Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

scenariusz warsztatu
materiał dla prowadzącego

młodzieżowe sieci bezpieczeństwa · moduł I

przemoc w internecie: jak się chronić?

grupa odbiorców

Uczniowie i uczennice klas VII-VIII szkół podstawowych oraz uczniowie i uczennice szkół ponadpodstawowych.

przebieg warsztatu

1	powitanie i ustalenie zasad współpracy	5 min
2	ćwiczenie „gdzie jest granica?”	20 min
3	mini-wykład „co internet zmienia?”	10 min
4	ćwiczenie „co jest pod powierzchnią?”	25 min
5	dyskusja „co byś zrobił/a?”	15 min
6	ćwiczenie „jedno zdanie dla kogoś, kto tego potrzebuje”	10 min
7	gdzie szukać pomocy i podsumowanie	5 min

1	2	3	4	5	6	7
5’	20’	10’	25’	15’	10’	5’

90
minut warsztatu

7
części

VII-VIII
klasy szkół podstawowych
oraz szkoły ponadpodstawowe

półtorej minuty

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

przemoc w internecie: jak się chronić?

cele warsztatu

po zakończeniu zajęć uczestnik:

- rozpoznaje podstawowe formy przemocy występującej w internecie;
- rozumie, że zachowania podejmowane w internecie mogą mieć realne konsekwencje psychologiczne, społeczne i prawne;
- rozpoznaje sytuacje, w których dochodzi do naruszania granic i bezpieczeństwa innych osób;
- zna podstawowe sposoby reagowania na cyberprzemoc;
- potrafi wskazać bezpieczne sposoby reagowania jako świadek przemocy w internecie;
- zna osoby i miejsca, do których można zwrócić się o pomoc;
- rozumie znaczenie odpowiedzialnego korzystania z internetu i mediów społecznościowych.

materiały

- [ ] komputer i projektor;
- [ ] prezentacja multimedialna;
- [ ] markery/długopisy;
- [ ] kartki A4 z napisami: TO JEST OK / TO PRZEKRACZA GRANICĘ;
- [ ] karty pracy „Co jest pod powierzchnią?”;
- [ ] karteczki post-it;
- [ ] ankiety ewaluacyjne.

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 ćwiczenie „gdzie jest granica?"

20 minut

przebieg →

- Umieszczenie w dwóch przeciwległych częściach sali kartek „TO JEST OK" i „TO PRZEKRACZA GRANICĘ".
- Prowadzący przedstawia kolejno sytuacje związane z funkcjonowaniem w internecie.
- Uczestnicy ustawiają się w wybranym miejscu na osi, bliżej jednej z odpowiedzi lub pomiędzy nimi.
- Po każdym przykładzie kilka osób uzasadnia swoją decyzję.

to jest ok ←----------→ **to przekracza granicę**

sytuacja 1

Uczeń publikuje na klasowej grupie zdjęcie kolegi, na którym ten śmiesznie wygląda. Kolega również reaguje śmiechem i nie zgłasza sprzeciwu. Zdjęcie nie jest dalej rozpowszechniane.

sytuacja 2

Kilka osób z klasy zakłada prywatną grupę, do której nie dodaje jednej osoby. Na grupie ustalają wspólne wyjścia, a osoba wykluczona dowiaduje się o nich później ze zdjęć publikowanych w mediach społecznościowych.

sytuacja 3

Pod filmem opublikowanym przez ucznia ktoś komentuje: „Nie zgadzam się z tym, co mówisz. Moim zdaniem ten pomysł nie ma sensu, ponieważ…”

sytuacja 4

Na klasowym czacie ktoś publikuje zdjęcie kolegi bez jego zgody. Początkowo kilka osób traktuje sytuację jako żart. Kolega prosi o usunięcie zdjęcia, ale inni nadal je przesyłają i dodają prześmiewcze komentarze.

dyskusja →

- Co sprawia, że coś jest jeszcze żartem, a co zaczyna być przemocą?
- Czy intencja osoby publikującej jest najważniejsza?
- Co, jeśli ktoś mówi „to był tylko żart”, ale druga osoba czuje się skrzywdzona?
- Czy można przekroczyć czyjąś granicę, nawet jeśli nie miało się takiego zamiaru?
- Jakie informacje są potrzebne, żeby właściwie ocenić sytuację?

podsumowanie →

Trener przedstawia czynniki, które mogą mieć znaczenie przy ocenie sytuacji:

zgoda | **granice** | **kontekst** | **powtarzalność** | **skala** | **konsekwencje**

podkreśl, że

nie każdą sytuację trzeba od razu nazwać cyberprzemocą, aby uznać, że wymaga ona reakcji.

3 mini-wykład „co internet zmienia?”

10 minut

cyberprzemoc może obejmować

- obrażanie i poniżanie;
- rozpowszechnianie kompromitujących materiałów;
- nękanie za pomocą wiadomości;
- ośmieszanie;
- publikowanie zdjęć lub nagrań bez zgody;
- groźby;

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

przemoc w internecie: jak się chronić?

cyberprzemoc może obejmować (ciąg dalszy)

- rozpowszechnianie plotek i nieprawdziwych informacji;
- podszywanie się pod inne osoby;
- wykluczanie z grup internetowych;
- zachęcanie innych osób do atakowania lub wyśmiewania konkretnej osoby.

specyfika przemocy w internecie

- możliwość szybkiego rozpowszechniania treści;
- potencjalnie duża liczba odbiorców;
- możliwość wielokrotnego udostępniania materiałów;
- trudność całkowitego usunięcia niektórych treści;
- możliwość kontaktu ze sprawcą również poza szkołą i poza godzinami lekcyjnymi.

możliwe konsekwencje →

psychologiczne

- stres i napięcie;
- poczucie wstydu;
- lęk;
- poczucie bezradności;
- obniżenie poczucia własnej wartości;
- poczucie osamotnienia.

społeczne

- wycofanie z relacji;
- izolacja;
- trudności w funkcjonowaniu w klasie;
- konflikty rówieśnicze;
- ograniczenie aktywności społecznej.

prawne

- niektóre zachowania podejmowane w internecie mogą wiązać się z odpowiedzialnością prawną;
- znaczenie dla oceny sytuacji mają m.in. charakter działania, jego skutki, wiek osób uczestniczących oraz obowiązujące przepisy;
- nie każda forma hejtu lub konfliktu w internecie stanowi przestępstwo, jednak zachowania podejmowane online mogą mieć realne konsekwencje dla innych osób.

4 ćwiczenie „co jest pod powierzchnią?"

