

Центар за ненасилна акција
Мировна акција
2020



Ненасилство!

Прирачник за тренинг за градење мир

Ивана Франовиќ • Ненад Вукосављевиќ

Ненасилство!

Прирачник за тренинг за градење мир

Центар за ненасилна акција

Мировна акција

2020

Ненасилство!

Прирачник за тренинг за градење мир

Ивана Франовиќ • Ненад Вукосављевиќ

Ненасилство!
Прирачник за тренинг за градење мир

Издавач:
Центар за Ненасилна Акција, Белград | Сараево

Издавач за Република Северна Македонија:
Мировна Акција, Прилеп – Тетово

Уредничка за македонското издание:
Ана Битољану

Координатор:
Љуан Имери
Автори:
Ивана Франовиќ
Ненад Вукосављевиќ

Превод:
Рената Дедова
Лектура:
Билјана Маленко
Солидар Сулејмани

Фотографии:
Неџат Хорозовиќ
Ненад Вукосављевиќ

Печати:
Дизајн студио КОМА, Скопје

Тираж: 500
© Центар за Ненасилна Акција

Извор:
Ivana Franović, Nenad Vukosavljević
Nenasilje! Priručnik za treninge iz izgradnje mira
Centar za nenasilnu akciju, Beograd | Sarajevo
© Centar za nenasilnu akciju, 2018

Содржина

Вовед	7
Благодарност	9
1. Тренингот како метод	11
1.1. Што е тренинг	13
Принцип на ненасилство – основа на пристапот на тренингот за градење мир	16
Цели на тренингот	17
Опсег и ограничувања на тренингот	18
1.2. Учесници и учеснички на тренингот	19
Состав на групата	19
Големина на групата	21
Пронаоѓање потенцијални учесници/-чки	22
Кој и како ги избира учесниците/-чките	22
1.3 Улогата на тренерот/-ката.....	23
Што спаѓа во работата на тренерот/-ката	23
Состав на тренерскиот тим	26
1.4 Подготовка на тренингот/работилниците	27
Претходни чекори во подготовката на тренингот	27
Структура на работилница и работна саатница	29
Пример на концепт на тренинг за градење мир	30
Подготовка на работилници	31
1.5 Водење на тренингот (за што треба да се води сметка).....	33
2. Вредносна рамка	35
2.1 Конфликт и насилство.....	37
2.2 Ненасилство	38
2.3 Ненасилна разработка на конфликтот	39
2.4 Помирување	39
2.5 Градење мир и разградување мир	40
2.6 Конструктивно соочување со минатото	41
3. Потешкотии и предизвици	43
3.1 Тешкотии во подготовката, во организирањето и во спроведувањето на тренингот	45
3.2. Тешкотии со групата и во групата	47
3.3 Тешкотии во тренерскиот тим	52
3.4 Лични тешкотии	57

Примери на работилници и вежби	61
Методи.....	63
Вовед и запознавање	73
Пример на работилница.....	73
Примери на вежби	75
Ненасилна комуникација	84
<i>Прилози за работилницата.....</i>	<i>92</i>
<i>„ЈАС говор“.....</i>	<i>92</i>
<i>Некои од техниките за ненасилна комуникација.....</i>	<i>93</i>
<i>Некои правила на feedback-от (давање повратна информација).....</i>	<i>94</i>
Соработка и тимска работа.....	196
Перцепција	114
Лидерство	119
Насилство.....	124
Предрасуди и дискриминација	129
Идентитет и различности	139
Разбирање и анализа на конфликтите	147
Креативна разработка на конфликтите	159
<i>Пример на работилница: Форум-театар.....</i>	<i>160</i>
<i>Пример на работилница: Театар на статуи.....</i>	<i>161</i>
Улогата на половите во општеството/родова рамноправност.....	164
Соочување со минатото.....	172
Градење на мир	189
Помирување	199
Справување со стравот	207
Мок.....	210
Градење на доверба	216
Ненасилство	220
Мировен активизам и ненасилна акција.....	225
Евалуација.....	236
<i>Пример на работилница.....</i>	<i>236</i>
<i>Примери на вежби</i>	<i>239</i>
<i>Пример на евалуациски прашалник</i>	<i>241</i>
Други методи и техники	242
Игри	245
Игри за подобро помнење на имиња.....	257
Креативни поделби во мали групи или во парови	258
Воведни вежби за театарот на угнетените	259
Литература.....	263

Вовед

Овој прирачник, пред сè, е наменет за луѓето кои живеат во земји во кои постои практика и наследство на насилство, омраза и страв, а коишто сакаат да ги трансформираат своите општества и својата околина во поправедни и подобри за сите луѓе. Книгата е пишувана од аголот на инсајдери, од агол кој не е поглед од горе или од страна, туку од агол на активисти/-ки кои се борат за мир преминувајќи граници, движејќи се меѓу меѓусебно раскараните заедници. Таа поаѓа од перспективата на оние кои се погодени од насилство и кои се трудат да го спречат продолжувањето на спиралата на омраза и освета.

Тимот на луѓе во нашата организација го дели чувството на заедништво и посветеност кон градењето на мир. Ние сме вкоренети во регионот во којшто работиме и живееме, поврзани со луѓето кои живеат тука, без оглед на нивните разлики и меѓусебни односи. Сепак, секојдневно во реалноста сме соочени со тоа многумина да нè доживуваат, пред сè, како припадници и припаднички на (не)пријателски заедници и тоа искуство го обликува нашиот поглед и нашиот пристап кон градењето на мир. Претпоставуваме дека овој прирачник ќе биде најкорисен за оние кои чувствуваат слична локална вкоренетост, но веруваме дека може да им биде од корист и на оние кои интервенираат во насилните конфликти од улога на надворешни актери, поддржувајќи ги напорите за нивно мирно разработување. Стекнатото искуство на размена, соработка, па и на водење тренинзи/ дијалогски работилници во други делови од светот, (Манипур/Индија, Јужна Африка, Колумбија) ни говори дека, наспроти различните контексти, постои голем интерес и поврзувачка нитка кои нашето искуство го прават разбирливо и применливо и на други места. Тоа е причината заради која оваа книга излегува во превод и на англиски јазик.

Веруваме дека овој прирачник ќе им биде од најголема корист на луѓето кои имаат искуство во образувањето на возрасни и на деца и на кои не им е непозната интерактивната работа. Претставените методи не препорачуваме да ги користат луѓето без искуство, како ни оние кои би ги користеле при самостојна изведба без поддршка од тимот. Не ни е желбата да поддржуваме експерименти со луѓе и ако тоа го препознаете како дел од својот мотив, ве повикуваме тоа да не го правите.

Жал ми е што не сме во можност да наведеме извор за сите вежби во прирачникот. Повеќето вежби ги креиравме инспирирани од луѓето со кои сме работеле и од општествено-политичките околности и односи во кои сме живееле. Еден дел научивме од луѓето со кои сме соработувале или на тренинзите на кои сме учествувале. Наведовме извор само во случаите каде бевме сигурни од каде сме ја научиле вежбата или од каде сме ја добиле инспирацијата.

Центарот за ненасилна акција работи тренинзи од 1997 година. Во 2000 година излезе нашиот прв прирачник – *Ненасилство? Прирачник за тренинзи за ненасилна разработка на конфликти, за работа со возрасни* – кој е сличен по својата структура на прирачникот кој го држите в раце. Дванаесет години подоцна го објавивме *Помирување?! – Прирачник за работа на соочување со минатото низ тренинзи и работилници*, кој е преведен и на англиски јазик. Овој прирачник е збирка на методи кои сме ги применувале во нашата работа со различни групи на соочување со минатото, а содржи и текстови кои го објаснуваат нашиот пристап во работата.

Прирачникот кој е пред вас содржи по малку од двата претходни прирачници, но е надграден со голем број методи кои сме ги откриле и/или осмислиле во меѓувреме и сме продолжиле да ги применуваме во работата.

Бидејќи е пишуван од аголот на инсајдери, прирачникот, пред сè, е наменет за оние кои работата на тренинзите за градење мир не ја доживуваат како работа, ниту како животен повик, ниту како акт на добродетелство кон другите, туку како потреба да одговорат на предизвикот на насилство и неправда во опкружувањето во кое живеат. Мојот мотив е лутината заради неправдата, мене маката ме натерала да се занимавам со градење мир, а не потрагата за тоа да бидам корисен.

Кога пред околу 20 години учев во Германија како се водат тренинзи, улогата на тренерот/-ката најчесто подразбираше воздржаност, непокажување емоции, нагласена претпазливост во искажувањето на ставовите, неучествување во содржајни дискусии и во изнесување на личното искуство. Многу од тоа е сосем поинаку од нашата перспектива на локални луѓе, како и во пристапот на тренинзите каков што заговараме ние во ЦНА.

