

SKRYPT TREERSKI

WARSZTATY **MOC**
NIE  **AKCEPTCJI**

WARSZTAT DLA MŁODZIEŻY:
MOC AKCEPTACJI



WARSZTATY **MOC**
NIE  **AKCEPTCJI**



Skrypt warsztatów został stworzony jako odpowiedź na wyniki **BADANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY** przeprowadzonego w 2022 roku na grupie 270 dzieci mieszkających w województwie Śląskim.

Fundatorem programu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności. Realizatorem Programu jest Fundacja „Edukacja dla Demokracji”.



Jest źle – o tym mówią wszystkie możliwe dostępne badania stanu psychicznego polskich dzieci i młodzieży. Ostatnie badania CEBOS, wyraźnie wskazują na tendencję pogłębiania się stanów depresyjnych i lękowych, a także trudności z budowaniem i utrzymywaniem relacji społecznych. **Odporność psychiczna jest zbiorem właściwości osobowościowych oraz umiejętności i kompetencji wspomagających radzenie sobie ze stresem, traumą, problemami żywymi oraz przeciwnościami losu.**



Dzieci i młodzież z wysokim poziomem odporności (prężności) psychicznej ujawniają niższy poziom objawów depresji, mniejszą skłonność do zachowań problemowych, rzadziej sięgają po środki psychoaktywne, są pomocne i skłonne do współpracy, a także charakteryzuje je wysokie poczucie własnej wartości nawet w sytuacjach doświadczenia negatywnych doświadczeń życiowych



Wyniki badań pilotażowych poziomu odporności psychicznej są spójne w wynikami ogólnopolskimi. **NISKI POZIOM PRĘŻNOŚCI dotyczy 42 % dzieciaków**, jeżeli połączymy to z poczuciem obniżonego nastroju u 31 % dzieci oraz trudnością dla 27% jaką stanowi mówienie



WARSZTAT: MOC AKCEPTACJI

o swoich potrzebach i uczuciach z dużym prawdopodobieństwem możemy spodziewać się pogłębiania obecnego kryzysu.

Badania prężności zostały zestawione z wywiadami z młodzieżą, podczas których wyznaczyliśmy dwa podstawowe zakresy, **wspierające rozwój odporności psychicznej.**

Program rozwoju został wyposażony w dwa skrypty szkoleniowe zawierające szczegółowe instrukcje trenerskie umożliwiające przeprowadzenie warsztatów w dowolnej grupie dzieci i młodzieży w wieku 12-18 lat z zakresu rozwoju odporności psychicznej oraz skrypt dodatkowy skierowany do trenerów pracujących z wybraną grupą po raz pierwszy.

Przygotowane skrypty MOC SAMOOAKCJETACJI oraz MOC AKCJEPTACJI wspierają proces kształtowania pozytywnego obrazu własnej osoby, który bezpośrednio wpływa na czynnik składające się na odporność psychiczną: **optymistyczne nastawienie oraz energię, a także dzięki treściom o charakterze antymarginalizacyjnym kompetencje osobiste, tolerancję negatywnego afektu jak również poczucie humoru i otwartość na nowe doświadczenia.**



Wszystkie materiały warsztatowe, znajdują się na stronie: **www.niemozliwego.pl/moc**

ul. Mikołowska 72 A, 40-065 Katowice
www.niemozliwego.pl
ulica@fundacjaulica.pl | tel. 512 337 937



WARSZTATY MOC NIE AKCEPTACJI



CC BY 4.0 DEED

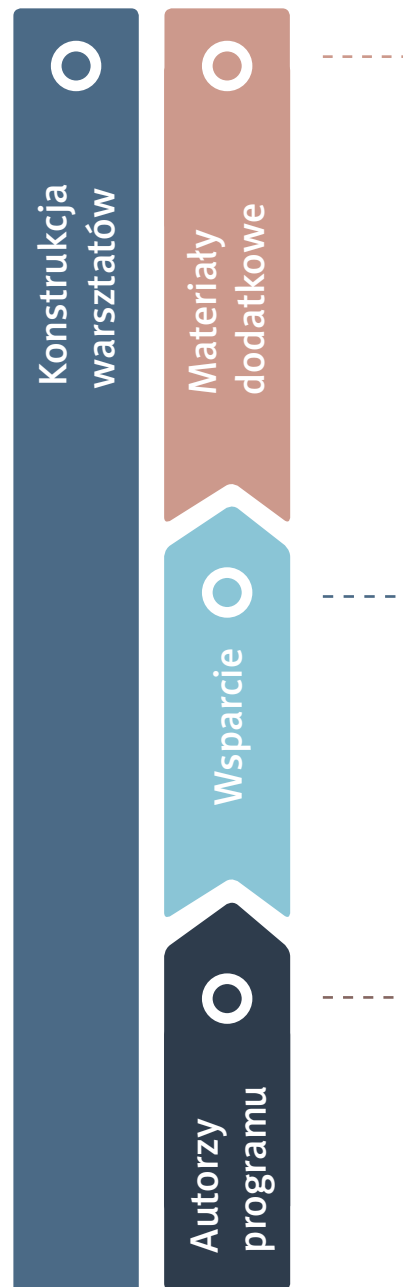
Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe



Warsztaty zostały podzielone moduły. Zachęcamy jednak, jeżeli tylko istnieje taka możliwość, by pogłębiać pojawiające się dyskusje, a tym samym zarządzać samodzielnie czasem danego bloku i podążając za potrzebami grupy, elastycznie dostosowywać go do pojawiających się sytuacji. Warsztaty zostały zaplanowane dla grupy wiekowej 13-18 lat.

Materiały zostały rozplanowane wg następujących kategorii:

- **Nazwa ćwiczenia**
- **Czas** - określamy minimalną ilość czasu jaka jest potrzebna, aby wprowadzić dane ćwiczenie. Jednak podany czas będzie się zmieniał ze względu na ilość osób biorących udział w warsztatach, styl prowadzenia zajęć przez trenera, chęć grupy do działania, dzielenia się i rozmawiania o doświadczeniach, poziomu energii grupy, a także zmiennych okoliczności, w których będziemy pracować.
- **Potrzebne materiały** - informujemy jakie materiały są niezbędne do przeprowadzenia danego ćwiczenia
- **Przebieg**- tu pojawiają się krótkie instrukcje do ćwiczeń.
- **Instrukcja trenerska** - tutaj znajdują się rozszerzone informacje dotyczące przebiegu danego ćwiczenia, możliwe jego modyfikacje, zastępniki (w zależności od tego co dzieje się na sali) oraz warianty rozszerzone.
- **Przykładowe omówienie** - to nic innego jak proponowana treść, jaka powinna się pojawić w omówieniu danego ćwiczenia. Warto zawsze w omówieniu dzielić się z uczestnikami własnym doświadczeniem i dostosowanymi do grupy przykładami obrazującymi jak dana treść może być zastosowana w praktyce w ich życiu.



Wszystkie, potrzebne do realizacji zajęć, arkusze znajdują się na końcu skryptu oraz można je pobrać ze strony **niemożliwego.pl/MOC**.

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami trenerskimi, które można pobrać ze strony Wirtualnej Akademii Ambasadów nieMożliwego: Podręcznikiem trenera

Zachęcamy Was, drodzy Trenerzy do pozostania z nami w kontakcie, dzieleniem się swoimi sukcesami w prowadzeniu warsztatów. Jeżeli na dowolnym etapie pojawiłyby się pytania, wątpliwości, trudności, prosimy o kontakt za pomocą formularza kontaktowego znajdującego się na naszej stronie **niemożliwego.pl**, ponieważ chcemy stale wspierać i towarzyszyć w rozwoju naszych trenerów - Ambasadów nieMożliwego.

- Autorzy warsztatów: Agata Gemser-Wrębiak, Natalia Soja.
- Konsultant programu: Adrian Kowalski

Notki o autorach i konsultantach programu znajdują się na stronie www.niemożliwego.pl/o-nas

Zapoznanie trenerów i grupy

45 min

Potrzebne materiały: *Przed rozpoczęciem warsztatu z grupą, której nie znamy warto zapoznać się z materiałem: warsztat bazowy.*

1

Przebieg: Przywitanie

Instrukcja trenerska: Witamy was na dzisiejszym warsztacie, podczas którego chcemy rozwijać w nas zasoby budujące naszą odporność psychiczną (warto zapytać czy grupa zna pojęcia odporności, psychicznej i jeżeli jest to pojęcie obce, posłużyć się poniższą definicją.

ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA jest zbiorem właściwości naszej osobowości oraz zbiorem umiejętności, dzięki którym lepiej radzimy sobie ze stresem, problemami żywioowymi, przeciwnościami losu, łatwiej nawiązujemy i utrzymujemy relację.

2

Przebieg: Zaproponowanie kontraktu pracy

Instrukcja trenerska:

Zanim przedstawimy wam cel dzisiejszego warsztatu, chcielibyśmy się umówić na pewne zasady, które pozwolą nam spędzić ten czas dobrze i wartościowo.