25 minut

przebieg →

- Podział uczestników na 4-5-osobowe grupy.
- Każda grupa otrzymuje kartę pracy przedstawiającą górę lodową.
- Na powierzchni każdej góry lodowej znajduje się inny przykład sytuacji związanej z funkcjonowaniem w internecie.

sytuacje na kartach pracy · grupy 1-5

1. Ktoś codziennie otrzymuje w internecie komentarze dotyczące swojego wyglądu.
2. Uczeń zostaje wyrzucony z klasowej grupy na komunikatorze. Pozostali nadal rozmawiają ze sobą, organizują wspólne wyjścia i nie informują go o tym, co dzieje się w klasie.
3. Na klasowym czacie ktoś publikuje przerobione zdjęcie uczennicy. Inni reagują śmiechem i przesyłają je dalej.
4. Ktoś zakłada konto podszywające się pod ucznia z klasy i publikuje na nim treści, których ta osoba nigdy nie zamieszczała.
5. Ktoś codziennie otrzymuje w internecie wiadomości i komentarze, których celem jest jego ośmieszenie.

zadanie dla grup →

- Uczestnicy mają zastanowić się, co może znajdować się pod powierzchnią przedstawionej sytuacji.
- Na swojej karcie zapisują np.:

emocje	Co osoba może czuć?
myśli	Co może myśleć o sobie lub innych?
zachowania	Jak może zacząć się zachowywać?
relacje	Jak sytuacja może wpłynąć na jej relacje z innymi?
codzienne funkcjonowanie	Jak może wpłynąć na szkołę, naukę, aktywność lub korzystanie z internetu?

omówienie na forum →

- Prowadzący rysuje na tablicy dużą górę lodową.
- Każda grupa przedstawia najważniejsze odpowiedzi dotyczące swojego przypadku.
- Odpowiedzi są zapisywane pod powierzchnią góry lodowej.

wspólnie mogą pojawić się m.in. →

emocje
- wstyd;
- lęk;
- złość;
- smutek;
- bezradność;
- poczucie osamotnienia;
- poczucie odrzucenia.

myśli i obraz siebie
- obniżone poczucie własnej wartości;
- poczucie bycia ocenianym;
- utrata poczucia bezpieczeństwa;
- niepewność;
- brak zaufania do innych.

zachowania
- wycofanie;
- unikanie grupy;
- ograniczenie korzystania z internetu;
- unikanie szkoły;
- niechęć do kontaktu z innymi.

relacje
- izolacja;
- utrata zaufania;
- poczucie odrzucenia;
- trudności w nawiązywaniu kontaktów;
- konflikty z rówieśnikami.

codzienne funkcjonowanie
- problemy z koncentracją;
- trudności w nauce;
- niechęć do chodzenia do szkoły;
- ograniczenie aktywności;
- ciągłe sprawdzanie telefonu lub obawa przed kolejnymi wiadomościami.

dyskusja →

- Czy osoby z zewnątrz mogą zobaczyć wszystko, co znajduje się „pod powierzchnią”?
- Czy dwie osoby mogą doświadczyć podobnej sytuacji, ale zupełnie inaczej ją przeżywać?
- Dlaczego czasami osoba, której dzieje się krzywda, może nie powiedzieć o tym nikomu?
- Czy brak widocznej reakcji oznacza, że sytuacja nie jest dla niej trudna?

podsumowanie

Podkreślenie, że to, co widzimy w internecie, jest tylko częścią sytuacji. Za komentarzem, wykluczeniem, zdjęciem, fałszywym kontem czy wiadomością mogą znajdować się emocje i konsekwencje, których nie widać na ekranie.

5 dyskusja „co byś zrobił/a?"

15 minut

przebieg →

Prowadzący przedstawia kolejno trzy dylematy. Uczestnicy odpowiadają na pytania.

dylemat 1

Widzisz, że osoba z Twojej klasy jest regularnie wyśmiewana na grupie. Chcesz zareagować, ale boisz się, że następnego dnia zaczną wyśmiewać również Ciebie.

pytania do dyskusji

- Czy można zareagować w sposób, który nie naraża świadka?
- Czy trzeba publicznie stanąć po stronie osoby atakowanej?
- Jak można pomóc inaczej?

dylemat 2

Twoja koleżanka prosi Cię, żebyś nikomu nie mówił/a o hejcie, który dostaje. Wiesz jednak, że sytuacja się nasila.

pytania do dyskusji

- Czy należy uszanować jej prośbę?
- Kiedy sytuacja wymaga poinformowania osoby dorosłej?
- Jak można powiedzieć o tym dorosłemu w sposób, który nie odbierze tej osobie poczucia kontroli?

dylemat 3

Widzisz kompromitujące zdjęcie kolegi. Nie komentujesz go i nie udostępniasz, ale możesz zgłosić je administratorowi serwisu.

pytania do dyskusji

- Czy samo zgłoszenie jest reakcją?
- Co jeszcze można zrobić?
- Czy zawsze trzeba kontaktować się bezpośrednio ze sprawcą?

podsumowanie

- nie ma jednej reakcji odpowiedniej dla każdej sytuacji;
- bezpieczeństwo własne świadka jest ważne;
- reakcja nie musi oznaczać publicznej konfrontacji;
- można wspierać osobę, zgłosić treść lub poprosić o pomoc dorosłego;
- w poważnych sytuacjach nie należy pozostawiać osoby samej z problemem.

6 ćwiczenie „jedno zdanie dla kogoś, kto tego potrzebuje”

10 minut

przebieg →

- Każdy uczestnik otrzymuje małą kartkę. Zadaniem uczestników jest anonimowe dokończenie zdania:

zdanie do dokończenia

„Gdyby mój kolega lub koleżanka doświadczał/a cyberprzemocy, chciał(a)bym, żeby wiedział/a, że...”

- Uczestnicy zapisują na kartkach swoje odpowiedzi. Mogą napisać jedno zdanie, kilka zdań lub krótką wiadomość.
- Po zakończeniu kartki zostają zebrane. Prowadzący losuje i odczytuje kilka wybranych odpowiedzi.
- Następnie krótko omawia z grupą, jakie komunikaty wsparcia pojawiały się najczęściej i co pokazują one o tym, jak można wspierać osobę doświadczającą cyberprzemocy.

7 gdzie szukać pomocy i podsumowanie

5 minut

w szkole

- wychowawca;
- pedagog szkolny;
- psycholog szkolny;
- nauczyciel, któremu uczestnik ufa;
- dyrekcja szkoły, w sytuacjach wymagających interwencji.

poza szkołą

- rodzic lub opiekun;
- inna zaufana osoba dorosła;
- telefony zaufania i numer alarmowy (poniżej).

116 111
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

112
w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

podsumowanie

- nie każda niemiła sytuacja w internecie jest cyberprzemocą, ale sytuacje naruszające czyjeś granice lub bezpieczeństwo mogą wymagać reakcji;
- żart nie jest usprawiedliwieniem dla naruszania granic drugiej osoby;
- udostępnianie, komentowanie i wzmacnianie krzywdzących treści może zwiększać skalę przemocy;
- świadek również może mieć wpływ na przebieg sytuacji;
- reakcja nie musi oznaczać bezpośredniej konfrontacji;
- nie trzeba radzić sobie samodzielnie, warto zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej.