Улогата на тренерот/-ката инсајдер е специфична и се разликува од улогата на оној кој го живее својот живот во поинакви, побезбедни и помирни околности. Ние не сме неутрални, не сме посредници ниту тоа сакаме да бидеме, ние сме актери во рамките на насилниот конфликт во кој не се согласуваме со наметнатата поделба на улогите и категориите. Ние не сме ни трета страна зашто не ни треба страна, не бегаме од своите идентитетски одредници, но си даваме себеси и на другите слобода самостојно да им определуваме (не)важност. Бидејќи сум инсајдер, се претпоставува мојата пристрасност. Моето име на луѓето со кои работам им значи припадност на некоја група за која имаат јасна слика и очекување како таа вообичаено се однесува. Како и надвор од тренинзите, секој од нас во тимот мора да се бори за доверба зашто почетната позиција е таква што доверба нема, и тоа е во ред бидејќи просто тоа е реална состојба на работите.

Нашата борба се сведува на тоа, со делумно ослободување од стравот од другиот (па и на нас во улога на тренери/-ки кои го имаме тој страв), да се увидуваат можности кои пред тоа биле незамисливи и процесот на ослободување да оди понатаму по својот тек. Стравот од другиот е само почеток, пукнатина во браната која почнува да попушта.

Да научиш да водиш процес на тренинг за градење мир значи да научиш континуирано да учиш и да се преиспитуваш најпрво себеси, а дополнително да им дадеш поттик на другите да го пробаат истото.

Со јавно и бесплатно објавување на овој прирачник, сакаме да дадеме солидарна поддршка на сите оние луѓе ширум светот кои земаат активна улога во општествените промени.

Не се откажувајте!

Ненад Вукосављевиќ

Благодарност

Се заблагодаруваме на сите учесници и учеснички на досегашните тренинзи со кои учевме, кои нè инспирираа и ни даваа надеж. Големо благодарам на сите соработници и соработнички кои ги водеа тренинзите со нас. Благодарам и на досегашните донатори кои имаа слух за нашата проценка дека ни се неопходни тренинзи во регионот, а особено на оние кои нè поддржаа тогаш кога нивните буџетски ставки не предвидуваа прекугранична соработка. Благодариме на оние кои со финансиска, административна и морална поддршка овозможија овој прирачник да биде објавен: Австриската развојна агенција (ADA), германското Сојузно министерство за економска соработка и развој (BMZ), Diakonie Австрија, Меѓународното друштво за помирување (IFOR Австрија) и KURVE Wustrow Центарот за средби и тренинзи за ненасилна акција.

Благодарност на колегите и колешките од Центарот за ненасилна акција кои ни овозможија да работиме на овој прирачник.

1. Тренингот како метод

Ненад Вукосављевиќ/Ивана Франовиќ

1.1. Што е тренинг

Зборот *семинар* потекнува од зборот „расадник“, а при општата употреба тој често означува облик на настава кој комбинира предавање и дискусија. Тренингот е расадник, но не е настава. Тој е расадник на критичкото мислење, вежбање на разбирање наместо надвладување, на ослободување наместо анксиозност. Тренингот за градење мир/ненасилна разработка на конфликти* е простор во кој се среќаваат луѓе кои доаѓаат од меѓусебно непријателски настроени заедници. Тренингот не е учење на теорија за тоа кои рецепти треба да се применуваат за да се разреши конфликтот или да се изгради мирот, тој не нуди знаења стекнати на друго место кои учесниците/-чките треба да ги усвојат; уште повеќе, тој ги поттикнува да го преиспитуваат она што е веќе усвоено, да ги разложат туѓите и сопствените ставови за да ги разберат и наново да ги изградат земајќи ги предвид искуствата и перспективите на другите. Тренингот треба да биде борба со себе и со другите, но борба не за да се победи, туку за да се разбере, така што ќе се расчепкаат слоевите од предрасуди, стереотипи, митови, стравови од повредување или од отфрлање и со тоа ќе се стекне ново сознание, ќе се овозможи препознавање на човечкото во луѓето кои доаѓаат од „непријателската“ група. А, со новото знаење и сознание човекот се менува себеси и се препознава потребата да го менува општеството во кое живее кон некое поправедно.

Тренингот функционира на тој начин што ја следи претпоставката дека скоро сите луѓе имаат блиско чувство за неправда. Така, скоро сите луѓе во секоја ситуација ќе се сложат дека гладувањето на дете е неправда, дека е неправда истерувањето на семејство од сопствена куќа и спречување да се врати во неа итн. Но, во реалниот живот, иста таква неправда се случува секојдневно и не предизвикува лутина и револт, туку често наидува и на поддршка. До тоа доаѓа преку контекстуализација на ситуацијата зашто на нашата процена на ситуацијата влијаат предрасудите, стереотипите, претходните искуства со некои од групата со која ги идентификуваме жртвите и сторителите на насилство, невтемелените претпоставки, а често и стравот од спротивставување на сопствената околина, односно на мнозинството. Така се доаѓа до неправдата кон оние кои се од другата, непријателска група, често да се доживува како заслужена и оправдана, со напомена „што ни правеа тие“. Тоа се последици од колективизацијата на вината и од нејзиното припишување на цели колективи – на поголеми групи луѓе кои

* Во првите повоени години, кога беше голема и сеприсутна заканата од директно насилство заради постоечките конфликти, го користевме терминот *ненасилна разработка на конфликти*. Градењето на мир, како поширок поим од разработката на конфликти, опфаќа и полиња на дејствување кои не се очигледно поврзани со разработката на конфликти.

се сметаат за припадници/-чки на иста заедница; а од друга страна – од колективната самовиктимизација во која сопствената група се смета за невина жртва, што е предуслов за толерирање на насилството кое се случува во нејзино име. Насилството кое произлегува од вакви проекции на праведност и вина е сеприсутно и тоа најчесто во облик на структурно насилство (отсуство на физичко насилство, само со дискриминација и загрозување на основните права), а понекогаш и како директно физичко насилство.

Ако сакаме да го намалиме насилството и да создадеме поправедно општество, потребно е свеста за невидливиот дел од насилството, оној кој не содржи директно физичко насилство, да продре до поголем број луѓе како би се создал потенцијал за постигнување промени.

Ваквото рационално објаснување е логично и разбирливо за повеќето луѓе; но, за да дојде до промена на ставовите и потоа до промена во однесувањето, односно во начинот на кој своите ставови ги спроведуваме во дело, важен елемент во темелите на промената претставува постоењето на лично искуство. Луѓето по правило се најчувствителни за неправда кога и тие биле изложени на неа, најлесно го препознаваат она насилство кое го почувствувале на своја кожа, кое им е искуствено најблиско. Затоа важен сегмент на тренингот е, освен размената на ниво на рационални ставови и теории на промена, оној во кој се стекнува лично искуство, кое освен рационален содржи и емотивен аспект.

Средбата со луѓе од „непријателската“ група сама по себе вклучува емотивен аспект затоа што реалноста на дијалог со луѓето од другата страна е несекојдневен настан кој најчесто носи со себе и страв од тоа да се биде повреден или да се повреди другиот. Таквиот сет предизвикува напнатост, луѓето се чувствуваат неслободно, задушени заради стравот од конфликт, заради непознавањето на точките на разидување или едноставно заради страв од реакцијата на другата страна, за која, по правило, имаат многубројни предрасуди. Затоа е важно на тренингот да се создаде безбеден простор, што значи дека луѓето слободно ќе можат да ја изразат својата повреденост ако таа се појави, да бидат охрабрени да го сторат тоа на конструктивен начин, а без да обвинуваат и да се потрудат да ги разберат погледите на другата страна, како и сопствените чувства. Бидејќи е многу тешко некој да се занимава со сопствените чувства, кога секако е оптоварен со страв или лутина, користејќи деконтекстуализирани вежби кои обезбедуваат емотивно искуство, се постигнува искуствено учење во кое учесниците/-чките се наоѓаат во безбеден простор, соработуваат и комуницираат со други, вклучувајќи ги и оние од „непријателската“ страна и имаат можност да примаат и да упатуваат критики на незагрозувачки начин, да вежбаат разбирање на себеси и на другите. По правило, овој дел од тренингот води кон развој на силно чувство на припадност во групата, луѓето се воодушевени што нивните различни припадности не им попречуваат во нивното меѓусебно разбирање, тие препознаваат сличности во механизмите на дејствување, ги идентификуваат сопствените грешки без да бидат осудени од никого.

