy kontekst swojej historii, dostarczając niezbędnych informacji, aby zrozumieć sytuację. Wprowadź głównych bohaterów (w tym siebie) oraz ich relacje. Ustal ton i atmosferę opowieści.</p> <p>Problem: napięcie lub konflikt, którego doświadczyłaś. Wprowadź element konfliktu lub wyzwania, z którym się zmierzyłaś. Wyjaśnij, w jaki sposób ten problem wywołał napięcie lub zaburzenie w Twoim życiu. Opisz swoje emocje i myśli, gdy stanęłaś wobec tej trudności.</p> <p>Rozwiązanie: Jak pokonałaś konflikt. Opowiedz o działaniach, które podjąłeś/aś, aby rozwiązać problem. Podkreśl trudne wybory, które musiałaś podjąć, oraz lekcje, które wyniosłaś w trakcie tej drogi. Pokaż, jak znalazłaś wewnętrzną siłę, aby pokonać przeszkody i osiągnąć rozwiązanie.</p>

Warsztat	Opowiadanie herstorii jako narzędzie do samoświadomości
Tytuł rozdziału	Mapa życia
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	Rozwijanie świadomości doświadczeń życiowych w kształtowaniu osobistej herstorii
Materiały	Papier, długopis
Notatki	<p>Rozdaj każdej uczestniczce kartkę papieru i długopis. Zachęć je do narysowania poziomej linii na środku kartki, która będzie reprezentować ich oś czasu.</p> <p>Poproś aby zaznaczyły na linii ważne wydarzenia ze swojego życia, zaczynając od narodzin aż do chwili obecnej. Wydarzenia te mogą obejmować punkty zwrotne, pokonane wyzwania, osiągnięte kamienie milowe lub doświadczenia, które miały na nie trwały wpływ. Obok każdego wydarzenia poproś, aby napisały krótki opis oraz rok, w którym miało ono miejsce.</p> <p>Gdy mapa będzie ukończona, poproś uczestniczki, aby zastanowiły się, jak każde z tych wydarzeń wpłynęło na ich osobisty rozwój i poczucie własnej wartości. Mogą zadać sobie pytania, takie jak:</p> <p>Czego nauczyłam się z tego doświadczenia? Jakie emocje towarzyszyły mi podczas tego wydarzenia? Jak to wydarzenie ukształtowało moje postrzeganie siebie? Jakie siły lub cechy rozwinęłam w wyniku tego doświadczenia?</p> <p>Zachęć uczestniczki do podzielenia się swoimi refleksjami z grupą, jeśli czują się na to gotowe. Wysłuchiwanie historii innych osób może stworzyć poczucie więzi i wzajemnego wsparcia.</p>

Warsztat	Opowiadanie herstorii jako narzędzie do samoświadomości
Tytuł rozdziału	Zmiana punktu widzenia
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i doświadczania innych perspektyw
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Poproś uczestniczki, aby opowiedziały o wydarzeniu, w którym zmierzyły się z wyzwaniem.</p> <p>Zbadaj alternatywne punkty widzenia: spróbuj opowiedzieć tę herstorię z perspektywy innej osoby zaangażowanej w to wydarzenie lub wyobraź sobie, jak mogłaby ona wyglądać z perspektywy zewnętrznego obserwatora/obserwatorki.</p> <p>Kwestionuj swoje przekonania: krytycznie przeanalizuj swoje interpretacje wydarzeń i zadaj sobie pytanie, czy istnieją inne, prawdopodobne wyjaśnienia. Spróbuj zidentyfikować wszelkie uprzedzenia lub założenia, które mogą wpływać na twoją perspektywę.</p> <p>Odporne opowiadanie herstorii: skup się na tym, jak stawiałaś czoła wyzwaniom i czego się z nich nauczyłaś, zamiast koncentrować się na negatywach. To podejście zachęca do refleksji nad siłą i nauką płynącą z trudnych doświadczeń, a nie jedynie nad samymi trudnościami.</p> <p>Użycie metafor: metafory mogą być potężnym narzędziem do komunikowania abstrakcyjnych pojęć lub skomplikowanych emocji. Znajdź metaforę, która rezonuje z twoim doświadczeniem i użyj jej, aby wzbogacić swoją narrację oraz zaoferować nową perspektywę.</p> <p>Bądź szczerą ze sobą: autentyczne opowiadanie wymaga szczerości i podatności na zranienie. Czasem samo zapisanie niektórych doświadczeń w szczerzy sposób może być transformujące.</p>

Warsztat	Opowiadanie historii jako narzędzie do samoświadomości
Tytuł rozdziału	Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i doświadczania innych perspektyw
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	Rozwijanie umiejętności rozpoznawania i doświadczania innych perspektyw
Materiały	Nie są wymagane
Notatki	<p>Aspekty które warto wziąć pod uwagę:</p> <p>Warsztaty dotyczące opowiadania historii i autonarracji mogą zawierać pewne ostrzeżenia o treściach wyzwających, które obejmują:</p> <p>Przemoc i nadużycia oparte na płci: herstorie opisujące fizyczne, seksualne lub psychologiczne ataki, których doświadczyły kobiety.</p> <p>Dyskryminacja i molestowanie: opowieści o seksizmie, mizoginii, uprzedmiotowieniu lub nierównym traktowaniu ze względu na płeć.</p> <p>Zaburzenia odżywiania i dysmorfia ciała: narracje skupiające się na problemach z wizerunkiem ciała i szkodliwych zachowaniach związanych z jedzeniem.</p> <p>Samookaleczenia i myśli samobójcze: herstorie poruszające tematy depresji, samookaleczeń lub myśli samobójczych.</p> <p>Niezwykle ważne jest, aby ostrzec uczestniczki o możliwej obecności tych wrażliwych treści, aby mogły świadomie zdecydować, czy chcą wziąć udział, lub zadbać o swoje emocjonalne dobro. Równie istotne jest, aby ostrzeżenia o treściach wyzwających były precyzyjne i nie ogólnikowe, aby zapobiec ich kontraproduktywnemu działaniu.</p> <p>Zapewnienie zasobów wsparcia oraz sesji podsumowujących jest również ważne dla stworzenia bezpiecznego i troskliwego środowiska podczas warsztatów.</p>

**Opowiadanie
historii jako narzędzie
do samoświadomości**



Wstęp

Opowiadanie historii to potężna technika, która może być używana do lepszego zgłębiania i rozumienia siebie. Warsztat ten jest przeznaczony dla osób socjalizowanych jako kobiety i ma na celu wykorzystanie opowiadania historii jako transfeministycznego narzędzia do poprawy samoświadomości i poczucia własnej wartości. Dzięki opowiadaniu własnych historii, uczestnicy będą mogli zastanowić się nad swoimi doświadczeniami, dostrzec swoją wartość i wzmocnić swoje poczucie własnej wartości.

Opowiadanie historii jako narzędzie do samoświadomości

Opowiadanie historii jest potężnym narzędziem służącym feministycznej samoświadomości. Opowiadanie własnej historii pozwala kobietom reflektować nad swoimi doświadczeniami, rozpoznawać swoje sukcesy i stawiać czoła wyzwaniom z nowej perspektywy. Narracja pomaga uporządkować doświadczenia w zrozumiały ciąg, co ułatwia refleksję i osobisty rozwój. Dzięki opowiadaniu historii kobiety mogą dzielić się wspólnymi opowieściami, tworząc poczucie przynależności i solidarności, co pozwala im znaleźć wzajemne wsparcie.

Opowiadanie historii wspiera wzmocnienie, poczucie własnej wartości oraz rozwój inteligencji emocjonalnej, oferując potężne narzędzie do samoświadomości i zmian społecznych.

Jak opowiedzieć naszą historie

Dobrze zdefiniowana struktura narracyjna jest kluczowa do opowiedzenia naszej historii.

1)Punkt widzenia: Początkowa sytuacja. Opisz początkowy kontekst swojej historii, dostarczając niezbędnych informacji, aby zrozumieć sytuację. Wprowadź głównych bohaterów (w tym siebie) oraz ich relacje. Ustal ton i atmosferę opowieści.

2)Problem: Napięcie lub konflikt, którego doświadczyłeś/aś. Wprowadź element konfliktu lub wyzwania, z którym się zmierzyłeś/aś. Wyjaśnij, w jaki sposób ten problem wywołał napięcie lub zaburzenie w Twoim życiu. Opisz swoje emocje i myśli, gdy stanąłeś/aś wobec tej trudności.

3)Rozwiązanie: Jak pokonałeś/aś konflikt. Opowiedz o działaniach, które podjąłeś/aś, aby rozwiązać problem. Podkreśl trudne wybory, które musiałeś/aś podjąć, oraz lekcje, które wyniosłeś/aś w trakcie tej drogi. Pokaż, jak znalazłeś/aś wewnętrzną siłę, aby pokonać przeszkody i osiągnąć rozwiązanie.

Ćwiczenie: Mapa życia

Rozdaj każdemu uczestnikowi kartkę papieru i długopis.

Zachęć ich do narysowania poziomej linii na środku kartki, która będzie reprezentować ich oś czasu.

Poproś ich, aby zaznaczyli na linii ważne wydarzenia ze swojego życia, zaczynając od narodzin aż do chwili obecnej. Wydarzenia te mogą obejmować punkty zwrotne, pokonane wyzwania, osiągnięte kamienie milowe lub doświadczenia, które miały na nich trwały wpływ. Obok każdego wydarzenia poproś ich, aby napisali krótki opis oraz rok, w którym miało ono miejsce.

Gdy mapa będzie ukończona, poproś uczestników, aby zastanowili się, jak każde z tych wydarzeń wpłynęło na ich osobisty rozwój i poczucie własnej wartości. Mogą zadać sobie pytania, takie jak:

Czego nauczyłem/am się z tego doświadczenia?

Jakie emocje towarzyszyły mi podczas tego wydarzenia?

Jak to wydarzenie ukształtowało moje postrzeganie siebie?

Jakie siły lub cechy rozwinąłem/am w wyniku tego doświadczenia?

Zachęć uczestników do podzielenia się swoimi refleksjami z grupą, jeśli czują się na to gotowi.

Wysłuchiwanie historii innych osób może stworzyć poczucie więzi i wzajemnego wsparcia.

Ćwiczenie: Zmiana punktu widzenia

Poproś uczestników, aby opowiedzieli wydarzenie, w którym zmierzyli się z wyzwaniem.

Zbadaj alternatywne punkty widzenia:

Spróbuj opowiedzieć tę historię z perspektywy innej osoby zaangażowanej w to wydarzenie lub wyobraź sobie, jak mogłaby ona wyglądać z perspektywy zewnętrznego obserwatora.

Kwestionuj swoje przekonania:

Krytycznie przeanalizuj swoje interpretacje wydarzeń i zadaj sobie pytanie, czy istnieją inne, prawdopodobne wyjaśnienia. Spróbuj zidentyfikować wszelkie uprzedzenia lub założenia, które mogą wpływać na twoją perspektywę.

Opowiadanie o odporności:

Skup się na tym, jak stawieś/aś czoła wyzwaniom i czego się z nich nauczyłeś/aś, zamiast koncentrować się na negatywach.

Użycie metafor:

Metafory mogą być potężnym narzędziem do komunikowania abstrakcyjnych pojęć lub skomplikowanych emocji. Znajdź metaforę, która rezonuje z twoim doświadczeniem i użyj jej, aby wzbogacić swoją narrację oraz zaoferować nową perspektywę.

Bądź szczery/a ze sobą:

Autentyczne opowiadanie wymaga szczerości i podatności na zranienie.

Czasem samo zapisanie niektórych doświadczeń w szczery sposób może być transformujące.