Poniżej przedstawiono zasady, które wykorzystujemy podczas naszej pracy w Fundacji. Jeżeli nie prowadzisz warsztatów warto zapoznać się z materiałami dla trenerów, gdzie wyjaśniamy czym jest kontrakt i jak się go zawiera.

1. Otwartość i szczerść
2. Dobrowolność i zaangażowanie
3. 1x3 (jedna osoba mówi w jednym czasie na jeden temat)
4. Zasada 4 ścian - Poufność, nic o nas bez nas.
5. Nie oceniamy się i innych.
6. Renegocjacja zasad

Prosimy grupę o zaakceptowanie kontraktu oraz sprawdzamy, czy grupa nie chce dodać dowolnej zasady, ważnej dla siebie, jeżeli jest taka potrzeba dopisujemy zasadę grupy.

3

Przedstawienie celu warsztatów i zebranie oczekiwań uczestników

Na dwóch przeciwległych końcach sali zawieszamy napis TAK oraz NIE, na środku napis NIE WIEM.

Przebieg: Mam do was prośbę. Chcę was poprosić o to, byście odpowiedzieli na pytania, które zaraz wam zadam. Jeżeli się z nimi zgadzacie podejdźcie tutaj i stańcie przy napisie TAK, a jeżeli nie na drugą stronę z napisem NIE.

1. Czy kiedykolwiek ktoś skorygował was w Internecie (kciuk w dół też się liczy).
2. Czy kiedykolwiek ktoś skrytykował was za wasz wygląd?
3. Czy kiedykolwiek ktoś skrytykował was za wasze poglądy?
4. Czy kiedykolwiek ktoś z was się wyśmiewał?
5. Czy kiedykolwiek byliście świadkami, wyśmiewania się z kogoś innego?

3

Przestawianie celu warsztatu

jakim jest otwarcie się na otaczającą nas inność, przez dostrzeganie jej wartości a nie niższości, dziwności.

Budowanie w nas AKCEPTACJI – NIE ZABIJANIA WARTOŚCI DRUGIEGO CZŁOWIEKA (Dewaluacji)

PRZEBIEG GDY GRUPA W WIĘKSZOŚCI WYBIERA TAK

Każdy z nas kiedyś spotkał się z niezastępowaną krytyką nas, naszego wyglądu, wyśmiewania z ograniczeń, na które nie mamy wpływu (jak. np. niepełnosprawność, wiek, brak kasy).

Skoro doświadczyliśmy to ktoś to musiał nam zrobić.

DLATEGO DZIŚ CHCEMY RAZEM ZASTANOWIĆ SIĘ NAD TYM JAK WZMOCNIĆ W SOBIE OSOBĘ, KTÓRA INNYCH TRAKTUJE Z AKCEPTACJĄ, NIE WYŚMIEWAJĄC SIĘ Z INNOŚCI, A TRAKTUJĄC JĄ JAKO WARTOŚĆ.

PRZEBIEG GDY GRUPA W WIĘKSZOŚCI WYBIERA NIE | NIE WIEM

Gdyby spojrzeć na nasze odpowiedzi, można by stwierdzić, że życie w świecie pełnej akceptacji. A jednak wg. raportu NASC z 2021 roku co piąty nastolatek przyznaje, że doświadczył przemocy w internecie. (Najczęstszymi jej przejawami są: wyzywanie (29,7%), ośmieszanie (22,8%) czy poniżanie (22%))

A zatem może nie tyle nie doświadczyliśmy, co nie chcemy NA RAZIE o tym gadać – SUPER, że korzystacie z zasady DOBROWOLNOŚCI.

A teraz chciałbyśmy was zachęcić do skorzystania z zasady **ZAANGAŻOWANIA aby razem:**

ZASTANOWIĆ SIĘ NAD TYM JAK WZMOCNIĆ W SOBIE OSOBĘ, KTÓRA INNYCH TRAKTUJE Z AKCEPTACJĄ, NIE WYŚMIEWAJĄC SIĘ Z INNOŚCI, A TRAKTUJĄC JĄ JAKO WARTOŚĆ.

4

Zbieranie oczekiwań grupy

To jest dobry moment, byście powiedzieli co chcielibyście usłyszeć, czego doświadczyć, by na zakończeniu móc powiedzieć, że to był dobry czas. Odpowiedzi zapisujemy.

Instrukcja trenerska:

Warto zebrać oczekiwania grupy wobec warsztatu i dostosować do nich wybrane ćwiczenia i ich treść, ale i kolejność wprowadzania.

STACJE DOŚWIADCZALNE

90 min

Potrzebne materiały wydrukowane nazyw stacji.

