



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

**TRANSLATIONS FROM ENGLISH INTO POLISH OF PLAYHOUSE
AND ACTION SYNERGY METHODOLOGY TO TACKLE BULLYING
IN THE EDUCATIONAL SYSTEM by Szkoła Podstawowa W
Jankowie Przygodzkim**



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The Eirene project has been carried out in the school years 2018-2019, 2019-2020, 2020-2021 with the following partners :



KARALIUS MINDAUGAS
VOCATIONAL TRAINING CENTER



3^ο ΓΕΛ ΚΕΡΚΥΡΑΣ



ESCOLA
DE TECNOLOGIAS
INOVAÇÃO
E CRIAÇÃO



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Wprowadzenie

Teatr i drama to szeroka sfera.

Pedagogika teatru integruje zarówno sztukę, jak i edukację, aby rozwijać język i wzmacniać świadomość społeczną. Pedagogika teatru jest zakorzeniona w dramacie i sztuce scenicznej, ale działa na rzecz edukacji ludzi spoza sfery samego teatru, pomagając uczestnikom poznać siebie, swoich rówieśników i otaczający ich świat.

Drama w edukacji to termin używany do opisanego dramatu jako przedmiotu nauczanego w szkołach lub jako metody nauczania innych przedmiotów.

Teatr w edukacji wykorzystuje teatr, dramy w edukacji i techniki nauczania do celów edukacyjnych.

Na potrzeby tego projektu będę go nazywać głównie dramatem stosowanym.

Drama stosowana to termin opisujący praktykę dramy w kontekście edukacyjnym, społecznym lub terapeutycznym.

Judith Ackroyd potwierdza uwzględnienie obu tych elementów: „Zidentyfikowałam dwie cechy, które moim zdaniem mają kluczowe znaczenie dla naszego zrozumienia teatru stosowanego; zamiar wywołania zmiany (świadomości, postawy, zachowania itp.) Oraz uczestnictwo publiczność.”

Praktyk teatru i profesor Tim Prentki (2015) twierdzi, że radykalne korzenie teatru stosowanego zawsze opierały się na założeniu, że „świat potrzebuje zmiany, można go zmienić, a środkiem do zmiany jest ludzka sprawczość” i że „zmiana sama wyrasta z dialektycznego spotkania między rozumieniem wypracowanym przez przeżyte doświadczenie a zdolnością do konstruowania alternatyw; ten z natury teatralny proces spotkania rzeczywistości i wyobraźni”.

„Zdolność do zmiany” może być głównym powodem wykorzystania dramatu na tym kursie. „Zakorzenione w teorii uczenia się społecznego, zajęcia teatralne związane z tematami bullyingu są zazwyczaj tak skonstruowane, aby pomóc uczniom zdobyć nową wiedzę i umiejętności poprzez obserwację innych ludzi i wydarzeń bez bezpośredniego angażowania się w ich zachowania (Beale, 2001). Zachęca się dzieci do przetwarzania

emocji podczas rozwiązywania strategii radzenia sobie z zastraszaniem. Dzieci w wieku szkolnym często potrafią nawiązywać kontakty z własnym życiem, dzielić się lękami, słuchać doświadczeń innych i wyrażać swoje opinie (Johnson, 2001)

”<https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

Znęcanie się i dramat

Kwestia bullyingu ma charakter cykliczny, gdzie ktoś, kto jest prześladowany, może być wielokrotnie prześladowany przez całe życie, a blizny po nim mogą pozostawić trwałą krzywdę na tych osobach. Ponadto, jak stwierdzono w artykule badawczym opublikowanym 19 listopada, 62% dzieci w wieku szkolnym, które padły ofiarą znęcania się, stwierdziło, że był to kolega z klasy, a 37% stwierdziło, że był to ktoś w szkole, więc możliwość zatrzymania cyklu jest korzystna dla szerszej szkoła / społeczność, jak również zainteresowane osoby.

„Znęcanie się to powszechny problem dzieci w wieku szkolnym, który może mieć poważne konsekwencje dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia (Beale, 2001). Znęcanie się charakteryzuje się różnorodnymi zachowaniami, które mogą prowadzić do niskiej samooceny, zwiększonego lęku, depresji, niższych osiągnięć w nauce i izolacji społecznej u ofiar (Attwood, 2004).

Dzieci, które są ofiarami zastraszania, są również narażone na chroniczną nieobecność w pracy, obniżone wyniki w nauce, lęk, samotność, porzucenie przez rówieśników, a nawet samobójstwo (Beale, 2001) ”.<https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

7347 osób w wieku 12-20 lat wzięło udział w badaniu przeprowadzonym przez organizację Ditch the Label w Wielkiej Brytanii, które zostało opublikowane w listopadzie 2019 r. 22% stwierdziło, że było prześladowanych, a 31% twierdzi, że zdarzyło się to przynajmniej raz w tygodniu. 27% stwierdziło, że było świadkiem zastraszania, a 2% stwierdziło, że kogoś dręczyło. 24% ankietowanych stwierdziło, że martwi się prześladowaniem w Internecie.

Kolejną kluczową korzyścią z dramatu jest nieodłączna społeczna natura procesów dramatycznych. Jest to wspólne przedsięwzięcie, które wymaga, aby każdy członek uczestniczył, szanował, słuchał i komunikował się ze sobą, aby odnieść sukces, bez oceniania. To wszystkie narzędzia, które przyczyniają się do tworzenia zdrowej i równej społeczności. Prześladowanie często nie jest dyskretnym ani samodzielnym incydentem, a kultura szkoły może być katalizatorem zachowań, które prowadzą do znęcania się. Jeśli dominacja i władza są atrybutami, które są szanowane w kulturze, to

ma sens, aby ludzie użyli wszelkich narzędzi, jakie mają, aby zdobyć te cechy. To powiedziawszy, jeśli bronimy inkluzywności i szacunku dla wszystkich, to ma sens, że kultura ulegnie zmianie, a interakcje międzyludzkie staną się bardziej pełne szacunku.

„Poprzednie badania wykazały, że istnieje kilka różnych podejść [Drama stosowana], w tym dramat procesu (Baer i Glasgow, 2008; Joronen, Håkämies i Åstedt-Kurki, 2011), dramat psychoedukacyjny (Beale, 2001; O'Toole i Burton, 2005) i teatr forum (Fredland, 2010; Gourd & Gourd, 2011; Johnson, 2011) zostały wykorzystane w celu osiągnięcia lepszego zrozumienia (Gourd & Gourd, 2011), zwiększonej empatii (Joronen, Håkämies & Åstedt-Kurki, 2011), nowej wiedzy (Fredland, 2010) i zmniejszenie liczby przypadków nękania (Beale, 2001). Ponadto zachęcające jest odnotowanie, że możliwość przenoszenia była ewidentna po interwencjach, ponieważ uczniowie zgłaszali, że włączyli wiedzę i umiejętności zdobyte podczas zajęć teatralnych w rzeczywiste sytuacje życiowe (O'Toole i Burton, 2005) ”. <https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

Inne wpływy

Innym ważnym narzędziem, które zostało zbadane podczas badania tego kursu i które wpłynęło na metodologię, była praktyka naprawcza z dziedziny sprawiedliwości naprawczej. Według Paula McColda i Teda Wachtela (In Pursuit of Paradigm: A Theory of Restorative Justice. 2003) „Praktyki naprawcze dają szansę tym, którzy zostali najbardziej dotknięci incydem, aby wspólnie podzielić się swoimi uczuciami i opisać, w jaki sposób zostali dotknięci. i opracuj plan naprawienia wyrządzonej szkody lub zapobieżenia ponownemu wystąpieniu. Podejście naprawcze polega na reintegracji, umożliwiając sprawcy zadośćuczynienie i zrzucenie etykiety sprawcy ”. Ma to wyraźny związek z zastraszaniem i było nieocenione w kształtowaniu działań i gier zawartych w tym materiale.

Oprócz bardziej tradycyjnych form podejść do dramatu, włączyłem techniki uważności, medytacji i psychologii, aby zapewnić uczestnikom konkretne narzędzia pomagające w rozwoju ich inteligencji emocjonalnej (EI).

Stwierdzono, że „relacje z rówieśnikami mobbing wśród nastolatków są... istotnie ujemnie skorelowane z wymiarem inteligencji emocjonalnej (EI), który został ujęty przez Lomas et al. (2012) jako Understanding the Emotions of Others. ”

„Ponieważ znęcanie się u dzieci w wieku szkolnym wiąże się z niższym poziomem zrozumienia emocji innych, jedna z teorii głosi, że dzieci, które przejawiają takie zachowania, nie są w stanie w pełni zrozumieć wpływu, jaki wywierają na swoje ofiary. Rzeczywiście, przy rozróżnianiu między różnymi składnikami empatii, wydaje się, że to element poznawczy, w którym dręczyciel ma największy deficyt ”. (Wikipedia)

Większość części kursu poświęconej dramaturgii ma na celu pogłębienie zrozumienia przez uczestników wpływu bullyingu oraz rozwój empatii dla ofiar, jednak -

„Oprócz niezdolności do odnoszenia się do emocji innych, badania sugerują również, że osoby, które angażują się w nękanie, mogą również nie mieć odpowiednich umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami, co jest kolejnym aspektem EI, często określanym jako facylitacja emocjonalna lub poczucie własnej skuteczności . ”(Wikipedia)

„Stwierdzono, że słabe wykorzystanie emocji ma istotne znaczenie w przewidywaniu zachowań problemowych wśród nastolatków, takich jak agresja, która może być charakterystyczna dla zachowań związanych z nękaniami. W ten sposób zdolność rozumienia własnych emocji i zarządzania nimi może odgrywać ważną rolę w zapobieganiu przemocy wobec dzieci. Na przykład w badaniu przeprowadzonym wśród dorastających dziewcząt stwierdzono, że lepsze zarządzanie stresem może zapobiec utrwalaniu się agresji i przemocy .(Polan, J., Sieving, R., Pettingell, S., Bearinger, L. & McMorris, B. (2012) [Związki między inteligencją społeczno-emocjonalną dorastających dziewcząt a ich zaangażowaniem w agresję relacyjną i walkę fizyczną.](#))”(Wikipedia)

Dlatego włączyłem czynności obejmujące medytacje uważności, które, jak wykazano, zmniejszają reakcje na stres w mózgu, oraz aktywność wyjaśniającą reakcję ucieczki / walki / zamrożenia ciała migdałowatego. Jest to przydatne, aby sprawcy nauczyli się kontrolować swoje agresywne skłonności; aby ofiary budowały odporność i poczucie odpowiedzialności za swoje reakcje na zastraszanie, a osoby postronne czuły się upoważnione do interwencji.

Teorie te stanowią podstawę metodologii, która ma zostać wykorzystana na tym kursie, w której techniki dramatyczne, gry i praktyki są wykorzystywane jako narzędzie do badania, czym są problemy związane z bullyingiem dla grup, aby odkryć i wyrazić podstawowe przyczyny stojące za nękaniami, aby uleczyć szkody wyrządzone przez znęcanie się i dać narzędzia, aby zapobiec kontynuacji cyklu znęcania się.

Omówienie kursu

Kurs ma na celu poprowadzenie uczniów do punktu, w którym będą mieli narzędzia, świadomość i pewność siebie, aby interweniować w sytuacji zastraszania i powstrzymać ją w przyszłości. Niezależnie od tego, czy jest to osoba prześladowana, osoba prześladowająca, czy ktoś w jej pobliżu, kurs ma na celu całościowe potraktowanie problemu bullyingu. Ma na celu ułatwienie trudnych i niewygodnych tematów w sposób, który skutkuje zrozumieniem i rozwojem uczestników. Ponieważ zastraszanie jest sposobem sprawowania władzy i dominacji, wszystkie techniki mające na celu jego zmianę opierają się na współpracy i porozumieniu.

Po pierwsze, musimy ustalić definicję znęcania się. Według psychologa i pioniera badań nad zastraszaniem, dr Dana Olweusa:

„Osoba jest zastraszana, gdy jest wielokrotnie i z biegiem czasu narażona na negatywne działania ze strony jednej lub więcej innych osób i ma trudności z obroną siebie”. - Dr Dan Olweus

https://www.researchgate.net/publication/15391812_Bullying_at_School_Basic_Facts_and_Effects_of_a_School_Based_Intervention_Program listopad 1994

Te negatywne działania obejmują: użycie siły, przymusu lub groźby, nadużyć, agresywnie dominować lub zastraszają. Zachowanie jest często powtarzane i nawykowe.

Jednym z zasadniczych warunków wstępnych jest postrzeganie (przez prześladowcę lub innych) braku równowagi siły fizycznej lub społecznej. Ta nierównowaga odróżnia zastraszanie od konfliktu.

Znęcanie się w szkole i miejscu pracy jest również określane jako „wykorzystywanie rówieśników”.

Znęcanie się to podkategoria zachowań agresywnych charakteryzujących się następującymi trzema minimalnymi kryteriami: (1) wrogie zamiary, (2) brak równowagi sił oraz (3) powtarzanie w określonym czasie.

Próbowałem odpowiedzieć na te 3 kryteria:

- Odkrywanie „wrogich zamiarów” - oznacza zamiar wyrządzenia krzywdy. Dlaczego niektórzy ludzie odczuwają potrzebę rzucania się lub wrogości wobec innych? Czego brakuje w sobie?
- Brak równowagi sił - skąd się to bierze? Jak można to zrównoważyć zarówno u sprawcy, jak i ofiary?
- Powtarzanie w czasie - jak przerwać cykl i stworzyć nowe wzorce interakcji na przyszłość.

Pierwsza część kursu ma na celu uświadomienie studentom i zrozumienie problemu bullyingu. Następnie następuje badanie przyczyn leżących u podstaw, w tym dynamiki władzy i cyklicznego charakteru bullyingu. Następnie uczniowie uczą się narzędzi przerywania tego cyklu, podnosząc poczucie własnej wartości, ćwicząc współczucie i interwencje, które umożliwiają im zmianę zachowań. Ostatnia część koncentruje się na wzmocnieniu tej nauki poprzez praktykę, używając dramatu do przygotowania końcowej prezentacji, którą można pokazać rówieśnikom.

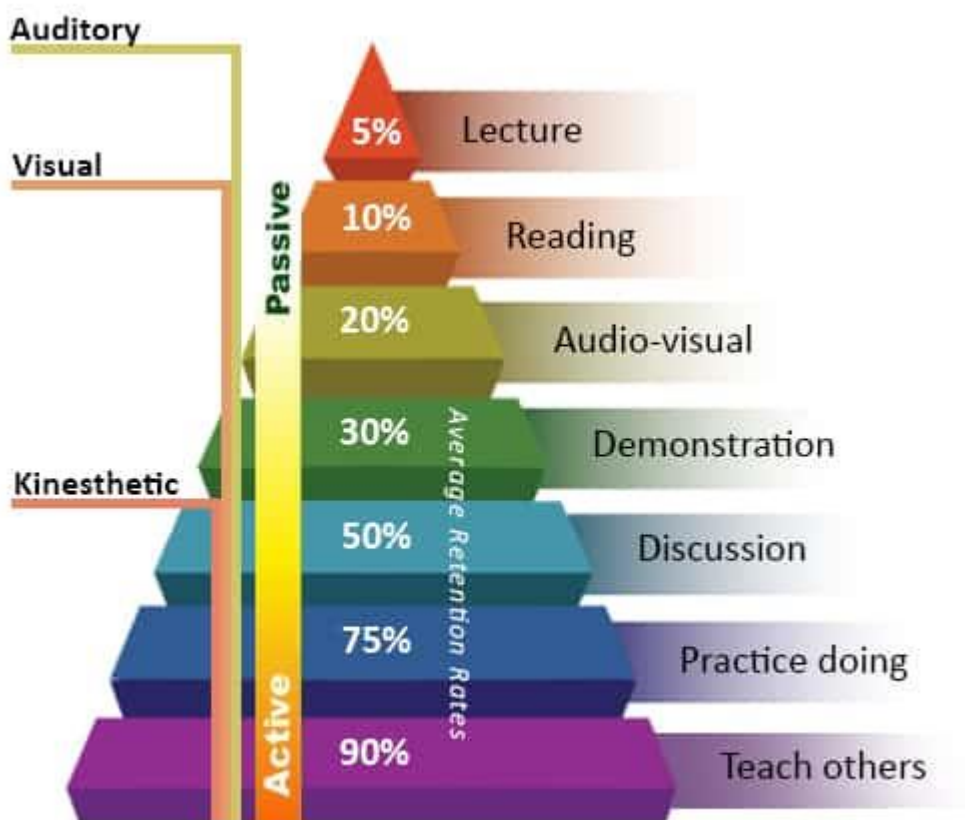
Oto krótki przegląd każdego z 12 warsztatów:

1. O co w tym wszystkim chodzi? - omówienie zjawiska bullyingu, zbadanie, co to jest, ustalenie terminologii
2. Postawienie się na ich miejscu - rozwój grupy i pogłębienie zrozumienia bullyingu
3. Jaka jest szkoda? - badanie wpływu bullyingu na jednostkę
4. Dlaczego tak się dzieje? Zbadanie przyczyn prześladowania, w tym powodów prześladowania i znęcania się; zbadać, jak ktoś może stać się osobą, która dręczy innych; rozwinąć empatyczne reakcje wobec innych i siebie; rozwinąć odpowiedzialność za nasze zachowania i własność uczuć.
5. Dlaczego nikt nie pomoże? Aby zbadać, dlaczego ludzie robią, a czego nie, próbują powstrzymać prześladowania, które widzą, przydarzają się innym;
6. Jak mogę to zatrzymać? Aby dowiedzieć się więcej o „efekcie widza”; Aby dowiedzieć się, jak stać się „aktywnym świadkiem”; Zwiększenie poczucia własnej wartości i umożliwienie uczniom zwalczania zastraszania w szerszej społeczności szkolnej.
7. Jak mogę przestać to robić? Zbadanie przyczyn niskiej samooceny i tego, jak ktoś może zatrzymać cykl zastraszania; zbadać sposoby wzięcia odpowiedzialności za własne działania i zachowania.
8. Jak wszyscy możemy to powstrzymać? Badanie różnorodności i akceptacji „innych”; rozwijać empatię i współczucie dla „drugiego”
9. Opowiadanie naszych historii - Odkrywanie przypadków zastraszania, których doświadczyła grupa
- 10 - 11. Tworzenie innego świata - wprowadzanie go w życie. Wykorzystywanie dramatycznych scen do badania problemów
12. Końcowa prezentacja / udostępnianie

Pedagogia

Każdy warsztat jest zorganizowany w sposób, który pozwala uczestnikom budować na nauce (karmienie kroplówkowe), co sprzyja pewności siebie i zachowaniu informacji. Każde ćwiczenie ma prowadzić do następnego, a nawet jeśli tematy są różne, istnieją umiejętności i techniki teatralne, które są rozwijane przez 12 tygodni, których kulminacją jest ostateczne przedstawienie / udostępnienie na końcu, które nie tylko będą odzwierciedlać uczestnicy dowiadują się na temat bullyingu, ale także swoich umiejętności teatralnych.

Podstawa pedagogiczna tego kursu ma swoje fundamenty w Piramidzie uczenia się, ze względu na naturę dramatu stosowanego, w którym dyskusja, praktyka i nauczanie są nieodłączną częścią praktyki i wykorzystuje aktywny, a nie bierny, empiryczny sposób uczenia się.



Adapted from the NTL Institute of Applied Behavioral Science Learning Pyramid

Facylitacja a nauczanie

Słowo „ułatwienie” pochodzi od łacińskiego „Facilis”, co oznacza „łatwe” lub „łatwe do zrobienia”. Niektórzy są ostrożni w używaniu tego terminu, ponieważ może to oznaczać naiwne podejście do złożonego procesu zmiany teatru, a zatem być niekonsekwentnym ideologicznie (Prentki, 2015). W rzeczywistości facylitacja nie jest łatwa w praktyce ani w zamierzeniu: jest raczej trudna, chaotyczna i pełna sprzeczności, a czasem niełatwych kompromisów.

W dziedzinie rozwoju partycypacyjnego i społecznościowego, facylitacja stała się „znacząca dla szczególnej jakości praktyk pracy partycypacyjnej z ludźmi i grupami... facylitacja jest używana do określenia przywiązania do pewnych zasad - umacniania i

koncentracji na uczestnikach - oraz procesów, które obejmują sprawiedliwe negocjacje między zaangażowanymi stronami ”. (Preston, 2016)

Mary Ann Hunter, badając sposób pojmowania „bezpiecznej przestrzeni” w teatrze stosowanym („Kultywowanie sztuki bezpiecznej przestrzeni”. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*. 2008) określa je jako „miejsce napięć i chaotycznych negocjacji”.

Dla facylitatora ważne jest, aby rozpoznać, jakie wpływy wywiera na twoją grupę: co wnoszą z zewnątrz; jaki jest ich bagaż dotyczący problemów; jaka jest ich opinia na temat przestrzeni w klasie i nauczyciela. Wszystkie z nich są ważne, aby być świadomym, ponieważ każdy z nich wpłynie na oczekiwania co do tego, co można osiągnąć, oraz nada kontekst i zrozumienie zachowań i wyników. Nie oznacza to, że mogą wystąpić działania transformacyjne, ale może to być czasami niewygodne i niejasne z powodu tych zewnętrznych wpływów.

Jest to szczególnie ważne, gdy patrzymy na nękanie, ponieważ nie jest to tylko kwestia szkolna / lokalna. Przykłady takich zachowań można znaleźć wszędzie, gdzie zechcesz - od mikro-rozgrzywek w rodzinach, po makro-globalne sfery polityczne i korporacyjne. Ten kurs koncentruje się na osobistych i lokalnych doświadczeniach związanych z nękaniami i ma nadzieję na wprowadzenie zmian w tych obszarach, jednak istnieją problemy systemowe, takie jak klasa, płeć, pochodzenie etniczne itp., które mogą powstać w wyniku ich zbadania. Do facylitatora, aby poprowadził swoich uczniów najlepiej jak potrafią przez te dyskusje, jeśli się pojawią.

Należy zauważyć, że do moderatora należy ocena, czy wybrane zajęcia i czas ich trwania są w danej chwili odpowiednie dla ich grupy. Każdy z warsztatów jest przeznaczony dla facylitatora, ale, jak sugeruje „chaotyczna przestrzeń dramatu”, zdarzają się sytuacje, w których działania przebiegają z biegiem czasu lub nie działają w danej chwili z określoną grupą. Będą chwile, kiedy jako moderator będziesz musiał ocenić, czy przejście do następnego ćwiczenia jest właściwe, czy też uczestnicy skorzystają bardziej na rozszerzeniu działania w inny sposób. W takich chwilach radziłbym zawsze słuchać grupy. Nie oznacza to, że nie rzucaj im wyzwania i sugerowałbym wypróbowanie każdej czynności, jeśli to możliwe - pomimo, a czasami z powodu dyskomfortu, ponieważ kwestionowanie ustalonych myśli i niewygodnych zachowań jest nieodłącznym elementem pracy - ale przebywanie w refleksyjnym miejscu jest ważne dla uczestników, a także istotne dla samego facylitatora. a proces będzie i powinien być za każdym razem inny, ponieważ będzie zależał od samej grupy i tego, co przyniosą. W dramacie nie ma „właściwej odpowiedzi” i do facylitatora należy pomoc w znalezieniu własnych odpowiedzi.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING

Program Erasmus +, KA2 - Partnerstwa strategiczne
Eirene: Korzystanie ze ścieżek uczenia się społeczności w celu zwalczania agresji w szkole
Nr: 2018-1-IT02-KA201-048161

O co w tym wszystkim chodzi?

Cel: Aby utworzyć grupę; budowanie zaufania wśród grupy; ustanowienie uzgodnionych standardów zachowania; wprowadzenie technik teatralnych; ocenić poziom zrozumienia problemu prześladowania; wprowadzenie terminologii znęcania się; wprowadzenie krytycznego myślenia (obiektywna analiza i ocena problemu w celu sformułowania oceny problemu); ustalenie struktury warsztatów.

Czas trwania: 2 godziny

Warsztat 1

Ćwiczenie 1 - ustawienie przestrzeni

Tytuł: Sensory Warm Up

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Ustalenie przestrzeni jako innej niż normalne środowisko klasowe. Aby uczestnicy byli skupieni i gotowi do współpracy. Aby podnieść ich świadomość siebie, swojego otoczenia i przestrzeni.

1. Oczyszczyć przestrzeń z wszelkich toreb / mebli, które mogą przeszkadzać uczestnikom w poruszaniu się.
2. Poproś uczestników, aby po cichu chodzili po sali. Poproś ich, aby ponownie po cichu zauważyli przestrzeń - Zwróć uwagę na rozmiar, kształt pomieszczenia i wszelkie przedmioty. Zwróć uwagę na innych uczestników.

3. Poproś, aby zauważyli, co słyszą - z wnętrza pomieszczenia, a następnie z zewnątrz.
4. Poproś ich, aby zatrzymali się tam, gdzie są i zamknęli oczy. Zwróć uwagę, co mogą wąchać, a potem co mogą smakować.
5. Wreszcie co mogą poczuć? Ziemia pod stopami / ubranie / powietrze na twarzy i dłoniach. Jaka to temperatura? Czy wieje wiatr z dowolnego miejsca?
6. Z nadal zamkniętymi oczami, po policzeniu do trzech, niech wskazują obiekt w pokoju (biurko / okno / drzwi itp.)
7. Poproś, aby otworzyli oczy - czy wszyscy wskazują w tym samym kierunku?

Ćwiczenie 2 - Poznajemy Cię

Tytuł: Krzesło po mojej lewej stronie

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: 1 krzesło na osobę; 1 dodatkowe krzesło

Cel: Umożliwienie uczestnikom poruszania się i interakcji między sobą, ponieważ jest to niekonkurencyjne i sprzyja integracji. Jest to również świetna gra do nauki nazw i przedstawiania dramatu (zobacz odmiany).

1. Poproś wszystkich, aby usiedli w kręgu na swoim krześle. Upewnij się, że wszyscy mogą się widzieć.
2. Facylitator powinien umieścić dodatkowe krzesło po ich lewej stronie
3. Facylitator powinien wyjaśnić, że krzesło po jej lewej stronie jest wolne i chciałaby zaprosić określoną osobę, aby na nim usiadła. Na przykład powinna powiedzieć: „Krzesło po mojej lewej stronie jest wolne, a ja bym chciał*Donna* usiąść na nim ”
4. *Donna* podchodzi do krzesła i krzyżuje ramiona, aby pokazać, że właśnie się ruszyła. To pozostawia oryginalne krzesło *Donny* wolne po lewej stronie innych uczestników.
5. Ten uczestnik wybiera kogoś, kto jeszcze się nie ruszył i mówi na przykład: „Mam na imię Piotr. Krzesło po mojej lewej stronie jest wolne i chciałbym, żeby Susan na nim usiadła ”. Susan podchodzi do krzesła i krzyżuje ramiona.
6. Można to kontynuować, dopóki wszyscy członkowie grupy nie będą mieli okazji mówić i poruszać się, a wszyscy mają skrzyżowane ręce.
7. Można to powtarzać kilka razy, aż grupa będzie w stanie zrobić to płynnie i szybko. W każdej rundzie uczniowie rozkładają / krzyżują ramiona, aby pokazać, kto już się ruszył.
8. Gdy grupa zapozna się z grą, wprowadź drugą część. Tym razem powiedz im, że mają dodać emocji, z którą osoba podejdzie do krzesła. Na przykład: *"Mam na imię Mary. Krzesło po mojej lewej stronie jest wolne i chciałbym, aby Shaun ze smutkiem na nim usiadł"*. Shaun podchodzi do krzesła i siada na nim w „smutny” sposób, po czym krzyżuje / rozkłada ręce, aby pokazać, że nadeszła jego kolej.

Komunikaty obejmują: smutno / podekscytowany / radośnie / w złości / ospały / zawstydzony / niepewny / odważny / itp. Poproś uczniów, aby pomogli przedstawić sugestie, gdy ludzie utkną.

Opcje: Możesz dodać inne sposoby poruszania się na krzesło, na przykład: sportowiec (tenisista / piłkarz / tyczkarz / pływak / itp.); Forma transportu (samochód / ciężarówka / traktor / autobus / samolot / skuter / itp.); zwierzę; zawód (baletnica / kowboj / nauczyciel / policjant / piosenkarz / piłkarz / itp.) itp.

Wariacje: Możesz zmienić grę, wprowadzając dodatkową część do oświadczenia i prosząc uczestników, aby zaprosili swoich rówieśników, aby usiedli na krześle jak zwierzę: „Mam na imię Donna, krzesło po mojej lewej stronie jest wolne i chciałbym, aby Helen usiadł na nim jak mała” itp.

Ćwiczenie 3 - Wyznaczanie granic

Tytuł: Umowa grupowa

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: Tablica demonstracyjna; Markery lub białoczarne tablica (będzie potrzebna kopia do podpisania i do prezentacji na przyszłych warsztatach)

Cel: Stworzenie dobrego środowiska pracy i granic, które zapewnią bezpieczeństwo każdemu; pomoc w ustaleniu formy grupy; zacząć budować zaufanie w grupie.

1. Zaczynaj od zapytania grupy, czy ktoś wie, czym jest kontrakt grupowy. Czy kiedykolwiek słyszeli słowo „kontrakt”? O czym to sprawia, że myślą? Możesz uzyskać zróżnicowany zakres odpowiedzi, niektórzy mogą pomyśleć o umowach telefonicznych lub prawnikach, a niektórzy mogą powiedzieć, że to sprawa dla dorosłych.
2. Wyjaśnij uczestnikom, że istnieje wiele rodzajów umów. Powiedz im, że jest to umowa, którą zamierzają stworzyć i pomoże określić, jakie zachowanie jest dopuszczalne / niedopuszczalne oraz jakie czynniki sprawiają, że Twój czas z grupą będzie bardziej korzystny i przyjemny dla wszystkich.
3. Poproś o sugestie, sprawdź, czy wszystkie grupy się zgadzają i omów, jeśli to konieczne, a następnie zapisz je na flipcharcie, aby wszyscy mogli je zobaczyć, z tytułem: „Zgadza się...”

Możesz podać przykłady, aby pomóc grupie zacząć i zapytać, co było pomocne / nieprzydatne w poprzednim ćwiczeniu. Dobrze jest powiedzieć, co chcesz umieścić w umowie i zasugerować rzeczy, których można przegapić.

4. Sugestie obejmują: zgadzamy się, że będziemy starać się uczestniczyć w każdej sesji / dawać sobie radę / wspierać się nawzajem / przychodzić na czas / słuchać się nawzajem / pozwalać jednej osobie mówić na raz / nie przerywać / szanować się / zachęcać się nawzajem / nie patrzeć

na nasze telefony komórkowe / przechowywać prywatne informacje, które słyszymy dla siebie i nie udostępniać ich poza grupą itp.

5. Gdy grupa zgodzi się, że umowa jest zakończona, poproś wszystkich o podpisanie flipcharta i pokazanie, jeśli to możliwe.

Wariacje: Jeśli grupa jest bardzo duża, podziel ją na 2/3 mniejsze grupy i poproś o zaprojektowanie kontraktu grupowego w swoich grupach i przekazanie informacji zwrotnej większej grupie. Gdy wszystkie grupy prześlą swoje opinie, zaprojektuj duży kontrakt łączący grupy.

Ćwiczenie 4 - Rozgrzewka

Tytuł: 10 Second Objects

Czas: 10 min

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Promowanie budowania zespołu; Rozwijaj kreatywne myślenie i rozwiązywanie problemów; wprowadzenie kluczowych umiejętności teatralnych - Frozen Images („Freezes”) i bycie widownią.

1. Wyjaśnij, że masz zamiar wywołać numer, a oni mają się dostać do grup o tej wartości. Powtórz to kilka razy, z instrukcją, że mają się zebrać w grupy z różnymi osobami, aby grupy były pomieszone. Na koniec poproś ich, aby podzielili się na grupy po 5 lub 6 osób.
2. Wyjaśnij, że grupy będą miały 10 sekund na wspólną pracę nad stworzeniem „zamrożonego obrazu” obiektu / sytuacji, którą wywołujesz, która dotyczy wszystkich.
3. Zawołaj obiekt / sytuację, policz 10 - 1 i krzycz „Zatrzymaj”. Powtórz, używając różnych sugestii, aby zrozumieli grę i łatwiej zaczęli ze sobą współpracować. Sugestie obejmują: drzewo; pralka; samochód; rower; stół obiadowy; Dom; jaskinia z potworem w środku; dzień na plaży; mecz piłki nożnej; itp.
4. Spójrz na wszystkie zamrożenia w zachęcający sposób, wskazując, jak różne grupy wpadły na różne pomysły, jak najlepiej pokazać obiekt / sytuację. Kiedy już poczują się komfortowo z ćwiczeniem, poproś ich, aby spojrzeli na swoje „przedmioty” i powiedzieli, co widzą w „Zamrożeniach” drugiej osoby. Wspomnij, że mimika i ruchy ciała powinny być wyraźne, aby „publiczność” mogła stwierdzić, co się dzieje. Możesz im przypomnieć, że nie ma na to właściwego sposobu i że wykonanie zdjęcia wymaga wszystkich członków grupy.

Ćwiczenie 5 - Znęcanie się jest ... czym?

Tytuł: Wzruszająca debata

Czas: 30 min

Potrzebne materiały: Sprawozdania; Plakaty Zgadzam się / Nie zgadzam (format A4 jest w porządku)

Cel:Stymulować dyskusję i debatę w grupie na temat różnych stwierdzeń dotyczących zastraszania; Podniesienie indywidualnej i grupowej świadomości problemów związanych z bullyingiem, które zostaną omówione podczas warsztatów.

1. Przygotuj listę stwierdzeń dotyczących prześladowania (patrz „Oświadczenia dotyczące sugestii dotyczących prześladowania” poniżej). Możesz wybrać dowolne lub wszystkie z nich oświadczenia lub przygotuj własne.
2. Umieść znak ZGADZAM SIĘ po jednej stronie pokoju i znak NIE ZGADZAM SIĘ po przeciwnej stronie.
3. Wyjaśnij grupie ćwiczenie i wypróbuj zabawne stwierdzenie, aby zademonstrować.
4. Zaproś uczestników do „głosowania nogami”, czy zgadzają się, czy nie zgadzają z tym stwierdzeniem? Przejdź do strony zgadzającej się lub nie zgadzającej się. Jeśli nie są pewni lub nieobchodzi, czy onimozę stać na środku, ale lepiej, żeby ludzie stanęli po jednej stronie. To spektrum opinii, więc im bliżej znaku stoją, tym bardziej się z nim zgadzają.
5. Pozwól każdej stronie uzasadnić swoją decyzję, pamiętając o zasadach współpracy grupowej (szacunek, słuchanie itp.). Zapytaj, czy ktoś chce zmienić swoje miejsce w widmie, zanim udzielisz odpowiedzi.

Proste stwierdzenia

Zabawnym / prostym stwierdzeniem na początek może być:

Piłka nożna jest lepsza niż rugby / Czekolada to najlepsze jedzenie / SpongeBob Kanciastoporty to najlepsza kreskówka na świecie / Jesień to najlepszy sezon / To najlepsze miejsce do życia / itd.

Oświadczenia o znęcaniu się

- **Znęcanie się nie jest wielkim problemem** (To nieprawda. Badania przeprowadzone w 2016 r. W Wielkiej Brytanii wykazały, że 1 na 2 osoby w wieku od 12 do 18 lat było kiedyś prześladowanych)
- **Znęcanie się jest normalną częścią dzieciństwa i powinieneś to po prostu zignorować** [Nieprawda. To nie jest „normalne” ani akceptowalne w jakiegokolwiek formie, a ignorowanie nie zawsze może go powstrzymać]
- **Tylko słabi ludzie są prześladowani** [Nieprawda. Każdy może być zastraszany w różnym czasie.]
- **Cały czas dogaduję się ze wszystkimi** [Nie prawda]
- **Przesyłanie komuś żenujących zdjęć innym osobom jest zastraszaniem** [Prawdziwe]
- **69% osób przyznało się, że zrobiło coś obraźliwego w Internecie** [Prawdziwe]
- **Kiedy celowo zostawiasz przyjaciół z dala od rzeczy, aby zranić ich uczucia, jest to zastraszanie**[Prawdziwe. Nazywa się to wykluczeniem społecznym]
- **Ponad jedna trzecia ludzi rozwija lęk społeczny i depresję jako bezpośredni skutek zastraszania.** [Prawdziwe. DTL Research 2016]
- **Ci, którzy znęcają się, są znacznie bardziej narażeni na stresujące i traumatyczne sytuacje w ostatnim czasie.** [Prawdziwe. Na przykład, według DTL, spośród osób, które prześladowały codziennie, 58% doświadczyło śmierci krewnego]

- **Łobuz jest zawsze tyranem**[Nie prawda. Znęcanie się to wyuczone zachowanie i można je zmienić]
- **Osoby, które są prześladowane, często znęcają się nad innymi**[Prawdziwe. Raport z 2016 roku wykazał, że 24% prześladowanych osób zaczęło znęcać się nad kimś innym]
- **Łatwo jest zauważyć oznaki znęcania się**[Nie prawda. Nękanie emocjonalne, werbalne i internetowe często pozostawia blizny, których ludzie nie widzą]
- **Łobuzi mają zwykle niską samoocenę** [Prawdziwe]
- **Cyberprzemoc nie wiąże się z krzywdą fizyczną, więc nie jest poważna**[Nie prawda. Ludzie popełnili samobójstwo w wyniku cyberprzemocy i może to spowodować poważne blizny emocjonalne]
- **Znęcanie się nie jest niezgodne z prawem**[Nie prawda. Należy zgłosić na policję, jeśli obejmuje przemoc lub napad, kradzież, powtarzające się nękanie lub zastraszanie (na przykład groźby i obraźliwe telefony, e-maile lub SMS-y) oraz przestępstwa z nienawiści]

Refleksja grupowa: Czy na liście jest coś, co Cię zaskoczyło? Czego nauczyłeś się o znęcaniu się, czego jeszcze nie wiedziałeś?