Aspekty które warto wziąć pod uwagę

Warsztaty dotyczące opowiadania historii i auto-narracji mogą zawierać pewne ostrzeżenia o treściach wyzwalających, które obejmują:

- Przemoc i nadużycia oparte na płci:** Historie opisujące fizyczne, seksualne lub psychologiczne ataki, których doświadczyły kobiety.
- Dyskryminacja i molestowanie:** Opowieści o seksizmie, mizoginii, uprzedmiotowieniu lub nierównym traktowaniu ze względu na płeć.
- Zaburzenia odżywiania i dysmorfia ciała:** Narracje skupiające się na problemach z wizerunkiem ciała i szkodliwych zachowaniach związanych z jedzeniem.
- Samookaleczenia i myśli samobójcze:** Historie poruszające tematy depresji, samookaleczeń lub myśli samobójczych.

Niezwykle ważne jest, aby ostrzec uczestników o możliwej obecności tych wrażliwych treści, aby mogli świadomie zdecydować, czy chcą wziąć udział, lub zadbać o swoje emocjonalne dobro. Równie istotne jest, aby ostrzeżenia o treściach wyzwalających były precyzyjne i nieogólnikowe, aby zapobiec ich kontrproduktywnemu działaniu. Zapewnienie zasobów wsparcia oraz sesji podsumowujących jest również ważne dla stworzenia bezpiecznego i troskliwego środowiska podczas warsztatów.

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Scenariusz:

**Drobne i niewinne?
Mikroagresje – jak na nie
reagować?**

Autorka:

Marta Trawińska



Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Chcę, żebyście wiedziały o mnie, że...
Sugerowany czas rozdziału	20-25 minut
Cel	Zawiązanie się grupy, zapoznanie się uczestniczek i prowadzącej, zbudowanie poczucia zaufania i bezpieczeństwa, zbudowanie przyjaznej atmosfery
Materiały	Karty z obrazkami, np. Dixit, metaforyczne, medytacyjne, fotografie lub wydruki, samoprzylepne etykiety lub taśma malarska i flamaster do wykonania "identyfikatorów"
Notatki	<p>Przygotowanie sali: krzesła ustawione w okręgu. Osoba prowadząca przed warsztatem rozkłada karty (materiały wizualne) na podłodze w środku okręgu. Karty są odstosowane, ułożone w taki sposób, by wszystkie były widoczne.</p> <p>Rozpoczęcie warsztatu: osoba prowadząca krótko się przedstawia, budując swoją wiarygodność w roli trenerki (mówi o swoim trenerskim, profesjonalnym backgroundzie, afiliacjach). Osoba prowadząca ma naklejoną etykietę ze swoim imieniem i zaimkami, których używa. Informuje o tym grupę.</p> <p>Rundka. Osoba prowadząca zaprasza uczestniczki do przyjrzenia się rozłożonym kartom i wybrania takiej, która coś o nich mówi. Osoba prowadząca zaprasza do rundki, w której każda uczestniczka przedstawi się, uwzględniając 3 kwestie: 1. Przygotowanie swojej etykiety i informacja do grupy: <i>Zwracajcie się do mnie... Moje zaimki to...</i> . 2. <i>Jestem tutaj, ponieważ...</i> . 3. <i>Wybrałam tę kartę. Ona mówi o mnie...</i> .</p> <p>Wersja online: rundka przebiega tak samo z wyjątkiem użycia kart. Osoba prowadząca prosi o rozejrzenie się w swoim otoczeniu i znalezienie jednego przedmiotu, który mówi coś o niej. W trzecim punkcie przedstawiania się osoba pokazuje ten przedmiot i mówi: <i>Wybrałam to, ponieważ...</i> . Prośba o przygotowanie identyfikatora online, również z zaimkami.</p> <p>Krótkie wprowadzenie do tematu warsztatu. Można powiedzieć: <i>Na dzisiejszym warsztacie zajmiemy się mikroagresjami. Poznamy, czym są i czym skutkują dla osób ich doświadczających. Poćwiczymy umiejętność reagowania. Problem mikroagresji dotyczy wielu grup społecznych. Dzisiaj szczególnie skupimy się na doświadczeniach kobiet ze społeczności LGBTQ+.</i></p>

Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Czego potrzebujesz, gdy edukujesz się w grupie?
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Poznanie potrzeb osób uczestniczących związanych z doświadczeniem uczenia się w grupie, przygotowanie kontraktu grupowego, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa
Materiały	Flipchart, pisaki, karteczki samoprzylepne Wersja online — tablica typu Miro (źródło: https://miro.com/), tablica przygotowana wcześniej
Notatki	<p>Osoby uczestniczące dostają karteczki samoprzylepne i pisaki. Ich zadaniem jest zapisanie swoich potrzeb (pytanie: <i>Czego potrzebujesz, gdy uczysz się w grupie?</i>) oraz zasad (pytanie: <i>Jakie zasady pomogą Ci zaspokoić te potrzeby?</i>). Osoba prowadząca zbiera karteczki, porządkuje je na tablicy, informując grupę o pojawiających się kwestiach. Następnym krokiem jest ustalenie z grupą zasad (kontraktu). Osoba prowadząca może również zaproponować jakąś zasadę.</p> <p>Warsztat online: zalecane jest przygotowanie wcześniej na tablicy wirtualnej "zasad technicznych" przez osobę prowadzącą i przedstawienie ich grupie. Sugerowane zasady: wyłączamy mikrofony, gdy nie zabieramy głosu; korzystamy z kamery; korzystamy z czatu, gdy chcemy zadać pytanie lub napisać komentarz; dbamy o punktualność; wracamy, gdy nas wylogowało, etc. W przypadku potrzeb i pozostałych zasad procedura taka sama, jak wyżej — praca na Miro lub innych podobnych tablicach wirtualnych. Należy wówczas uwzględnić czas na przećwiczenie dodawania karteczek i zapisywania ich. Tablica powinna być przygotowana wcześniej przez osobę prowadzącą — warto pomyśleć o tytule/nagłówku, przygotowaniu schematu porządkowania treści na tablicy, ewentualnych elementach graficznych etc.</p>


Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Jak to rozumieć?
Sugerowany czas rozdziału	30-35 minut
Cel	Rozwijanie umiejętności identyfikowania mikroagresji, ich interpretacji oraz ich konsekwencji dla różnych grup szczególnie na nie narażonych
Materiały	Karta pracy, długopis, flipchart, pisaki. Prezentacja PowerPoint (Uwagi dla osoby prowadzącej)
Notatki	<p>W zależności od wielkości grupy zadanie do wykonania w parach lub trójkach. Każda para lub trójka dostaje jedną kartę pracy, na której znajdują się dwa z poniższych przykłady mikroagresji. Osoby uczestniczące zapoznają się z materiałem i odpowiadają na pytania. Czas: 10 minut.</p> <p>Przeczytaj opisy sytuacji, w której miały miejsce mikroagresje. Odpowiedz na pytania.</p> <p>A. Dyrektorka do rodziców i niebinarnej osoby uczniowskiej, która używa form neutralnych („byłom”, „zrobiłom”): „To nie jest po polsku. To nie jest poprawne gramatycznie. Musicie państwo przekonać córkę, żeby wybrała, czy jest mężczyzną, czy kobietą”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do kogo skierowana jest ta mikroagresja? Z jaką cechą lub elementem tożsamości tej osoby jest powiązana? 2) Jak można interpretować tę wypowiedź? 3) Jakie mogą być konsekwencje mikroagresji dla osoby ich doświadczających? <p>B. Na przyjęciu urodzinowym mężczyzna poznaje parę. Po kilku minutach znajomości zadaje im pytanie: „Która z was w tej relacji jest mężczyzną, a która kobietą?”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do kogo skierowana jest ta mikroagresja? Z jaką cechą lub elementem tożsamości tej osoby jest powiązana? 2) Jak można interpretować tę wypowiedź? 3) Jakie mogą być konsekwencje mikroagresji dla osoby ich doświadczających? <p>(cd.)</p>


Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Jak to rozumieć?
Sugerowany czas rozdziału	30-35 minut
Cel	Rozwijanie umiejętności identyfikowania mikroagresji, ich interpretacji oraz ich konsekwencji dla różnych grup szczególnie na nie narażonych
Materiały	Karta pracy, długopis, flipchart, pisaki. Prezentacja PowerPoint (Uwagi dla osoby prowadzącej)
Notatki	<p>C. Kobieta usłyszała rozmowę dwóch sąsiadek stojących pod jej oknem. Rozmawiały o niej. Jedna z nich powiedziała: „Ja się nawet nie dziwię, że ona żyje z kobietą. Trudno takiej osobie na wózku inwalidzkim znaleźć sobie męża”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do kogo skierowana jest ta mikroagresja? Z jaką cechą lub elementem tożsamości tej osoby jest powiązana? 2) Jak można interpretować tę wypowiedź? 3) Jakie mogą być konsekwencje mikroagresji dla osoby ich doświadczających? <p>D. Na imprezie rodzinnej daleki krewny zwraca się do kobiety: „Jak dla mnie, nigdy nie będziesz prawdziwą kobietą. Poza tym i tak pod tymi damskimi ciuszkami widać męską budowę ciała”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do kogo skierowana jest ta mikroagresja? Z jaką cechą lub elementem tożsamości tej osoby jest powiązana? 2) Jak można interpretować tę wypowiedź? 3) Co może czuć ta osoba, do której jest ona skierowana? <p>E. Matka do córki: „Mam nadzieję, że to tylko taki bunt i przejdzie ci z tym lesbijstwem. Tak bym chciała, żebyś miała rodzinę i dzieci. Ja chciałabym mieć wnuki”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do kogo skierowana jest ta mikroagresja? Z jaką cechą lub elementem tożsamości tej osoby jest powiązana? 2) Jak można interpretować tę wypowiedź? 3) Jakie mogą być konsekwencje mikroagresji dla osoby ich doświadczających?

(cd.)

Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Jak to rozumieć?
Sugerowany czas rozdziału	30-35 minut
Cel	Rozwijanie umiejętności identyfikowania mikroagresji, ich interpretacji oraz ich konsekwencji dla różnych grup szczególnie na nie narażonych
Materiały	Karta pracy, długopis, flipchart, pisaki. Prezentacja PowerPoint (Uwagi dla osoby prowadzącej)
Notatki	<p>F. Na placu zabaw podczas wspólnej zabawy ich dzieci dwie nieznajome kobiety rozpoczynają rozmowę. W pewnym momencie jedna z nich pyta: „A czym zajmuje się pani mąż?”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do kogo skierowana jest ta mikroagresja? Z jaką cechą lub elementem tożsamości tej osoby jest powiązana? 2) Jak można interpretować tę wypowiedź? 3) Jakie mogą być konsekwencje mikroagresji dla osoby ich doświadczających? <p>G. Kobieta do współpracownicy: „Serio, jesteś lesbijką? Nie powiedziałałabym. Nie wyglądasz”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do kogo skierowana jest ta mikroagresja? Z jaką cechą lub elementem tożsamości tej osoby jest powiązana? 2) Jak można interpretować tę wypowiedź? 3) Co może czuć ta osoba, do której jest ona skierowana? <p>H. Nauczyciel w klasie na lekcji wychowawczej: „Oczywiście nie jestem homofobem, ale uważam, że lesbijki i geje za bardzo obnoszą się ze swoją orientacją”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Do kogo skierowana jest ta mikroagresja? Z jaką cechą lub elementem tożsamości tej osoby jest powiązana? 2) Jak można interpretować tę wypowiedź? 3) Jakie mogą być konsekwencje mikroagresji dla osoby ich doświadczających? <p>Na forum grupy omawiane są poszczególne sytuacje. Osoba prowadząca zapisuje na flipcharcie konsekwencje mikroagresji. Osoba prowadząca może uzupełnić listę konsekwencji (na podstawie nika). Czas: około 15 minut.</p> <p style="text-align: right;">(cd.)</p>

Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Jak to rozumieć?
Sugerowany czas rozdziału	30-35 minut
Cel	Rozwijanie umiejętności identyfikowania mikroagresji, ich interpretacji oraz ich konsekwencji dla różnych grup szczególnie na nie narażonych
Materiały	Karta pracy, długopis, flipchart, pisaki. Prezentacja PowerPoint (Uwagi dla osoby prowadzącej)
Notatki	<p>Podsumowanie doświadczenia — dyskusja moderowana przez osobę prowadzącą: <i>Jakie macie refleksje po tym ćwiczeniu? Czym chcecie się podzielić?</i> Czas: 10 minut.</p> <p>Wersja online: należy przygotować materiały dla poszczególnych par/grup na tablicy (np. Miro) i przygotować pracę w pokojach. Pary lub grupy pracują na swojej części tablicy i tam odpowiadają na pytania.</p>

Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Kilka ustaleń na temat mikroagresji
Sugerowany czas rozdziału	15-20 minut + 10 minut przerwy
Cel	Przedstawienie definicji mikroagresji, cech mikronierówność, ich rodzajów oraz konsekwencji
Materiały	<p>Prezentacja PowerPoint (slajdy 1-5) Prezentacja PowerPoint (Uwagi dla osoby prowadzącej)</p> 
Notatki	<p>Osoba prowadząca stosuje metodę wykładu (korzysta przy tym z prezentacji PowerPoint) łączonego z dyskusją osoba może zachęcać osoby do komentowania, zadawania pytań. Przy slajdzie 6 można wrócić do flipchartu z konsekwencjami mikroagresji (myśl Alвина Poussainta odnosi się do skumulowanych skutków tych „drobnych” zdarzeń). Po części wykładowej osoba prowadząca dopytuje o refleksje, przemyślenia.</p> <p>Po tej części sugerowana przerwa 10–15 minut.</p>

Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Reagowanie na mikronierówność
Sugerowany czas rozdziału	45-50 minut
Cel	Dostarczenie wiedzy na temat znaczenia reagowania na mikroagresje, zakresu możliwych reakcji oraz przećwiczenie reakcji na różne mikroagresje
Materiały	<p>Karty pracy z rozdziału „Jak to rozumieć?” z przykładami mikroagresji, nad którymi osoby uczestniczące już pracowały, długopisy Prezentacja PowerPoint (slajdy 6-8)</p> 
Notatki	<p>Osoba prowadząca rozpoczyna od wykładu (slajdy 7-9), w którym przybliży kwestie związane z reagowaniem na mikroagresje. Zaczyna od tego, jakie wyzwania mogą się pojawić u odbiorcy mikroagresji. Podkreśla, dlaczego odbiorcom mikroagresji jest czasami trudno reagować. Następnie przedstawia możliwe mikrointerwencje. Pokazuje przykłady asertywnych reakcji. Czas: 10 minut.</p> <p>Osoby uczestniczące wracają do swoich kart pracy z rozdziału „Jak to rozumieć?”. W parach lub trójkach przygotowują odpowiedzi na mikroagresje. <i>Przygotujcie reakcje (odpowiedź) na mikroagresje, nad którymi pracowaliście wcześniej podczas warsztatu. Możecie przygotować je z perspektywy osoby, do której skierowana jest mikroagresja lub z perspektywy osoby, która jest jej świadkiem. Zapiszcie wasze odpowiedzi.</i> Czas na przygotowanie reakcji: 10 minut.</p> <p>Osoby uczestniczące prezentują odpowiedzi. Osoba prowadząca może zadawać dodatkowe pytania, np. <i>Co myślicie o tej reakcji? Czy ktoś ma inny pomysł?</i> Najpierw jedna runda: każda para/trójka przedstawia po jednej reakcji. Jeśli starczy czasu (w zależności od tego, ile zajęła pierwsza runda), można zrobić drugą rundę. Czas: 20 minut.</p> <p>Podsumowanie ćwiczenia. Osoba prowadząca zachęca osoby uczestniczące do podzielenia się odczuciami z tego ćwiczenia (np. <i>Jak wam się wykonywało to ćwiczenie?</i>). Następnie prosi o podzielenie się wnioskami, np.: <i>Co jest przydatne? Dlaczego? Dlaczego warto reagować? Co to nam daje?</i> Czas: 10 minut.</p> <p>Wersja online: należy przygotować materiały dla poszczególnych par/grup na tablicy (np. Miro) i przygotować pracę w pokojach. Pary lub grupy pracują na swojej części tablicy.</p>

Warsztat	Drobne i niewinne? Mikroagresje — jak na nie reagować?
Tytuł rozdziału	Dłoń
Sugerowany czas rozdziału	25 minut
Cel	Podsumowanie warsztatu i jego ewaluacja
Materiały	Kartki A4, długopisy lub pisaki, flipchart z narysowaną dłonią i pytaniami
Notatki	<p>Osoba prowadząca podsumowuje warsztat — przypomina, co po kolei się na nim działo.</p> <p>Następnie rozdaje grupie kartki i pisaki. Osoba prowadząca przygotowuje wcześniej flipchart z dużą dłonią i opisanymi poszczególnymi palcami:</p> <ul style="list-style-type: none"> „Co było najlepszą stroną warsztatu?” na kciuku; „Na co szczególnie zwróciłam uwagę?” na wskazującym; „Co było najślabszą stroną?” na środkowym; „Co bym zmieniła?” na serdecznym; „Czego się nauczyłam/z czego będę korzystać” na małym. <p>Osoby uczestniczące odrysowują na kartkach swoje dłonie, a potem zgodnie z legendą opisują palce na swoich dłoniach. Na każdym palcu powinna się znaleźć odpowiedź na jedno pytanie. Warsztat kończy się rundką z dłońmi.</p>

Drobne i niewinne?

Mikroagresje - jak na nie
reagować?



Mikroagresje

To drobne, deprecjonujące zachowania werbalne i niewerbalne wyrażane wobec marginalizowanej grupy (źródło: L. Spanierman, D. Sue, *Microaggressions in Everyday Life*, John Wiley & Sons 2020).

„Mikro” odnosi się interpersonalnego i subtelnego charakteru tych działań (mikroprzekazy w relacjach między jednostkami).

„Agresja” odnosi się do negatywnych konsekwencji, jakie powodują te zachowania.

Mikroagresje nazywane są też „subtelnymi aktami wykluczenia”.

W kogo uderzają?

W grupy mniejszościowe w danym kontekście – odróżniające się od większości.

Najczęściej są to osoby o niższym statusie, mniejszej władzy, osoby nieuprzywilejowane/marginalizowane ze względu na: kolor skóry, płeć, orientację psychoseksualną, klasę społeczną, narodowość/etniczność, religię, stan zdrowia i poziom sprawności, wiek, status prawny (np. obywatelstwo).

Zachowania i słowa:

- unikanie, ignorowanie, np. pominięcie kogoś przy powitaniu, nieprzedstawienie osoby na zebraniu;
- postawa ciała, gestykulacja, mimika, np. „wywracanie oczami”, wzdychanie, odwracanie się;
- pogardliwe komentarze, szeptanie o osobie na boku; przerywanie,
- śmiech, dowcipy, żarty;
- zlecanie zadań na podstawie stereotypów, a nie kompetencji (kobiety parzą kawę);
- stereotypowe uwagi nawiązujące do jakiejś cechy lub elementu tożsamości („Nie wyglądasz na osobę niebinarną”).

Cechy mikronierówności

Skierowane są do osób jedynie ze względu na ich przynależność grupową lub cechę, na którą osoby nie mają wpływu.

Często są nieintencjonalne, przez co bywają usprawiedliwiane („Przecież nie miałam nic złego na myśli”).

Bywają też uznawane za zabawne.

Reakcja na nie często spotyka się z zarzutem o przewrażliwienie.

Są wszechobecne, osoby z grup mniejszościowych nie doświadczają ich incydentalnie, ich skumulowane skutki są dotkliwe.

Śmierć przez tysiąc draśnień

(Death by a thousand nicks)

— tak Alvin Poussaint, profesor psychiatrii z Harvardu, opisuje skumulowany wpływ doświadczania mikroagresji.

(źródło: L. Williams, *It's the Little Things: Everyday Interactions That Anger, Annoy, and Divide the Races*, HarperCollins 2000)

Reagowanie – perspektywa odbiorczyni

Może być **wyzwaniem emocjonalnym**.

Trudności z identyfikacją: *Czy ja nie przesadzam?*

Może to niezamierzone?

Może mi się wydawało?

Wątpliwości, czy reagować: *Czy sytuacja jest bezpieczna?*

Powiedzieć to? Skonfrontować się z tą osobą?

Zignoruję, ale i tak się wewnętrznie zagotuję.

Na ile prawdopodobne jest, że to coś da?

Czy to jest warte wysiłku?

Pomyśli, że jestem przewrażliwiona.

Przesadzam – niepotrzebnie

w ogóle trwonię energię na analizowanie tego.

Asertywne mikrointerwencje:

Wyjaśnij, zadaj pytanie: *Co masz na myśli? Co chcesz mi zakomunikować? Jak to się ma do naszej pracy? Sugerujesz, że bycie lesbijką to coś złego?*

Prośba o powtórzenie: *Czy możesz to powtórzyć?*

Auć! To boli! (jeśli w grupie jest to umówiony kod na sygnalizowanie mikronierówności, nierównościowego języka)

Podkreśl dobrą intencję, wyjaśnij konsekwencje: *Rozumiem, że jesteś ciekawa, ale taki komentarz mnie rani. Moja partnerką jest dla mnie rodziną.*

Odnieś się do własnego procesu: *Też tak kiedyś uważałam, że te feminitywy to wymysły, ale przeczytałam trochę o tym i zmieniłam zdanie.*

Asertywne mikrointerwencje:

Użyj informacji zwrotnej, która zawrze: twoje reakcje (np. uczucia) i opis konkretnego zachowania. Możesz dodać oczekiwania i informację, dlaczego to było nie OK.

Jestem zdziwiona twoim pytaniem o nasze role w związku. Nie podoba mi się ono, bo po pierwsze jest to dość intymne pytanie. Po drugie, zakłada, że pary jednopłciowe odtwarzają heteronormatywne wzorce.

Nie podoba mi się twój komentarz na temat Joanny. Kwestionujesz jej tożsamość. Chcę, żeby w tym zespole każda osoba czuła się mile widziana i była traktowana z szacunkiem.

Nie lubię, kiedy mówisz “To takie lesbijskie”. To brzmi jakby to było złe albo naganne. Znajdź, proszę, inne określenie na rzeczy, które ci się nie podobają.

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Uwagi dla osoby prowadzącej:

Możesz wykorzystać te informacje w ćwiczenia, w którym wskazujecie konsekwencje mikroagresji, żeby ewentualnie uzupełnić wiedzę uczestniczek. Poniżej są również wskazówki do rozmawiania o reagowaniu.

Mikroagresje mogą prowadzić u odbiorców i odbiorczyń do:

- obniżenia poczucia własnej wartości;
- spadku zaangażowania lub obniżenia jakości wykonywanych zadań;
- podwyższonego poziomu stresu;
- dużych pokładów nieskanalizowanej lub wypieranej złości;
- frustracji, silnych, niekontrolowanych reakcji emocjonalnych (np. wybuchów, gdy poczucie, że już dłużej się tego nie zniesie);
- dużych kosztów emocjonalnych, uporczywych myśli i straty czasu na analizę (*Ciągle to jeszcze przeżywam; Nie mogłam spać; Nie mogłam się skupić przez resztę dnia*);
- potwierdzenia oczekiwań – mikroagresje mogą działać jak samospełniające się przepowiednie (dziewczynki słyszą, że matematyka nie jest dla nich i przestają się nią interesować).