na zakończenie · ewaluacja

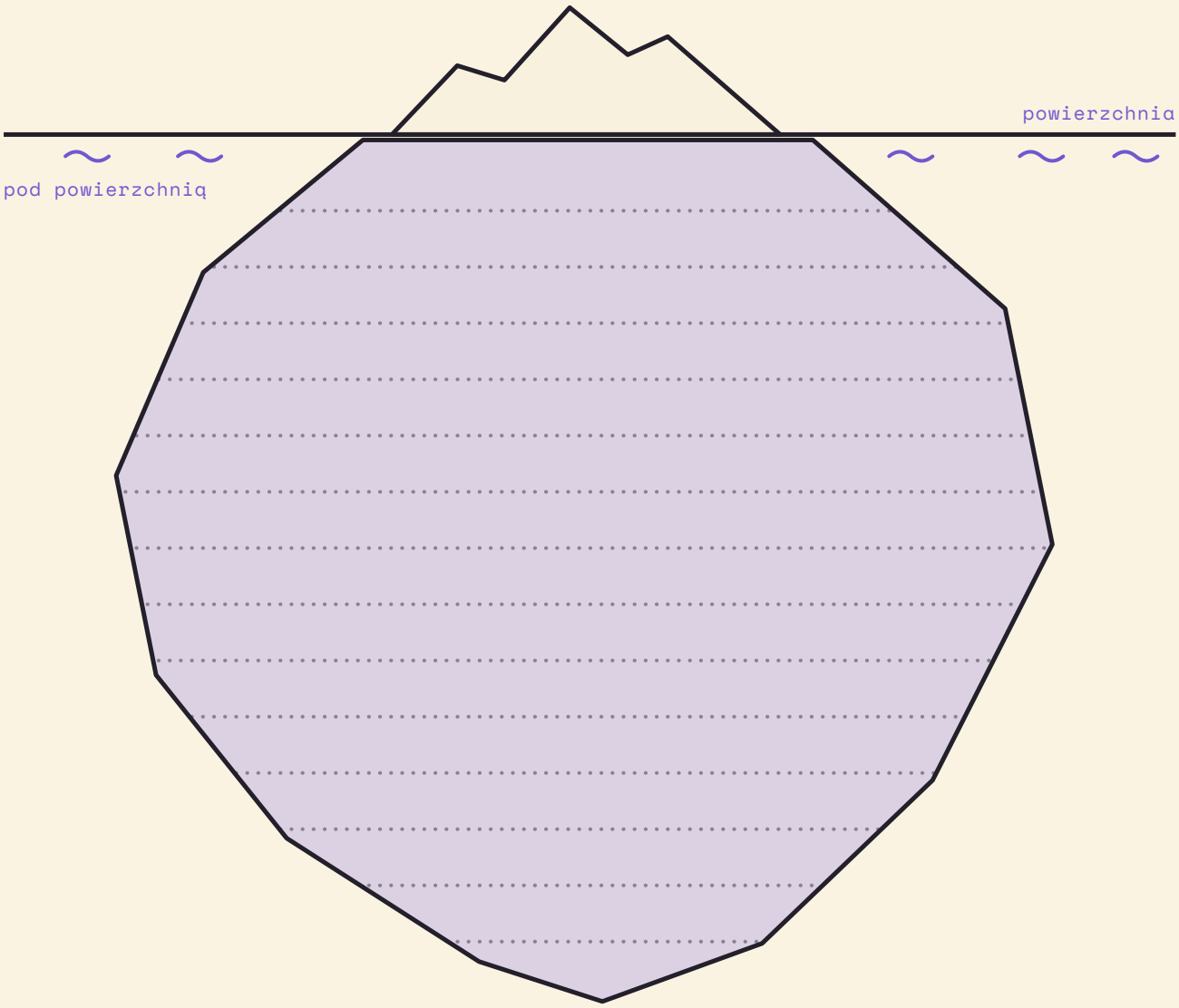
Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

co jest pod powierzchnią?

grupa 1 · sytuacja na powierzchni

Ktoś codziennie otrzymuje w internecie komentarze dotyczące swojego wyglądu.



pod powierzchnią zapiszcie, co może się kryć za tą sytuacją, np.:

emocje Co osoba może czuć?

zachowania Jak może zacząć się zachowywać?

codzienne funkcjonowanie Jak może wpłynąć na szkołę, naukę, aktywność lub korzystanie z internetu?

myśli Co może myśleć o sobie lub innych?

relacje Jak sytuacja może wpłynąć na jej relacje z innymi?

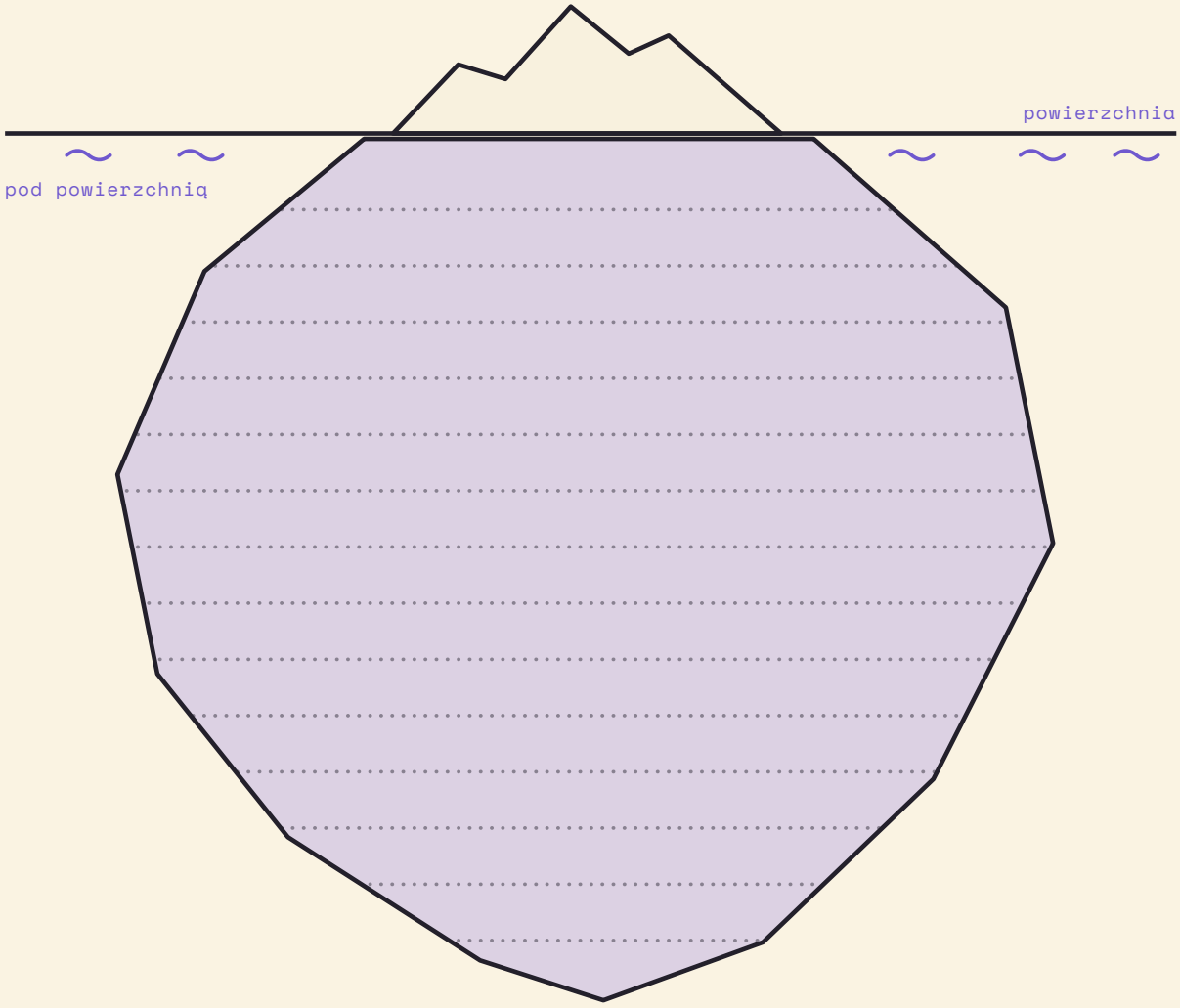
Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

co jest pod powierzchnią?

grupa 2 · sytuacja na powierzchni

Uczeń zostaje wyrzucony z klasowej grupy na komunikatorze. Pozostali nadal rozmawiają ze sobą, organizują wspólne wyjścia i nie informują go o tym, co dzieje się w klasie.



pod powierzchnią zapiszcie, co może się kryć za tą sytuacją, np.:

emocje Co osoba może czuć?

zachowania Jak może zacząć się zachowywać?

codzienne funkcjonowanie Jak może wpłynąć na szkołę, naukę, aktywność lub korzystanie z internetu?

myśli Co może myśleć o sobie lub innych?

relacje Jak sytuacja może wpłynąć na jej relacje z innymi?