Ćwiczenie 6 - Czym jest zastraszanie?

Tytuł: Definicja znęcania się

Czas: 15 min

Materiały: Definicja znęcania się (poniżej); Flipchart i markery lub biało-czarna tablica (kopia będzie potrzebna do wyświetlenia na przyszłych warsztatach); długopisy i papier

Cel: uzgodnienie w grupie definicji znęcania się.

W grupach 4/5 daj każdej grupie długopis i kartkę i pokaż poniżej definicję bullyingu. Poproś ich, aby omówili, czy się z tym zgadzają, czy też chcą coś do tego dodać.

DEFINICJA BULLY:

Znęcanie się jest zwykle definiowane jako zachowanie, które jest:

- powtórzone
- miał na celu zranienie kogoś fizycznie lub emocjonalnie
- często skierowane do określonych grup, na przykład ze względu na rasę, religię, płeć lub orientację seksualną.

2. Poproś każdą grupę o informacje zwrotne na temat swoich opinii i jako pełna grupa ustal krótką definicję, z którą wszyscy się zgadzają.

3. Poproś ich o zidentyfikowanie niektórych zachowań, które zgodnie z ich definicją można by zdefiniować jako „bullying”. Zanotuj je, ponieważ będą one używane w Warsztacie 2.

Ćwiczenie 7 - Zamknięcie warsztatu

Tytuł: Zamknięcie kręgu

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: Krzesła, kontrakt

Cel: Ocena i refleksja nad nauką oraz zamknięcie sesji jako grupa

1. Poproś uczniów, aby usiedli w kręgu i poproś, aby ich krzesła dotykały krzesel obok nich. To powinno być naprawdę ciasne koło.
2. Poproś wszystkich o odprężenie się i przemyślenie działań, w których brali udział dzisiaj, możesz podsumować to, co miało miejsce na warsztatach. Nie tylko wymień ćwiczenia, ale podsumuj je własnymi słowami, które miały miejsce podczas warsztatu. (Odmiana polega na zaproszeniu uczniów, aby zamknęli oczy podczas podsumowywania sesji; dzięki temu klasa jest zrelaksowana i skupiona).
3. Następnie wyjaśnij, że chciałbyś, aby wszyscy w kręgu mogli podzielić się jedną rzeczą, której nauczyli się podczas sesji, i jednym słowem, aby podzielić się tym, jak się czują.
4. Omów refleksje i zanotuj wszelkie spostrzeżenia na następną sesję.
5. Podziękuj uczestnikom za ich pracę i zakończ sesję.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING

Program Erasmus +, KA2 - Partnerstwa strategiczne
Eirene: Korzystanie ze ścieżek uczenia się społeczności w celu zwalczania prześladowania
Nr: 2018-1-IT02-KA201-048161

Warsztat 2

„WKŁADANIE SIĘ W BUTY”

Cel: Utworzenie grupy; budowanie norm grupowych; budowanie zaufania wśród grupy; przegląd i ustalenie uzgodnionych standardów zachowania; wprowadzić uważność; zgłębianie technik teatralnych, np. zamrożony obraz i tworzenie sceny; ustalenie praktyk pracy grupowej (słuchanie, współpraca, równy wkład ...); dalsze zgłębianie zrozumienia problemu bullyingu; aby dowiedzieć się o „4 typach znęcania się”.

Trwanie: 2 godziny

Ćwiczenie 1 - ustawienie przestrzeni

Tytuł: Świadomość oddechu

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Ustalenie przestrzeni jako innej niż normalne środowisko klasowe. Przypomnienie uczestnikom o poprzednich warsztatach. Aby uczestnicy byli skupieni i gotowi do współpracy. Aby podnieść ich świadomość siebie, swojego otoczenia i przestrzeni. Wprowadzenie technik uważności.

1. Oczyszczyć przestrzeń z wszelkich toreb / mebli, które mogą utrudniać poruszanie się uczestników na około.
2. Poproś uczestników, aby poruszali się po pokoju, upewniając się, że nie wpadają na siebie. Poproś ich, aby zatrzymali się w miejscu, w którym się znajdują, zamknęli oczy i wskazali obiekt w pokoju (biurko / okno / drzwi itp.)
3. Poproś, aby otworzyli oczy - czy wszyscy wskazują w tym samym kierunku?
4. Powtórz kroki 2 i 3 trzy lub cztery razy. Ostatnim razem, gdy poprosisz ich, aby zatrzymali się i zamknęli oczy, poproś, aby zauważyli oddech.
5. Poproś ich, aby postępowali zgodnie z Twoim odliczaniem i wdychali powietrze przez nos, licząc do 4, a następnie wydychając powietrze przez usta, licząc do 5. Powtórz to dla wdechu 5 i wydechu 6, a następnie wdechu 6 i wydechu 7 .

Ćwiczenie 2 - Ustalanie intencji

Tytuł: Podsumowanie kontraktu

Czas: 5-10 min

Potrzebne materiały: Kontrakt z poprzedniego warsztatu, markery / przybory do pisania

Cel: Ustalenie sposobu interakcji w grupie, który jest korzystny dla wszystkich; Budowanie zaufania w grupie; Zachęcanie do odpowiedzialności za siebie i komunikację; Zapewnienie bezpiecznej przestrzeni do kreatywności; Zapewnienie miejsca na zajęcie się wszelkimi dynamicznymi problemami grupy, które mogą się pojawić; stworzyć przestrzeń, w której każdy głos jest równy i słyszalny; Stworzyć model pełnego szacunku dialogu.

1. Siedząc lub stojąc w kręgu, z wyraźnie widoczną umową, szybko przejrzyj ustalenia z poprzedniej sesji.

Jeśli w umowie było coś, co nauczyciel / facylitator zauważył, było wyzwaniem dla grupy, jest to czas, aby zachęcić uczestników do zastanowienia się nad tym przed przejściem dalej. Poniżej zamieszczono kilka pytań.

2. Dodaj wszelkie uzgodnione zmiany do umowy.

Sugerowane pytania mogą być następujące:

- Czy wszyscy zgadzają się, że umowa została dotrzymana?
- Czy były punkty, w których umowa się zepsuła?
- Co było trudne do utrzymania (słuchanie / pełna szacunku komunikacja / itp.)? Dlaczego?
- Co stanowi wyzwanie dla grupy? Co należy dodać / usunąć z umowy?
- Jak możemy to uściślić (uwzględnij działania, na przykład: zgadzam się nie patrzeć na swój telefon podczas warsztatów / będę twarzą w twarz z osobą, która mówi / nie będę mówił, gdy ktoś inny mówi / nie ujawnię wszelkie osobiste rzeczy, które są udostępniane w grupie komukolwiek spoza / itp.

UWAGA: Każda grupa jest inna i może nie być konieczne, aby poświęcała temu ćwiczeniu tyle czasu, ile zostało przydzielone. Jednak zapewnienie uczniom przestrzeni do refleksji nad dynamiką grupy, aktywnego uzgadniania akceptowalnych zachowań grupowych i ćwiczenia odpowiedzialności za swoje zachowanie jest kluczem do ogólnej nauki podczas kursu.

Ćwiczenie to można wykorzystać w dowolnym momencie 12-tygodniowego procesu, aby rozwiązać problemy, które mogą pojawić się w grupie, dlatego warto je wprowadzić na początku. Jeśli proces ten zostanie osadzony w warsztatach, zapewni on uczniom pożyteczne narzędzie, aby zobaczyć, jak dynamika ich grupy może się zmieniać i pogłębiać w czasie.

Ćwiczenie 3: Mieszając to

Tytuł: Kęпки

Czas: 10 minut

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Mieszanie grupowe; budowanie pewności siebie; poznawanie siebie nawzajem; rozgrzewka fizyczna

1. Poinstruuuj grupę, że kiedy przywołujesz kategorię (sugestie poniżej), ma się ona podzielić na mniejsze grupy („skupiska”) z innymi, którzy mają ten sam atrybut. Odliczanie od 15 do 0.
2. Kiedy są w swoich skupiskach, zapytaj każdą grupę, która to jest - zwykle będzie kilka osób w niewłaściwej grupie lub dwie grupy, które się nie znalazły.

3. Powtarzając ćwiczenie z kilkoma różnymi kategoriami, dowiedzą się, że muszą komunikować się z wieloma osobami i będą musieli poruszać się po pokoju, aby znaleźć swoją grupę.

Możesz to zrobić z dowolną kategorią, ale warto zacząć od ogólnego i uczynić go bardziej szczegółowym. Sugestie obejmują: liczbę, liczbę braci / sióstr, liczbę / typ zwierząt, kolor oczu, sierść, kolor skarpet, ulubiony sport, ulubione jedzenie, transport do szkoły itp. Poproś uczniów o sugestie.

Jest to dobre ćwiczenie, aby pomieszać uczestników i skłonić ich do pracy z osobami spoza ich grup przyjaźni.

Ćwiczenie 4: Współpraca

Tytuł: 10-sekundowe obiekty

Czas: 10 minut

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Rozwijanie budowania zespołu i spójności grupy; rozwinięcie kreatywnego myślenia i rozwiązywanie problemów; aby wzmocnić umiejętności dramatyczne (zamrożone obrazy)

1. Kontynuując poprzednie ćwiczenie, kiedy są w grupach po 3-5 osób, poproś ich o zrobienie zamrożonego obrazu obiektu / sytuacji, która obejmuje wszystkich w ich grupie, zanim krzykniesz „Zatrzymaj”.
2. Wezwij obiekt / sytuację (patrz sugestie poniżej), policz 10 - 1 i krzyknij „Zatrzymaj”
3. Przyjrzyj się wszystkim zawieszonym, wskazując, jak różne grupy wpadły na różne pomysły, jak najlepiej pokazać obiekt / sytuację. Powtórz te 2 lub 3 razy.
4. Tym razem wywołaj inny numer i poproś, aby utworzyli nowe grupy z tym numerem z różnymi osobami.
5. Powtórz kroki 2 i 3.
6. Podaj numer pełnej grupy i poproś, aby wszyscy razem utworzyli obraz, nadal dając im tylko 10 sekund.
Sytuacja (taka jak „Dzień na plaży” / „Mecz piłki nożnej” / „Poniedziałek rano”) jest zwykle łatwiejsza dla dużej grupy.
7. Sugestie obejmują: Ramka na zdjęcia; pierścień; wazon; radio; lampa; pilot; zegar; kiść bananów; drzewo podczas burzy; dzwony; Banjo itp.

To ćwiczenie jest kontynuacją ćwiczenia „Kępy”.

W miarę kontynuowania ćwiczenia grupy nauczą się, że muszą akceptować pomysły pochodzące od każdej osoby i decydować o swoich działaniach. Przypomnij im, że nie ma

„właściwego” sposobu, aby to zrobić i że głównym celem jest umożliwienie odbiorcom rozpoznania tego, co komunikują.

Ćwiczenie 5: Podsumowanie poprzedniej sesji

Tytuł: Podsumowanie Krainy Lodu

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Odświeżenie pamięci uczestników o tym, czego nauczyli się na poprzedniej sesji; Aby osadzić uczenie się; aby zachęcić do budowania zespołu.

1. Poproś ich, aby podzielili się na grupy po 5 lub 6 osób i powiedz im, że mają 5 minut na wymyślenie jak największej liczby „zamrożonych obrazów”, aby opisać, co wydarzyło się w poprzedniej sesji.
2. Naucz ich, aby byli jak najbardziej szczegółowi i przesadzeni, używając ich fizyczności i mimiki.
3. Niech każda grupa pokaże reszcie grupy swoje „Frozen Recap” w ciągu 1 minuty, bez żadnych słów. Po tym, jak każda grupa pokaże swoje zdjęcia, poproś publiczność, aby szybko odgadła, co opisywały obrazy.
4. Zwróć uwagę na to, co zapamiętali, i zachęć ich do uzupełnienia wszelkich luk w swojej wiedzy. W razie potrzeby szybko podsumuj poprzednią sesję, w tym uzgodnioną definicję bullyingu.

Ćwiczenie 6: Czym tak naprawdę jest zastraszanie?

Tytuł: Dalsze zgłębianie „4 rodzajów znęcania się”

Czas: 1 godz. 15 min

Potrzebne materiały: Zasób „4 rodzaje znęcania się” od każdego uczestnika, wydrukowany lub wyświetlony na ekranie

Cel: Pogłębienie zrozumienia znęcania się; zbadać różne rodzaje zastraszania; zacząć używać dramatu do zbadania, jak sytuacje można postrzegać z różnych punktów widzenia; rozwijać empatię; wprowadzenie umiejętności dramatycznych, takich jak przejście z zamrożonego obrazu do rozwoju sceny.

1. Podziel na grupy nie większe niż 5, tak aby były co najmniej 4 grupy. Jeśli jest ich więcej, to w porządku. Przydziel każdej grupie jeden z „4 rodzajów znęcania się” (fizyczny / werbalny / społeczny / cybernetyczny).
2. Poproś ich, aby omówili, co to dla nich oznacza, i przedstawili 3 przykłady tego typu znęcania się. Poproś ich, aby zastanowili się, kto jest zaangażowany; gdzie to się dzieje i jak czuliby się zaangażowani ludzie.
3. Poproś ich, aby wybrali jeden z tych przykładów i powiedz im, że mają 5 minut, aby przekształcić go w „Zamrożony obraz” obejmujący wszystkich, tak jak to zrobili z obiektami w ćwiczeniu wcześniej.
4. Przypomnij im, że to cichy obraz i starają się przekazać jak najwięcej informacji niewerbalnie, aby być świadomym ich mimiki i fizyczności. Powiedz im, aby wyrazili się tak jasno, jak to tylko możliwe.
5. Poproś każdą grupę, aby podzieliła się swoim obrazem z resztą grupy, nie wyjaśniając niczego na jego temat. Zapytaj publiczność: jak myślisz, gdzie to się dzieje? Kim są postacie? Jak myślisz, jaki rodzaj zastraszania ma miejsce na obrazku? Wrazie potrzeby pozwól uczniom dostosować zamrożone obrazy, aby opowieść była bardziej przejrzysta. Na koniec zapytaj ich, jaka była ich historia. Niech wszyscy nagrodzą ich brawami i pogratulują im występu.
6. Dyskusja w grupie: Jakie są 4 rodzaje znęcania się? Jakie są inne przykłady tego typu zastraszania, które nie zostały pokazane? Czy pasują do uzgodnionej definicji bullyingu (powtarzające się / mające na celu zranienie kogoś fizycznie lub emocjonalnie / skierowane do określonych grup, na przykład ze względu na rasę, religię, płeć lub orientację seksualną)?
7. Wybierz cztery grupy, przedstawiające różne rodzaje zastraszania (fizyczne, werbalne, społeczne, cybernetyczne), aby ponownie pokazać ich zamrożenie, pojedynczo.
 1. Przy każdym z obrazów zapytaj widzów: co ich zdaniem wydarzyło się tuż przed tym obrazem? Co ich zdaniem stało się później?
 2. Wróć do swoich małych grup, daj im 5 minut na podjęcie decyzji, co ich zdaniem wydarzyło się tuż przed ich zdjęciem i co dzieje się bezpośrednio po nim, i poproś o wymyślenie 2 kolejnych zamrożonych obrazów, aby pokazać, co wydarzyło się przed i po.
 3. Poproś uczestników, aby pomyśleli o postaciach, które grają na scenie - kim oni są? Jaki jest ich stosunek do innych na scenie? Co myśli ich charakter o tym, co się dzieje? Szybko omów je w swojej grupie.
 4. Poproś ich, aby przez następne 5 minut dodawali słowa i ruchy do obrazów, aby jeszcze bardziej rozwinąć scenę. Powiedz im, aby zaczęli po prostu - każda postać w scenie ma jeden ruch / gest, który może wykonać, a następnie dodaj jedno słowo lub zdanie dla każdego znaku. Niech wymyślą łącznie ruchów, aby połączyć trzy obrazy razem, tworząc krótką scenę i dodając dodatkowe ruchy i słowa, jeśli chcą.
 5. Odtwórz ponownie wszystkie sceny w całej grupie.
Omów dla każdego:
 - o Co wydarzyło się na scenie?

o Jednym słowem opisującym, o czym myśli każdy z bohaterów?

o Jedno słowo opisuje, jak czuje się każdy z bohaterów?

6. Strząśnij postać: Wszyscy stojąc w dużym kręgu, potrząśnij kolejno każdą kończyną, potem całym tułowiem, potem całym ciałem, aby uwolnić postacie i sytuacje, które grały.

7. Dyskusja w całej grupie: pozwól uczestnikom na zastanowienie się nad scenami, które widzieli. Pytania, które można szybko zadać, mogą obejmować: Czy rozumiesz więcej na temat znęcania się? Co cię zdziwiło? Jakie to uczucie grać osobę prześladowaną / dręczyciela / przyjaciół / kolegów z klasy / gapiów. Czy pozwoliło ci to lepiej zrozumieć, jak może wyglądać ta sytuacja?

8. Kiedy poczujesz, że dyskusja dobiegła naturalnego końca, przejdź do następnego zadania.

Ćwiczenie 7: Zamknięcie warsztatu

Tytuł: Zamknięcie kręgu

Czas: 10 minut

Potrzebne materiały: Krzesła

Cel: Ocena uczenia się; aby zamknąć sesję jako grupa

1. Poproś uczniów, aby usiedli w kręgu i poproś, aby ich krzesła dotykały krzesel obok nich. To powinno być ciasne koło.

2. Poproś wszystkich, aby się odprężyli i pomyśleli o zajęciach, w których brali dzisiaj udział, możesz chcieć to podsumować

3. Następnie wyjaśnij, że chciałbyś, aby wszyscy w kręgu mogli Ci powiedzieć, jak się czują po sesji. Możesz zasugerować, aby każdy używał tylko jednego słowa do opisania swoich uczuć po sesji, jeśli masz ograniczony czas.

Wariacje: Możesz poprosić uczestników, aby porozmawiali o kilku sprawach w kręgu zamykającym:

- Dzisiaj podobało mi się....
- Dziś mi się nie podobało....
- Moją ulubioną grą było... ponieważ ??
- Jaka byłaby Twoja „proszę, nie graj ponownie w grę”
- Myślę, że takie gry jak dzisiejsze są dobre, ponieważ.... a może ktoś zechce powiedzieć, że nie jest dobry, ponieważ... (może to zwymiotować to, czego się nauczył, i da moderatorowi wyobrażenie o wpływie)
- Biorąc wszystko pod uwagę, a po dzisiejszym wzięciu udziału czuję....

Inną odmianą jest poproszenie uczniów, aby zamknęli oczy podczas podsumowywania sesji; Dzięki temu klasa jest zrelaksowana i skupiona.

4. Podziękuj uczestnikom za ich pracę i zamknij sesję.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING

Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Warsztat 3

„CO JEST SZKODLIWE?”

Cel: Zbadanie szkód, jakie różne rodzaje prześladowania mogą mieć dla osoby, która jest prześladowana; Rozwijanie zaufania w grupie; ustalenie, że nękanie jest czymś, czego wszyscy doświadczyliśmy w pewnym momencie; budowanie wspólnego zrozumienia różnicy między działaniem a osobą; rozwinąć empatię; zachęcanie do autorefleksji poprzez empatię; wprowadzić związek między wewnętrznymi uczuciami a zewnętrznymi zachowaniami; wprowadzenie narzędzia samoregulacji „Uziemienie”.

Trwanie: 2 godziny

Ćwiczenie 1 - ustawienie przestrzeni

Tytuł: 4-7-8 Breath

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: Krzesła w kręgu

Cel: Wprowadzenie uspokajającej przestrzeni dla uczestników; skupiać się; poprawić koncentrację; rozwinąć świadomość oddechu i ciała; wprowadzenie techniki uważności.

1. W kręgu poproś uczestników, aby usiedli plecami tak prosto, jak to możliwe, z obiema stopami płasko na ziemi i rękami opartymi na kolanach. Wyjaśnij, że jest to ćwiczenie

oddechowe, którego mogą użyć do uspokojenia się, jeśli kiedykolwiek zajdzie taka potrzeba.

2. Poproś je, aby przyłożyły czubek języka do grzbietu tkanki tuż za górnymi przednimi zębami, lekko zaciskając usta.
3. Powiedz im, aby wypuściły powietrze całkowicie przez usta, wydając z siebie dźwięk szelestu.
4. Następnie zamykają usta i cicho robią wdech przez nos, licząc w myślach do czterech.
5. Następnie wstrzymują oddech i liczą do siedmiu.
6. Zrób wydech całkowicie przez usta, wydając świszczący dźwięk licząc do ośmiu.
7. To jest jeden oddech. Teraz ponownie weź wdech i powtórz cykl jeszcze trzy razy, w sumie cztery oddechy.

Uwaga: przy tej technice oddychania zawsze wykonujesz cichy wdech przez nos, a wydech głośno przez usta. Czubek języka pozostaje w pozycji przez cały czas.

Ćwiczenie 2: Budowanie zaufania

Tytuł: Blind Walk

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: budowanie zaufania; Skupić się na koncentracji; Zachęcanie do współpracy; Rozwijanie świadomości przestrzennej.

1. Podziel grupę na pary i poproś, aby zdecydowali, kto jest „A” i „B”. Powiedz im, że to cicha czynność. Wyjaśnij, że każdy z nich będzie prowadził się nawzajem w przestrzeni, na zmianę z zamkniętymi oczami.
2. A jest instruowany, aby zamknąć oczy, podczas gdy B delikatnie trzyma rękę i łokieć A, a następnie powoli prowadzi go po przestrzeni, nie mówiąc.
3. Celem B jest sprawienie, by partner czuł się tak bezpiecznie, jak to tylko możliwe i nie wpadał na żadne przeszkody. Powinni zawsze starać się mieć zamknięte oczy.
4. Pozwól im wędrować przez około 2 minuty, cały czas zachowując powolny ruch. Przełącznik.

Refleksja grupowa: Jak sprawiłeś, że twój partner poczuł się bezpiecznie? Co zrobił twój partner, że poczułeś się bezpiecznie? Jak się teraz czujesz po ćwiczeniach oddechowych i zaufanym spacerze? Czy po ćwiczeniach oddechowych łatwiej lub trudniej było wykonać spacer zaufania? Jak myślisz, dlaczego tak było? [Oddychanie uspokaja układ przywspółczulny, dzięki czemu organizm czuje się bezpieczniejszy i mniej niespokojny]

Ćwiczenie 3: Prześladowanie przytrafia się nam wszystkim

Tytuł: Czy ja...

Czas: 20 min

Potrzebne materiały: Lista stwierdzeń `` Mam '' do przeczytania na głos i jako punkt odniesienia do dyskusji (materiały informacyjne / pisemne lub wyświetlane na tablicy)

Cel:Otwarcie rozmowy o tym, jak powszechne mogą być zachowania związane z nękaniami i jak wszyscy mogliśmy być zaangażowani w taką sytuację, czasami nie zdając sobie z tego sprawy; Aby pomóc zmniejszyć piętno związane z etykietą „dręczyciel”; Ułatwienie uczciwego i otwartego dialogu na temat problemów.

UWAGA: Jeśli zaufanie jest głównym problemem w grupie, warto pozwolić uczniom na śledzenie ich odpowiedzi w pamięci.

1. Siedząc w kręgu, najlepiej z zamkniętymi oczami, wyjaśnij uczestnikom, że przywołasz listę stwierdzeń i że powinni zapamiętać liczbę stwierdzeń, które ich dotyczą. Powiedz im, że to cicha czynność, nikt inny nie będzie znał ich odpowiedzi i nie zostanie poproszony o ich rozwinięcie, więc poproś, aby byli ze sobą szczerzy.

Sprawozdania:

Mam...

- Moi przyjaciele i ja celowo kogoś zignorowaliśmy, ponieważ byłem na nich zirytowany
- Nie raz wyśmiewali się z czyjś wyglądu
- Powiedziałem coś bolesnego o kimś w internecie / w prawdziwym życiu, ponieważ byłem zły na coś innego
- Widziałem, jak ktoś się z kogoś wyśmiewał
- Uderz kogoś
- Widziałem, jak ktoś jest zaczepiany i odczuwa ulgę, to nie ja
- Żałowałem, że powiedziałem coś o kimś, ponieważ wiedziałem, że sprawiłem, że poczuli się źle
- Spadłem z kimś i wykorzystałem to, co o nim wiedziałem, żeby się z niego wyśmiewać
- Udostępniłem prywatne informacje, które miałem o kimś, aby go skrzywdzić
- Powiedziałem bolesne rzeczy o kimś w internecie
- Czy ktoś powiedział mi krzywdzące rzeczy w internecie
- Wykluczyłem kogoś, ponieważ był inny
- Gdyby ktoś powiedział innym sekret, który powiedziałem im w tajemnicy
- Został fizycznie zraniony przez kogoś innego

2. Dyskusja:

- Ile osób miało do nich zastosowanie więcej niż jedno z tych stwierdzeń? Więcej niż 2? 3? Ilu osobom zabrakło palców?
- Spójrz na listę - czy to wszystkie przykłady zastraszania? Jakie czynności można uznać za „zabawne” / „po prostu się pośmiać”? Jaka jest różnica między nimi?
- Jeśli wszyscy uczestniczyliśmy w znęcaniu się, czy wszyscy jesteśmy „dręczycielami”?
- Jaka jest różnica między „A Bully” a „Someone that has bullied”? Czy możemy zgodzić się na określenie „osoba, która dręczyła” zamiast „dręczyciela” przez resztę kursu?

Ćwiczenie 4: Rozgrzewka

Tytuł: Line Ups

Czas: 70 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: Energetyzująca rozgrzewka fizyczna; poznawanie siebie nawzajem; rozwijanie zaufania fizycznego.

1. Wyjaśnij, że chciałbyś, aby uczniowie ustawili się w szeregu, jako pełna grupa, w kolejności wzrostu, z najwyższymi na jednym końcu linii, a najniższymi na drugim. Daj im odliczanie od 10 do 1, a następnie sprawdź, czy się uporządkowali. Teraz podziel je na 2 lub 3 równo ponumerowane grupy.
2. Będą robić to samo w swoich małych grupach - ustawiać się w kolejce w kategorii, którą wywołasz - a pierwsza grupa, która to zrobi i da sygnał *, że skończyli we właściwej kolejności, zdobędzie punkt .
3. Kategorie obejmują: wiek (najstarszy z przodu - najmłodszy z tyłu), alfabetycznie, rozmiar buta, długość włosów, urodziny, numery telefonów, numer domu, imię matki itp.

Powtórz 3 lub 4 razy.

*** Wszyscy mogliby usiąść na ziemi / na krzesłach / wszyscy podnieść obie ręce nad głowę i wykrzyknąć uzgodnione zdanie (Wow, wow, gotowe!), Kiedy skończą, o ile zostało to wcześniej uzgodnione i wszystkie grupy są w stanie zrobić to samo.**

Ćwiczenie 5: Jaką szkodę może wyrządzić?

Tytuł: „Nastolatek”

Czas: 60 min

Potrzebne materiały: Skrypt wizualizacji z przewodnikiem po okręgu znaków (krok 14 poniżej)

Cel:Zbadanie wpływu zachowań bullingu na ludzi; zbadać, dlaczego może to powodować, że niektórzy ludzie czują się bardziej bezbronni niż inni; rozwijać empatię; zbadanie związku między „myślami” a „uczuciami” i „działaniami”.

1. W grupach od 4 do 6 osób zrób szybki montaż 3 zamrożonych obrazów przedstawiających „Nastolatka w wieku szkolnym”. Dołącz ich zdjęcia w domu, w szkole i z przyjaciółmi. Poproś ich, aby zdecydowali o nazwie i wieku „Nastolatka” swojej grupy. Jak zawsze, każdy członek grupy powinien być zaangażowany. Nie pozwól na to ćwiczenie dłużej niż 5 minut, więc muszą szybko pracować razem.
2. Szybko poproś każdą grupę o przedstawienie swojego nastolatka reszcie grupy.
3. Ćwiczenie Dzień z życia: Powiedz im, że określisz pory dnia i że będą mieli 10 sekund na stworzenie zamrożonego obrazu pokazującego, co robi ich postać w tym czasie.

Sugestie obejmują:Śniadanie; w drodze do szkoły; w klasie; pora obiadu; po szkole; czas na obiad; weekend; odpuszczający; itp.

Utrzymuj to szybko. Poproś ich, aby wymyślili coś, a nie „właściwą” rzecz - ponieważ nie ma na to złego sposobu. Ogranicz informacje zwrotne do minimum - „Ten nastolatek ciężko pracuje w klasie, podczas gdy ten rozmawia ze swoim przyjacielem; ten jest bardzo wysportowany, a ten wydaje się śpi; itd. Może to wywołać śmiech - to dobrze. Chodzi o to, aby stworzyli postać, którą czują, że jest dla nich autentyczna i prawdziwa, więc staraj się być pozytywny i zachęcający do swoich decyzji.

4. Gdy każdy z nich będzie miał swój „nastolatek”, przeczytaj poniższe [z dramatycznym zacięciem, jeśli masz na to ochotę!]:

„Pewnego dnia ten nastolatek przypadkowo potyka się, upada na ziemię i upuszcza tornister w błotnistej kałuży przed szkołą. Wszystko wypada z torby, w tym coś, czego nie chcieli, żeby ludzie widzieli... duża przytulanka. Wszyscy w klasie widzą to wszystko i zaczynają się z nich śmiać. Ktoś to nagrywa i udostępnia je całej szkole”.

5. Daj im 3 minuty na wymyślenie 3 zamrożonych obrazów pokazujących:

Tuż przed wydarzeniem: jak się czują, czy są z przyjaciółmi, czy sami itd.

Podczas wydarzenia:(potknięcie się i przewrócenie): Kto tam jest? Jak oni reagują?

Zaraz po wydarzeniu:(gdy postać zdaje sobie sprawę, że wideo zostało udostępnione): jak się czuje? Jakie są reakcje innych? Jak reagują na odpowiedzi innych uczniów itp.

6. Po wykonaniu obrazów poproś ich, aby dodali dźwięk / słowo i ruch / gest do każdego obrazu, który pomaga opowiedzieć historię, a następnie znaleźć sposób na połączenie obrazów z ruchem, aby stworzyć krótką scenę. Utrzymuj to w prostocie i na temat - przypominaj im, że próbują „pokazać”, a nie „powiedzieć” publiczności, co się dzieje.
7. Poproś każdą grupę, aby podzieliła się swoimi scenami z całą grupą. Poproś widzów, aby powiedzieli, co widzą na scenie? Co robią inne postacie w tej scenie? Jakie uczucia są okazywane?
8. **Dyskusja grupowa: Co zauważyłeś w odpowiedziach „nastolatków” na to wydarzenie? Czy zareagowali inaczej? Jakie były skutki, których doświadczyli? Czy wpłynęło to na niektóre „nastolatki” bardziej niż na innych? Dlaczego tak się może stać? Co się zmieniło? [Jak się czuli, zanim się potknęli? Czy mieli wokół siebie przyjaciół, czy byli sami?] Czy są jakieś inne reakcje, które nastolatek mógł mieć? [Zapytaj, jeśli to konieczne: czy możesz sobie wyobrazić, że czują się smutni, źli, zdenerwowani itp.]**
9. Teraz powiedz uczniom, że jeden z ich „nastolatków” doświadczył tego już wcześniej - że w zeszłym roku byli w innej szkole i udostępniono inny żenujący film z nimi. Ludzie komentowali i zostawiali wiadomości, a ich fałszywy profil został utworzony bez ich wiedzy. To był powód, dla którego zmienili szkołę.

Poproś grupę, aby zdecydowała na podstawie reakcji, które widzieli, który to był nastolatek. [Jeśli uczniowie nie są w stanie podjąć decyzji, decyzję powinien podjąć moderator].

10. Wybierz tę i jeszcze jedną scenę, w której Nastolatek zareagował sprężystością.
11. Wyjaśnij, że teraz znowu zobaczą te sceny, po kolei. Tym razem mogą przerwać akcję w dowolnym momencie, krzycząc „Zatrzymaj”, a następnie powiedzieć, co wyobrażają sobie bohaterowie - Śledzenie myśli.

Czasami może to zająć trochę czasu, zanim publiczność poczuje się komfortowo, więc prowadzący może krzyczeć „Zatrzymaj” w kluczowych punktach i poprosić publiczność o sugestie dotyczące tego, o czym myśli bohater, aby zacząć. Może być więcej niż jedna odpowiedź, ale przypomnij im, aby pozostawali w rzeczywistości dla postaci.

Na przykład: W momencie, gdy nastolatek zdaje sobie sprawę, że są filmowane, może pojawić się myśl „Nie chcę, aby moja mama to widziała”, a następnie „On / ona jest moim przyjacielem - nie udostępnią tego” i „Szkoda, że mnie tu nie ma ” itp.

Można to zrobić dla dowolnej postaci na scenie, ale na razie skup się na myślach „Nastolatka”. Zachęć słuchaczy do przedstawienia szeregu „przemysłów”, a następnie uzgodnij kilka, aby kontynuować. Ponieważ jest to badanie wpływu traumatycznej sytuacji, najlepiej jest wybrać bardziej „realistyczne” myśli.

12. Odtwórz obie sceny kilka razy, umożliwiając wykonawcom dodawanie słów i ruchów według własnego uznania oraz zachęcanie aktora grającego „Nastolatka” do odpowiedzi na „Śledzenie myśli”, które usłyszeli, [podpowiadając w razie potrzeby], umożliwiając mu wywieranie wpływu ich kolejne występy.

Zachęć innych wykonawców na scenie, aby odpowiedzieli na występ nastolatków. Możesz teraz poprosić o „Myśli” dla innych postaci w scenie.

Na przykład: Czy możesz ponownie odegrać tę scenę, myśląc w ten sposób nastolatka? Jak to może zmienić ich reakcję na to, co się dzieje / ludzi wokół nich? Możesz nam to pokazać?

13. Powróć do swoich małych grup, powiedz im, że teraz za tydzień w przyszłości zamierzają „Błyskawicznie naprzód” i wyobraź sobie, co robią / myślą / czują dwaj „nastolatki” ze scen, które właśnie oglądali. Zdarzenie'. Poproś ich, aby omówili to w swoich małych grupach, a następnie szybko utwórz 3 zamrożone obrazy, badając, jaki wpływ może mieć na zachowanie nastolatka w domu, w szkole i z przyjaciółmi.
14. Grupy udostępniają te zamrożone obrazy całej grupie.
15. Jeśli czas pozwoli, użyj funkcji śledzenia myśli, aby zbadać myśli nastolatka (skupiając się na ``nastolatku ", który najsilniej zareagował na wydarzenie z tornistra)
16. **Dyskusja grupowa: Czy nastąpiły jakieś zmiany w zachowaniu któregoś z „nastolatków”?** [Na przykład, czy są ciszej, bardziej powściągliwi, wściekli, agresywni, łatwo się denerwują, nie chcą iść chodzić do szkoły lub przebywać z przyjaciółmi lub mieć poważniejsze skutki, takie jak nadużywanie alkoholu / samookaleczanie / wyrażanie myśli samobójczych; a może nie mają zmian w zachowaniu]. **Co to może znaczyć? Czy istnieje szereg zachowań, które pokazują różne „nastolatki”? Dlaczego mogliby inaczej zareagować? Jakie są różnice w ich doświadczeniach? Czy reakcje ludzi wokół nich mają wpływ? Czy jest coś, co chciałbyś powiedzieć nastolatkom?**
17. Podziękuj uczestnikom za pracę nad tym ćwiczeniem i wyjaśnij, że „oddając się umysłowi innej osoby”, tak jak w przypadku „Nastolatków”, ćwiczyli „Empatię”, czyli umiejętność rozumienia i dzielenia się uczuciami. innego. To kluczowa siła w walce z zastraszaniem i ważna umiejętność życiowa. Może to jednak być przytłaczające i wyczerpujące, dlatego ważne jest, aby pozwolić postaciom, uczuciom i sytuacjom odejść.
18. Poproś ich, aby stanęli w kręgu i zaczynając od lewej stopy, wyobraź sobie, że uczucia, których doświadczyli, były lepkie i muszą je strząsnąć ... a teraz ich prawa stopa, lewa ręka, potem prawa ręka, a potem plecy, ramion, tułowia, głowy i na koniec potrząśnij całym ciałem! **Zrób to z uczestnikami i zachęć ich do wokalizacji, gdy „otrząsają się z uczuć”.**
19. Wyjaśnij, że teraz, gdy te uczucia już minęły, ważne jest, aby ponownie sprawdzić się w sobie ...

Dyskusja: Jak wyglądało to doświadczenie? Czy warto było to zrobić po ćwiczeniach z Kręgu Postaci? Jakie emocje dostrzegłaś w nastolatku? Jakie uczucia okazywali? (* Zanotuj listę) Czy ktoś był zaskoczony? Czy było to dla Ciebie trudne? Czy to sprawia, że myślisz o Nastolatku w inny sposób, czy też tego się spodziewałaś?

Ćwiczenie 6: I wyluzuj

Tytuł: Grunt

Czas: 5 minut

Potrzebne materiały: Krzesła; Skrypt uziemienia (jeśli wymagany, poniżej)

Cel: Uziemić uczestników, jeśli zostali wyzwoleni przez cokolwiek podczas sesji. Jest to ćwiczenie, z którego grupa może skorzystać w dowolnym momencie, aby ją uspokoić i odświeżyć.

