

Женска Граѓанска Иницијатива АНТИКО

ШКОЛА *за* мултикултурализам





ШКОЛА *за* мултикултурализам

Овој прирачник беше овозможен во рамките на Програмата CIVICA Mobilitas – импелментирана од ЦИРа и финансиски поддржана од SDC. Овде наведените мислења се мислења на авторот/ите и нужно не ги рефлектира мислењата на ЦИРа и SDC

ИЗДАВАЧ:

Женска граѓанска иницијатива АНТИКО

Ул. “Тале Христов” лам.1 лок 9, 1000 Скопје Поштенски Фах 1090/1010

Тел.: (02) 614-641; 611 130 Факс: (02) 60 11 12

Е-маил: antico@t-home.mk; contact@antiko.org.mk

www.antiko.org.mk

За издавачот:

Ѓунер Небиу

Уредници :

Ѓунер Небиу & Дона Димов Марковска

Лектура на македонски јазик:

Валенитина Јошевска

Превод на албански јазик и лектура :

Бесник Емини

Графички дизајн:

Нита Хаџихамза

Скопје 2010 год.

CIP- Каталогизација на публикација

Национална и универзитетска библиотека „Св.Климент Охридски“ Скопје

316.723-021.463(497.7)(035)

ШКОЛА за мултикултурализам / уредници / Ѓунер Небиу и Дона Димов Марковска / - Скопје: Женска граѓанска Иницијатива АНТИКО, 2010.- 64; 64стр: илустр. ; 20см Насл. Стр. на припечатениот текст „Shkolla e multikulturalizmit” - Обата текста меѓусебно печатени во спротивни насоки. - Текс на мак.и алб. Јазик. – Библиографија стр.64

ISBN 978 -9989 -2824 - 5 - 4

а) Мултикултурализам- Македонија – прирачник

COBISS.MK-ID 86581514

СОДРЖИНА

ВОВЕД	
МУЛТИКУЛТУРАЛИЗМОТ И ИЗГРАДБАТА НА МИРОТ ВО ЗАЕДНИЦАТА	07
ПРОГРАМА: ШКОЛА ЗА МУЛТИКУЛТУРАЛИЗАМ	09
1. ЦЕЛ И СОДРЖИНА НА ПРОГРАМАТА	09
2. МЕТОДОЛОГИЈА НА РАБОТАТА	10
3. СТРАТЕГИЈА И ЦЕЛНА ГРУПА	11
3.1 Работа со Млади	12
ПРИРАЧНИК ЗА ПРАКТИЧНА РАБОТА	15
4. ОБУКА/СЕМИНАР	15
4.1. Цел на обуката	15
4.2. Програма на обуката	16
4.2.1 Обуката низ три основни дела	16
4.2.2. Учесници- група, времетраење и динамика на обуката, простор	17
4.2.3 Однос на методите и целите на обуката.	17
4.3. Детален план на работилниците по теми	18
1 Тема : Запознавање и градење група	18
РАЗРАБОТКА НА ПЛАНОТ	19
ВЕЖБА 1:“ЗАПОЗНАВАЊЕ ПРЕКУ ГРУПИРАЊЕ ВО ПРОСТОРОТ”	19

ВЕЖБА 2: “ИГРА ЗА ЗАПОЗНАВАЊЕ СО ДОФРЛАЊЕ ТОПКА”	19
ТЕОРЕТСКА СОДРЖИНА - ТЕМАТСКА ЦЕНТРАЛНА ИНТЕРАКЦИЈА	20
ВЕЖБА 3: “ОТВОРЕНИ ПРАШАЊА”	21
ТЕОРЕТСКА СОДРЖИНА - АКТИВНО СЛУШАЊЕ	22
2 Тема : Јас - Активист/волонтер – мир	23
РАЗРАБОТКА НА ПЛАНОТ	24
ВЕЖБА 1: “МОЈОТ ИДЕНТИТЕТ”	24
ВЕЖБА 2: “МОЈОТ ИДЕНТИТЕТ 2”	25
ВЕЖБА 3: “ШТО Е МИР?”	26
ВЕЖБА 4: “ НЕПРЕСУДУВАЊЕ”	27
Работен материјал – Некои основни човекови потреби	28
3 Тема : Ненасилна комуникација и управување со судири	29
РАЗРАБОТКА НА ПЛАНОТ	29
ВЕЖБА 1: “АНАЛИЗА НА ДИРЕКТНО И СКРИЕНО ИЗРАЗУВАЊЕ НА ЧУВСТВОТА”	29
Работен материјал - Анализа на директно и прикриен изразување на чувствата	30
ВЕЖБА 2: “БАРОМЕТАР: НЕНАСИЛСТВО – НАСИЛСТВО”	30
Работен материјал: Одредување од насилство	31
Теоретска содржина: Вовед во судир	33
ВЕЖБА 4: “ЗАТВОРЕНИК” - ИГРАЊЕ УЛОГА	33
Теоретска содржина: Трансформација на судири	34
ВЕЖБА 5: “ВРАТА КОН НЕНАСИЛСТВО”	35
Работен материјал: Врата кон ненасилство	36

4 Тема : Преговарање и донесување одлуки со консензус	37
РАЗРАБОТКА НА ПЛАНОТ	38
ВЕЖБА 2: “КАКО ДА СЕ КАЖЕ НЕ”	38
Работен материјал: Манипулативни карти	39
ВЕЖБА 3: “КОНСЕНЗУС - ИГРА НА АТОМИ”	40
Теоретска содржина: Консензус	41
Работен материјал: Консензус процес на донесување одлуки	42
Работен материјал: Степени на консензус	43
Работен материјал: Ставови и вештини во донесување одлуки со консензус	44
 5 Тема : Моќта и јас во заедницата - визија за заедницата каква што сакам да изградам	 45
РАЗРАБОТКА НА ПЛАНОТ	46
ВЕЖБА 1: “МОЌ НАД ТЕБЕ” ИЛИ “КОЛКУ СУМ МОЌНА!”	46
Теоретска содржина: Моќ	47
ВЕЖБА 2: “ЈАС ВО ЈАВНОСТА”	48
ВЕЖБА 3: “АКТИВЕН ГРАЃАНИН”	49
Работен материјал: Улогата на граѓанинот во општеството	50
 6. Тема : Мултикултурно општество	 51
Разработка на планот	51
ВЕЖБА 1: “ЦРНА ОВЦА”	51
ВЕЖБА 2: “ НАЦИОНАЛЕН ПРАЗНИК”	52
Теоретска содржина - Мултикултурно општество	53
ВЕЖБА 3: “БАЛОНИ”	53

ПРАКТИКУМ – активности во заедницата	55
5. Активност во заедницата	55
5.1 Цели	55
5.2 Главни активности	56
5.2.1 Вклучување на активистите/доброволците во НВО мрежата на Антико	56
5.2.2 Активно слушање и чекор поблиску до потребите, интересите и можностите во заедницата	56
5.2.3 Партиципативно планирање	57
5.2.4 Спроведување активности во заедницата	58
5.3 Менторство	58
5.4 Евалуација	60
5.5 Конференција Мултикултуралзмот во РМ	60
5.6 Како понатаму- личен план за развој	60
5.7 Вмрежување	60
5.8 Како понатаму –договор за понатамошна соработка	61
ВЕЖБА: МОЈОТ ЛИЧЕН ПЛАН ЗА РАЗВОЈ	61
Работен материјал: Мојот личен план за развој	61

ВОВЕД

МУЛТИКУЛТУРАЛИЗМОТ ВО РМ И ИЗГРАДБАТА НА МИРОТ ВО ЗАЕДНИЦАТА

Овој приказ на програмата на Школата за мултикултурализам е иницијатива и визија на ЖГИ “Антико” за изградба на мултикултурно општество во Република Македонија, каде ќе се почитуваат етничките и културните разлики, мирно ќе се разрешуваат конфликтите, а толеранцијата и меѓусебната соработка на луѓето ќе биде во насока на изградба на мирот во заедницата.

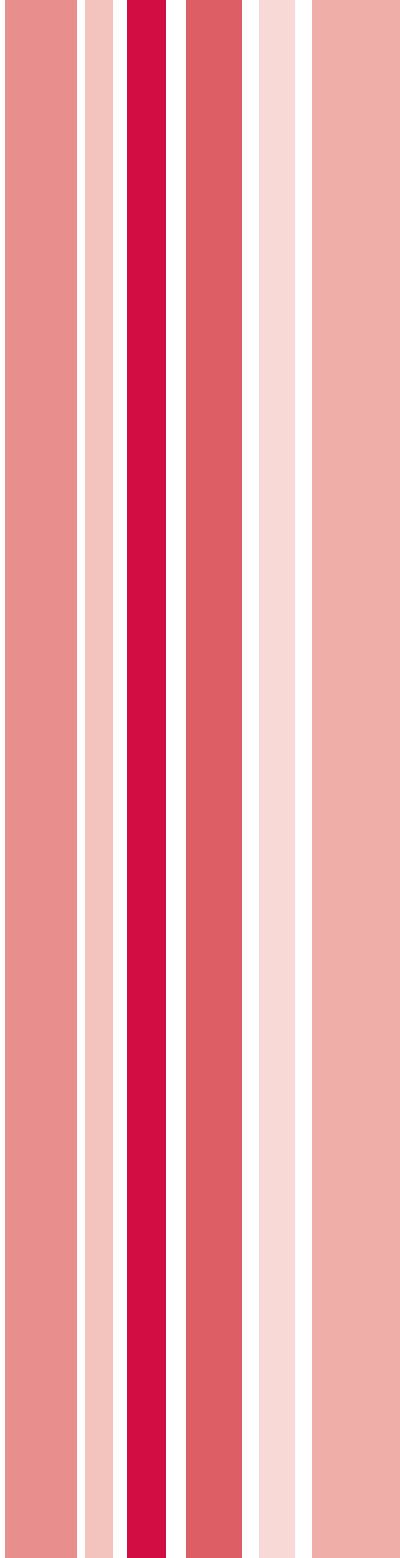
Развојот на Програмата за мултикултурализам е резултат добиен врз основа на 10 годишното активно делување на Антико на локално и национално ниво во Р. Македонија. Потребите и проблемите со кои се соочуваат жените и младите од различни етнички заедници, Антико ги има идентификувано во текот на споведувањето на голем број различни активности на територијата на РМ. Особено за време на конфликтот во 2001 година кога презеде низа активности во насока на смирување на меѓуетничките тензии и создавање заеднички сигурен простор за различностите.

Меѓуетничкиот конфликт, имаше свое директно и индиректно влијание на влошувањето на меѓуетничката доверба и соработка, и покрај тоа што граѓаните од различни националности и култури со векови живејат заедно во традиционално добри односи.

Р. Македонија е мултиетничка земја која долго време се бори со последиците од транзициските процеси кои негативно влијаат на социјалната, економската и политичката нестабилност на земјата. Иако, минаа речиси десет години од конфликтот, постоењето на меѓуетничките тензии и национа-

лизмот сè уште е голем проблем кој дополнително влијае и ги отежнува развојните процеси и политичката стабилност на земјата и ЕУ интеграциите. Како значајна алатка во ланецот на градење на меѓуетничките односи и мирот во заедницата се младите. Постењето на нивната меѓусебна слаба комуникација е еден од факторите за постоење на етнички предрасуди и стереотипи помеѓу младите од различни етнички заедници, религии и култури. Поради тоа се јавува потреба за реализирање програми кои ќе ја поттикнат помладата популација меѓусебно да се запознаат, да ги запознаат меѓусебните култури, системи на вредности и други постоечки сличности, но и прифаќање и почитување на постоечките различности.

Во мултиетничките заедници во РМ ретко можат да се сретнат заеднички простори за меѓуетничка интеракција на младите, простори за отворена комуникација, соработка и заемно познавање и почитување на меѓусебните културни вредности и начини на живеење. Градењето на алтернативни заеднички простори за меѓуетничка интеракција ќе даде придонес да се надминат постоечките предрасуди и стереотипи, да се почитуваат различностите и да се развие меѓусебната толеранција помеѓу младите од различна етничка припадност. Развојот на мултикултурализмот и изградбата на мирот во заедницата претставува заеднички предизвик и интерес на сите граѓани. Изградбата на праведно демократско општество во кое сите граѓани ќе уживаат исти права и ќе имаат еднакви можности за личен развој и просперитет, но и одговорност за граѓански ангажман во развојот на демократското општество.



ПРОГРАМА на Школата за мултикултурализам

1 ЦЕЛ И СОДРЖИНА НА ПРОГРАМАТА

Главна цел на програмата е да ги мобилизираме младите во нашето мултикултурно општество за промовирање на позитивните цели и идеали за мир, толеранција, еднаквост, достоинство, човекови права, граѓански активизам и демократија.

Специфични цели:

- поставување темел за мултикултурно делување на младите преку утврдување/надоградување на мотивацијата, вовед во знаења и основни вештини
- развивање доверба и можност за личен придонес во изградба на мирот во заедницата.
- да се прикаже силата и можноста на ненасилното влијание во општеството во сопствената заедница, како и на пошироки општествени промени
- стекнување знаења и вештини потребни за поврзување и соработка внатре во својата заедница и пошироко (самоорганизирање и вмрежување) поради долгорочно делување на развој на мултикултурализмот и изградбата на мирот во заедницата.