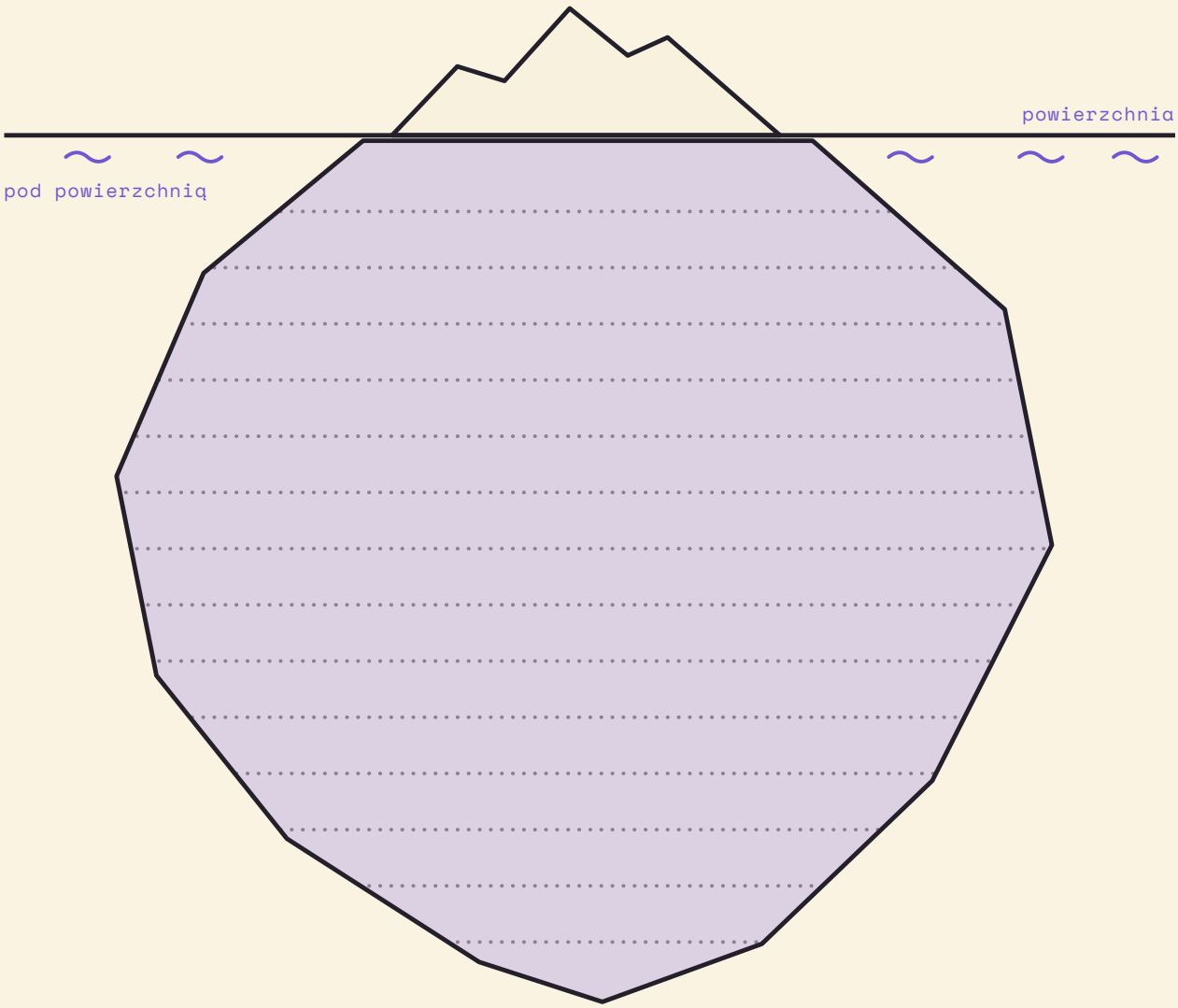
Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

co jest pod powierzchnią?

grupa 3 · sytuacja na powierzchni

Na klasowym czacie ktoś publikuje przerobione zdjęcie uczennicy. Inni reagują śmiechem i przesyłają je dalej.



pod powierzchnią zapiszcie, co może się kryć za tą sytuacją, np.:

emocje Co osoba może czuć?

myśli Co może myśleć o sobie lub innych?

zachowania Jak może zacząć się zachowywać?

relacje Jak sytuacja może wpłynąć na jej relacje z innymi?

codzienne funkcjonowanie Jak może wpłynąć na szkołę, naukę, aktywność lub korzystanie z internetu?

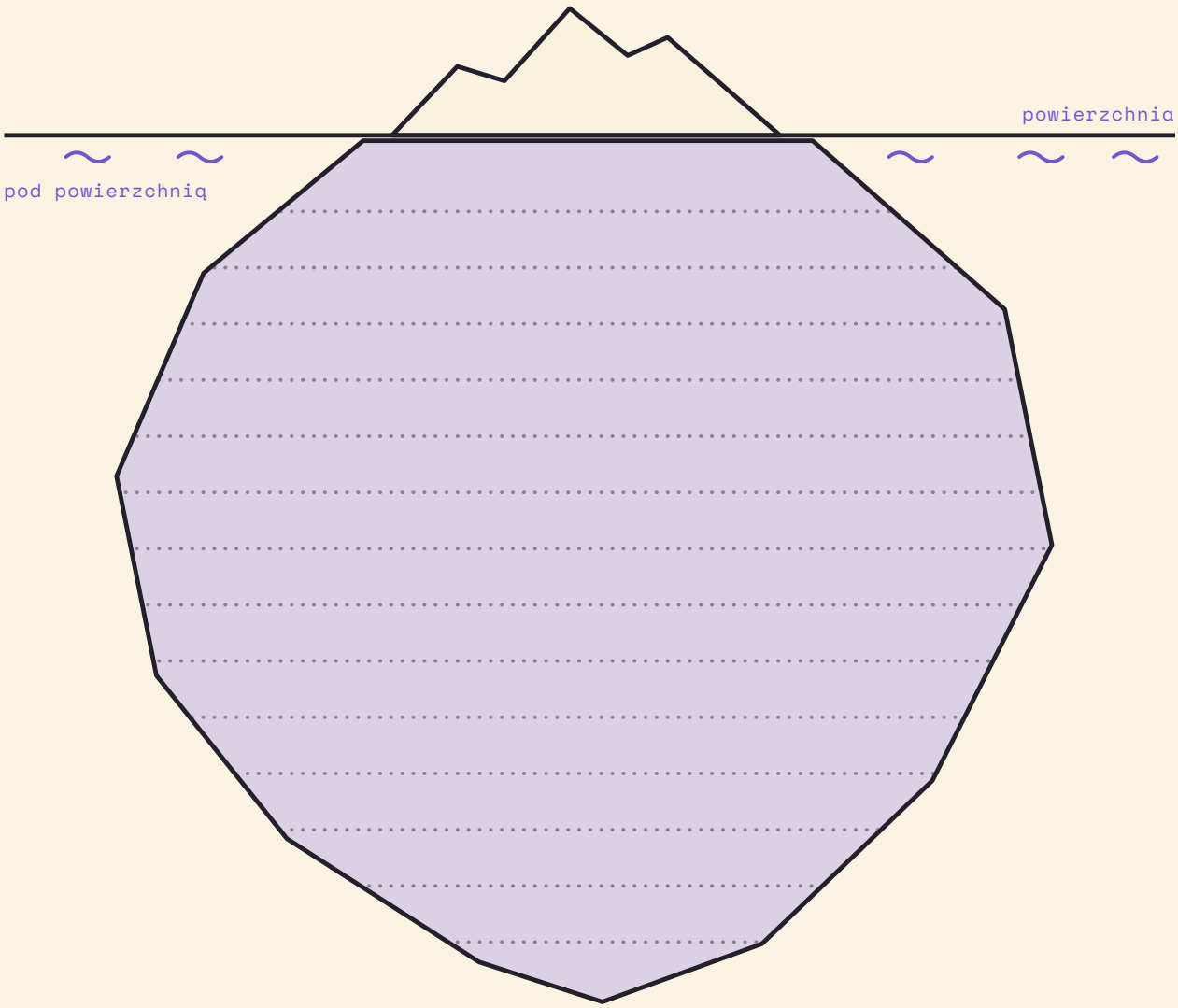
Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