1. Siedząc na krzesłach w kręgu, powiedz uczestnikom, że jeśli czują się komfortowo, mogą zamknąć oczy. Poinstruuuj ich, aby wzięli głęboki wdech przez nos, licząc do 6, a wydech przez usta, licząc do 8. Powtórz to 3 razy.
2. Przeczytaj powoli, co następuje: „Poczuj swoje stopy na podłodze... Bądź świadomy nacisku na pięty... na śródstopie... na palce u nóg.... Mocno wciśnij stopy w ziemię. Zwróć uwagę na różnicę. Podczas wdechu naciskaj, aby liczyć do 6, a następnie rozluźnij stopy, wykonując pełny wydech przez 8, czując, jak napięcie w nogach się rozluźnia... Ponownie, mocno wciśnij stopy w ziemię podczas wdechu, licząc do 6, i rozluźnij ciśnienie podczas wydechu, licząc do 8...” (Powtórz kolejne 2 razy.)
3. Kiedy skończą, poproś ich, aby otworzyli oczy, przeciągnij się i ziewaj, jeśli chcą.
4. Wyjaśnij, że jest to technika zwana „Uziemieniem”, z której mogą skorzystać, gdy czują się niespokojni lub gdy w głowie im się ściga.

Ćwiczenie 7: Zamknięcie warsztatu

Tytuł: Closing Circle

Czas: 10 min

Potrzebne materiały: krzesła

Cel: refleksja nad nauką z warsztatów; podsumowanie i informacje zwrotne; Zapewnić.

1. Kontynuacja ćwiczenia Uziemienie w Ćwiczeniu 5. Siedzenie w ciasnym kręgu
2. Monity do dyskusji: Jak wyglądało doświadczenie z uziemieniem? Co ćwiczenie „Nastolatek” pokazało ci, jak prześladowanie może wpływać na ludzi? [Ukryte szkody; ludzie mogą różnie reagować na tę samą sytuację itp.] Czy były chwile, w których doświadczyłeś czegoś, co zmieniło twoje zachowanie - dobre lub złe, małe lub duże? Przykład: Uzyskanie dobrej oceny sprawiło, że po śmierci zwierzaka chciałeś się więcej uczyć / nie chciałeś spędzać czasu towarzyskiego itp.
3. Powiedz jedną rzecz, która cię zaskoczyła, i jedną rzecz, której się nauczyłeś.

Dzięki i do widzenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING

Program Erasmus +, KA2 - Partnerstwa strategiczne

Eirene: Korzystanie ze ścieżek uczenia się społeczności w celu zwalczania prześladowania

Nr: 2018-1-IT02-KA201-048161

Warsztat 4

"Dlaczego to się dzieje?"

Cel: Aby zbadać, jak ktoś może stać się osobą, która dręczy innych; rozwinąć empatyczne reakcje wobec innych i siebie; rozwinąć odpowiedzialność za siebie i własność uczuć; wyjaśnienie wybuchów emocji („Flipping Your Lid”); wprowadzenie samokontroli i mechanizmów radzenia sobie, w tym technik uważności.

Czas trwania: 2 godziny

Ćwiczenie 1: Rozgrzać się

Tytuł: Strike a Pose

Czas: 2 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: zaskoczyć uczestników i zmniejszyć nieufność

1. Utwórz okrąg. Każda osoba wybiera jedną osobę w kręgu, aby potajemnie obserwować.
2. Każdy zamyka oczy i przyjmuje pozę.
3. Na „GO” - każdy otwiera oczy i zaczyna naśladować osobę, którą wybrał do oglądania. (W postawie, pozie, postawie itp.)

Zobacz, jak cały zespół zmienia się w tę samą pozę!

Ćwiczenie 2: Krąg energii

Tytuł: Podaj ściśnięcie

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: Poprawa spójności grupy, skupienia i koncentracji

1. Zaczynij od stania w kręgu. Wyjaśnij, że celem jest praca zespołowa, aby przekazywać ściśnięcie z osoby na osobę w kręgu. Poproś uczniów, aby trzymali się za ręce.
2. Powiedz uczniom, że zamierzasz uścisnąć koło, a następnie ściśnij dłoń osoby po prawej stronie. Następnie ściskają dłoń osoby po ich prawej stronie i tak dalej. Ściśnięcie powinno podróżować po całym kręgu.
3. Gdy uczniowie poczują się z tym dobrze, dodaj rytm do ściśnięcia i zobacz, czy jest to ten sam rytm, który powraca. Na przykład 2 krótkie i jeden długi uścisk lub 1 długi i 1 krótki lub 3 krótkie itp.
4. Korzystając z zegarka, określ czas, jak długo trwa podróż dookoła kręgu. Wyznacz im początkowy cel do pokonania. Zmień kierunek, aby zobaczyć, która droga jest najszybsza.

Wariacje: W zależności od rozmiaru koła, ściskanie może być wysyłane w obu kierunkach. To sprawia, że jest to nie lada wyzwanie dla osoby, która dostaje 2 ściśnięcia i musi je przekazać dalej. Jeśli grupie odniesie sukces w kole, zaproponuj bardziej złożone rytmy.

Ćwiczenie 3: Przegląd wiedzy

Tytuł: Podsumowanie ostatniego tygodnia

Czas: 10 min

Potrzebne materiały: stoper / minutnik

Cel: podsumowanie poprzedniej sesji; aby osadzić uczenie się.

1. W małych grupach 4-6 osobowych uczestnicy mają 5 minut na wymyślenie jak największej liczby zamrożonych obrazów, aby pokazać, co wydarzyło się podczas poprzednich warsztatów.
2. Każda grupa ma 1 minutę na pokazanie jak największej liczby obrazów, a publiczność wykrzykuje sugestie dotyczące tego, co reprezentuje każdy z nich. Ograniczenie czasu sprawia, że porusza się szybko.

Uwaga: Moderator może potrzebować przypomnienia im o zajęciach / momentach i może poprosić o „zamrożenie” z innych części poprzedniej sesji, jeśli wszystkie grupy koncentrują się na jednym konkretnym momencie lub ćwiczeniu.

Ćwiczenie 4: Dyskusja otwierająca

Tytuł: Zaczynamy myśleć o przyczynie i skutku

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: Aby rozwinąć naukę z poprzedniej sesji na temat wpływu, jaki może mieć na kogoś prześladowanie.

Wprowadzenie: Podczas ostatniej sesji przyjrzelśmy się wpływowi, jaki prześladowanie może mieć na różne osoby i jak może spowodować, że będą się zachowywać inaczej.

W tym tygodniu badamy, w jaki sposób zastraszanie może powodować, że ktoś zachowuje się w sposób raniący innych i zaczyna się uczyć, jak skuteczniej zarządzać naszymi emocjami i zachowaniami.

1. Dyskusja w małej grupie (4-6 uczestników):

- Dlaczego „Nastolatki” z poprzedniej sesji inaczej zareagowały na imprezę „Przytulanka”?
- Co może wpłynąć na czyjąś zdolność radzenia sobie w trudnej lub krępującej sytuacji?
- Jak inne rzeczy, które dzieją się w szkole i / lub w domu, mogą wpłynąć na ich reakcje? Na przykład mogą mieć już zły dzień, ponieważ...; stresujący czas w domu z powodu...; to może nie być pierwszy raz, kiedy doświadczyli takiej sytuacji... itd.

2. Małe grupy przekazują refleksje całej grupie. Omawiać.

UWAGA: Warto poprosić ich o rozwinięcie sugestii, które przedstawiają, ponieważ może to dać wgląd w to, z czym czują się zestresowani / jakie problemy mogą mieć

Ćwiczenie 5: Rozpoznawanie emocji

Tytuł: Emotional Rollercoaster

Czas: 20 min

Potrzebne materiały: przestrzeń do spacerów dla uczestników

Cel: Zapoznanie uczestników z szeregiem emocji, aby móc swobodnie o nich mówić; pomóc uczestnikom zidentyfikować ich emocje; aby zbadać, jak i dlaczego ludzie czują się niekomfortowo, okazując pewne emocje.

1. Poproś grupę, aby stanęła w dużym kręgu. Powiedz uczestnikom, że zamierzasz wywołać listę emocji (patrz poniżej) i że mają indywidualnie stworzyć „Statuetkę” pokazującą tę emocję.

2. Gdy grupa zaakceptuje ćwiczenie (po 3 lub 4 „statuetkach emocji”) zacznij wskazywać różne posągi i pytaj publiczność „gdzie może być ta postać?”, „Kim oni są?” i „dlaczego mogą się tak czuć?”

- Podekscytowany
- Szczęśliwy

- Izolowane
- Przestraszony
- Bezpieczne
- Beztroski
- Zły
- Martwisz się
- Rozbawiony
- Znudzony
- Zdezorientowany
- Niezręczne
- Spokój
- Samotny
- Smutne
- Sympatyczny itp.

Refleksja grupowa: Czy większość ludzi przynajmniej raz doświadczyła tych wszystkich emocji, choćby przez chwilę? Dlaczego nie przez cały czas? Czy są chwile, kiedy nie czujesz, że kontrolujesz swoje uczucia? Jak myślisz, dlaczego tak się dzieje?

Ćwiczenie 6: Dlaczego nasze emocje przejmują kontrolę?

Tytuł: Odwracanie pokrywki

Czas: 50 min

Potrzebne materiały: Zasoby alternatywne „Flipping your Lid” *; Wskazówki dotyczące „odwracania pokrywy” Zasoby; Papier i długopisy dla każdego uczestnika.

Cel: dać uczestnikom możliwość zrozumienia ich emocji; wyjaśnić, dlaczego czasami czujemy się przytłoczeni emocjami i działamy w sposób, którego później żałujemy; przedstawienie uczestnikom technik radzenia sobie / samo-uspokojenia

* Uwaga: w zasobach dostępny jest alternatywny opis, który może być bardziej odpowiedni dla młodszych uczestników.

1. siedząc w dużym kole, czytaj następujące lub powiedz własnymi słowami, i zademonstrować, co następuje:

Mózg w dłoni

Zrób pięść z kciukiem wsuniętym w palce. Wyjaśnij, że jest to model Twojego mózgu; Twoja pięść to mózg, a nadgarstek i przedramię to rdzeń kręgowy.

Twój kciuk, wciśnięty w środek pięści, to śródmózgowie. To tutaj powstają i przetwarzane są nasze emocje i wspomnienia, a także wyzwany jest odruch walki lub ucieczki. Śródmózgowie to nasz „mózg emocjonalny”. Możemy to sobie wyobrazić jako „mózg na dole”.

Grzbiet twojej dłoni i palców, obejmujący wszystko, to kora mózgowa. To jest, gdy występuje wyższe funkcjonowanie. Ta część naszego mózgu pozwala nam logicznie myśleć, działać z życzliwością i empatią oraz mieści nasze zdolności rozumowania i rozwiązywania problemów. Kora jest naszym „racjonalnym mózgiem” lub „mózgiem z góry”.

Mózg jest skonfigurowany do komunikowania się ze sobą - jak schody łączące górę i dół. Wysyła wiadomości z sekcji do sekcji o tym, co czują nasze ciała i czego potrzebują. Tak więc, gdy dziecko krzyczy „NIEEEE!” i rzuca się, by uderzyć, ponieważ jest zły, mózg rodzica interpretuje te dane jako: „Hmm, nie podoba mi się to i muszę być traktowany inaczej”. Tylko że nie zawsze reagujemy tak spokojnie, prawda?

Spójrz jeszcze raz na swoją pięść mózgową. Widzisz, gdzie są twoje paznokcie? To logiczna i rozumowa część mózgu, która uruchamia się, gdy mamy problem do rozwiązania. Ale czasami mózg emocjonalny (kciuk) i racjonalny mózg (palce) nie komunikują się tak dobrze. Emocje śródmózgowia są po prostu zbyt przytłaczające, wyzwala odruch walki lub ucieczki i „odwracamy powieki”. Teraz ustaw wszystkie cztery palce prosto w górę. Trzepnięcie.

Widzisz teraz koniuszki palców? Widzisz, jak daleko są od śródmózgowia? Kiedy „odwracamy powieki”, nasze racjonalne mózgi mają bardzo słabe połączenie z mózgami emocjonalnymi. Nasze uczucia są intensywne i nie jesteśmy w stanie uzyskać dostępu do logicznej, rozwiązującej problemy części naszego mózgu. Aby przywrócić nasz racjonalny mózg do jego spójnego stanu, musimy uspokoić nasz gniew i złagodzić nasze lęki (ponownie zacisnąć palce na kciuku).

Na przykład: Wyobraź sobie, że spieszysz się z wyjściem z domu i nie możesz znaleźć swojej torby. Ciągłe patrzysz w to samo miejsce, stając się bardziej zdenerwowany i / lub zły. Dzieje się tak, że śródmózgowie (kciuk) jest już w stanie wysokiej gotowości (ponieważ spóźniasz się), ale nadal jest połączone z górą, więc po prostu czujesz się trochę zestresowany. Ale kiedy twoja torba nie jest tam, gdzie myślałeś, że będzie, panika przejmuje kontrolę i otwiera wieczko! Nie możesz jasno myśleć, a twoje emocje, w tym przypadku, panika / złość / strach, przejmuje kontrolę.

Omawiać: Jakie są inne sytuacje, w których ktoś może „odwrócić pokrywkę”? Czy kiedykolwiek widziałeś, jak to się stało?

Oczywiście nasze mózgi w rzeczywistości nie zmieniają kształtu w ten sposób, ale ta prosta demonstracja jest cennym narzędziem do zrozumienia, jak funkcjonują w sytuacjach naładowanych emocjonalnie. Odwrócone powieki mają zarówno dzieci, jak i dorośli. Ale ponieważ ludzki mózg nie jest w pełni dojrzały (wszystkie części komunikują się skutecznie) do połowy lat

dwudziestych, dzieci i młodzież znacznie częściej odwracają powieki. Potrzebują znacznie więcej pomocy w „ponownym połączeniu” racjonalnego mózgu z mózgiem emocjonalnym - czyli uspokojeniu się - i nauczaniu się reagowania na silne emocje.

2. W małych grupach poproś ich, aby opowiedzieli, kiedy tego doświadczyli, lub zobaczyli, jak ktoś inny „odwrócił powieki”. W swoich grupach poproś ich, aby wybrali jeden ze scenariuszy do stworzenia zamrożonego obrazu zdarzenia.
3. Podziel się nimi z całą grupą, zastanawiając się, co dzieje się w scenach. Zapytaj publiczność, co postać mogła myśleć / czuć, zanim to się stało. Co mogło spowodować odchylenie wieczka?
4. Poproś ich, aby w małych grupach stworzyli scenę pokazującą, co wydarzyło się przed, w trakcie i po incydencie.
5. Udostępniaj sceny całej grupie.

Omawiać: Czy można było temu zapobiec? Co poprawiłoby sytuację? Jakie rzeczy mogłaby zrobić sama postać inaczej? Co inni mogli zrobić inaczej?

6. Wybierz jedną lub dwie sceny. Poproś publiczność-uczestników, aby zajęli miejsce wykonawcy na scenie i wypróbowali pomysły, pokazując, jak można było to zrobić inaczej. Zrób to kilka razy, z różnymi sugestiami i pozwól, aby scena rozwijała się na różne sposoby.

Refleksja grupowa: Co zadziało? Co nie zadziało?

7. Daj każdemu uczestnikowi długopis i papier. Poproś ich, aby zastanowili się nad momentem, w którym „odwrócili pokrywę” i zapisali / narysowali sytuację, w której się znaleźli, o czym myśleli i co czuli, kiedy to się stało. * To jest tylko dla nich i nie zostaną poproszeni o pokazanie go nikomu innemu.

Poproś ich, aby zastanowili się i napisali / narysowali, jak ponownie „opuścili pokrywę”. Czy byli w stanie to zrobić sami, czy ktoś inny pomógł? Czy wyjście z sytuacji lub aktywność fizyczna pomogły? Pisanie o tym lub rozmowa z kimś, komu ufali, pomogła? Czy odchylenie wieczka zajęło dużo czasu, czy byli w stanie zrobić to szybko? Co pomogłoby im w przyszłości, gdy poczują, że ich pokrywa się odwróci?

8. Dyskusja grupowa: Pokaż im „Wskazówki dotyczące„ odwracania pokrywy ”z powrotem i omówienie różnych podejść, które wymyślili.

9. Dyskusja grupowa: Jak to się ma do problemu znęcania się? Kogo to może dotyczyć - osoby prześladowanej lub osoby dokonującej prześladowania? Obie? W jaki sposób pomaga to w zrozumieniu znęcania się? Czy to pomaga wyjaśnić, dlaczego ludzie mogą różnie reagować na podobną sytuację? Jak wiedza o tym może wpłynąć na to, jak reagujesz w różnych sytuacjach?

Aktywność opcjonalna / dodatkowa: W małych grupach utwórz krótką (2-3-minutową) prezentację, którą mogliby pokazać młodszym uczniom, aby nauczyć ich „Odwracania powiekami”. Uwzględnij: co to znaczy, kiedy to się dzieje i co mogą zrobić, aby temu zapobiec w przyszłości.

Ćwiczenie 7: Wprowadzenie uważności

Tytuł: Skanowanie ciała

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: Krzesła, uspokajająca muzyka instrumentalna * (* w razie potrzeby)

Scenariusz medytacji (poniżej)

Cel: Przedstawienie uczniom narzędzia, za pomocą którego mogą regulować swoje emocje. Budowanie odporności

1. Wyjaśnij, że „ponieważ teraz rozumiemy, jak ściśle emocje i zachowania są ze sobą powiązane, posiadanie zdolności do kontrolowania swoich emocji, zamiast pozwalać im kontrolować Ciebie, jest potężnym atutem. To medytacja, która praktykuje uważność. Pozwala to na oderwanie się od myśli, co z kolei daje pozwolenie ciału i umysłowi na uspokojenie, złagodzenie wszelkich silnych lub sprzecznych emocji, których możesz doświadczać, i pozwala wybrać zachowanie, a nie jedyną opcją. Jest to związane z **Ćwiczenie „Uziemienie” z Ćwiczenia 5 w Wksp 3.**”

2. Uczniowie siedzą w kręgu, na krzesłach lub na ziemi. Włącz muzykę i czytaj powoli i konsekwentnie, aby umożliwić uczestnikom przerwę między instrukcjami. **Cały skrypt powinien trwać ok. 3 min.**

„Zaczynij od zwrócenia uwagi na swoje ciało”

Możesz zamknąć oczy, jeśli jest to dla Ciebie wygodne.

Możesz zauważyć swoje ciało siedzące, gdziekolwiek siedzisz, czując ciężar swojego ciała na krześle, na podłodze.

Weź kilka głębokich oddechów.

A kiedy bierzesz głęboki oddech, wprowadź więcej tlenu, który ożywi organizm. Podczas wydechu poczuć głębszy relaks.

Możesz zauważyć swoje stopy na podłodze, zauważyć wrażenia, że Twoje stopy dotykają podłogi. Ciężar i ciśnienie, wibracje, ciepło.

Możesz zauważyć swoje nogi na krześle, nacisk, pulsowanie, ciężkość, lekkość.

Zwróć uwagę na swoje plecy oparte o krzesło.

Skieruj uwagę na okolice brzucha. Jeśli twój żołądek jest napięty lub napięty, pozwól mu zmięknąć. Wziąć oddech.

Zwróć uwagę na swoje ręce. Czy twoje ręce są napięte lub napięte? Zobacz, czy możesz pozwolić im zmięknąć.

Zwróć uwagę na swoje ramiona. Poczuj jakiegokolwiek uczucie w swoich ramionach. Niech twoje ramiona będą miękkie.

Zwróć uwagę na swoją szyję i gardło. Niech będą miękkie. Zrelaksować się.

Zmiękczyć szczękę. Niech Twoja twarz i mięśnie twarzy będą miękkie.

Następnie zwróć uwagę na obecność całego ciała. Weź jeszcze jeden oddech.

Uważaj na całe swoje ciało najlepiej jak potrafisz. Wziąć oddech. A kiedy będziesz gotowy, możesz otworzyć oczy.

Ćwiczenie 8: Zamknięcie warsztatu

Tytuł: Zamykanie kręgu medytacji

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: krzesła

Cel: refleksja na temat uczenia się

Pozostając w kręgu z poprzednich zajęć, poproś uczestników, aby przekazali informację zwrotną jednej rzeczy, której się nauczyli i jednej rzeczy, która zaskoczyła ich podczas sesji.

Poświęć trochę czasu na omówienie wszelkich problemów lub wyzwaczy, które mogły pojawić się podczas sesji

Zamknij krąg. Dziękuję i do widzenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING

Program Erasmus +, KA2 - Partnerstwa strategiczne

Eirene: Korzystanie ze ścieżek uczenia się społeczności w celu zwalczania prześladowania

Nr: 2018-1-IT02-KA201-048161

Warsztat 5

„Dlaczego nikt nie pomaga?”

Cel: zbadanie, dlaczego ludzie robią, a czego nie, próbują powstrzymać prześladowania, które widzą, przydarzają się innym; Danie uczniom umiejętności interweniowania w sytuacji bullyingu w celu zwalczania bullyingu jako szerszej społeczności.

Czas trwania: 2 godziny

Ćwiczenie 1: Ustawienie przestrzeni

Tytuł: Kontrola ciała

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: rozwinąć koncentrację na ciele i oddechu; poprawić koncentrację; wprowadzić „Neutralną Pozę”.

1. Stojąc w dużym kole, poproś uczestników, aby stanęli w neutralnej pozycji: wyprostowani, z obiema stopami płasko na ziemi, rozstawionymi nogami w biodrach,

ramionami odchylonymi do tyłu, rozluźnionymi ramionami i u boku, z głową skierowaną do przodu. Poproś ich, aby wyobrazili sobie sznurek wychodzący z czubków ich głów, delikatnie ciągnący ich nieco wyżej.

2. Poproś ich, aby wzięli głęboki oddech, rozluźnili mięśnie twarzy i pozwolili, aby ich wyraz twarzy stał się neutralny - gdyby ktoś wszedł, nie byłby w stanie powiedzieć, co ktoś myśli lub czuje. Poproś je, aby po cichu zauważyły dyskomfort w swoim ciele, gdy chcą się poruszyć / skrócić / zmienić pozycję. Powiedz im, że to normalne i trzymaj to jeszcze przez kilka chwil.

3. Poproś ich, aby przez kilka chwil skupili się na oddechu, czując, jak oddech wchodzi do ich ciała i ponownie się wydobywa. Poprowadź ich w uspokajającym cyklu oddechowym: zrób wdych, licząc do 4, przytrzymaj, licząc do 7, a wydech licząc do 8. Powtórz to 3 razy.

Ćwiczenie 2: Rozgrzewka

Tytuł: Me to You

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: zachęcanie do łączenia się i skupienia; Podnoszenie wzajemnej świadomości; Odpowiadać na komunikację niewerbalną.

1. W kręgu osoba rozpoczynająca musi nawiązać kontakt wzrokowy z inną osobą w kręgu (najlepiej pracować w kręgu).

2. Następnie gestykują do siebie i mówią „ja”, a następnie gestem do drugiej osoby, w której mówią: „do ciebie”. Powinien być bezproblemowy.

3. Jeśli jesteś celem, akceptujesz ofertę i kontynuujesz w ten sam sposób do nowej osoby w kręgu.

4. Po kilkukrotnym obejściu tego kręgu zgub słowa i poproś uczniów, aby po prostu używali gestów i kontaktu wzrokowego.

5. Jeśli im się to uda, porzuć ten gest i po prostu użyj kontaktu wzrokowego.

Wskazówka: Zachęć uczniów, aby mówili jasno i bezpośrednio. Upewnij się również, że wszyscy uczniowie dostali kolej.

Ćwiczenie 3: Co to jest efekt osoby postronnej?

Tytuł: The Bystanders

Czas: 60 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: Wprowadzenie koncepcji Efektu Bystandera, refleksja nad nim w działaniu i wprowadzenie narzędzi, które pozwolą stać się Aktywnymi Bystanderami.

1. Przeczytaj grupie następujące studium przypadku:

W szkolnej stołówce dziewczyna niepewnie balansuje na tacy z jedzeniem, kiedy wychodzi z kolejki na lunch. Przeprowadziła się w te okolice kilka miesięcy temu, a ponieważ jest bardzo nieśmiała, nie ma jeszcze żadnych przyjaciół w szkole. Kiedy próbuje znaleźć drogę do miejsca, zdaje sobie sprawę, że większość stolików w stołówce jest zajęta. Nieśmiało pyta grupę dziewcząt, czy może usiąść przy ich stole, w którym to momencie jedna z nich wpycha swój tornister na jedyne wolne miejsce przy stole i odpowiada, że nie ma już miejsca. Nowa dziewczyna nie ma gdzie usiąść i stoi na środku stołówki...

2. W grupach po **4 - 6**, poproś ich, aby wykorzystali stopklatki, aby opowiedzieć historię na 3 zdjęciach. Dodaj dźwięk / ruch. Dodaj słowa. Znajdź ruchy łączące, aby dołączyć do obrazów. Odtwórz razem obrazy, aby zbudować krótką, zaimprovizowaną scenę.

3. Poproś niektóre grupy, aby pokazały swoje sceny. Skorzystaj ze śledzenia myśli, aby pogłębić scenę - zatrzymaj każdą grupę i poproś publiczność o sugestie dotyczące tego, co bohaterowie myślą w danej chwili.

Dyskusja grupowa: Co zauważyli w tej scenie? Jakie było zdarzenie polegające na znęcaniu się? Czy różne grupy zinterpretowały to inaczej? Czy to realistyczny scenariusz? Czy kiedykolwiek widzieli / doświadczyli czegoś podobnego? Co ich zdaniem dzieje się później?

4. Wybierz / poproś jedną z grup, aby ponownie odegrała scenę przed resztą grupy i poinformuj pozostałych uczniów, że grają teraz innych uczniów / nauczycieli / personel w porze lunchu w stołówce. Poproś ich, aby zdecydowali, czy ich bohaterowie znają postacie ze sceny, czy nie - czy są przyjaciółmi z dziewczyną przy stole? Czy widzieli już nową dziewczynę? Czy siedzą z grupą znajomych? Czy siedzą sami? Itp. Jeśli jest miejsce, ustaw siedzenia w sposób odzwierciedlający scenę. Przypomnij im, że nikt nie interweniował w oryginalnej scenie.

5. Odtwórz scenę.

Dyskusja grupowa: Jak zmieniła się scena dla „publiczności”? Czy zauważyli, co się dzieje? Jak wpłynęło to na aktorów grających w scenie, wiedząc, że są obserwowani w inny sposób?

6. Odtwórz ponownie scenę. Zatrzymuj się w różnych momentach i korzystaj ze śledzenia myśli, aby poprosić głównych bohaterów, aby powiedzieli jedno słowo o tym, co myślą / czują w danym momencie. Utrzymuj go w szybkim ruchu i staraj się, aby każda postać znajdowała się w różnych punktach.

7. Zapytaj niektórych „wizów” (inne postacie w kafeterii), co myślą. Przypomnij im, że grają postać, a nie siebie. Jeśli to konieczne, poproś ich o szereg opinii - Czy w ogóle zauważają prześladowanie? Co myślą o tej sytuacji? Czy ich znają, czy są obcy? Czy są przyjaciółmi z dziewczynami przy stole? Czy chcą coś zrobić? Czy uważają, że nie jest wystarczająco ważne, aby coś z tym zrobić? Czy jest to coś, czego doświadczyli w przeszłości?

Dyskusja grupowa: Czy uważasz, że takie incydenty zdarzają się często, gdy zastraszanie ma miejsce na oczach ludzi, ale nie robią nic, aby go powstrzymać?

Ćwiczenie 4: Refleksja nad zachowaniem

Title: Dlaczego nie pomogłem?

Czas: 10 min

Potrzebne materiały: długopisy i papiery

Cel: refleksja nad ich działaniami w poprzedniej scenie; zbadać powody, dla których nie należy interweniować i zbadać, jak mogą to zrobić w przyszłości.

W małych grupach daj im długopisy i papier i poproś, aby zapisali odpowiedzi na następujące pytania:

- Jak myślisz, dlaczego ludzie nie zauważyli?

Jeśli coś dzieje się przed grupą ludzi, prawdopodobnie mogą tego nie zauważyć, ponieważ są skupieni na samej grupie.

- Jak myślisz, dlaczego nie było to poważne?

Jeśli inni ludzie nie zareagują na daną sytuację, inni prawdopodobnie ją zignorują, wierząc, że gdyby była poważna, coś by zrobili.

- Jak myślisz, dlaczego ludzie nie pomagają?

Być może uważają, że dana osoba sama sprowadziła tę sytuację na siebie? Mogą nie czuć się zdolni - fizycznie lub emocjonalnie - do interwencji. Mogą czuć się z nimi związani (rasa, płeć, pochodzenie etniczne) lub postrzegać ich jako obcych.

- Co mogli zrobić?

Może w danej chwili pomóc ofierze lub zgłosić to nauczycielowi / odpowiedniemu organowi.

Ćwiczenie 5: Zakaz znęcania się w próżni

Ćwiczenie: badanie cyklu znęcania się

Czas: 30 min

Potrzebne materiały: Warsztat 5: Cykl zasobów zastraszania

Cel: Pokazanie uczniom, w jaki sposób ich działania i zachowania są częścią cyklu, który wszystkie mają wpływ na wynik; zgłębianie idei odpowiedzialności.

1. Przeczytaj następujące scenariusze:

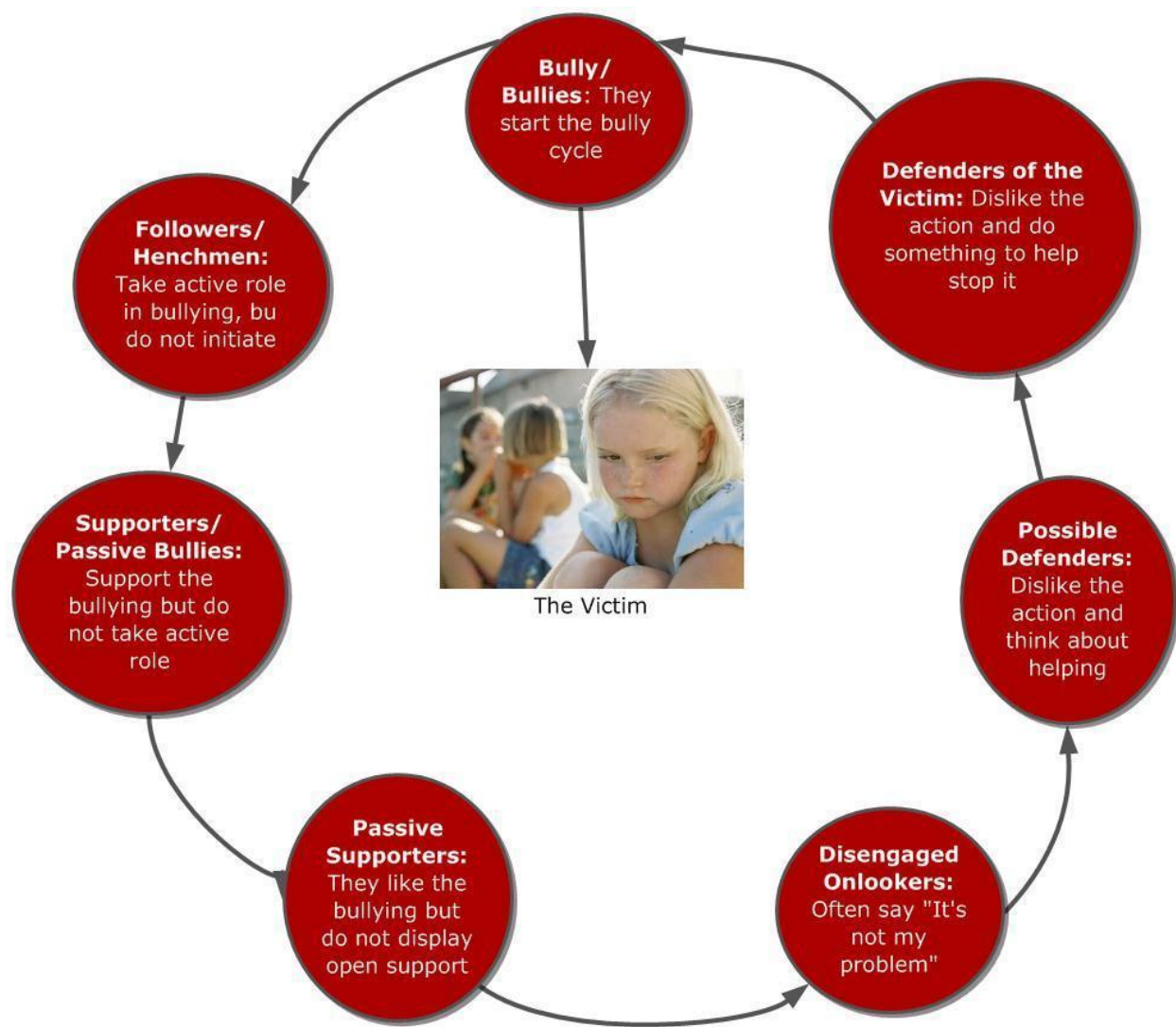
ZA. „Gregor wysiada ze szkolnego autobusu, kiedy starszy o 2 lata chłopak celowo uderza w niego i wypada z autobusu na ziemię. Chłopiec i jego przyjaciele śmieją się i przechodzą nad nim, nazywając go niezdarnym. Dwie osoby wybiegają z autobusu, aby pomóc mu wstać. Pocieszają go, mówią, że wszystko widzieli i że będą narzekać na to do szkoły. Kierowca autobusu, po sprawdzeniu, że Gregor nie potrzebuje podwożenia bliżej jego domu, czeka, aż starsi chłopcy wyjdą, zanim odjeżdżają.”

B. „Gregor zostaje strącony z autobusu, a starszy chłopiec i jego przyjaciele śmieją się i przechodzą nad nim, nazywając go niezdarnym. Autobus jedzie dalej, podczas gdy wszyscy w autobusie, łącznie z kierowcą, śmieją się”.

Dyskusja grupowa: Który z tych scenariuszy obejmuje nękanie? Jakie uczucia mógł mieć Gregor w pierwszym? Jakie mogą być jego uczucia w drugiej? Który scenariusz jest poważniejszy, jeśli chodzi o wpływ, jaki mogą mieć na emocje i zachowania Gregora? Który z tych scenariuszy może doprowadzić Gregora do „odwrócenia powieki”? Jaka była różnica?

3. Pokaż „Cykl znęcania się” (Warsztat 5: Cykl znęcania się) i określ, kto odegrał każdą z ról „Cyklu znęcania się” w scenariuszach.

4. Zastanów się nad sceną w kafeterii w ćwiczeniu 3. Omów, którą z ról w „cyklu znęcania się” odegrały różne postacie i jak ich działania przyczyniły się do prześladowania.



Ćwiczenie 6: Zakończenie sesji

Tytuł: Zamknięcie kręgu

Czas: 10 min

Potrzebne materiały: krzesła

Cel: ocena sesji i zamknięcie sesji jako grupa

1. Poproś uczniów, aby usiedli w kręgu i poproś, aby ich krzesła dotykały krzesel obok nich. Upewnij się, że okrąg pozostaje ciasnym okręgiem.

2. Poproś wszystkich, aby się zrelaksowali i pomyśleli o zajęciach, w których brali dzisiaj udział; możesz chcieć podsumować. Odmiana polega na zaproszeniu uczniów, aby zamknęli oczy podczas podsumowywania sesji; Dzięki temu klasa jest zrelaksowana i skupiona.

3. Następnie wyjaśnij, że chciałbyś, aby wszyscy w kręgu mogli Ci powiedzieć, jak się czują po sesji. Możesz zasugerować, aby każdy używał tylko jednego słowa do opisania swoich uczuć po sesji, jeśli masz ograniczony czas.

Wariacje:

- To, czego dowiedziałem się o interweniowaniu w sytuacji zastraszania, to...
- Czuję się teraz bardziej pewny siebie / mniej pewny siebie, jeśli chodzi o interwencję w sytuacji zastraszania.
- Dzisiaj podobało mi się....
- Dzisiaj mi się nie podobało...
- Biorąc wszystko pod uwagę, po dzisiejszym wzięciu udziału czuję....

Dzięki i do widzenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING

Program Erasmus +, KA2 - Partnerstwa strategiczne
Eirene: Korzystanie ze ścieżek uczenia się społeczności w celu zwalczania prześladowania
Nr: 2018-1-IT02-KA201-048161

Warsztat 6

„JAK MOGĘ ZATRZYMAĆ TO DZIAŁANIE?”

Cel: poznanie „efektu widza”; Aby dowiedzieć się, jak stać się „aktywnym świadkiem”; Zwiększenie poczucia własnej wartości i umożliwienie uczniom walki z prześladowaniem w szerszej społeczności szkolnej.

Czas trwania: 2 godziny

Ćwiczenie 1: Refleksja na pół etatu

Tytuł: Prześlij opinię

Czas: 10 min

Potrzebne materiały: 6 dużych arkuszy papieru z wyraźnie napisanymi oświadczeniami, niebieska taśma tac / taśma samoprzylepna, notatki pocztowe / małe kartki papieru i niebieska taca, długopisy / ołówki / markery dla każdego członka grupy

Cel: zapewnienie miejsca do refleksji na półmetku procesu. Aby skontaktować się z członkami i pozwolić im wyrazić swoje obawy. Śledzenie postępów grupy i dostrzeganie luk w ich nauce.

1. Zapisz następujące stwierdzenia na dużych kawałkach papieru i przymocuj je do ścian w pokoju / lub rozłóż na podłodze: Zaskoczyło mnie coś...; Coś, co mnie nudziło, to...; Coś, co mnie złościło, to...; Coś, co mnie zdezorientowało, to...; Coś, co uszczęśliwiało, było...; Coś, czego mogę użyć, to...
2. Daj każdemu uczestnikowi 6 karteczek pocztowych / małych kawałków papieru i niebieskiego taktu. Wyjaśnij, że mają po cichu przemyśleć wypowiedzi w sali, a następnie odpowiedzieć na nie jednym słowem / krótkimi zdaniem i przykleić je do odpowiedniego stwierdzenia.

Ćwiczenie 2: Przegląd wiedzy

Tytuł: Podsumowanie ostatnich tygodni

Czas: 10 min

Potrzebne materiały: stoper / minutnik

Cel: podsumowanie poprzedniej sesji; aby osadzić naukę, rozgrzej się

1. W małych grupach 4-6 osobowych uczestnicy mają 5 minut na wymyślenie jak największej liczby zamrożonych obrazów, aby pokazać, co wydarzyło się podczas poprzednich warsztatów.
2. Grupy pokazują się wzajemnie z limitem czasu wynoszącym 1 minutę, aby pokazać jak najwięcej. Dzięki temu działa szybko.