1

Podział na 3 grupy.

Grupy rotują pomiędzy stacjami, jeżeli nie mamy większej grupy trenerów część doświadczenia można podzielić na kilka spotkań.

Przebieg: Chcę was teraz zaprosić do pewnej podróży, w której będziecie mogli doświadczyć INNOŚCI. By to zrobić prosimy byście odliczyli do 3.

Za chwilę każda z grup będzie miała 15 minut na każdej stacji, po tym jak zadzwoni dzwonek przechodzicie do kolejnej.

Spotykamy się znowu razem za 45 minut.

STACJA OSOBY nie LUBIANE

30 min

Potrzebne materiały: wydrukowana nazwa stacji nieLUBIANI

1

NIE LUBIANI

Wstęp

Przebieg: W tym miejscu należy też wspomnieć o osobach, które mogą być nie lubiane z racji na konkretny powód (np. kłamanie, niemiłe zachowywanie) - jest to inny przypadek, aczkolwiek warto się zastanowić czemu ktoś kłamie, może tak bardzo potrzebuje akceptacji, że jest w stanie zapłacić za to najwyższą cenę. (to tylko tak zawieszamy)

PYTANIE DO GRUPY: *Za co zazwyczaj nie lubimy innych? (jesteśmy niechętni)*

Pomysły zapisujemy, i dodajemy swoje, tak by pojawiły się wymienione z prawej.

kwestia stereotypów
specyficzny wygląd, mowa ciała
poglądy, wyznania,
przynależność do subkultury
problemy psychiczne tej osoby
mniejsze umiejętności i wiedza
w danej dziedzinie

2

Historia Zygmunta

Przebieg: Zapoznajemy uczestników z historią Zygmunta w dwóch odstępach, prowadząc omówienie pomiędzy dwoma częściami zadania.

MOŻLIWE PODUMOWANIE:

Nie warto oceniać ludzi powierzchownie, lepiej podejść indywidualnie, być może nawet "największy dziwacz" skrywają za sobą jakieś wartości, o których nie mamy pojęcia.

PRZEBIEG CZĘŚĆ I

Poznajcie: Zygmunta Mroz, posłuchajcie jego historii:

Zygmunt ma lat 17, chodzi do 3 klasy technikum. Wygląda jak przeciętny technik informatyk. Jego tata ciężko pracuje na kopalni. Zygmunt fascynuje się grą na akordeonie. Wśród rówieśników nie czuje się pewnie, woli samotnie siedzieć na przerwie i poczytać artykuły o najnowocześniejszych rozwiązaniach technologicznych. Rówieśnicy nie do końca rozumieją jego tok myślenia, odsunęli go na margines klasy.

PYTANIE DO GRUPY: Po przeczytaniu historii zadajemy grupie pytania

A teraz szczerze, kto z was czuje, że lubi Zygmunta niech podniesie rękę?

- **Jak mało albo nikt:** *Posłuchajcie drugiej części tej historii:*
- **Jak dużo:** *na kartkach zapiszcie, te elementy tej historii, dzięki którym chcecie dać szansę tej osobie.*

CZYTAMY CZĘŚĆ II

Cześć, jestem Zygmunt, w klasie przezywają mnie Zigi. Ogólnie nie czuję się dobrze w mojej klasie, każdy śmieje się z moich zainteresowań i nikt nie podejmuje ze mną rozmowy. Akordeon jest moim sposobem na rozładowanie emocji po ciężkim dniu w szkole. Po powrocie taty do domu niestety nie mogę grać, bo wracając z szachy nie jest w dobrym nastroju i od razu wrzeszczy. Choć w sumie wolę jak krzyczy, bo wtedy nie pije. Ciekawi

mnie technologia, ogółem to, jak działa m. in. AI. Sądzę, że dzięki AI jesteśmy w stanie pomóc ludziom, którzy cierpią na porażenie mózgowe, paraliż, są zamknięci w swoim ciele. Bardzo chciałbym z kimkolwiek o czymkolwiek tak po prostu pogadać. Czuję się nie lubiany.

PYTANIE DO GRUPY, która nie LUBIŁA: *Co zmienia się w was po usłyszeniu perspektywy osoby nie lubianej?*

PYTANIE do GRUPY która lubiła: *Jak czujecie się z tym, że pomimo tak dziwnego zachowania daliście tej osobie szansę, a teraz znacie całą prawdę?*

DOBROWOLNE ZADANIE DOMOWE

1

Napisz imię jednej osoby z Twojego otoczenia, której dasz 2 szansę. Możesz też wpisać własne imię, bo czasem musimy dać 2 szansę samemu sobie.