Содржина

Програмата на Школата за мултикултурализам е осмислена како циклус на искусствено активно учење кое се состои од три елемента:

Обука / семинар	3 дена
Активност	3 месеци - 1 година
Менторска поддршка	3 месеци - 1 година

2 МЕТОДОЛОГИЈА И ПРИОД

Програмата на Школата за мултикултурализам овозможува активно вклучување на младите во процесот на изградба на мирот и развој на мултикултурно општество. Преку примена на мултикултурното образование ќе се обезбеди континуиран стимуланс за интеракција и акција кај младите од различни етнички заедници, религии и култури.

Пристапот за развој на мултикултурализмот и изградбата на мирот го означуваат поимите мир, ненасилство, активизам, заедница, зајакнување, поврзување, со намера да бидат трајна рефлексција за принципите и пристапите кои означуваат дијалог и делување.

Мултикултурализмот е прифаќање или промовирање многубројни етнички култури од практична причина и /или заради различностите кои се применуваат во конкретен простор, вообичаено на организационо ниво пр. училиште, бизниси, соседство, градови или држави. Во овој контекст мултикултурализмот застапува укажување на правичен статус на посебните етнички и религиозни групи без промовирање на некоја етничка, религиозна, и/или културно општествена вредност, како главна.

Развојот на мултикултурното општество и одржувањето на културата на мирот е возможно преку воочување и отстранување на причините за насилно однесување, решавање на проблемите и предизвиците, со цел да се изгради слободен и сигурен простор за развој на поединци и групации втемелени на соработка и меѓусебно поврзување.

Јакнењето на изградбата на мирот и одржливиот развој на мултиетничките заедници претставува траен процес насочен кон визијата за праведно општество.

Сметајќи го мирот како состојба која не може да се наметне, ја насочуваме програмата кон развој и јакнење на младите од различни етнички групи во заедниците и нивните капацитети. Јакнењето се однесува на активен однос кон општествените и политичките случувања, преземање одговорност за личен развој во заедницата, поставување одржлива структура, волонтерска група, НВО и сл.

Главни инструменти на јакнење и активно вклучување и развојот на етичките заедници кои ќе се користат во проектот се: искусствено учење, менторска поддршка и меѓусебно вмрежување.

Простор за освестување, стекнување знаења, способности и вештини за ваков вид на делување е Школата за мултикултурализам – обука на обучувачи (привремена заедница) која ќе овозможи преку групна динамика, размена на знаења помеѓу младите од различни етнички заедници и сигурен простор за развивање на меѓусебно почитување, доверба и заедничко делување.

Во вториот циклус на програмата, членовите на групата (учесници на обуката) ќе ги мултиплицираат своите знаења, способности и вештини со своите вршници и активно ќе дадат свој личен придонес во имплементирање активности во рамките на локалните НВО организации. Во текот на активностите зајакнатите, охрабрени и мотивирани млади преку менторска поддршка, истражување, планирање и заедничко делување на групата да спроведат активности промовирајќи ефективни модели на интернетичка соработка, начини и пристапи кои даваат позитивни примери на граѓанскиот активизам и преземање акции кои се кохерентни со потребите на индивидуите, групите и заедницата.

При реализирањето на активностите во рамките на програмата активистите соработуваат со локалната самоуправа и со други релевантни актери во заедницата, давајќи придонес за развој на партиципативната демократија.

3 СТРАТЕГИЈА И ЦЕЛНА ГРУПА

Младите луѓе не се во можност да ја разберат својата положба и да освојат позиција и знаење без да имаат комплексно разбирање за непосредното и глобалното опкружување кои го создаваат во нивниот свет.

Мултикултурното образование е еден од факторите во реализацијата на овој процес. Со проектите и активностите на оваа програма нашата намера е да развиеме и применуваме ефикасна методологија на работа, која на нашите целни групи - младинските активисти, а и на нашите едукатори ќе им обезбеди зголемување на знаењата, вештините и мотивацијата за создавање промени на лично ниво и на ниво на заедницата. Примената на релевантна методологија на работа, адекватните работни материјали (прирачници за едукатори), како и заедничката практична работа и делување во заедницата ќе даде придонес за постигнување на краткорочните и догорочните цели на програмата и очекуваните квантитативни и квалитативни резултати.

Основната цел на мултикултурното образование треба да биде промовирање и јакнење на заемно разбирање меѓу различни заедници и различни мнозински и малцински културни групи.

Дефинираната цел значи:

- **Дека различноста се заснова на еднаквост и не треба да се претвори во оправдување за маргинализација.**
- **Да се направи напор за признавање на различните културни идентитети, етнички групи и заложба за почитување на малцинството.**
- **Мирна и ненасилна трансформација и разрешување конфликтни интереси.**

Ваквата генерална цел претставува дека мултикултурната едукација треба да се воведи во групата која е од различен етнички, религиозен и културен состав. Не е можно да се гради мултикултурно општество, а да се работи само со едната од инволвираните страни, само за малцинските, односно мнозинските групи.

Потребите на мнозинството и малцинството се различни, но меѓусебно поврзани.

Младите луѓе се есенционален ресурс за мултикултурно образование.

Мултикултурното образование за младите се остварува во два правца:

- Да им помогне во стекнување способност да ги препознаат нееднаквоста, неправдата, расизмот, стереотипите и предрасудите
- Да се стекнат со знаења и способност да ги предизвикаат, да се обидат да ги променат овие феномени секогаш кога ќе се соочат во општеството.

3.1. Работа со млади

Работата во областа на мултикултурното образование со групна динамика ги подразбира следниве фундаментални принципи:

1. Искуствено учење - почнуваме од тоа што луѓето веќе го знаат, нивните мислења, искуства и од таа појдовна основа им овозможуваме понатаму заедно да трагаат и откриваат нови идеи и сознанија.

Сите ние имаме мислења и идеи за нештата и прашањата кои се поврзани со нашиот секојдневен живот кои ги добиваме од нашето семејство и општественото опкружување, од нашето лично директно искуство, од тоа што го читаме, информациите од училиштето, медиумите и др.; од дискусии и размена на мислења со други луѓе и нашите размислувања. Сето ова формира еден вид филтер низ кој ја гледаме реалноста со намера да ја употребиме како база врз која ќе градиме нови и применливи искуства во пракса .

2. Работа во групи - го поттикнуваме учеството на младите луѓе во дискусиите, како и учењето едни од други. Секој од нас има многу да научи и многу да пренесе како знаење. Групната работа и делување го зголемува нашиот капацитет за учење, ни овозможува да истражуваме нови идеи и да анализираме нови информации што заедно ја збогатува личноста.

3. Преземање конкретни акции во заедницата - цело време размислуваме за можностите и начините, како луѓето можат своите конкретни искуства од мултикултурното образование да ги артикулираат во конкретни едноставни акции кои го демонстрираат нивното одбивање на процесите на маргинализација, дискриминација и исклучување.

Мултикултурното образование не делува само на интелектуално ниво, туку тоа бара работа со личноста како индивид и како член во општеството. Нашата задача се состои од зајакнување на “практичната” димензија во интеркултурното образование, обезбедувајќи младите луѓе преку групата да дојдат до конкретни заклучоци релевантни за нивниот секојдневен живот.

Во текот на работата со млади луѓе (преку групната работа и партиципативниот приод) како главно средство ги сметаме активностите. Ова се ресурсите со кои работиме со цел на младите луѓе да им овозможиме да владеат со своето интелектуално и емоционално искуство. Важно е да разбереме дека активностите не се цел сами по себе, туку се вовед или клуч за вратата на реалноста на мислења и искуства, откривање нови димензии на реалноста и креирање заеднички алтернативи.

Активностите на овој прирачник се концепирани и прилогодени да бидат употребени како средство за работа во процесот на групното учење. Како ќе ги употребиме ќе зависи од возраста, способноста и интересот на младите во групата заедно со времето и просторот што го имате на располагање.

Но, тие се најпрво концепирани да овозможат да се развие сопствена т.е. автентична програма и последователен методолошки прогрес:

А) Дефинира активности кои ќе помогнат во оформување и консолидирање на групата следено со солидна внатрешна атмосфера и зајакнување на внатрешната комуникација и динамика.

Доколку во групата нема добра дискусија, активно слушање и интеракција, нема познавање за процесот и динамиката на групната работа (способност да се работи со други за да се дојде до заедничка цел во духот на резпектот и соработката), тогаш некои од активностите во наредните етапи ќе се сметаат за тешки, па дури и невозможни. Тие почиваат на заемно почитување на индивидуалното уверување дека секој расте преку искуството и дека експерименталното учење е задоволство и води кон личен и социјален просперитет. Доколку ова јасно не се разбере, тогаш можат да се јават тешкотии и конфликти бидејќи учесниците се предизвикани да истражуваат според своите размислувања, чувства и емоции за своите предрасуди, верувања и поглед на светот.

Б) Дефинира активности кои ќе овозможат нурнување во нашата внатрешност, слики и претпоставки за луѓето кои припаѓаат на заедници, култури, земји и социјално потекло различно од нашето.

Особено е важно да се работи со ваквите слики бидејќи постои тесна поврзаност помеѓу претпоставките и стереотипите што ги имаме за луѓето, со предрасудите и дискриминацијата. Доколку не дефинираме од каде потекнуваат таквите претпоставки и не научиме да бидеме критични кон нив, нема да бидеме во можност да го анализираме влијанието што го имаат врз нас и нашиот поглед на светот. Доколку сме моќни да се спротиставиме на расизмот и нетолеранцијата, тогаш првиот чекор би бил да ги разобличиме овие претпоставки со тоа што тие навистина претставуваат, само претпоставки кои имаат многу малку заедничко со реалноста.

В) Дефинира активности кои на луѓето им овозможуваат да ги откријат и анализираат социјалните, економските, културните и образовните причини кои стојат зад состојбите на дискриминација, одбивање, исклучу-

вање и маргинализирање.

Доколку не успееме да ги препознаеме постоечките механизми кои водат кон дискриминација, нема да бидеме во можност да се бориме против неа. Важно е да имаме сознанија за скриените интереси, моќта и политиката на локално, национално и глобално ниво кои претставуваат извор на конфликти меѓу луѓето

Г) Дефинира активности кои развиваат свест за можностите на индивидуата или групата, да делува во правец на покренување или спроведување општествени промени базирани врз вредности како што се солидарност, почит, прифаќање на разликите и слободната размена на идеите.

Примената на овој прирачник ќе биде бесцелна доколку луѓето не научат, не се надминат себеси и започнат да делуваат во правец на промени. Промените се сметаат како основен резултат од активностите. Преземањето акција може да биде на лично ниво, на пример да бидеме повеќе свесни за себе и нашите погледи на светот, согледувајќи го значењето на личната, индивидуалната акција. Акција, исто така, може да претставува нешто што луѓето го прават заедно на локално ниво во рамките на нивните заедници, изразувајќи им поддршка на малцинствата одосно “различните”. Акцијата претставува заедничка работа за промена во рамките на организации на локално, регионално, национално и меѓународно ниво за создавање поправеден и потолерантен свет.

Во работата со младите секогаш треба да бидеме свесни за балансот помеѓу нашите цели во врска со мултикултурното образование и развојот на групата. Една од основните задачи е да се зајакне и создаде конструктивна атмосфера меѓу членовите на групата и колку што е можно повеќе да се стимулира и охрабри нивната креативност и инвентивност. Ова ќе помогне учесниците да чувствуваат дека нивната работа е нешто значајно и продуктивно што води кон валидни и интересни искуства и заклучоци.

Водење дискусии

Дискусијата се смета како основа во образовниот процес по секоја завршена активност треба да се остави кратко време за резимирање со заклучоци и проценки. Треба особено да се внимава секој од учесниците да земе учество доколку за тоа изрази желба. На пример:

- Создадете добра работна атмосфера која овозможува секој да се изрази слободно и да бидеслушан. Треба да им оставите време на учесниците да се запознаат и да си веруваат еден на друг како и да се организира простор секој учесник да се чувствува удобно.
- Поканете ги учесниците да ги кажат своите мислења или искуства во врска со темата на дискусијата.
- Користете зборови, изрази и јазик близок на групата, осврнете се на најновите настани што се случиле во непосредната околина. Директно и релевантно поврзете го тоа со нивниот живот.

ПРИРАЧНИК ЗА ПРАКТИЧНА РАБОТА

4 ОБУКА / СЕМИНАР

4.1. Цели на обуката

Општи цели

Да се зајакнат и поврзат учесниците за идејата и вредностите на заедничкото добро за изградба на мирот и заедницата; да се стекнат со вештини на комуникација, справување со судир, планирање, тимска работа, соработка и мотивирање за понатамошна работа на личниот развој за изградба на мирот и заедницата.

Специфични цели:

- Создавање сигурен заеднички простор за учење, за личен и групен развој.
- Афирмација и личен развој: јакнење на самосвеста и испитување на личните ставови, вредности и чувства.
- Разбирање и сензибилизирање на концептот ненасилство и ненасилното делување
- Разбирање на основните начела и вежбање вештини:
 - ненасилна комуникација;
 - соработничките вештини на работа, значење и улога на поединците во тимот, водење;
 - афирмација на сопствените избори и донесување одлука со консензус;
 - конструктивно однесување во судири;
 - планирање;
- Развивање на свеста за насилството и за односите на моќта кај себе и во своето опкружување; разбирање на сопственото однесување и различните стилови на однесување во судири.
- Испитување на можностите на делување во локалната заедница. Бидејќи на граѓанската одговорност.
- Испитување на односот активист/ јавно делување – како бранење став и презентирање идеи – начелата на јавно застапување.