Ćwiczenie 3: Pomagać czy nie pomagać?

Tytuł: Conscience Alley: The Bystander

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: stoper / minutnik

Cel: nauczenie się, jak bezpiecznie interweniować w sytuacji, która wiąże się z zastraszaniem; rozwinąć zaufanie do interwencji.

Wyjaśnij, że w zeszłym tygodniu byli świadkami tego scenariusza i że wszyscy możemy być obserwatorami. Każdego dnia rozgrywają się wokół nas wydarzenia. W pewnym momencie zarejestrujemy kogoś w niebezpieczeństwie. Kiedy tak się stanie, zdecydujemy się coś zrobić lub powiedzieć (i staniemy się aktywnym obserwatorem) lub po prostu odpuścić (i pozostaniemy biernym obserwatorem).

1. Wybierz kogoś, kto zagra jednego z uczniów w kafeterii, który nie był zaangażowany w tę scenę - Bystandera. Wyjaśnij, że zamierzają zdecydować, czy coś zrobić, czy nie, ale potrzebują pomocy. Pozostali uczniowie będą ich Sumieniami.
2. Podziel wszystkich uczniów, z wyjątkiem Bystandera, na 2 grupy, Grupę A i Grupę B.
3. Wyjaśnij, że będą mieli 5 minut na wymyślenie tylu powodów, ilu jest członków, aby poprzeć argument swojej grupy:

grupa A - Powody, dla których osoba postronna NIE powinna się angażować.

Grupa B. - Powody, dla których Bystander POWINIEN się zaangażować.

3. Gdy każdy członek ma powód, grupa A ustawia się twarzą na zewnątrz, a grupa B twarzą do nich, tak aby między nimi był korytarz (lub „aleja”). To jest „aleja sumienia”.

4. Osoba grająca „Bystandera” zaczyna na szczycie „Alej” i pyta „Czy powinienem się w to zaangażować?”. Przechodząc obok każdej pary, Bystander wysłuchuje powodów za i przeciw. W razie potrzeby osoba postronna może zadawać pytania „sumienia”.
5. Kiedy Bystander dotrze do końca „korytarza”, zapytaj ich, czy zdecydowali się na podstawie tego, co podpowiedziało im ich „sumienie”, i powiedz im, jaka jest ich decyzja.

Refleksja grupowa: Które powody były najbardziej przekonujące? Czy trudno było znaleźć powody, by interweniować, czy nie? Czy były jakieś inne powody, o których myślałeś?

Ćwiczenie 4: Jak bezpiecznie interweniować

Tytuł: Zostań aktywnym świadkiem

Czas: 30 min

Potrzebne materiały: kopie warsztatu 6 Zasoby: The 4 D's

Cel: Zapewnienie uczestnikom procedur, których należy przestrzegać, gdy znajdują się w sytuacji osoby postronnej; ćwiczyć i utrwalać te umiejętności.

Przedyskutuj: Czasami sytuacja po prostu nie wydaje się właściwa. Może to być komentarz znajomego, który uważasz za niewłaściwy lub zauważysz, że ktoś jest nękanym na przyjęciu lub w szkole. Bycie aktywnym obserwatorem oznacza bycie świadomym, kiedy czyjeś zachowanie jest niewłaściwe lub zagrażające i decydowanie się na to, by je zakwestionować. Badania pokazują, że interwencja przypadkowych osób może być skutecznym sposobem na powstrzymanie napaści, zanim do niej dojdzie, ponieważ osoby postronne odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu, zniechęcaniu i / lub interweniowaniu, gdy akt przemocy może się wydarzyć.

1. W małych grupach 4-6 osobowych poproś ich, aby pomyśleli o sytuacji zastraszania, której byli świadkami i w której nie interweniowali. Poproś, aby podzielili się tymi historiami i ustalili, nad którą z nich będą pracować.
2. Korzystając z zamrożonych obrazów, stwórz od 3 do 5 obrazów, które opowiadają historię od początku, od środka do końca. Dodaj dźwięk / słowa i ruch. Znajdź ruchy, aby połączyć obrazy w krótką scenę. Odtwórz sceny dla całej grupy.
3. Teraz daj każdej grupie kopię „The 4 D's - 4 sposoby interwencji w sytuacji zastraszania - Bezpośrednie działanie, odwracanie uwagi, delegowanie, opóźnianie (patrz załączone źródło). Omów je w pełnej grupie i upewnij się, że wszyscy je rozumieją.
4. W swoich małych grupach przedyskutujcie, które interwencje mogłyby przynieść najlepszy wynik dla ofiary? Pomyśl o postaciach w scenie i o tym, jak mogliby użyć jednego lub więcej z „4 D”
5. Poproś ich, aby opowiedzieli swoją historię, tym razem używając jednego lub więcej z 4 D do interwencji. Mogą opowiedzieć historię i użyć serii zatrzymanych klatek, aby ją ożywić lub zaimprovizować scenę, jeśli chcą.
6. Pokażcie sobie sceny.
7. Po każdej scenie poproś publiczność o zidentyfikowanie:
 - Co to był incydent związany z zastraszaniem;
 - Jaki rodzaj zastraszania zademonstrował (fizyczny, werbalny, emocjonalny, cybernetyczny itp.);
 - Co zrobili obserwatorzy, aby interweniować;
 - Które z 4 interwencji, których użyli, były (bezpośrednie, odwracające uwagę, delegowane lub opóźniające)

Odbicie: Czego się dowiedziałeś o interweniowaniu w sytuacji zastraszania? Czy czułbyś się komfortowo wykonując którekolwiek z tych rzeczy, gdybyś zobaczył taką sytuację w prawdziwym życiu?

Ćwiczenie 5: Badanie niskiego poczucia własnej wartości

Tytuł: Źle się czuję, ale po prostu nie mogę...

Czas: 45 min

Potrzebne materiały: brak

Cel: wprowadzenie pojęcia samooceny; uświadomienie sobie wszystkich wpływów, jakie wywiera nastolatek, które mogą wpływać na jego poczucie własnej wartości i samoocenę.

Przeczytaj i przedyskutuj:

Dlaczego niektórzy ludzie wolą interweniować, a inni nie? Jednym z ważnych czynników jest to, co o sobie myślimy - nasza samoocena. Poczucie własnej wartości to sposób, w jaki cenimy i postrzegamy siebie. Opiera się na naszych opiniach i przekonaniach na swój temat, które czasami mogą wydawać się naprawdę trudne do zmiany.

Twoja samoocena może mieć wpływ na to, czy:

- lubić siebie jako osobę i cenić ją
- potrafisz podejmować decyzje i bronić się
- rozpoznaj swoje mocne i pozytywne strony
- czujesz się na siłach, by spróbować nowych lub trudnych rzeczy
- okaż sobie życzliwość
- omijaj błędy, nie obwiniając siebie niesprawiedliwie
- poświęć trochę czasu dla siebie
- wierzysz, że się liczysz i jesteś wystarczająco dobry
- wierzysz, że zasługujesz na szczęście.

Refleksja grupowa: Czy uważasz, że ludzie generalnie mają wysokie poczucie własnej wartości? Kim są ludzie, o których myślisz, że mają wysokie poczucie własnej wartości? Jak wygląda dla Ciebie wysoka samoocena?

Co może powodować niską samoocenę?

To, co wpływa na naszą samoocenę, różni się u każdego. Twoja samoocena może się nagle zmienić lub możesz mieć niską samoocenę przez jakiś czas - co może utrudniać rozpoznanie, jak się czujesz i dokonanie zmian.

Trudne lub stresujące doświadczenia życiowe często mogą być czynnikiem, na przykład prześladowanie lub wykorzystywanie, lub doświadczanie uprzedzeń, dyskryminacji lub stygmatyzacji.

Jednym z czynników wpływających na to, jak o sobie myślimy, są komunikaty, które słyszymy, zwłaszcza gdy dorastamy.

2. W małych grupach przedyskutuj następujące kwestie: Jakie głosy / słowa / wyrażenia może usłyszeć nastolatek, które spowodowałyby, że źle się ze sobą czują / obniżyłyby ich poczucie własnej wartości?

Pomyśl o rzeczach, które mogą usłyszeć w domu; w szkole; z ich grupy rówieśniczej; od swojej społeczności (lokalnej / wyznania); w szerszym społeczeństwie (polityka); w mediach społecznościowych (Instagram / Youtube / itp.); w grach; W reklamie; itp. **Podziel listę między grupy, aby mogły bardziej szczegółowo zbadać.**

- Informacja zwrotna: zapisz sugestie grupy dotyczące negatywnych głosów / słów / zwrotów, o których pomyśleli. Wyjaśnij, że tak **negatywne zwroty i przedyskutuj, jaki wpływ może to mieć na osobę ich słyszenie. (Będzie to dokładniej omówione w Warsztacie 7; dyskusja może być krótka)**

Dyskutujcie w małych grupach **pozytywne słowa i wyrażenia, które chcieliby usłyszeć w domu; w szkole; z ich grupy rówieśniczej; od swojej społeczności (lokalnej / wyznania); w szerszym społeczeństwie (polityka); w mediach społecznościowych; w grach; W reklamie; itp.**

- Informacje zwrotne: zapisz sugestie grup dotyczące **pozytywne głosy / słowa / wyrażenia, o których pomyśleli. Wyjaśnij, że są to pozytywne zwroty i omów, jaki wpływ może to mieć na osobę usłyszenie ich (poprawa poczucia własnej wartości, zwiększenie pewności siebie itp.)**
- Jakie pozytywne rzeczy chcieliby usłyszeć? Co poprawiłoby ich poczucie własnej wartości?

Poproś uczestników, aby zapisali 3 pozytywne rzeczy, które chcieliby usłyszeć, jak ktoś powiedziałby do nich o sobie i napisali to w pierwszej osobie jako stwierdzenie faktu, używając wyłącznie pozytywnych słów: tj. „**JESTEM OSOBA SILNĄ**”, a nie „**Nie jestem osobą bardzo słabą**”.

Poproś ich, aby codziennie do następnego warsztatu wypowiadali te 3 stwierdzenia na głos, jakby były w 100% prawdziwe, i zauważaj wszelkie zmiany.

Ćwiczenie 6: Zamknięcie warsztatu

Tytuł: Closing Circle

Czas: 10 min

Potrzebne materiały: doowłosienie

Cel: refleksja nad nauką z warsztatów; podsumowanie i informacje zwrotne; Zapewnić.

Siedząc w bliskim kręgu

Omawiać: „Kiedy interweniujemy, sygnalizujemy sprawcy, że jego zachowanie jest niedopuszczalne. Jeśli takie wiadomości są stale wzmacniane w naszej społeczności, możemy przesunąć granice tego, co jest uważane za akceptowalne, i zatrzymać problematyczne zachowania ”.

Powiedz jedną rzecz, która cię zaskoczyła, i jedną rzecz, której się nauczyłeś. Dzięki i do widzenia



Warsztat 7

„Jak mogę przestać to robić?”

„... Nikt nigdy nie jest tyranem, to tylko zachowanie, które może się zmienić i się zmienia”.

Cel: Zbadanie przyczyn niskiej samooceny i tego, jak ktoś może zatrzymać cykl zastraszania; zbadać negatywne wzorce myślowe i jak sobie z nimi radzić; zbadać, jak brać odpowiedzialność za własne działania i zachowania.

Ćwiczenie 1: Ustawienie przestrzeni

Tytuł: Proste oddychanie medytacyjne

Czas: 5 minut

Potrzebne materiały: Krzesła dla każdego uczestnika

Cel: zmniejszenie niepokoju; aby umożliwić uczestnikom uspokojenie się; zwiększyć uważność; zrelaksować się.

1. Siedząc w dużym kręgu, poproś uczestników, aby usiedli prosto na krzesłach, z obiema stopami płasko na ziemi i rękami opartymi na kolanach.

2. Poproś ich, aby po prostu powoli wydychali powietrze, wyobrażając sobie, że powoli i równomiernie nadmuchują duży balon, używając jak najmniejszej siły. Wydychaj powietrze, aż

wypuści się ostatnia kropla oddechu, a następnie pozwól, aby oddech ponownie wypełnił ich płuca. Powtarzać.

3. Poproś ich, aby zdawali sobie sprawę z jakiegokolwiek napięcia lub napięcia, które utrzymują w swoim ciele - w ustach, szczęce, ramionach - i przy każdym powolnym wydechu pozwól, aby napięcie wyłynęło i rozluźniło się.

4. Poproś, aby pomyśleli o jednym ze swoich pozytywnych stwierdzeń z poprzedniej sesji i powtórz je po cichu przez kilka oddechów.

5. Powtórz to w sumie 5 razy.

Ćwiczenie 2: Rozgrzewka

Tytuł: Energy Pop Up

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: brak / krzesła dla każdego uczestnika, jeśli mobilność jest problemem

Cel: zwiększenie skupienia i koncentracji; budowanie zespołu; przygotowanie uczestników do Ćwiczenia 4.

1. W dużym kręgu poproś wszystkich, aby przykucnęli (jeśli siedzą na krzesłach, poproś ich, aby pochyliłi się tak, aby ich głowa była na kolanach, a ręce zwisały przy nogach). Wyjaśnij, że jako grupa będą głośno liczyć od 1 do 10 (gdzie 1 jest ledwo słyszalne, a 10 jest tak głośne, jak to możliwe) w ruchu, aż wszyscy stoją (siedzą wyprostowani) z rękami sięgającymi do sufitu, a następnie odliczają z powrotem do 1, wracając do pozycji przysiadu.

Uwaga: Ważne jest, aby wszyscy obserwowali siebie nawzajem, aby upewnić się, że wszyscy są na tym samym poziomie energii i aby wzrost energii był płynny i stopniowy. Brzmi to prosto, ale może wymagać wielu prób, aby wszyscy zwiększyli objętość i energię w tym samym czasie.

Ćwiczenie 3: Przegląd z ostatniego tygodnia

Tytuł: Odkrywanie poczucia własnej wartości

Czas: 10 minut

Potrzebne materiały: Kopie wyceny (poniżej) dla każdej grupy / pokazanej lub planowanej.

Cel: refleksja i zakorzenienie nauki z poprzedniej sesji na temat poczucia własnej wartości i jej związku z bullyerem.

Dan: „Tak, prześladowano mnie w różnych momentach mojego życia. Przeważnie w szkole i przeważnie werbalne prześladowanie, ale od czasu do czasu był bity, kopany itp. Patrząc na to teraz, widzę, że problem zawsze dotyczył osoby, która dręczyła, a nie mnie. Ludzie znęcają się nad innymi, ponieważ sami czują się gorsi i chcą mieć poczucie wyższości lub przynależności do grupy, czepiając się kogoś - tak, aby ONI nie byli tymi, którzy sami są inni. To naprawdę smutne, ale nadal nie ma wymówki, by prześladować inną osobę”.

1. W małych grupach poproś uczestników, aby omówili powyższy cytat: Co możesz powiedzieć o osobie, która to mówi? Jak wpłynęło na nich znęcanie się?
2. Informacje zwrotne skierowane do całej grupy. Jak myślisz, co teraz myśli o sobie Dan? Czy ma wysoką samoocenę lub niską samoocenę?

Ćwiczenie 4: Zwiększanie poczucia własnej wartości

Tytuł: Moc słów

Czas: 45 min

Potrzebne materiały: Lista słów / fraz z Warsztatu 6, Ćwiczenia 5, które zidentyfikowali jako słowa zmniejszające / zwiększające samoocenę.

Cel: Zapewnienie uczestnikom narzędzi zwiększających samoocenę; umożliwienie uczestnikom uświadomienia sobie negatywnych głosów i wiadomości wokół nich / w ich umysłach oraz umożliwienie im kontroli nad swoimi myślami.

1. Pokaż uczestnikom listę słów / fraz, które wymyślili podczas poprzedniej sesji. Poproś wszystkich, aby wybrali jedno słowo / frazę z **negatywny**lista. Może to być coś, o czym pomyśleli, albo coś, co powiedział ktoś inny.
2. Zaproś wszystkich, aby usiedli w dużym kręgu. Umieść puste krzesło na środku koła i poproś uczestników, aby wyobrazili sobie, że ktoś na nim siedzi.
3. Poproś każdego z uczestników, jeden po drugim, aby wystąpił naprzód, wypowiedział swoje słowo / frazę do pustego krzesła, a następnie zamarł w miejscu.
4. Gdy wszyscy już się odwrócą i stoją w kręgu, poproś ich, aby ponownie zaczęli powtarzać swoje słowo / frazę, wypowiadając je na tyle różnych sposobów (głośność / ton), jak to tylko możliwe, dodając ruchy / gesty.

Następnie niech wszyscy zaczną szeptać swoje słowo / frazę, stopniowo zwiększając głośność za każdym razem, gdy je powtarzają, tak jak to zrobili podczas rozgrzewki (Ćwiczenie 2, Wyskakująca energia). krzesła razem, aż otaczają je i wykrzykują swoje słowo / frazę, po czym wracają do szeptu.

6. Poproś połowę uczestników, aby wyszli i stali się publicznością i powtórz krok 5, a następnie zamień się.

Facylitator może „przybliżyć” kilka indywidualnych głosów, dzięki czemu można wyraźnie usłyszeć różne komunikaty. Można to zrobić po prostu krzycząc „Freeze!”, A następnie wskazując na poszczególne osoby. Następnie „odmrozić” wykonawców (wykrzykując „akcja!” lub odpowiednik), którzy nadal intonują swoje negatywne słowo / frazę]

7. Po ćwiczeniu poproś uczestników, aby energicznie potrząsali rękami, dłońmi, stopami, nogami, tułowiem, ramionami, głową - wyobrażając sobie, że wszystkie te negatywne głosy

opuszczają ich ciała i znikają w powietrzu. Weź kilka głębokich oddechów, na przykład z

Ćwiczenie 1.

8. Refleksja grupy: Jakie to uczucie brać udział? Jak się czułeś oglądając to?

- Co wyobrażałeś sobie, że osoba siedząca na siedzeniu może czuć? Jak myślisz, co może się stać, jeśli usłyszą te rzeczy wystarczająco długo?
- Jak myślisz, co ktoś mógłby powiedzieć, aby przeciwdziałać tym wiadomościom? Co sprawi, że poczujesz się lepiej? Jakie słowa / wyrażenia mogłyby wypowiedzieć głosy, aby osoba siedząca na krześle poczuła się dobrze ze sobą?

9. Omówcie w małych grupach pozytywne słowa i zwroty, które chcieliby usłyszeć w domu; w szkole; z ich grupy rówieśniczej; od swojej społeczności (lokalnej / wyznania); w szerszym społeczeństwie (polityka); w mediach społecznościowych; w grach; W reklamie; itp.

UWAGA: Spróbuj odciągnąć komplementy od atrybutów fizycznych, a raczej przejdź do podstawowych wiadomości. Na przykład: jesteś wystarczająco dobry; czujesz się dobrze, dokładnie tak jak jesteś; jesteś bezpieczny; nie musisz być doskonały; itd. Może to wymagać odpowiedzi.

10. Powtórz kroki 1 - 7 powyższego ćwiczenia, tym razem z pozytywnymi frazami.

(Opcjonalne dodatkowe ćwiczenie) Zapytaj, czy ktoś chciałby zgłosić się na ochotnika do siedzenia na krześle, podczas gdy grupa intonuje ich pozytywne hasła. Zachęcaj „mówców” do nawiązania kontaktu wzrokowego i naprawdę staraj się przekazać wiadomość entuzjastycznie i szczerze. Może to być cudowne doświadczenie, szczególnie dla uczestników, którzy mogą mieć problemy z akceptacją siebie lub grupy, ale ważne jest, aby pozwolić ludziom zdecydować, czy chcą wziąć udział, czy nie.

11. **Dyskusja grupowa:** Jak się czułeś, biorąc udział i oglądając? Jak myślisz, jak to może się odnosić do kogoś, kto zastrasza innych? Czy myślisz, że ktoś, kto dręczy innych, może mieć w głowie niektóre z tych głosów?

Ćwiczenie 5: Jak się tu dostałem?

Tytuł: Dlaczego Bully?

Czas: 40 min

Potrzebne materiały: Kopia „Ben's Story” - 1 i 2 (poniżej) oraz zasoby

Cel: Zbadanie przyczyn bullyingu z perspektywy cyklu bullyingu i niskiej samooceny; zacząć przeformułowywać rozmowę na temat „złego” i „dobrego” oraz badać sposoby zmiany zachowań i odbudowy komunikacji; ćwiczyć współczucie.

1. Przeczytaj / pokaż następujące informacje:

Historia Bensa 1: „Ben jest 15-letnim chłopcem, który uwielbia grać w piłkę nożną i ma dużą grupę przyjaciół. Jest także jedynakiem, który ma bardzo małą rodzinę. Jego rodzice są małżeństwem i często przychodzi do domu ze szkoły, aby się z nimi zobaczyć. Ben postanowił skierować całą swoją energię na swój futbol. To go uszczęśliwiło. Ben regularnie dręczy innych ludzi w swojej klasie”.

2. W małych grupach stwórz zamrożony obraz Bena.

3. Podziel się i zastanów: Jakim typem osoby jest Ben? Jakimi słowami moglibyśmy go opisać.

4. Teraz przeczytaj / podaj im całą historię:

Historia Bena 2: „Ben to 15-letni chłopiec, który uwielbia grać w piłkę nożną i ma dużą grupę przyjaciół. Niestety, z żadnym z nich nie jest zbyt blisko. Przyjaźnie są oparte wyłącznie na ich miłości do sportu i niczym więcej. Ben jest także jedynakiem, który ma bardzo małą rodzinę. Jego rodzice są nieszczęśliwie małżeństwem i często wraca ze szkoły do domu, aby zobaczyć, jak walczą. Nie jest niczym niezwykłym, że próbuje powstrzymać swoich rodziców przed fizycznym atakowaniem się nawzajem i jest to wyczerpujące. Nauczył się, że tak ludzie zachowują się wobec siebie.

Często zadaje sobie pytanie: „Czy są tak nieszczęśliwi przeze mnie?” i „Kto właściwie by mi pomógł, gdybym potrzebował kogoś, z kim mógłbym porozmawiać?”. Przez te wszystkie lata nieszczęścia w domu Ben postanowił skierować całą swoją energię na swoją piłkę nożną. To była jedyna rzecz, która go uszczęśliwiła.

Pewnego dnia Ben został wezwany do gabinetu dyrektora. Dyrektor poprosił Bena o wyjaśnienie, dlaczego jego oceny tak bardzo się pogorszyły w ciągu ostatniego roku. Ben poczuł, jak opadają mu żołądki. Teraz zawałał większość przedmiotów i najprawdopodobniej musiałby powtarzać rok. Skupienie się na piłce nożnej zaczęło wpływać na jakość jego występów w szkole. Więc dyrektor zagroził, że wyrzuci go z drużyny, chyba że jego oceny szybko się odwrócą.

W tym momencie złość Bena zaczęła narastać w niekontrolowany sposób i nie wiedział, jak sobie radzić z tymi uczuciami. Rozpaczliwie zaczął chcieć poczuć się lepiej iw tej chwili naprawdę nie obchodziło go, jak to zrobić.

Pod koniec dnia zobaczył dwoje dzieci ze swojej klasy idących szkolnym korytarzem. Obaj byli dobrymi uczniami i rozmawiali o tym, jak dobrze sobie poradzili na ostatnim teście. Ben poczuł się upokorzony, kiedy przechodzili obok. Nie zdał tego samego testu. Jego gniew zaczął narastać jeszcze bardziej i przyszła mu do głowy tylko jedna myśl: jeśli ich upokorzę, może już nie będę wyglądać na takiego nieudacznika...”

5. W grupach utwórz kolejny zamrożony obraz Bena, korzystając z informacji, które teraz o nim mają.

6. Udostępnij i omów różnice między dwoma obrazami.

7. Dyskusja grupowa: Czy wysłuchanie całej historii zmienia to, co myśleliśmy o Benie? Czego się o nim dowiadujemy, słuchając całej historii? Jakie inne słowa mogłyby go opisać?

- Co on chce czuć w wyniku zastraszenia? (potężny; odpowiedzialny; lepszy niż osoba, do której się czepiają...)

- Czy jest coś, co mógł zrobić inaczej? (Rozmowa z rodzicami o tym, jak ich zachowanie wpływa na niego; rozmowa z dyrektorem o tym, jak czuł się w domu; rozmowa z przyjaciółmi o tym, jak się czuł; praktykowanie uważności itp.)

8. Pomyśl w grupach o momentach, w których Ben mógł zrobić coś inaczej w domu, z przyjaciółmi i w szkole. Utwórz obrazy każdego z tych 3 momentów.

9. Dziel się i dyskutuj.

Ćwiczenie 6: Refleksja na temat "Bully"

Tytuł: Jak zmienić

Czas: 20 min

Potrzebne materiały: duże arkusze papieru, markery

Cel: Refleksja nad uczeniem się; otworzyć dyskusję na temat zmieniających się wzorców myślenia i zachowania; zachęcanie do odpowiedzialności za siebie; aby podzielić się praktycznymi wskazówkami, jak się zmienić

1. **Dyskusja grupowa:** Co może uniemożliwić komuś zmianę zachowania polegającego na znęcaniu się?

Sugestie mogą obejmować: Mogą spodobać im się moc, którą mają, będąc tyranami; oczekiwania i uprzedzenia innych ludzi dotyczące tego, że są tyranami; wzorce zachowań - mogą nie wiedzieć, jak postępować inaczej; strach przed represjami - ludzie im to robią; powrót do starych wzorców - próba zmiany, ale powtarzanie tych samych zachowań, co wcześniej pod wpływem stresu; itp.

2. W małych grupach omówcie: Jakie rzeczy mogą pomóc komuś w zaprzestaniu znęcania się nad innymi?
3. Opinie grupowe: Na dużej (flipcharcie) kartce papieru narysuj zarys osoby. Wewnątrz napisz sugestie, co ktoś mógłby zrobić, aby zmienić swoje zachowanie; na zewnątrz napisz sugestie, jak inni mogą pomóc.

Sugestie mogą obejmować: Porozmawiaj z rodzicami / nauczycielem / zaufanymi dorosłymi o tym, jak się czują; przyznać, że ich zachowania ranią innych i siebie; poprosić o wsparcie swoich przyjaciół; szukać pomocy / porad u specjalistów / poradnictwa psychiatrycznego; nauczyć się

kontrolować swoje emocje (a nie „odwracać powieki”); zmienić swoje zachowania - nauczyć się nowych sposobów interakcji; komunikować się jasno i szczerze z osobami, które skrzywdziły; nie poddawaj się, nie poddawaj się; itp.

4. Refleksja grupowa: Jak to zmienia nasze postrzeganie ludzi, którzy znęcają się nad innymi? Czy jest coś, co możemy zrobić, aby pomóc komuś zmienić jego zachowanie?

Ćwiczenie 7: Zamknięcie kręgu

Tytuł: Kończąc pozytywną nutą

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: krzesła dla uczestników

Cel: Uziemić uczestników; ćwiczyć współczucie; aby zamknąć sesję.

1. Powtórz 2-minutową wersję ćwiczeń oddechowych z Ćwiczenia 1.
2. Zastanów się nad jednym pozytywnym wyrażeniem / słowem, które dziś Ci się podobało. Jeśli to możliwe, wybierz jedną jako grupę, ale jeśli nie, niech każda osoba wybierze taką, która im się podoba.
3. Każda osoba po kolei nawiązuje kontakt wzrokowy z kimś z grupy i używając swojego imienia, wypowiada jej pozytywne zdanie / słowo . („*Jenny, jesteś wspaniałą osobą, dokładnie taką jaką jesteś*”) Odpowiadają „Dziękuję”, a następnie nawiązują kontakt wzrokowy z kimś innym i wypowiadają swoje zdanie („*Eduardo, jesteś wspaniały!*”) itd. Kontynuuj, aż wszyscy spróbują.
4. Dzięki i do widzenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING

Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Warsztat 8

Odkrywanie różnorodności!

**Cel: pogłębienie zrozumienia różnorodności i naszego połączonego świata;
odkrywać zaufanie; aby wzmocnić integrację dla wszystkich**

Ćwiczenie 1: Ustawienie przestrzeni

Tytuł: Jak wygląda i brzmi pewność siebie

Czas: 30 min

Potrzebne materiały: duże arkusze papieru, markery

Cel: rozgrzewka; budowanie świadomości i wiedzy o „zaufaniu”; ćwiczyć wcielanie pewnych cech; wprowadzenie hacków zwiększających pewność siebie, takich jak pozy mocy i wizualizacja

1. Siedząc w dużym kręgu, zapytaj grupę „Jak wygląda pewna siebie osoba?” [Jak chodzić / nawiązywać kontakt wzrokowy / itp.] Zapisz słowa / wyrażenia na papierze flipchart.
2. Poproś uczestników, aby zamknęli oczy i przez 2 minuty uważnie oddychali (patrz Ćwiczenie 1, warsztat 7, aby poznać sugestie).
3. Facylitator następnie przywołuje podane przez siebie słowa i prowadzi ich w wizualizację, w której widzą całkowicie fikcyjną osobę, która uosabia wszystkie te cechy stojące przed nimi. Skanuj od głowy do stóp. (Stopy - skierowane do przodu? Rozluźnione kolana? Biodra ustawione prosto? Klatka piersiowa do przodu i na zewnątrz? Wycofane ramiona? Itd.). Licząc do trzech, zamierzają wstać, zrobić krok do przodu w tę osobę i stać się nią. „1, 2, 3...”
4. Poproś je, aby poświęciły chwilę na dostosowanie swoich ciał do innej postawy, otworzyły oczy i nadal wcielając się w siebie, zaczęły chodzić po pokoju. Wskaż, na czym mają skupić uwagę: długość kroku, postawa, ramiona, ułożenie głowy itp.
5. Następnie poproś ich, aby zaczęli zauważać innych i uznawali ludzi, gdy mijają. Poproś połowę grupy, aby usiadła i patrzyła przez kilka minut, a następnie zamień się.
6. Podsumowując, poproś ich, aby zatrzymali się i przyjęli najbardziej pewną siebie pozę, jaką mogą sobie wyobrazić - „Najbardziej pewna siebie statua na świecie”. Przytrzymaj przez 2 minuty.

Opinia grupy: Jak się czułeś? Które części były trudne / niewygodne? Co zauważyli, obserwując, jak inni wykonują ćwiczenie? Czy były jakieś niespodzianki? Czy ktoś wyglądał lub czuł się inaczej?

7. Krótko powtórz kroki 4 i 6 dla „Niepewnej osoby”, a facilitator udzieli im wskazówek, jak wykonywać przeciwne postawy / gesty, tak jak pewna postać. „Wstrząśnij za 8” później.

Opinia grupy: Jak się czułeś? itd. Jakie były różnice między dwiema fikcyjnymi postaciami, doświadczalnie? Co było wygodniejsze?

Ćwiczenie „Jak brzmi pewność siebie”

1. Siedząc w dużym kręgu, poproś uczestników, aby przekazali słowo „Cześć” osobie obok nich itd., Aby kółko poruszało się raz.
2. Na drugim okrążeniu poproś wszystkich, aby powiedzieli to w inny sposób, zmieniając dynamikę, prędkość lub ton. Powtórz to kilka razy, zachęcając uczestników do odkrywania i wyolbrzymiania pełnego zakresu emocji / tonu / szybkości / zamiaru itp.
3. Poproś ich, aby zaczęli chodzić po pokoju. Poinstruj ich, aby witali się w inny sposób z każdą napotkaną osobą, mówiąc „Cześć”, używając tylu znaczeń, ile tylko mogą wymyślić.
4. Teraz spróbuj powiedzieć to każdemu w najmniej pewny sposób, a potem w najbardziej pewny sposób.
5. Na koniec poproś ich, aby się przedstawili - „Nazywam się ...” - na przemian mówiąc to w najmniej pewny i najbardziej pewny sposób. Poproś połowę grupy, aby wyszła i obserwowała przez kilka minut, a następnie zamień się.

Sprzężenie zwrotne: Czy to było zaskakujące, ile informacji można przekazać za pomocą mimiki / tonu głosu / mowy ciała? Co to oznacza dla znaczenia słów, które zdecydujesz się wypowiedzieć? Co to oznacza dla tego, jak mówisz - postawa i intencja kryjąca się za słowami? Co się stało, gdy niektórzy przedstawiali się najbardziej pewnie, a inni byli mniej pewni siebie? Jak to zmieniło dynamikę między nimi? Czego to nas uczy o tym, jak możemy zdecydować się nieść siebie?

Tytuł: Gra w ziemniaki

Czas: 60 min

Potrzebne materiały: Worek ziemniaków (po jednym dla każdego uczestnika i moderatora)

Cel: Aby pomóc grupie zrozumieć, jak jesteśmy podobni i różni.

Wprowadzić koncepcję stereotypów, doceniać i szanować różnice i podobieństwa

1. Wybierz jednego ziemniaka do swojej demonstracji.

Podnieś ziemniaka przed klasą i powiedz: „Mam tutaj ziemniaka. Nie wiem jak ty, ale nigdy tak dużo nie myślałem o ziemniakach. Zawsze uważałem je za coś oczywistego. Dla mnie ziemniaki są bardzo podobne. Czasami zastanawiam się, czy ziemniaki nie są zbyt podobne do ludzi”.

2. Obróć worek ziemniaków i poproś każdego ucznia o wzięcie jednego ziemniaka.

3. Powiedz każdemu uczniowi, aby „zbadał ziemniaki, poznaj jego guzy, blizny i wady i zaprzyjaźnij się z nimi przez około minutę w ciszy. Nadaj swojemu ziemniakowi imię i poznaj go na tyle dobrze, aby móc przedstawić nowego „przyjaciela” grupie”.

4. Po kilku minutach powiedz uczniom, że chciałbyś zacząć od przedstawienia im swojego „przyjaciela”. (Podziel się historią o swoim ziemniaku i o tym, jak nabrał nierówności).

5. Następnie powiedz uczniom, że klasa chciałaby spotkać się z przyjaciółmi. Zapytaj, kto pierwszy przedstawi przyjaciela. (Poproś o kilka, jeśli nie wszystkich, aby opowiedzieli grupie o swoich ziemniakach).

6. Kiedy wystarczająca liczba uczniów przedstawi klasie swoich „przyjaciół”, zanieś torbę każdej osobie. Poproś ich, aby włożyli swoich „przyjaciół” z powrotem do torby.

7. Zapytaj uczniów: „Czy zgodzisz się ze stwierdzeniem, „wszystkie ziemniaki są takie same”? Dlaczego lub dlaczego nie?” Poproś ich, aby spróbowali wybrać swojego „przyjaciela”. Wymieszaj ziemniaki i rozwałkuj je na stole. Poproś wszystkich, aby podeszli i wybrali ziemniaki.

8. Kiedy wszyscy dostaną swoje ziemniaki, a ty będziesz mieć z powrotem swojego „przyjaciela”, powiedz: „Cóż, może ziemniaki są trochę jak ludzie. Czasami grupujemy ludzi z grupy razem. Kiedy myślimy: „Wszyscy są do siebie podobni”, tak naprawdę mówimy, że nie poświęciliśmy czasu ani nie uważaliśmy, że jest to wystarczająco ważne, aby poznać tę osobę. Kiedy to robimy, dowiadujemy się, że każdy jest inny i wyjątkowy w pewnym sensie, tak jak nasi przyjaciele ziemniaków ”

Dyskusja grupowa: Poproś uczniów, aby pomyśleli o grupach w szkole lub w społeczności, którą zwykle łączymy. Jeśli mają problemy z myśleniem o grupach, możesz poprosić ich o niektóre z następujących grup:

- Ludzie określonej religii
- Osoby w specjalnych klasach edukacyjnych
- Osoby z określonej grupy rasowej lub etnicznej
- Osoby mieszkające na obszarach wiejskich
- Osoby mieszkające w mieście
- Wszystkie dziewczyny
- Wszyscy chłopcy

Używaj grup, które są istotne i znaczące dla szkoły / społeczności, do której się zwracasz.

9. W małych grupach omów odpowiedzi na następujące pytania:

A. Kiedy zbierzemy wszystkich z tej samej grupy i założymy, że wszyscy mają te same cechy, co robimy? Jak to się nazywa? (Stereotypy: stereotyp to stały lub ogólny obraz lub zestaw cech, które zdaniem wielu osób reprezentują określony typ osoby lub rzeczy).

b. Czy znasz wiele osób z grup, które zwykle łączymy ze sobą? Czy wszystkie pasują do stereotypu?

DO. Dlaczego stereotypy są niebezpieczne? (Może prowadzić do uprzedzeń - z góry przyjętej opinii, która nie jest oparta na rozsądku lub faktycznym doświadczeniu - i działań przeciwko grupie opartej na tych przekonaniach).

RE. Jak możemy unikać uprzedzeń wobec innych?

Opinia grupy: zanotuj sugestie. Jak to się ma do znęcania się? Co możemy zrobić, aby połączyć się z innymi, których nie znamy? Co możemy zrobić, aby powstrzymać uprzedzenia w naszej społeczności?

Ćwiczenie 3: Aktywowanie współczucia dla `` drugiego ''

Tytuł: Medytacja miłującej dobroci

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: Krzesła dla uczestników; Skrypt LKM

Cel: Zmniejszenie lęku międzygrupowego; zwiększyć pozytywność; zwiększyć empatię połączeń; aby zmniejszyć stres

1. Z uczestnikami siedzącymi w dużym kręgu przeczytaj:

Rozluźnij swoje ciało:

Zamknij oczy. Usiądź wygodnie ze stopami płasko na podłodze i wyprostowanym kręgosłupem. Rozluźnij całe ciało. Miej oczy zamknięte podczas całej wizualizacji i skieruj swoją świadomość do wewnątrz. Bez wysiłku i koncentracji, po prostu zrelaksuj się i delikatnie postępuj zgodnie z instrukcjami.