2

Napisz co zrobisz, by lepiej poznać świat osoby, której imię zapisałeś(łaś). Pomyśl, co ciekawego może kryć za sobą ta osoba.

STACJA OSOBY nie ŁADNE
(BODYSHAMING)

30 min

Potrzebne materiały: wydrukowana nazwa stacji nieŁADNI,
karteczki POST'IT, lub kartki i taśma klejąca

1 NIE ŁADNI

Wstęp

Przebieg: Zanim zaczniemy pracę na naszej stacji, prosimy by uczestnicy powiedzieli, czy spotkali się z pojęciem BODY-SHAMING, jeżeli tak to prosimy, by podali definicję. Po podaniu definicji przez młodzież w razie potrzeby dopowiadamy co oznacza pojęcie BODY-SHAMING.

Postrzeganie siebie jako „nieładnego” może mieć wiele źródeł, ale jednym z jest wszechobecny BODY SHAMING.

PYTANIE DO GRUPY: Znaście pojęcie Body shaming?

2 BODY-SHAMING - nie dotuczny mnie !?

PODUMOWANIE:

(niezależnie od tego jak grupa zdecydowała) Co ważne wszystkie zdania, nawet te, które wydają się neutralnie jak zdanie, w którym pytamy kogoś o założenie aparatu ortodontycznego mogą być źródłem wstydu.

Przebieg: Za chwile przeczytam wam pewne zdania, podejmijcie decyzję, czy zdanie należy do kategorii body shaming, czy nie. Jeżeli się zgadacie podnieście rękę

- “Prawdziwe kobiety mają krągłości”
- “Masz okropny trądzik. Dlaczego nic z tym nie robisz?”
- “Chyba nie powinnaś nosić krótkich spodenek. Złóż coś dłuższego”
- “Nie myślałaś może o aparacie na zęby?”
- “Mogłabyś schudnąć kilka kilogramów. Weź się za siebie”

3 Kiedy rozmowa o ciele staje się body shamingiem?

PYTANIE DO GRUPY: Kiedy rozmowa o ciele staje się body shamingiem?

PODUMOWANIE: Granica jest dosyć wyraźna, ale trudna do uchwycenia, ponieważ nie jesteśmy jej uczeni.

Tymczasem body shaming to każda sytuacja, w której nasze ciało oceniane jest bez naszej zgody. Dotyczy nie tylko negatywnych komentarzy, ale również tych pozornie pozytywnych. Gdy np. Słyszemy komplement “schudłaś!”, a borykamy się z zaburzeniami odżywiania. Taka ocena może powodować nawet choroby.

4 A ja jak patrzę na innych?

Instrukcja: Na plecach uczestnicy przyklejają sobie karteczki post'ity, albo kartki przyklejone taśmą klejącą. A następnie dzielimy się instrukcją. *Ustawcie się proszę w koło, odwracamy się w prawą stronę i piszemy coś miłego, komplement do osoby przed nami, na jej plecach.*

PODSUMOWANIE Naszą naturalną skłonnością jest zatrzymywanie się na wyglądzie fizycznym, szczególnie jeżeli słabo znamy drugą osobę. Dlatego bądźmy wrażliwi na to, by nie oceniać drugiej osoby. Starajmy się patrzeć na ludzi z życzliwością, szukając w nich ich talentów, mocnych stron, tego co nas zachwyca w tym co robią, to co mówią, niekoniecznie jedynie za to jak wyglądają.

BODYSHAMING
z angielskiego to
połączenie dwóch słów:
CIAŁO i ZAWSTYDZENIE.
BODYSHAMING to
wyśmiewanie, krytykowanie
i poniżanie drugiej osoby
z powodu tego jak wygląda.

5

Body shaming w sieci

PYTANIE DO GRUPY: *Jak sądzicie dlaczego kwestii body shamingu, szczególnie mocno dotyczy życia w sieci. Zapisujemy pojawiające się odpowiedzi.*

PODSUMOWANIE: Social media mają wpływ na nas, szczególnie na młodzież, która dziennie statystycznie spędza godziny przed ekranem właśnie na ich scrollowaniu

PAMIĘTAJMY O TYM, ŻE ELEMENTAMI BODY SHAMINGU SĄ :

- retuszowanie zdjęć, bez informacji o tym, np. w opisie, wpisywanie dodatkowo #natural, #nomakeup
- reklamowanie produktu o magicznym działaniu, (powodujące perfekcyjnie gładką cerę) poprzez pokazywanie wizerunku pozornie naturalnej modelki, która ma na sobie tonę makijażu, po znaczącej obróbce w photoshopie albo bombardujące nas poradniki związane z instagramową dietą cud czy planem treningowym