Reagowanie na mikronierówności może być trudne dla ich adresatek – może wywoływać obawy o bezpieczeństwo (*Jakie będą konsekwencje mojej reakcji?*). Działa tutaj kwestia relacji władzy i nierówności – adresatkami mikronierówności są grupy nieuprzywilejowane, z niższymi rangami społecznymi, niższym prestiżem, niższą pozycją społeczną. Osoby takie mogą mieć również wyrobiony przez socjalizację mechanizm uległości, ponieważ oczekiwano od nich postuszeństwa, podtrzymując nierówności społeczne (np. płciowe czy związane z kolorem skóry). Przy tym nadawcy mikroagresji często reagują komentarzami podważającymi zasadność reakcji: *Ja tylko żartowałem; Jesteś przewrażliwiona; To tylko niewinne pytanie; Przesadzasz.*

Uwagi dla osoby prowadzącej:

Osoby doświadczające mikroagresji mogą czuć zniechęcenie po wielokrotnych próbach reagowania na nie (*Już mam dosyć*). Rezygnują z reagowania, będąc świadkiem licznych niepowodzeń innych osób (*Nawet nie próbuję; Przecież widziałam, jak potraktował Monikę*).

Reagowanie może się również wiązać z obawami o to, że osoba może zostać wykluczona, narażona na [wrogość, pomijana w awansie itd. (*Będą mnie postrzegać jako trudną, konfliktową*)].

Wybrane korzyści z reagowania:

- wzrost sprawczości, poczucie wpływu;
- zachowanie zgodne z wartościami;
- możliwe obniżenie napięcia, ulga, duma z przełamania oporów, poczucie solidarności;
- modelowanie — dawanie przykładu, przykładamy się do zmiany społecznej, inne osoby mogą zacząć nas naśladować;
- osoba doświadczająca mikroagresji otrzymuje wsparcie, wyrazy szacunku i uznania, może wzrosnąć jej poczucie bezpieczeństwa, zmaleć poczucie osamotnienia.

źródła: D. Cieślikowska, Edukacja antydyskryminacyjna:wiedza [w:] *Edukacja antydyskryminacyjna. Podręcznik trenerski*, red. M. Branka, D. Cieślikowska, Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej, Stowarzyszenie Villa Decjusza, Warszawa-Kraków 2023.

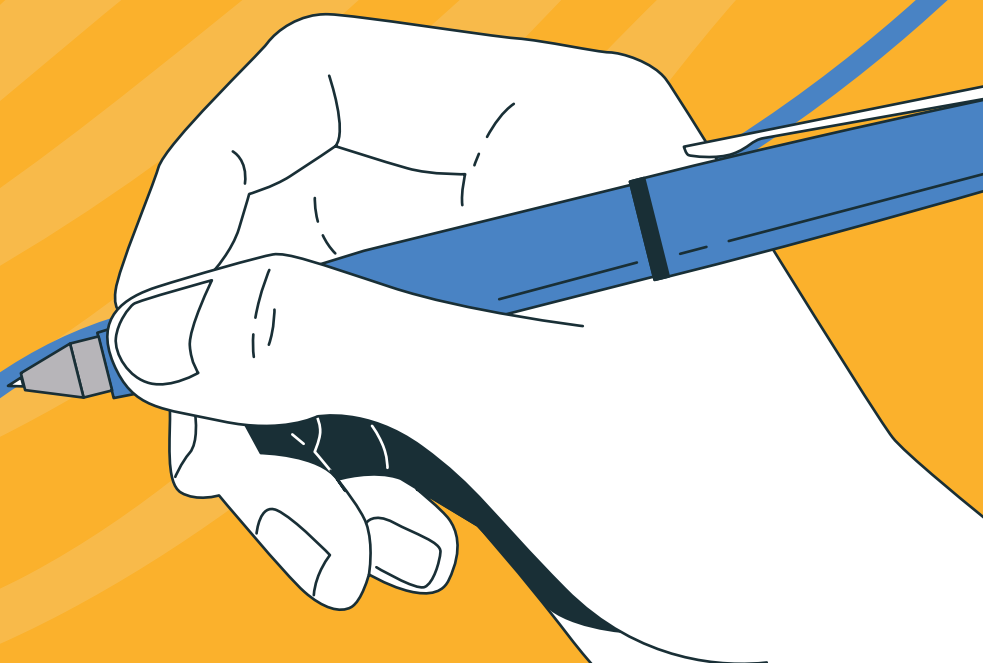
Pamiętaj o równościowym i niedyskryminującym języku. Swoimi zachowaniami werbalnymi i niewerbalnymi modelujesz sytuację podczas warsztatu.

Scenariusz:

ABC antydyskryminacji ze względu na płeć


Autorka:

Katarzyna Zabratańska




Warsztat	ABC antydyskryminacji ze względu na płeć
Tytuł rozdziału	Poznajmy się
Sugerowany czas rozdziału	20-25 minut
Cel	Zawiązanie się grupy, zapoznanie się uczestniczek i prowadzącej, zbudowanie poczucia zaufania i bezpieczeństwa oraz przyjaznej atmosfery
Materiały	Karty z obrazkami, np. Dixit, metaforyczne, medytacyjne, fotografie lub wydruki Samoprzylepne etykiety lub taśma malarska i flamaster do wykonania "identyfikatorów"
Notatki	<p>Przygotowanie sali: krzesła ustawione w okręgu, opcjonalnie można siedzieć na poduchach albo podłodze. Osoba prowadząca przed warsztatem rozkłada karty (materiały wizualne) na podłodze w środku okręgu. Karty są odłożone, ułożone w taki sposób, by wszystkie były widoczne.</p> <p>Rozpoczęcie warsztatu: osoba prowadząca krótko się przedstawia, budując swoją wiarygodność w roli trenerki (mówi o swoim trenerskim profesjonalnym backgroundzie, afiliacjach). Osoba prowadząca ma naklejoną etykietę ze swoim imieniem i zaimkami, których używa. Informuje o tym grupę.</p> <p>Rundka. Osoba prowadząca zaprasza uczestniczki do przyjrzenia się rozłożonym kartom i wybrania takiej, która coś o nich mówi. Osoba prowadząca zaprasza do rundki, w której każda uczestniczka przedstawi się, uwzględniając 3 kwestie: 1. Przygotowanie swojej etykiety i informacja do grupy: <i>Zwracajcie się do mnie... Moje zaimki to... . 2. Jestem tutaj, ponieważ... 3. Wybrałam tę kartę. Ona mówi o mnie... .</i></p> <p>Wersja online: rundka przebiega tak samo z wyjątkiem użycia kart. Osoba prowadząca prosi o rozejrzenie się w swoim otoczeniu i znalezienie jednego przedmiotu, który mówi coś o niej. W trzecim punkcie przedstawiania się osoba pokazuje ten przedmiot i mówi: <i>Wybrałam to, ponieważ... .</i> Prośba o przygotowanie identyfikatora online, również z zaimkami.</p> <p>Krótkie wprowadzenie do tematu warsztatu. Można powiedzieć: <i>Na dzisiejszym warsztacie zajmiemy się wprowadzeniem do tematu przeciwdziałania dyskryminacji ze względu na płeć. Dowiemy się, czym jest nierówne traktowanie, jakie niesie skutki indywidualne dla dziewczynek i kobiet oraz osób socjalizowanych jako kobiety. Poćwiczymy również sposoby reagowania.</i></p>


Warsztat	ABC antydyskryminacji ze względu na płeć
Tytuł rozdziału	Czego potrzebujesz, gdy uczysz się w grupie/uczysz się z grupą?
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Poznanie potrzeb osób uczestniczących związanych z doświadczeniem uczenia się w grupie, przygotowanie kontraktu grupowego, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa. Słowo "kontrakt" można zastąpić np. "inspiracjami do współpracy". Ze względu na czas trwania warsztatu, osoba trenerska może przedstawić wcześniej przygotowane propozycje, np. Poufność, Punktualność, Unikanie oceniania na głos, Szacunek, Otwartość, Wzajemne słuchanie się itd.
Materiały	Flipchart, pisaki, karteczki samoprzylepne Wersja online — tablica typu Miro (źródło: https://miro.com/), tablica przygotowana wcześniej
Notatki	Osoby uczestniczące dostają karteczki samoprzylepne i pisaki. Ich zadaniem jest zapisanie swoich potrzeb (pytanie: <i>Czego potrzebujesz, gdy uczysz się w grupie?</i>) oraz zasad (pytanie: <i>Jakie zasady pomogą Ci zaspokoić te potrzeby?</i>). Osoba prowadząca zbiera karteczki, porządkuje je na tablicy, informując grupę o pojawiających się kwestiach. Następnym krokiem jest ustalenie z grupą zasad (kontraktu). Osoba prowadząca może również zaproponować jakąś zasadę. Warsztat online: zalecane jest przygotowanie wcześniej na tablicy wirtualnej "zasad technicznych" przez osobę prowadzącą i przedstawienie ich grupie. Sugerowane zasady: wyłączamy mikrofony, gdy nie zabieramy głosu; korzystamy z kamery; korzystamy z czatu, gdy chcemy zadać pytanie lub napisać komentarz; dbamy o punktualność; wracamy, gdy nas wylogowało, etc. W przypadku potrzeb i pozostałych zasad procedura taka sama, jak wyżej — praca na Miro lub innych podobnych tablicach wirtualnych. Należy wówczas uwzględnić czas na przećwiczenie dodawania karteczek i zapisywania ich. Tablica powinna być przygotowana wcześniej przez osobę prowadzącą — warto pomyśleć o tytule/nagłówku, przygotowaniu schematu porządkowania treści na tablicy, ewentualnych elementach graficznych etc.

Warsztat	ABC antydyskryminacji ze względu na płeć
Tytuł rozdziału	Koło tożsamości: Kim jestem?
Sugerowany czas rozdziału	15-20 minut
Cel	<p>1. Budowanie świadomości na temat tego, czym jest tożsamość w wymiarze indywidualnym i społecznym.</p> <p>2. Zwrócenie uwagi na związek pomiędzy tożsamością a doświadczaniem nierówności i dyskryminacji</p>
Materiały	<p>Flipchart, markery, kartka, długopis lub kredki Prezentacja Power Point (slajdy 1-2)</p> 
Notatki	<p>Osoba prowadząca rozdaje uczestniczkom kartki i przybory do pisania. Następnie rysuje na flipcharcie koło i dzieli je na 6 części. Prosi uczestniczki, żeby na swoich kartkach również zrobiły analogiczny rysunek. Następnie prosi, aby każde z 6 pól zapętnić odpowiedzią na pytanie: "Kim jestem?". Osoba może wskazać, że odpowiedź może brzmieć np. kobietą, człowiekiem, pracownicą, nauczycielką, matką, osobą bezwyznaniową itd. Jednocześnie osoba prowadząca zwraca uwagę na to, żeby unikać pisania "Jaka jestem?". Może zwrócić również uwagę na to, że jeśli dla kogoś wskazanie 6 odpowiedzi jest trudnością, to mniejsza liczba również jest w porządku.</p> <p>Następnie osoba prowadząca inicjuje dyskusję, pytając grupę, jak czuła się w tym ćwiczeniu. Może zadać pytania: <i>O czym teraz myślicie? Czy wykonanie ćwiczenia przyszło Wam z łatwością? Czy wykonanie ćwiczenia przyszło Wam z trudnością?</i></p> <p>Po dyskusji osoba prowadząca podaje definicję tożsamości pierwotnej, wtórnej i organizacyjnej. W wersji online koło tożsamości można wyświetlić na slajdzie.</p>