Weź głęboki wdech. I wydech.

Zwróć uwagę na ciepło swojego serca

Mając oczy zamknięte, pomyśl o osobie (lub zwierzęcej / duchowej obecności), która bardzo cię kocha. Wyobraź sobie osobę stojącą po Twojej prawej stronie i przesyłającą Ci swoją miłość. Ta osoba przesyła Ci życzenia dotyczące Twojego bezpieczeństwa, dobrego samopoczucia i szczęścia. Poczuj ciepłe życzenia i miłość płynące od tej osoby do ciebie.

Teraz przypomnij sobie tę samą osobę lub inną osobę, która bardzo cię kocha. Wyobraź sobie osobę stojącą po Twojej lewej stronie i wysyłającą życzenia dobrego samopoczucia, zdrowia i szczęścia. Poczuj dobroć i ciepło pochodzące od tej osoby.

Teraz wyobraź sobie, że jesteś otoczony ze wszystkich stron przez wszystkich ludzi, którzy cię kochają i kochają. Wyobraź sobie wszystkich swoich przyjaciół i bliskich, którzy cię otaczają. Stoją,

wysyłając życzenia szczęścia, dobrego samopoczucia i zdrowia. Rozkoszuj się ciepłymi życzeniami i miłością płynącą ze wszystkich stron. Jesteś wypełniony i przepiętny ciepłem i miłością.

Wyślij miłującą dobroć do bliskich

Teraz przenieś swoją świadomość z powrotem do osoby stojącej po twojej prawej stronie. Zaczynaj wysyłać miłość, którą czujesz, z powrotem do tej osoby. Ty i ta osoba jesteście podobni. Tak jak Ty, ta osoba pragnie być szczęśliwa. Wyślij całą swoją miłość i ciepłe życzenia do tej osoby.

Po cichu powtórz następujące zdania:

Żyj spokojnie, bądź szczęśliwy, bądź wolny od bólu. Powtórz 3 razy

Teraz skup swoją uwagę na osobie stojącej po twojej lewej stronie. Zaczynaj kierować swoją miłość do tej osoby. Wyślij całą swoją miłość i ciepło do tej osoby. Ta osoba i ty jesteście do siebie podobni. Tak jak Ty, ta osoba chce mieć dobre życie.

Po cichu powtórz następujące zdania:

Tak jak ja pragnę, bądź bezpieczny, bądź zdrowy, abyś żył swobodnie i szczęśliwie. Powtórz 3 razy

Teraz wyobraź sobie inną osobę, którą kochasz, na przykład krewnego lub przyjaciela. Ta osoba, tak jak Ty, pragnie szczęśliwego życia. Wyślij ciepłe życzenia tej osobie.

Po cichu powtórz następujące zdania:

Niech twoje życie będzie pełne szczęścia, zdrowia i dobrego samopoczucia. Powtórz 3 razy

Wyślij serdeczną życzliwość neutralnym ludziom

Pomyśl teraz o znajomym, kimś, kogo nie znasz zbyt dobrze i do kogo nie masz żadnego szczególnego uczucia. Ty i ta osoba jesteście podobni w swoim pragnieniu dobrego życia.

Prześlij wszystkie życzenia pomyślności tej osobie, po cichu powtarzając następujące zdania:

Tak jak ja chcę, abyście również żyli swobodnie i szczęśliwie. Powtórz 3 razy

Przypomnij sobie teraz innego znajomego, wobec którego czujesz się neutralny. Może to być sąsiad, kolega lub ktoś inny, kogo widzisz w pobliżu, ale nie znasz zbyt dobrze. Tak jak Ty, ta osoba pragnie doświadczyć radości i dobrego samopoczucia w swoim życiu.

Prześlij wszystkie swoje życzenia tej osobie, po cichu powtarzając następujące zdania:

Obyś był szczęśliwy, obyś był zdrowy, obyś był wolny od wszelkiego bólu. Powtórz 3 razy

Wyślij miłą życzliwość wszystkim żyjącym istotom

Teraz poszerz swoją świadomość i wyobraź sobie cały świat przed sobą jako małą kulkę.

Wyślij serdeczne życzenia wszystkim żyjącym istotom na świecie, które tak jak Ty chcą być szczęśliwe:

Tak jak ja chcę, żyj spokojnie, szczęśliwie i zdrowo. Powtórz 3 razy

Weź głęboki wdech. I wydech. I kolejny głęboki wdech i odpuść. Zwróć uwagę na stan swojego umysłu i to, jak się czujesz po tej medytacji.

Kiedy będziesz gotowy, możesz otworzyć oczy.

Ćwiczenie 4: Zakończenie sesji

Tytuł: Krąg zamykający

Czas: 15 min

Potrzebne materiały: Krzesła

Cel: ocena i zamknięcie sesji jako grupa

1. Poproś uczniów, aby usiedli w kręgu i poproś, aby ich krzesła dotykały krzesel obok nich. To powinno być naprawdę ciasne koło.

2. Poproś wszystkich, aby się zrelaksowali i pomyśleli o zajęciach, w których brali dzisiaj udział, możesz chcieć to podsumować. Odmiana polega na zaproszeniu uczniów, aby zamknęli oczy podczas podsumowywania sesji; Dzięki temu klasa jest zrelaksowana i skupiona.

3. Następnie wyjaśnij, że chciałbyś, aby wszyscy w kręgu mogli Ci powiedzieć, jak się czują po sesji. Możesz zasugerować, aby każdy używał tylko jednego słowa do opisania swoich uczuć po sesji, jeśli masz ograniczony czas.

Dzięki i do widzenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING

Warsztat 9

Naprawianie problemu?

Cel:Umożliwienie uczestnikom pogłębienia wiedzy na temat istniejących systemów wspierania osób doświadczających bullyingu; ćwiczyć mówienie o kwestiach emocjonalnych w sposób publiczny i proceduralny; pomóc zbadać problem znęcania się jako problem społeczny, a nie indywidualny; ćwiczyć zbiorowe podejmowanie decyzji.

Ćwiczenie 1: I... zrelaksuj się

Tytuł: Uziemienie

Czas: 5 min

Potrzebne materiały: Krzesła; Skrypt uziemienia (jeśli wymagany, poniżej)

Cel: uziemienie uczestników; Ćwiczyć uważność; Aby je uspokoić i skupić; przygotować ich do wspólnej pracy. Jest to ćwiczenie, które może być wykorzystane przez grupę w dowolnym momencie, aby ją uspokoić i przywrócić jej równowagę.

1. Siedząc na krzesłach w kręgu, powiedz uczestnikom, że jeśli czują się komfortowo, mogą zamknąć oczy. Poinstruj ich, aby wzięli głęboki wdech przez nos, licząc do 6, a wydech przez usta, licząc do 8. Powtórz to 3 razy.
2. Przeczytaj powoli, co następuje: „Poczuj swoje stopy na podłodze... Bądź świadomy nacisku na pięty... na śródstopie... na palce u nóg.... Mocno wciśnij stopy w ziemię. Zwróć uwagę na różnicę. Podczas wdechu naciskaj, aby liczyć do 6, a następnie rozluźnij stopy, wykonując pełny wydech przez 8, czując, jak napięcie w nogach się rozluźnia... Ponownie, mocno wciśnij stopy w ziemię podczas wdechu, licząc do 6, i rozluźnij ciśnienie podczas wydechu, licząc do 8...”(Powtórz kolejne 2 razy.)
3. Kiedy skończą, poproś ich, aby otworzyli oczy, przeciągnij się i ziewaj, jeśli chcą.
4. Wyjaśnij, że jest to technika zwana „Uziemieniem”, z której mogą skorzystać, gdy czują się niespokojni lub gdy w głowie im się ściga.

Ćwiczenie 2: Rozgrzewka

Tytuł: Pozdrowienia

Czas: 20 min

Materiały: potrzebne: brak

Cel: rozgrzewka fizyczna; poprawić skupienie i koncentrację, nauczyć się szybko rozwijać spontaniczne postacie; rozwijanie umiejętności zadawania pytań.

1. Poproś uczniów, aby chodzili po okolicy, witając się nawzajem.
2. Na początku pozwól im to zrobić, ale czują się komfortowo (prawdopodobnie z uściskiem dłoni lub machnięciem dłoni).
3. Następnie poproś graczy, aby pozdrowili się w określony sposób. Zachęć ich, aby nadal chodzili po pokoju, za każdym razem witając różnych ludzi.

Niektóre opcje obejmują: Pozdrów kogoś, komu tak naprawdę nie ufasz; Pozdrów kogoś, jakby był dawno utraconym przyjacielem; Pozdrów kogoś, kto ma naprawdę nieświeży oddech; Pozdrów kogoś takiego jak ty, podkochujesz się w nim; Pozdrówcie się przypadkowym, wymyślonym językiem (bełkot). Osoba otrzymująca pozdrowienie powinna odpowiedzieć w ten sam sposób; Pozdrów kogoś takiego jak kowboja; Pozdrów kogoś takiego jak baletnica; Pozdrów kogoś takiego jak jesteś biznesmenem bardzo późno na spotkanie; Pozdrów kogoś takiego jak starsza osoba, która desperacko chce, aby ktoś z kim mógł porozmawiać itp.

Uwaga: Jeśli czas na to pozwoli, możesz kontynuować to ćwiczenie, wprowadzając zaimprovizowaną scenę dwuosobową. Poproś dwóch uczniów, aby wyszli na scenę i przydzielili im każdą z powyższych sugestii. Niech zaczną od powitania, a następnie niech kontynuują scenę, aż powiesz stop. (Na przykład Gracz 1 to starsza osoba, która chce z kimś porozmawiać, a Gracz 2 jest biznesmenem spóźnionym na spotkanie. Rozpocznij od powitania, a następnie kontynuuj scenę... akcja!)

4. Poproś połowę uczestników, aby wyszli z sali, aby stać się widzami i obserwowali interakcje zachodzące na scenie. Zapytaj ich, jakie historie widzą między postaciami. „Zatrzymaj” akcję na scenie i pozwól widzom zadawać bohaterom pytania, aby dowiedzieć się więcej o ich pochodzeniu, zachowaniu i motywacji. Postacie reagują najlepiej, jak potrafią - przypomnij im, że są ekspertami!

5. Zamień grupy i powtórz.

6. Refleksja grupowa: Wyjaśnij, że jest to nazywane „gorącym siedzeniem” postaci i ta technika zostanie wykorzystana w następnej czynności.

czynność 3: Wprowadzenie szerszej społeczności

Tytuł: Dokumentacja

Czas: 90 minut

Potrzebne materiały: Zasób „10 reguł”; lokalne / krajowe doniesienia prasowe o znęcaniu się; dostęp do internetu (jeśli potrzebują zbadać konkretne role / postacie)

Cel: Wzmocnienie uczenia się o bullingu i problemach leżących u jego podstaw; wprowadzenie szerszego aspektu wspólnotowego do problemu; modelowanie ról i interakcji dorosłych; opracowanie ram, które można powielić w „prawdziwym świecie”; przeformułować prześladowanie jako problem społeczny, a nie problem jednostki.

1. Wyobraź sobie, że istnieje film dokumentalny, który bada, kto pomaga powstrzymać zastraszanie w Twoim kraju. W grupach stworzą postać, która będzie mówić o znęcaniu się i tym, co robi ich organizacja, aby pomóc.

Pozwoli to zbadać różne role i obowiązki, jakie każdy ma w odniesieniu do powstrzymania zastraszania, a uczestnicy przeprowadzą „wywiady” z różnymi osobami z różnych środowisk, pytając ich, jaka jest ich rola; jak zaangażowali się w incydent; co zrobili i jak to pomogło / utrudniło wynik. Jeśli to możliwe, będzie to następstwem głośnego przypadku zastraszania, które miało miejsce na danym obszarze / kraju.

2. Poproś uczestników, aby zbadali i przynieśli z życia przykłady zastraszania z lokalnych / ogólnokrajowych wiadomości, w które zaangażowana była policja i społeczność (na przykład pracownicy socjalni / politycy / pracownicy oświaty / kościół lub przywódcy społeczności). Warto podać przykłady. Podziel się i omów te historie w grupie. Wybierz jedną, nad którą będziesz pracować dalej.

3. Poproś wszystkich, aby szybko przeanalizowali historię, aby znaleźć jak najwięcej informacji, a następnie powiedz, czego się nauczyli, aby stworzyć szczegółowy obraz historii i zaangażowanych osób.

Jako grupa określ i zanotuj: Jakie było konkretne zdarzenie polegające na znęcaniu się? Kim były ofiary? Kim byli sprawcy? W jakich okolicznościach to się wydarzyło? Jakie było pochodzenie ofiary ((rodzina / szkoła / przyjaciele i rówieśnicy)? Jakiego było pochodzenia sprawcy (rodziny /

szkoły / przyjaciele i rówieśnicy)? Na kogo miało to wpływ? Kto jeszcze był zaangażowany w historii? Jakie były szersze konsekwencje?

Dowiedz się, jakie są przepisy dotyczące zastraszania w Twojej okolicy. Witryny policyjne zwykle zawierają informacje na temat ich reakcji na zastraszanie oraz tego, co według prawa jest ich reakcja na prześladowanie.

4. Sporządź listę wszystkich osób związanych z historią: znęcających się i ofiar, ich rodzin, ich przyjaciół i rówieśników, ich nauczycieli, policjantów, pedagogów, pracowników socjalnych, przywódców społeczności i religijnych, polityków itp.

(W razie potrzeby możesz użyć innych przykładów z podobnych sytuacji, aby uzupełnić wszelkie luki w wiedzy).

5. W małych grupach daj im role do dalszych badań. Poproś ich, aby zidentyfikowali: Jaka jest rola tej osoby / organizacji (czym się zajmują w społeczności?). Jaki ma to związek z zastraszaniem? Jaką mają moc, aby zmienić sytuację?

Pomyśl o każdym z bohaterów, jak, kiedy i dlaczego usłyszeli o tym incydencie; Jaka była ich reakcja? Jakie działania podjęli? Jaki był wpływ tych działań? Z kim jeszcze współpracowali itp.

- Szkoły: dowiedz się, jakie polityki mają szkoły w zakresie powstrzymywania prześladowania
- Samorząd lokalny: zbadaj, jakie role odgrywają samorzady - urzędnicy ds. Edukacji przeciwdziałającej nękanii / plany działań / świadomość społeczności lub programy prewencyjne
- Policja: jakie są wymagania prawne dotyczące zastraszania
- Rząd krajowy: zbadaj rolę rządu w zapobieganiu prześladowaniom - czy istnieją programy krajowe; prawa; itp.
- Organizacje pozarządowe, strony internetowe i grupy kampanii, do których ludzie mogą się udać, aby pomóc powstrzymać nękanie

6. Przygotuj scenariusz „dokumentalnego wywiadu” w pokoju i po kolei poproś każdą z grup o przedstawienie swoich spostrzeżeń dotyczących różnych ról i obowiązków, jakie każda z postaci ma w tym scenariuszu - na przykład policjanta, który był wezwany przez szkołę do zbadania incydentu zaczęli od przedstawienia się, a następnie przypominali sobie, jak po raz pierwszy usłyszeli o incydencie polegającym na znęcaniu się; jaka była ich procedura radzenia sobie z tym; i jakie były wyniki.

Ta struktura może być śledzona dla każdego z bohaterów. Grupy mogą grać te postacie w formacie Hot Seat, gdzie publiczność może zadawać pytania bohaterom w roli. Postacie mogą być odtwarzane przez jedną z grupy lub przez wszystkich w formacie eksperta grupowego, w którym każdy z uczestników może odpowiedzieć jako postać.

Facylitator powinien przyjąć rolę głównego twórcy filmu: powitać rozmówców; zadawanie pytań publiczności i prowadzenie wywiadu.

7. Po przeprowadzeniu wywiadu z każdą grupą podziękuj wszystkim uczestnikom za ich wkład i przedstaw krótki przegląd wyników: kto pomaga; jakie zasoby są dostępne dla osób doświadczających bullyingu; itp.

8. Refleksja w grupie: Czego się dowiedziałeś o tym, jak radzi się z prześladowaniem w Twojej okolicy? Czy jest coś, co Cię zaskoczyło? Czy brakuje czegoś, co chciałbyś, aby zostało wprowadzone na miejscu? (Na przykład: wsparcie dla ofiar i sprawców / więcej informacji o kwestiach prawnych / itp.) W jaki sposób możesz przekazać te informacje odpowiednim władzom?

Ćwiczenie 4: Zakończenie sesji

Tytuł: Zamknięcie kręgu

Czas: 15 minut

Potrzebne materiały: Krzesła

Cel: Ocena i zamknięcie sesji jako grupa

1. Poproś uczniów, aby usiedli w kręgu i poproś, aby ich krzesła dotykały krzesel obok nich. To powinno być naprawdę ciasne koło.

2. Poproś wszystkich, aby się zrelaksowali i pomyśleli o zajęciach, w których brali dzisiaj udział, możesz chcieć to podsumować. Odmiana polega na zaproszeniu uczniów, aby zamknęli oczy podczas podsumowywania sesji; Dzięki temu klasa jest zrelaksowana i skupiona.

3. Następnie wyjaśnij, że chciałbyś, aby wszyscy w kręgu mogli Ci powiedzieć, jak się czują po sesji. Możesz zasugerować, aby każdy używał tylko jednego słowa do opisania swoich uczuć po sesji, jeśli masz ograniczony czas.

Dzięki i do widzenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Warsztat 10

Rozwijanie naszych historii

Cel: poszerzenie kreatywności i poziomu umiejętności uczestników; aby umożliwić im odkrywanie twórczych ścieżek; umożliwienie uczestnikom poznania i zademonstrowania procesu uczenia się oraz zastosowania go w praktyce w bezpieczny sposób.

Ćwiczenie 1: Ustawienie przestrzeni

Tytuł: Licząc oddech

Czas: 10 minut

Potrzebne materiały: krzesła dla uczestników

Cel: Relaks i skupienie; uspokoić i rozwinąć koncentrację

1. Poproś uczestników, aby usiedli w wygodnej pozycji z wyprostowanym kręgosłupem i głową lekko pochyloną do przodu. Poproś, aby delikatnie zamknęli oczy i wzięli kilka głębokich oddechów. Następnie pozwól oddechowi przyjść naturalnie, nie próbując na niego wpływać. Idealnie byłoby, gdyby był cichy i powolny, ale głębokość i rytm mogą się różnić.

- Aby rozpocząć ćwiczenie, podczas wydechu policz do siebie „jeden”.
- Następnym razem, gdy zrobisz wydech, policz „dwa” i tak dalej, aż do „pięciu”.
- Następnie rozpocznij nowy cykl, licząc „jeden” przy następnym wydechu.

Nigdy nie licz wyżej niż „pięć” i licz tylko podczas wydechu. Będziesz wiedział, że twoja uwaga błądzi, gdy osiągniesz „osiem”, „12”, a nawet „19”.

Jeśli to możliwe, staraj się to robić przez 5 do 10 minut.

Ćwiczenie 2: Rozgrzewka

Tytuł: Count Up, Count Down

Czas: 10 minut

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Poprawa skupienia i koncentracji; zachęcanie do pracy zespołowej, koncentracji i umiejętności słuchania.

1. W dużym kręgu grupa będzie liczyć do 20, a jedna osoba będzie mówić po jednej cyfrze na raz. Każdy może rozpocząć liczenie. Następnie inna osoba wypowiada kolejną liczbę - ale jeśli zdarzy się, że dwie lub więcej osób mówi w tym samym czasie, liczenie musi rozpocząć się od początku. Grupa nie może komunikować się ze sobą i nie może kręcić się w kółko, gdy wszyscy zmieniają się w kręgu. Gdy osiągnie 20, spróbuj policzyć 20-1.

Odbicie: Jak wyglądało to doświadczenie? Czy byłeś w stanie skupić się i dostroić się do siebie? Czego się nauczyłeś?

Ćwiczenie 3 - Budowanie zaufania

Tytuł: Blind Walk

Czas: 10 minut

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Budować zaufanie; Skupić się na koncentracji; Zachęcanie do współpracy; Rozwijanie świadomości przestrzennej; zastanowić się nad zaufaniem

1. Podziel grupę na pary i poproś, aby zdecydowali, kto jest „A” i „B”. Powiedz im, że to cicha czynność. Wyjaśnij, że każdy z nich będzie prowadził się nawzajem w przestrzeni, na zmianę z zamkniętymi oczami.
2. A jest instruowany, aby zamknąć oczy, podczas gdy B delikatnie trzyma rękę i łokieć A, a następnie powoli prowadzi go po przestrzeni, nie mówiąc.
3. Celem B jest sprawienie, by partner czuł się tak bezpiecznie, jak to tylko możliwe, i aby nie wpadał na jakiegokolwiek przeszkodę. Powinni przez cały czas mieć zamknięte oczy.
4. Pozwól im wędrować przez około 2 minuty, cały czas zachowując powolny ruch. Przełącznik.
5. Zamień się z powrotem na A, zamykając oczy. Tym razem B poprowadzi A po pokoju, lekko dotykając ich dłoni. Gdy pary staną się wygodniejsze, zasugeruj, aby prowadziły, dotykając tylko czubków palców. Przełącznik.

Refleksja grupowa: Jak sprawiłeś, że twój partner poczuł się bezpiecznie? Co zrobił twój partner, że poczułeś się bezpiecznie? Jaka była różnica w prowadzeniu / byciu prowadzonym ręką, a nie opuszkami

palców? Czy czułeś się mniej bezpiecznie? Czy ufałeś swojemu partnerowi? Czym różni się ten czas od pierwszego wykonania tego ćwiczenia w Warsztacie 2?

Ćwiczenie 4: Poruszanie się w kosmosie

Tytuł: Podążaj za swoim nosem

Czas: 15 minut

Potrzebne materiały: Żaden

Cel: Fizyczna rozgrzewka; rozwijanie świadomości przestrzennej; świadomość ciała

1. Poproś grupę o poruszanie się po pokoju, zapełnianie przestrzeni, zmianę tempa, zmianę kierunku, bycie świadomym innych ludzi, ale ich nie dotykane.
2. Teraz bądź świadomy swojego nosa. Niech twój nos prowadzi cię po pokoju. Podążaj za nim, gdziekolwiek się pojawi!
3. Skoncentruj się na różnych częściach ciała, aby uczestnicy zaczęli odkrywać nowe sposoby poruszania się. Zaproponuj prowadzenie przez brzuch, mały palec u nogi, kolano, plecy, ucho, nerki i tak dalej.

Ćwiczenie 5: Tworzenie świata

Tytuł: Robię scenę

Czas: 60 minut

Potrzebne materiały: Warsztat 10 Ćwiczenie 4 Zasoby - cytaty

Cel: Zachęcanie uczniów do tworzenia własnych dzieł teatralnych, wykorzystując wszystkie zdobyte umiejętności i wiedzę; pogłębienie pracy zespołowej; rozwijać zaufanie; refleksja nad uczeniem się; doświadczyć samodzielnej pracy w grupie; zarządzać dynamiką i kreatywnością grupy.

1. W małych grupach daj każdej grupie cytaty i 20 minut na stworzenie wokół niej historii. Powinien mieć wszystkie następujące cechy:
 - Pełny cytat powinien zostać wypowiedziany przez postać w pewnym momencie sceny;
 - Powinna istnieć wielka trudność, którą z trudem pokonują;
 - W pewnym momencie publiczność powinna usłyszeć wewnętrzne myśli głównych bohaterów.
2. Każda grupa udostępnia całą grupę.

Ćwiczenie 6: Zakończenie sesji

Tytuł: Zamknięcie kręgu

Czas: 15 minut

Potrzebne materiały: Krzesła

Cel: Ocena sesji i zamknięcie sesji jako grupa

1. Poproś uczniów, aby usiedli w kręgu i poproś, aby ich krzesła dotykały krzesel obok nich. To powinno być naprawdę ciasne koło.
2. Poproś wszystkich, aby się zrelaksowali i pomyśleli o zajęciach, w których brali dzisiaj udział, możesz chcieć to podsumować. Odmiana polega na zaproszeniu uczniów, aby zamknęli oczy podczas podsumowywania sesji; Dzięki temu klasa jest zrelaksowana i skupiona.
3. Następnie wyjaśnij, że chciałbyś, aby wszyscy w kręgu mogli Ci powiedzieć, jak się czują po sesji. Możesz zasugerować, aby każdy używał tylko jednego słowa do opisu swoich uczuć po sesji, jeśli masz ograniczony czas.

Wariacje:

- To, czego dowiedziałem się o interwencji w sytuacji zastraszania, to...
- Czuję się teraz bardziej pewny siebie / mniej pewny siebie, jeśli chodzi o interwencję w sytuacji zastraszania.
- Dzisiaj podobało mi się....
- Dziś mi się nie podobało...
- Biorąc wszystko pod uwagę, a po dzisiejszym wzięciu udziału czuję....

Dzięki i do widzenia.



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Warsztat 11

„Tworzenie lepszego świata”

Cel: pobudzenie refleksji na temat kursu; powtórzyć naukę; osadzać uczenie się; stworzenie okazji do rozpowszechniania wiedzy w szerszej społeczności

Ćwiczenie 1: Rozgrzewka

Tytuł: Group Juggle

Czas: 10 minut

Potrzebne materiały: 3 kule do żonglerki / zwinięte skarpetki

Cel: Aby rozgrzać grupę; zwiększyć skupienie i koncentrację; promować uważność; rozwijanie świadomości grupy

1. W kółko wprowadź pierwszą piłkę, która jest rzucana z osoby na osobę. Wzór należy zapamiętać i powtórzyć, więc w pierwszej rundzie, gdy jedna osoba rzuci piłkę komuś innemu, krzyżuje ręce, aby nie odebrać piłki ponownie.

2. Gdy schemat zostanie ustalony i powtórzony kilka razy, a grupa wie, do kogo rzuca piłkę, dodaj drugą piłkę. Potem trzecia. Grupa musi pozostać skupiona, pamiętając wzorzec. Jeśli piłka zostanie upuszczona, należy ją odzyskać i jak najszybciej przywrócić do gry.

Wariacje:

- Wzór można odwrócić
- Uczestnicy mogą poruszać się po pokoju, nadal zachowując wzorzec.
- Jeśli chcesz wzmocnić pozytywne nastawienie w grupie, możesz poprosić uczestników, zanim zaczną myśleć o pozytywnym słowie / krótkiej frazie, które następnie powtarzają za każdym razem, gdy rzucają piłkę.

Ćwiczenie 2: Jak to wszystko jest połączone

Tytuł: Drzewo wiedzy

Czas: 20 min

Potrzebne materiały: Duże arkusze papieru dla każdej grupy i dla prowadzącego; materiały piśmienne

Cel: Aby zastanowić się nad znęcaniem się i osadzić w nim wiedzę

1. W małych grupach (4-6) poproś uczestników, aby narysowali zarys drzewa na dużej kartce papieru.

2. Wyjaśnij uczniom, że:

- Na korzeniach drzewa zostaną wyświetlone „główne przyczyny” znęcania się
- Pień pokaże problem znęcania się

- Oddziały pokażą wpływ zastraszania
 - Owoce będą wyświeślać rozwiązania lub działania dotyczące zastraszania
3. Poproś ich, aby wypełnili drzewo informacjami, które uważają za ważne.
 4. Poproś każdą z grup, aby pokazała swoje Drzewo Wiedzy reszcie grupy.
 5. **Aktywność grupowa:** Omów drzewa w grupach

Zmiana: Stwórz duże Drzewo Wiedzy, zawierające wszystkie sugestie, które wymyśliły mniejsze grupy.

Ćwiczenie 3: Dzielenie się wiedzą

Tytuł: Zostać nauczycielem

Czas: 60 minut

Potrzebne materiały: Papier / materiały piśmienne dla każdego uczestnika; w razie potrzeby dostęp do zajęć z poprzednich warsztatów.

Cel: Refleksja i osadzanie nauki z kursu; ćwiczyć nauczone techniki; zademonstrować umiejętność uczenia się; tworzenie treści, które można udostępniać szerszej społeczności

1. Poproś każdego uczestnika o zapisanie odpowiedzi na następujące pytania dotyczące kursu:

- Trzy najważniejsze rzeczy, których nauczyłem się podczas tego kursu to...
- 3 praktyczne rzeczy, których się nauczyłem, to...

2. W małych grupach (4-6 osób) poproś ich o podzielenie się swoimi odpowiedziami.

3. Teraz poproś ich, aby wybrali 3 rzeczy, z którymi wszyscy się zgadzają, w tym jedno ćwiczenie praktyczne (Ćwiczenia praktyczne obejmują: ćwiczenia oddechowe; Odwracanie pokrywy; 4 D itd.)

4. Poproś ich, aby teraz wyobrazili sobie, że zamierzają uczyć klasę małych dzieci o tym, czego się nauczyły. Jak mogą stworzyć prezentację zawierającą ćwiczenie, w którym mogłyby wziąć udział młodsze dzieci.

5. Rzeczy do przemyślenia:

- Jak najlepiej przekazać swoje pomysły dzieciom?
- Czym byliby zainteresowani i jakich formatów lubią oglądać / słuchać?
- Używanie odpowiedniego języka dla grupy wiekowej
- Sposoby pomagania im w zrozumieniu.

Pozwól uczestnikom zdecydować, w jakim formacie chcą się zaprezentować, ale podkreśl, że mają na to tylko krótki czas, a najprostsze pomysły są zwykle najlepsze w przypadku małych dzieci.

Formaty obejmują: samouczek YouTube; krótka scena; interaktywna rozmowa z zajęciami z przewodnikiem; piosenka; utwór taneczny lub cokolwiek innego. Pozwól uczestnikom tworzyć to przy jak najmniejszym wkładzie ze strony Ciebie.

Powiedz im, że to jest ich lekcja / prezentacja i że cokolwiek chcą robić, jest słuszne, o ile czegoś uczą.

6. Niech każda z grup przedstawi reszcie grupy swoje pomysły na swoją „Lekcję” / prezentację. Ponieważ każda grupa może nie mieć czasu na wykonanie całej lekcji, poproś ich, aby opisali lekcję i zademonstrowali jedną jej część.

Ćwiczenie 4: Zamknięcie warsztatu

Tytuł: Zamknięcie kręgu

Czas: 15 minut

Potrzebne materiały: Krzesła dla każdego uczestnika

Cel: Ocena sesji i zamknięcie sesji jako grupa

1. Poproś uczniów, aby usiedli w kręgu i poproś, aby ich krzesła dotykały krzesel obok nich.
2. Poproś wszystkich, aby się zrelaksowali i pomyśleli o zajęciach, w których brali udział dzisiaj i podczas poprzednich sesji kursu.

3. Następnie wyjaśnij, że chciałbyś, aby wszyscy w kręgu mogli Ci powiedzieć:

- Coś, czego się nauczyli, czym podzielą się z innymi
- Najtrudniejsza część kursu
- Coś, za co są wdzięczni

Uwaga: Możesz zasugerować, aby każdy używał tylko jednego słowa, jeśli jest mało czasu.

Dzięki i do widzenia.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Program Erasmus +, KA2 - Partnerstwa strategiczne
Eirene: Korzystanie ze ścieżek uczenia się społeczności w celu zwalczania prześladowania
Nr: 2018-1-IT02-KA201-048161

Warsztat 12

Prezentacje końcowe

Powody prezentacji końcowej obejmują:

- Aby jeszcze bardziej zwiększyć pewność siebie, umiejętności współpracy, słuchania i komunikowania się uczestników
- Refleksja nad procesem
- Aby pogłębić wiedzę na temat znęcania się, jego przyczyn i środków zaradczych
- Otwarcie rozmowy na temat zastraszenia dla szerszej społeczności
- Dzielenie się nauką z kursu i zademonstrowanie alternatywnych interakcji międzyludzkich dla szerszej grupy
- Być wydarzeniem „upowszechniającym”

Prezentacje końcowe są ważnym elementem kursu; jednakże niekoniecznie należy je postrzegać jako „spektakle” w tradycyjnym sensie. Termin „wydajność” może wywoływać niepokój - nawet u profesjonalistów - jeśli nie ma wystarczająco dużo czasu na przygotowanie i jeśli uczniowie / facylitatorzy nie mają pewności co do udostępnianego materiału. Może to utrudniać uczniom i facylitatorom czerpanie przyjemności z procesu i prowadzić do wyłączenia twórczej energii w poprzedzających go tygodniach.

Powody prezentacji końcowej obejmują:

Dać uczniom rezultat, nad którym mogą pracować

Ten kurs bada trudne kwestie - może być wiele warstw oporu, które trzeba pokonać - a dla niektórych grup, jak mówi facylitator Sarah Woodland, „zabawa jest znacznie bardziej osiągalna, ważna i wartościowa... niż występy”.

Forma prezentacji końcowej:

Istnieje wiele form, które może przybrać ostateczna prezentacja, a te zależą od samej grupy, a także dostępu do przestrzeni spektaklu i publiczności. Niektóre grupy mogą chcieć wykonać pełną sztukę dla swojej społeczności szkolnej, podczas gdy inne mogą chcieć otworzyć warsztaty dla zaproszonej publiczności, aby zademonstrować, nad czym pracowali. Obie są ważne i korzystne.

UWAGA:Ze względu na charakter kursu nie ma możliwości zaplanowania ani czasu prób przed występem. Jeśli grupa chce zagrać sceny lub rozwinąć je w dłuższe przedstawienie, zajmie to trochę czasu poza procesem warsztatowym. Warsztaty 9, 10 i 11 obejmują jednak zajęcia teatralne w długiej formie, które są z natury performatywne i mają na celu doprowadzić do materiału, który można udostępnić w Warsztacie 12, jeśli jest taka potrzeba.

Długość występu zależy od grupy i materiału, którym chcą się podzielić, ale wykonując scenę, warto skupić się na krótszym utworze, który ma więcej czasu na próby.

Poniżej znajdują się sugestie dotyczące form, jakie mogłaby przyjąć prezentacja końcowa, a która z nich zostanie wybrana, będzie zależać od grupy i moderatora, którzy zdecydują, która z nich jest odpowiednia dla uczestników.

Sugestie dotyczące końcowej prezentacji obejmują (ale nie są ograniczone do):

Otwarte warsztaty: Warsztaty końcowe mogą być otwarte dla niewielkiej zaproszonej publiczności, która może obserwować przebieg procesu. Jest to bardzo luźna forma prezentacji, przydatna, gdy grupa jest oporna na publiczne występy. Facylitator może zdecydować o wyborze zajęć, które grupa już wykonała i lubiła, a które pokazują różne elementy uczenia się z kursu.

Przegląd: Grupa może wykonać wybór scen, które stworzyła podczas kursu, aby pokazać publiczności, czego się nauczyła. Te szkice / sceny mogą być nowe lub pochodzące z wcześniejszych warsztatów, w obu przypadkach konieczna będzie pewna próba, aby odświeżyć pamięć uczestników. Przydatne jest, aby ktoś (prowadzący lub, najlepiej, sami uczniowie) przedstawił szkice i krótki przegląd warsztatów, z których pochodzą.

Udostępnianie grupowe: Może to obejmować pojedyncze osoby lub małe grupy prowadzące innych uczniów w wybranych przez siebie ćwiczeniach. Może obejmować pisemne odpowiedzi na kurs (wiersze / piosenki / proza), którymi uczestnicy chcą się podzielić.

Może to być również kombinacja wszystkich 3, ale najważniejszą kwestią do zapamiętania jest to, że niezależnie od wybranego modelu uczestnicy czują się włączeni w decyzję i proces - to jest ich praca, czas i zaangażowanie emocjonalne. Powinien to być świętowanie wysiłku włożonego w udział i szansa na spotkanie w grupie i cieszenie się tym, co osiągnęła.

Rzeczy do rozważenia:

Planowanie:

- Co chcesz osiągnąć dzięki prezentacji? Zwiększona pewność siebie / praca zespołowa; połączenie z szerszą społecznością; zwiększona świadomość problemów; promowanie programu zmian; itp.

- Kogo zaprosić? Inni uczniowie; rodzice; Szersza społeczność?
- Gdzie to się odbędzie? W klasie / sali szkolnej / domu kultury / teatrze / itp.
- Kiedy to się stanie? W szkole lub po niej
- Czy będą certyfikaty dla uczestników?
- Czy będzie zapewnione jedzenie i napoje?
- Czy zostanie on wprowadzony przez samego facylitatora / nauczyciela / uczniów?
- Czy będzie forma oceny / podsumowania dla publiczności? Dla uczestników?

Prezentacja:

- Gdzie usiądzie publiczność?
- Czy będą wymagania techniczne (na przykład muzyka) i kto będzie za nie odpowiedzialny?
- Czy obszar sceny będzie jasno określony?
- Skąd uczestnicy będą wchodzić i wychodzić?
- W co ubiorą się uczestnicy? Noszenie „wszystkich czarnych” / wszystkich podobnych ubrań jest przydatne, jeśli odgrywają różne role w prezentacji.

Złamać nogę!

Warsztat 2 Ćwiczenie 6 Zasób Cztery rodzaje znęcania się

Prześladowanie fizyczne

Fizyczne znęcanie się obejmuje uderzanie, kopanie, potykanie się, szczypanie i popychanie lub niszczenie mienia. Prześladowanie fizyczne powoduje zarówno krótkoterminowe, jak i długoterminowe szkody.

Werbalne znęcanie się

Werbalne zastraszanie obejmuje wyzwiska, obelgi, dokuczanie, zastraszanie, uwagi homofobiczne lub rasistowskie lub obelgi słowne. Choć werbalne znęcanie się może zacząć się nieszkodliwie, może eskalować do poziomów, które zaczynają wpływać na indywidualny cel. Czytaj dalej w tej sekcji, aby poznać techniki radzenia sobie z werbalnym znęcaniem się.

Prześladowanie społeczne

Prześladowanie społeczne, czasami określane jako potajemneześladowanie, jest często trudniejsze do rozpoznania i można je przeprowadzić za plecami osobyześladowanej. Ma na celu zaszkodzić reputacji społecznej i / lub spowodować upokorzenie. Zastraszanie społeczne obejmuje:

- kłamstwo i rozpowszechnianie plotek
- negatywne gesty twarzy lub fizyczne, groźne lub pogardliwe spojrzenia
- robiąc paskudne dowcipy, aby zawstydzić i upokorzyć
- nieuprzejme naśladowanie
- zachęcanie innych do wykluczenia społecznego kogoś
- uszkodzenie czyjejs reputacji społecznej lub akceptacji społecznej.

Cyberprzemoc

Cyberprzemoc może być jawnym lub ukrytym znęcaniem się przy użyciu technologii cyfrowych, w tym sprzętu, takiego jak komputery i smartfony, oraz oprogramowania, takiego jak media społecznościowe, komunikatory, SMS-y, strony internetowe i inne platformy internetowe.

Cyberprzemoc może się zdarzyć w dowolnym momencie. Może to być publiczne lub prywatne, a czasami znane tylko celowi i osobie, która zastrasza. Cyberprzemoc może obejmować:

- Obrażliwe lub krzywdzące SMS-y, e-maile lub posty, obrazy lub filmy
- Celowe wykluczanie innych osób online
- Paskudne plotki lub plotki
- Naśladowanie innych online lub za pomocą ich logowania

Warsztat 4 Ćwiczenie 6

Zasoby alternatywne „Odwracanie wieczka”

Bibliografia: Jak uczyć dzieci o mózgu: tworzenie mocnych podstaw inteligencji emocjonalnej (autor: Dr Hazel Harrison)

Książka dr Dana Siegela i Tiny Payne Bryson „The Whole Brain Child”

Wyobraź sobie, że Twój mózg to dwupiętrowy dom. Na górze znajduje się kora mózgowa, czyli nasz myślący mózg. Na dole znajduje się układ limbiczny, który jest naszym mózgiem uczuciowym.

Postacie mieszkające na piętrze to myśliciele, osoby rozwiązujące problemy, planiści, regulatorzy emocji, kreatywni, elastyczni i empatyczni. Mogą cię uspokoić, uspokoić i racjonalnie przemyśleć.

Postacie, które mieszkają na dole, są czułkami. Są bardzo skoncentrowani na zapewnieniu nam bezpieczeństwa i zaspokojenia naszych potrzeb. Tutaj rodzi się nasz instynkt przetrwania. Postacie te wypatrują niebezpieczeństwa, włączają alarm i upewniają się, że jesteśmy gotowi do walki, ucieczki lub ukrycia się w obliczu zagrożenia. (Na przykład są odpowiedzialne za odciągnięcie ręki, gdy dotkniesz czegoś bardzo gorącego).

Nasze mózgi działają najlepiej, gdy na górze i na dole pracują razem. Wyobraź sobie, że schody łączące górę i dół są bardzo zajęte, a postacie niosą sobie wiadomości. To właśnie pomaga nam dokonywać dobrych wyborów, nawiązywać przyjaźnie i dogadywać się z innymi ludźmi, wymyślać ekscytujące gry, uspokoić się i wydostać z trudnych sytuacji.

Czasami w mózgu na dole alarm włącza się, ponieważ jeden z bohaterów zauważył jakieś niebezpieczeństwo - na przykład gołąb leci blisko twojej głowy - i natychmiast przestraszona postać wysyła alarm! Twoje ciało marznie, albo zanurkujesz z drogi, albo twoje ręce zaciskają się i przygotowujesz się do walki. Twój mózg na dole przejął kontrolę i wysłał wiadomości prosto do twoich mięśni, omijając mózg na górze. Nazywa się to „Flipping the Lid”.

Kiedy ogólnie czujesz się spokojny i bezpieczny, mózg na górze może spojrzeć na to, co się stało - zobaczyć gołębia - i powiedzieć na dole, że wszystko w porządku. To uspokaja przestraszoną postać, klapka opuszcza się i wszystko wraca do normy.

Pytanie: Czy możesz pomyśleć o sytuacji, kiedy coś takiego Ci się przydarzyło? Czy kiedykolwiek bałeś się lub zareagowałeś bez zastanowienia?

Czasami opuszczenie pokrywy zajmuje trochę czasu. Na przykład: spieszysz się do wyjścia z domu i nie możesz znaleźć swojej torby, ciągle szukasz tego samego miejsca. Dzieje się tak, że twój mózg na dole jest już w stanie wysokiej gotowości (ponieważ spóźniasz się), ale nadal mówi do góry, więc po prostu czujesz się trochę zestresowany. Ale kiedy twoja torba nie jest tam, gdzie myślałeś, że będzie, spanikowana postać

na dole przejmuje kontrolę i otwiera pokrywę! Możesz ciągle patrzeć w to samo miejsce, spodziewając się, że będzie tam za każdym razem.

Pytanie: Jak myślisz, co mógłbyś zrobić w takiej sytuacji? Zatrzymać. Weź kilka głębokich oddechów. Zapewnij swoje spanikowane siebie, że wszystko jest w porządku, naprawdę - nie ma Tyrannosaurus Rex, który cię pożre, jeśli go nie znajdziesz - i pozwól, aby pokrywa opadła z powrotem. Wtedy twoje myślące i logiczne postacie na górze mogą dowiedzieć się, gdzie to jest i je znaleźć.

Wiele rzeczy może spowodować odchylenie pokrywy: stres; utrzymywanie dużego napięcia w ciele; zmęczenie; głód; zbyt wiele emocji budzących się na raz; wspomnienia z innych chwil, kiedy czułeś tę emocję; itp.

Kiedy twoja pokrywa się odwraca i twój mózg na dole przejmuje w pełni kontrolę, twoje emocje cię przytłaczają. Możesz krzyczeć i uderzyć w gniewie lub frustracji; możesz wybuchnąć płaczem; możesz zamarznąć z przerażenia; możesz mówić paskudne rzeczy i atakować ludzi; możesz czuć, że wszyscy są przeciwko tobie i chcą cię skrzywdzić; możesz trząść się ze strachu i chcieć zwinąć się w kłębek...

Bez twojej pokrywy mózg na dole nie może rozmawiać z mózgiem na górze, aby dowiedzieć się, czy istnieje rzeczywiste niebezpieczeństwo / zagrożenie, czy nie.

Wszyscy odwracamy powieki, ale często dzieci i młodzież mają skłonność do odwracania powiek częściej niż dorośli. W mózgach młodych ludzi na dole może się trochę podekscytować i nacisnąć przycisk paniki, aby wywołać załamania i napady złości z powodu bardzo małych rzeczy, a to dlatego, że część mózgu na górze wciąż jest budowana. W rzeczywistości jego budowa zakończy się dopiero w połowie lat dwudziestych.

Jak możemy „opuścić powieki” z powrotem

- Odsuń się od tej sytuacji, jeśli możesz.
- Zwróć uwagę na swoje ciało - zwróć uwagę na swój oddech, dłonie, ramiona, barki, plecy, tułów, lewą nogę, prawą nogę, lewą stopę, prawą stopę, lewy duży palec u nogi, prawy duży palec u nogi.
- Skoncentruj się na oddychaniu. Wykonaj 4 wdechy, przytrzymaj przez 7, wydech przez 8. Powtarzaj to, aż poczujesz się spokojniejszy.
- Użyj ćwiczenia uziemiającego. Jeśli możesz usiąść, wciśnij stopy w ziemię podczas wdechu, a następnie rozluźnij je podczas ponownego wydechu. Lub możesz oprzeć się plecami o ścianę i naciskać na nią podczas wdechu i rozluźniać się podczas wydechu.

To uspokaja twoje ciało, co z kolei mówi mózgowi na dole, że jesteś bezpieczny. Kiedy twoje ciało jest rozluźnione, mózg na dole również może się zrelaksować (ponieważ gdyby naprawdę gonił cię

Tyrannosaurus Rex, nadal biegłbyś!), A kiedy to się stanie, mózg na górze może się ponownie komunikować.

Po opuszczeniu wieczka ważne jest, aby upewnić się, że nadal jesteś wartościową osobą i pochwalić się za opuszczenie pokrywy. Jeśli możesz, znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać, który może udzielić ci wsparcia i otuchy, ponieważ przez chwilę możesz czuć się niepewnie i niepewnie. Długi, bezpieczny uścisk też jest dobry.

``*Odwrócone pokrywy*`` może czasami się przewracać, jeśli źródło stresu nadal występuje.

Warto zanotować, co działo się przed odwróceniem pokrywy - jaka sytuacja, w której się znalazłeś, o czym myślałeś, co czułeś itp. Może to pomóc mózgowi na górze poznać mózg na dole, a w przyszłości może być w stanie uspokoić się na dole, zanim pokrywa ponownie całkowicie się otworzy.

Warsztat 4 Ćwiczenie 6

Wskazówki dotyczące „odwracania pokrywy” z powrotem w dół

Jak możesz zapobiec odwracaniu się pokrywy

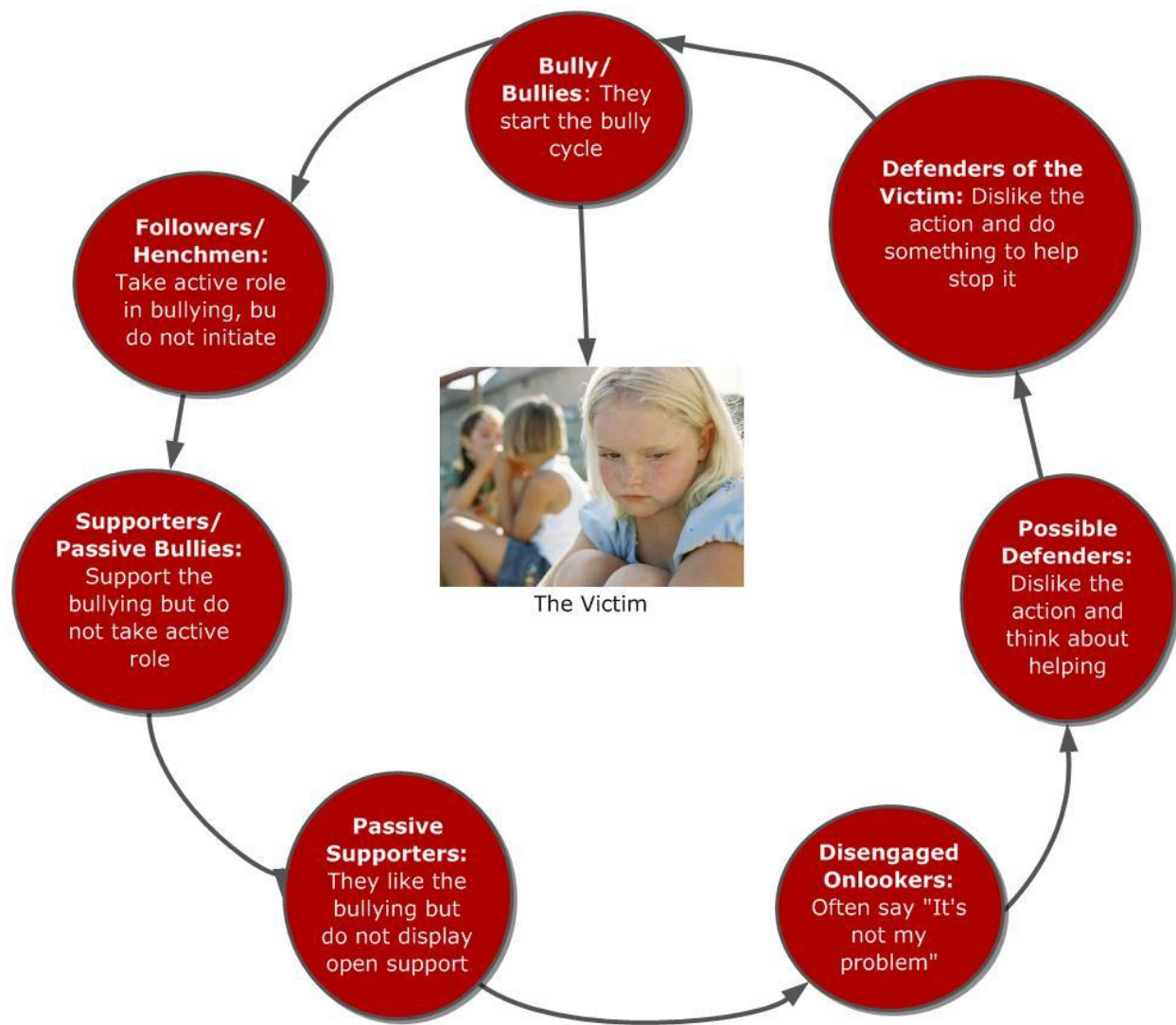
- Zwróć uwagę, kiedy twoje ciało jest spięte lub niespokojne.
- Wykonaj ćwiczenia oddechowe / uziemiające
- Odejdź od tej sytuacji / odwróć uwagę czymś innym
- Unikaj sytuacji, o których wiesz, że spowodują ``przewrócenie się'', jeśli czujesz, że może się to zdarzyć.
- Napisz o momentach, w których „odchyliłeś pokrywkę” - zastanów się, jak się czułeś, o czym myślałeś i co działo się wokół ciebie, kiedy to się stało. Pomaga to dowiedzieć się, jakie mogą być Twoje „wyzwalacze”, dzięki czemu możesz zapobiec ich ponownemu wystąpieniu.
- Zrób listę przypadków, w których udało Ci się opuścić pokrywę i co pomogło. Może to być przydatne, aby przypomnieć sobie, kiedy czujesz, że może się to powtórzyć.

Jak „odchylić pokrywkę” z powrotem

- Odsuń się od tej sytuacji, jeśli możesz.
- Zwróć uwagę na swoje ciało - zwróć uwagę na swój oddech, dłonie, ramiona, barki, plecy, tułów, lewą nogę, prawą nogę, lewą stopę, prawą stopę, lewy duży palec u nogi, prawy duży palec u nogi.
- Rozciągnij i / lub „wytrząśnij” swoje ciało - nogi, ramiona, tułów.
- Wykonaj ćwiczenie oddechowe: zrób wdech, licząc do 4, przytrzymaj przez 7, wydech przez 8. Powtarzaj to, aż poczujesz się spokojniejszy.
- Użyj ćwiczenia uziemiającego. Jeśli możesz usiąść, wciśnij stopy w ziemię podczas wdechu, a następnie rozluźnij je podczas ponownego wydechu. Lub możesz oprzeć się plecami o ścianę i naciskać na nią podczas wdechu i rozluźniać się podczas wydechu.
- Znajdź zaufaną osobę, z którą możesz porozmawiać, która może udzielić ci wsparcia i pewności.
- Przypomnij sobie, że mózg na górze może pomóc w każdej sytuacji i że to uczucie nie będzie trwać wiecznie.

Warsztat 5 Ćwiczenie 5 Zasób

Cykl znęcania się



Stworzone przez Dr Dan Olweus

Warsztat 6 Zasoby

4 D.

Jak bezpiecznie interweniować w sytuacji zastraszania

- **AKCJA BEZPOŚREDNIA**

Wywołaj negatywne zachowanie, powiedz osobie, aby przestała lub zapytaj ofiarę, czy wszystko z nią w porządku. Zrób to jako grupa, jeśli możesz. Bądź uprzejmy. Nie pogarszaj sytuacji - zachowaj spokój i powiedz, dlaczego coś Cię uraziło. Trzymaj się dokładnie tego, co się stało, nie przesadzaj.

- **ROZPRASZAĆ**

Przerwij, rozpocznij rozmowę ze sprawcą, aby potencjalny cel się odsunął lub interweniowali przyjaciele. Albo wpadnij na pomysł, jak wyprowadzić ofiarę z sytuacji - powiedz jej, że musi odebrać telefon, lub musisz z nią porozmawiać; jakkolwiek pretekst, żeby zabrać ich w bezpieczne miejsce. Ewentualnie spróbuj odwrócić uwagę lub zmienić kierunek sytuacji.

- **DELEGAT**

Jeśli jesteś zbyt zawstydzony lub nieśmiały, aby się odezwać, lub nie czujesz się bezpiecznie, aby to zrobić, poproś kogoś innego, aby wkroczył, na przykład nauczyciela lub rodzica.

- **OPÓŹNIENIE**

Jeśli sytuacja jest zbyt niebezpieczna, aby ją zakwestionować (na przykład istnieje zagrożenie przemocą lub masz przewagę liczebną), po prostu odejź. Poczekaj, aż sytuacja minie, a następnie zapytaj ofiarę, czy wszystko z nią w porządku. Lub zgłoś to, gdy jest to bezpieczne - nigdy nie jest za późno na działanie.

Warsztat 6

Ćwiczenie 5 Zasób

Czym jest poczucie własnej wartości?

Dlaczego niektórzy ludzie wolą interweniować, a inni nie? Jednym z ważnych czynników jest to, co o sobie myślimy - nasza samoocena.

Poczucie własnej wartości to sposób, w jaki cenimy i postrzegamy siebie. Opiera się na naszych opiniach i przekonaniach na swój temat, które czasami mogą wydawać się naprawdę trudne do zmiany.

Twoja samoocena może mieć wpływ na to, czy:

- lubić i cenić siebie jako osobę
- potrafisz podejmować decyzje i bronić się
- rozpoznaj swoje mocne i pozytywne strony
- czuć się w stanie próbować nowych lub trudnych rzeczy
- okazać sobie życzliwość
- omijać błędy, nie obwiniając siebie niesprawiedliwie
- poświęcić trochę czasu dla siebie
- wierzę, że się liczysz i jesteś wystarczająco dobry
- wierzę, że zasługujesz na szczęście.

Co może powodować niską samoocenę?

To, co wpływa na naszą samoocenę, różni się u każdego.

Twoja samoocena może się nagle zmienić lub możesz mieć niską samoocenę przez jakiś czas - co może utrudniać rozpoznanie, jak się czujesz i dokonanie zmian.

Trudne lub stresujące doświadczenia życiowe często mogą być czynnikiem, na przykład prześladowanie lub wykorzystywanie, lub doświadczanie uprzedzeń, dyskryminacji lub stygmatyzacji.

Jednym z czynników wpływających na to, jak o sobie myślimy, są komunikaty, które słyszymy, zwłaszcza gdy dorastamy.

Warsztat 7

Ćwiczenie 5 Zasób

Historia Bensa 1:

„Ben to 15-letni chłopiec, który uwielbia grać w piłkę nożną i ma dużą grupę przyjaciół. Jest także jedynakiem, który ma bardzo małą rodzinę. Jego rodzice są małżeństwem i często przychodzi do domu ze szkoły, aby się z nimi zobaczyć. Ben postanowił skierować całą swoją energię na swój futbol. To go uszczęśliwiło. Ben regularnie dręczy innych ludzi w swojej klasie ”.

Historia Bena 2:

Ben to 15-letni chłopiec, który uwielbia grać w piłkę nożną i ma dużą grupę przyjaciół. Niestety, z żadnym z nich nie jest zbyt blisko. Przyjaźnie są oparte wyłącznie na ich miłości do sportu i niczym więcej. Ben jest także jedynakiem, który ma bardzo małą rodzinę. Jego rodzice są nieszczęśliwie małżeństwem i często wraca ze szkoły do domu, aby zobaczyć, jak walczą. Nie jest niczym niezwykłym, że próbuje powstrzymać swoich rodziców przed fizycznym atakowaniem się nawzajem i jest to wyczerpujące. Nauczył się, że tak ludzie zachowują się wobec siebie.

Często zadaje sobie pytanie: „Czy są tak nieszczęśliwi przeze mnie?” i „Kto właściwie by mi pomógł, gdybym potrzebował kogoś, z kim mógłbym porozmawiać?”. Przez te wszystkie lata nieszczęścia w domu Ben postanowił skierować całą swoją energię na swoją piłkę nożną. To była jedyna rzecz, która go uszczęśliwiła.

Pewnego dnia Ben został wezwany do gabinetu dyrektora. Dyrektor poprosił Bena o wyjaśnienie, dlaczego jego oceny tak bardzo się pogorszyły w ciągu ostatniego roku. Ben poczuł, jak opadają mu żołądki. Teraz zawałał większość przedmiotów i najprawdopodobniej musiałby powtarzać rok. Skupienie się na piłce nożnej zaczęło wpływać na jakość jego występów w szkole.

Więc dyrektor zagroził, że wyrzuci go z drużyny, chyba że jego oceny szybko się odwrócą.

W tym momencie złość Bena zaczęła narastać w niekontrolowany sposób i nie wiedział, jak sobie radzić z tymi uczuciami. Rozpaczliwie zaczął chcieć poczuć się lepiej i w tej chwili naprawdę nie obchodziło go, jak to zrobić.

Pod koniec dnia zobaczył dwoje dzieci ze swojej klasy idących szkolnym korytarzem. Obaj byli dobrymi uczniami i rozmawiali o tym, jak dobrze sobie poradzili na ostatnim teście. Ben poczuł się upokorzony, kiedy przechodzili obok. Nie zdał tego samego testu. Jego złość zaczęła rosnąć jeszcze bardziej i tylko jedna myśl przyszła mu do głowy: „Jeśli ich upokorzę, może już nie będę wyglądać na takiego nieudacznika...”

Dodatkowe zasoby do warsztatu 9

10 zasad: jak skutecznie rozmawiać z kimś, kto cię zastrasza

1. Zrozum

W przypadku zastraszania należy pamiętać o tym, że osoby, które to robią, są często niezwykle bezbronne i zwykle jest to wołanie o pomoc, aby podkreślić, że jest to większy problem. Dlatego ważne jest, aby spróbować i ze współczuciem zrozumieć ich rozumowanie i wolną przestrzeń. W większości przypadków nie będzie można wiedzieć bez pytania, co dokładnie się dzieje. Mogą pojawić się problemy w domu, a może borykają się z własną tożsamością i pewnością siebie. Mogą nawet nie powiedzieć, na czym polega problem, i to jest w porządku. Po prostu wiedz, że ludzie, którzy są całkowicie szczęśliwi i pewni siebie, nigdy nie zrobią nic, by kogoś zastraszyć.

2. Oceniaj

Czasami rozmowa z kimś, kto cię zastrasza, może być niebezpieczna, szczególnie jeśli czujesz, że narazi to ciebie lub kogoś innego na bezpośrednie ryzyko krzywdy. W tym przypadku reguła 3 jest tam, gdzie się znajduje. Jeśli czujesz się bezpiecznie rozmawiając z nimi, przejdź do zasady 4.

3. Mediate

Zwłaszcza gdy sytuacja jest poważniejsza, lepiej skorzystać z pomocy mediatora. Zasadniczo ma to miejsce, gdy trzecia osoba (zwykle osoba dorosła, ale nie zawsze) ułatwi rozmowę między osobą, która jest ofiarą prześladowania, a osobą dokonującą prześladowania, aby upewnić się, że wszystko jest zarządzane prawidłowo i bezpiecznie. Mediatorzy są przeszkoleni, aby zapewnić, że obie strony mogą zabrać głos i będą pracować nad rozwiązaniem problemu. Mediatorzy są dostępni w niektórych szkołach i na uczelniach, a w poważniejszych przypadkach, gdy dochodzi do przestępstwa, przez policję.

4. Jeden do jednego

Zawsze lepiej porozmawiać z kimś sam. Szczególnie jeśli w grupie ludzi jest przywódca, który wydaje się być przywódcą prześladowań. Często robią to dla pozytywnego wzmocnienia ze strony

swoich partnerów, ponieważ czują, że ich relacje są oparte na warunku, że zachowują się w określony sposób, więc jeśli wyeliminujesz resztę grupy, będziesz miał zupełnie inną dynamikę.

5. Zrób to w jakimś neutralnym miejscu

Wiemy, że może się to wydawać przerażające, ale zaufaj nam, oni też będą się bać. Dlatego ważne jest, aby rozmowa odbywała się w neutralnej przestrzeni. To znaczy w miejscu, w którym żadne z was nie jest związane, na przykład w publicznym parku lub Starbucks. Dodatkowo, jeśli w pobliżu są inni ludzie, prawdopodobnie poczujesz się bezpieczniej i pomoże Ci w przestrzeganiu zasad 6 i 7...

6. Nie krzycz. zawsze

Rozumiemy, że jesteś zły i emocjonalny, ale prawdopodobnie oni też cierpią. Żaden problem nie jest nigdy rozwiązany poprzez kłótnie. Każdy z nas ma swoje własne ego i lubimy myśleć, że zawsze mamy rację, dlatego bronienie się, gdy ktoś zagraża jego ego, jest naturalne. Jeśli ktoś stoi ci na twarzy i jest agresywny, Twoim naturalnym odruchem będzie zwykle bronić się, krzycząc głośniej, aby przekazać swój punkt widzenia. To nigdy nie działa. Jeśli czujesz, że poziom złości rośnie, zrób sobie przerwę i weź głęboki oddech. Może to zabrzmieć banalnie, ale działa. Zrozum, że złość i chęć krzyczenia to normalne, ale teraz nie przyniesie to ci korzyści.

7. Nie mścij się na krzyku

To idzie w parze z regułą 6. Jest możliwe, że druga osoba zacznie krzyczeć. Jeśli tak, przestań mówić i pozwól im krzyczeć, co chcą. Kiedy skończą, rozmawiaj normalnie i spokojnie (wiemy, jakie to będzie wyzwanie, ale zaufaj nam). Będzie to dla nich szok, ponieważ będą oczekiwać, że odwzajemniasz ich krzyki. Stopniowo zaczną ściszać głos, a Ty zachowasz pełną kontrolę nad sytuacją.

8. Wyrównaj to

Aby to naprawdę zadziało, obie strony muszą być w to równo zaangażowane. Nigdy nie wyjdzie na twoją korzyść, jeśli pouczysz ich o tym, jak się czujesz i jak denerwuje cię ich zachowanie. Istnieje znacznie większa szansa na rozwiązanie problemów, jeśli zachęcasz do dwustronnej rozmowy. Zapytaj ich, jak się mają, i zapytaj, czy kiedykolwiek zrobiliś coś, co mogłoby ich zdenerwować. Słuchaj ich tak często, jak do nich mówisz, ponieważ ostatecznie wszyscy lubimy czuć się wysłuchani. To również rozgałęzia się do bilansu mocy, zawsze powinien być równy. Nie chodzi o to, żebyś ich odstraszał, ani o to, żeby oni zastraszyli cię do uległości. Stój, gdy zajdzie taka potrzeba, ale bądź przygotowany na ustąpienie, gdy masz ku temu dobry powód. Faktem jest, że nikt, nawet twoi rodzice / opiekunowie (tak bardzo, jak lubią wierzyć) nie mają racji w 100% przypadków.

9. Zbuduj program

Pomoże ci to w zasadach 6-8 i jest naprawdę łatwe do zrobienia. Ilekroć mamy spotkanie w Ditch the Label, zwykle sporządzamy program rzeczy, o których chcemy porozmawiać, zanim pójdziemy na to spotkanie. Pomaga to poprowadzić spotkanie we właściwym kierunku, a także oznacza, że bardzo rzadko zapominamy o rzeczach, o których mieliśmy rozmawiać.

10. Jaki jest cel końcowy?

Czy robisz to, ponieważ chcesz się kłócić i chcesz złagodzić ich stres, czy robisz to, ponieważ chcesz rozwiązać sytuację? Ponieważ są to bardzo różne rzeczy. Niestety, będziesz musiał zgodzić się na różne rzeczy. Może się nawet okazać, że byli zirytowani czymś, co zrobiłeś w przeszłości, ale myślisz, że reagują przesadnie. W porządku. Jeśli chcesz dodać oliwy do ognia i pogorszyć sytuację, dyskutuj i walcz z ego - ale szczerze, to nie odda ci żadnej sprawiedliwości. Czasami łatwiej jest usiąść, słuchać i przeproszać za wszystko, co zrobiłeś, co mogło ich zdenerwować. Rozmowę warto rozpocząć od czegoś w rodzaju

„Dzięki za dzisiejsze spotkanie. Chciałem porozmawiać z tobą sam, ponieważ czuję, że między nami obojgiem jest dużo napięcia i naprawdę bym chciał, gdybyśmy mogli razem przezwyciężyć wszelkie napięcia. Czy to jest ok?”.

Nigdy nie trać z oczu celu końcowego, nawet gdy robi się gorąco. Dobrym pomysłem może być również nie oskarżanie ich o zastraszanie, zamiast tego powiedz im, jak ich zachowanie wpływa na Ciebie. Wszyscy mamy inną definicję bullyingu i tego, co to znaczy znęcać się nad kimś, i jest prawdopodobne, że osoba ta zacznie się bronić, jeśli zaczniesz nazywać ją tyranem. Poza tym nikt nigdy nie jest tyranem, to tylko zachowanie, które może się zmienić i się zmienia.

W podsumowaniu

Wiemy, że rozmowa z kimś, kto zmienia twoje życie w piekło, może być naprawdę przerażająca, ale jedyną gorszą rzeczą jest ignorowanie tego i pozwalanie sobie na złe samopoczucie przez długi czas. Stosujemy te zasady we własnym życiu i możemy szczerze powiedzieć, że pod koniec rozmowy zazwyczaj wychodzimy z tego naprawdę pozytywnie i wspaniale. To ogromny ciężar z twoich ramion i zawsze będziesz zaskoczony tym, czego dowiesz się o drugiej osobie - możesz mieć więcej wspólnego niż myślisz.

Warsztat 10

Ćwiczenie 5 Zasób

„Wiedza o tym, co jest dobre, niewiele znaczy, jeśli nie postępujesz właściwie”.

- Theodore Roosevelt

„Ludzie, którzy wielokrotnie atakują Twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości, są całkiem świadomi Twojego potencjału, nawet jeśli tak nie jest”.

- Wayne Gerard Trotman

„Z ignorancją rodzi się strach - ze strachu rodzi się fanatyzm. Edukacja jest kluczem do akceptacji ”.

- Kathleen Patel

"Bądź sobą. Nie przejmuj się tym, co myślą o tobie inni ludzie, ponieważ prawdopodobnie odczuwają takie same przerażone, okropne uczucia, jak wszyscy ”.

- Phil Lester

„Sprawy staną się łatwiejsze, ludzkie umysły się zmienią i powinieneś żyć, aby to zobaczyć”.

- Ellen DeGeneres

„Nigdy nie rób nic złego, aby zdobyć przyjaciela - lub go zatrzymać”.

- Robert E. Lee

„Chciałbym, żeby każdy dzień był Halloween. Wszyscy moglibyśmy nosić maski przez cały czas. Potem mogliśmy chodzić i poznawać się nawzajem, zanim zobaczyliśmy, jak wyglądamy pod maskami ”.

- RJ Palacio

„Jeśli nie lubią Cię za to, że jesteś sobą, bądź sobą jeszcze bardziej”.

- Taylor Swift

„Jeśli są przyjaciółmi, to cię wspierają. . . czy tam jesteś, czy nie. Przyjaciele nie „zapomną” o tobie ”.

- Svetlana Chmakova

„Wszystko sprowadza się do jednego... brutalności. Zmuszaj ludzi do pozycji, w której będą musieli użyć bestii, która jest w nich, aby żyć, a bestia się obudzi. Kiedy bestia jest naturalnie silna w człowieku - to człowiek, który zostaje przywódcą grupy prasowej. I masz to. Tam, gdzie wszystko jest przymusem i egzekwowaniem, rządzi łobuz ”.

- Neil M. Gunn

„Jeśli nie ma bohaterów, którzy mogliby cię uratować,

Wtedy będziesz bohaterem ”

- Denpa Kyoshi

„Kiedy wystawiasz ludzi na pośmiewisko, musisz brać na siebie odpowiedzialność, gdy inni to robią”.

- Jay Asher

„Nie zrozum mnie źle. Kocham być sam. Kiedy jestem sama, tworzę własną wersję rzeczywistości, w której jestem popularną i naprawdę ładną dziewczyną, a przyjaciele nie mogą się doczekać rozmowy ze mną.”

- Tara Michener

„Wiesz, kiedy ktoś rani moje uczucia, jakoś nie pociesza mnie to, że było to zamierzone... Z drugiej strony świadomość, że ktoś inny myśli, że jest idiotą, bardzo pomaga. Myślę, że to jakaś zasada dla wszechświata ”.

- John Barnes

„Nigdy nie chcę być znany. Wolę być sam, niż żeby wszyscy o mnie mówili i zawracali sobie głowę moim życiem. Dlatego chcę być astronautą. Po prostu chcę podróżować w kosmos i tam zostać. Bądź gdzieś, gdzie nikt inny nie idzie ”.

- Aimee Herman

„Topór zapomina; drzewo pamięta ”.

- przysłowie Shona

„Zapominasz, że masz tu pana” - mówi tyran. - Zburzę pierwszego, który mnie wytrąca z gniewu! Nalegam na doskonałą trzeźwość i ciszę. O chłopie! To byłeś ty? Frances, kochanie, ciągnij go za włosy.

- Emily Brontë

„Badania psychologiczne wykazały, że uprzedzenia niekorzystnie wpływają zarówno na cele, jak i na sprawców. Czy w takim razie sensowne jest podejmowanie przegranej bitwy, z której wychodzisz w końcu jako pobijany i posiniaczony przegrany? ”

- Aysha Taryam

„Jeśli szturchasz niedźwiedzia tylko po to, by usłyszeć, jak ryczy, po co go szturchać, jeśli nie ma energii, by ryknąć”

- Dean Mackin

„Dzieciaki wyrzucały plotki jak zapalone zapałki, żeby zobaczyć, co złapie. Milczałem, słuchając szumu i iskry ich słów, udając wodę i gasząc je.

- Erica Bauermeister

**TRANSLATIONS INTO POLISH OF ACTION SYNERGY
EDUCATIONAL ACTIVITIES ABOUT COMMUNITY
ENGAGEMENT THEORY AND PRACTICE TO TACKLE
BULLYING BEHAVIOURS**

Zaangażowanie społeczności

Teoretyczna prezentacja koncepcji i

propozycja technik



Relacyjny model zaangażowania społeczności (Kim A. Johnston, 2010)

Tendencja do bardziej włączającej społecznie i responsywnej formy organizacyjnego podejmowania decyzji wspiera rosnące przekonanie, że zaangażowanie społeczności w konkretne programy może prowadzić do lepszych wyników organizacyjnych i społecznych (Adams i Hess, 2001; Bruning, McGrew i Cooper, 2006 ; Everett, 2001).

Filozofia zaangażowania

Zaangażowanie społeczności to strategia lub filozofia komunikacji, która ukierunkowuje i napędza program komunikacji społeczności. W środowisku społeczności zaangażowanie zapewnia wysoki poziom zainteresowania członków społeczności kluczowym problemem lub tematem i może predysponować członków do działania, zaangażowania, a nawet ignorowania tematu lub zagadnienia. Zaangażowanie to zbiór postaw predysponujących jednostkę do działania (Barkan, 1998, s. 64). Poglądy te opierają się na zainteresowaniu, zaufaniu, wiedzy, poczuciu obywatelskiej dumy oraz poczuciu przynależności i wsparcia posiadanego przez jednostkę (Barkan, 1998). Zaangażowanie charakteryzuje się wysiłkiem i zaangażowaniem emocjonalnym i jest ważnym motywatorem do działania, lub jak Barkan Zimmer-Gembeck et. al (2006). Barkan sugeruje, że zaangażowanie jest ważnym motywatorem do działania, lub jak ZimmerGembeck et. al (2006) opisują, jako obserwowalne przejawy motywacji charakteryzującej się wysiłkiem i zaangażowaniem emocjonalnym. Dlatego akt angażowania musi być oparty na apelach o trafność, kontekst, emocje i rozpoznanie problemu (Littlejohn, 1999). Zaangażowanie społeczności w ten sposób ujmuje zarówno intencję komunikowania się z grupą społeczności, jak i ułatwianie działań mających na celu wzmocnienie zainteresowania członków społeczności. Zaangażowanie społeczne tworzy zatem i wymaga kontekstu sprzyjającego komunikacji organizacja-społeczeństwo, ponieważ celem jest umożliwienie organizacjom podejmowania decyzji, które odzwierciedlają reprezentatywne opinie dla korzyści społecznych i obywatelskich (Adams i Hess, 2001). Zaangażowanie społeczności w ten sposób ujmuje zarówno intencję komunikowania się z grupą społeczności, jak i ułatwianie działań mających na celu wzmocnienie zainteresowania członków społeczności. Zaangażowanie społeczne tworzy zatem i wymaga kontekstu sprzyjającego komunikacji organizacja-społeczeństwo, ponieważ celem jest umożliwienie organizacjom podejmowania decyzji, które odzwierciedlają reprezentatywne opinie dla korzyści społecznych i obywatelskich (Adams i Hess, 2001). Zaangażowanie społeczności w ten sposób ujmuje zarówno intencję komunikowania się z grupą społeczności, jak i ułatwianie działań wzmacniających zainteresowanie członków społeczności. Zaangażowanie społeczne tworzy zatem i wymaga kontekstu sprzyjającego komunikacji organizacja-społeczeństwo, ponieważ celem jest umożliwienie organizacjom podejmowania decyzji, które odzwierciedlają reprezentatywne opinie dla korzyści społecznych i obywatelskich (Adams i Hess, 2001).

Typologia zaangażowania społeczności

Zaangażowanie społeczne osiąga się poprzez działania rozwijające wiedzę, umiejętności, wartości i motywację (O'Connor, 2006). W praktyce osiąga się to poprzez tworzenie świadomości i zainteresowania członków społeczności poprzez programy komunikacyjne, takie jak informacje społeczności, konsultacje i udział społeczności.



Informacje o społeczności

Skuteczne zaangażowanie społeczności opiera się na skutecznych, odpowiednich i aktualnych informacjach dostarczanych członkom społeczności. Czynność angażowania, przyciągania uwagi i zainteresowania informacjami dostarczonymi społecznościom musi opierać się na apelach o trafność, kontekst, emocje i rozpoznanie problemu (Littlejohn, 1999). Program informacyjny społeczności w kontekście zaangażowania społeczności można zdefiniować jako jednokierunkowe rozpowszechnianie pojęć (informacji) odnoszących się do tematu lub problemu do wcześniej zdefiniowanej grupy społeczności, społeczeństwa lub poszczególnych członków społeczności.