DLATEGO

- Możesz wybierać kogo obserwujesz, jakie treści udostępnia na swoich profilach. Dla swojego zdrowia psychicznego i tzw. self love zaobserwuj chociaż 3 konta, których pojawiają się treści body-positive
- Codzienne oglądanie takich treści może pogłębiać nasze kompleksy lub nawet tworzyć nowe. Zauważmy jak często myślimy lub mówimy negatywnie o swoim ciele. Sami dla siebie jesteśmy hejterami. Taki sposób myślenia jest niezwykle destruktywny.

6

Co możemy z tym zrobić?

POLECENIE: *Odwróćcie się do osoby po swojej prawej stronie i spróbujcie znaleźć min. 1 sposób na to jak nie być sprawcą body-shamingu, nawet nieświadomie?*

Po 2-3 minutach prosimy grupę by wymieniła się pomysłami, pomysły zapisujemy i ew. dodajemy poniższe:

- Nie znając dobrze danej osoby praktycznie każdy komentarz oceniający jej wygląd może tę osobę zboleć, trafić w kompleks. Nie komentuj jak nie znasz historii.
- Coś, co dla nas może być celem, wymarzoną cechą konkretna waga, np. 50 kg, konkretny wzrost, np. 180, konkretny typ figury czy urody.
- NIE HEJTUJ!!! - jeśli widzisz, że ktoś ci bliski chce lub ze względów zdrowotnych musi zmienić swój wygląd NIE HEJTUJ, NIE RZUCAJ negatywnych komentarzy --> MOTYWUJ

7

SAMOakceptacja

Co zrobić, kiedy uprzedmiotawiamy sami siebie?

INSTRUKCJA: Rozdajemy karteczki i prosimy, aby każdy uczestnik warsztatów napisał wszystko co w jego (jej) życiu jest możliwe dzięki NASZEMU CIAŁU.

POLECENIE: *Zapiszmy je na kartce: uśmiechanie się, przytulenie kogoś bliskiego, spacer z psem, przebiegnięcie 100 m na przystanek.*

PODSUMOWANIE: Wdzięczność również dla naszego ciała, dla jego siły, mocy sprawia, że jesteśmy pewniejsi swojego wyglądu, ale swoją wartość zaczynamy upatrywać w ważniejszych przestrzeniach. Będąc okej w stosunku do własnego ciała zwykle łatwiej nam być wrażliwym na ciało drugiej osoby, nie być sprawcą body-shamingu nawet nieświadomie.

STACJA OSOBY
nieWARTOŚCIOWE

30 min

Potrzebne materiały: wydrukowana nazwa stacji nieWARTOŚCIOWI, urządzenie do odtworzenia muzyki (Np. telefon) słuchawki umożliwiające odcięcie się od innych bodźców poza muzyką, odtworzenie dowolnego utworu nawiązującego do stylistyki Brain Drill: Sadistic Abductive, latarka (można wykorzystać latarkę z telefonu), wełniany , „gryzący” sweter.

1

NIE WARTOŚCIOWI



WAŻNE ! Przed rozpoczęciem doświadczenia ważne, by upewnić się, że żaden z uczestników nie cierpi na epilepsję, albo na schorzenia wzroku, jeżeli tak jest rezygnujemy z fragmentu „świecenia w oczy” i prosimy po prostu o ich zamknięcie.

Uczestnicy po kolei są poproszeni, by zamienili na stopach swoje buty, prawy but założyli na lewą nogę, lewy but na prawą nogę i mocno zawiązali sznurówki (dla bezpieczeństwa ważne, by uczestnicy na czas zamiany butów na właściwe nogi nie poruszali się po sali, następnie w kolejności każdy doświadcza następującej sekwencji i po ukończeniu doświadczenia następuje omówienie.

2

DOŚWIADCZENIE

- Niezależnie od pory prosimy o założenie wełnianego swetra (najlepiej na gołe ręce),
- nałożenie słuchawek (po rozpoczęciu uruchamiamy muzykę tak głośno, by nie było nas słychać)
- patrzenie w kierunku telefonu, podczas doświadczenia świecimy światłem w oczy, jeżeli latarka posiada taką funkcję możemy użyć światła pulsującego.