Warsztat	ABC antydyskryminacji ze względu na płeć
Tytuł rozdziału	Nieświadomione uprzedzenia — jak działa nasz mózg
Sugerowany czas rozdziału	15-20 minut
Cel	1. Przedstawienie definicji nieświadomych uprzedzeń oraz ich wpływu na nierówne traktowanie ze względu na płeć.
Materiały	<p>Prezentacja Power Point (slajdy 3-4)</p> 
Notatki	<p>Osoba prowadząca pyta, czy jest wśród uczestniczek osoba, która zechce pomóc jej w wykonaniu kolejnego ćwiczenia. Po zgłoszeniu się chętnej, osoba prowadząca pokazuje slajd i prosi, aby uczestniczka opisała kolory, które widzi. Zadanie ma wykonać wskazując kolory od lewej do prawej najszybciej, jak tylko potrafi. Po zakończonym zadaniu osoba prowadząca wyświetla drugą część slajdu i prosi o to samo, czyli o opisanie kolorów, które widzi osoba. Po zakończonym ćwiczeniu pyta uczestniczkę, czy widzi jakąś różnicę pomiędzy poszczególnymi częściami ćwiczenia.</p> <p>Następnie osoba prowadząca wyjaśnia działanie 2 systemów w ludzkim mózgu: system 1 szybki, bezrefleksyjny, działa na zasadzie autopilota, zależy mu na minimalnym zużyciu energii. System 2 — powolny, refleksyjny, zużywa energię. Następnie tłumaczy, że efektem działania systemu 1 jest często powstawanie nieświadomych uprzedzeń, z ang. <i>unconscious bias</i>. Na slajdzie wyświetla definicję tego pojęcia.</p> <p>Po tej części sugerowana przerwa 10-15 minut.</p>

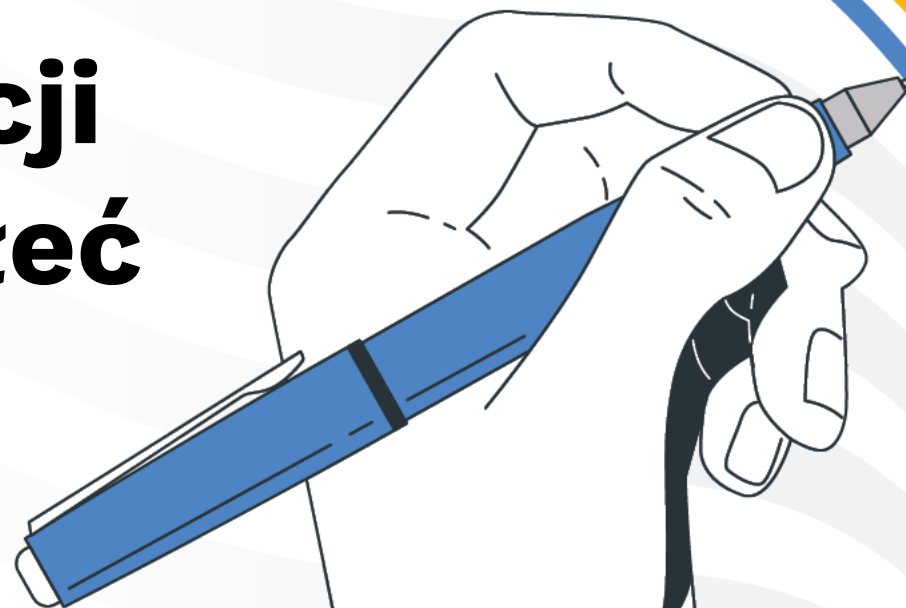
Warsztat	ABC antydyskryminacji ze względu na płeć
Tytuł rozdziału	Nieuświadomione uprzedzenia ze względu na płeć
Sugerowany czas rozdziału	15-20 minut
Cel	1. Dostarczenie wiedzy na temat znaczenia nieuświadomionych uprzedzeń w kontekście płci
Materiały	Prezentacja Power Point (slajd 5) 
Notatki	<p>Osoba prowadząca opowiada herstorię Heidi Roizen - amerykańskiej przedsiębiorczynie z Doliny Krzemowej. Wyjaśnia grupie, że herstoria Heidi posłużyła do przeprowadzenia pewnego eksperymentu. Mianowicie 2 różnym grupom rozdano życiorys Heidi, przy czym w jednej zamieniono imię na Howard. Poza tym życiorysy były identyczne i opisywały fakty z życia Heidi — jej osiągnięcia, karierę itd. Następnie każdej z grup zadano kilka pytań: "Czy uważasz, że osoba, której życiorys przeczytałeś/przeczytałaś jest kompetentna? Czy uważasz, że osoba, o której przeczytałeś/przeczytałaś jest sympatyczna? Czy chciałbyś/chciałabyś pracować dla osoby, o której przeczytałeś/przeczytałaś?"</p> <p>Następnie osoba prowadząca wyjaśnia, że o ile na pierwsze pytanie każda z grup odpowiedziała analogicznie, to odpowiedzi na pozostałe pytania się różniły. Dalsze wyjaśnienie odbywa się za pomocą slajdów.</p> <p>Po wytłumaczeniu różnicy w eksperymencie, osoba prowadząca pyta uczestniczki: <i>Jak sądzicie, z czego wynikała ta różnica?</i> Mini-dyskusję podsumowuje stwierdzeniem, że jest to efekt nieuświadomionych uprzedzeń związanych z płcią oraz stereotypów.</p> <p>Po tej części można zaproponować grupie 10 minut przerwy.</p>

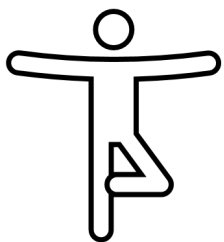
Warsztat	ABC antydyskryminacji ze względu na płeć
Tytuł rozdziału	Stereotypy wobec kobiet
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	1. Identyfikacja przykładów stereotypów ze względu na płeć
Materiały	<p>Kartki A4, długopisy lub pisaki, karteczki samoprzylepne post-it Prezentacja Power Point (slajdy 6-7) Dostęp do Internetu</p> 
Notatki	<p>Osoba prowadząca wyświetla całość albo część animowanego filmu, źródło: https://www.youtube.com/watch?v=B6uulHpFkuo</p> <p>Następnie rozdaje uczestniczkom karteczki samoprzylepne post-it i prosi, żeby na każdej napisały przykład stereotypu, z jakim się spotkały lub słyszały w kontekście kobiet. W przypadku zajęć online należy przygotować wirtualną tablicę (np. Miro). Osoba prowadząca porządkuje przykłady, np. stereotypy związane z wyglądem, pracą, rolami rodzicielskimi, cechami osobowości itp. Na slajdzie pokazuje definicję stereotypu oraz uprzedzenia i dyskryminacji. Wyjaśnia, że dyskryminacja ze względu na płeć może oznaczać np. gorsze traktowanie kobiet przy zatrudnianiu, przyznawaniu podwyżki czy ograniczony dostęp do usług. Dodaje, że kobiety często doświadczają dyskryminacji nie tylko ze względu na płeć, ale też orientację seksualną, wiek, stopień sprawności.</p> <p>Następnie osoba prowadząca dzieli grupę na 3-4 osobowe zespoły i każdemu wręcza opis przypadku (slajd 7), prosząc aby grupa określiła, czy w danej sytuacji mamy do czynienia z dyskryminacją. W wersji online uczestniczki należy podzielić na pokoje i przydzielić określony przypadek do analizy.</p> <p>Przypadki należy wydrukować i rozdać grupom. Dla zajęć online można zapisać je w Wordzie lub na slajdzie i umieścić na czacie w poszczególnych pokojach. Podczas omawiania ćwiczenia można wyświetlić slajd z opisem przypadków i odpowiedziami. Przypadki i klucz odpowiedzi należy wyświetlać stopniowo.</p>

Warsztat	ABC antydyskryminacji ze względu na płeć
Tytuł rozdziału	Jak reagować na nierówne i dyskryminujące zachowanie ze względu na płeć
Sugerowany czas rozdziału	30-40 minut
Cel	1. Opracowanie strategii interwencji w sytuacji nierównego i dyskryminującego traktowania ze względu na płeć.
Materiały	<p>Kartki, pisaki, karteczki samoprzylepne post-it, flipchart Prezentacja Power Point (slajd 8)</p> 
Notatki	<p>Osoba prowadząca dzieli uczestniczki na 3 grupy. Pierwsza z grup opracowuje sposoby reagowania w domu (w stosunku do członków/członkiń rodziny, grupy przyjaciół/przyjaciótek), druga w miejscu pracy, szkole lub na uczelni, trzecia w miejscach publicznych (np. na ulicy, w gabinecie lekarskim, sklepie). Osoba prowadząca prosi, aby strategie miały formę konkretnego komunikatu (wypowiedzianych słów), zachowania, wskazówki dotyczącej tego, gdzie można zgłosić się po pomoc.</p> <p>Grupy zapisują swoje pomysły na flipchartach lub post-it'ach, a następnie każda z nich prezentuje efekty pracy na forum.</p> <p>Osoba prowadząca podsumowuje prezentację, wskazując, że reagowanie na nierówne i dyskryminujące zachowanie jest ważne, że istnieje wiele mechanizmów i że budowanie sprawczości w tym zakresie jest bardzo ważne.</p>

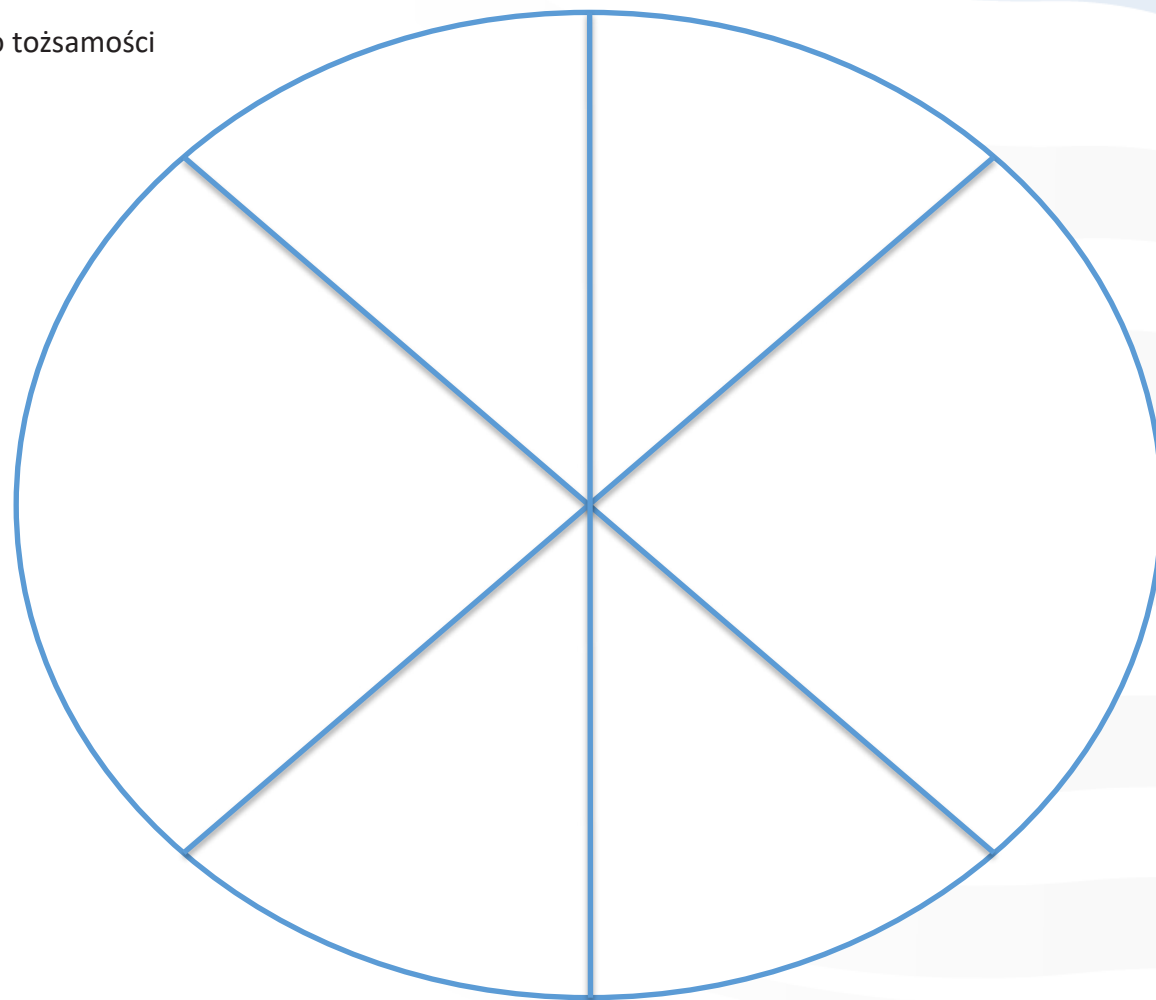
Warsztat	ABC antydyskryminacji ze względu na płeć
Tytuł rozdziału	Podsumowanie
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	1. Podsumowanie warsztatów, identyfikacja tego, co było wartością dla uczestniczek, nad jakimi zmianami chcą pracować i jakie widzą potrzeby.
Materiały	Karty z obrazkami, np. Dixit, metaforyczne, medytacyjne, fotografie lub wydruki
Notatki	<p>Osoba prowadząca rozkłada karty na środku sali i prosi, aby każda uczestniczka wybrała sobie taką, która będzie symbolizować odpowiedź na następujące pytania:</p> <p>Z czym kończę (emocje, refleksje, doświadczenia)? Co było wartością?/Co zabieram? Nad czym chcę pracować?/Jaką zmianę będę chciał/chciała wdrożyć? Czego potrzebowałabym/potrzebowałbym więcej na warsztacie?</p> <p>W przypadku warsztatów online można wyświetlić kolaż z kartami w formie slajdu lub same pytania na slajdzie.</p>