Во следниот чекор се испитуваат разликите во вредностите и се разговара за чувствителни социјални теми. Овој чекор претставува враќање во реалноста. Откако доживеавме искуство во кое успеавме да се разбереме и меѓусебно да се запознаеме како луѓе, се враќаме на прашањата што нè раздвојуваат во реалноста. Поделбите што се јавуваат одат по различни линии. Тие вклучуваат и етнички групи, но скоро секогаш имаат и различни форми (на пример, мажи/жени, однос кон правата на ЛГБТ - популацијата, толкувања на минатото, конзервативни наспроти либерални погледи итн.). Силата на кохезијата, која е создадена претходно, сега е на тест, а во зависност од степенот на нејзиното протресување, може да се одвои време таа да се стимулира или да се продлабочи интеракцијата кон анализите на тековните општествени проблеми поврзани со прекуграничната соработка (на пример, соочување со минатото, национални предрасуди или сл.), во комбинација со оние што се заеднички за целиот регион (патријархат).

Со новостекнатиот увид во сопствените механизми на однесување и, од друга страна, со подоброто разбирање на погледите, се враќаме кон согледување на сето она што

не раздвојува како општества и ги истражуваме можностите за тоа да го решиме, прашувајќи се, пред сè, што не чини во нашето општество, што ги предизвикува неправдите, наместо вообичаеното припишување на одговорност на другата страна. Наместо апстрактни и навидум непроменливи цели, се поставуваат потцели, помали чекори што можат да придонесат за постигнување заедничка цел, а препознавањето на сојузници на „непријателската“ страна ја открива димензијата на моќ што не беше претходно согледлива. Охрабрени од искуството на рефлексива, саморефлексива, дијалог и соработка со „непријателите“, учесниците/-чките честопати не се свесни дека новостекнатите увиди и знаења ќе ги направат почувствителни за неправдата во сопственото постојано опкружување во кое ќе бидат без кругот на поддршка што ја чувствуваат на тренингот. Затоа е потребен излез од тренингот за време на кој учесниците/-чките ќе се потсетуваат на тоа што ги чека дома, подготвувајќи се ментално за тоа враќање и ќе осмислуваат работи што можат да ги направат за нивното дејствување против неправдите, но и да биде порелано и поодржливо.

Така, патот на промена по кој најчесто одиме на тренинзите е:

- Учесниците/-чките и тренерите/-ките меѓусебно се запознаваат во атмосфера на соработка и меѓусебно учење. Се поттикнува артикулирање на различни мислења, наместо лажна хармонија.
- Заедничко утврдување на деконтекстуализирана неправда (што оди лесно и брзо и што создава чувство на заедништво и доверба).
- Поставување ситуации во контекст на политичка реалност (контекстуализација), со што се појавуваат задршки, конфликти, страв, несигурност и, следствено на тоа, нагризување на претходно настанатото чувство на заедништво.
- Се создава простор за доживување ситуации во улоги (емпатија за поинакви погледи и искуства) и со тоа се поттикнува изразување на чувствата што овозможува подобро разбирање на сопствените механизми, како и на механизмите на другите луѓе, а низ тоа искуство луѓето стекнуваат нови сознанија затоа што основа на учењето не се само рационално втемелените аргументи, туку понекогаш и невтемелените, но многу реални чувства (на страв, блискост итн.).
- Се анализираат механизмите на однесување при конфликт врз база на лично искуство и се прави споредување со општествените процеси со коишто постои сличност.
- Преку анализа и дискусија се бараат патишта за општествена промена кои ги вклучуваат сите учесници и учеснички и се фокусираат на конкретни практични можности за промена, а не на апстрактни, кои зависат од некој друг.
- Учесниците и учесничките ментално се подготвуваат за враќање во своите домови и за средба со нескладот на зачмаената околина, како и со сопственото новостекнато чувство на оснаженост и елан за борба за поправедно општество, со што се враќаат во своето опкружување.

Тоа што е тренинг зависи и од пристапот на луѓето коишто го водат тренингот. Тренингот може да постигне цели спротивни на овие кои овде ги наведувам, доколку пристапот е темелно различен од принципот за ненасилство.

Принцип на ненасилство – основа на пристапот на тренингот за градење мир

Методите кои се претставени во рамките на овој прирачник се вредносно неутрални, тие самите по себе не придонесуваат кон тоа да се гради мир, ниту пак нужно придонесуваат кон тоа луѓето да научат ненасилно да се однесуваат при конфликти. Уште повеќе, формално истите методи со поинаков пристап и со поинакво вредносно определување на оние кои управуваат со процесот на тренингот, доколку тоа е различно од посветеноста кон ненасилство, може да бидат многу деструктивни и да придонесат кон продлабочување на предрасудите, повредување на учесниците/-чките и разградување на довербата. Кон градењето на мир и ненасилната разработка на конфликтите не придонесуваат методите кои се користат на тренингот, туку вредносните определувања на тренерскиот тим кој не треба да ги претстави вредностите на ненасилство, туку просто треба нив да ги живее. Почитувањето на достоинството на сите луѓе, рамноправноста, поттикнувањето на сите да го најдат својот простор и да ги поддржат другите него да го земат, се форми преку кои во дело се спроведува вредноста на ненасилство. Понатаму, луѓето од тренерскиот тим имаат еднакви права во дискусиите кои се водат како и другите учесници/-чки, тие го чекаат својот ред за да го изразат своето мислење и немаат право на првенство. Тренерскиот тим е одговорен за управувањето со процесот, но во содржинскиот дел учествуваат во иста мера колку и другите, ги изнесуваат своите искуства, мисли и чувства исто колку и другите, не држат предавања, не ги оценуваат учесниците/-чките, поттикнуваат поделба на одговорноста за заедничка работа и водат сметка за управување со товарот на авторитетот кој го носи нивната улога, за да не ги загрози просторот и слободата на другите. Треба да постои простор за несогласување и за разбирање на поинаквите ставови и во рамките на тренерскиот тим, но не како договорена претстава, туку како реален простор кој понекогаш може да послужи и како пример на другите. Ова се должи на тоа што критиката и самокритиката се неразвоен дел на подготвеноста за преиспитување и се сржта на ненасилното дејствување.

Искусствените вежби се така поставени да бараат од учесниците/-чките нешто да прават, да се ангажираат на начин како ќе го прават тоа и во секојдневниот живот, а евалуацијата на вежбите да донесе увид во перспективата во која различните постапки стануваат видливи како конструктивни и корисни или како штетни за разбирањето, градењето на доверба или дури да предизвикуваат чувство на насилство кај некои други учесници/-чки. Таа заедничка анализа на однесувањето и интеракцијата, многу често како прва реакција, предизвикува чувство на срам, лутина, повреденост и/или изманипулираност од страна на тренерите/-ките затоа што го увидуваат сопственото однесување кое не им се допаѓа. Од друга страна, постојат други учесници/-чки кои можеби биле изложени на такво однесување, па кои евалуацијата на вежбите ја доживуваат како задоволство, како морална победа, со што свесно или несвесно поттикнуваат натпревар меѓу учесниците/-чките. Тој натпревар, освен поставката за „правилно и неправилно“ однесување, носи со себе и морална осуда и морална надмоќ. Со тоа се пристапува на ново ниво кое не е ништо помалку важно од почетната основа која е понудена од искусствената вежба и кое тренерскиот тим мора да го има предвид и да управува со него еднакво внимателно како и со самата искусствена вежба. Многу е важно (особено на почетокот на тренингот) да се работи на прашањата како се доживува сопствената грешка или онаа на другите, што предизвикува таа кај нас. И, потребно е доволно често да се потсетуваат учесниците/-чките дека увидот во грешката е првиот чекор кон сопственото напредување, чија цел не е да се биде подобар од другите, туку да се биде подобар кон другите и кон себеси. Оној кој ќе успее да го надвлее во себе научениот образец на однесување, според кој целиот живот

е натпревар со другите и борба за тесни лични интереси, си отвора себеси поглед кон поинаков свет, кон поинакво општество, си отвора себеси перспектива за активно учество во градењето на поправедно општество. Тој потег со себе носи многу неволји и не ја следи линијата на помал отпор затоа што предизвикува неразбирање и конфликти со околината, но дава задоволство од прекуграничната соработка со луѓето со слични уверувања која, пак, вклучува и конфликти и нивна трансформација, како и поддршка и меѓусебна инспирација. Целта на тренингот е, од една страна, да им се даде можност на луѓето да ги осознаат ситуациите на неправда за кои порано не биле свесни, а потоа да се поттикнат на отворање конфликти во ситуации во кои чувствуваат неправда, и тоа да го прават на конструктивен, ненасилен начин, без намера да го понижат, да го победат или да го уништат оној со кој се во конфликт. Принципот на ненасилство е вткаен во пристапот на тренингот за градење мир, налага дека составен дел од акцијата против неправдата мора да биде почитувањето на човековото достоинство на оние на кои некој им се спротивставува. Целта е отстранување на неправдата низ стремежот за придобивање сојузници/-чки на оние со кои сме во конфликт, а кои свесно или несвесно ја поддржуваат неправдата. Основа на пристапот е одбивањето да се дефинираат како непријатели оние со кои сме во конфликт.