INSTRUKCJA: Za chwilę uruchomię głośno muzykę i w trakcie jej trwania będę zadawać ci pytania, odpowiedz proszę na jak najwięcej z nich. Jeżeli nie znasz odpowiedzi, albo nie jesteś w stanie rozpoznać pytania odpowiedz dalej. Gdyby w trakcie doświadczenia zrobiłoby ci się nieprzyjemnie przerwij, bez pytania, w każdym momencie.

Jeżeli ktoś na tym etapie nie chce wziąć udziału w ćwiczeniu – **NIE ZMUSZAMY !!!**

Przez ok 40 sek. do minuty podczas powyższej sekwencji zadajemy uczestnikom dowolne pytania, ważne by były bardzo proste, robimy to w normalnym tempie i ściszym głosem, ale nie szeptem.

Przykładowe pytania:

- *Kto jest prezydentem Polski?*
- *Jaka jest najdłuższa rzeka w Polsce?*
- *Stolicą jakiego Państwa jest Rzym?*
- *Co lubisz robić w soboty?*
- *Jak ma na imię twój najlepszy przyjaciel?*
- *Jak ma na imię twój pies?*
- *W której ławce siedzisz? + dowolne inne jakie przyjdą nam do głowy, ważne by zadawać je płynnie jedno po drugim .*

Po zakończeniu sekwencji, ćwiczenia doświadczają kolejni uczestnicy. Po zakończeniu prosimy o zamianę butów i o to, byśmy usieli w kręgu.

3

Dyskusja

Po doświadczeniu prowadzimy dyskusję zadając poniższe pytania:

- *Jak wam było w tym doświadczeniu?*

MOŻLIWE OMÓWIENIE: Pewnie w zależności od tego, czy słuchacie takiego rodzaju muzyki czy nie doświadczenie było bardziej lub mniej przyjemne, aczkolwiek odpowiadanie na proste pytanie, na które w innych okolicznościach nie stanowiło problemu, było mocno utrudnione, a nawet niemożliwe. Przez pewien moment byliście „zamknięci” w innym świecie, świat zewnętrzny się do was „dobijał”, ale wy nie byliście w stanie wejść w tę relację. Nie dlatego, że nie chcieliście, ale dlatego, że wasz mózg nie był w stanie się przebić przez stworzony świat.

- *Spróbujcie zgadnąć jaką „inność” próbowaliśmy wam pokazać?*

MOŻLIWE OMÓWIENIE: Doświadczenie ma na celu przybliżyć poczucie osoby, która z różnych powodów inaczej doświadcza rzeczywistości. Inność może być związana z diagnozą spektrum autyzmu, depresją, ADHD, lękami, zrachowaniami obsesyjno-kompulsywnymi, ale także momentem, w którym przeżywamy jakiś poważny kryzys życiowy i „nie słyszymy” tego co mówią do nas inni, skupiając się na tym co nam najgłośniejsze gra.

- *Czy znacie kogoś, o kim wiecie że mierzy się z „zamknięciem w innym świecie” ?*

- *Co najczęściej myślimy o takich osobach?*

MOŻLIWE OMÓWIENIE: Najczęściej gdy ktoś zachowuje się „inaczej” staje się dla nas dziwakiem. Relacja z dziwakiem uwiera, bo „dziwak nie potrafi się dopasować, nie śmieje się jak my, nie zachowuje jak my, nie reaguje jak my – więc jest dziwny, a dziwne najłatwiej odrzucić. Co jednak mogło, by się zmienić w nas i w naszym myśleniu gdybyśmy (zanim następnym razem będziemy się z kogoś wyśmiewać, że o nim myśleć, CZYLI stosować przemoc fizyczną, albo psychiczną) przypomnieli sobie to doświadczenie i pomyśleli o tej osobie jak o BOHATERZE, który pomimo tego że cały dzień ma przyspawane takie słuchawki, świeci mu migające światło – walczy, chodzi do szkoły, uczy się, stara się nawiązywać relacje i nie poddaje się.

- *Czy znacie takie sformułowanie jak NORMA?*

MOŻLIWE OMÓWIENIE: Największe umysły zastanawiają się co nią jest? Czym jest norma. Wydaje się być, że norma jest tak a nie inna - bo tak rzeczywistości doświadcza większość. NORMA zatem wydaje się być matematycznym pojęciem, które może być „źle wyliczone”. Dlatego tak ważne, by pamiętać, że każdy z nas powinien myśleć o normie jako o SWOJEJ NORMIE. TO co dla nas proste, śmieszne, fajne – dla kogoś innego wcale nie musi takim być. Nie świadczy to o dziwactwie drugiej osobie, lub naszym – ale o tym, że każdy z nas inaczej patrzy na świat i inaczej go doświadcza. Pozwólmy sobie i innym na to.