Konsultacje społeczne

Konsultacje społeczne definiuje się jako proces wykorzystywany do pozyskiwania opinii i poglądów osób fizycznych i zainteresowanych członków społeczności dotyczących określonej kwestii zdefiniowanej przez organizację. Konsultacje społeczne uznają również, że chociaż grupy członków społeczności mogą wywierać wpływ, organizacja zachowuje prawo do podejmowania decyzji (Bishop i Davis, 2002; Brackertz, Zwart, Meredyth i Ralston, 2005; Thomas, 1990). Celem konsultacji społecznych jest zatem zebranie różnorodnych opinii zainteresowanych członków społeczności, a nie wychwytywanie poglądów każdego członka społeczności (Spicker, 2006).

Udział Wspólnoty

Uczestnictwo społeczności sugeruje aktywną rolę członków społeczności w tworzeniu znaczenia i

opracowywaniu rozwiązań złożonych problemów społecznych lub proponowanych rozwiązań, które mają wpływ na konkretną społeczność (Janse i Konijnendijk, 2007). W kontekście typologii zaangażowania społeczności, uczestnictwo społeczności jest conceptualizowane jako aktywne zaangażowanie członków społeczności we wspólne rozwijanie znaczeń i negocjowanie rozwiązań problemu poprzez procesy dialogowe w interakcji z organizacją centralną.



Kluczowe idee

Zaangażowanie społeczności może obejmować wykorzystanie określonych kluczowych pojęć istotnych dla sektora korzyści społeczności, takich jak: pozyskiwanie przyjaciół, planowanie wpływu na społeczność, zarządzanie zorientowane na społeczność, rozwój zasobów oparty na zasobach, planowanie wpływu na społeczność oparte na wizji, planowanie dobrego samopoczucia organizacji, programy budowania na wspólnych zasobach, śledzeniu społeczności i opracowywaniu programów opartych na społeczności.

Spektrum uczestnictwa publicznego

IAP2'S PUBLIC PARTICIPATION SPECTRUM

The IAP2 Federation has developed the Spectrum to help groups define the public's role in any public participation process. The IAP2 Spectrum is quickly becoming an international standard.



INCREASING IMPACT ON THE DECISION

	INFORM	CONSULT	INVOLVE	COLLABORATE	EMPOWER
PUBLIC PARTICIPATION GOAL	To provide the public with balanced and objective information to assist them in understanding the problem, alternatives, opportunities and/or solutions.	To obtain public feedback on analysis, alternatives and/or decisions.	To work directly with the public throughout the process to ensure that public concerns and aspirations are consistently understood and considered.	To partner with the public in each aspect of the decision including the development of alternatives and the identification of the preferred solution.	To place final decision-making in the hands of the public.
PROMISE TO THE PUBLIC	We will keep you informed.	We will keep you informed, listen to and acknowledge concerns and aspirations, and provide feedback on how public input influenced the decision.	We will work with you to ensure that your concerns and aspirations are directly reflected in the alternatives developed and provide feedback on how public input influenced the decision.	We will look to you for advice and innovation in formulating solutions and incorporate your advice and recommendations into the decisions to the maximum extent possible.	We will implement what you decide.



Zasady zaangażowania społecznego (Mina Silberberg i in. 2011)

Zaangażowanie społeczne to proces współpracy z grupami osób powiązanych bliskością geograficzną, szczególnymi zainteresowaniami lub podobnymi sytuacjami w celu rozwiązania problemów wpływających na dobrostan tych osób.

Pojęcie wspólnoty

Perspektywa systemowa — z perspektywy systemowej społeczność jest podobna do żywej istoty, składającej się z różnych części, które reprezentują wyspecjalizowane funkcje, czynności lub zainteresowania, z których każda działa w określonych granicach, aby zaspokoić potrzeby społeczności.

Perspektywa społeczna — społeczność można również zdefiniować, opisując sieci społeczne i polityczne, które łączą osoby, organizacje społeczne i liderów. Zrozumienie tych sieci ma kluczowe znaczenie dla planowania wysiłków w zakresie zaangażowania.

Perspektywa wirtualna – Niektóre społeczności mapują obszary określone geograficznie, ale dzisiaj jednostki coraz bardziej polegają na komunikacji za pośrednictwem komputera, aby uzyskać dostęp do informacji, spotykać się z ludźmi i podejmować decyzje, które mają wpływ na ich życie (Kozinets, 2002).

Perspektywa indywidualna — jednostki mają własne poczucie przynależności do społeczności, które wykracza poza definicje społeczności stosowane przez badaczy i liderów zaangażowania. Ponadto mogą mieć poczucie przynależności do więcej niż jednej społeczności. Ponadto ich poczucie przynależności może zmieniać się w czasie i wpływać na ich udział w działaniach społeczności (Minkler i in. 2004).

Koncepcja zaangażowania społecznego

Zaangażowanie społeczności może być postrzegane jako kontinuum zaangażowania społeczności.



Udział Wspólnoty

Zaangażowanie społeczności wymaga udziału członków społeczności w projektach, które dotyczą ich problemów. Znaczący udział społeczności wykracza poza fizyczne zaangażowanie i obejmuje generowanie pomysłów, wkład w podejmowanie decyzji i dzielenie się odpowiedzialnością. Wśród czynników, które motywują ludzi do uczestnictwa, są chęć odgrywania aktywnej roli w polepszaniu własnego życia, wypełnianie zobowiązań społecznych lub religijnych, odczuwanie potrzeby poczucia wspólnoty oraz chęć otrzymania nagrody pieniężnej lub rzeczowej. Bez względu na motywacje ludzi, uzyskanie znaczącego udziału w społeczności i posiadanie udanej, trwałej inicjatywy wymaga, aby liderzy zaangażowania szanowali, słuchali i uczyli się od członków społeczności. Brak wzajemnego szacunku i wspólnego uczenia się może skutkować utratą czasu, zaufania, zasobów i, co najważniejsze, skuteczności (Henry, 2011; Miller i in., 2005; Minklera i in., 2009).

Wzmocnienie społeczności

Teoretyczne korzenie „upodmiotowienia” jako krytycznego elementu zaangażowania społeczności można wywieść od brazylijskiego pedagoga Paolo Freire (Freire, 1970; Hur, 2006). Jak sformułował Kenneth Maton (2008), upodmiotowienie jest „grupowym, partycypacyjnym procesem rozwoju, poprzez który zmarginalizowane lub uciskane jednostki i grupy uzyskują większą kontrolę nad swoim życiem i środowiskiem, nabywają cenne zasoby i podstawowe prawa oraz osiągają ważne cele życiowe i zmniejszona marginalizacja społeczna”. Idealnie, upodmiotowienie jest zarówno procesem, jak i wynikiem zaangażowania społeczności.

Budynek Koalicji

Zaangażowanie społeczne często wiąże się z budowaniem koalicji, zdefiniowanych przez Cohena i in. (2002) jako „związek ludzi i organizacji pracujących nad wpływaniem na wyniki konkretnego problemu” (s. 144). Cele koalicji mogą wahać się od dzielenia się informacjami i zasobami po opowiadanie się za określonymi zmianami polityki (Cohen i in. 2002).



Zasady

1. Jasno określ cele i cele zaangażowania oraz populacje i/lub społeczności, które chcesz zaangażować. Ci, którzy chcą zaangażować społeczność, muszą być w stanie przekazać tej społeczności, dlaczego warto jej uczestnictwo.
2. Zdobądź wiedzę na temat kultury społeczności, warunków ekonomicznych, sieci społecznych, struktur politycznych i władzy, norm i wartości, trendów demograficznych, historii i doświadczenia dzięki wysiłkom grup zewnętrznych, aby zaangażować ją w różne programy. Dowiedz się, jak społeczność postrzega osoby inicjujące działania związane z zaangażowaniem. Ważne jest, aby dowiedzieć się jak najwięcej o społeczności, zarówno metodami jakościowymi, jak i ilościowymi oraz z jak największej liczby źródeł.
3. Udaj się do społeczności, nawiąż relacje, buduj zaufanie, pracuj z przywódcami formalnymi i nieformalnymi oraz szukaj zaangażowania organizacji społecznych i liderów w tworzenie procesów mobilizacji społeczności. Zaangażowanie opiera się na wsparciu społeczności.
4. Pamiętaj i zaakceptuj, że zbiorowe samostanowienie jest obowiązkiem i prawem wszystkich ludzi w społeczności. Żaden podmiot zewnętrzny nie powinien zakładać, że może nadać społeczności moc działania we własnym interesie. Tylko dlatego, że instytucja lub organizacja wprowadza się do społeczności, nie oznacza, że automatycznie staje się społecznością.
5. Wszystkie aspekty zaangażowania społeczności muszą uznawać i szanować różnorodność społeczności. Świadomość różnych kultur społeczności i innych czynników wpływających na różnorodność musi być najważniejsza w planowaniu, projektowaniu i wdrażaniu podejść do angażowania społeczności. Różnorodność może być związana ze stanem ekonomicznym, edukacyjnym, zawodowym lub zdrowotnym, a także z różnicami w kulturze, języku, rasie, pochodzeniu etnicznym, wieku, płci, mobilności, umiejętności czytania i pisania lub interesach osobistych.
6. Zaangażowanie społeczności może być podtrzymane jedynie poprzez identyfikację i mobilizację zasobów i mocnych stron społeczności oraz poprzez rozwijanie zdolności i zasobów społeczności do podejmowania decyzji i działania. Zasoby społeczności obejmują zainteresowania, umiejętności i doświadczenia osób i organizacji lokalnych, a także sieci relacji, które je łączą.
7. Organizacje, które chcą zaangażować społeczność, jak również osoby dążące do wprowadzenia zmian, muszą być przygotowane do przekazania społeczności kontroli nad działaniami lub interwencjami i być wystarczająco elastyczne, aby sprostać zmieniającym się potrzebom. Angażowanie społeczności polega ostatecznie na ułatwianiu działań opartych na społeczności.
8. Współpraca społecznościowa wymaga długoterminowego zaangażowania ze strony angażującej organizacji i jej partnerów.



Sugerowane techniki angażowania społeczności przez Action Synergy

POL - Lider Opinii Popularnych

Metodologia POL jest opracowywana przez Center for AIDS Intervention Research (CAIR), Medical College of Wisconsin w Milwaukee, Wisconsin, USA. POL został przeniesiony do HESED w ramach Globalnej Sieci Interwencyjnej ds. AIDS (GAIN).

Kim jest Lider Opinii Popularnych?

Pewne osoby w dowolnej populacji społeczności to osoby, które są bardzo popularne wśród innych w grupie przyjaciół i znajomych. Często są to osoby, które najczęściej rozmawiają z innymi, są najbardziej lubiane i cieszą się większą popularnością. Około 10-15% każdej populacji to zazwyczaj jej liderzy opinii. Są to ludzie, których opinie i przekonania kierują poglądami innych.

Czym jest model POL?

POL to model, który identyfikuje i szkoli naturalnie popularne i lubiane osoby w społeczności, aby funkcjonowały jako edukatorzy ich sieci społecznościowych.

Dlaczego POL jest skuteczny?

POL opiera się na założeniu, że nowe trendy behawioralne mogą powstać, gdy wystarczająco popularne osoby, których opinie są aktywnie cenione przez innych, są widziane i słyszane, aby popierać nową wartość. Nazywane „teorią dyfuzji społecznej”, interwencje oparte na tym modelu: identyfikuj POL z populacji docelowej społeczności, naucz ich rozmawiać z innymi o nowym zachowaniu, zwerbuj tych POL do prowadzenia rozmów z innymi.

Interwencja POL jest potężna, ponieważ wiadomości docierają do członków społeczności od osób, które osobiście znają i lubią, od własnych znajomych.



Kroki budowania interwencji

1. Udzielanie informacji
2. Praca z postawami
3. Intencja budowlana
4. Planowanie zmiany
5. Budowanie pewności siebie

Fazy interwencji

1. Przedwdrożeńowe

Dwa główne zadania: Wybierz lokalizację/społeczność interwencji, wybierz Popularnych Liderów

Opinii. 2. Wdrożenie (5 sesji)

Główne zadania: Wyszkolić POLA w rozpowszechnianiu przesłania, wzbudzić w POLU pewność siebie, że mogą to zrobić.

3. Konserwacja (4 sesje)

Zadanie główne: Wspierać i wzmacniać POLS przekształcenie norm społecznych

i przekonań 4. Ewaluacja

Zadanie główne: Mierzyć postępy



Edukacja teatralna

Zaangażowanie społeczności można osiągnąć poprzez edukację teatralną, ponieważ sprawia ona, że członkowie społeczności uczestniczą w procedurze, która angażuje ich emocjonalnie. Czują jego wagę i wpływa to na ich wolę szerzenia go.

Czym jest dramat? (Dramat w miejscu 2018)

- Dramat stwarza możliwości kontekstualizowanego uczenia się – problem, tematy, wydarzenie mogą być postrzegane w określonym kontekście z perspektywy osób, których one dotyczą.
- Dramat pomaga nam w głębszym zrozumieniu pewnych problemów.
- Praca z problemem w centrum naszej pracy może być emocjonalnie i/lub intelektualnie wymagająca i wymagająca – stawką jest zawsze nasze człowieczeństwo. Otwiera to jednak potencjał do głębszego uczenia się i zrozumienia naszych społeczeństw i nas samych w nim.
- Patrzymy na te problemy z różnych stron z różnych punktów widzenia, często zmieniając perspektywę podczas pracy z dramą.
- Budujemy fikcyjny, ale szczegółowy kontekst: budujemy historię, tworząc konkretne sytuacje. - Z jednej strony fikcja pomaga dystansować się i chronić.
- Z drugiej strony fikcja pomaga w głębokim zaangażowaniu. Dramat dzieje się w naszej głowie, uruchamiając naszą wyobraźnię.

W dramie często zmieniamy formy pracy i perspektywy:

- Praca w dużych grupach / małych grupach / parach / indywidualnie
- Oglądanie / słuchanie / omawianie / tworzenie nieruchomych obrazów / improwizacja / reżyseria - Praca z miejscem / praca z postacią / praca z problemem / praca z historią - Budowanie opowieści / słuchanie narracji
- Perspektywa sprawcy / współnika / obserwatora / ofiary / nauczyciela / rodzica
- Fikcja, opowieść / refleksja, terażniejszość



Podstawowe kroki konstruowania dramatu

1. Wyznaczanie celów

- Z kim pracuję? (wiek, wielkość grupy, dojrzałość grupy, doświadczenie w dramie, wszelkie inne ważne cechy, np. specjalne potrzeby)

- Co mnie interesuje? Jaki jest cel procesu dramatycznego? - Jakie są interesy grupy? Jaki jest mój cel z ich przedmiotem zainteresowania?

2. Ustawienie sytuacji

- Miejsce

- Czas

- Role

-- w kogo gramy?

-- jaka jest odległość klatki?

- Problem w fikcji

-- napięcie

-- jego związek z problemami w rzeczywistości

3. Planowanie kroków w celu zbudowania sytuacji, pogłębienia jej i

refleksji 4. Planowanie ról i pytań facylitatora



Model Popularnego Lidera Opinii (POL) do
zapobiegania prześladowaniom w
społeczności



Wprowadzenie

Eirene to projekt partnerstwa strategicznego Erasmus + w edukacji szkolnej, który ma na celu poprawę zdolności systemu edukacji szkolnej do reagowania na zjawisko znęcania się i zaangażowanie głównych aktorów, którzy rotują w systemie szkolnym, w zwalczaniu tego negatywnego zachowania na poziomie edukacyjnym.

Dlatego też celem szczegółowym projektu jest stworzenie metodologii aktualizowania kompetencji nauczycieli poprzez oferowanie im zestawu konkretnych laboratoriów (opartych na Teatrze Stosowanym), jako specyficznego narzędzia do walki z zastraszaniem. Ponadto projekt ma na celu aktywne zaangażowanie społeczności lokalnych (rodziców, stowarzyszeń, instytucji itp.). Celem jest stworzenie aktywnej i uczestniczącej sieci, aby skutecznie przeciwdziałać zastraszaniu. Wreszcie projekt ma na celu zaoferowanie nauczycielom i uczniom kilku podstawowych strategii wykorzystania programów audio / wideo w celu zaprojektowania krótkiej kampanii uświadamiającej na temat negatywnych skutków zastraszania.

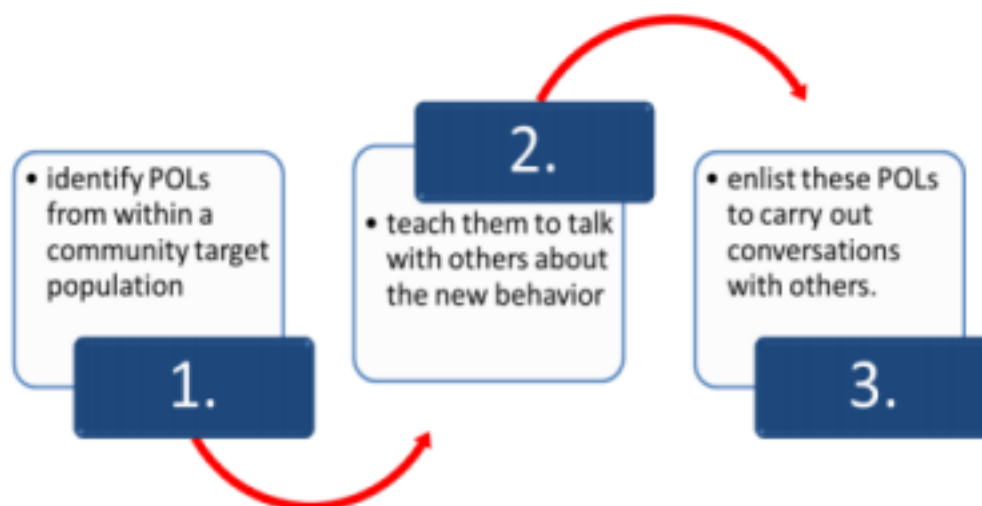
W ramach projektu opracowana zostanie metodologia walki z prześladowaniem w edukacji oraz kurs e-learningowy dotyczący projektowania i produkcji małych kampanii w mediach społecznościowych.

Projekt koordynuje państwowe liceum Istituto Magistrale Statale Giordano Bruno z Włoch. Partnerstwo obejmuje również dostawcę kształcenia i szkolenia zawodowego Consorzio Roma z Włoch, Centrum Szkolenia Zawodowego Karaliusa Mindaugasa z Litwy, Community Art Resource Centres „The Playhouse” z Wielkiej Brytanii, szkołę Podstawową w Jankowie Przygodzkim z Polski, Action Synergy oraz III liceum ogólne (GEL) na Korfu z Grecji oraz Szkoła Technologii, Innowacji i Kreacji (ETIC) z Portugalii.



Prezentacja modelu

POL to model, który identyfikuje i szkoli naturalnie popularnych i lubianych ludzi w społeczności, aby działali jako nauczyciele ich sieci społecznych, aby osiągnąć skuteczną i trwałą zmianę zachowania. POL opiera się na idei „teorii społecznej dyfuzji”, zgodnie z którą nowe trendy behawioralne mogą powstać, gdy dostateczna liczba popularnych ludzi, których opinie są cenione przez innych, jest aktywnie widziana i słyszana, aby poprzeć nową wartość. Liderzy opinii to ludzie, których opinie i przekonania kierują poglądami innych, stanowią około 10-15% całej populacji.



Wiadomości przychodzą do członków społeczności od osób, które osobiście znają i lubią, od ich własnych przyjaciół, którzy stają się wzorami do naśladowania i twórcami zmian.

1. Tło i dowody dotyczące modelu

Metodologia POL została opracowana przez Center for AIDS Intervention Research (CAIR), Medical College of Wisconsin w Milwaukee, Wisconsin, USA. Pierwotnie POL został opracowany jako interwencja społecznościowa w celu zapobiegania HIV. POL opiera się na zaawansowanej i naukowo udowodnionej formie edukacji rówieśniczej wśród młodych MSM (mężczyzn uprawiających seks z mężczyznami).

POL został wdrożony w różnych kontekstach i społecznościach i niewątpliwie udowodnił swoją skuteczność. Zespół CAIR informuje, że wykazano, że ta tania interwencja przyczyniła się do zmniejszenia ryzyka behawioralnego wśród gejów, kobiet, nastolatków i innych populacji.



Pierwsza ocena interwencji POL została przeprowadzona w USA na mężczyznach, którzy odwiedzali bary gejowskie w 1989 roku. Według CAIR odsetek mężczyzn uprawiających jakkolwiek niebezpieczny seks zmniejszył się o 30%, a używanie prezerwatyw o 35%. Ten sam wzorzec stwierdzono w sumie w siedmiu miastach USA, w których przeprowadzono badanie.

Program POL został następnie zaadaptowany do użytku z kobietami mieszkającymi w mieszkaniach w biednych dzielnicach w 18 amerykańskich miastach. Jeszcze rok po przeprowadzeniu interwencji POL wszystkie kobiety mieszkające we wszystkich mieszkaniach były ankietowane pod kątem ich zachowań seksualnych. Wyniki pokazują, że prawdopodobieństwo odbycia stosunku płciowego bez zabezpieczenia stało się mniejsze i częściej używają prezerwatyw - użycie prezerwatyw wzrosło o 50%. Poprawili swoją wiedzę na temat HIV, zwiększyli postrzegane ryzyko AIDS, częstsze trzymanie prezerwatyw i częstsze dyskusje na temat używania prezerwatyw przez kobiety z ich męskimi partnerami.

2. Adaptacja modelu w ramach EIRENE

Obecna adaptacja POL w ramach EIRENE pociąga za sobą wprowadzenie trzech nowych aspektów:

Rozszerzenie tematyczne. Na potrzeby projektu EIRENE POL zostanie przystosowany do wykorzystania w temacie bullyingu, ze szczególnym uwzględnieniem zmiany norm społecznych i postaw wobec bullyingu w szkołach.

Interwencja POL ma na celu wykorzystanie naturalnych kanałów komunikacji rówieśniczej w społeczności i przedstawienie młodym ludziom alternatywnych perspektyw w tej kwestii. Aby to osiągnąć, wykorzystuje metody oparte na sile dyfuzji społecznej i teorii dynamiki grup jako nośniki pożądanej zmiany zachowań. Podejście to wydaje się być bardzo właściwe, ponieważ tradycyjne interwencje edukacyjne nie przynoszą dobrych efektów ze względu na naturalny opór członków grup mniejszościowych wobec presji zewnętrznej i wpływów kulturowych ze strony społeczeństwa większościowego.

Skoncentruj się na określonej grupie docelowej. POL zostanie przedstawiony wszystkim grupom docelowym: uczniom / rodzicom / nauczycielom i administracji szkolnej.

Ocena interwencji. Mając początkowo na celu przekształcenie ryzykownych zachowań seksualnych w środowisku społecznym, ocena skuteczności interwencji powinna zostać



3. Teoretyczne ujęcie tematu

Główne zasady budowania interwencji w szkołach.

Kompetencje kulturowe. Zrozumienie istniejących różnic kulturowych bez krytykowania praktyk w społeczności - budowanie umiejętności rozumienia, rozpoznawania, szanowania i efektywnej pracy z ludźmi z różnych środowisk kulturowych.

Integracja wiedzy o normach i dynamice kulturowej w interwencji. Kluczowe dla powodzenia interwencji jest pozyskanie wsparcia odźwiernych społeczności - lokalnych liderów, kluczowych informatorów i współpraca z nimi. Kluczowe znaczenie dla planowania interwencji ma zebranie wiedzy na temat norm kulturowych danej społeczności, akceptowalnych zachowań itp.

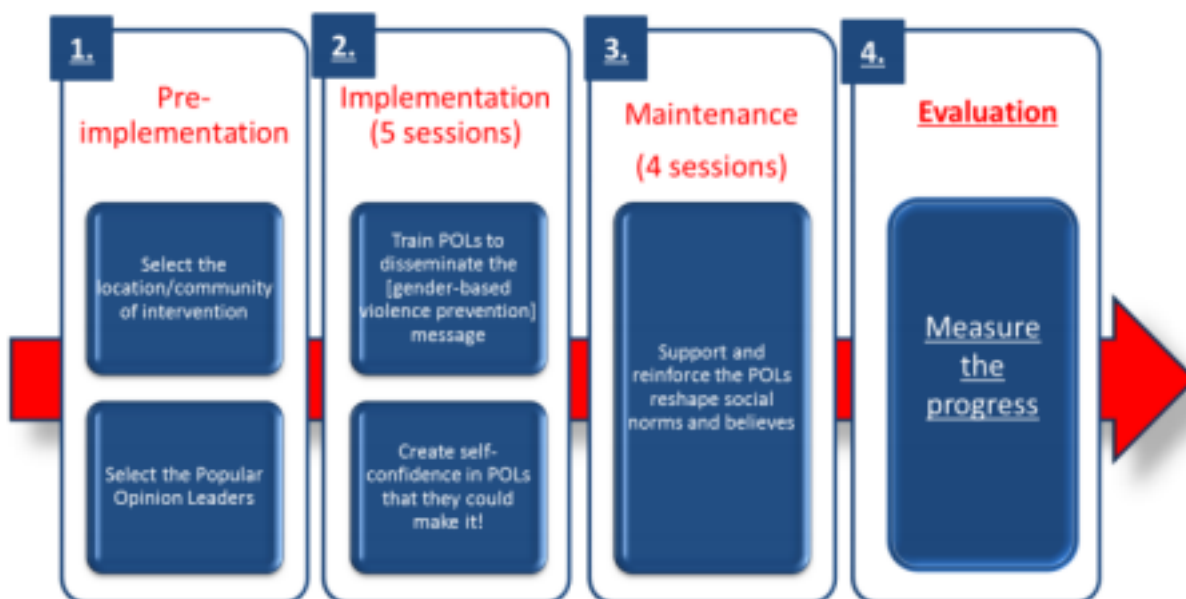
Wykorzystywanie i rozwijanie zasobów społeczności. Nieformalne kanały komunikacji w społeczności są najskuteczniejszym i najszybszym sposobem rozpowszechniania informacji w szkole. Z tego powodu POL przewiduje, że młodzi ludzie ze społeczności o silnym potencjale przywódczym będą przygotowani na edukację rówieśniczą i będą aktywnie uczestniczyć w rozpowszechnianiu wiadomości o zapobieganiu prześladowaniom we własnych sieciach społecznościowych.

Szkolenie grupowe. Z doświadczeń Fundacji Zdrowia i Rozwoju Społecznego wynika, że praca w grupach (12-15 osób) dobranych ze względu na podobne cechy jest najbardziej efektywnym sposobem pracy na rzecz zmiany postaw i budowania umiejętności życiowych. Badanie przeprowadzone przez Norweskie Centrum Badań nad Przemocą i Stresem Traumatycznym stwierdza, że tego typu programy należą do najskuteczniejszych interwencji profilaktycznych w zakresie rozpowszechniania wiedzy o przyczynach i konsekwencjach przemocy oraz strategiach radzenia sobie.



4. Elementy interwencji

POL jako interwencja środowiskowa ma na celu zwrócenie uwagi na podnoszenie świadomości, uwrażliwienie na czynniki zwiększające ryzyko prześladowania, takie stereotypy i zalecenia dotyczące ról, zmianę postaw i budowanie kompetencji młodych uczniów, aby zapobiegać nierównościom i przemocy.



Interwencja POL obejmuje cztery fazy realizacji, z których każda ma własny cel i strukturę.

4.1 Przed wdrożeniem

Podstawowym uzasadnieniem POL jest wykorzystanie zasobów dobrze zorganizowanej społeczności, a ważnym czynnikiem ułatwiającym jej wdrożenie jest identyfikacja struktury społeczności, kanałów komunikacji i kluczowych strażników. POL będzie następnie opierać się na obecnych podejściach do pracy społecznej i popularyzatorskiej, mediatorów, rówieśników i zintegruje je.

Głównym celem fazy przedwdrożeniowej jest zidentyfikowanie podgrupy w ramach społeczności, która mogłaby zostać zaangażowana w interwencję, oraz wybranie POL, którzy mogliby mieć uprawnienia do wpływania na zmianę.



4.1.1 Identyfikacja podgrupy w społeczności

Planowanie tego etapu jest bardzo ważne zwłaszcza dla zespołów i organizacji bez doświadczenia w danej społeczności, w której planowana jest interwencja. W tym przypadku wstępne zbadanie sytuacji (około trzech miesięcy) jest kluczowe dla pomyślnego zaplanowania interwencji. Zazwyczaj do przeprowadzenia tej fazy przygotowawczej realizacji metodologii POL stosuje się trzy klasyczne metody badawcze: obserwację, wywiady grup fokusowych i / lub wywiady z kluczowymi informatorami.

Kroki :

1. Wybierz miejsce / społeczność interwencji
2. Zdobądź wsparcie kluczowych osób w społeczności
3. Dowiedz się o normach i postawach społecznych

Miejsca dotarcia do młodych Polaków: to sąsiedzkie miejsca, gdzie młodzi ludzie spotykają się i zbierają, kawiarnie, szkoły, kluby (gdzie wychodzą się bawić).

Celem obserwacji jest zmapowanie miejsc, w których gromadzą się młodzi ludzie, ich działań, interakcji, przyzwyczajzeń. Ważnym aspektem obserwacji jest to, że dostarcza informacji, którzy są naturalnymi liderami opinii w społeczności i ich sieciach społecznościowych.

Dostęp do populacji docelowej. Ważne jest, aby obserwacja była prowadzona w sposób, który nie onieśmiela badanych i nie sprawia, że czują się zagrożeni. W tym celu zaleca się, aby obserwację prowadzili / lub wspólnie z przedstawicielami tej samej społeczności.

Znajomość norm i postaw społecznych. Ważnym krokiem przed planowaniem interwencji jest zebranie wiarygodnych informacji o normach społecznych, percepcji i postawach z tym związanych. Informacje te są potrzebne, aby mieć praktyczny materiał do tworzenia realistycznych ćwiczeń, takich jak studia przypadków i odgrywanie ról, ale także, aby moderator był przygotowany, jakie postawy miałby spotkać i z jakimi miałby sobie poradzić podczas pracy w grupie. policjanci.

Wiarygodne informacje można zebrać za pośrednictwem grup fokusowych i / lub wywiadów z kluczowymi informatorami. W zależności od poziomu wiedzy o konkretnej społeczności można zastosować obie metody lub w przypadku wyboru tylko jednej do celów zbierania informacji.



1. Określ, jakiego rodzaju informacje są potrzebne do planowania interwencji.
2. Przeprowadź jedną grupę fokusową z przedstawicielami tej samej grupy docelowej
3. W razie potrzeby przeprowadź wywiady z kluczowymi informatorami ze społeczności na ten sam temat. Zaplanuj co najmniej trzy wywiady, w razie potrzeby przeprowadź kilka więcej, chyba że podawane informacje zaczną się powtarzać.

4.1.2 Wybór popularnych liderów opinii

Drugim kluczowym zadaniem, kluczowym dla pomyślnego wdrożenia metodologii POL, jest wyłonienie naturalnych liderów opinii popularnej. Na potrzeby selekcji można zastosować pięć podejść:

1. Zalecenia liderów społeczności lub strażników;
2. Obserwacje poczynione na łowiskach;
3. Informacje oparte na wcześniejszych programach, które Twoja organizacja przeprowadziła w społeczności;
4. Porady lub ankiety wśród członków populacji docelowej, aby dowiedzieć się, kto jest najbardziej popularny;
5. Wywiady z kluczowymi informatorami.

Jak rozpoznać policjantów? POL to ci członkowie populacji docelowej, którzy:-

Poświęć dużo czasu na rozmowę z innymi rówieśnikami

- Popularne są m.in. w populacji docelowej
- Cieszą się zaufaniem znajomych i rówieśników
- Prawdopodobnie zostaną wysłuchani przez rówieśników, którzy udzielą porad

4.1.3 Kompetencje wymagane do prowadzenia grup POL.

Ponieważ celem pracy jest głęboka zmiana i budowanie umiejętności komunikacyjnych i społecznych, w skład zespołu moderatorów musi wchodzić co najmniej jeden profesjonalista z

doświadczeniem w pracy grupowej (psycholog, kliniczny pracownik socjalny, pedagog z doświadczeniem w facylitowaniu procesów pracy grupowej).

8



4.2 Wdrożenie

Główne zadania tej fazy to:

1. Szkolić policjantów w rozpowszechnianiu informacji o zapobieganiu prześladowaniom
2. Wzbudzić w Polakach pewność siebie, że dadzą radę!

Głównym celem szkolenia z młodymi policjantami jest skłonienie ich do myślenia i działania nieszablonowego oczekiwań oraz zapewnienie im alternatywnych zachowań (innych niż przemoc wobec partnera) i reakcji, aby odpowiednio reagować na skierowane do nich. Oczekuje się, że te osobiste osiągnięcia i spostrzeżenia zostaną osiągnięte podczas pierwszej, „rozwoju osobistego” części sesji. Druga część sesji poświęcona jest rozwojowi umiejętności komunikacyjnych, które umożliwią Polakom rozpowszechnianie przekazu w swoich sieciach społecznościowych z założeniem, że wpłynie to na normy społeczne i postawy.

Treść szkoleń POL

Sesja 1. Upodmiotowienie liderów i spójność grupy

Cel sesji: Celem sesji jest wzmocnienie pozycji Polaków i dostarczenie informacji o projekcie i jego celach oraz stworzenie dobrej spójności w grupie liderów. Przedstawienie tematu znęcania się.

Upodmiotowienie liderów jest kluczowym elementem nie tylko dla pomyślnej realizacji interwencji, ale także dla motywacji młodych liderów do udziału w szkoleniu i do pracy na rzecz zmiany norm panujących w szkole. Ponieważ interwencja ma nastąpić w ciągu kilku miesięcy i wymaga aktywnego zaangażowania liderów, jest to bardzo ważne zadanie do wykonania.

Dodatkową komplikacją dla motywacji młodych ludzi jest to, że bardzo często nie rozumieją problemu jako problematycznego i uważają, że bycie agresywnym, agresywnym lub

dominującym jest częścią roli w społeczności.

Hierarchia w grupie jest bardzo ważnym aspektem dynamiki grupy. Aby osiągnąć dobrą spójność grupy i zaufanie w grupie, pierwsza sesja powinna być ukierunkowana na osiągnięcie tych dwóch ważnych celów.

9



Podstawowe wiadomości:

1. Zostałeś wybrany, ponieważ Twoja opinia ma znaczenie dla Twoich znajomych
2. Możesz coś zmienić
3. Grupa jest bezpiecznym miejscem, w którym można dyskutować na różne tematy i próbować robić nowe rzeczy

Sesja 2. Oblicze przemocy

Cel sesji: Zwiększenie świadomości młodych liderów na temat przemocy i bullyingu.

Poprzez eksplorację tematu przemocy grupa tworzy ramy norm społecznych dotyczących bullyingu, które wymagają zmiany w wyniku interwencji.

Zróznicowanie przejawów przemocy przekracza jej definicję i rozjaśnia bardzo ważne, ale trudne do rozpoznania aspekty przemocy, takie jak przemoc emocjonalna / psychiczna i przemoc seksualna.

Bardzo ważnym aspektem pracy w drugiej sesji jest wprowadzenie tematu z indywidualnymi rozmowami i indywidualną rolą liderów w zmianie norm społecznych dotyczących bullyingu. W ramach drugiej sesji Polacy są zaproszeni do wykonania pierwszego ćwiczenia umiejętności komunikacyjnych w zakresie rozpowszechniania przesłania przeciwko przemocy w społeczności.

Podstawowe wiadomości:

1. Przemoc to wyuczone zachowanie
2. Istnieją różne rodzaje przemocy

3. Przemoc to nie tylko agresja fizyczna

10



Sesja 3. Zrozumienie cyklu przemocy

Cel sesji: Zbudowanie intencji zmiany

Sesja jest zbudowana na dwóch zasadniczych elementach - aby pomóc Polakom zrozumieć, że przemoc jest wyuczonym zachowaniem, które zwykle jest odtwarzaniem modeli obserwowanych w rodzinie lub w bezpośrednim otoczeniu ucznia. Modele te są ważną częścią repertuaru zachowań młodych ludzi, którzy nie mają innych przykładów udanej realizacji społecznych oczekiwań przypisywanych oczekiwaniom związanym z rolą płciową. Cykl przemocy przedstawia relację między mechanizmami władzy i kontroli (przemocy) stosowanymi wobec młodych ludzi w przeszłości lub obecnie, a ich własnymi gwałtownymi reakcjami.

Drugim kluczowym zadaniem tej sesji jest zidentyfikowanie sieci naturalnych przywódców poprzez wypisanie imion przyjaciół na kartce papieru. Oczekuje się, że każdy policjant będzie rozmawiał i rozpowszechniał informacje zdobyte podczas sesji z każdą osobą znajdującą się na jego osobistej liście kontaktów oraz zdawał w grupie informacje o reakcjach i komentarzach poczynionych przez nich podczas tych rozmów.

Podstawowe wiadomości:

1. Przemoc to wyuczone zachowanie
2. Znęcanie się opiera się na oczekiwaniach społecznych
3. Bycie agresywnym nie oznacza bycia męskim czy dominującym

Sesja 4. Fiolet (kwiat) i przemoc

Cel sesji: Zaplanowanie zmiany

Sesja zbudowana jest na dwóch zasadniczych elementach - pracy nad planowaniem zmiany z naciskiem na myślenie i reagowaniu „nieszablonowo” na deklarowane społecznie oczekiwania.

Podczas pierwszej części sesji uczestnicy powinni zostać oświeceni, jak osiągnąć zmianę, planując celowo zachowanie pokojowe i mieć świadomość alternatywnych reakcji i wzorców do naśladowania.