ABC antydiskryminacji ze względu na płeć





Ćwiczenie: Koło tożsamości



Tożsamość to sposób, w jaki się określamy, zbiór odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?”. Rozróżniamy dwa rodzaje tożsamości – osobistą i społeczną.

Tożsamość osobista (indywidualna) to osobowość – niepowtarzalna, inna od wszystkich dzięki cechom fizycznym i psychicznym. Tożsamość osobista budowana jest na podstawie doświadczeń, przekonań, opinii, sądów i wyobrażeń na własny temat.

Tożsamość społeczna (grupowa) pozwala włączyć siebie we wspólnotę, określić się jako członek/członkini ważnej grupy odniesienia, podkreślić przynależność, podobieństwo, korzystać z poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, jakie daje grupa.

Tożsamość pierwotna – płeć, wiek, narodowość, etniczność, rasa, religia, niepełnosprawność, orientacja seksualna

Tożsamość wtórna – status ekonomiczny i społeczny, wygląd, zawód, stan cywilny, status rodzinny, poglądy, wykształcenie, etc.

Tożsamość organizacyjna – stanowisko, władza formalna i nieformalna, poziom wynagrodzenia, wpływ, networking, styl pracy, etc.

HerBoundaries



Ćwiczenie: Nazwij kolory, które widzisz

Czerwony Zielony Niebieski Żółty Różowy Czarny Szary Niebieski
Pomarańczowy Zielony Różowy Czarny Czerwony Zielony Różowy Czerwony
Zielony Niebieski Żółty Różowy Czarny Niebieski Żółty Zielony Różowy
Czerwony Pomarańczowy Czarny Szary Czarny Niebieski Żółty Zielony
Różowy Niebieski Szary Czerwony Pomarańczowy
Czerwony Zielony Niebieski Żółty Różowy Czarny Szary Niebieski
Pomarańczowy Zielony Różowy Czarny Zielony Różowy Czerwony Czarny
Zielony Niebieski Żółty Różowy Czarny Niebieski Żółty Czerwony Różowy
Zielony Pomarańczowy Czarny Szary Czarny Niebieski Żółty Zielony Różowy
Niebieski Szary Czerwony Pomarańczowy



System 1

Szybki
Automatyczny
Bezwysiłkowy
Bez poczucia świadomej kontroli



System 2

Wolny
Wymaga uwagi i wysiłku
Poczucie świadomej kontroli

Nieuświadomione uprzedzenia (ang. *unconscious bias*)

– błędy poznawcze, błędy postrzegania oparte na stereotypowych założeniach wobec określonych grup społecznych.

HerBoundaries

Heidi

Kompetentna

ale

Samolubna

Agresywna

Mało sympatyczna

Nie chciał(a)bym dla niej pracować

Howard

Kompetentny

i

Błyskotliwy

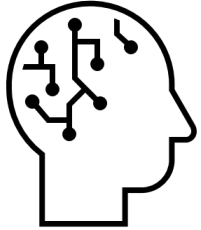
Da się lubić

Sympatyczny

Chciał(a)bym dla niej pracować



Heidi Roizen,
przedsiębiorczyni z Doliny Krzemowej



Stereotypy to uwarunkowane kulturowo i historycznie, trwałe, uogólnione, uproszczone i w związku z tym fałszywe przekonania dotyczące danej grupy społecznej (i/lub jej członkiń/członków), wyróżnionej na podstawie wybranej cechy lub wybranych cech tożsamości.



Uprzedzenia to negatywna ocena lub osąd, któremu towarzyszy negatywne nastawienie emocjonalne (np. niechęć, obrzydzenie, lęk, strach, pogarda, nienawiść) wobec jakiejś grupy społecznej, wyróżnionej na podstawie wybranej cechy tożsamości (lub wybranych cech tożsamości), oparte na faktycznej lub domniemanej przynależności osoby/osób do tej grupy. Uprzedzenie jest afektywnym, emocjonalnym elementem postawy, a zatem dosyć stałym stosunkiem do grupy osób, kształtowanym w dłuższym czasie i trudnym do zmiany.



Dyskryminacja to nierówne, gorsze, często także łamiące prawo działanie, zaniechanie, kryterium lub przepis, dotyczące osób lub grup ze względu na ich rzeczywiste lub domniemane cechy tożsamości, takie jak: płeć, tożsamość płciowa, kolor skóry („rasa”), język, pochodzenie narodowe i/lub etniczne, religia, wyznanie lub bezwyznaniowość, światopogląd, stan zdrowia i stopień sprawności, wiek, orientacja psychoseksualna, status społeczny i ekonomiczny etc.

Sytuacja 1. Podczas rozmowy rekrutacyjnej kandydatka jest pytana o jej sytuację rodzinną i czy ma lub planuje mieć dzieci.

Odpowiedź: Tak, to jest dyskryminacja bezpośrednia. Podczas rekrutacji nie można zadawać pytań o sytuację rodzinną i inną.

Sytuacja 2. W jednym z pubów poszukiwana jest osoba do pracy w kuchni. W ogłoszeniu napisano, że poszukuje się doświadczonego kucharza (mężczyzny).

Odpowiedź: Tak, wskazywanie preferowanej płci jest przejawem dyskryminacji. Kryterium wyboru powinny być umiejętności, doświadczenie, wiedza.

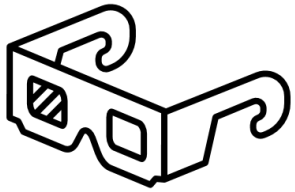
Sytuacja 3. Kasia i Ola są parą. Szukają mieszkania. Podczas oglądania jednego z nich właściciel/właścicielka daje im do zrozumienia, że nie wynajmuje „takim parom” i że w sumie oferta jest tylko dla osób, które mają ślub.

Odpowiedź: Tak. Jest to dyskryminacja zarówno ze względu na płeć, jak i orientację seksualną.

Sytuacja 4. Kasia idąc ulicą widzi, jak kilku mężczyzn siedzących na ławce cmoka na jej widok. Dodatkowo gwizdzą i krzyczą na jej widok „Koteczku”, „Maleńka”, „Kochanie”.

Odpowiedź: Tak, to jest dyskryminacja w formie molestowania seksualnego.

Podsumowanie



- 1) Z czym kończę (emocje, refleksje, doświadczenia)?
- 2) Co było wartością?/Co zabieram?
- 3) Nad czym chcę pracować/Jaką zmianę będę chciała wdrożyć?
- 4) Czego potrzebowałamby więcej na warsztacie?

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



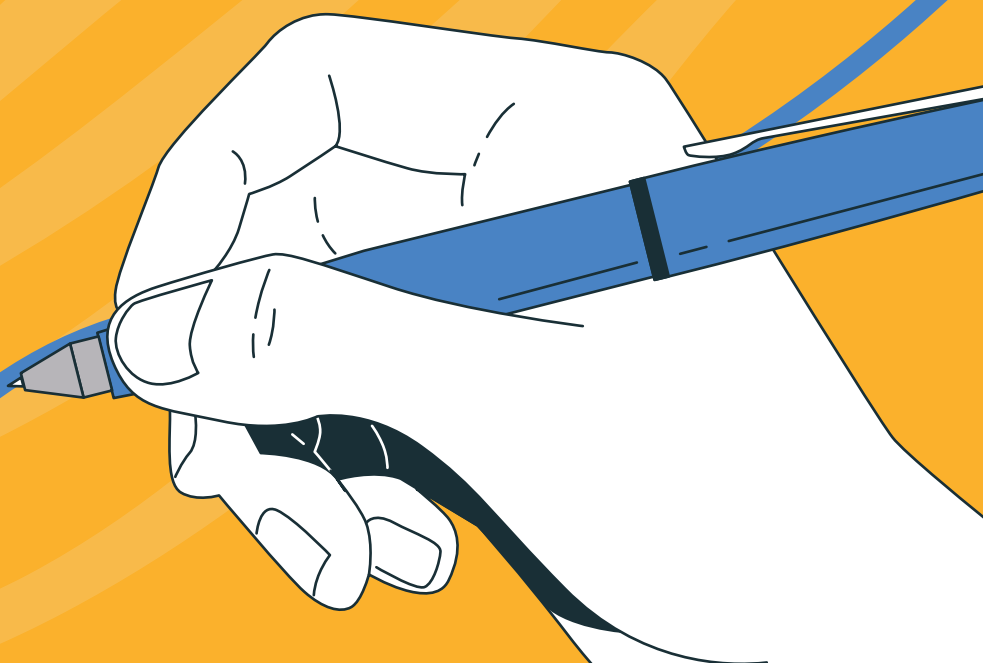
Dofinansowane przez
Unię Europejską

Scenariusz:

Uwolnij Swoją Pewność Siebie


Autorka:

Snizhana Ziaziun



Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Powiedz coś o sobie
Sugerowany czas rozdziału	15-20 minut, w zależności od ilości uczestniczek
Cel	Poznanie uczestniczek i prowadzącej nawzajem, stworzenie atmosfery zaufania i otwartości, rozwój wyobraźni
Materiały	—
Notatki	<p>Prowadząca opowiada o sobie, o tym, co będzie na spotkaniu i ile będzie ono trwało, po czym proponuje, by poznać się, ale w ciekawy sposób.</p> <p>Każda uczestniczka wypowiada swoje imię i wymyśla przymiotnik zaczynający się na tę samą literę, co ją imię. Bardzo ważne jest, aby powiedzieć epitet, który podkreśla osobowość uczestniczki. Ważne jest, aby upewnić się, że określenia się nie powtarzają.</p> <p>Uczestniczka najpierw wypowiada imię i przymiotnik uczestniczki, która się poprzednio przedstawiła, następnie swoje imię i tak dalej. Zaczyna prowadząca.</p> <p>Potem poprosz o kilka słów od każdej uczestniczki — co je zmotywowało, by przyjść na warsztat.</p>

Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Dlaczego warto wzmacniać pewność siebie?
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Krótką rozmowa z uczestniczkami oraz ćwiczenie formowania obrazu pewnego siebie człowieka
Materiały	Arkusz A3 dla każdej grupy lub duży arkusz od flipcharta, długopisy lub flamastry
Notatki	<p>Zapytaj uczestniczek, dlaczego ich zdaniem warto budować pewność siebie. Potem podziel uczestniczki na 2 grupy. Każda grupa otrzymuje kartkę (najlepiej A3 lub duży arkusz papieru), na której zapisuje cechy osoby pewnej siebie i to, co pomaga ludziom stać się bardziej pewnymi siebie — 5 minut na wykonanie zadania.</p> <p>Później jedna uczestniczka z każdej grupy przedstawia wyniki. Na koniec przedyskutuj i porównaj proponowane cechy pewnej siebie osoby. Poproś, by każda uczestniczka podzieliła się tym, jak jej się pracowało w grupie i czy się zgadza ze wszystkim proponowanymi cechami.</p>

Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Pewność Siebie: samoocena + poczucie własnej wartości
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut
Cel	Omówienie pojęć: pewności siebie, poczucia własnej wartości, samooceny i samoakceptacji.
Materiały	<p>Wideo o pewności siebie (od 17 sek. do 4,30 min.), źródło: https://www.youtube.com/watch?v=UuFraIDBqOY Prezentacja PowerPoint (Załącznik 1)</p> 
Notatki	<p>Powiedz uczestniczkom, że wszystko, co powiedziały, jest poprawne i że wszystkie te cechy można rozwinąć w sobie, dlatego tu jesteśmy. Opowiedz o tym, z czego bierze się pewność siebie i nad czym trzeba pracować. Podstawowy tekst jest w Załączniku 1.</p> <p>Po mini-wykładzie włącz fragment filmu o tym, czego nie robi osoba pewna siebie.</p>

Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Kim jestem? Jaką jestem?
Sugerowany czas rozdziału	1 minuta na wypowiedź każdej uczestniczki + 7-10 minut na wprowadzenie oraz refleksje po ćwiczeniu
Cel	Przećwiczenie mówienie o sobie w grupie, nauczenie się nazywania cech charakteru, dzielenia się swoimi odczuciami i wzmacniania pewności siebie
Materiały	Papierowe serwetki (jednakowego rozmiaru, mogą być w różnych kolorach)
Notatki	<p>Uczestniczki szkolenia otrzymują serwetki.</p> <p>Prowadząca mówi: <i>Każda z was ma w rękach serwetkę. Rozerwijcie serwetkę na tyle kawałków, ile uznasz za konieczne.</i></p> <p>Zasady gry: każda uczestniczka musi wymienić tyle swoich cech osobowości, ile ma rozdartych kawałków. Informacje mogą być pozytywne lub negatywne — ale tylko te, które jej zdaniem powinna powiedzieć.</p> <p>Pytania po ćwiczeniu do grupy: <i>Czy trudno było ci mówić o sobie? Co było trudniejsze do powiedzenia: cechy dobre czy złe?</i></p> <p>Podziękuj uczestniczkom za otwartość i szczerłość.</p>

Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Jestem silna. Jestem słaba.
Sugerowany czas rozdziału	10-15 minut, w zależności od ilości uczestniczek
Cel	Praktyczne pokazanie, w jaki sposób nasza pewność siebie i nasza moc zależą od tego, jak myślimy o sobie
Materiały	—
Notatki	<p>Każda uczestniczka bierze za rękę swoją sąsiadkę po prawej stronie (lub kładzie jej rękę na prawe ramię). Następnie stają w parach naprzeciwko siebie. Pierwsza uczestniczka w parze wyciąga rękę do przodu (można użyć obu rąk). Druga osoba w parze próbuje opuścić ramię partnerki, naciskając na nie. Pierwsza uczestniczka w parze musi spróbować utrzymać rękę, mówiąc głośno i zdecydowanie: „Jestem silna”.</p> <p>Następnie powtarzają to samo, ale pierwsza osoba w parze mówi: „Jestem słaba”, wypowiadając to z odpowiednią intonacją, tj. cicho, przygnębiająco. Następnie osoby z każdej pary zamieniają się rolami i powtarzają ćwiczenie.</p> <p>Po ćwiczeniu zadaj uczestniczkom pytania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Kiedy było ci łatwiej trzymać się za rękę: za pierwszym czy za drugim razem?</i> 2. <i>Dlaczego tak uważasz?</i> 3. <i>Jakich uczuć doświadczyłaś podczas wykonywania tego ćwiczenia?</i> 4. <i>Jaki wpływ na twoje wyniki miało powiedzenie "Jestem silna" lub "Jestem słaba"?</i>

Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Rzeczy, które robię źle
Sugerowany czas rozdziału	10-20 minut, w zależności od ilości uczestniczek
Cel	Samopoznanie, budowanie zaufania, integracja grupy
Materiały	—
Notatki	<p>Upewnij się, że uczestniczki mają wolną przestrzeń, po której będą mogły chodzić.</p> <p>Przed rozpoczęciem tego ćwiczenia warto powiedzieć grupie: <i>Niepewni siebie ludzie nie wierzą, gdy mówimy im się coś dobrego o ich pracy, ale bardzo wierzą, gdy są krytykowani. To jest psychologia, nie będziemy się w to zagłębiać, ale żeby zwiększyć pewność siebie, trzeba o tym pamiętać i trenować się — po pierwsze w chwaleniu siebie, a po drugie w przyjmowaniu komplementów. Zapraszam do kolejnego ćwiczenia.</i></p> <p>W kręgu każda uczestniczka po kolei mówi o tym, co robi słabo: „Jestem słaba w...”</p> <p>W następnej rundzie osoby po kolei mówią: „Jestem dobra w...”</p> <p>W kolejnej rundzie mówią zdanie: „Wiem, że jestem dobra w...”</p> <p>W ostatniej rundzie zaprosz uczestniczek do krążenia po pokoju. Gdy spotkają się z kimś, przechwalają się: „Jestem mistrzynią w...”</p> <p>Ostatnim punktem jest dyskusja o odczuciach uczestniczek podczas każdej z rund.</p> <p>Po tym bloku jest zalecana przerwa, ponieważ dalej będziemy pracować z kartami metaforycznymi, „rozmawiać” z podświadomością i wzmacniać poczucie własnej wartości. To będzie długotrwały blok, przed którym warto odpocząć.</p>

Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Odkrycie Twojej Wartości — ćwiczenie z kartami asocjacyjnymi (Blok: Praca nad Wartością Siebie)
Sugerowany czas rozdziału	Ćwiczenie może potrwać długo — 1-2 godziny, w zależności od ilości uczestniczek oraz ich otwartości
Cel	Zbudowanie i wzmocnienie poczucia własnej wartości; zatrzymanie się i przypomnienie sobie: Kim jestem? Co jest we mnie wartościowego? Co przeszkadza mi w docenieniu siebie? Co może pomóc mi wzmocnić moją wartość? Trening mówienia o sobie na forum.
Materiały	<p>Karty metaforyczne, ogólne (uniwersalne, „OH”, „Dixit”), długopisy oraz arkusze A4 do zapisywania pomysłów uczestniczek</p> <p>Prezentacja PowerPoint (slajdy 3-4, załącznik 2)</p> 
Notatki	<p>Przed początkiem ćwiczenia warto powiedzieć uczestniczkom parę słów o pracy z metaforami (załącznik 2) oraz pokazać obrazek ze slajdu 3 i poprosić każdą z uczestniczek o powiedzenie, co widzi na zdjęciu i jak odpowiedziałaby na pytania, które są na slajdzie. To pomoże zrozumieć, jak pracować z asocjacjami. Możesz powiedzieć: <i>Zapraszam do ćwiczenia Odkrycie Twojej Wartości, które pomoże wam przemyśleć siebie.</i></p> <p>Pokazuj po kolei 6 pytań zapisanych na slajdzie 4 Prezentacji. Reszta to dodatkowe pytania, które mają pomóc uczestniczkom zidentyfikować i opisać swoje odczucia i pomysły.</p> <p>Każda uczestniczka zadaje na głos pytanie „Jak się teraz czuję?” i dostaje/ wybiera kartę. Zadaniem prowadzącej jest zadawanie dodatkowych pytań do uczestniczki, żeby pomóc jej określić swoje odczucia. Postępuj tak ze wszystkimi 6 pytaniami. Odpowiedzi na nie złożą się na opis stanu wewnętrznego uczestniczki.</p> <p>Rolą prowadzącej jest ukierunkowywanie ćwiczenia, zadawanie pytań i przekazywanie głosu kolejnym uczestniczkom. Jeśli któraś uczestniczka nie jest w stanie nic powiedzieć — wspieraj ją i zaproś do zamiany karty.</p> <p>Główne pytania do kart asocjacyjnych:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Jak się czujesz?” <i>Co jest przedstawione na obrazku? W jaki sposób łączy się to z Twoim obecnym samopoczuciem? Jakie emocje przekazuje obrazek? Czy jesteś na obrazku? Co myślisz? Jak się czujesz? Co cię się w nim podoba, a co nie podoba?</i>

(cd.)

Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Odkrycie Twojej Wartości — ćwiczenie z kartami asocjacyjnymi (Blok: Praca nad Wartością Siebie)
Sugerowany czas rozdziału	Ćwiczenie może potrwać długo — 1-2 godziny, w zależności od ilości uczestniczek oraz ich otwartości
Cel	Zbudowanie i wzmocnienie poczucia własnej wartości; zatrzymanie się i przypomnienie sobie: Kim jestem? Co jest we mnie wartościowego? Co przeszkadza mi w docenieniu siebie? Co może pomóc mi wzmocnić moją wartość? Trening mówienia o sobie na forum.
Materiały	<p>Karty metaforyczne, ogólne (uniwersalne, „OH”, „Dixit”), długopisy oraz arkusze A4 do zapisywania pomysłów uczestniczek</p> <p>Prezentacja PowerPoint (slajdy 3-4, załącznik 2)</p> 
Notatki	<p>2. „Co jest wartościowego we mnie?” <i>Co jest wyjątkowego w obrazie? Jakie ludzkie cechy przekazuje? Jak cenne są te cechy? Jak bardzo czujesz w sobie te cechy? Jak możesz je pokazać?</i></p> <p>3. „Co inni ludzie widzą i cenią we mnie?” <i>Co jest wyjątkowego w tym obrazek? Jakie cechy pokazuje? Co Ci się w nim podoba, a co nie podoba?</i></p> <p>4. „Za co mogę teraz kochać i doceniać siebie (lub za jakie cechy jestem wdzięczna)?” <i>Co jest przedstawione na obrazku? Co Ci się w nim podoba, a co nie podoba?</i></p> <p>5. „Co powstrzymuje mnie przed docenianiem siebie?” <i>Co jest przedstawione na obrazku? Co na nim lubisz, a czego nie lubisz?</i></p> <p>6. „Co mogę zrobić w ciągu 3 dni, aby poprawić i zwiększyć moją samoocenę?” <i>Co jest na obrazie? Co to dla ciebie znaczy? Jakie uczucia wywołuje?</i></p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia każda uczestniczka będzie miała łańcuch z kart: od tego, jak się ona czuje, jakie ma wartości, co inni zauważają, co blokuje jej samoocenę i co trzeba zrobić, aby ją zwiększyć. Przypomnij uczestnikom, że karty można sfotografować, zwykle po spotkaniach uczestnicy nadal zastanawiają się i dochodzą do kolejnych spostrzeżeń.</p> <p>WAŻNE: powiedz na początku, że jeśli uczestniczka ma jakieś spostrzeżenia, którymi nie chce się dzielić, jest to w porządku i nie musi ich wypowiadać na forum, ale wskazane jest zapisanie ich na kartce.</p> <p>Na 1-3 pytania mogą odpowiadać na głos wszystkie uczestniczki, a potem można dawać głos tylko chętnym lub po 2-3 uczestniczki na każde pytanie — tak, by ćwiczenie nie zajęło zbyt dużo czasu.</p>

