

**AMBASADORZY
NIE  POKOJU**

SKRYPT TRENERSKI

EDUKACJA DLA POKOJU



FUNDACJA
ulica



MBP
MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
ŁAZISKA
GÓRNE

WARSZTAT DLA MŁODZIEŻY: TYLKO POKÓJ

WARSZTAT: TYLKO POKÓJ



Warsztat przeznaczony jest do samodzielnego przeprowadzania przez młodzieżowych liderów – **Ambasadorów Pokoju**



Dziękujemy Ci, że dołączyłeś do Ambasadorów Pokoju – czyli grupy młodych ludzi, którzy pragną każdego dnia **robić choć jedną małą rzecz, dzięki której walczą o pokój na świecie.**

Jednym z naszych flagowych działań jest prowadzenie warsztatów przez młodzież w szkołach, świetlicach klubach młodzieżowych.

Na następnych stronach znajdziesz przygotowany przez nas konspekt takiego warsztatu. Pamiętaj jednak, że poniższy plan jest pewną sugestią, pomysłem na to jak może wyglądać warsztat. Ponieważ jednak każdy z nas jest cudownie inny, jedni są spokojniejsi, innych rozrywa wręcz wewnętrzna energia – **ważne by przed przeprowadzeniem swojego warsztatu DOSTOSOWAĆ GO DO SIEBIE**, swojej wrażliwości, pomysłów i tego – co chcesz przekazać swoim odbiorcom.



W konspekcie znajdziesz szczegółowy opis ćwiczeń oraz ich przebieg, który zawiera propozycje wprowadzenia i omówienie poszczególnych ćwiczeń. Pamiętaj, że to również jest jedynie pewna baza, którą można, a może nawet należy zmieniać w zależności od tego z jaką grupą będziemy pracować.

Powodzenia !



Wszystkie materiały niezbędne do przeprowadzania warsztatów, znajdują się na stronie: **www.niemozliwego.pl/warsztatypokoj**



Rozpoczęcie warsztatu SKALA POKOJU

15 min

Potrzebne materiały: *Prezentacja do ściągnięcia ze strony projektu, napisy: ZGADZAM SIĘ | NIE ZGADZAM SIĘ*

1

Przebieg: Prowadzący wita zebraną grupę.

Instrukcja trenerska: Witamy was na niecodziennym spotkaniu, podczas którego chcemy zaopiekować się pewnym tematem, który niestety w naszym świecie najczęściej pojawia się dopiero gdy jest zagrożony.

DZIŚ BĘDZIEMY ROZMAWIAĆ O POKOJU.

Początkiem 2023 roku **dołączyliśmy do grupy młodzieżowych liderów, Ambasadorów Pokoju** – osób które zdecydowały, że nie chcą biernie przyglądać się temu co dzieje się na świecie, ale pragną dołączyć się do walki – walki o pokój.

Dzisiaj chcemy zaprosić i Was byście do nas dołączyli.

2

Przebieg: Ćwiczenie polega na zadaniu kilku pytań i zaproszenie uczestników warsztatu, by odpowiadali na nie zgodnie z tym na ile odpowiedź twierdząca jest zgodna z ich myślami i uczuciami.

Instrukcja trenerska:

Zanim jednak przedstawimy Wam naszą ideę, chcielibyśmy zapytać was na ile temat wojny, pokoju, spokoju i niepokoju was w ogóle dotyczy.

Za chwilę poprosimy was byście odpowiedzieli na kilka pytań. Jeżeli czujecie, że możecie odpowiedzieć TAK na zadane pytanie ... (dalsza instrukcja w zależności od wyboru wariantu)

Ćwiczenie (w zależności od ilości osób na warsztacie) można wykonać w dwóch wariantach.

WARIANT RĘKA ... za każdym razem gdy się zgadzacie podnieście rękę.

WARIANT I RĘKA (duża grupa)

Prosimy uczestników, by jeżeli się zgadzają – podnosili rękę.

WARIANT NOGA ... za każdym razem gdy się zgadzacie przejdziecie proszę na część sali podpisaną ZGADZAM SIĘ, albo jeżeli mówicie NIE pozostaniecie na części sali NIE ZGADZAM SIĘ.

Pamiętajcie, że nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi. Nie oceniamy się, nie chodzi o to, żeby wypaść “lepiej” lub “gorzej”. Celem tego ćwiczenia jest, byśmy poznali ogólne opinie jakie pojawiają się w naszej grupie. Nie sugeruj się tym, jak odpowiadają inni, ale zastanów się to, jak Ty czujesz naprawdę?