- *Co to doświadczenie zmienia w was? (W zależności od otwartości grupy zachęcamy do wypowiedzi na forum, albo rozdajemy karteczki i prosimy by zapisali swoje myśli na ten temat).*

4

Co z nami zostaje po stacjach doświadczalnych

PYTANIE DO GRUPY: *Jakbyście mieli teraz wymienić jedną rzecz, która jakoś najbardziej z wami została po części doświadczalnej, co by to było?*

Podsumowanie warsztatów

45 min

Potrzebne materiały: *Tablica, mazaki lub kartka flipchartowa*

1

Czym jest marginalizacja? Jej konsekwencje.

PYTANIE DO GRUPY: *Co wam mówi pojęcie marginalizacja co oznacza? – zbieramy pomysły.*

Albo potwierdzamy definicję grupy, albo podajemy słownikową, ale ROZSZERZONĄ o osobiste przeżycie marginalizacji, a raczej jej konsekwencje.

MARGINALIZACJA - niemożliwość bycia uczestnikiem ważnych aspektów życia społecznego, Brzmi łagodnie, ale w praktyce sprawia, że osoba, która czuje się marginalizowana odczuwa, **SAMOTNOŚĆ, POCZUCIE ODRZUCENIA, POCZUCIE WROGOŚCI** co skutkuje często brakiem poczucie własnej wartości, a nawet w skrajnych przypadkach niechęcią do życia.

2

Co ja mogę zrobić, by LUBIĆ, by widzieć wartość, piękno, sprawność w drugim człowieku?

INSTRUKCJA: *W ćwiczeniach staraliśmy się poczuć jak to jest być marginalizowanym. W naszej codzienności prócz tego, że doświadczamy jej w jakimś stopniu, część nawet nie świadomi sami DYSKRYMINUJEMY INNYCH. Najważniejsze byśmy teraz nie łapali poczucia winy, ale łapali refleksję. Zastanówmy się chwilę co jako młode pokolenie możemy, chcemy zrobić – by budować świat, którym akceptujemy wszystkich, którzy mają inaczej niż my.*

Dzielimy uczestników na 4 grupy i prosimy, by każda odpowiedziała na 1 z 4 pytań.

Po 10 minutach dzielimy się stworzonymi odpowiedziami?

1. *Co robić gdy ktoś nas dyskryminuje?*
2. *Jak reagować gdy widzimy, że ktoś w naszym otoczeniu jest dyskryminowany?*
3. *Co warto wiedzieć o drugim człowieku, by trudniej było nam go oceniać i wyśmiewać?*
4. *Co warto wiedzieć o sobie by trudniej było nam oceniać i wyśmiewać drugiego człowieka?*

3

A co my młode pokolenia, chcemy z tym zrobić? NASZ MANIFEST!

INSTRUKCJA: *Zapraszam was teraz do stworzenia naszego pokoleniowego manifestu, który dziś nawet jeżeli jest naszym marzeniem – jutro, może stać się pierwszym krokiem budowania świata, w którym rządzi MOC AKCEPTACJI.*

Prosimy by na tablicy, albo kartce z flipcharta każdy z uczestników zapisał swoją refleksję. Czyli dokończył zdanie:

BY NASZ ŚWIAT BYŁ ŚWIATEM, W KTÓRYM KAŻDY JEST AKCEPTOWANY MARZĘ O TYM BY:

Ważne by trener upewnił się że uczestnicy wiedzą czym jest manifest. Definicja manifestu publiczna, uroczysta deklaracja, wyrażająca stanowisko w danej sprawie

Uczestnicy piszą manifest, następnie odczytujemy jego fragmenty.

4

PODSUMOWANIE

RUNDKA NA KONIEC

PYTANIE DO GRUPY: *NA koniec proszę, by każdy za was powiedział o jednej rzeczy jaką zabiera ze sobą z dzisiejszych warsztatów.*

WARSZTATY MOC

NIE  AKCEPTACJI



NIE  **LUBIANI**

NIE  **WARTOŚCIOWI**

WARSZTATY MOC NIE AKCEPTCJI



CC BY 4.0 DEED

Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe

Publikacja jest dostępna na licencji Creative Common. Uznanie autorstwa 4.0 Polska. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz autorów Fundacji Pomocy Dzieciom ULICA oraz Fundacji Edukacja dla Demokracji. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowanie niemniejszej informacji licencyjnej i wskazania autorów jako właścicieli praw do tekstu. Treść licencji jest dostępna na stornie <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

„Projekt jest finansowany w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2022-23”, utworzonego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.”.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI

