Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

scenariusz warsztatu
materiał dla prowadzącego

młodzieżowe sieci bezpieczeństwa · moduł III

język inkluzywny

odpowiedzią na hejt i przemoc rówieśniczą

cel główny

Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych młodzieży w zakresie rozpoznawania języka wykluczającego i przemocy słownej oraz rozwijanie umiejętności reagowania na hejt i sytuacje wykluczenia w sposób oparty na szacunku, empatii i asertywności.

przebieg warsztatu

1	powitanie i ustalenie zasad współpracy	5 min
2	rozgrzewka „stań po swojej stronie”	10 min
3	język inkluzywny: co robią nasze słowa?	10 min
4	ćwiczenie „językowy remont”	15 min
5	„4 kroki do porozumienia”	15 min
6	„kiedy żart przestaje być żartem?”	25 min
7	podsumowanie	10 min

1	2	3	4	5	6	7
5’	10’	10’	15’	15’	25’	10’

90
minut warsztatu

7
części

VII-VIII
klasy szkół podstawowych
oraz szkoły ponadpodstawowe

półtorej minuty

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

język inkluzywny odpowiedzią na hejt i przemoc rówieśniczą

cele szczegółowe

uczestnik po warsztacie:

- rozumie, czym jest język inkluzywny;
- rozpoznaje różnicę między opinią, żartem, konfliktem, krytyką a komunikatem wykluczającym lub raniącym;
- dostrzega, w jaki sposób język może wzmacniać stereotypy, wykluczenie i hejt;
- rozumie, że wpływ komunikatu zależy nie tylko od intencji osoby mówiącej;
- zna podstawowe zasady komunikacji opartej na szacunku i empatii;
- potrafi sformułować asertywną odpowiedź na hejt lub wykluczający komunikat;
- zna podstawowe elementy komunikatu NVC;
- ćwiczy reagowanie jako osoba bezpośrednio zaangażowana oraz jako świadek sytuacji;
- potrafi wskazać odpowiedzialne sposoby reagowania w przestrzeni szkolnej i cyfrowej.

materiały

- [ ] komputer i projektor;
- [ ] prezentacja multimedialna;
- [ ] markery/długopisy;
- [ ] ankiety ewaluacyjne;
- [ ] kartki A4 z napisami „ZGADZAM SIĘ”, „TO ZALEŻY”, „NIE ZGADZAM SIĘ”;
- [ ] karty pracy „Językowy remont”;
- [ ] karty sytuacji do ćwiczenia „Zbuduj swój komunikat”.

1 powitanie i ustalenie zasad współpracy

5 minut

przebieg →

- Krótkie przedstawienie celu i przebiegu warsztatu.
- Wspólne ustalenie zasad obowiązujących podczas zajęć.

pytanie do grupy

„Co powinno obowiązywać podczas naszego spotkania, aby każdy czuł się bezpiecznie i swobodnie?”

przykładowe zasady

jeżeli uczestnicy nie wskażą wszystkich istotnych zasad, trener uzupełnia listę

- słuchamy siebie nawzajem;
- każdy ma prawo odmówić odpowiedzi;
- mówimy o zachowaniach, nie o konkretnych osobach;
- aktywnie uczestniczymy w ćwiczeniach.
- nie oceniamy wypowiedzi innych;
- szanujemy różne opinie;
- zachowujemy poufność osobistych historii;

2 rozgrzewka „stań po swojej stronie”

10 minut

przebieg →

- Prowadzący wyznacza w sali trzy miejsca:

zgadzam się	to zależy	nie zgadzam się

- Następnie odczytuje kolejne stwierdzenia. Uczestnicy ustawiają się w wybranym miejscu.
- Po wybranych stwierdzeniach prowadzący prosi 1-2 osoby o krótkie uzasadnienie.

stwierdzenia

1. „Jeżeli ktoś mówi, że to był tylko żart, nie powinniśmy nazywać tego hejtem.”
2. „Można kogoś wykluczyć, nawet nie używając żadnego obraźliwego słowa.”
3. „Jeżeli większość osób się śmieje, żart prawdopodobnie nikogo nie rani.”
4. „To, że nie mieliśmy złych intencji, nie oznacza, że druga osoba nie mogła poczuć się zraniona.”
5. „Kiedy widzę hejt, powinienem/powinnam zareagować, nawet jeśli nie jestem osobą atakowaną.”

podsumowanie · prowadzący podkreśla

Język nie działa w próżni. To, co dla jednej osoby jest żartem, dla innej może być doświadczeniem upokorzenia, wykluczenia albo presji. Dlatego podczas warsztatu będziemy patrzeć nie tylko na to, co ktoś chciał powiedzieć, ale też na to, jaki efekt może wywołać jego komunikat.

3 język inkluzywny: co robią nasze słowa?

10 minut

burza mózgów →

- Prowadzący zapisuje na tablicy: JĘZYK INKLUZYWNY i pyta: „Z czym kojarzy Wam się to określenie?”
- Następnie prowadzący porządkuje pojawiające się skojarzenia.

wyjaśnienie

Język inkluzywny to sposób komunikowania się, który pomaga budować przestrzeń, w której ludzie nie są poniżani, wykluczani ani stereotypizowani ze względu na swoje cechy, pochodzenie, przekonania, sytuację czy sposób funkcjonowania.

językiem możemy →

włączać

- zapraszać do udziału;
- pytać zamiast zakładać;
- mówić o zachowaniu zamiast etykietować osobę;
- wyrażać własne granice;
- dawać przestrzeń do wypowiedzi.

wykluczać

- przypisywać ludziom cechy na podstawie stereotypów;
- używać przezwisk;
- ośmieszać;
- generalizować;
- przedstawiać cechy grupy jako obelgę;
- usprawiedliwiać raniące zachowania słowami „to tylko żart”.

prowadzący zaznacza

Język inkluzywny nie oznacza, że nie wolno mieć własnego zdania, krytykować czy się nie zgadzać. Chodzi o to, żeby można było wyrażać sprzeciw bez poniżania drugiej osoby.

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

4 ćwiczenie „językowy remont”

15 minut

przebieg →

- Uczestnicy pracują w 3-4-osobowych grupach. Każda grupa otrzymuje kartę pracy z komunikatami, które mogą pojawić się w codziennych sytuacjach szkolnych, rówieśniczych lub internetowych.
- Zadaniem grup jest przeprowadzenie „językowego remontu”, czyli znalezienie problemu w komunikacie i przekształcenie go tak, aby zachować jego sens, ale usunąć element wykluczający, stereotypizujący lub poniżający.
- Każda grupa pracuje według schematu:

wersja wyjściowa → **co wymaga remontu?** → **wersja po remoncie**

przykład 1 · wersja wyjściowa

„Nie dawajcie jej prezentacji. Dziewczyny zwykle i tak stresują się wystąpieniami, a ona jest jeszcze bardziej nieśmiała.”

co wymaga remontu?

- stereotyp dotyczący płci;
- zakładanie z góry, czego dana osoba nie potrafi;
- podejmowanie decyzji za drugą osobę.

przykładowa wersja po remoncie

„Zapytajmy, kto chce przygotować prezentację i w jakiej roli każdy czuje się najlepiej.”

przykład 2 · wersja wyjściowa

„Nie pytajcie jej o zdanie. Ona jest zbyt wrażliwa i zaraz zrobi z tego problem.”

co wymaga remontu?

- etykietowanie;
- dyskredytowanie emocji;
- odbieranie osobie prawa do wypowiedzi;
- zakładanie z góry jej reakcji.

przykładowa wersja po remoncie

„Zapytajmy ją, co o tym myśli, zamiast zakładać, jak zareaguje.”

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

język inkluzywny odpowiedzią na hejt i przemoc rówieśniczą

przykład 3 · wersja wyjściowa

„Normalni ludzie nie zachowują się w ten sposób. Z tobą zawsze jest jakiś problem."

co wymaga remontu?

- przedstawianie własnych norm jako uniwersalnych;
- generalizowanie;
- ocenianie osoby zamiast konkretnego zachowania.

przykładowa wersja po remoncie

„Nie rozumiem tego zachowania. Możesz powiedzieć, co sprawiło, że tak zareagowałeś/aś?"

przykład 4 · wersja wyjściowa

„Przestańcie przesadzać. Wszyscy się z niej śmieją, więc jeśli jej to nie pasuje, to jej problem."

co wymaga remontu?

- unieważnianie emocji;
- przerzucanie odpowiedzialności na osobę, która czuje się zraniona;
- traktowanie popularności żartu jako dowodu, że nikogo nie krzywdzi.

przykładowa wersja po remoncie

„Jeżeli mówi, że ten żart jest dla niej raniący, przestańmy go powtarzać."

omówienie →

Każda grupa wybiera jeden komunikat, który jej zdaniem wymagał najciekawszego „remontu", i przedstawia:

1. Co było problemem w oryginalnym komunikacie?
2. Co zmieniliście?
3. Co dzięki tej zmianie zyskuje osoba, do której komunikat jest skierowany?