Очекувани резултати

Како резултат на обуката/семинарот очекуваме младите да се мотивирани и оспособени за препознавање на потребите во мултиетничките заедници, генерирање на идеите за спроведување активности кои ќе го подобрат квалитетот на животот и односите во заедницата на начин кои ги вклучува граѓаните

(нивното размислување и соработка) од различни етнички заедници, локалната самоуправа и други засегнати страни.

Освен тоа, очекуваме дека некој од младите по оваа основна обука ќе биде мотивиран да пронајде можност за понатамошна работа врз себе и своите вештини и за долгорочна организирана работа на развој на мултикултурализмот и изградбата на мирот во заедницата.

4.2 Програма на обуката

4.2.1 Обуката низ три основни дела – личен развој, тимска работа и вклучување во заедницата

«Кој сум јас»– личен развој

- Различност на идентитети
- Самодоверба, самопочитување, самосвест
- Лични улоги и мотивација за изградба на мирот во заедницата
- Лични ограничувања и можности – стереотипи и предрасуди
- Емоции и однесувања
- Потреби
- Внатрешни судири; лични стилови за соочување со судир

«Јас и други»– интерперсонални односи - тимска работа

- Насилство – ненасилство; слобода на изборот- одговорност
- Ненасилна комуникација
- Судир како можност – конструктивно однесување во судури
- Групен развој и тимска работа: моќ на соработката, групна динамика, тимска работа, доверба, одлучување
- Групна поддршка/ притисок: конструктивна критика, преглед, различноста како богатство и темел на развојот, стереотипи и предрасуди, угнетување, род и пол

«Јас, ние и заедницата» – вклучување во заедницата

- Препознавање и соочување со проблеми на општествено ниво
- Моќ, правда, власт, ненасилен отпор, ненасилна акција
- Визија- заедница
- Активизам/ волонтеризам- мотивација
- Соработка со локалната самоуправа и други засегнати страни
- Проценки на потребите на заедницата

Значајни вештини

- Ненасилна комуникација (лична афирмација, самоувереност, активно слушање, набљудување и толкување, индиректен и директен говор)
- Анализа и управување со судир (интереси, желби и потреби, создавање опции)
- Тимска работа (донесување одлуки, преговори, вовед во консензус, планирање)

4.2.2. Учесници– група, времетраење и динамика на обуката, просторот

Групата за која се води тренингот ја осмислуваме во зависност од податоците за пријавите, така што ќе го знаеме нивниот број и составот според: пол, години, етничка припадност и место на живеење.

Оптималниот број на учесници во групата е дваесет.

Времетраењето на обуката е три дена и во рамките на овој период потребно е да бидат обработени предвидените теми.

Просторот каде ќе се води тренингот потребно е да биде голема и светла просторија.

4.2.3 Однос на методите и целта на обукатаЦел на секоја обука**УНАПРЕДУВАЊЕ НА ВЕШТИНИТЕ И ЗНАЕЊАТА.**

Како примарна цел на обуката се внатрешните ресурси и знаења кои ги имаат учесниците преку размена во групата да се умножат и на тој начин да се поттикнат креативноста и делувањето. Сопственото искуство за активистите е значајно место на учење, стекнувањето со вештини и охрабрување за делување. Во обуката тоа се постигнува со подготвување вежби со кратки теоретски блокови.

Вежбите помагаат учесниците да поминат преку искуство на судири што допринесува да се зајакнат за отворање судири, односно за соочување со судири кои можат да се очекуваат во текот на работата во заедниците.

Вежбите поттикнуваат самоверба и промислување на сопствените ставови. Преку вежбите учесниците ги составуваат и разидуваат своите ставови во однос на сопствената динамика. Обучувачот ги поттикнува на тоа преку отворени прашања, а не на начин да наметнува вредносни ставови како програмата или како водителот сака.

Пишаните материјали и попис на литературата се даваат sukcesивно за продлабочување на темите по обуката.

4.3. Детален план на обуката по теми

- 1 Тема:** Запознавање и градење група
- 2 Тема:** Јас – Активист/волонтер – мир
- 3 Тема:** Ненасилна комуникација и управување со судири
- 4 Тема:** Преговарање и донесување одлуки со консенус
- 5 Тема:** Мој и јас во заедницата – визија во заедницата каква што сакам да изградам
- 6. Тема:** Мултикултурно општество

1 Тема:

- Запознавање и градење група

Цел:

Вклучување на групата во темата и начинот на работа, придвижување кон начин на комуникацијата во склад со ненасилен став со помош на вештини: активно слушање, парафразирање, отворени прашања, набљудување без предрасуди.

План за работа

1. Воведен поздрав и претставување на учесниците
2. Игра за запознавање
3. Очекувања од учесниците
4. Вовед, концепт и начин на работа
5. Правила на групата
6. Парови за запознавање и претставување.
7. Активно слушање
8. Отворени прашања, парафразирање и набљудување
9. Претставување на темите на целиот тренинг и договор за идните термини
10. Епилог на денот – Како излегувам од денешниот ден? Што носам со себе?

Разработка на планот

ВЕЖБА 1: “Запознавање преку групирање во просторот”

Цел: Градење група

Траење: 20 минути

Обучувачот ги повикува учесниците да се движат во просторијата и да ја разгледаат. Потоа им дава упатство да се групираат по предложени поими. По секоја поделба ги повикува учесниците да набљудуваат од кои мали групи се состои големата - односно по што се разликуваат, а по што се слични. Некогаш може да ги повикаат учесниците да го коментираат тоа што го гледаат.

Поделба во групи:

1. Мажи- жени
2. До 20 год, над 20 години
3. Пушачи – непушачи
4. Мажени/ женети- немажени/ неженети
5. Ранобудници- ноќни птици
6. Повеќе сакам летување на море/ планина

ВЕЖБА 2: “Игра за запознавање со дофрлање топка”

Цел: Изградба на група и меморирање имиња

Траење: 10 минути

Материјал: топка

Учесниците стојат во круг, обучувачот дава упатства и ја фрла топката. Првиот дел на кругот се спроведува по следново упатство:

- **Дофрли ја топката некому и кажи го своето име**

Во следниот круг на дофлање упатството се менува

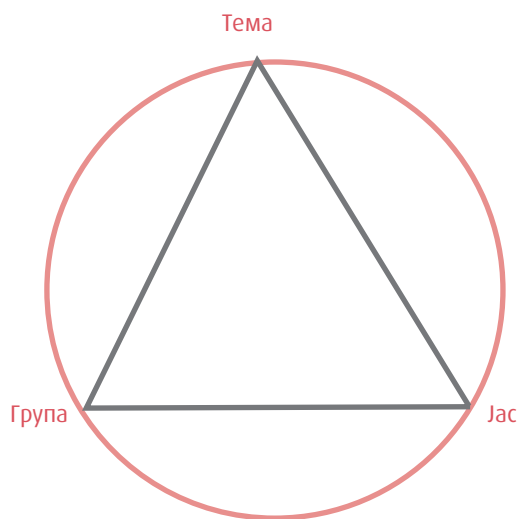
- **Дофли ја топката некому и кажи го неговото/ нејзиното име**

Теоретска содржина

Тематски централна интеракција (ТЦИ) – метод на водење обука

На обуката работиме, така што се обидуваме да се воспостави рамнотежа помеѓу темите кои се обработуваат, поединци и групи како целина. Рамнотежата се однесува во настојувањето еднакво да се посвети внимание на времето и вниманието на трите важни сегмента

Тематска централна интеракција



Правила за работа во група

Сите активно учествуваме

- Еден говори, другите слушаат
- Го почитуваме договореното време
- Нема наредување- конструктивна критика

ВЕЖБА 3: “Отворени прашања”

Цел: Усвојување комуникациска вештина за поставување отворени прашања

Траење: 10 минути

Материјал: предмет по избор, А4 листови и пенкала

Објаснување

Отворените прашања овозможуваат говорникот да одговара на својата содржина, да го насочува сам својот говор, избира што сака да каже. Тоа се тие прашања на кои не се одговара со да или не. Отворените прашања почнуваат со: што, кој, каде, кога, колку, до кога (освен зошто, бидејќи прашањето зошто често звучи како критика).

Затворените прашања почнуваат со дали, сугестибилни се и одвлекуваат кон интересот на слушателот, а одговорот може да биде со да или не.

Инструкции

Пред вас е ... (некој предмет, на пр. вкус, закачалка за капути...) Поставете му што повеќе можни отворени прашања, освен прашања со зошто. Имате две минути да ги запишете овие прашања.

Кога се сите готови, секоја личност ја чита својата листа.

Слушајте го секое прашање. Ако сметате дека прашањето е:

- a. **Отворено, покажете ја вашата дланка отворена**
- b. **Затворено, покажете ја вашата дланка стисната**

Краток осврт на вежбата

На пр.

Како се чувствувавте кога пишувавте?

Како се чувствувавте кога ги разликувавте отворените од затворени прашања?

Колку во својата секојдневна комуникација употребувате отворени прашања?

ЗАТВОРЕНИ ПРАШАЊА

Затворените прашања овозможуваат испитувачот да ја насочи комуникацијата. Тоа се тие прашања на кои се одговара со ДА или НЕ!

Дали...?

Нели ти би...?

Би сакала ли...?

Сакаш ли....?

Не сакаш ли.....?

ОТВОРЕНИ ПРАШАЊА

Отворените прашања даваат слобода на прашаната личност сама да си го насочи својот одговор.

Кој.....?

Каде.....?

Кога.....?

Колку.....? Каков.....?

Теоретска содржина

Активно слушање

Комуникацијата е размена на содржините, чувствата и ставовите, ја разбираме како делување кое можеме да го негуваме, свесно да го поправаме и усовршуваме.

Слушањето е наречено АКТИВНО СЛУШАЊЕ бидејќи:

а) **Слушањето е чин на желба:**

- сакам да ти го подарам вниманието и своето време
- сакам да ја слушнам твојата приказна, твоите чувства и твоите желби

б) **Слушањето е чин кој претпоставува употреба на комуникациски вештини**

- Не те прекинувам додека зборуваш

- Мојот став на телото ти говори дека навистина те слушам, пр. те гледам во очи
- Не уфрлам свои теми во твојот говор, не зборувам за себе
- Поставувам отворени прашања, за да можеш да кажеш што сакаш и сам/а да најдеш свои решенија
- Слушам внимателно
- Оставам тишина и паузи за размислување на соговорникот
- Парафразирам (рефлексирам што сум слушал/а), сумирам
- Давам потпора, охрабрувам со гестови и мимики за да дојдеш до свое решение
- Не држам “предавање”, не давам совет, не омаловажувам

в) **Слушањето не е одбивање, туку слушање без вреднување, да се дозволи дека постои друга страна, т.е. таа која моментално се прикажува. Таа бара став и напор, постојано набљудување, промислување на сопствените ставови и се менува.**

СЛУШАМ КОГА

- **Те гледам додека зборуваш**
- **Не прекинувам**
- **Не уфрлам свои теми**
- **Прашувам за тоа што не ми е јасно**
- **Чекам во тишина за да размислиш**
- **Повторувам што сум слушал/а**
- **Не критикувам**
- **Не давам совети и решенија**

2 Тема:

Јас – Активист/ Волонтер – Мир

Цел:

Освестување за мотивација за работа на изградба на мирот, сензибилизирање различни сопствени и туѓи идентитети и улоги и почитување на различностите; унапредување на вештините на комуникација и анализа на судир

План за работа

1. Воведен круг - како сум
2. Загревање
3. Вежба 1: «Мојот идентитет»
4. Вежба 2: «Мојот идентитет 2»
5. Моја мотивација за изградба на мирот во заедницата
6. Кој е активист/ волонтер
7. Вежба 3: «Што е мир?»
8. Вежба 4: «Неосудување»

Разработка на планот

Вежба 1: «Мојот идентитет»

Цел на вежбата: Освестување за важноста на идентитетот, афирмација на поединецот

Траење: 30 минути

Материјал: А4 хартија

Самостојна работа

Инструкции: Размислете за вашиот живот и потоа распоредете се во групите на кои припаѓате, како на пр. Зена, нација, црква, кошаркаски тим, итн. ... Изберете три кои ви се најважни. Од секоја од тие три категории напишете една работа која ве прави горда и една за која не сте среќна.

време 5 минути

Работа во група

Инструкции: изберете една личност и со неа поразговарајте за вашата листа. Вежбајте активно слушање и сумирано формулирајте.

време 10 минути

Евалуација на вежбата

Како ми беше додека зборував? Што ми беше пријатно и со што сум задоволен/задоволна? Што ми беше тешко/ напорно? Што сум забележал/а ново? Каква врска има вежбата со мирот (ненасилството)? Гледате ли сличности со сопствениот живот?

време 15 минути

Крај:

Секоја личност којашто сака ги чита своите три идентитета, а групата аплаудира како знак на поддршка.

Вежба 2: «Мојот идентитет 2»

Цел на вежбата: Освестување за различните извори на сопствените идентитети

Време: 45 минути

Материјал: А4 хартија, листа на идентитети од претходната вежба

Инструкции: Поделете се во две групи

Инструкции за групата А:

Избери од својата листа еден идентитет кој сам/а си го изработил/а (за тебе важен) и сети се кои се причините поради кои стоиш зад него (на пр. успешна жена, спортист, студент, мајка...)