Поставката во која себе или сопствената група би ја виделе како добра и праведна и која се стреми природно кон правда, а оние со кои сме во конфликт како неправедни и зли непријатели, ја реплицира матрицата која е извор на неправдата и е спротивна на принципот на ненасилство, онака како што јас го доживувам и го дефинирам. Прашањето на однос кон комплексот на праведност е главната разлика меѓу пристапот кој е верен на принципот на ненасилство и на оној кој понекогаш може да се најде кај секторски блиските групи кои се занимаваат со прашањето за човекови права, кои најчесто тесно ги следат правните дефиниции на жртва и насилник, често колективно осудуваат и етикетираат, а противниците ги гледаат како непријатели и им судат од морална висина. Мировниот активизам нема свое место во улогата на праведник/-чка кој се стреми за морална победа. Разликата во пристапот кон таа цел, градење поправедно општество, може да се сведе и на присуство или на отсуство на верба дека огромно мнозинство луѓе може да ја препознаат неправдата.

Цели на тренингот

Целите на тренингот се формулираат потесно во зависност од тоа со која група се работи, колку време има на располагање и во кој контекст се работи, како и што следува по тренингот и колкава поддршка или продолжување може да има понатаму. Се подразбира дека тематскиот фокус влијае врз определувањето на целта, но тренингот има свој почеток и крај и има свој редослед на чекори, за да води кон оној исход кој се сака да се постигне. Всушност, некогаш се организираат такви тренинзи каде редоследот на чекори произволно се комбинира или, пак, за викенд се организира семинар кој се нарекува тренинг за тренери/-ки за градење мир, но таквите акции се несериозни обиди од страна на неискусните луѓе. Не можете да очекувате луѓето тесно да соработуваат и да се изложуваат на непријатности за време на соработката со „непријателите“ доколку не постои стекнато искуство на тежок дијалог, кое создава доверба и го прави темелот на соработката. Таа поврзаност е неразвоен дел на мотивацијата и таквата промена не може да настане преку ноќ или за два дена. Притоа, секој човек има свој ритам со кој го преработува искуството и има различен начин на реакција на него, па така и егзалтираноста и наизглед спротивната реакција на повлеченост може да бидат последица на исто искуство и претчекор на темелна и долгорочна промена.

Тренингот нема за цел да ги промени луѓето, туку да ги доведе во ситуација самите да ги преиспитаат темелите на сопствените уверувања и на својата општествена улога, ставови и однесувања. Тренингот создава услови за тоа така што се претвора во сигурен простор, но не сигурен простор во кој ќе се премолчат чувствата на страв, повреденост или на омраза, туку токму спротивното, во кој изразувањето на чувствата и ставовите ќе биде слободно и можно, а да не предизвика натпреварување, туку да поттикне разбирање. Тренингот не наметнува ставови бидејќи целта е луѓето да научат да се спротивстават на наметнатите ставови, себе да се преиспитаат и да препознаат што презеле како готови вистини, а колку вистина тие препознаваат во ставовите кои ги застапуваат.

Целта на тренингот е луѓето да се учат да ги разбираат другите и да се разбираат себеси и своите чувства, како и да ја канализираат својата (ре)акција на начин кој не ги загрозува нив ни другите. Комуникацијата, разбирањето и трансформацијата на конфликтите се темелен дел на градењето на мир, а конструктивното однесување со наследството од насилното минато е контекстуализација на градењето на мирот, односно негово неопходно поле за дејствување. Целта е дефинирана како процесно определување, а не како конечен резултат, а тоа значи дека се учи тоа дека учењето не престанува, преиспитувањето не престанува, дека моите „праведни“ решенија или ставови се безвредни доколку не ги доживува така и мојот сосед. И, таа наша заеднички создадена состојба (со која сме задоволни) е безвредна доколку не содржи простор за некој трет кој ќе предложи унапредување или самите да ја подложиме на преиспитување кога ќе забележиме дека не ја исполнува потребата заради која настанала. Всушност, целта е да се остане буден за да се слушне и да се препознае неправдата и солидарно да се работи на нејзино отстранување. Тренингот функционира како интензивен процес на преиспитување во кој на крајот, по своја сопствена волја, учесниците/-чките ќе заземат ставови кои се во склад со нивното чувство за правда, а тоа го ќе прават сосем непречено, слободни од проценувањето и од авторитетот на тренерскиот тим. Секако дека постои претпоставка и очекување дека луѓето еднаш кога ќе ги препознаат начините преку кои поддржуваат или толерираат неправда кон другите, ќе го променат своето однесување. Но, самите го определуваат тој чекор и времето на промена, доколку до него воопшто и дојде.

Опсег и ограничувања на тренингот

Тренингот е моќна алатка на патот кон општествени промени затоа што нуди шанса на поединците/-ките:

- да се подложат на процесот на рефлексивност и на преиспитување на сопствените ставови;
- да стекнат искуство за дијалог и соработка со луѓе од „непријателската“ заедница;
- да стекнат знаења за сопствениот општествен контекст од аголот на другите;
- да стекнат практични вештини за комуникација, соработка, анализа на конфликти и општествени промени преку активизам;
- да се поврзат во помоќни прекугранични заедници, втемелени на заеднички вредности кои се преиспитани во текот на процесот на комуникација и соработка за најтешките и најболните прашања на заедниците од коишто доаѓаат;
- да се охрабрат на активизам насочен кон конструктивно разрешување на општествените конфликти и кон градење поправедно општество.

Ниту секој тренинг за градење мир е ист, ниту остава ист впечаток на секој учесник/-чка. Затоа е пресудно прашањето на опсегот и ограничувањата за избор на методологијата за мерење на придобивката. Краткорочната придобивка најчесто е охрабрување, па често и еуфорија бидејќи се доживеало нешто што се сметало за невозможно – наводните непријатели да соработуваат одлично и да се препознаваат по посветеноста за праведноста која ја застапуваат. Краткорочен ефект често е и сомнежот на околината, формулирана низ прашањето: „Што ти направија таму?“, како и намалената поддршка од непосредната околина а, со тоа, и засиленото чувство на осаменост или безнадежност, кое често се јавува во среден рок.

Процесот на лична промена е предуслов за општествена промена и тој може да постои само кога прилегува од сопствени убедувања. Ако јас професионално застапувам ставови кои се противат на дискриминацијата, а во приватниот живот не се придржувам до нив, тогаш мојата веродостојност е еднаква на нула, а сосем извесно и шансата професионално да бидам креатор на просторот за лична промена затоа што огромно мнозинство луѓе, при процесот на интеракција за време на тренингот, непогрешливо ја проценуваат веродостојноста и таа е темел врз кој се градат довербата, почитувањето и евентуално соработката.

Затоа е многу важно да се разјасни дека во контекст на групи кои се дефинирани професионално (новинари/-ки или просветни работници/-чки), луѓето разбираат дека не учествуваат како претставници/-чки на професијата, туку како комплетни личности, со неодоив личен и професионален интегритет. Тоа што некој учеството во својство на професија го користи за да ги скрие сопствените уверувања не треба да предизвикува премногу внимание.

1.2. Учесници и учеснички на тренингот

Во ова потпоглавје можете да прочитате по кои критериуми се водиме при избор на учесници/-чки на тренингот, како ја формираме групата, зошто е важно да се вклучат претставници/-чки на малцинските и на маргинализираните групи, која е оптимална големина на групата, како ги информираме потенцијалните учесници/-чки за тренингот и кој и како го прави изборот на учесниците/-чките.

Состав на групата

За тренинзите и работилниците од интерактивен и партиципативен карактер какви што ние ги водиме, најплодотворен е исклучително *хетероген состав на групата*. Хетерогената група има голем потенцијал за размена и за учење заради богатството на различни искуства, но и на конфликти. За тренинзите за градење мир и за соочување со минатото, од пресудно значење е учесниците/-чките да се од различни делови на целиот регион и од „непријателски“ страни. Важно е да се вклучат учесници/-чки од помали и/или запоставени места, односно групата не треба да биде составена само од луѓе од економски, образовни и политички центри. Посебно

внимание обрнуваме на краиштата во кои нема активни мировни организации и од кои пристигнуваат ретко пријави за тренинг.

Се разбира, се стремиме за еднаков број мажи и жени. Во патријархални контексти, каков што е балканскиот, не е препорачливо да се состави група со повеќе мажи отколку жени, додека, пак, умерено поголем број жени главно не претставува тешкотија во работата.

Корисно е групата да биде и возрасно разнообразна, да има учесници/-чки од различни генерации. Иако може да биде предизвик ускладувањето на различните потреби, вреди да се вложи труд во него бидејќи е немерлива вредноста на меѓугенерациското учење, широчината на согледувањето и меѓусебното инспирирање. ЦНА-тренинзите се за возрасни, за постари од 21 година. Исклучок се повремените тренинзи подготвени само за млади (студенти/-ки или средношколци/-ки).