co jest pod powierzchnią?

grupa 4 · sytuacja na powierzchni

Ktoś zakłada konto podszywające się pod ucznia z klasy i publikuje na nim treści, których ta osoba nigdy nie zamieszczała.



pod powierzchnią zapiszcie, co może się kryć za tą sytuacją, np.:

emocje Co osoba może czuć?

zachowania Jak może zacząć się zachowywać?

codzienne funkcjonowanie Jak może wpłynąć na szkołę, naukę, aktywność lub korzystanie z internetu?

myśli Co może myśleć o sobie lub innych?

relacje Jak sytuacja może wpłynąć na jej relacje z innymi?

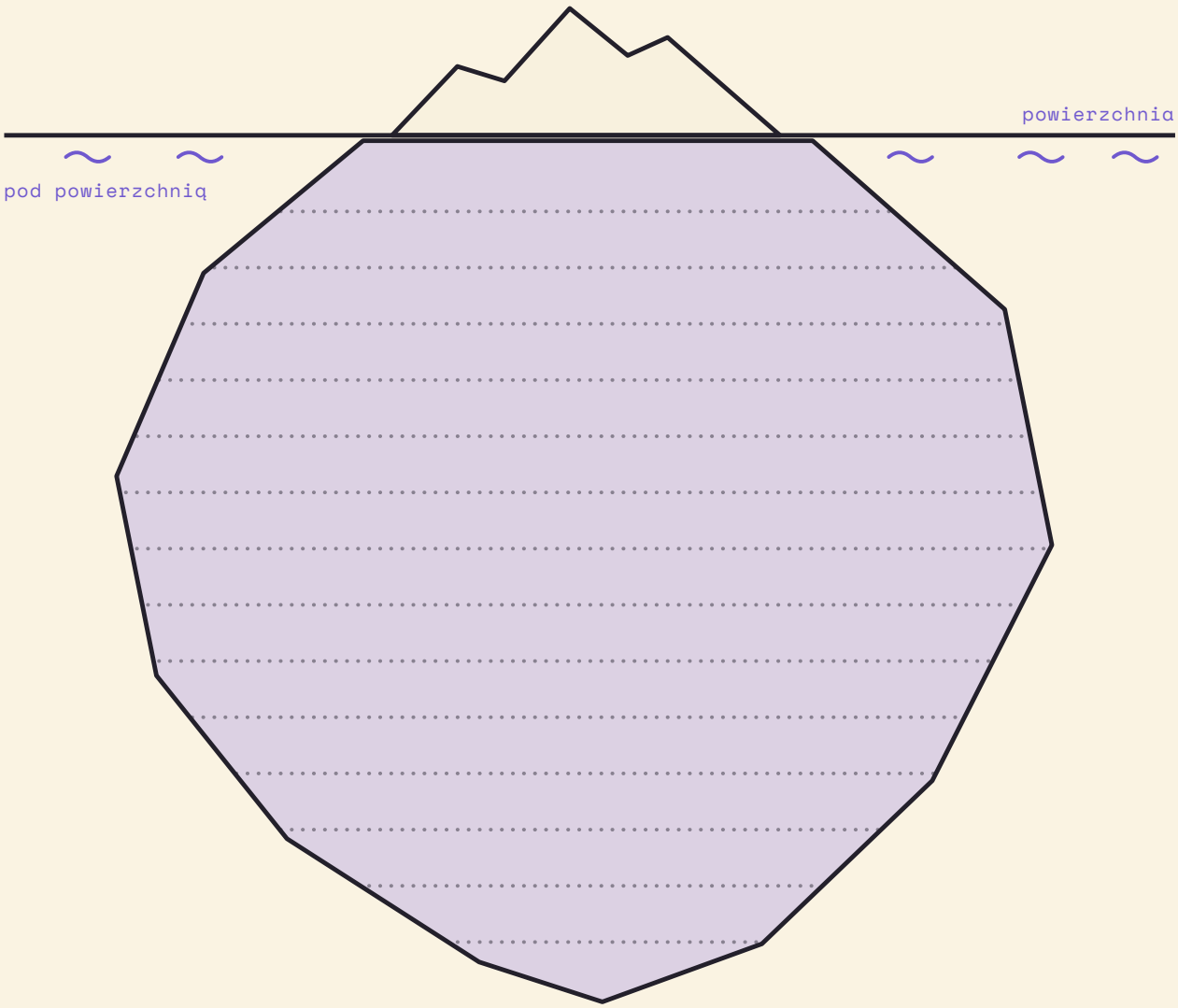
Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

co jest pod powierzchnią?

grupa 5 · sytuacja na powierzchni

Ktoś codziennie otrzymuje w internecie wiadomości i komentarze, których celem jest jego ośmieszenie.



pod powierzchnią zapiszcie, co może się kryć za tą sytuacją, np.:

emocje Co osoba może czuć?

zachowania Jak może zacząć się zachowywać?

codzienne funkcjonowanie Jak może wpłynąć na szkołę, naukę, aktywność lub korzystanie z internetu?

myśli Co może myśleć o sobie lub innych?

relacje Jak sytuacja może wpłynąć na jej relacje z innymi?