Инструкции за групата Б:

Избери од својата листа еден идентитет кој ти е важен, а повеќе е од другите идентитети одреден однадвор. Идентитет кој е зададен (како на пр. националност, верска припадност...). сети се поради што стоиш зад него и поради што ти е важно.

Време за поединечни подготовки: 5 мин.

Повикајте ја групата да застане еден наспроти друг во два паралелни реда на одалеченост на една испружена рака.

Разговор во парови: Личност од групата А со личност од групата Б која стои спроти. Секоја личност објаснува зошто му е важен одбраниот идентитет и разговараат за тоа дали им е поважен идентитетот одреден однадвор или идентитетот кои самите си го одредиле. Предупредете ги да се обидат да останат во своите улоги.

Време за разговор: 5 минути

Промена на улогите: Членовите на групата А за својата листа одбираат идентитет кој ја диктира нивната средина, а членовите на групата Б од својата листа одбираат идентитет кој сами го одредиле.

Време за подготовките: 5 минути

Време за разговор: 5 минути

Евалуација на вежбата (25 Минути)

- **Како било во едната и во другата улога?**
- **Во која улога се чувствувате појаки?**
- **Што претставуваше потешкотија?**

Вежба 3: «Што е мир?»

Цел на вежбата: Вовед на клучни поими на обуката, осмислени теми, креирање сопствена дефиниција за мир.

Време: 35 минути

Материјал: флипчарт хартија

На флипчарт хартија која е залепена на сидот, напишана е на секој лист по една буква од зборот МИР. Секој учесник со маркер пишува свои асоцијации на зборовите МИР/ ИЗГРАДБА НА МИР со почетната буква која се наоѓа на хартијата.

Време 5 минути

Се формираат три мали групи и секоја група одбира по една од напишаните асоцијации, пишуваат писмо на странец користејќи ги асоцијациите напишани на хартијата која ја избрале. Му објаснуваат што е мир, како тој никогаш да не ни слушал што е тоа.

Време: 10 минути

Во пленумот секоја група ги чита своите толкувања, односно писмата.

Време: 5 минути

Се формираат две поголеми групи. Секоја составува кратка дефиниција за МИРОТ, започнувајќи ја дефиницијата со: «МИР е»

Време: 5 минути

Пленум:

Разговор околу подготвените дефиниции - коментари на другата група, како стигнале до дефиницијата.

Време: 10 минути

Вежба 4: « Неосудување»

Цел: Освестување ситуации во кои осудуваме, односно освестување на важноста на перципирањето на разликите без вреднувања.

Траење: 45 минути

Материјал: флипчарт хартија, маркери

Инструкции: Поделете се во мали групи. Едната група ја сочинуваат машки, а другата женски лица. На флипчарт хартија членовите на секоја мала група пишуваат: Што ми е туѓо кај спротивниот пол? Плакатот истакнете го на видливо место?

Време: 3 минути

Членовите во групата се враќаат во пленумот и повторно се делат по други заеднички особини (на пр. Според национална припадност) потоа во мали групи пишуваат на флипчарт хартија: Што ми е туѓо кај другите национални припадности?

Време: 3 минути

Постапката се повторува уште 2 до 3 пати (на пр. мажени/ немажени, спрема верска припадност и сл.)

Кога членовите на малите групи последен пат ќе се вратат во пленумот, дадете им упатство да се прошетат по просторијата и да ги прочитаат сите плакати. Потоа сите да се вратат на своите места во пленумот.

Евалуација на вежбата (25 минути)

1. Како се чувствуваш по оваа вежба?
2. Кои поими според тебе подразбираат омаловажување?
3. Кои поими подразбираат љубопитност?
4. Кои поими можеш лесно да ги прифатиш?
5. Што ти е тешко да прифатиш?
6. Како ја гледате врската на оваа вежба со вашето искуство во секојдневниот живот?

НАПОМЕНА НА ВОДИТЕЛОТ НА ВЕЖБАТА:

Според досегашното искуство, подобро е кога водителот не учествува во дискусии околу тоа дали е нешто осудување или не бидејќи е регулатор на процесот и понекогаш медијатор во можните напнати настани поради повреденост на некој од учесниците. Меѓутоа, кога во групата забележувате начин на

комуникација која соред вашиот суд на вредности е навредлива за некој од групата можете:

- Да го замолите учесникот да појасни што сака да каже
- Да посредувате одразувајќи што постигнал исказот кај друга личност
- Да се укаже на можноста за говор за себеси (на пр. чувства и потреби) наместо етикетирање на другиот

Работен материјал 1

НЕКОИ ОСНОВНИ ЧОВЕКОВИ ПОТРЕБИ

Автономија
Славење
Интегритет
Меѓуоднос/ меѓузависност
Физиолошки потреби
Духовност/ духовно заедништво
Слобода

Да ги избирам своите соништа,
своите животни планови, своите
вредности

да избирам начин на делувње како
би можел/а да ги остварам своите
соништа, животни планови и свои
вредности

за славење на креативност на
животот и остварените соништа

за жал кон другите луѓе, поради
неуспешни амбиции итн.

Автентичност

Креативност
Почитување на самиот себе
Барање смисла
Прифаќање
Разбирање
Љубов
Доверба
Припаѓање на заедница

Емпатија

Признавање

Блискот

Човечка топлина

**Учество во расцветот на
животот**

(богато да се користат своите дарови
на служба на животот)

Сигурност

(чувства, материјална...)

Чесност, искреност
(бидејќи ни допуштаат да учиме за
сопствените ограничувања)

Потпора

Покрив над главата/закон

Воздух/вода/храна

**Сексуалност/ сексуални
изразувања**

Одмор

Движење, вежба

Допир, телесен контакт

**Заштита од тоа што го
загрозува животот**

Игра

Убавина

Инспирација

Хармонија

Ред

Мир

3 Тема:

Ненасилна комуникација и управување со судири

Цел:

Унапредување на вештините на ненасилната комуникација и ненасилната трансформација на конфликти: воочување на поврзувањето на потребите и чувствата, разликување на директен и недиректен говор, воочување на сопствените предрасуди и нивните улоги во судири; промислување и испитување на сопствените ставови за ненасилната трансформација на конфликти.

План за работа

1. Воведен круг - Загревање
2. Теоретски вовед за чувствата и ненасилната комуникација
3. Вежба 1: «Анализа - директно и скриено изразување на чувствата»
4. Теоретски вовед «Јас говор - Ти говор»
5. Вежба 2: «Предрасуди»
6. Вежба 3: «Барометар насилство - ненасилство» и објаснување на поимот насилство
7. СУДИР- бура од идеи и вовед во разбирање на судири
8. Вежба 4: «Затвореник»
9. Загревање «Змај»
10. Какви можат да бидат исходите во судирите и теоретскиот вовед
11. Вежба 5: «Врата кон ненасилство» и теоретски вовед за заедничко решавање судири

Разработка на планот

Вежба 1: «Анализа на директно и скриено изразување на чувствата»

Цел: Да се препознае и користи директното изразување на чувствата

Траење: 20 минути

Материјал: Фотокопии за работниот материјал

Објаснување: Директно ги изразувам чувствата кога ги опишувам со зборови. На пр. «Се лутам», «Незадоволна сум», «Ме развеселува», «Се плашам».

Скриено изразување на чувствата кога не ги опишувам со директни зборови. Често своите чувства ги перципирам како особини на другите личности. Повеќе разговарам за другите отколку за себе. Ни мене, ниту пак на другите им е јасно што чувствувам.

Примери:

С - Потивко **Д** - Ми пречи – вознемираена сум кога гласно зборувам

С – Бесчувствителен си **Д** - Лута сум кога зборувам и гледам дека не ме слуша

Упатство: Прочитајте ги примерите и означете ги изразите во кои говорителот директно се изразува како се чувствува во конкретната ситуација..

Време: 10 минути

Евалуација на вежбата (10 минути)

1. **Како ви беше да ја препознаете која реченица директно ги изразува чувствата?**
2. **Колку во секојдневната комуникација имате можности и потреби да ги изразите чувствата?**

Работен материјал 1

Анализа на директно и прикриено изразување на чувствата

Прочитајте ги примерите и означете ги изразите во кои говорителот директно ги изразува своите чувства

Остави го тоа!

Немој пак да ме лутиш!

Тоа не се прави така!

Јас тоа не го сакам.

Немој да се смееш!

Твоето смеење ме прави несигурен/а.

Замислен/а си.

Навистина мислиш дека на тоа треба да се смее?!

Ме лути начинот на кој се однесуваш кон другите.

Се однесуваш како слон во цвеќарница!

Зарем другите воопшто не те засегаат?!

Би требало да ги знаеш барем основите на пристојното однесување.

Навистина сум глупав/а!

Чувствувам дека сум направил голема грешка.

Незадоволен/на сум сама на себе.

Чувствувам дека почнуваш да ме малтретираш.
Бесен/на сум поради твоето однесување.
Чувствувам како да сум потчинет/а.

Тоа е лоша вежба.
Мислам дека вежбата е лоша.
Се лутам дека ја работев таа вежба.

Еден час морав да чекам!
Конечно!
Се лутам што дури сека доаѓаш.
Цел/а се смрзнав.

Вежба 3: «Барометар: ненасилство – насилство»

Цел: Вовед во средината на темата, испитување на сопствените ставови, развивање толеранција спрема ставовите кои се разликуваат од нашите

Траење: 20 минути

Пред почетокот на барометарот едукаторот во просторијата означува два спротивни пола помеѓу кои учесниците можат да се движат, во однос на тоа дали се согласуваат или не по одредено тврдење. Откако учесниците ќе се распределат во просторијата, некои можат да образложат зошто го одбрале местото на кое стојат.

Предложени тврдења:

Кога би бил/а загрозен/а , би забележал/а насилство.
Подобро насилство, отколку кукавица.
Насилството е спротивно на ненасилството.
Ненасилството не ги искористува слабостите на противникот.
Принципот ненасилната акција е цел на противникот да му се пристапи со доверба.

Време: 5 минути

Објаснување на поимот насилство

За краток преглед види:
Види работен маретијал «Одрекување од насилство» на стр.32
Види теоретска содржина «Моќ» стр.47

Работен материјал**Одрекување од насилство**

Свесното одрекување од насилството како «крајно средство», всушност, значи губиток на еден инструмент на моќ. Потребно е ново средство (и различна употреба на моќ) за остварување на свои интереси .

Средство кое:

- **Во потполност го почитува противникот**
- **Сопствено ценење како луѓе кои се способни на промени.**

Во прв план доаѓа соработка наместо конкуренција. Главно на меѓусебна помош и почитувањето на секое живо суштество станува темел на делување. Нenasилството како такво размислување е самостојна сила која не се задржува само во рамките на владеачките ситуации, туку се ориентира и во однос на желбите на луѓето.

- **Нenasилството е насочено кон иднината, во себе носи визионерска сила, верување во променливите постоечки односи**
- **Нenasилството ја продолжува традицијата на луѓето кои во минатото се залагале за вредности на ненасилно општество.**
- **Нenasилството ѝ припаѓа на сегашноста бидејќи може да се оствари сега и овде.**
- **Нenasилството е ориентирано на вклучување на сите фактори во процесот на промени, така што во дијалогот заедно «се бориме» бидејќи бараме вистина.**
- **Во филозофијата на ненасилството човекот се прифаќа како суштество кое има способност и за насилство и ненасилство, а способно е да тргне по патот на ненасилството.**
- **Сликата на општеството во ненасилната филозофија се темели на барање облик на соживот каде се почитува поединецот, како и заедницата.**

Преведено и прилагодено од: Karl- Heinz Bitti-Drempetic, Gewaltfrei Handeln, Nurnburg 1993

НЕНАСИЛСТВО

Зборот ненасилство се појавува за првпат во дваесетите години на минатиот век во англискиот јазик во врска со прикажувањата на Гандиевите акции (1869-1948) во Индија и се поврзува со индискиот водач.

Тоа означува од една страна апсолутно почитување на животот¹, став, «активно посакување да не се наштети, позитивен нагон»². Од друга страна ненасилството означува начин на делување со кој се осигурува доследен на ненасилното уверување. Тоа е начин на борба во политичкиот живот и пат на трансформација на судирот која не допушта никаква употреба на насилство.

Теоретска содржина

ВОВЕД ВО СУДИР

Во нашата култура преовладувањето на судирот се смета како опасност која подобро е да се избегне секогаш кога е возможно или да се реши по принципот победник- губитник. Судирот е неизбежен дел на животот, дел на човековата историја и значаен сигнал дека нешто не е во ред. Поради тоа, не е само загрозување, туку и можност за промена, за подлабоки односи и разрешување на недоразбирањата. Кинескиот знак за судир составен е од два дела на поимот: опасност и можност. Доколку го разгледуваме судирот како можност, помала е веројатноста дека личностите кои го разрешуваат, при тоа ќе користат насилство и ќе си нанесат болка едни на други.

Во обидите на пронаоѓање на патот на ненасилната трансформација на судирот важно е во себе да се негува желбата за отворена работа на судирот и верување дека тој е навистина можност на промени. Помош при тоа може да биде свеста дека е потребно да се одвои личноста од проблемот. Наместо да прашаме кој е крив, можеме да се насочиме на прашањето во што е проблемот, водејќи се со поговорката «Биди благ во однос на човекот, а остар во однос на проблемот».

Фокусирајќи се на проблемот влегуваме во делот на одговорноста и можноста, бидејќи чувството на вина не нè кочи да преземеме свој дел во вината за проблемот.