WARIANT II NOGA (mała grupa)

Prosimy uczestników, by jeżeli się zgadzają – przechodzili na odpowiednią część sali (napisy do podpisania sali znajdują się w materiałach dodatkowych)

Zastanów się i odpowiedz:

1. Czy odkąd wybuchła wojna w Ukrainie – choć raz czujesz, że i my możemy stracić pokój?
2. Czy uważasz, że spokój jest wartością, którą warto pielęgnować w swoim życiu?
3. Czy zgadzasz się, że wojna to nie tylko walka zbrojna, ale również to jak traktujemy się na co dzień? Wojną jest również przemoc w szkole, hejt w Internecie, kłótnie w rodzinie?
4. Czy możesz o sobie powiedzieć, że walczysz o pokój?

Podsumowanie:

WARIANT 1: Większość odpowiada TAK na ostatnie pytanie: Cieszymy się, że tak wielu z was robi to co my. Dlatego chcemy wam pokazać jak walcząc o pokój możecie do nas dołączyć.

WARIANT 2: Większość odpowiada NIE na ostatnie pytanie: Dlatego spotykamy się dzisiaj, by razem w naszej szkole rozpocząć wspólną walkę o pokój.

WARSZTAT: TYLKO POKÓJ

Odtworzenie manifestu:
Tylko pokój

5 min

Manifest możemy odtworzyć klikając w link na stronie www.niemozliwego.pl/warsztatypokoj, poprzez kod QR, lub korzystając z filmu umieszczonego na prezentacji



1

Przebieg: Prowadzący wita zebraną grupę.

Instrukcja trenerska: Zapraszamy Was do obejrzenia MANIFESTU MŁODEGO POKOLENIA, naszego manifestu.

Krótką historia
Ambasadorów Pokoju

5 min

Historię można opowiedzieć lub wspierać się dotychczasową prezentacją

1

Przebieg: Prezentacja opowiadająca o historii powstania idei **Ambasadorów Pokoju**

Instrukcja trenerska:

Młodzież, która została zaproszona do udziału w I warsztatach zastanawiała się czym w ogóle jest dla nich pokój i co zabiera nam wojna. Gdy zaczęli rozmawiać otwarcie, prawie jednogłośnie stwierdzili, że bez pokoju, spokoju – nasze życie traci radość, a często nawet sens. Dlatego prócz manifestu stworzyli również LIST AMBASADORÓW POKOJU – który jest ich pomysłem na to jak każdy z nas może walczyć o pokój każdego dnia. Co ważne LIST młodzieży podpisali również seniorzy, którzy jako dzieci przeżyli II wojnę światową. Przesłanie listu dzięki występowi Ambasadorów w Brukseli usłyszała cała Europa, a teraz usłyszymy go i my.

Odczytanie listu

10 min

Wydrukowany list LUB list w wersji online. List można odtworzyć klikając w link na stronie www.niemozliwego.pl/warsztatypokoj lub poprzez kod QR



1

Przebieg: Przed odczytaniem listu w zależności od wariantu, albo rozdajemy wydrukowany list uczestnikom, albo prosimy by za pomocą swoich telefonów komórkowych weszli na stronę warsztatów i uruchomili wersję online.

Instrukcja trenerska:

WARIANT 1: LIST WYDRUKOWANY

Za chwilę każdy z was otrzyma kopię listu Ambasadorów Pokoju, wspólnie go przeczytamy. Słuchając naszego przesłania zakreślajcie proszę te fragmenty listu, z którymi się zgadzacie, w których czujecie podobnie, a następnie wybierzcie jedno zdanie, które uważacie za szczególnie ważne i odpowiada na pytanie: **CO JA MOGĘ ZROBIĆ BY WALCZYĆ O POKÓJ?**

WARIANT 2: LIST ONLINE

Kliknijcie proszę w kod QR widoczny na ekranie. Za chwilę każdy z was połączy się ze stroną, na której wyświetli się mu nasz list, wspólnie go przeczytamy.

Słuchając naszego przesłania zastanówcie się, które fragmenty listu, są tymi z którymi się zgadzacie, w których czujecie podobnie, a następnie wybierzcie jedno zdanie, które odpowiada na pytanie: **CO JA MOGĘ ZROBIĆ BY WALCZYĆ O POKÓJ?**

Jak ja walczę o pokój,
każdego dnia?