Prowadzący zwraca uwagę, że problemem nie zawsze jest jedno obraźliwe słowo. Czasami wykluczenie pojawia się poprzez:

- stereotyp;
- etykietowanie;

- generalizowanie;
- odbieranie komuś prawa do własnej opinii lub decyzji;
- unieważnianie emocji.
- przypisywanie komuś cech bez zapytania;
- zakładanie, że wiemy, czego druga osoba potrzebuje;

podkreśl

Język inkluzywny nie polega tylko na zastępowaniu „brzydkich słów" ładniejszymi. Chodzi o sposób myślenia o drugiej osobie. Zamiast zakładać, pytamy. Zamiast etykietować, opisujemy konkretne zachowanie. Zamiast decydować za kogoś, dajemy mu możliwość wyboru.

5 „4 kroki do porozumienia"

15 minut

wprowadzenie →

Prowadzący przedstawia prosty schemat komunikatu NVC:

co się dzieje? → **co czuję?** → **czego potrzebuję?** → **o co proszę?**

Prowadzący wyjaśnia: NVC nie polega na mówieniu w określony „magiczny" sposób. Chodzi o odejście od oceniania i atakowania osoby oraz skupienie się na konkretnej sytuacji, własnych emocjach, potrzebach i możliwej do spełnienia prośbie.

przykład

„Kiedy podczas pracy nad projektem zmieniasz ustalenia bez wcześniejszego powiedzenia mi o tym, czuję frustrację i trudno mi się odnaleźć w tym, co mamy zrobić. Potrzebuję wiedzieć, na czym się umawiamy. Możemy ustalać takie zmiany wspólnie?"

prowadzący wskazuje poszczególne elementy komunikatu →

co się dzieje?	zmienianie ustaleń bez wcześniejszego poinformowania;
co czuję?	frustracja;
czego potrzebuję?	jasnych ustaleń;
o co proszę?	wspólne ustalanie zmian.

ćwiczenie „zbuduj swój komunikat”

Uczestnicy pracują w parach. Każda para otrzymuje jedną sytuację. Zadaniem uczestników jest przygotowanie własnej odpowiedzi z wykorzystaniem poznanego schematu NVC.

sytuacja 1

Pracujecie nad wspólnym projektem. Jedna osoba regularnie nie wykonuje swojej części zadania, przez co pozostali muszą nadrabiać jej pracę.

sytuacja 2

Znajomy wysyła na grupowym czacie wiadomość, która jest dla Ciebie nieprzyjemna. Kiedy prosisz, żeby przestał, odpowiada: „Oj, wyluzuj. Nie można już z tobą żartować”.

sytuacja 3

Podczas rozmowy z koleżanką lub kolegą próbujesz coś opowiedzieć, ale druga osoba kilka razy Ci przerywa i zmienia temat.

sytuacja 4

Podczas pracy grupowej pozostali uczestnicy podejmują decyzję bez Ciebie, mimo że wcześniej ustaliliście, że decyzje będziecie podejmować wspólnie.

sytuacja 5

Znajomy naciska na Ciebie, żebyś zrobił/a coś, na co nie masz ochoty. Kiedy odmawiasz, mówi: „No weź, nie bądź taki/a sztywny/a”.

sytuacja 6

Podczas rozmowy ktoś przedstawia opinię, z którą zdecydowanie się nie zgadzasz. Czujesz złość, ale nie chcesz, żeby rozmowa przerodziła się w kłótnię.

omówienie →

Po przygotowaniu komunikatów prowadzący prosi pary o przedstawienie swoich komunikatów. Uczestnicy wspólnie zwracają uwagę na to:

- czy osoba mówiła o konkretnym zachowaniu, zamiast oceniać drugą osobę;
- czy nazwała swoją emocję lub reakcję;
- czy powiedziała, czego potrzebuje;
- czy sformułowała konkretną prośbę.

Prowadzący podkreśla, że nie chodzi o mechaniczne wykorzystanie wszystkich czterech elementów w każdej wypowiedzi. Najważniejsze jest odejście od oceniania i atakowania osoby oraz jasne komunikowanie własnych granic, emocji i potrzeb.

prowadzący podkreśla

NVC nie oznacza rezygnacji z granic ani unikania trudnych rozmów. Można powiedzieć:

- „Nie zgadzam się.”
- „Nie chcę, żebyś tak do mnie mówił/a.”
- „To zachowanie mi nie odpowiada.”
- „Potrzebuję, żebyśmy ustalili to inaczej.”
- „Nie chcę tego robić.”

asertywność ≠ agresja

prowadzący pyta

„Co było trudniejsze: nazwanie tego, co czujecie, czy powiedzenie, czego potrzebujecie?”

6 „kiedy żart przestaje być żartem?”