Разрешувањето на судирот е процес во кој е важно да се одржува комуникација и кога тоа е тешко или е сведено во многу мала мера. При тоа треба, без оглед на проблемот или реакцијата на средината, да се има на ум и да се почитува слободата на другата страна дали ќе сака или нема да комуницира, исто така, дали сака или нема да сака да бара решение во духот «победник – губитник».

Вежба 4: «Затвореник» - играње улога»

Цел: Симулација на судир поради освестување на сопствените образци на однесување во судир, анализа на судир и пронаоѓање чекори за трансформација на тој судир.

Време: 60 минути

¹ Ганди користи поим а-himsa што во превод значи “не - првредување”

² Melon, Ch., Semelin, Jacques: La Non -violence, Paris, 1994., стр.7

Инструкции: Сите застанете во круг свртени кон внатре, собрани еден до друг. Вие сте стражари. Се бара доброволец кој ќе биде затвореник во средината на кругот и ќе се обиде да се ослободи.

Играта се игра со повеќе доброволци. Поттикнувајте ги да менуваат стратегии, да бидат што е можно повеќе инвентивни. Обучувачот не сугерира на стражарите како требаат да го држат затвореникот, ниту затвореникот на кој начин треба да се ослободи.

Време околу 20 минути

Евалуација на играта на улоги (околу 40 минути)

- **Како сум се чувствувала како затвореник? Како стражар?**
- **Како врз нас делувале различните стратегии, на нашите чувства, на нашата свест, на нашето однесување? Како реков/ла НЕ?**

Теоретска содржина

ТРАНСФОРМАЦИЈА НА СУДИРИ

Управувањето со судири не е избегнување судири. Управувањето со судири е вешто, креативно решавање на проблематични ситуации со истовремена грижа врз себе и почитување на другите личности.

Трансформација на судирите спречува:

- **Интензивни емоции:** секој судир го следат емоции, кога судирот ќе ескалира и емоциите се распламуваат.
- **Вклопување во своја позиција:** невозможно е да се трансформира судирот ако страните во судирот се закопани во своите позиции и тврдоглаво бараат исполнување на своите барања.
- **Барање виновник:** обвинувањето на другата страна само поуспешно ја закопува позицијата, наместо во барањето виновник да се бара причината за проблемот.
- **Несразмерна сила:** дијалогот евозможен тогаш кога силите се урамнотежени.

Колку повеќе судирот трае толку потешко може да се реши, иако тоа е возможно во секоја негова фаза. Поради тоа е значајно судирот што побрзо да се отвори.

Трансформацијата на судирот бара енергија, време, вештини.

Мотивација за такво вложување на време и енергија може да биде чист и прагматичен пристап бидејќи насилниот обид за решавање на судирот со себе носи:

- **Осветување (спирала на насилство)**
- **Деструкција која со себе носи непоправливи последици (штета)**

Вежба 5: «Врата кон ненасилство»

Цел: Вежбање на соработнички начин на решавање судири, отворање процес за повеќе различни опции на решенија и барање решение со кои и двете страни во судирот се задоволени (победник- победник).

Траење: 45 минути

Материјал: хартија, молив за подготовка на сиден плакат со упатство, работен материјал , Врата кон ненасилство.

На сидни плакати напишани се чекорите во процесот за соработничко решавање на судирот. Учесниците добиваат работен материјал – опис на судирот помеѓу двајца учесници (Дамир и Немир) кој се претворил во тепачка.

Тек на Вежбата:

Водителот отвора еден по еден сиден плакат (кој симболизира врата) со упатства чекор по чекор за решавање на судирот.

Врата бр. 1 – упатство бр. 1

Што е проблем? Напишете на својата хартија во «јас» облик што е проблем за Дамир, а што за Немир.

Врата бр.2 – упатство бр. 2

Што е проблем и за Дамир и за Немир? Напишете што е проблем, така што ќе ги вклучите потребите на двете момчиња, за кои и двајцата се согласуваат дека е проблем. Потоа сите ги читаат своите одговори. Целата група треба да дојде до консензус што е всушност проблемот.

Врата бр.3 – упатство бр. 3

Со бура од идеи се бараат најразлични идеи за решавање на овој судир, се запишуваат на плакатот.

Врата бр.4 – упатство бр.4

Сега групата нека ги вреднува запишаните предлози. Најправо со прецртување на тие кои се неприфатливи, а потоа се разговара за останатите. Учесниците ги делиме во две групи едната ги зема улогите на Дамир, а другата на Немир. Размислуваат за решение од улогата на Дамир и од улогата на Немир. Договор.

Врата бр 5 – упатство бр. 5

Конечно Дамир и Немир се согласуваат околу едно решение за кое и двајцата мислат дека е најприфатливо и најдобро одговара за потребите на секој од нив, судирот се решава мирно, ненасилно. Ако тргнеме од ситуацијата дека веќе имало физичка пресметка, тогаш за решение мораат да се договорат на друг начин. Се договараат за што е најдобро во секоја наредна слична ситуација. Размислете што секој од нив ќе направи за да се постигне таков исход. Се договараат и кога ќе го направат.

Врата бр. 6 – упатство бр. 6

Договореното решение треба да се спроведе. По неколку дена се проверува како одлуката која ја донеле Дамир и Немир заедно – секој од нив ги доживува. Треба ли нешто да се менува? Ако треба тогаш треба повторно да се започне од првиот чекор- повторно да се дефинира каде е проблемот?

Проверка

Евалуација во пленум

Како сега се чувствувате

Кои чекори за решавањето на судирот ви се важни или ви останале впечатливи?

Кои чекори во решавањето на судирот ви се тешки? Колку овој начин на решавање судири би можел да биде корисен во секојдневниот живот.

Работен материјал**Врата кон ненасилство**

ОТВОРЕНА ВРАТА – ПРОЦЕС ОД 6 ЧЕКОРИ кој морате да го поминете ако сте се одлучиле за делотворно решавање на судири. Отворете ги по ред сите 6 врати.

Врата бр. 1

Во што е проблемот/ за личноста А/?

Во што е проблемот/ за личноста Б/?

Определете што е причина за судирот од перспектива односно низ потребите на личноста А и личноста Б (и низ личноста Ц итн.) кои се во судир. Проблемот треба да се каже во обик на јас – порака, како да ја изговара личноста А, Б, Ц, итн. Но без обвинување на другата страна.

Врата бр.2

Во што е проблемот за А и Б (со кои се согласуваат и А и Б)?

Одредете што е причина за судирот (проблемот) од позиција (потребата на двете страни. Двете страни мораат да се согласат со таква дефиниција на проблемот.

Врата бр. 3

И двете страни (сите учесници) нека предлагаат креативни идеи за решавање на судиот (без оглед на реалните околности).

Постапката на бура на идеи каде сите учесници во судир замислуваат најразлични решенија, дури и опции кои се смешни и невозможни.

Врата бр. 4

Отфрлање на невозможни и неприфатливи решенија за двете страни. Разгледување на секоја идеја.

Врата бр 5

Избирање на решенија кои се прифатливи за двете страни. Двете страни сами за тоа донесуваат одлука и прифаќаат обврски кои произлегуваат од договор.

Врата бр. 6

Проверување дали договорот вреди и дали сè уште двете страни се задоволни и согласни со својата одлука за решавање кое е поволно за двете страни.

4 Тема:

Преговори и донесување одлука со консензус

Цел:

- Запознавање и унапредување на вештините на преговорите и консензусот
- Зајакнување и сопствена афирмација
- Запознавање на сопственото однесување во соработка и можност за корекции

- Унапредување на вештините за изградување на своите граници т.е комуникациско зајакнување
- Поврзување на општествените контексти и вклучување на активистите од програмата во заедницата со ненасилни ставови и делувања.

План за работа

1. **Воведен круг**
2. **Вежба 1: «Преговори» и теоретски вовед во преговори**
3. **Вежба 2: «Како да се каже НЕ»**
4. **Вежба 3: «Консензус»**
5. **Теоретска содржина консензус**

Разработка на планот

Вежба 2: «Како да се каже НЕ»

Цел: Вежбање како да се даваат асертивни одговори под притисок, соочување со манипулација и примена на ненасилна комуникација

Траење: 35 минути

Материјал: манипулациски карти

Секоја личност добива една манипулациска карта. На неа накратко е напишана ситуацијата во која личноста се обидува да ја убеди другата личност да го направи тоа што таа го сака. Секоја личност има 1 до 2 минути да размисли со која реченица ќе започне дијалог. Пример: Ако картата покажува ситуација во која родителите го наговараат синот или ќерката да ги посетат, реченицата може да биде: «Не си ме посетил со години. Се прашувам дали ти значам.»

Траење: 5 минути

Тек на вежбата:

Учесниците се враќаат во круг и еден по еден се вртат кон личноста од својата лева страна. Накратко ја претставуваат ситуацијата од својата карта. Пример: «Јас сум твој родител сакам да те убедам да ме посетиш». Потоа ја кажуваат својата почетна реченица «Не си ме посетил со години. Се прашувам дали ти значам.» Личноста од левата страна настојува да даде асертивен одговор, застапувајќи се себеси без да обвинува друг. Пример:»Поради изненадна работа морав да го прекинам одморот и да се вратам на работа. Поради тоа ми е тешко да добијам слободен ден, но штом ја завршам работата, ќе настојувам некое време да поминеме заедно.

Траење: 30 минути

Работен материјал**Манипулативни карти**

ЗАМОЛИ ГО ПРИЈАТЕЛОТ ДА ТИ ГО ПРИЧУВА БЕБЕТО	РАБОТОДАВЕЦОТ ИМ ДАВА ДОПОЛНИТЕЛНА ОБВРСКИ НА РАБОТНИЦИТЕ
ЗАМОЛИ НЕКОЈ ДА ГО ПРЕЗЕМЕ ВАШЕТО ДЕЖУРСТВО НА ВРАТАТА ВО КЛУБОТ НА МЛАДИ	РОДИТЕЛОТ ГИ УБЕДУВА СИНОТ ИЛИ КЕРКАТА ДА ДОЈДАТ ВО ПОСЕТА
ЗАМОЛИ НЕКОЈ ДА ВЕ ОДВЕДЕ ДО ДОМА	ДА МУ СЕ ДАДЕ НЕКОМУ НАМЕСТО ВАМ ДА ИЗВРШИ НЕЗГОДЕН ТЕЛЕФОНСКИ РАЗГОВОР
ЗАМОЛИ ГО ПРИЈАТЕЛОТ, ПОЗНАНИКОТ ИЛИ ЧЛЕНОТ НА СЕМЕЈСТВОТО ДА ВИ ПОЗАЈМИ ПАРИ ИЛИ АВТОМОБИЛ	УБЕДИ ГО ПРИЈАТЕЛОТ НЕШТО ДА ТИ ПОЗАЈМИ (на пр. предмет што се носи) ИАКО ТОЈ ТОА НЕ ГО САКА
ЗАМОЛИ ГИ КОЛЕГИТЕ ОД КЛУБОТ НА МЛАДИ ДА ОБЈАВАТ НЕПРИЈАТНА ВЕСТ	УБЕДИ ГО ПРИЈАТЕЛОТ ДА ИЗЛЕЗЕТЕ ВЕЧЕР

Вежба 3: “Консензус - игра на атоми”

Цел: Одредете ги приоритетите во избраната тема, при што во одлучување се вклучени сите членови на групата.

Траење: 60 минути

Објаснување:

1. Водителот ги појаснува со групата прашањата за кои треба да се донесе одлука. На пр. На што треба да се стави акцент за работата во нашето место - за што треба да се лобира? Замислуваме дека средствата и другите капацитети се ограничени и треба да се избере само една цел на лобирање.

(5 минути)

2. Бурата од идеи: нафрлување на сите идеи, што би можеле да бидат земени пред вид како начин на делување.

(5 минути)

3. Групата се дели во парови, секоја група избира две можности од листата

(5 минути)

4. Два пара се собираат во мала група од четири личности и повторно избираат две можности

(8 минути)

5. Истото се повторува и во другата група

(10 минути)

6. На крај тие две групи се составуваат и договараат за двете точки за целата група

(12 минути)

Да се придржуваат до зададеното време за да не се продолжи вежбата.

Кога се води бурата од идеи да се преобликуваат општите идеи во конкретни предлози.

Кратка евалуација на вежбата (15 минути)

Како се чувствувате со овој начин на договор?

Што е необично / ново?

Што ми одговараше?

Што ми пречеше?

Теоретска содржина

КОНСЕНЗУС

Консензусот е начин на одлучување во група во која е значајно дека различноста на нејзините членови влијае на конечната заедничка одлука.

Во класично гласање резултатот на процесот на одлучување е сведен на два пола – мнозинство и малцинство, при што мнозинството го има гласот на победникот.

Во процесот на донесувањето одлуки со консензус односот 1:40 е разгледуван како две еднакво вредни опции. Опцијата на мнозинството нема поголема тежина бидејќи секој поединечен предлог може да донесе нешто важно за конечната одлука на групата. Барањето одлука е обележано со став дека бараме заеднички точки, дека го негуваме духот на соработката, дека имаме доверба во способноста и намерата на групата, секој зборува во свое име. При тоа потребно е одреден ред или процедура и вештина на водење на целата постапка.