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

to jest ok

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

to przekracza granicę

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

scenariusz warsztatu
materiał dla prowadzącego

młodzieżowe sieci bezpieczeństwa · moduł II

tolerancja i akceptacja

przeciwdziałanie dyskryminacji w praktyce

cel główny

Zwiększenie wiedzy i świadomości młodzieży na temat stereotypów, uprzedzeń, dyskryminacji i wykluczenia oraz rozwijanie umiejętności reagowania na sytuacje nierównego traktowania w środowisku szkolnym i rówieśniczym.

przebieg warsztatu

1	powitanie i ustalenie zasad współpracy	5 min
2	stereotyp, uprzedzenie, dyskryminacja: „co tu właściwie się dzieje?”	15 min
3	„jedna sytuacja, trzy perspektywy”	20 min
4	ćwiczenie: analiza przypadków dyskryminacji i wykluczenia	30 min
5	„co możemy zmienić w naszej grupie?”	10 min
6	podsumowanie	10 min

1	2	3	4	5	6
5’	15’	20’	30’	10’	10’

90
minut warsztatu

6
części

VII-VIII
klasy szkół podstawowych
oraz szkoły ponadpodstawowe

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

tolerancja i akceptacja: przeciwdziałanie dyskryminacji w praktyce

cele szczegółowe

uczestnicy i uczestniczki:

- rozpoznają różnicę między stereotypem, uprzedzeniem a dyskryminacją;
- dostrzegają, w jaki sposób stereotypy i uprzedzenia mogą wpływać na zachowanie wobec innych osób;
- rozpoznają sytuacje wykluczenia i nierównego traktowania;
- zastanawiają się nad konsekwencjami takich zachowań dla osoby, której dotyczą, oraz całej grupy;
- poznają różne sposoby reagowania na dyskryminację;
- ćwiczą bezpieczne i wspierające reagowanie jako świadek sytuacji;
- rozwijają empatię i odpowiedzialność za atmosferę w grupie.

materiały

- [ ] karta pracy „Jedna sytuacja, trzy perspektywy”;
- [ ] karta pracy „Analiza przypadków dyskryminacji i wykluczenia”;
- [ ] komputer i projektor;
- [ ] prezentacja multimedialna;
- [ ] markery/długopisy;
- [ ] ankiety ewaluacyjne.

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 stereotyp, uprzedzenie, dyskryminacja: „co tu właściwie się dzieje?"

15 minut

przebieg →

- Prowadzący informuje grupę: „Za chwilę przeczytam wam trzy krótkie przykłady. Waszym zadaniem będzie ustalenie, z czym mamy do czynienia: stereotypem, uprzedzeniem czy dyskryminacją".
- Uczestnicy mogą odpowiadać poprzez wskazanie odpowiedzi.

przykład 1 *„Dziewczyny po prostu nie mają głowy do matematyki."* stereotyp, uprzedzenie czy dyskryminacja?	odpowiedź **stereotyp** Jest to uogólnione przekonanie dotyczące określonej grupy osób.
przykład 2 *„Nie lubię osób, które ubierają się w ten sposób. Od razu widać, że są dziwne i nie da się z nimi normalnie dogadać."* stereotyp, uprzedzenie czy dyskryminacja?	odpowiedź **uprzedzenie** Pojawia się negatywna ocena i nastawienie wobec określonej grupy osób.
przykład 3 *„Nie wybierzemy jej do reprezentowania szkoły, bo przez jej pochodzenie może źle wypaść przed innymi."* stereotyp, uprzedzenie czy dyskryminacja?	odpowiedź **dyskryminacja** Tutaj przekonanie przekłada się już na konkretne, nierówne traktowanie osoby.

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

pytanie do grupy

„Co może się stać, kiedy stereotyp nie pozostaje tylko myślą, ale zaczyna wpływać na nasze decyzje i zachowanie wobec innych?"

podsumowanie →

stereotyp
uproszczone przekonanie dotyczące określonej grupy osób.

uprzedzenie
negatywne nastawienie lub ocena osoby/grupy, często wynikająca ze stereotypu.

dyskryminacja
nierówne traktowanie osoby ze względu na określoną cechę lub przynależność do określonej grupy.

Stereotyp może wpływać na uprzedzenia, a uprzedzenia mogą prowadzić do dyskryminującego zachowania. Nie każda osoba mająca stereotypowe przekonanie będzie dyskryminować, ale stereotypy mogą wpływać na sposób, w jaki postrzegamy i traktujemy innych.

3 „jedna sytuacja, trzy perspektywy"

20 minut

przebieg →

- Uczestnicy pracują w 3-4-osobowych grupach.
- Każda grupa otrzymuje jedną sytuację.

sytuacja

Podczas przerwy kilka osób zaczyna naśladować sposób mówienia nowego ucznia, który pochodzi z innego kraju. Wszyscy się śmieją. Jedna osoba mówi: „Dajcie spokój, przecież to tylko żart". Nowy uczeń nic nie mówi i odchodzi.

każda grupa otrzymuje trzy role →

A
osoba, która żartuje

B
osoba, której sytuacja dotyczy

C
osoba, która obserwuje sytuację

zadanie: grupa odpowiada na trzy pytania

1. Co może myśleć lub czuć każda z tych osób?
2. Jak każda z nich może rozumieć tę samą sytuację?
3. Co mogłoby sprawić, że sytuacja zakończy się inaczej?

Grupy przedstawiają swoje pomysły.

pytanie do całej grupy

„Czy jeśli osoba, która żartowała, nie chciała nikogo zranić, oznacza to, że sytuacja nie była krzywdząca?"

podsumowanie ćwiczenia · prowadzący podkreśla →

intencja ≠ skutek

To, że ktoś nie chciał nikogo zranić, nie oznacza, że jego zachowanie nie mogło być dla drugiej osoby przykre lub krzywdzące.

- Ta sama sytuacja może być zupełnie inaczej odbierana przez poszczególne osoby.
- Osoba, której dotyczy żart, może odczuwać wstyd, smutek, złość, zakłopotanie, poczucie odrzucenia lub brak bezpieczeństwa.
- Osoba żartująca może nie dostrzegać problemu, ponieważ nie miała intencji, żeby kogoś zranić, i traktować sytuację jako niewinny żart.
- Świadek może doświadczać dyskomfortu, niepewności, bezradności lub obawy przed reakcją grupy.
- Warto zwracać uwagę nie tylko na intencję zachowania, ale również na jego skutek i wpływ na drugą osobę.
- To, że coś miało być żartem, nie oznacza, że osoba, której dotyczyło, musiała odebrać to jako żart.