Druga część sesji zawiera elementy budujące umiejętności komunikacyjne. Prowadzący demonstrują grupie, jak rozpocząć i rozwinąć rozmowę na dany temat. Plik

11



uczestnicy ćwiczą w parach, jak komunikować się ze swoimi rówieśnikami podczas planowania komunikatu o zmianie.

Podstawowe wiadomości:

1. Istnieje sposób wyrażania emocji w sposób pokojowy
2. Każda osoba w swoim życiu doświadczyła agresji / przemocy skierowanej przeciwko niemu - wszyscy wiemy, jak czuje się ofiara
3. Bycie gwałtownym pokazuje słabość, a nie siłę / siłę
4. Agresja / wściekłość mogą być kontrolowane

Sesja 5. SMART

Cel sesji: Inteligencja emocjonalna i samokontrola jako przejaw sukcesu

Sesja zbudowana jest na dwóch zasadniczych elementach - pracy nad planowaniem zmiany z naciskiem na zachowanie pokojowe (wyrażanie emocji w pozytywny sposób i kontrola złości) oraz budowaniu umiejętności komunikacyjnych Polaków.

Podczas pierwszej części sesji uczestnicy powinni zostać oświeceni, jak osiągnąć zmianę, planując celowo zachowanie pokojowe i mieć świadomość alternatywnych reakcji i wzorców do naśladowania. W ramach sesji, pod kierunkiem facylitatorów, Polacy wspólnie badają, w jakich sytuacjach dochodzi do bullyingu, czy istnieje i jaki jest związek między emocjami a przemocą oraz omawiają, jakie są pozytywne / negatywne emocje i jak można je wyrazić .

Druga część sesji zawiera elementy budujące umiejętności komunikacyjne. Prowadzący demonstrują grupie, jak rozpocząć i rozwinąć rozmowę na dany temat. Uczestnicy ćwiczą w parach, jak komunikować się ze swoimi rówieśnikami podczas planowania komunikatu o zmianie.

Podstawowe wiadomości:

1. Istnieje sposób wyrażania emocji w sposób pokojowy
2. Bycie gwałtownym pokazuje słabość, a nie siłę / siłę
3. Agresja / wściekłość mogą być kontrolowane



Sesja 6. Reklama

Cel sesji: zmiana postaw

Sesja ma na celu zachęcenie Polaków do dalszej pracy nad zmianą postaw przeciwko zastraszaniu w ich sieciach społecznościowych poprzez pomoc przyjaciółom w przyjmowaniu nowych, alternatywnych wzorców zachowań w ich związkach opartych na szacunku i uznaniu.

Główne przesłania: 1. Każdy z nas może dokonać zmiany

4.3. Konserwacja

Ta faza interwencji obejmuje 4 sesje wspierające (trwające półtorej godziny), których głównym zadaniem jest wspieranie i wzmacnianie Polaków w przekształcaniu norm społecznych i przekonań.

Podstawowym elementem sekcji utrzymania jest wspieranie i wzmacnianie kolejnych fal liderów opinii, aby pomóc w przekształcaniu norm społecznych przeciwko zastraszaniu.

Sesje wspierające odbywają się co miesiąc po zakończeniu głównego szkolenia i mają na celu wspieranie Polaków w ich misji. Grupa zbiera się razem - policjanci dzielą się swoimi doświadczeniami i wyzwaniem, jakie napotkali, rozmawiając z rówieśnikami na ten temat.

Struktura sesji jest bardzo podobna do sesji z fazy wdrożeniowej, ale skupia się jedynie na relacjonowaniu rozmów prowadzonych z przyjaciółmi z sieci społecznościowej - główne

wyzwania i szacowane osiągnięcia każdego z POL w okresie oraz sugestie jak usprawnić rozmowy, aby zoptymalizować efekt interwencji.

4.4. Ocena. Głównym zadaniem etapu oceny jest pomiar postępów. Skuteczność POL mierzona jest metodami jakościowymi i ilościowymi.

Ocena ilościowa obejmuje zakres i intensywność interwencji. W okresie realizacji uczestnicy są zobowiązani do rozmów z przyjaciółmi na tematy interwencji.

Ilościowym wskaźnikiem pomyślnego wdrożenia jest liczba rozmów z członkami sieci społecznościowych w danym okresie.

Ocena jakościowa dotyczy zmiany dwóch komponentów:

- Za zmianę zachowania - w trakcie interwencji liderzy relacjonują rozmowy, jakie przeprowadzili ze swoimi przyjaciółmi na temat zmiany zachowania, co świadczy o zmianie w sieciach.

- Dynamika grupy - podczas sesji interwencyjnych i superwizji dokonywana jest profesjonalna analiza postępów grupy jako całości i indywidualnie dla każdego z uczestników.

- „Dzienniki trenerów” będą wypełniane przez moderatorów grupy, odzwierciedlając główny rozwój procesu grupowego i dynamikę. Dzienniki trenera zostaną opracowane i wykorzystane jako całość do celów wewnętrznej oceny projektu



**Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle
Bullying**

No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

**TRANSLATIONS FROM ENGLISH INTO POLISH OF ACTION
SYNERGY METHODOLOGY TO TACKLE BULLYING IN THE
EDUCATIONAL SYSTEM .**

METODOLOGIA POL: EIRENE

Upodmiotowienie liderów i spójność grupy

POPULAR OPINION LEADER POL



**Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union**

METODOLOGIA POL: EIRENE

ROZSZERZONE PRZEKAZANIE

Sesja 1:	Upodmiotowienie liderów i spójność grupy
Tytuł czynność	Upodmiotowienie liderów
Wiek	11+
Czas	5-10 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Przedstawienie idei projektu ▪ Ujawnić liderom, jaka jest ich rola ▪ Umocnić ich, by byli gotowi do pracy dla sprawy
Krok po kroku	<p>Krok 1 Uczestnicy siedzą w kręgu.</p> <p>Krok 2 Prowadzący przeprowadzają krótką prezentację, odpowiadając na następujące pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Dlaczego tu jesteś? ○ Jak zostałeś wybrany? ○ Jaki problem chcemy rozwiązać? ○ Jaka jest twoja rola? <p>Krok 3 Przedstawienie świadomych zgód</p>
Porady	Upewnij się, że Twoje wprowadzenie będzie wystarczająco mocne, aby zmotywować Polaków do zaangażowania się w szkolenie i aktywnego komunikowania się ze społecznością



Sesja 1:	Upodmiotowienie liderów i spójność grupy
-----------------	--

Tytuł czynność	Historia mojego imienia
Wiek	11+
Czas	5-10 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Przedstawienie uczestników. ▪ Aby uczestnicy poczuli się ze sobą zaznajomieni
Krok po kroku	<p>Krok 1 Uczestnicy siedzą w kręgu.</p> <p>Krok 2 Poproś każdego uczestnika o przedstawienie historii swojego imienia: skąd pochodzi, czy ma krewnych o tym samym nazwisku, itp.</p>



Sesja 1:	Upodmiotowienie liderów i spójność grupy
Tytuł czynność	Krąg ulubionych rzeczy
Wiek	11+
Czas	5-10 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kontynuować proces wzajemnego poznawania się; ▪ Pomoc w tworzeniu spójności grupy;
Przygotowanie	Przygotuj listy wyciągów
Krok po kroku	<p>Krok 1 Grupa siedzi w kręgu</p> <p>Krok 2 Zacznij czytać zdania jedno po drugim. Nie wprowadzaj żadnych komentarzy i / lub wyjaśnień między zdaniami.</p>

Odbicie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jak się czułeś, biorąc udział w tej aktywności? ▪ O czym myślisz? Jakie masz teraz pomysły na myśli? ▪ Czy doświadczyłeś czegoś nowego w innych w grupie? A o sobie?
----------------	--



Sesja 1:	Upodmiotowienie liderów i spójność grupy
Tytuł działania	Drzewo oczekiwań
Wiek	11+
Czas	20 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aby zwizualizować oczekiwania POL ▪ Aby pomóc im zrozumieć swoją rolę w szkoleniu <p>Przedstawienie głównego tematu szkolenia</p>
Przygotowanie	Narysuj trójkę na flipcharcie
Krok po kroku	<p>Krok 1 Grupa siedzi w kręgu</p> <p>Krok 2 Każdy uczestnik powinien odpowiedzieć na dwa pytania na dwóch różnych karteczkach samoprzylepnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Czego mam się tutaj nauczyć? ○ Czego nie lubię tutaj omawiać? <p>Krok 3 Każdy uczestnik zapisuje swoje notatki dotyczące trzech oczekiwań</p> <p>Krok 4 Dyskusja grupowa na temat oczekiwań</p>

Porady	Jeśli uczestnicy nie mogą samodzielnie pisać lub mają trudności z pisaniem, prowadzący zapisuje odpowiedzi i umieszcza je na flipcharcie.
---------------	---



Sesja 1:	Upodmiotowienie liderów i spójność grupy
Tytuł czynność	Dostarczanie informacji
Wiek	11+
Czas	10 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wprowadzenie tematu bullyingu ▪ Aby POL był rozsądny w tym temacie.
Przygotowanie	Przygotuj podstawowe fakty dotyczące zastraszania w Twoim kraju
Krok po kroku	<p>Krok 1 Przedstaw podstawowe fakty:</p> <p>Krok 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Porozmawiaj z grupą ▪ Zapytaj grupę, czy znali te fakty. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Czy są zdziwieni? Jaka jest ich zdaniem sytuacja w ich społeczności?



Sesja 2	Oblicze przemocy
Tytuł czynność	Rozgrzewka

Wiek	11+
Czas	5-15 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aby odróżnić rzeczywistość zewnętrzną od wewnętrznej rzeczywistości grupowej ▪ Aby rozgrzać uczestników do pracy w grupach ▪ Przyczyniać się do grupy i indywidualnej pewności siebie i spójności
Krok po kroku	<p>Krok 1 Powitaj uczestników</p> <p>Krok 2 Przypomnij im zasady grupy i ramy czasowe</p> <p>Krok 3 Podaj instrukcje do ćwiczenia</p>
Odbicie	<p>To działania najbardziej niedoceniane przez facylitatorów. Dowiedzieliśmy się, że dobrze dobrane ćwiczenia rozgrzewające są bardzo ważne w pracy. Działania te zmniejszają napięcie w grupie i pomagają uczestnikom wywietrzyć emocje. Często są używane w środku sesji, aby zmienić dominującą emocję lub dynamikę w grupie.</p>
Porady	<p>Zdecydowanie zaleca się, aby moderatorzy przygotowali zestaw różnych działań tego rodzaju, aby móc z nich korzystać, gdy jest to potrzebne, nawet poza programem szkoleniowym.</p> <p>Zdecydowanie zaleca się rozpoczęcie każdej sesji tematyczną rozgrzewką.</p>
Źródła	<p>Duży wybór zajęć rozgrzewkowych można znaleźć pod adresem:</p> <p>https://www.salto-youth.net/tools/</p>

Sesja 2	Oblicze przemocy
Tytuł czynność	Definicja przemocy
Wiek	11+
Czas	45 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aby zdefiniować przemoc ▪ Aby wygenerować listę skójarzeń związanych z tematem. ▪ Ujęcie w ramy tego, co POL określa jako przemoc
Krok po kroku	<p>Krok 1 Poproś policjantów o zastanowienie się nad tymi pytaniami:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Co oznacza dla mnie przemoc? ○ Jakie są twoje pierwsze skojarzenia, gdy słyszysz to słowo? Krok 2 <p>Poproś policjantów, aby zastanowili się nad rodzajami przemocy, odpowiadając na następujące pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Czy potrafisz wyróżnić z listy różne rodzaje przemocy? ○ Jakie są ich przejawy?
Porady	Zaleca się, aby moderatorzy byli przygotowani na dodatkowe informacje na ten temat.

Arkusz zasobów. Rodzaje przemocy

Przemoc fizyczna: użycie siły fizycznej, takiej jak bicie, uderzenie lub pchanie.

Przemoc emocjonalna / psychiczna: często najtrudniejsza do zidentyfikowania forma przemocy. Może obejmować upokarzanie, groźby, obrażanie, wywieranie presji oraz wyrażanie zazdrości lub zaborczości, takich jak kontrolowanie decyzji i działań.

Przemoc seksualna: wywieranie presji na kogoś lub zmuszanie go do wykonywania czynności seksualnych (od całowania po seks) wbrew jego woli lub wygłaszanie komentarzy o charakterze seksualnym, które powodują, że ktoś czuje się upokorzony lub niekomfortowy. Nie ma znaczenia, czy wcześniej wyrażono zgodę na zachowanie seksualne.

Arkusz: Cztery kąty przemocy (przykłady wypowiedzi)

woją żonę. Dwie młode kobiety krzyczą na siebie w restauracji, jedna szarpie za włosy
inny.

Dwóch nastolatków prowokuje się nawzajem, dopóki jeden nie nazwie drugiego „sukinsynem”. Philipp uważa, że zadaniem mężczyzny jest podejmowanie decyzji za siebie i swoją dziewczynę. Trzech policjantów interweniuje, walcząc między kilkoma nastolatkami w parku.

Klaus staje się buntowniczy i obrażony, gdy jego dziewczyna rozmawia z innymi mężczyznami.
"Ty frajerze!"

Dwóch bokserów na ringu na krótko przed rozpoczęciem walki.

Ponieważ Maria nie lubi pić żadnego alkoholu na przyjęciu, o którym musi ciągle słyszeć: „No chodź, nie bądź taka duszna”

Otrzymujesz miły uśmiech od kogoś, kogo lubisz.

Areszt domowy. Matka krzyczy na swoje dziecko: „Przestań to być takie irytujące!”

Linda pyta Jima, czy mógłby pożyczyć jej jednego euro.

W tramwaju obserwujesz, jak starszy mężczyzna łapczywie patrzy na młodą dziewczynę od góry do dołu.

Ojciec bije syna, bo wrócił do domu dwie godziny później niż ustalono.

Anton lubi straszyć dziewczyny śmiało jeżdżące swoim samochodem.

Dwóch przyjaciół płci męskiej siedzi naprzeciw dziewczyny w podziemiu. Nagle jeden mówi do dziewczyny: „Czy zrobisz mi loda / Czy będziesz ssać mojego penisa?” Obaj chłopcy głośno się śmieją.

Isabella i Aisha rzucają kamieniami w swojego kota i zamykają go w pudełku.

16-latek lubi uprawiać seks ze swoją dziewczyną, która już mu powiedziała, że teraz jej się to nie podoba. Niemniej jednak pyta ją o to samo pół godziny później.

Nastolatek wychodzi na ulicę. Nagle wpada na niego kolejny pieszy.

Piotr często niszczy przedmioty w domu, gdy jest wściekły.

Ciotka Margit całuje Michaela od góry do dołu za każdym razem, gdy odwiedza jego rodzinę, chociaż wcale mu się to nie podoba.

Otrzymujesz wielką pochwałę od kogoś, komu czujesz się blisko.

Dziewczyna kradnie torebkę innej dziewczyny w basenie.

Piotra prosi go o zabranie kosza na śmieci. Odpowiada: „Zrób to sam”

W szkole chłopiec mija grupę dziewcząt. Potyka się i prawie upada. Dziewczyny się z niego śmieją.
W dyskotecce chłopak podchodzi do dziewczyny mówiąc: „Masz gorące nogi”
Zauważasz, że ktoś źle o tobie mówi za twoimi plecami.

Nastolatek zostaje zaatakowany przez grupę młodych ludzi na ulicy. Grożą mu i lubią mieć jego telefon komórkowy. Kiedy próbuje się bronić, jeden z napastników upada na chodnik, łamiąc sobie kość nosową.

Sesja 2 Oblicze przemocy

Tytuł

Rodzaje przemocy - praca na studiach przypadków

czynność

Wiek 11+

Czas 40 minut

Cele

- Uwrażliwić na temat przemocy związanej z nękaniami
 - Pomoc uczestnikom w ustaleniu / zdefiniowaniu ich jasnego stanowiska przeciwko przemocy: czy jest dla mnie przemoc? Kiedy dochodzi do przemocy zacząć dla mnie?

Krok 1

Krok po kroku

Wyjaśnij uczestnikom, że w tym ćwiczeniu nie ma nic złego

odpowiedzi lub opinii: „To ćwiczenie ma na celu zbadanie i ustawienie twojego własne granice co do przemocy w partnerstwie”. **Krok 2** Napisz i przeczytaj po kolei każde studium przypadku dotyczące przemocy związanej z nękaniami **Krok 3** Odpowiedz na pytania po każdym studium przypadku. **Porady** Przeczytaj każde studium przypadku dotyczące przemocy i użyj mówiącego kija, aby ułatwić dyskusja z pytaniami po każdym studium przypadku Rozważ podzielenie grupy na małe grupy

Arkusz zasobów. Pytania dotyczące studiów przypadku

- Czy to przemoc?
- Jak mógłby inaczej zareagować?
- Co byś zrobił? Czy odszedłbyś? Powiedziałbyś coś? Dlaczego?·
Czy byłoby inaczej, gdyby facet uderzył innego faceta?
- Co możesz zrobić w takich sytuacjach? Jakie masz opcje?·
Jaki jest nasz obowiązek, aby powstrzymać innych przed
używaniem przemocy? · Co myślisz?
- Kto ponosi odpowiedzialność w tej sytuacji

Sesja 2 Oblicze przemocy

Tytuł

Blok umiejętności komunikacyjnych

Czynność

Wiek 11+

Czas 20 minut

Cele

Wprowadzenie tematu osobistej odpowiedzialności każdego członka społeczności za ograniczenie przemocy

- Aby pomóc policjantom w zrozumieniu ich roli
- Aby poprawić zdolność policjantów do komunikowania anty wiadomość o przemocy

Przygotowanie Pomyśl, jak zrobiłbyś demonstrację, biorąc pod uwagę wyniki badania fazy przedwdrożeniowej

Krok 1

Krok po kroku

Krok 2 Dyskusja na temat demonstracji:

- Czy to jest realistyczne?
- Jakie są możliwe reakcje twojego przyjaciela?
- Jak byś mu odpowiedział?
- Jak wybrać pierwszego znajomego do rozmowy?

Krok 3: Instrukcja do pracy domowej

- Powiedz przynajmniej jednej osobie, gdzie byłeś i czym się zajmujesz

dowiedziałem się podczas sesji

Porady

Nawet jeśli ta czynność jest pod koniec sesji, jest to jedna z najważniejszych aspekty pracy z policjantami. Zastanów się, czy poświęcić trochę więcej czasu za tę działalność, aby odpowiedzieć na wszystkie pytania Polaków.

Arkusz zasobów. Przykładowe rozpoczęcie rozmowy z przyjacielem

POL:... Jestem na bardzo ciekawym szkoleniu... są inni młodzi ludzie w moim wieku... i omawiamy bardzo interesujące tematy związane z nękaniami i ogólnie przemocą...

Przyjaciół: (?)

POL: Dowiedziałem się, że jest wielu uczniów, którzy przeżywają ciężkie chwile w środowisku szkolnym, ponieważ dręczyciele ich obrażają lub sprawiają, że czują się źle.

Przyjaciół: (...)

POL: Zrozumiałem, że nie tylko uderzenie osoby jest przemocą, ale także wypowiedzenie jej brzydkich słów, wrzeszczenie, krzyczenie, obrażanie go / jej / jej rodziny i molestowanie seksualne. Wiesz, że te rzeczy sprawiają, że czują się źle... i uważam, że jeśli uczeń szanuje innego ucznia, nie powinien go tak traktować...

Sesja 3 Zrozumienie cyklu przemocy

Tytuł

Informacje zwrotne z pierwszych rozmów

czynność

Wiek 11+

Czas 20 minut

informacji zwrotnych z rozmów z przyjaciółmi
reakcjach sieci społecznościowej członków

Cele ▪ Przekazywanie

▪ Dostarczanie informacji o

Krok 1

Krok po kroku

Porozmawiaj z policjantami: z iloma osobami z listy POL rozmawiałeś? Jakie były ich reakcje?
Co powiedziałeś? Jak się masz

czuć po rozmowie? **Krok 2** W razie potrzeby: burza mózgów z propozycjami grupy usprawnienie rozmów? **Porady** Użyj tego samego ćwiczenia, aby uzyskać informacje zwrotne na wszystkie omawiane tematy z przyjaciółmi i otrzymywać informacje o wszystkich rozmowach wykonane. Ważne jest, aby nie pomijać tej czynności, ponieważ jest to **ważna część procesu oceny wewnętrznej i zewnętrznej!** Użyj listy kontaktów, aby ułatwić proces

Tabela - rozmowy ze znajomymi

POL:

numer sesji / data

Nazwa

zaplanowany rozmowa	wykonane rozmowa	zaplanowany rozmowa	wykonane rozmowa	zaplanowany rozmowa	wykonane rozmowa	zaplanowany rozmowa

Sesja 3 Zrozumienie cyklu przemocy

Tytuł

Zrozumienie cyklu przemocy

czynność

Wiek 11+

Czas 50 minuty

Cele

Zastanowienie się nad własnym doświadczeniem przemocy każdego z Polaków

- Zrozumieć, czym jest krąg przemocy

Przygotowanie Przed sesją przyklej do ściany pięć arkuszy papieru typu flipchart. Na każdym papierze napisz jedną z pięciu kategorii poniżej:

- Przemoc użyta przeciwko mnie?
 - Przemoc, której użyłem przeciwko innym?
 - Przemoc, której byłem świadkiem?
 - Jak się czuję, kiedy używam przemocy?
 - Jak się czuję, gdy stosuje się wobec mnie przemoc?
- Krok 1**

Krok po

Daj policjantom trochę czasu na udzielenie odpowiedzi na pytania

krok

Omów odpowiedzi (bez ogłaszania, kto jest autorem) w dużej grupie.

Arkusz zasobów 6. Pytania

1. Jaki jest najczęstszy rodzaj przemocy wobec nas?
2. Jak się czujemy będąc ofiarą tego rodzaju przemocy?
3. Jaki jest najpowszechniejszy rodzaj przemocy, którego używamy wobec innych?
4. Po czym poznajemy, że stosujemy wobec kogoś przemoc? Z kim częściej stosujemy przemoc?
5. Jak się czujemy, kiedy używamy przemocy wobec innych?
8. Czy jakiegokolwiek rodzaj przemocy jest gorszy od innego?
9. Niektórzy mówią, że przemoc jest jak cykl, to znaczy, że ktoś, kto jest ofiarą przemocy, jest bardziej skłonny do późniejszego popełnienia aktów przemocy. Jeśli to prawda, jak możemy przerwać cykl przemocy?

Sesja 3	Zrozumienie cyklu przemocy
Tytuł czynność	Zatrzymać
Wiek	11+
Czas	20 - 40 minut
Cele	Identyfikować własne granice, dostrzegać i szanować granice innych Indywidualne angażowanie się i badanie uczucia bliskości, dystansu i kontaktu cielesnego.

<p>Przygotowanie</p>	<p>Duży pokój z wystarczającą ilością miejsca, aby wszyscy uczestnicy mogli stanąć w dwóch rzędach naprzeciw siebie.</p>
<p>Krok po kroku</p>	<p>Krok 1</p> <p>Rozlano uczestników w pary w sposób losowy (np. Liczenie 1-2 lub wybieranie kolorowego paska / karty). Uczestnicy w każdej parze stoją naprzeciw siebie, ale jak najdalej od siebie (minimum 10 metrów). W ten sposób jedna z linii uczestników na jednym końcu pokoju jest zwrócona w stronę drugiej linii na przeciwległym końcu.</p> <p>Krok 2</p> <p>Uczestnicy w jednej kolejce otrzymują zadanie pozostania w miejscu. Uczestnicy w drugiej linii mają za zadanie podchodzić powoli (!), Kierując się krok po kroku w kierunku swojej pary, aż partner da im sygnał stopu. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego z partnerem powinno pomóc dostrzec wszelkie zmiany w jego stanie, podczas gdy spacerujący uczestnicy podchodzą do nich coraz bliżej.</p> <p>Stojący uczestnicy mają za zadanie wykryć, jak blisko chcieliby, aby ich partner zbliżył się do nich. Kiedy stojący uczestnik czuje, że partner już podszedł dostatecznie blisko, powinien powiedzieć „Stop!”. Partner zatrzymuje się i stoi, dopóki wszyscy inni uczestnicy spaceru nie zatrzymają się.</p> <p>Krok 3</p> <p>Partnerzy chodzący wracają do swoich pozycji wyjściowych do drugiej rundy. Znowu zaczną powoli zbliżać się do swoich partnerów. Tym razem stali partnerzy nie powiedzą „Stop”, ale dadzą znak podbicia</p>

	<p>dłoń, gdy czują, że zbliżająca się osoba zbliżyła się do nich dostatecznie blisko.</p> <p>Krok 4</p> <p>Trzecia runda jest najtrudniejsza i wymaga dużo uwagi i spokoju w grupie. Chodzący uczestnicy powinni tym razem - bez żadnego znaku - rozeznaczyć samodzielnie, kiedy muszą się zatrzymać, kiedy zbliżyli się do partnera wystarczająco blisko.</p> <p>Po tym, jak trzy rundy są powtarzane ze zmienionymi rolami, stojący uczestnicy podchodzą do swoich partnerów, którzy muszą dawać znaki „Stop”, podnosząc rękę lub wreszcie nie dając znaku.</p>
Odbicie	<p>Daj uczestnikom trochę czasu na omówienie w swoich parach, która z trzech rund była dla nich najwygodniejsza / niewygodna. Po omówieniu w całej grupie, jak czuli się uczestnicy doświadczając bliskości i dystansu. Zapytaj ich, czy nauczyli się czegoś nowego na temat swoich osobistych granic i sposobów komunikowania się z nimi?</p> <p>Odniesie się do różnic w granicach osobistych, które mogły pojawić się w grupie: Jak radzić sobie z poszanowaniem osobistych granic innych ludzi?</p>

Sesja 3	Zrozumienie cyklu przemocy
Tytuł czynność	Pochodzenie przemocy
Wiek	11+
Czas	50 minut
Cele	Zachęcanie do wymiany refleksji w grupie na temat przypisywania ról i zinternalizowanych wzorców do naśladowania.

Przygotowanie	Wybierz realistyczną historię z codziennego życia Polaków - z którą łatwo się identyfikują
Krok po kroku	<p>Krok 1. Przedstaw studium przypadku</p> <p>Krok 2. Omów w grupie następujące pytania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Czy to znęcanie się? 2. Kto jest ofiarą, a kto sprawcą? 3. Czy uważasz, że był sposób na uniknięcie konfliktu i komplikacji? Co można zrobić w tym kierunku? 4. Czy uważasz, że zaangażowane osoby mogłyby zareagować inaczej? W jaki sposób?
Porady	Wybierz historię, z którą POLS łatwo będzie się identyfikować

Sesja 4	Fiolet (kwiat) i przemoc
Tytuł czynność	Nie mieszaj przemocy miłością!
Wiek	11+
Czas	20 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aby policjanci pomyśleli o emocjach ofiar.
Krok po kroku	<p>Krok 1. Przeczytaj każdą sytuację</p> <p>Krok 2 Omów z grupą każdy z przypadków</p>
Porady	Jeśli masz mało czasu, rozważ pominięcie niektórych przypadków

Arkusz zasobów. Jak się czuje druga osoba?

Znęcanie się w młodych związkach

1. Maria nie rozmawia z Jenny, ponieważ jest nowa w szkole.
2. Linda daje swojej przyjaciółce Nadii „przyjacielski” policzek, kiedy ją widzi.
3. Peter przywołuje dziewczyny takimi imionami jak „ty dziwka”, „kurwa”, „niepełnosprawna” przed wszystkimi innymi.
4. John umieszcza w Internecie osobiste zdjęcia swojej dziewczyny.

Sesja 4	Fiolet (kwiat) i przemoc
Tytuł działania	Zachowuj się jak mężczyzna / zachowuj się jak kobieta
Wiek	11+
Czas	40 minut
Cele	Określić oczekiwania dotyczące płci skierowane do chłopców i dziewcząt w szkole.

<p>Krok po kroku</p>	<p>Krok 1 Poproś policjantów o podzielenie się doświadczeniami, gdy ktoś powiedział „zachowuj się jak mężczyzna” lub coś podobnego: - Jak myślisz, dlaczego ta osoba to powiedziała? - Jak się po tym czułaś?</p> <p>Zrób to samo z „zachowuj się jak kobieta”.</p> <p>Krok 2 Na dwóch arkuszach flipchartów dużymi literami zapisz słowa „Zachowuj się jak mężczyzna” i „Zachowuj się jak kobieta”. Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi pomysłami na temat tego, co to oznacza. To są oczekiwania społeczeństwa co do tego, kim powinni być mężczyźni i kobiety, jak powinni się zachowywać oraz co powinni czuć i mówić. Narysuj pudełko na kartkach i zapisz w nim znaczenie „zachowuj się jak mężczyzna” i „zachowuj się jak kobieta”. Niektóre przykładowe odpowiedzi to „bądź twardy” lub „nie płacz”.</p> <p>Krok 3 Zainicjuj dyskusję</p>
<p>Odbicie</p>	<p>Pytania do dyskusji:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Która z tych wiadomości może być potencjalnie szkodliwa? Dlaczego? (Uwaga: moderator powinien umieścić gwiazdkę obok każdej wiadomości i omówić każdą wiadomość po kolei). 2. W jaki sposób życie w pudełku ogranicza życie i związki mężczyzn? Jak ogranicza się życie w pudełku życie i związki kobiet? 3. Co dzieje się z mężczyznami, którzy nie przestrzegają zasad płci (np. Próbują „żyć poza schematem”)? Co dzieje się z kobietami, które nie przestrzegają zasad płci? Co o nich mówią ludzie? Jak są traktowani? 4. Co jest potrzebne, aby ułatwić mężczyznom i kobietom życie poza polami? Jak możemy przyczynić się?

<p>Sesja 4</p>	<p>Fiolet (kwiat) i przemoc</p>
<p>Tytuł działania</p>	<p>Blok umiejętności komunikacyjnych: „Zachowuj się jak mężczyzna” i „Zachowuj się jak kobieta”</p>

Wiek	11+
Czas	30 minut
Cele	<p>Aby zademonstrować, jak rozpocząć rozmowę na dany temat</p> <p>Zwiększenie pewności siebie Polaków w rozmowie na ten temat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aby poprawić swoje umiejętności komunikacyjne
Przygotowanie	Pomyśl o odpowiednim sposobie rozpoczęcia rozmowy
Krok po kroku	<p>Krok 1 Demonstracja od moderatorów</p> <p>Krok 2 Dyskusja na temat demonstracji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Czy to jest realistyczne? ○ Jakie są możliwe reakcje twojego przyjaciela? ○ Jak byś mu odpowiedział? <p>Krok 3 Instrukcja do pracy domowej: Porozmawiaj ze znajomymi z listy o tematach, które omówiliśmy dzisiaj</p> <p>Krok 4 Omów z grupą możliwe odpowiedzi przyjaciela.</p> <p>Krok 5 Scenki Jak wspierać pożądaną zmianę i unikać „złych” zachowań (1) Podziel grupę na pary - poproś, aby odegrały dialog z demonstracji (2) Obserwuj rozmowy i udzielaj informacji zwrotnych</p>
Porady	<p>Upewnij się, że masz wystarczająco dużo czasu, aby odpowiedzieć na wszystkie pytania Polaków</p> <p>Postaraj się, aby byli gotowi odpowiedzieć nawet na negatywne lub prowokacyjne reakcje</p> <p>Odgrywanie ról jest zdecydowanie zalecane</p>

Sesja 5	MĄDRY
Tytuł czynność	Wyrażanie emocji
Wiek	11+
Czas	30 - 45 minut
Cele	Aby pomóc policjantom uświadomić sobie, jaki jest związek między przemocą a emocjami
Przygotowanie	Narysuj pięć kolumn na papierze flipchart i zapisz następujące emocje jako nagłówki: Strach, Przywiązanie, Smutek, Szczęście i Złość
Krok po kroku	<p>Krok 1 Praca indywidualna Poproś każdego z Polaków o ocenę od 1 do 5, jak łatwo jest wyrazić każde z 5 uczuć: strach, przywiązanie, smutek, szczęście i złość</p> <p>Krok 2 Dyskusja grupowa zapytaj POLS:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Które z tych emocji najłatwiej wyrazić, a które najtrudniejsze · Dlaczego mężczyźni i kobiety mają różne sposoby wyrażania emocji? W jaki sposób rówieśnicy, rodzina, społeczność, media itp. Wpływają na sposób wyrażania emocji przez mężczyzn i kobiety? · W jaki sposób wyrażania emocji wpływa na nasze relacje z innymi ludźmi (partnerami, rodziną, przyjaciółmi itp.)? · Jakie reakcje emocjonalne wykazują siłę, a co słabość?

Arkusz zasobów. Wyrażanie emocji

Ranga od 1 do 5, które z tych emocji są dla Ciebie najłatwiejsze /
najtrudniejsze do wyrażenia **1 2 3 4 5**

Strach

Tkliwość

Smutek

Szczęście

Gniew

Sesja 5	MĄDRY
Tytuł czynność	Co czuję, gdy się złościę? / Co mam zrobić, gdy jestem zły?
Wiek	11+
Czas	30 minut
Cele	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aby pomóc policjantom zrozumieć związek między uczuciami a zachowaniem ○ Aby zilustrować, że emocja nie jest powodem ani wymówką bycia tyranem ○ Pomoc Polakom w odróżnieniu emocji od zachowań i reakcji.
Krok po kroku	<p>Krok 1 Daj uczestnikom trochę czasu na zastanowienie się nad ostatnią sytuacją, kiedy poczuli się źli.</p> <p>Krok 2 Podziel grupę na pary - poproś, aby podzieliły się z partnerem tymi sytuacjami i odpowiedzą na pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Co czuję, gdy się złościę? · Co mam zrobić, gdy się złościę? <p>Krok 3 Stwórz scenariusze z grupą, jakie są „pozytywne” / „nieagresywne sposoby” wyrażania złości?</p>

Sesja 5	MĄDRY
Tytuł działania	Blok umiejętności komunikacyjnych: Wyrażanie negatywnych emocji
Wiek	11+
Czas	30 minut

Cele	<p>Aby zademonstrować, jak rozpocząć rozmowę na dany temat</p> <p>Zwiększenie pewności siebie Polaków w rozmowie na ten temat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aby poprawić swoje umiejętności komunikacyjne
Przygotowanie	Pomyśl o odpowiednim sposobie rozpoczęcia rozmowy
Krok po kroku	<p>Krok 1 Demonstracja od moderatora</p> <p>Krok 2 Dyskusja na temat demonstracji:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Czy to jest realistyczne? ▪ Jakie są możliwe reakcje twojego przyjaciela? ▪ Jak byś mu odpowiedział? <p>Krok 3 Instrukcja do pracy domowej Porozmawiaj ze znajomymi ze swojej listy o tematach, o których dziś rozmawiasz.</p> <p>Krok 4 Omów z grupą możliwe reakcje przyjaciół.</p> <p>Krok 5 Scenki Jak wspierać pożądaną zmianę i unikać „złych” zachowań</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Podziel grupę na pary - poproś je, aby odegrały dialog z demonstracji ○ Obserwuj rozmowy i udzielaj informacji zwrotnych
Porady	<p>Upewnij się, że masz wystarczająco dużo czasu, aby odpowiedzieć na wszystkie pytania Polaków</p> <p>Postaraj się, aby byli gotowi odpowiedzieć nawet na negatywne lub prowokacyjne reakcje</p> <p>Odgrywanie ról jest zdecydowanie zalecane</p>

Sesja 6	Reklama
Tytuł działania	Aktywność twórcza. Broszura

Wiek	11+
Czas	40 min.
Krok po kroku	<p>Krok 1. Podziel grupę na małe grupy - po 3</p> <p>Krok 2. Poproś ich o stworzenie broszury zawierającej wszystkie ważne wiadomości z różnych sesji szkolenia</p> <p>Krok 3. Dyskusja grupowa</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Przedstaw wyniki pracy ○ Dlaczego wybieramy tę grupę docelową? ○ Jakie są główne komunikaty, które chcemy przekazać grupie docelowej?

Sesja 6	Reklama
Tytuł działania	Końcowe odliczanie
Wiek	11+
Czas	40 min.
Cele	Ocena pracy
Przygotowanie	Przygotuj linię oceny na flipcharcie w skali od 0 do 10 Przeznacz każdemu z policjantów karteczki samoprzylepne

Krok po kroku	<p>Poproś każdego z Polaków o wyskalowanie od 0 do 10 następujących pytań:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podczas szkolenia nauczyłem się nowych i ciekawych rzeczy. 2. Rzeczy, których nauczyłem się podczas szkolenia, są dla mnie przydatne. 3. Spróbuję zastosować to, czego się nauczyłem, w życiu codziennym: w życiu osobistym związek, kiedy rozmawiam z przyjaciółmi. 4. Będę dalej rozmawiał z moimi przyjaciółmi na tematy, które omawialiśmy podczas szkolenia. 5. Czuję się pewniej, rozmawiając na tematy związane z bullyingiem niż przed szkoleniem
Porady	<p>Zrób kwestionariusz kwestionariusza zamkniętego. Ta aktywność jest ważną częścią wewnętrznej oceny szkolenia.</p>

Krótki kwestionariusz do oceny szkolenia (opcjonalnie)

komunikat	5	4	3	2	1
1. Podczas szkolenia nauczyłem się nowych i ciekawych rzeczy.					
2. Rzeczy, których nauczyłem się podczas szkolenia, są dla mnie przydatne.					
3. Spróbuję wdrożyć to, czego się nauczyłem, w życiu codziennym: w relacji osobistej, kiedy rozmawiam z przyjaciółmi.					
4. Będę dalej rozmawiał z moimi przyjaciółmi na tematy, które omawialiśmy podczas szkolenia.					
5. Czuję się pewniej, rozmawiając na tematy związane z bullyingiem niż przed szkoleniem					

- 5 - całkowicie się zgadzam
- 4- zgadzam się
- 3 - nie wiem
- 2 - Nie zgadzam się
- 1- całkowicie się nie zgadzam

Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle
Bullying

No.: 2018-1-IT02-KA201-048161



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