Потребни вештини во донесување одлуки преку пат на консензус:

- **Активно слушање**
- **Проверување/ парафразирање, отворени прашања**
- **Јасна порака/јас порака**
- **Без обвинување – не внесувам своја интерпретација**
- **Без двоумење – отворено говорам што ми пречи**

Понатаму, со консензус групата носи заедничка одлука според која различни членови на групата можат да имаат различен степен на прифатеност. Некои членови на групата ќе бидат сосема задоволни со донесената одлука. Другите ќе учествуваат во договорената активност, но ќе изразат резерва, односно ќе бараат по одредено време одлуката повторно да се разгледа и можеби измени. Трети ќе бидат воздржани, т.е. според одлуката ќе имаат пасивен став, но нема да им пречи донесената одлука. Во сите три случаја (прифаќање, изразување резерва или воздржаност) групата со консензус ја донела одлуката.

Нема консензус доколку член на групата смета дека одлуката од групата ќе нанесе штета и дека не смее да се донесе т.е. предложената одлука би ги повредила темелните вредности на таа група на личности. Тогаш на тоа става вето, а процедурата на одлучување се враќа во претходната фаза.

Можно е член од групата да не се согласува со одлуката и да излезе од групата.

Работен Материјал

Консензус – процес на донесување одлуки

1. Разјаснување на проблемот
2. Формулирање на прашањето за кое се донесува одлуката и проверка дали е сосема јасно и дали сите се согласуваат со таа формулација
3. Круг на изразување различни мислења
 - ▶ Изразување на сите мислења без дискусија за мислењата, активно слушање
 - ▶ Прашања за појаснување како би се избегнале недоразбирања (кратки забелешки)
 - ▶ Декодирание стравови, потреби, интереси, вредности, поради прифаќање на различностите и поради смирување на страстите.
4. Собирање различни предлози за решение
5. Дискусија за предлозите за решение
 - ▶ Промислени преговори, посредување
 - ▶ Една етапа каде понекогаш треба да се прават компромиси
 - ▶ Да се замени “но” со “и”
6. Изработка на предлог за консензус
 - ▶ Јасен предлог кој се одлучува со консензус
7. Круг во кој секој лично донесува оценка на предлогот спрема степените на консензус
 - ▶ Ако некој сака да го блокира тој предлог – потребно е да ги наведе причините и да се врати на точката 3
 - ▶ Ако некој има резерви треба да се забележи
 - ▶ Ако некој сака да се воздржи – треба да се забележи
8. Консензус
 - ▶ Ако не, врати се на точката 4

Работен материјал

Степени на консензус

1. СТЕПЕН: ПРИФАЌАЊЕ

“Се согласувам со предлог - решението” – значи дека го прифаќам предлогот и дека активно ќе учествувам во спроведување на одлуката.

2. СТЕПЕН: ИЗРАЗУВАЊЕ РЕЗЕРВИ

“Мојам да го одобрам предлог решението, но имам (големи) сомнежи.”

Изразувам резерва бидејќи сакам групата да продолжи со размислување за одлучената тема. Резервите треба да водат до предлогот насочен кон нов консензус, подобар од предходниот.

3. СТЕПЕН: ВОЗДРЖУВАЊЕ

“Не учествувам во одлучување и останувам на страна.”

Се воздржувам ако имам впечаток дека не можам да учествувам во донесување одлуки, на пр. бидејќи премногу лично ме засега (или не ме засега) или бидејќи групата која ме делегирала нема разговарано на оваа тема.

НЕМА КОНСЕНЗУС

4. СТЕПЕН: ВЕТО

“одлуката е во спротивност со моите темелни убедувања; не дозволувам групата да ја донесе». Ова значи «приговор на совеста». Предложената одлука би ги повредила темелните вредности на групата или личноста.

Можно е и

5. СТЕПЕН: ИЗЛЕГУВАЊЕ ОД ГРУПАТА

«Моето начелно противење (вето) групата не го прифаќа. Ја напуштам групата. «

Работен Материјал

Ставови и вештини во донесување одлуки со консензус

Не тежнееме кон тоа дека мораме да постигнеме договор, но сакаме да постигнеме меѓусебно разбирање и соработка.

Ставови кои помагаат за постигнување консензус

Почитувајте ја групата и нејзината целина!

Влезете во процесот со позитивен став дека групата може да постигне консензус!

Идентификувајте ги интересите, вредностите потребите, ставовите кои стојат зад позицијата.

Во нашата култура ретко се одлучува со консензус. Нека ве радува што имате можност да одлучувате на нов начин.

Можни методи

Круг: Секој/а има можност без прекинување да каже што сака за проблемите.

Преглед: Сите кратко го изнесуваат своето мислење за одреден сегмент на проблемот.

Бура од идеи: Се нафрлаат и се собираат сите можни идеи.

Мали групи: Малите групи се корисни ако одлуката се донесува во голема група. Малите групи по дискусијата ги изнесуваат одлуките за кои постигнале консензус, и прашањата кои останале за дискусија. Во некои ситуации интересно е да се формираат групи на начин да бидат хомогени по одредени критериуми (мажи/жени и сл.)

Правила

Правило на множење: Помножи го времето на својот говор со бројот на учесници за да видиш колку долго ќе трае состанокот ако секој говори колку тебе.

«Јас « - говор: Зборувај за себе, со «јас», а не во име на други или во трето лице.

«Активно слушање» е повеќе чекање другите да го завршат говорот. Значи да се внесете, прашувате, не веднаш противрекувајќи и да правите паузи.

Соработката бара заеднички точки и избегнува став на конкуренција/сопериштво.

Повратна информација: Дај им на другите повратна информација, како си и како нивното однесување делува на тебе.

Паузите се значајни бидејќи опуштаат.

Сам си одговорен: Сите се одговорни за постигнување одлука.

Улоги

Фасилитатор: Помага во структурирање на текот на разговорот, ги сумира резултатите од разговорите, формира предлози и решенија и внимава да се придржува договорот за однесување во круг.

Записничар: Прави забелешки и ги запишува предлозите за решение и решенијата.

Чувар на времето: Одговорен е за планот и внимава на времето.

Набљудувач: Внимава на расположението и атмосферата во групата и по потреба дава повратна информација.

5 Тема:

Моќта и Јас во заедницата – визија на заедницата каква што сакам да изградам

Цел:

- Разгледување на моќта во контекст на ненасилно делување и зајакнување за користење на сопствената моќ.
- Запознавање и сослушување на темите врзани со активизам/ волонтерска работа- јавност, сектори во општеството, граѓанска иницијатива.
- Осмислување на поимот јавност и сместување себе си во неа како подготовка за работа во заедница.
- Изработка на сопствена визија за делување во заедницата.
- Договор за понатамоши чекори и поткрепа за работа во заедницата.

План за работа

1. Вовед и загревање
2. Вежба 1: “Моќ над тебе”
3. Сектори во општеството и корист од нивната меѓусебна соработка
4. Вежба 2: “Јас во јавноста”
5. Вежба 3: “Активен граѓанин”
6. Мојата визија за заедница која сакам да ја изградам

Разработка на планот

Вежба 1: “Мој над тебе” или “Колку сум мојна!”

Цел: Освестување на сопствената мој како опасност за манипулирање и како можност за делување, освестување на личната одговорност за делување во заедницата

Време: 60 минути

Материјал: хартија, молив, флипчарт хартија.

Тек на вежбата

Вежба во парови

Инструкции: Одлучете се кој од вас прв ќе ја игра улогата на мојна личност. Ако твојот партнер е согласен да ти даде 5 минути да имаш мој над него/неа. Со таа мој можеш да правиш што сакаш. Се согласувате ли?

Пред да почнете забележете накратко на хартија

- **Што мислам сега?**
- **Како се чувствувам? (Од што се плашам?)**

Сега можете да почнете. Мојните можат да управуваат со своите партнери.

Траење 5 минути

Обучувачите набљудуваат што прават учесниците. Понекогаш се случува некои да почнат да го малтретираат својот партнер. Го пракаат негде, им наредуваат да прават склекови.... Малкумина од нив прават нешто што на другата личност и одговара. Во евалуацијата проверете го значењето на тоа однесување.

По истекот на времето заменете ги улогите и повторете ја истата постапка.

На крај учесниците да запишат какво искуство имале.

Евалуација на вежбата (45 минути)

На обучувачот може да му биде од помош запишување на значајните зборови или изјави на учесниците на флипчарт хартија во текот на евалуацијата, бидејќи тие можат да послужат нешто да се нагласи и да се поврзе со теоретската содржина.

Прашања на “МОЌНИТЕ”

За што ја употреби својата моќ?

Какво чувство имаше при тоа?

Дали осети отпор?

Како реагираше твојот партнер?

Како се снајде при тоа?

Прашање на “НЕМОЌНИТЕ”

Како твојот партнер ја изрази моќта?

Кои чувства ги забележаа кај тебе?

Дали си давал/а отпор? Ако е да, каков?

Што направи?

Прашања на целата ГРУПА

Како беше во улога на моќник?

Ако не ја прифати моќта, зошто?

Поради што на тој начин ја изразуваше моќта?

Во која улога подобро се чувствуваше? Зошто?

Каква врска гледате помеѓу оваа вежба и секојдневниот живот?

Поради кои причини сме во улога на моќник или немоќник?

Теоретска содржина**МОЌ**

Ненасилството пречи на моќта која е способност на секоја личност дека може, дека е слободна и дека во секоја животна ситуација има можност на избор.

Битно е да се разликува МОЌ како способност на личноста дека нешто може (која е жива и неотуѓива на секој поединец) од РЕЗУЛТАТОТ на моќта, односно од успехот, достигнувањата, положбата, богатството или славата. Неразликувањето на тие две нивоа е безопасно за личноста и за односите. Нашиот недостаток на слава или на богатство може да држи уверување дека не сме моќни и тогаш не ги придвижуваме и не ги користиме своите потенцијали. Поради тоа не гледајќи ја можноста за самоосвестување често сме во искушение да доминираме над другите.

Обликот на остварувањето на својата моќ е ПРЕЗЕМАЊЕ ИНИЦИЈАТИВА во смисла на преземање ОДГОВОРНОСТ за своите одлуки и проактивен став спрема однесувањата кои влијаат на нашиот живот. Дури и во ситуација во која и сами сме жртва на насилство, можат да се одбијат улогите на жртва и да се преземе иницијатива, т.е. поради грижа за себе и своите граници се делува во согласност со сопствените потреби и вредности.

Базично – демократски организирана ГРУПА е простор во кој се почитува и се прифаќа придонесот на различни способности на секој поединец. Јачината на групата ја прави рамноправноста и почитувањето кои членовите помеѓу себе ги уживаат. Групата е контекст во кој личната моќ има можност да биде испитувана и насочена кон општото добро, така што моќта на поединецот во неа го дефинираме како “способност поединецот да се здружи и во склад со другите да делува”. (Хана Арентс)

При тоа е важно да се разликува УЛОГА од МОЌ на личноста. Улогите се променливи- одредени од услугите и доменот на влијанија на тој кој е одговорен помеѓу членовите. Однесувањето на поединецот во преземената улога се темели на ненасилен став на афирмација на себе и почитување на другите личности и нема други правила без оглед на количеството на одговорност кои со преземањето на улога поединецот ја прифатил.

Вежба 2: “Јас во јавноста”

Цел: Поврзување на своите видувања за јавноста и местото кое во неа го заземам

Време 60 минути

Работа во мали групи (од три до четири личности)

Инструкции: Во својата мала група разговарајте за тоа како себеси се гледате во јавноста.

По разговорот секоја личност од своето тело нека направи статуа со која прикажува како себе си се гледа во јавноста. Статуите ќе ги прикажете во пленумот.

Време: 15 минути

Приказ на статуата во пленум:

Еден по еден членовите на една група излегуваат во круг, се поставуваат во својата статуа во таа положба. Кога сите статуи од групата се поставени, членовите на останатите групи ги разгледуваат статуите шетајќи околу нив и гласно зборувајќи за асоцијациите. Постапката се повторува за секоја група.

Време: до 10 минути

Евалуација на вежбата (35 минути)

- **Како се чувствуваш сега?**
- **Како се чувствував додека ја осмислував статуата? Што беше тешко, а што лесно? Што ви претставуваше задоволство?**
- **Како се чувствував додека ги гледав статуите? Што забележав?**
- **Како јас се гледам во јавноста?**
- **Како ја поврзувам оваа вежба со изградба на мирот, ненасилство и со мене?**

Вежба 3: “Активен Граѓанин”

Цел: Развивање амбиции во однос на граѓанскиот активизам

Траење: 35 минути

Материјал: фотокопирање на работниот материјал

Упатство: Прочитајте го текстот за улогата на граѓанинот во општеството, потоа на левата страна запишете ја улогата која ја имате сега. На десната страна запишете која улога ја сакате или мислите дека би требало да ја имате.

Време: 5 минути

Разговор во мали групи

- **Каков активен граѓанин сакам да бидам?**
- **Што би требало да направам за да станам тоа што сакам?**
- **Кои чекори би требало заедно да ги преземеме?**
- **На кои пречки можеме да најдеме?**
- **Како да ги надминеме?**
- **Во кое време очекуваме промени?**

Секоја мала група треба на голем лист да ги води забелешките кои накратко ќе ги прибележува и да избере една личност која ќе ја прикаже работата во малата група на пленумот.

Време: 10 минути

Пленум:

Приказ на резултатот во мали групи.