Шаренилото на професии (кои имаат потенцијал за пренесување знаење) е следното богатство за групата. Мировната работа мора да се одвива во различни сектори, па ова е можност за поврзување меѓу секторите и за потенцијална соработка. Нашето искуство ни говори дека групите кои се професионално разновидни се многу попоттикнувачки и поинспиративни за заедничка работа. Приоритетни групи за нас се активистите/-ките од невладините организации и од политичките партии, новинарите/-ките, луѓето од просветата, луѓето од локалната власт, социјалните работници/-чки и воените ветерани/-ки. Проценуваме дека тие имаат најмногу можност стекнатото знаење и вештини да ги применат и/или пренесат на други, па така пошироката заедница да има корист од нивното учество.

Вклучувањето на припадници/-чки на малцински или на маргинализирани групи не е важно само заради афирмативната акција, туку особено заради можноста да се учи од нивното искуство. Нивното учество може да биде од пресудно значење за процесот на сензибилизација на постојните предрасуди, на дискриминацијата и на структурното насилство. Припадниците/-чките на мнозинството често не се во целост свесни за нерамноправноста и за дискриминацијата во своето општество, а тоа отсуство на свест често води кон негирање на проблемот што постои. При таква поставка, припадниците/-чките на малцинските и на маргинализираните групи можат да ни помогнат многу во освестувањето за длабочината на проблемот, како и со идеите за тоа што и на кој начин да се менува.

Многу важен критериум за ЦНА-тренинзите е учесниците/-чките доброволно да се пријавуваат за тренинг, на него да учествуваат затоа што тие тоа го сакаат, а не зашто надредените ги пратиле. Затоа не примаме делегати/-ки на организации, туку луѓето се пријавуваат индивидуално. Колку што е поголема личната мотивација за учество на тренинг, толку тренингот е поквалитетен и поефективен, односно енергијата и ресурсите вложени во тренингот не се фрлени на незадолжителна екскурзија, туку се вложени во ширење на капацитетите за општествена промена.

За тренингот се конкурира со праќање на пополнет пријавен прашалник.

Критериуми за формирање група:

- доброволно учество,
- учесници/чки од различни делови на целниот регион,
- различна етничка/национална припадност,
- подеднаков број мажи и жени,
- различна возраст (постари од 21 година),
- различни професии,
- да има припадници/чки на малцински и на маргинализирани групи.

Примери на прашања во пријавниот прашалник:

1. Име и презиме
2. Контакт (адреса, телефон, е-адреса)
3. Датум на раѓање
4. Пол
5. Дали си активен/на во некоја организација? Во која?
6. Професија
7. Зошто си заинтересиран/а за овој тренинг? Што те поттикна да се пријавиш? Кои очекувања ги имаш од тренингот?
8. Накратко опиши го својот посакуван општествен ангажман. На кои проблеми во општеството би сакал/а да работиш?
9. Дали веќе си учествувал/а на некоја програма за мировно образование? На која?

Големина на групата

Групата не треба да брои повеќе од 20 учесници/-чки. Редовниот *Основен тренинг* на Центарот за ненасилна акција брои 20 учесници/-чки, тренингот за градење доверба *Mir-Paqe-Mir* (која се работи тројазично и вклучува консекутивен превод) брои од 18 до 20, а тренингот за воени ветерани/-ки околу 16 учесници/-чки. Бидејќи овие тренинзи се од партиципативен и интерактивен карактер, што значи дека во нив се очекува активно учество на сите, поголемиот број учесници/-чки од наведеното значително ќе го намали просторот за активна размена и рамноправно учество. За ова посебно ќе треба да се води сметка ако тренингот опфаќа и потешки теми кои предизвикуваат силни емоции, што е по правило случај со тренинзите за градење мир и соочување со минатото.

Неколку пати сме имале искуство да бидеме вклучени во програма за едукација или дијалог каде големината на групата била преку 25 или дури и 40 учесници/-чки. Организаторите/-ките се воделе од желбата да ги искористат добиените средства или можноста до максимум, па да вклучат што повеќе луѓе. Меѓутоа, зголемувањето на групата значи намалување на интензитетот на меѓусебна размена, почесто губење на вниманието и предолги пленарни сесии. Поголем дел од темите би биле обработени на многу површно ниво, а тренерскиот тим, учесниците/-ките и организаторите/-ките би излегле исфрустрирани од групната динамика и од процесите кои се одвивале бидејќи само декларативно имало простор за различни процеси, а време немало за ништо.

За поголеми групи е потребно и повеќе време за градење меѓусебна доверба која, пак, е предуслов за потешки теми. Потоа, неопходно е да се има доволно време за потешките теми, како и потенцијален простор за сите присутни да дадат свој осврт на новонастанатата ситуација, ако се покаже тоа како потребно. Ваков поединечен осврт во групи до 20 луѓе може да биде повеќекратно корисен и да придонесе кон појака доверба меѓу луѓето, подобро разбирање, меѓусебна поврзаност и градење на навистина јака група која може да се носи со најтешките теми и задачи. Но, во поголеми групи тоа може да биде целосно контрапродуктивно бидејќи бара многу време и трпение. Предолгиот процес ги исцрпува луѓето и ги доведува до фрустрација со групната динамика и со заедничката работа. Нашето искуство ни говори дека интерактивната и партиципативната работа во поголеми групи не е целисходна и не препорачуваме групи поголеми од 20. Минималниот број учесници/-чки зависи од видот на тренингот,

целната група и контекстот во кој се работи, но веруваме дека не смее да биде помал од 8 до 10 луѓе, за да имаме доволно ниво на интеракција.

Пронаоѓање потенцијални учесници/-чки

Околу три месеци пред одржувањето на тренингот, распишуваме повик. Тој може да се најде на нашата интернет-страница, а го праќаме и на цела низа здруженија, медиуми, училишта и политички партии, а голем е бројот и на поединци кои се запишале на е-листата за информирање за тренингот. Приличен број луѓе се пријавуваат по препорака од некој кој веќе учествувал на тренингот. Оттука, не сме принудени да правиме посебна потрага по потенцијални учесници/-чки и примаме меѓу 80 и 250 пријави по тренинг.

Исклучок се тренинзите за поранешните борци кога не се распишува јавен повик за пријави, туку луѓето се повикуваат директно, по претходна средба или по препорака. Тука континуирано правиме потрага по потенцијални учесници/-чки посетувајќи различни здруженија на борци, претставувајќи ја нашата целокупна работа со ветераните/-ките и мотивирајќи ги да учествуваат на тренингот.

Кој и како ги избира учесниците/-чките

Изборот на учесници/-чки за тренинзите кои ги организира Центарот за ненасилна акција го прави тренерскиот тим кој ќе го води тренингот. Тренерскиот тим воедно е и во улога на организатор на тренингот.

Изборот се спроведува околу еден месец пред тренингот. Прв критериум е мотивацијата којашто е наведена во пријавниот прашалник. Апликациите кои се проценети со висока мотивација, влегуваат во потесен избор во кој се прави балансирање на групата по критериумите наведени на почетокот на ова потпоглавје. Се формира и подолга листа на чекање на која се наоѓаат сите пријави кои го поминале изборот. Многу е важно да се има долга листа на чекање зашто често се случува луѓето да се откажат од доаѓање на тренингот заради различни околности. Искуството зборува дека барем неколку луѓе од листата на чекање сепак ќе бидат повикани да учествуваат.

Процената на мотивацијата не е лесна работа. Некои луѓе се поречити и појасно ги артикулираат своите размислувања и визии, на други тоа им оди потешко, па праќаат доста оскудни апликации. Меѓутоа, може да се случи овие првите токму и да не сакаат да се активираат во работата на градење мир и да се заинтересирани за тренингот заради чиста љубопитност или заради можноста некаде да се отпатува. Исто така, може да се случи некој кој пратил оскудна апликација, всушност, да има многу висока мотивација да се посвети на работа за градење мир. (По неколку избори, можеби ќе стекнете вештина за читање меѓу редови. Некои од нас никогаш не ја стекнаа.)

1.3 Улогата на тренерот/-ката

Пристапите кон тренингот и кон тренерската работа се многу различни. Овде не претендираме да ги земеме сите тие разлики предвид и да направиме анализа на пристапите, туку да го пренесеме своето искуство и да појасниме како ние ја разбираме улогата на тренерот/-ката на тренинзите кои ги организираме.

Тренинзите во организација на ЦНА ги води тим кој брои главно четири членови/-ки, иако понекогаш, заради различни околности, тој број е три или пет. Членовите/-ките на тимот заедно ја носат одговорноста за осмислување на тренингот, за подготовка на работилниците, за водење на работилниците и за следење на работата на групата и на тренерскиот тим, потоа, го спроведуваат документирањето, изборот на учесниците/-чките и организацијата на тренингот, како и извршувањето на административните работи. Понекогаш ангажираме дополнително лице за водењето на логистичките и административните работи. Ова го наведуваме бидејќи ни се чини дека ваквиот пристап не е сосем вообичаен. На други нам познати тренинзи, логистичките, административните и тренерските задолженија главно се раздвоени, односно овие работи ги извршуваат различни луѓе.