25 minut

przebieg →

- Prowadzący wyjaśnia: „Nie zawsze łatwo jednoznacznie powiedzieć, gdzie kończy się żart, a zaczyna przemoc słowna. Zastanowimy się, co sprawia, że ten sam rodzaj wypowiedzi w jednej sytuacji może być żartem, a w innej może stać się formą przemocy lub wykluczenia”.
- Uczestnicy będą głosować poprzez podniesienie ręki. Prowadzący przedstawia trzy możliwości:

1 palec	2 palce	3 palce
raczej niewinny żart / komunikat	zależy od sytuacji / trudno jednoznacznie ocenić	przemoc słowna / hejt / wykluczenie

etap 1: „jak to oceniasz?”

Prowadzący przedstawia kolejno krótkie przykłady komunikacji. Po każdym przykładzie uczestnicy głosują, pokazując 1, 2 lub 3 palce.

przykład 1

Dwie bliskie sobie osoby żartują z siebie nawzajem. Obie się śmieją i żadna nie sygnalizuje, że czuje się źle.

przykład 2

Ktoś mówi do kolegi: „Ale z ciebie geniusz”, po tym jak popełnił bardzo prosty błąd.

przykład 3

Na grupie klasowej ktoś regularnie komentuje jedną osobę. Kiedy ta osoba mówi, że jej to przeszkadza, słyszy: „Nie przesadzaj, przecież to tylko żarty”.

przykład 4

Pod zdjęciem osoby pojawia się komentarz: „Nie wiem, kto ci wmówił, że powinieneś/powinnaś to publikować”.

etap 2: „co sprawia, że sytuacja się zmienia?”

prowadzący zapisuje na tablicy pytanie

od czego zależy, czy słowa stają się przemocą?

Uczestnicy podają swoje propozycje, a prowadzący porządkuje je wokół kilku czynników:

intencja	Czy osoba chciała rozśmieszyć, sprowokować, poniżyć lub wykluczyć?
kontekst	Gdzie to się wydarzyło: prywatnie, w klasie, na grupowym czacie, publicznie?
relacja między osobami	Czy osoby są sobie równe, czy jedna z nich ma przewagę lub większy wpływ na grupę?
powtarzalność	Czy jest to jednorazowa sytuacja, czy komentarze lub zachowania regularnie się powtarzają?
reakcja odbiorcy	Czy osoba, której dotyczy komunikat, pokazuje, że jest jej z tym źle?
treść komunikatu	Czy komunikat poniża, stereotypizuje, odczłowiecza lub wyklucza osobę albo całą grupę?

podkreśl

To, że ktoś mówi „żartowałem/am”, nie kończy dyskusji. Intencja jest jednym z elementów sytuacji, ale warto również zobaczyć jej kontekst, powtarzalność, relację między osobami oraz wpływ komunikatu na odbiorcę.

etap 3: „co dzieje się potem?”

- Prowadzący pyta: „Co może się wydarzyć, kiedy takie komunikaty pojawiają się regularnie?”
- Uczestnicy podają swoje propozycje.
- Prowadzący porządkuje odpowiedzi na dwie grupy.

- **wpływ na osobę, której dotyczą komunikaty**
  - poczucie zawstydzenia;
  - obniżenie poczucia własnej wartości;
  - wycofanie;
  - poczucie osamotnienia;
  - lęk przed oceną;
  - unikanie określonych sytuacji;
  - poczucie braku bezpieczeństwa;
  - przekonanie, że lepiej się nie odzywać lub nie wyróżniać.

- **wpływ na grupę**
  - normalizowanie wyśmiewania;
  - zwiększenie przyzwolenia na hejt;
  - wykluczanie kolejnych osób;
  - presja, żeby przyłączyć się do śmiechu;
  - obniżenie poczucia bezpieczeństwa;
  - przekonanie, że „tak tutaj po prostu jest”.

podkreśl

Hejt i przemoc słowna nie oddziałują wyłącznie na osobę, która jest ich bezpośrednim celem. Wpływają również na osoby, które są świadkami takich sytuacji. Jeżeli grupa regularnie widzi wyśmiewanie i nikt nie reaguje, może zacząć traktować je jako coś normalnego.

7 podsumowanie

10 minut

Prowadzący podsumowuje najważniejsze treści z zajęć:

- język może zarówno włączać i budować poczucie bezpieczeństwa, jak i wzmacniać hejt i wykluczenie;
- przemoc słowna może pojawiać się również w formie żartów, ironii, stereotypów i pozornie niewinnych komentarzy;
- intencja nie zawsze zmienia skutek: „to był tylko żart” nie oznacza, że komunikat nie mógł kogoś zranić;
- NVC pomaga wyrażać emocje, potrzeby i granice bez atakowania drugiej osoby;
- świadek hejtu może zareagować, wesprzeć osobę lub poszukać pomocy u zaufanej osoby dorosłej;
- każdy może mieć wpływ na to, czy grupa i przestrzeń cyfrowa są miejscem, w którym inni czują się bezpiecznie i szanowani.

na zakończenie · ankieta ewaluacyjna