Работен материјал**Улогата на граѓанинот во општеството**

+	Активно учество	+
☐	Граѓанинот како донесувач на одлуки Граѓанините како членови на заедницата имаат непосреден пристап и ги гледаат потребите и приоритетите на заедницата и треба сами да донесат одлуки околу прашањата кои им се значајни.	☐
☐	Граѓанинот како советник Граѓаните во текот на процесот на одлучување треба повремено да се консултираат за да се слушне нивното мислење. Тогаш дадениот одговор може да влијае на одговорното одлучување за различни идеи.	☐
☐	Граѓанинот како учесник Граѓаните не мораат секогаш да знаат што е потребно или кој е најдобар пристап на проблемот, но нивното мислење би требало да се испита и да го обработат експерти и да се користи при донесување одлуки.	☐
☐	Граѓаните како член на заедницата Експертите или едуцираните избрани претставници на власта имаат право да донесуваат одлуки во име на граѓаните. Тие тоа го прават така што ги претставуваат интересите на својата заедница се додека не добијат поразлично мислење	☐
☐	Граѓаните како избирачи Граѓаните требаат да гласаат за своите застапници, но донесувањето одлука е сериозна постапка и треба да се препушти на квалитетни експерти и политичари, а не на јавноста.	☐
-	Пасивно учество	-

6 Тема:

Мултикултурно општество

Цел:

- Освестување и признавање на различните етнички и културни идентитети.
- Прифаќање на позитивните аспекти и идеали, пронаоѓање конструктивни решенија и барање заеднички цели.
- Стекнување знаења и способност за да направат промени во општеството во насока на развој на мултикултурализмот.

План за работа

1. Воведен круг
2. Вежба 1: «Црна овца»
3. Вежба 2: «Национален празник»
4. Теоретска содржина - Мултикултурализам
5. Вежба 3: «Балони»
6. Активизам во мултикултурни општества

Разработка на планот

Вежба 1: «Црна овца»

Цел:

Време: 10 минути

Материјал: Хартија и пенкало за секој учесник

Подготовка:

Потребно е колаж со обоени самолепливи кругови. На пр. врз основа на големината на групата распределете 4 сини, 4 црвени, 3 зелени, 4 жолти и 1 бел самолеплив круг.

Инструкции:

Залепете по еден круг на челото на секој учесник без да ја види бојата на кругот. Секој учесник потребно е да се групира врз основа на бојата на круговите. Никој не смее да зборува, можат да користат само невербална комуникација.

Евалуација:

- ▶ **Како се чувствувате кога првпат сретнавте некој со иста боја на кругот како вашата?**
- ▶ **Како се чувствуваше личноста со чудната непарна боја?**
- ▶ **Дали меѓусебно си помагавте во групата?**
- ▶ **Во какви тимови и групи членувате: фудбалски тим, училиште и сл?**
- ▶ **Дали секој може да се вклучи во овие групи**
- ▶ **Во нашето општество кои се припадниците на чудните, неприфатливи групи?**

Вежба 2: «Национален празник»

Цели: Освестување, стекнување разбирања и интерес за различните гледишта и перспективи за историјата, културите и националните херои поврзани со културите

Време: 60 минути

Материјал: флипчарт хартија, маркери

Инструкции:

Поделете ги учесниците во три групи. Побарајте од нив да размислуваат за нивните најзначајни историски херои, посебно тие кои ги почитуваат и се гордеат со нив. Важно е да се нагласи, особено кога се работи за мултикултурна група, дека хероите не треба да бидат од земјата каде што сега живеат, туку можат да потекнуваат од земјата на нивното потекло или татковината на нивните родители.

Траење: 5 минути

Секој од учесниците треба да го каже својот избор со образложение зошто луѓето се или биле значајни за својата земја. Оставете доволно време за размена на информации и прашања.

Замолете ја секоја група да ги запише имињата на хероите, нивната националност и нивните достигнувања. На заедничка средба секоја група треба да го презентира својот избор.

Траење 25 минути

Теми за обработка

- ▶ **Хероите како елементи и симболи на социјализацијата**
- ▶ **Различни начини на изучување на историјата**
- ▶ **Разликите и врските помеѓу луѓето од различни култури и етнички потекла**

Евалуација:

- ▶ **Дали некој беше изненаден од изборот на хероите и зошто?**
- ▶ **Дали сите ги знаете хероите кои беа избрани од учесниците?**
- ▶ **По што најчесто се познати националните херои и зошто се борат?**

- ▶ Што нè води да почитуваме одредени херои повеќе од другите?
- ▶ Дали сметате дека набројаните херои се универзални?
- ▶ Дали сметате дека секој би ги сметал како херои?

Теоретска содржина

Мултикултурализам

Модерната држава низ историјата ја користела својата моќ на централизација употребувајќи ги силите во насока на културна хомогенизација. Поради тоа во нашата свест е врежано гледиштето кое ги изедначува единството со хомогеноста, еднаквоста со униформираност. Современите мултикултурни општества се единствен историски феномен кои отвораат нови прашања и бараат нови концепти за разменување на своите противречности и развојни перспективи.

Нашата реалност во 21 век е дека живееме во мултикултурни општества.

Специфичната структура на мултикултурните општества бара разгледување на постоечките модели на социјална интергација во која може да се оствари еднаквост во мултикултурниот простор. Тука се појавуваат и значајните проблеми во современите мултикултурни општества, како што се легитимните барања за еднаквост на различностите, достигнување на политичка еднаквост без културна униформираност, инклузија но не и асимилација, почитување на легитимните културни различности, почитување на плуралните културни идентитети без слабеење на заедничкиот идентитет.

Човечките суштества се разликуваат на многу начини и можат да се идентификуваат преку различни критериуми како пол, возраст, физичка способност, културни, социјални, етнички и други видови разлики.

Мултикултурализмот се стреми кон социјална кохезија преку препознавање на различни групи во општеството, дозволувајќи им на овие групи да ги уживаат своите култури и културни идентитети.

Токму различните гледишта, идеи, вредности и однесувања можат да се искористат како појдовни точки до постигнување на заеднички стојалишта кои ќе допринесат за развој на мултикултурните општества. Преку интеракција на разликите можно е да се дојде до нови решенија и до постигнување нови принципи за акција поставени врз основите на еднаквост, достоинството и правата на сите.

Вежба 3: «Балони»

Цел: Предизвикување позитивна акција и последователни активности кај членовите во групата

Време: 30 минути

Материјал: Два балона и две врвки за секој учесник, пенкала, маркери, лепливи траки и моливи.

Инструкции:

Секој учесник да размисли во какво општество би сакал да живее, а потоа да издвојат едно до две карактеристики на тоа општество. Тие карактеристики ги запишуваат на самолепливи ливчиња и секој ги лепи на таблата на сидот.

Секој учесник да размисли за две нешта «окови»- стеги кои го оневозможуваат во остварувањето на двете забележани карактеристики за нивното идеално општество.

Поделете ги маркерите и на секој дајте му по два балона за на нив со маркер да напишат две стеги кои не им дозволуваат да го создадат нивното идеално општество.

Потоа секој учесник по ред гласно да ги изговори тие два збора и им се дава можност да ги раскинат стегите. Секој треба да го врзе балонот за глуждовите. Кога сите ќе бидат готови треба да згазнат на балоните и да ги пукнат.

Може да им се предложи на учесниците секој да се обиде да го пукне балонот на другиот обидувајќи се да го зачува својот.

Евалуација:

- ▶ **Што ги предизвикува стегите, обрачите, зошто се толку тешки?**
- ▶ **Од каде потекнуваат?**
- ▶ **Дали има луѓе кои носат поголеми обрачи од другите?**
- ▶ **Кои се тие?**
- ▶ **Дали можете да им помогнете да ги скршат обрачите?**

ПРАКТИКУМ

АКТИВНОСТ ВО ЗАЕДНИЦАТА

5 АКТИВНОСТИ ВО ЗАЕДНИЦАТА

По едукацијата почнувањето со практично делување или активности во заедницата претставува голем предизвик како на поединечни активисти/ волонтери така и на групите кои се формирале по едукацијата. За време на тренингот активистите/волонтери се во «сигурен работен простор» ги усвојуваат новите знаења, ги унапредуваат вештините, градат вредности и поправаат ставови, додека сега ги чека практична работа и настап во јавноста.

Во опкружување на локалната заедница активистите/ доброволците добиваат дополнителна можност за учење и развој: како да се претстават (прашање на идентитет и припадност), како да се соработува со други, како да се изградат односи, како да се поттикнат и другите во заедницата, како да се делува од позиција на «обичен» граѓанин, да се запознаат односите на моќта во заедницата, потребите за потенцијалите на активистите/волонтери за мировна работа во заедницата.

Воедно, практичната работа во заедницата е значајна за зацврстување на мотивацијата, посветеноста и кохезијата на групата активисти/волонтери или пак спротивно. Тука обично активистите/волонтерите донесуваат одлука за идните долгорочни определби (или неопределби) за ангажман во заедницата за развој на мултикултурно општество и изградба на мирот.

Спроведувањето на програмата «Школа за мултикултурализам» во заедницата ги поттикнува активистите/ волонтери да формираат тимови кои можат понатаму да станат јадро околу кои се одвиваат различни активности во заедницата, да го поттикнат локалното население на вклучување, соработка и поврзување

5.1 Цел на практикумот во заедницата

- **Квалитативен премин од теорија во пракса на волонтерска пракса.**
- **Преиспитување и зајакнување на мотивацијата и посветеноста на поединецот и кохезија на групата активисти/ доброволци.**
- **Искуството е можност за реализација на одредени активности во заедницата – делување во заедницата.**
- **Искуство на поврзување на различни сектори и засегнати страни на локално ниво.**

5.2 Главни активности - чекори кои активистите / доброволците ги прават

- Вклучување на активистите/доброволците во НВО мрежата на Антико на локално ниво.
- Активно слушање и чекор поблиску до потребите, интересите и можностите во заедницата
- Партиципативно планирање на активностите
- Спроведување на активности во заедницата
- Проценка на достигнувањата

5.2.1 Вклучување на активистите/ волонтерите во НВО мрежата на Антико

Прв чекор кон вклучување на активистите/доброволците во заедницата е нивното запознавање и активно делување во НВО мрежата на Антико на локално ниво.

Активистите се делат во тимови врз основа на близината на нивното место на живеење и местото на делување на членките на Антико.

Во рамките на можностите на организациите и нивните капацитети се прават одредени проценки, се формираат тимови на активисти, се одредуваат нивни ментори кои ќе бидат назначени од страна на организациите, се утврдува место на делување на локално ниво и начин на понатамошно комуникација и соработка.

Овој метод на вклучување на активистите во организации на локално ниво овозможува:

- ▶ остварување континуирана комуникација активист/ ментор,
- ▶ запознавање на активистите со мисијата, начините на делување и досегашните достигнување на организацијата,
- ▶ премин од теорија во пракса,
- ▶ стекнување искуство
- ▶ директно вклучување на активистите во развојни планови и стратегиите на делување во локалните заедници.

На активистите/доброволците со овој начин на делување им се овозможува стекнатите знаења и вештини од едукациите директно да ги применат во пракса, со што активно ќе допринесат за развој на мултикултурно општество и изградбата на мирот во заедницата.

5.2.2 Активно слушање и чекор поблиску до потребите, интересите и можностите во заедницата

Слушањето е метод на истражување во заедницата и воедно влез во заедницата кој се темели на начелото за активно слушање и слушање на различни чинители во заедницата. Активното слушање им помага на луѓето меѓусебно да се приближат, да се соочат и повторно да ги испитаат проблемите кои ги оптоваруваат, како и да размислуваат за можните решенија во којашто реализација и сами би сакале да учествуваат.

Активистите/доброволците овој метод го користат за истражување на потребите во заедницата преку што ќе се дојде до сознанија за понатамошни иницијативи, насоки на делување, имплементирање на активности, разрешување на конкретни проблеми, како и да се поттикнат граѓаните да се вклучат во активности.

Се потврдува факот дека слушањето не е лесно искуство, тоа што самите го преживуваме како слушатели: став «да се слуша за да се разбере», и користењето на техниките на активното слушање ги отвора каналите на комуникацијата која ослободува тешки чувства, ги смалува предрасудите и различните ставувања и дава нов увид и мотивација кај двете страни. Поради тоа активното слушање е корисно орудие во мировната работа и развојот на мултикултурализмот.

5.2.3 Партиципативно планирање активности

Партиципативното планирање активности во заедницата е активност која ги вклучува значајните чинители (населението, активистите/доброволците, локалната самоуправа и другите институции на пр. училиштето, верските институции и сл.) во процесот на планирање во заедницата. Тоа е добро место каде можат да се презентираат активностите на волонтерите во организациите, податоците добиени преку активно слушање за потребите во заедницата, со цел да се развие стратегија за идна соработка.

Брзите промени на микро и макро ниво во општественото опкружување пројавуваат несигурност кај луѓето, а планирањето на иднината понекогаш им изгледа тешко. Во такви ситуации едно од значајните прашања е како да ги мотивираме членовите во заедницата да учествуваат во процесот на заедничко планирање и заеднички активности. Потенцијално е кога поединецот ќе ја види неговата поврзаност со личниот развој и развојот на заедницата во која живее. Прашањата кои се препорачуваат, а кои помагаат во откривање на поврзаноста се многу едноставни: Каде сега се наоѓам во животот и работата? Каде сакам да стигнам? Како тоа можам да го постигнам?