Следното е специфично: 1) структурата на тимот е хоризонтална, т.е. одлуките се донесуваат заеднички; и 2) секогаш се работи за тим на луѓе во улога на тренери/-ки, а не за едно лице. Освен бројот на работи кој е неизводлив за едно лице, причината зошто секогаш се работи во тим е и разноличноста која ја носи богатството на искуство од различни лични пристапи и стилови на работа, а, пред сè, е потребата едни на други да си бидеме поддршка низ искрена конструктивна критика.

Што спаѓа во работата на тренерот/-ката

Работата во тим е веројатно првата ставка во описот на тренерската работа. Складноста на тимот и атмосферата, која се гради со меѓусебна комуникација и соработка, во голема мера влијаат врз работата и складноста на групата. Овде складноста никако не значи едноличност и едноумие, туку подразбира интензивна и отворена комуникација, запознавање на другите со своите слаби и јаки страни, навремено предупредување ако постои некој проблем, транспарентност во очекувањата од колегите и колешките, отворен пристап кон меѓусебните разлики и кон потенцијалните конфликти. И уште многу други работи. Во основа – грижа за луѓето. Лошата атмосфера во тимот, кога постои недостаток на меѓусебна поддршка и конструктивен пристап кон постоечките конфликти, автоматски се пресликува на групата и на заедничката работа. Практично е невозможно да се работи на градење на довербата и на развој на дијалогот во таква атмосфера, па со самото тоа ни тренингот нема многу смисла.

Најочигледен дел од работата е **водењето на вежбите и на работилниците**. Ова подразбира способност упатствата за вежбите да се даваат прецизно и со едноставен јазик, фацилитурање на разговорите и модерирање на процесите. Тоа со себе повлекува цела низа задачи: следење кој се јавува за збор и почитување на редоследот, следење на нивото на енергија и на ангажираноста во групата, прилагодување на програмата на реалната состојба во групата и во тимот, создавање простор и суптилно поттикнување да се вклучат во работата и оние кои се поповлечени, насочување на разговорот за да остане во рамките на темата, но и отворање простор за интересирањата кои доаѓаат од групата, ненаметнување на своето

мислење, водење сметка и другите тоа да не го прават, следење на начинот на комуникација и на атмосферата во групата и во тренерскиот тим, индивидуална поддршка и охрабрување на учесниците/-чките кои, од некоја причина, не се снаоѓаат најдобро во процесот, суптилно насочување на процесот кон стекнување сознанија преку прашања, увиди и изнесување на личното искуство. Накратко, согледување на процесите во групата, процесите во тренерскиот тим и согледување на обработената и сè уште необработената содржина, како и ускладување на овие процеси. Одговорноста за текот на работилницата ја носи целиот тим. Ако работилницата се состои од низа вежби, главно едно лице е задолжено да ја води вежбата, меѓу другото, учесниците/-чките да знаат кому да му се јават за збор. Тоа не значи дека другите од тимот можат да дремат. Ако работите не се однапред поделени, во најмала рака имаат задача да ги следат процесите и активно да учествуваат.

Одговорноста за текот на работилниците и за процесите кои се одвиваат, освен тренерскиот тим, ја носат и учесниците/-чките. Тимот поставува работна рамка, но учесниците/-чките се тие кои неа ја полнат со содржина. Најуспешни се оние тренинзи во кои тренерскиот тим успеал да пренесе што повеќе одговорности на учесниците/-чките: да отвораат прашања, заеднички да одлучуваат за нешто што е важно за целата група, да изнесуваат свои предлози и забележувања, сами да реагираат ако нешто им пречи, наместо да очекуваат само тренерскиот тим да реагира, да иницираат и да организираат нешто, да бидат активни и апсолутно присутни. Верувам дека е најлесно да се пристапи на тренингот на тој начин што тренерскиот тим ќе ги држи сите конци во рацете. Меѓутоа, не гледам дека таков тренинг има многу смисла бидејќи една од главните цели е да се охрабрат луѓето да дејствуваат, а тоа е тешко ако не им се даде одговорност и можност да се испробаат.

Дел од работата, кој не е видлив во тренерската работа, а може да биде од пресудно значење, се **темелните подготовки** на тренингот или на работилниците. Затоа посебно ќе го обработиме во следниов дел.

Тренерскиот тим е задолжен и за **водење белешки** и протоколи од работилниците. Врз база на тие белешки, сите запишани материјали на работилниците (сидни весници и сл.) и описите на работилниците направени на подготовките, ние во Центарот за ненасилна акција ја составуваме документацијата. Таа првенствено им служи на учесниците/-чките како структуриран потсетник, некои ја користат дури и како прирачник за првите обиди за креирање и водење работилници или дијалози, но за наша интерна употреба. Иако крајната цел не е составување документација, сепак е важно да се водат белешки, а особено е важно да се запишуваат важните прашања кои се појавуваат, а остануваат непродлабочени, како и личните прашања, дилемите и потсетниците. Тренинзите се и премногу богати со содржина и со процеси за да можеме да сметаме на тоа дека сè ќе запомниме.

За нашиот пристап е карактеристично и тоа што тренерскиот тим активно учествува во работилниците, рамноправно со учесниците/-чките, задолжително во вежбите за запознавање и во повеќето разговори и при размената на личното животно искуство. Со тоа се премостува јазот меѓу тренерскиот тим и учесниците/-чките и се оди кон создавање на еден голем тим. Но, не е тоа единствена причина. Сметаме дека со своите увиди и со искуството можеме да придонесеме кон развојот на дијалогот, поставените теми и нас лично нè допираат, па ни е важно да учествуваме во нивната обработка; понатаму, не сме ладни професионалци/-ки кои поставуваат задача пред групата и набљудуваат како се одвива процесот, туку и самите влегуваме во тоа „небрано грозје“ за заеднички да најдеме начини како да се носиме со различните проблеми во општеството бидејќи и самите сме дел од тоа општество. Дел сме и од проблемот и од решението. Меѓутоа, многу е важно да внимаваме да не доминираме, да не заземеме повеќе простор од другите, нашето мислење да не е најважното. Од улога на тре-

нер/-ка мораме да создадеме простор луѓето да се слушнат и дијалогот да се одвива, така што некогаш е поважно да молчиме и да пуштиме другите тој простор да го користат. Ние почесто ја имаме таа можност.

На крајот од денот, по работилниците, тренерскиот тим има **вечерна евалуација**. Таа служи за членовите/-ките на тимот да го разменат она што го воочиле, колку работилницата ги исполнила однапред поставените цели, кои важни прашања се отвориле, а кои не се отвориле. Ако не се отвориле – дали е тоа заради nelaгодност или страв во рамките на групата или едноставно се работи за недостаток на време, на кои прашања е многу важно да се вратиме. Тогаш ги разменуваме забележувањата за групата, кому можеби би му требала поголема поддршка, постојат ли некои специфичности или тешкотии, се осврнуваме на работата на тимот и на важните опсервации, што било корисно, дали нешто можело да биде поинаку и поделотворно, како ни било, колку сме задоволни со меѓусебната поддршка, каква поддршка ни е потребна во иднина итн. Накратко, се обработуваат четири меѓусебно поврзани целини: содржината на работилницата (тема), групата на учесници/-чки, соработката во тренерскиот тим и личните тешкотии.

По евалуација на денот следи **преглед на планот за утрешниот ден** (или за неколку наредни денови). Ако утрешните работилници се веќе испланирани во текот на подготовката на тренингот, сепак, важно е да се помине низ тој план и да се согледа колку тој одговара на состојбата во групата и во тимот, колку се надоврзува на претходно направеното, дали е потребно нешто да се промени, дали се појавиле некои приоритети заради кои е потребно работилницата да се постави на поинаков начин, за што особено треба да се води сметка итн.

Без оглед на тоа колку се уморни луѓето од тимот, никако не треба да се прескокнува вечерната евалуација и планирањето на наредниот ден. Меѓутоа, дури и да се сите орни и полни со работен елан, многу е важно евалуациите да бидат временски ограничени и да се штеди сопствената енергија и онаа на колегите и колешките бидејќи е скоро извесно дека веќе следната вечер ќе бидеме уморни. Во случај на посебни тешкотии или лични конфликти, тие имаат предност да бидат на дневниот (вечерниот) ред. Работилницата може да биде испланирана најдобро на свет, но ако нешто не ни оди во работната атмосфера, тој совршен план ништо не ни вреди.