4 ćwiczenie: analiza przypadków dyskryminacji i wykluczenia

30 minut

przebieg →

- Prowadzący dzieli uczestników na małe, 4-5-osobowe grupy. Każda grupa otrzymuje jedną kartę z opisem sytuacji dotyczącej możliwego stereotypizowania, wykluczenia lub nierównego traktowania.
- Zadaniem grup jest dokładne przeanalizowanie przypadku i odpowiedź na pytania znajdujące się pod opisem.

pytania do analizy

1. W którym momencie zwykła opinia, preferencja lub żart zaczyna prowadzić do stereotypizacji, wykluczenia albo nierównego traktowania?
2. Jakie przekonanie lub stereotyp może stać za zachowaniem osób opisanych w sytuacji?
3. Co może się wydarzyć, jeśli takie zachowanie będzie powtarzane i pozostanie bez reakcji?
4. Kto w tej sytuacji ma możliwość coś zmienić i czy odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na osobie, która zachowuje się niewłaściwie?
5. Jak można zareagować w sposób, który zatrzymuje wykluczenie i jednocześnie wspiera osobę, której ono dotyczy?

karta 1

Do klasy dołącza nowy uczeń, który ma ciemny kolor skóry. Podczas pierwszych tygodni kilka osób zaczyna żartować z jego wyglądu. Kiedy podczas pracy w grupach nauczyciel prosi uczniów o dobranie się w zespoły, jedna osoba mówi: „Nie bierzmy jego, bo tacy jak on są dziwni”. Ktoś odpowiada: „No właśnie, z nimi zawsze są problemy”. Nikt nie mówi chłopakowi wprost, że nie może być w grupie. Ostatecznie jednak zostaje wybrany jako ostatni.

karta 2

Klasa przygotowuje projekt dotyczący nowych technologii. Podczas podziału zadań jedna z uczennic proponuje, że zajmie się częścią techniczną, ponieważ interesuje się programowaniem. Jeden z chłopaków mówi: „Może lepiej nie. Chłopaki zrobią techniczną część, a dziewczyny mogą przygotować prezentację". Kiedy dziewczyna protestuje, słyszy: „Nie chodzi o to, że nie możesz. Po prostu chłopaki bardziej się na tym znają". Dziewczyna ostatecznie rezygnuje z udziału w tej części projektu.

karta 3

Do klasy chodzi osoba, która ubiera się inaczej niż większość uczniów: nosi charakterystyczne, alternatywne ubrania i makijaż. Na początku pojawiają się komentarze: „Ale odważnie". Później: „Ona zawsze musi się tak wyróżniać". Podczas planowania wyjścia klasowego ktoś mówi: „Może jej nie pytajmy, czy chce iść. Wstyd z kimś takim się pokazywać". Kilka osób się zgadza. Kiedy ktoś zwraca uwagę, słyszy: „Przecież to nic takiego. Po prostu jej nie lubimy".

karta 4

Do klasy dołącza uczennica, która przeprowadziła się z innego kraju i mówi po polsku z wyraźnym akcentem. Na początku kilka osób prosi ją, żeby „powiedziała coś jeszcze raz", a następnie zaczyna naśladować sposób, w jaki mówi. Klasa się śmieje. Z czasem żarty stają się coraz częstsze. Kiedy nauczyciel prosi uczennicę o przeczytanie fragmentu tekstu, ktoś z końca sali mówi: „Dajcie spokój, niech lepiej ktoś inny przeczyta, bo nic nie zrozumiemy". Podczas przerwy ktoś zaczyna naśladować jej sposób mówienia, a inni się dołączają. Uczennica przestaje zabierać głos na lekcjach i coraz rzadziej zgłasza się do prezentowania prac.

karta 5

Szkoła organizuje wydarzenie, podczas którego kilku uczniów ma reprezentować klasę. Uczniowie sami wybierają osoby. Jedna z uczennic proponuje koleżankę, która bardzo dobrze radzi sobie z wystąpieniami publicznymi. Ktoś odpowiada: „Nie wiem, czy to dobry pomysł. Ona trochę... inaczej wygląda". Po chwili inna osoba mówi: „No, chyba wiecie, o co chodzi". Kilka osób się zgadza, ale nikt nie mówi wprost, co dokładnie ma na myśli. Ostatecznie wybierają inną osobę.

prezentacja wyników pracy →

- Po zakończeniu pracy każda grupa przedstawia swój przypadek oraz najważniejsze wnioski wynikające z analizy.

na zakończenie prowadzący podkreśla

Dyskryminacja i wykluczenie nie zawsze mają formę otwartej przemocy lub obraźliwych słów. Mogą zaczynać się od stereotypu, żartu, założenia dotyczącego drugiej osoby albo pozornie niewinnej decyzji. Ważne jest nie tylko to, co ktoś miał na myśli, ale również to, jakie konsekwencje jego zachowanie ma dla innych osób i całej grupy.

5 „co możemy zmienić w naszej grupie?”

10 minut

prowadzący pyta

„Jakie zachowania sprawiają, że grupa staje się miejscem, w którym ludzie czują się bezpiecznie i mogą być sobą?”

Uczestnicy podają propozycje. Następnie prowadzący zapisuje 5 najważniejszych zasad, np.:

1. **Nie wykluczamy innych ze względu na ich cechy lub różnice.**
2. **Nie usprawiedliwiamy krzywdzenia słowami „to tylko żart”.**
3. **Reagujemy, kiedy widzimy, że ktoś jest wyśmiewany lub wykluczany.**
4. **Szanujemy prawo innych osób do różnienia się od nas.**
5. **Szukamy pomocy, kiedy sytuacja przekracza nasze możliwości.**

6 podsumowanie

10 minut

Prowadzący podsumowuje najważniejsze treści z zajęć:

- stereotypy i uprzedzenia mogą prowadzić do wykluczenia, nierównego traktowania i dyskryminacji;
- dyskryminacja nie zawsze jest jawna, może pojawiać się również w pozornie niewinnych komentarzach, żartach lub decyzjach;

- intencja nie zawsze zmienia skutek: nawet jeśli ktoś „nie chciał nikogo urazić", jego zachowanie może mieć krzywdzące konsekwencje;
- świadek sytuacji również może mieć wpływ na jej przebieg: może zareagować, wesprzeć osobę lub poszukać pomocy;
- reakcja nie musi oznaczać bezpośredniej konfrontacji, ważne jest wybranie sposobu, który jest bezpieczny i możliwy w danej sytuacji;
- nie trzeba radzić sobie samodzielnie: w sytuacji dyskryminacji lub powtarzającego się wykluczenia można zwrócić się do wychowawcy/nauczyciela, pedagoga lub psychologa szkolnego, rodzica/opiekuna albo innej zaufanej osoby dorosłej;
- każdy może mieć wpływ na to, czy grupa jest miejscem, w którym inni czują się bezpiecznie, szanowani i mają możliwość uczestniczenia na równych zasadach.

na zakończenie · ankieta ewaluacyjna

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

jedna sytuacja, trzy perspektywy

sytuacja

Podczas przerwy kilka osób zaczyna naśladować sposób mówienia nowego ucznia, który pochodzi z innego kraju. Wszyscy się śmieją. Jedna osoba mówi: „Dajcie spokój, przecież to tylko żart”. Nowy uczeń nic nie mówi i odchodzi.

A osoba, która żartuje

Co ta osoba może myśleć lub czuć w tej sytuacji?

.....

.....

B osoba, której dotyczy sytuacja

Co ta osoba może myśleć lub czuć w tej sytuacji?

.....

.....

C osoba, która obserwuje sytuację

Co ta osoba może myśleć lub czuć w tej sytuacji?

.....

.....

co mogłoby sprawić, że sytuacja zakończyłaby się inaczej?

Zastanówcie się, co mogłoby zmienić przebieg sytuacji. Weźcie pod uwagę zachowanie wszystkich osób uczestniczących w zdarzeniu.

.....

.....

.....

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

analiza przypadków dyskryminacji i wykluczenia

przykład 1

Do klasy dołącza nowy uczeń, który ma ciemny kolor skóry. Podczas pierwszych tygodni kilka osób zaczyna żartować z jego wyglądu. Kiedy podczas pracy w grupach nauczyciel prosi uczniów o dobranie się w zespoły, jedna osoba mówi: „Nie bierzmy jego, bo tacy jak on są dziwni". Ktoś odpowiada: „No właśnie, z nimi zawsze są problemy". Nikt nie mówi chłopakowi wprost, że nie może być w grupie. Ostatecznie jednak zostaje wybrany jako ostatni.