Под партиципативно планирање се подразбира вид на планирање во кое учествуваат различни засегнати страни (а не само раководната структура), со што ќе се овозможи заедничко создавање планови во интерес на нивната заедница, семејство, работа, локална самоуправа.... Различни луѓе внесуваат различни знаења во заедницата за која планираат, различни перспективи и потенцијали.

Некои темелни начела на заедничко планирање се:

- **начело на демократско градење**
- **отворен и конструктивен дијалог**
- **создавање услови за барање на заедничка визија, заедничка платформа и најдобро решение**

Искуството говори дека овој начин на соработка поттикнува самосвест за компетентност и мотивација на учесниците кои се вклучуваат и мотивирани учествуваат во планирањето. Поради тоа е значајно луѓето да не учествуваат во планирањето како претставници, туку како поединци кои ќе преземат одговорност за спроведениот договорен план.

5.2.4 Спроведување активности во заедницата

Активистите/ доброволците спроведуваат активности во заедницата кои во основа претставуваат централна активност на оваа програма. Од самиот почеток волонтерскиот ангажман многу мотивирачки делува врз младите, особено со фактот дека по едукацискиот дел следи можност за активно делување во заедницата.

Вклучувањето на волонтерите во активностите на организациите на локално ниво, дава можност стекнатото знаење да го споделат со населението, а преку пракса да се стекнат со искуство кое ќе игра значајна улога во нивниот понатамошен развој. Активностите се одредуваат во зависност од потребите на организациите на локално ниво, во комуникација и соработка со членовите и активистите/доброволците во организацијата. Се подготвуваат акциони планови, се споделуваат обврски и одговорности се со цел успешно имплементирање на предвидените активности.

Во изведба на програмата значајна улога има следењето на менторите. Волонтерскиот тим, односот внатре во тимот, воспоставените канали на комуникација и начините на решавањето на судирите се од најголема важност во преносот на процесот од теорија во пракса. Иако, тие елементи се одредени во текот на обуката, се покажува дека е потребно на тоа да се работи и во практичниот дел.

5.3 Менторство

Менторството нуди специфично индивидуално учење од искусен колега во кој практикантот има доверба. Всушност преку книги и дискусии можат да се добијат информации. Менторството оди чекор понатаму и набљудува што се случува и како информациите се применуваат во пракса.

Менторот делува како фасилитатор, аниматор, катализатор и едукатор во заедницата.

Како фасилитатор менторот се грижи за процесот кој со помош на доброволци во заедницата ќе дискутира за ситуации, идентификување и во однос на значење ќе ги вреднуваат темите или проблемите, ќе бараат решение на значајни работи и проблеми. Неговата должност е да обезбеди комуникација помеѓу членовите во заедницата со цел да бидат задоволни со донесените одлуки и да настојува да се спроведат.

Ментор како аниматор им помага на волонтерите во откривањето и искористувањето на сите нивни потенцијали, креативност и конструктивност како поединци во склоп на тимот. Менторот ги поттикнува на критично мислење при препознавање на проблемот и при барање решенија, ги мотивира на разговор, дели информации, изнесува мислења, поставува цели, донесува одлуки и делува.

Како катализатор менторот го поттикнува процесот на промени. За успешен се смета кога доброволецот потполно ќе ја преземе работата. Менторот само треба да му послужи како модел не само со зборови, туки и со дела.

За менторството е важен процесот на обликување кој се одвива низ следниве фази:

- **Јас работам, ти гледаш**
- **Работиме заедно**
- **Ти работиш, јас гледам**
- **Ти работиш сам**

Како едукатор менторот им пренесува занења и вештини на групата волонтери. Вештините кои ги пренесува менторот се:

- **изградба на тим и тимска работа**
- **стратешко и акциско планирање**
- **ненасилна комуникација**
- **партиципативно одлучување**
- **планирање и раководење состаноци**
- **решавање судири**

Менторирањето волонтери за развој на мултикултурно општество бара време и труд. Најдобри резултати се постигнуваат доколку има континуирана комуникација, редовно се оддржуваат тековни состаноци за да не се пропуштаат некои важно елементи и процеси кои можат да се појават во меѓусебната интеракција на доброволец со доброволец во заедницата.

Поради тоа, менторот и доброволецот потребно е да тежнеат да го спроведат целиот процес до смиот крај. Обврската на доброволецот спрема организацијата треба да биде сериозна, сериозното прифаќање на одговорноста за одредена грешка е знак за цврстина која овозможува да се користи како можност за учење и промени во идната пракса. Менторскиот однос е посветен кон грижа и поттикнување на најдобрите особини на доброволецот така што тие најсупешните би рабителе на конкретни активности.

Ситуации на кои менторот добро треба да биде подготвен:

- **судир во група**
- **недоаѓање на групата-мала група**
- **доаѓање на други личности – не тие кои се најавени**
- **непридржување на правилата**
- **тешки прашања кои групата може да ги постави**
- **што со поединци кои заземаат премногу простор (време, внимание...)**

Еден практичен концепт за судир во групата вели дека: “ Луѓето не можат да се сложат во сè!”. Во случај на несогласување на личностите и по изнесување на нивното мислење, наместо «губење» на време за работа на судирот, несогласувањето може да се смести во «листа на несогласувања». При тоа со изнесувањето на несогласувањето е важно бидејќи работите «да не се ставаат по тепих». Сериозните несогласувања не се пречка за согласување во останатите работи. Во случаи на заедничка работа малите несогласувања често исчезнуваат.

Менторот постепено ја препушта својата улога на доброволците, а менторството престанува кога доброволците се зајкнати и во целост ја преземаат иницијативата и одговорноста. По менторирањето може да се договори супервизија која се организира во поголем временски интервал.

5.4 Евалуација

Евалуацијата е еден од начините за признавања на имплементираното во текот на програмата, овозможува волонтерите да ги согледаат добрите постигнати резултати и што би можеле следниот пат поразлично да направат. Ова искуство може да биде значајно во волонтерскиот ангажман и мрежното поврзување на волонтерите.

Земајќи ги пред вид капацитетите со кои располагаме може да се изберат различни видови интерна евалуација. Еден од наједноставните начини е интервјуирање на целните групи на кои програмата остави одредено влијание.

5.5 Конференција «Мултикултурализмот во Р. Македонија»

Во рамките на програмските активности на Антико во 2010 година, предвидено е организирање конференција «Мултикултурализмот во Р. Македонија». Конференцијата ќе овозможи дискусии и презентирање на состојбата во РМ на локално и регионално ниво во однос на мултикултурализмот, додека во тековните подготовки ќе бидат вклучени и доброволците кои активно делуваа во рамките на НВО мрежата на Антико.

Во склоп на конференцијата ќе биде организирана завршна прослава каде ќе им се дадат признанија на сите доброволци и останати учесници во целокупниот тек на оваа програма.

5.6 Вмрежување

Особено значајно за доброволците е нивното меѓусебно поврзување со луѓе кои делат исти вредности и визији. Поради тоа е добро да се настојува оваа мрежа доброволци од различни локални заедници и понатаму да продолжи да делува и соработува во рамките на НВО мрежата на Антико.

5.7 Како понатаму – личен план за развој

За да се затвори еден циклус на искуствено учење и да се придонесе кон одржливост на процесот, доброволците подготвуваат план за личен развој. Личниот план за развој на доброволците можат да го направат самостално или заедно со менторот кој ги следел доброволците. Планот дава слика за себеси, за личните потенцијали и желби; визија за патот и начинот како да се стигне до избраната цел.

Една од причините зошто е значајно да се врати процесот на индивидуално ниво лежи во тоа што доброволните групи се со динамична структура.

Во нив многу често се случува членови да се вклучуваат или да заминуваат, ги менуваат целите и сл. Заради тоа е значајно да се изгради индивидуален идентитет на волонтерите за да ги осознаат афинитетите и потребите.

Личниот план се работи на подолг временски период (најмалку една година), и треба да ги содржи следниве елементи:

- **Лична изјава за мисијата во доброволната работа**
- **Долгорочни и краткорочни цели**
- **Начини и средства за остварување на тие цели**
- **Временска рамка**

5.8 Како понатаму – договор за понатамошна соработка

Во текот на спроведувањето на проектот се остваруваат цврсти врски, се потпираме едни на други и се создаваат нови односи. По завршувањето на програмата вообичаено се поставува прашањето што и како понатаму. Процесот на затворање на програмата го прифаќае како место за воспоставување други односи – нови односи на доброволците во заедницата. Повремено, најмалку два до три месеца пред завршување на програмата, потребно е да се направи анализа на ситуацијата, проценка за потребите на доброволците во заедницата и дефинирање на понатамошните односи и соработка.

Во текот на тој процес доброволците ќе го артикулираат својот самостоен идентитет. Некои ќе сакаат да бидат ангажирани во НВО мрежата на Антико, некој пак ќе сакаат на друг начин да бидат организирани. Како организација без разлика на завршување на програмата ќе продолжиме да даваме техничка и менторска поддршка на активните доброволци во наредните шест месеци и целата година. Добро е да се договори временскиот период и содржината на поддршката, земајќи ги пред вид потребите и можностите кои се на располагање особено на организациите на локално ниво. Активните доброволци ќе отворат волонтерски книшки и ќе бидат директна поддршка на организациите на локално ниво.

Во процесот на затворање на програмата за едукација на активисти/ доброволци за развој на мултикултурно општество и изградба на мирот во заедницата се договараат односите и начините за соработка. Како организација особено сме горди и задоволни и тоа е показател на достигнувањето кон кој сме тежнеле кога активистите/волонтери во заедницата и понатаму активно ќе делуваат.

Вежба: «Мојот личен развој»

Цел:

- ▶ **Артикулирање на визијата за личната посакувана иднина како доброволци за мултикултурализам и изградба на мирот во заедницата.**
- ▶ **Идентификување насока за сопствен развој и први чекори.**

- Идентификување начини со кои личноста може да ја постигне целта.
- Идентификување начини како личноста ќе знае дека ја постигнала целта

Вежба за поединци и мали групи по завршување на активностите во заедницата, односно на самиот крај на програмата. Може да биде и на последниот состанок со менторот.

Траење 180 минути

Материјал: Флипчарт хартија, пенкало, колаж хартија, весници, боици, лепак и ножици за секој учесник.

Тек на вежбата:

Поделете им на учесниците материјал за креативна вежба со колаж

Упатство: за 30 минути секој учесник за себе прави слика со колаж” Што ќе правам како доброволци за развој на мултикултурализмот и изградба на мирот во заедницата за 5 години: со кој ќе работам?”

Појаснување на визиите

90 минути

Откако направиле свој колаж, учесниците формираат група од 3 личности.

Една личност ја појаснува својата визија, другата фасилитира (помага, слуша, парафразира) и третата личност внимава на времето.

Секоја личност ја појаснува својата визија 30-35 минути, а потоа ги менуваат улогите.

Разговорот е структуриран според прашањата кои се наоѓаат на работниот лист.

По разговорот учесниците десетина минути секој за себе ќе направи забелешки,

Разговор во пленум -Кој сака да ја сподели својата приказна низ приказ на колажот ?

30 минути

Работен материјал

Мојот личен развој

Подготви колаж на тема:

Што ќе правам како доброволци за развој на мултикултурализмот и изградба на мирот во заедницата за 5 години: со кого ќе работам?

Во група од три личности разговарајте појаснувајќи ги вашите визији: една личност ја појаснува својата визија, друга фасилитира (помага, слуша, парафразира) третата личност внимава на времето.

Разговарајте за следните прашања:

1. Што влијае на твојот живот и на твојот ангажман за развој на мултикултурализмот и изградбата на мирот во заедницата?
2. Како започна да работиш на мултикултуралозмот и изградбата на мирот или како се заинтересира за оваа програма?
3. Што мислиш дека треба да задржиш, што да отфрлиш, а што да направиш во твоето идно ангажирање за мир во семејството, работата, заедницата:?
4. Како на твоите настојувања за развој и изградба на заедницата гледа твоето семејство, работната средина или пошироката заедница?
5. Како го гледаш твојот ангажман за 5 години?
6. Кои вештини ги поседуваш и кои би сакал да ги унапредиш?
7. Како тоа да се постигне?
8. Каква поддршка очекуваш?
9. Како ќе знаеш дека си ја постигнал/а целта?

По разговорот секој за себе нека подготви забелешки.

ЛИТЕРАТУРА

Користена литература како теоретска основа и основа за вежби:

1. А. Рафал, И. Ѓорѓевиќ, К. Крухоја: «Волонтери во изградба на мирот и заедницата», Центар за мир, ненасилство и човекови права - Осијек 2004
2. Европски младински центар: «Сите различни сите еднакви» - Образовен прирачник, 1995
3. Милан Месиќ: «Мултикултурализам- општествен и теоретски предизвик» Школска книга, Загреб, 2006
4. Macbeth, F. Fine, N: Playing with Fire, Training for the creative use of conflict, Youth Work Press, Leicester 1992
5. Узелац, М.: Дамир и Немир; Загреб 1999., стр 69,71
6. M. Rosenberg, Les most sont des fenetres ou des murs, Pariz, 1999.
7. Ајдуковиќ, М., Пеќник, Н.: Ненасилно решавање судири, Алинеа, Загреб, 1998
8. Узелац, М. Богнар, Л. Багиќ, А.: Да бидеме пријатели, «Мали чекори»- Центар за култура на мирот и ненасилството, Загреб 1994

Линкови

<http://en.wikipedia.org/wiki/Multiculturalism>