На крајот на тренингот, покрај заедничката евалуација со учесниците/-чките, тренерскиот тим прави интерна **евалуација на тренингот**. Поставката е слична како и за секојдневните евалуации на работилниците, со тоа што се согледува: целиот тренинг, остварувањето на целите, се разменуваат најважните забележувања, колку сме задоволни со начините како сме се носеле со тешкотиите, дали можевме нешто поинаку, што ни е особено корисно итн. Важен дел на оваа евалуација е прибележување на поуките за во иднина.

Кога тренерскиот тим ќе заврши со евалуацијата во вечерните часови и со планирањето на наредниот ден, главно сè уште е во тек неизбежното вечерно дружење на учесниците/-чките. Во описот на работата не стои дека морате да се дружите. Но, колку и да сте уморни, штета би било да се пропушти можност да се поразговара со определени луѓе во неформално окружување, и заради вас, и заради нив, и заради самиот тренинг. Тој човечки контакт е незаменлив, тој е прапочеток на феноменални идеи, планови и заеднички акции.

На почетниците/-чките често може да им изгледа дека тренерската улога носи премногу работа и премногу одговорност. Но, полека, пред сè, не треба да се има преголеми очекувања од себеси. Како што еднаш кажа нашиот колега Горан Божичевиќ, а коешто често го повторуваме, никој нема од вас да очекува да возите трактор со приколица полна со деца на планински пат со кривини и по снег. Не сте сами, тука е тимот кој со вас ги дели сите подеми и падови, а тука се и учесниците/-чките кои можат да бидат извор на поддршка. Ако нема поискусни

членови/-ки во тимот, тоа може да претставува преголем предизвик, па најдобро е да се избегнуваат таквите авантури. А доколку е невозможно да се избегнат, тогаш е најдобро да се почне со полесни теми и работилници. И да повторам: да не се очекува премногу од себеси.

Не постои модел за тоа каков треба да биде тренерот/-ката. Луѓе кои се многу различни, можат да бидат вешти тренери/-ки: побрзи, побавни, поблаги, поостри, потрпеливи, нетрпеливи, духовити, сериозни. Па дури и тие вешти тренери/-ки понекогаш не им одговараат токму на сите учесници/-чки бидејќи луѓето имаат различни афинитети и сензибилитети. Меѓу другото, затоа е и добро да се има тим од луѓе во улога на тренери/-ки: од четири различни лица барем едно по својот темперамент ќе одговара на чувствителниот учесник/-чка.

Многу е важно членовите/-ките на тренерскиот тим да не се претвораат дека се нешто што не се. Најдобро е да се биде што поискрен и потранспарентен кон учесниците/-чките, кон тимот и кон себеси. Ако првпат правите некоја вежба и не сте сигурни како ќе се одвива, може да биде корисно тоа да им го кажете на учесниците/-чките, или ако имате трема, или ако нешто ве потресло. Поголемиот дел од луѓето нема тоа да ви го замери, а ќе се стекнете со доверба која има немерлива вредност. Од друга страна, она што никогаш не треба да се прави од улога на тренер/-ка е манипулирање со учесниците/-чките, поставување на себеси над другите луѓе или над ситуацијата. Ниедна вежба или работилница не ја поставуваме за да видиме како учесниците/-чките реагираат, да ја исмееме нивната реакција или да увредиме некого. Тренингот не е место за експерименти со луѓето, колку и да им изгледа привлечно тоа на поединци. Таквото играње е во спротивност со етиката и со вредностите на ненасилството, кои би требало да бидат основа на работата со луѓе. Во спротивно, може да се направи сериозна штета.

За почеток, додека да се завладее со сите горенаведени вештини, ми се чини дека е најважно да се сака таа работа, да се има чувство за луѓе, да се има доволно флексибилност за тимска работа, да не се има страв од грешки и да се биде отворен/-а за критика и за постојано преиспитување. Дополнително, многу е корисно да се познаваат различните контексти од кои доаѓаат луѓето, доминантните национални наративи, постоечките предрасуди и табуа. И, да се има однесување кон луѓето со почитување.

Состав на тренерскиот тим

За нашиот балкански контекст, многу е важно членовите и членките на тренерскиот тим да се од *различни националности*, односно да им припаѓаат на различни етнички групи. Не е важно дали тие самите ги имаат тие идентитети, ниту колку им се важни. Мнозинството луѓе секако автоматски ги става во некоја етничка група, барем на почеток, додека да успеат да ги чујат и да ги запознаат. Ваквиот мешан состав на тренерскиот тим придонесува за побрзо градење на довербата, што е една од првите цели на тренингот.

Понатаму, подеднакво е важно тимот да биде *полово избалансиран*, да има подеднаков број мажи и жени. Бидејќи живееме во патријархален контекст, поголемиот број мажи може да биде тешкотија. Сепак, тоа може да се надомести така што жените ќе земат поактивна улога, како би можеле да бидат модел или поддршка на поповлечените жени во групата.

Исто така, важно е членовите и членките на тимот да се чувствуваат добро едни со други и да се задоволни со меѓусебната комуникација. Тоа не значи дека треба да постои безусловна „лојалност“ и луѓето да се стегаат од упатување критики, туку да имаат доволно доверба едни во други за отворена и интензивна соработка. Ние имаме привилегија да ги бираме нашите соработници и соработнички и тие да нè бираат нас. Ако немате таков избор, од суштинска

важност е да имате повеќедневни подготовки за тренинг и што повеќе да се работи на запознавање на вашите пристапи и на градењето на меѓусебна доверба.

Во нашите тимови главно е вклучено и барем уште едно лице со нешто помало тренерското искуство за кое се создава простор да стекне дополнително искуство и доволна самодоверба за да води работилници.

1.4 Подготовка на тренингот/работилниците

Темелната подготовка на тренингот е од суштинско значење за самиот тренинг. Централно место зазема креирањето на програмата за тренингот и деталната разработка на работилниците. Но, пред тоа, неопходно е членовите/-ките на тимот да се фокусираат едни на други и да поработат на изградба на тимот, особено ако немале можност да работат заедно во тој состав. Пред разработка на работилниците, неопходно е да се имаат и сите потребни информации за учесниците/-чките и за местото на одржување.

Подготовката се прави главно пред самиот тренинг или до еден месец порано. Оптималното траење на подготовката за десетдневен тренинг е 3–5 дена, во зависност од тоа колку тимот има искуство во заедничка работа.

Претходни чекори во подготовката на тренингот

Неопходно е на подготовката да се **разговара за тренерскиот тим**, а особено ако сите членови/-ки претходно меѓусебно не се познаваат: како заедно ќе работиме (договор за работата); дали постојат разлики во пристапот, во што се состојат; каков пристап ќе имаме на тренингот што следи; дали постојат претходни замрзнати меѓусебни конфликти или нелагодности; кои очекувања ги имаме едни од други; кои се нашите потреби во заедничката работа; кој вид поддршка ни е потребна; како реагираме при стрес; што сметаме за свои јаки, а што за слаби страни; во што сме особено добри; постојат ли теми кои нè прават несигурни, постои ли нешто друго во работата што може да ни внесе несигурност или да нè исфрли од колосек; што сакаме, а што не сакаме да водиме; дали тимот може да смета на тоа дека ќе бидеме сосем присутни во текот на тренингот или постојат некои тешкотии кои ни ги одвлекуваат мислите и влијаат на концентрацијата; кои стравови ги имаме итн.

Пред самата подготовка на работилниците, треба да се помине низ **целите на тренингот**. Ако целите ги поставил организаторот кој го ангажирал тренерскиот тим, треба да се провери дали целите им се доволно јасни на сите во тимот. Важно е да се процени колку се реални и да се предупреди организаторот ако постојат нереални очекувања. Исто така, треба да се побара од организаторот да ги издвои најважните очекувања од тренерскиот тим.

За креирање на програмата најдобро е да се тргне од тоа што сакаме да постигнеме со тој тренинг и со бележење на приоритетните теми и прашања.

Ако тренерскиот тим не учествувал во изборот на учесници/-чки на тренингот и ако до подготовката не добил **информации за групата** со која ќе работи, ова е краен момент да ги добие тие информации и што подобро да се запознае со специфичностите на групата. Во најмала рака, би требало да располага со следниве информации:

- Големина на групата
- Од кој регион се луѓето?
- Што се по професија?
- Колку има мажи, а колку жени?
- Кој е возрастниот распон?
- Има ли во групата луѓе кои им припаѓаат на малцински и/или на маргинализирани групи?
- Зошто сакаат да учествуваат на тренингот?
- Кој и како ги одбрал?
- Има ли од оние кои доаѓаат заради должност?
- Како им е претставен претходно тренингот?
- Дали се познаваат (некои од) учесниците/-чките?
- Постои ли можност некој да се чувствува несигурно на местото каде се одржува тренингот?
- Има ли лица со инвалидитет? Постои ли потреба за личен асистент? Дали лицето има свој личен асистент? Ако не, дали организаторот ангажирал некого? Дали личниот асистент е присутен на работилниците? Дали сака да биде еден од учесниците/-чките?
- Какви им се предискуствата со едукации на слична тема?
- Има ли луѓе на кои работниот јазик не им е мајчин? На кое ниво им е работниот јазик?
- Има ли луѓе кои се од исти организации, но со различна хиерархиска позиција?
- Кои се другите специфичности?