10 min

Wydrukowany list lub dostęp do listu online

1

Przebieg: Osoby, które uczestniczyły w odczytaniu listu, znajdują się już na stronie, z pomocą której przeprowadzimy ostatnie ćwiczenie.

Jeżeli w waszej grupie odczytywaliście list wydrukowany, poproście grupę by wyciągnęła telefony i za pomocą kodu QR weszła na stronę z listem.



Instrukcja trenerska:

WARIANT 1: GRUPA PRACUJĄCA NA LIŚCIE WYDRUKOWANYM: Wyciągnijcie proszę swoje telefony i uruchomcie za pomocą wyświetlonego kodu QR stronę Ambasadorów Pokoju.

WARIANT 2: GRUPA PRACUJĄCA NA LIŚCIE ONLINE: Pozostańmy chwilę dłużej na stronie listu oraz mając w pamięci wybrane zdanie z listu.

To może być, jeżeli podejmiesz taką decyzję, jedyny fragment warsztatu, który możesz po prostu przeczytać, możesz też jeżeli chcesz skorzystać z poniższego tekstu jak z pewnej matrycy i dostosować ją do swojej wrażliwości.

CHCIELIŚMY WAS NA CHWILĘ PRZENIEŚĆ W ODROBINĘ INNY ŚWIAT.

Usiądźcie wygodnie, weźcie głęboki oddech i zamknijcie proszę na chwilę oczy (czekamy aż grupa zamknie oczy) i wyobraźcie sobie, że za moment gdy skończy się ten warsztat, wrócicie do domu, a po zakończonym dniu położycie się w swoim łóżku.

W nocy gdy będziecie spać na świecie zapanuje pokój, ale ponieważ śpicie nie będziecie wiedzieć o tym co się stało.

Gdy wstaniecie rano, usłyszycie w radio, albo w telewizji informację o tym, że na świecie zakończyły się wszystkie konflikty zbrojne, rano spotkali się najwięksi politycy, by rozmawiać o tym jak dbać o naszą planetę, zobaczycie kadry ludzi chodzących na ulicach, którzy się do siebie szczerze uśmiechają, pomagają sobie.

A na koniec wiadomości usłyszycie, że cała ta niezwykła sytuacja zaczęła się od małej zmiany, która zaistniała w waszym życiu.

Dziennikarz wymieni wasze imię i nazwisko i powie, że POKÓJ NA ŚWIECIE ZAPANOWAŁ PO TYM JAK TY, POSTANOWIŁEŚ PO NASZYCH WARSZTATACH ZROBIĆ JEDNĄ MAŁĄ RZECZ, DO KTÓREJ ZAINSPIROWAŁ CIĘ LIST AMBASADORÓW POKOJU.

A teraz - OTWÓRZ PROSZĘ SWOJE OCZY i w formularzu poniżej wpisz swoje imię, jeżeli chcesz nazwisko - oraz swój sposób, swoją małą rzecz która będzie od dziś twoim sposobem by walczyć o pokój. Wpisz pierwszą myśl, która przyszła Ci do głowy.

Zakończenie

5 min

Prezentacja z umieszczonymi linkami, plansze z #

2

Plansze z #Ambasador Pokoju zostały dołączone do materiałów dodatkowych.



Instrukcja trenerska: Pamiętajcie, że wygrywamy – gdy nie jesteśmy obojętni, robimy to CO I JAK potrafimy, gdy jesteśmy razem.

Zapraszamy was do dołączenia do naszej społeczności,

Możecie dołączyć do Ambasadorów Pokoju na FB
www.facebook.com/AmbasadorzyPokoju

Zapraszamy do zrobienia sobie zdjęcia z #Ambasador Pokoju | # Tylko pokój i umieszczenia do na swoim profilu.

Jeżeli macie pomysł na własną inicjatywę promującą walkę o pokój, koniecznie podejdźcie po warsztacie i nam o niej opowiedzcie.

PAMIĘTAJMY, ŻE JEŻELI MAMY O COS WALCZYĆ – WALCZMY O POKÓJ. DZIĘKUJEMY.

**AMBASADORZY
NIE  POKOJU**

ZGADZAM SIĘ

AMBASADORZY
NIE  POKOJU

NIE ZGADZAM SIĘ

AMBASADORZY
NIE  **POKOJU**

#AmbasadorzyPokoju

AMBASADORZY
NIE  POKOJU

#TylkoPokoj

**AMBASADORZY
NIE  POKOJU**