1. **W którym momencie zwykła opinia, preferencja lub żart zaczyna prowadzić do stereotypizacji, wykluczenia albo nierównego traktowania?**

2. **Jakie przekonanie lub stereotyp może stać za zachowaniem osób opisanych w sytuacji?**

3. **Co może się wydarzyć, jeśli takie zachowanie będzie powtarzane i pozostanie bez reakcji?**

4. **Kto w tej sytuacji ma możliwość coś zmienić i czy odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na osobie, która zachowuje się niewłaściwie?**

5. **Jak można zareagować w sposób, który zatrzymuje wykluczenie i jednocześnie wspiera osobę, której ono dotyczy?**

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

analiza przypadków dyskryminacji i wykluczenia

przykład 2

Klasa przygotowuje projekt dotyczący nowych technologii. Podczas podziału zadań jedna z uczennic proponuje, że zajmie się częścią techniczną, ponieważ interesuje się programowaniem. Jeden z chłopaków mówi: „Może lepiej nie. Chłopaki zrobią techniczną część, a dziewczyny mogą przygotować prezentację". Kiedy dziewczyna protestuje, słyszy: „Nie chodzi o to, że nie możesz. Po prostu chłopaki bardziej się na tym znają". Dziewczyna ostatecznie rezygnuje z udziału w tej części projektu.

1. **W którym momencie zwykła opinia, preferencja lub żart zaczyna prowadzić do stereotypizacji, wykluczenia albo nierównego traktowania?**

2. **Jakie przekonanie lub stereotyp może stać za zachowaniem osób opisanych w sytuacji?**

3. **Co może się wydarzyć, jeśli takie zachowanie będzie powtarzane i pozostanie bez reakcji?**

4. **Kto w tej sytuacji ma możliwość coś zmienić i czy odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na osobie, która zachowuje się niewłaściwie?**

5. **Jak można zareagować w sposób, który zatrzymuje wykluczenie i jednocześnie wspiera osobę, której ono dotyczy?**

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

analiza przypadków dyskryminacji i wykluczenia

przykład 3

Do klasy chodzi osoba, która ubiera się inaczej niż większość uczniów: nosi charakterystyczne, alternatywne ubrania i makijaż. Na początku pojawiają się komentarze: „Ale odważnie". Później: „Ona zawsze musi się tak wyróżniać". Podczas planowania wyjścia klasowego ktoś mówi: „Może jej nie pytajmy, czy chce iść. Wstyd z kimś takim się pokazywać". Kilka osób się zgadza. Kiedy ktoś zwraca uwagę, słyszy: „Przecież to nic takiego. Po prostu jej nie lubimy".

1. **W którym momencie zwykła opinia, preferencja lub żart zaczyna prowadzić do stereotypizacji, wykluczenia albo nierównego traktowania?**

2. **Jakie przekonanie lub stereotyp może stać za zachowaniem osób opisanych w sytuacji?**

3. **Co może się wydarzyć, jeśli takie zachowanie będzie powtarzane i pozostanie bez reakcji?**

4. **Kto w tej sytuacji ma możliwość coś zmienić i czy odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na osobie, która zachowuje się niewłaściwie?**

5. **Jak można zareagować w sposób, który zatrzymuje wykluczenie i jednocześnie wspiera osobę, której ono dotyczy?**

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

analiza przypadków dyskryminacji i wykluczenia

przykład 4

Do klasy dołącza uczennica, która przeprowadziła się z innego kraju i mówi po polsku z wyraźnym akcentem. Na początku kilka osób prosi ją, żeby „powiedziała coś jeszcze raz", a następnie zaczyna naśladować sposób, w jaki mówi. Klasa się śmieje. Z czasem żarty stają się coraz częstsze. Kiedy nauczyciel prosi uczennicę o przeczytanie fragmentu tekstu, ktoś z końca sali mówi: „Dajcie spokój, niech lepiej ktoś inny przeczyta, bo nic nie zrozumiemy". Podczas przerwy ktoś zaczyna naśladować jej sposób mówienia, a inni się dołączają. Uczennica przestaje zabierać głos na lekcjach i coraz rzadziej zgłasza się do prezentowania prac.

1. **W którym momencie zwykła opinia, preferencja lub żart zaczyna prowadzić do stereotypizacji, wykluczenia albo nierównego traktowania?**

2. **Jakie przekonanie lub stereotyp może stać za zachowaniem osób opisanych w sytuacji?**

3. **Co może się wydarzyć, jeśli takie zachowanie będzie powtarzane i pozostanie bez reakcji?**

4. **Kto w tej sytuacji ma możliwość coś zmienić i czy odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na osobie, która zachowuje się niewłaściwie?**

5. **Jak można zareagować w sposób, który zatrzymuje wykluczenie i jednocześnie wspiera osobę, której ono dotyczy?**

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

analiza przypadków dyskryminacji i wykluczenia

przykład 5

Szkoła organizuje wydarzenie, podczas którego kilku uczniów ma reprezentować klasę. Uczniowie sami wybierają osoby. Jedna z uczennic proponuje koleżankę, która bardzo dobrze radzi sobie z wystąpieniami publicznymi. Ktoś odpowiada: „Nie wiem, czy to dobry pomysł. Ona trochę... inaczej wygląda". Po chwili inna osoba mówi: „No, chyba wiecie, o co chodzi". Kilka osób się zgadza, ale nikt nie mówi wprost, co dokładnie ma na myśli. Ostatecznie wybierają inną osobę.

1. **W którym momencie zwykła opinia, preferencja lub żart zaczyna prowadzić do stereotypizacji, wykluczenia albo nierównego traktowania?**

2. **Jakie przekonanie lub stereotyp może stać za zachowaniem osób opisanych w sytuacji?**

3. **Co może się wydarzyć, jeśli takie zachowanie będzie powtarzane i pozostanie bez reakcji?**

4. **Kto w tej sytuacji ma możliwość coś zmienić i czy odpowiedzialność spoczywa wyłącznie na osobie, która zachowuje się niewłaściwie?**

5. **Jak można zareagować w sposób, który zatrzymuje wykluczenie i jednocześnie wspiera osobę, której ono dotyczy?**

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

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

karta pracy · moduł III

językowy remont

wasze zadanie Przeczytajcie każdy komunikat i zastanówcie się, co wymaga „remontu". Następnie stwórzcie własną wersję, która zachowuje sens wypowiedzi, ale nie zawiera elementów wykluczających, stereotypizujących lub poniżających.

komunikat	→	co wymaga remontu?	→	wersja po remoncie

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

co wymaga remontu?

wersja po remoncie

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

co wymaga remontu?

wersja po remoncie

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

co wymaga remontu?

wersja po remoncie

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

co wymaga remontu?

wersja po remoncie

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

karty sytuacji · do pocięcia · moduł III

zbuduj swój komunikat

1 sytuacja 1

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

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

2 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”.

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

3 sytuacja 3

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

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

4 sytuacja 4

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

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

5 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”.

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

6 sytuacja 6

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

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

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

zgadzam się

Kraków

ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

to zależy

Kraków
ZADANIE PUBLICZNE
WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

nie zgadzam się