Warsztat	Uwolnij Swoją Pewność Siebie
Tytuł rozdziału	Dziś lepiej niż wczoraj — ćwiczenie z kartami asocjacyjnymi (Blok: Praca nad Wartością Siebie)
Sugerowany czas rozdziału	3-5 minut na odpowiedź każdej uczestniczki + 15-17 minut na wybór karty przez uczestniczki na początku ćwiczenia oraz podsumowanie
Cel	<p>Celem ćwiczenia jest przypomnienie uczestniczkom o ich sukcesach i mocnych stronach, które pomogły i pomogą im przetrwać tymczasowe trudności.</p> <p>Ważne będzie przeniesienie uwagi uczestniczek na ich własne sukcesy i zmiany. W migracji (i nie tylko) ludzie porównują się z osobami, które odniosły większy sukces, nie znając ich ścieżki życiowej i smucą się, że wszyscy są lepsi, dewalując w ten sposób własne sukcesy.</p>
Materiały	Karty metaforyczne, karty inspiracyjne, z pozytywnymi obrazami (uniwersalne, „OH”, „Dixit”) + dodatek na koniec ćwiczenia — karty z pozytywnymi afirmacjami, długopisy oraz arkusze A4 dla zapisu pomysłów uczestniczek.
Notatki	<p>Prowadząca rozkłada karty na stole/podłodze obrazkami do góry i prosi uczestniczki, aby zadały na głos pytanie: „W czym jestem dziś lepsza niż wczoraj?” i wybrały 1 kartę, która najbardziej im się podoba.</p> <p>Następnie w kręgu, każda uczestniczka po kolei, udziela odpowiedzi na pytania: „Co jest przedstawione na karcie?” „Co przekazuje ten obraz?” „Jaki Twój osobisty wewnętrzny postęp pokazuje ten obraz?”</p> <p>Prowadząca zadaje po kolei te 3 pytania każdej uczestniczce i czeka na odpowiedź. Następnie, jeśli są karty z afirmacjami lub przesłaniami, proponuje wyjęcie karty i przeczytanie afirmacji na głos. Powtarza to po kolei ze wszystkimi uczestniczkami.</p> <p>Na koniec poproś uczestniczki, by podzieliły się wrażeniami z pracy w grupie, tym jak teraz czują się i czy czują się bardziej pewnymi siebie.</p>

HerBoundaries

Uwolnij Swoją Pewność Siebie



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Dlaczego warto wzmocnić pewność siebie?



Pewność Siebie: samocena + poczucie własnej wartości

„Niska samocena jest jak jazda przez życie z zaciągniętym hamulcem ręcznym.”

– MAXWELL MALTZ



HerBoundaries



1. Co widzisz na obrazku?
2. Co cię się podoba?
3. Co cię się nie podoba?
4. Co odczuwasz, kiedy patrzysz na obrazek?
5. W jaki sposób łączy się to co widzisz z Twoim obecnym samopoczuciem?
6. Czy jesteś na obrazku?
7. O czym dla ciebie jest ten obrazek?
8. Na co zwróciłaś uwagę w pierwszej kolejności?
9. Co jest wyjątkowego w tym zdjęciu?
10. Jakie cechy charakteru pokazuje zdjęcie?

Praktyka: **Odkrycie Twojej Wartości**

1. Jak się czuję?
2. Co jest wartościowego we mnie?
3. Co inni ludzie widzą i cenią we mnie?
4. Za co mogę teraz kochać i doceniać siebie (lub za jakie cechy jestem wdzięczna)?
5. Co powstrzymuje mnie przed docenianiem siebie?
6. Co mogę zrobić w ciągu 3 dni, aby poprawić i zwiększyć moją samoocenę?

HerBoundaries

Dziękuję za uwagę.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Załącznik 1

Pewność siebie **nie jest cechą wrodzoną**, ale nabytą, którą można i należy wzmacniać.

Pewność siebie to: poczucie własnej wartości + samoocena + samoakceptacja.

Samoocena to ocena nas samych na podstawie tego, co mówią o nas inni, jak oceniają nasze działania. Samoocena może rosnąć, gdy wszystko idzie zgodnie z planem, a spadać, gdy sprawy wymykają się spod kontroli. Aby pewność siebie pozostała stabilną i niezależną od czynników zewnętrznych, musi być wybudowane poczucie własnej wartości, czyli tak zwane wsparcie wewnętrzne, tj. to, co dana osoba wie o sobie, zrozumienie siebie, bycie pewnym swoich umiejętności i pozwolenie sobie, by czegoś nie wiedzieć, popełniać błędy.

Oznacza to, że **poczucie własnej wartości** nie dotyczy wyglądu, osiągnięć, statusu, ale wewnętrznego wskaźnika poczucia własnej wartości.

Poczucie własnej wartości jest filarem samooceny. Podczas gdy w poczuciu własnej wartości rozpoznajemy siebie jako jednostki (lub nie), w przypadku samooceny porównujemy się z pewną normą (często narzuconą społecznie), aby zobaczyć, jaką wiedzę, umiejętności i cechy musimy rozwinąć, aby osiągnąć nasze cele (dostosować się do normy).

Kiedy oceniamy samych siebie, podświadomie przygotowujemy się do krytyki. A jeśli polegamy **na samoocenie, a nie na własnej wartości**, możemy po prostu nie dostrzegać lub umniejszać własne osiągnięcia, czuć niezadowolenie z własnego wyglądu, robić sobie wyrzuty, uważać się za niegodnych lepszego życia, pozycji, partnera. Społeczeństwo dyktuje nam, kim mamy być, ile zarabiać, jak się ubierać, ile ważyć. Aby być akceptowanym, musimy być kimś innym, przybrać określony wizerunek — modny i odpowiedni w społeczeństwie. Jeśli wpychamy się w ogólnie przyjęte ramy, zgadzamy się i stosujemy do siebie standardy przyjęte w społeczeństwie, niszczyliśmy wartość własną, a wraz z nią miejsce i możliwość realizacji naszego wewnętrznego potencjału. W końcu tylko będąc sobą, rozumiejąc swoją wyjątkowość i swoje możliwości, możemy stać się osobą samorealizującą się i pewną siebie.

Pewność siebie to, jak myślimy o swoich umiejętnościach i może się różnić w zależności od sytuacji. Poczucie własnej wartości odnosi się do ogólnego samopoczucia; ile mamy szacunku do siebie, pozytywnej samooceny lub miłości własnej — Cardiff and Vale University Health Board, Mental Health Foundation

źródło: <https://cavuhb.nhs.wales/files/resilience-project/polish-resources/confidence-and-self-esteem-top-tips-polish-pdf>

Załącznik 1

Pewność siebie to, jak myślimy o swoich umiejętnościach i może się różnić w zależności od sytuacji.

Poczucie własnej wartości odnosi się do ogólnego samopoczucia; ile mamy szacunku do siebie, pozytywnej samooceny lub miłości własnej —
Cardiff and Vale University Health Board, Mental Health Foundation

źródło: <https://cavuhb.nhs.wales/files/resilience-project/polish-resources/confidence-and-self-esteem-top-tips-polish-pdf>

Pewność siebie to stan, w którym czujesz się dobrze we własnej skórze. To akceptowanie siebie wraz z całym zestawem niedoskonałości. To wspieranie i docenianie tego, kim jesteśmy. Jedno z najważniejszych zadań w rozwoju osobistym.

Znany psycholog Philip Zimbardo w swojej książce „Psychologia i Życie” (Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012) definiuje **samoocenę** jako uogólnioną ocenę własnego Ja.

W języku angielskim pojęcie **poczucia własnej wartości** (*self-worth*) jest traktowane jako synonim samooceny (*self-esteem*). W języku polskim pojęcie to zaczyna się od słowa “poczucie”, co wskazuje na sferę doświadczania i odczuwania emocji. Poczucie własnej wartości jest więc stanem psychicznym, podczas gdy samoocena postawą wobec siebie, oceną samego siebie

Tak samo, jak uczucie złości wynika z myśli “On nie powinien był mnie obrażać”, tak samo stan poczucia wartości wynika bezpośrednio z oceny własnej wartości. Są to więc pojęcia silnie ze sobą związane i na bardziej ogólnym poziomie mogą być traktowane jako synonimy. Podstawą poczucia własnej wartości i zdrowej samooceny jest przekonanie o własnej wartości, czyli myśl: “Ja jestem wartościowy”.

Samoakceptacja to bycie pogodzonym ze sobą, niezależnie od tego, kim jesteśmy i jacy jesteśmy. To brak wygórowanych, nierealnych oczekiwań wobec siebie. o skupianie się na sobie i docenianie siebie takiego jakim się jest, zamiast skupianie się na wyidealizowanym obrazie siebie.

Załącznik 2

Metaforyczne karty asocjacyjne (MAC) to projekcyjna technika psychologiczna. Pomaga lepiej poznać siebie i poprawić stan psychiczny. Karty te dają rady i sugerują, gdzie są nasze zasoby — zewnętrzne lub wewnętrzne siły, które możemy wykorzystać dla naszego własnego dobra.

Metaforyczne karty asocjacyjne powstały ze współpracy psychoterapeuty i artysty. Pierwsza talia metaforycznych kart asocjacyjnych została stworzona w 1975 roku przez Ely Ramana, kanadyjskiego profesora sztuki. Chciał wynieść sztukę z galerii i przybliżyć ją ludziom. Ta talia kart otrzymała nazwę „OH” (wykrzyknik, w języku angielskim wyrażający zdziwienie). Wspólnie z psychoterapeutą Joe Schlichterem opracowano zasady i wytyczne korzystania z kart jako narzędzia psychologicznego.

Główną zasadą działania kart metaforycznych jest to, że są one przewodnikiem do pracy z naszą nieświadomością. Każda osoba widzi na obrazie na karcie tylko własną osobistą interpretację rysunku. Karty nie mają znaczenia. Osoba musi opisywać obraz, co widzi, co odczuwa, czy i gdzie widzi siebie na obrazku.

Stąd pierwsza i podstawowa zasada pracy z kartami metaforycznymi: nigdy nie przedstawiaj swojej interpretacji innej osobie.

Załącznik 2

Pytania, które pomogą lepiej interpretować karty:

Co widzisz na tej karcie? Co tu się dzieje?

Co czujesz, gdy patrzysz na kartę? Jakie myśli i emocje się pojawiają?

Co zwraca Twoją uwagę na karcie? Czemu?

Czego nie lubisz w karcie? Czemu?

Czy widzisz siebie na tym obrazku? (Może to być jedna z postaci, przedmiot nieożywiony, kolor lub pozostajesz obserwatorem z zewnątrz.)

Jak się czuje ta lub inna postać na karcie? Co on chce zrobić? (Postać może być nieożywiona, np. drzewo lub zabawka.)

Co mógł powiedzieć, doradzić postaci?

Jak dalej rozwiną się wydarzenia na obrazku?

Co ta karta mówi o tobie? O twojej sytuacji?

Co jest na obrazku, czego nie zauważyłeś?

Jakie wnioski możesz wyciągnąć dla siebie?

Wskazane jest, aby odpowiedzi na pytania były wypowiedzane na głos, tak szczegółowo, jak to możliwe, nawet jeśli pracujesz sam/sama. Ważne jest, aby najpierw zadać pytanie, a następnie odstąpić kartę, aby uzyskać ten efekt „Och!” Nie należy od razu odstąpić kilku kart.

Karty można wyciągnąć awersem do góry, gdy oglądamy obrazki i świadomie je wybieramy, lub zakryte, gdy karty są odwrócone do góry nogami. Ty zdecydujesz, w który sposób to robić.

Jeśli wyciągniemy kartę odkrytą, zobaczymy świadomy obraz, osobistą historię, która jest już w naszej głowie. Wyciągając zamkniętą kartę, odkrywamy to, czego nie jesteśmy świadomi lub co chcielibyśmy przed sobą ukryć.