Подготовката е и последен момент тренерскиот тим да добие **информации за местото на одржување на тренингот**. Важно е да се знае следново: Дали сите учесници/-чки се чувствуваат доволно безбедно? Дали работниот простор нуди добри услови? Дали е доволно тивко за да можеме да се слушнеме едни со други? Дали просторот е доволно простран за да се стават столчињата во круг? Има ли дневно светло? Постојат ли услови да се работи надвор ако временските прилики тоа го дозволуваат? Постои ли уште некоја работна просторија или простор кој би можел повремено да се користи за непречена работа во мали групи и сл.? Постојат ли некои тешкотии во врска со тоа место? Ако се организира пауза за кафе/чај, дали се служи во работниот простор или на некое друго место? Дали просторот е технички опремен да може да се прикаже филм или пократка презентација? Каков е подот, може ли да се седи на него? Можат ли да се лепат *flipchart*-и по ѕидовите? Подобро е да се има што повеќе информации и однапред да се биде информиран за потенцијалните тешкотии и предизвици, отколку да се излегува на крај со неочекувани проблеми кога ќе започне тренингот.

Во изборот на местото на одржување на тренингот, покрај високата веројатност сите учесници/-чки да се чувствуваат доволно безбедно и да имаат добри услови, се водиме и од тоа да не се работи за голем град со изобилство на содржини, ниту за туристичко место во ек на сезона, за да можат учесниците/-чките фокусирано и непречено да се посветат на работата. Исто така, избегнуваме и места кои се изразено изолирани. Искуството ни кажува дека е неопходно, покрај објектот во кој се одржува тренингот, да постојат и дополнителни содржини: продавница, аптека, место каде може да се испие кафе, место каде може да се прошета и сл. Изразено изолираните места ги користиме само ако нудат многу добри услови и ако учесниците/-чките претходно се познаваат.

Структура на работилница и работна саатница

Вообичаената работна саатница на тренинзите на Центарот за ненасилна акција е:

09.30 – 13.00 Претпладневна работилница

13.00 – 16.30 Пауза за ручек

16.30 – 20.00 Попладневна работилница

Тоа е оптимална саатница за подолгите тренинзи (7 и повеќе денови), додека на пократките тренинзи паузата за ручек може да биде и многу пократка.

Речиси, на половината од секоја работилница е паузата за кафе/чај од 20 до 30 минути. Секоја работилница трае околу три и пол часа, вклучувајќи ги и спомнатите паузи.

Претпладневните работилници почнуваат со утрински круг. **Утринскиот круг** е важен елемент на тренингот. Тука сите имаат простор да кажат како се и да споделат некоја важна информација. За тренерскиот тим утринскиот круг е неопходен за да стекне што подобро чувство за тоа каде се луѓето, какво е нивото на енергија за работа во група, постојат ли некакви тешкотии или нешто друго на што треба да се реагира. По утринскиот круг следи играта за загревање, разбудување, насмејување, што и да е потребно во тој момент. И тогаш преминуваме на вежбите со кои ја обработуваме темата на работилницата. Во рамките на една работилница се обработуваат главно 2–5 вежби,* некогаш и повеќе, доколку се работи за пократки вежби кои не налагаат долготрајна евалуација.

Попладневните работилници главно почнуваат со игра, а завршуваат со евалуација на денот. Важно е **евалуацијата на денот** да не се прескокнува и да се остави доволно време за неа. Таа служи и учесниците/-чките и тренерскиот тим да се осврнат на тој работен ден: како се чувствуваат на крајот од денот, што им оставило најсилен впечаток, имаат ли тешкотија со нешто, колку се задоволни со методите, сакаат ли нешто да споделат со сите, имаат ли некоја порака за тренерскиот тим итн. Се разбира, не треба секојдневно да се поминува низ сите овие прашања, но треба да се отвори простор за секој да се осврне на она што му е важно. Во евалуацијата на денот може да се постави и некое од следниве прашања: „Што дознавте ново денес? Што беше тешко? Што беше најинтересно? Што беше корисно? За што ќе продолжите да размислувате?“

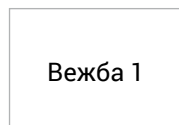
Ако работилницата временски ескалира и ви се чини дека луѓето се преуморни за евалуација на денот, таа може да се направи и утредента во рамките на утринскиот круг. Но, тоа не треба да биде практика.

Паузата за ручек е подолга отколку што е тоа вообичаено на други тренинзи и семинари. Но, таа пауза има повеќе функции и многу е потребна, иако на самиот почеток можеби тоа не изгледа така. Кога работилниците ќе напреднат и ќе почнат да стануваат многу интензивни, тоа време за одмор е многу корисно, и за учесниците/-чките и за тренерскиот тим. Ако одморот не е многу потребен, паузите се користат за подобро меѓусебно запознавање, времето се поминува заедно во помали групи или, пак, се заминува на заедничко шетање. Тренерскиот тим неретко ја користи оваа пауза за дополнителни консултации, особено ако е неопходно да се промени подготвената програма затоа што се појавиле поважни прашања и процеси.

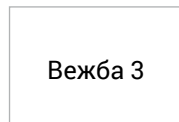
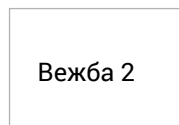
* Можеби се подразбира, но за секој случај напомуваме дека „вежбите“ во работилниците многу се разликуваат од „игрите“. Се случува луѓето сè што се работи во работилниците да го нарекуваат „игри“, но треба да се прави јасна разлика. „Игрите“ се игри за загревање, разбудување, кревање на атмосферата, некои дури и за концентрација, додека, пак, вежбите секогаш имаат евалуација, тие по структурата се покомплексни и нивната цел е усвојување нови знаења или вештини, дури и кога се работи за „играње улоги“.

**Пример на структура
на претпладневна
работилница**

09.30 Почеток



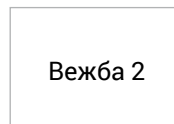
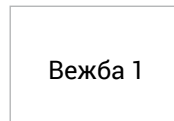
Пауза за кафе/чај



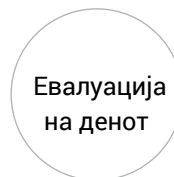
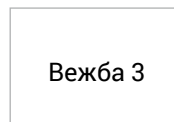
13.00 Крај на работилницата

**Пример на структура
на попладневна
работилница**

16.30 Почеток



Пауза за кафе/чај



20.00 Крај на работилницата

Пример на концепт на тренинг за градење мир

Една од нашите постојани програми за мировно образование е Основен тренинг за градење мир, кој сме го организирале преку 40 пати од почетокот на работата на Центарот за ненасилна акција до завршување на работата на овој прирачник. Секој тренинг бил поинаков, пред сè, бидејќи групата била поинаква, како и составот на тренерскиот тим, а се менувале и општествено-политичките услови. Изборот и редоследот на темите значително се разликува кога ќе ги споредиме неколкуте први со неколкуте последни тренинзи. Заедничко им е тоа што секогаш првата работилница е на тема Запознавање, Соработката и Тимската работа се прават во првиот дел од тренингот, а во последната работилница се прави Евалуација на тренингот.

Оваа програма има осум цели работни денови и уште еден слободен ден, точно на половина од тренингот. Слободниот ден е неопходен за тренинзите со оваа должина. Но, тој ден, иако нема работилници, ѝ служи на целта на тренингот во целост бидејќи неретко целата група, заедно со тренерскиот тим, оди на заеднички излет или денот се искористува за одмор и за поединечни разговори со луѓето. Тренерскиот тим овој ден задолжително го користи и за меѓуевалуација на тренингот за да согледа до каде е стигнато и што сè уште претстои, но и како да го испланира вториот дел од тренингот.

1. ден (петок)	2. ден (сабота)	3. ден (недела)	4. ден (понеделник)	5. ден (вторник)
<i>Патување до местото</i>	Вовед и запознавање	Соработка и тимска работа	Насилство	Разбирање на конфликтите
	Комуникација	Соработка и тимска работа	Предрасуди	Разбирање на конфликтите

6. ден (среда)	7. ден (четврток)	8. ден (петок)	9. ден (сабота)	10. ден (недела)
<i>Слободен ден</i>	Улоги на мажите и жените во општеството	Соочување со минатото	Градење мир	Ненасилна акција и градење мир
	Идентитет, национален идентитет	Соочување со минатото	Помирување	Евалуација

Подготовка на работилници

Откако тренерскиот тим ги наброил темите и главните прашања кои ќе бидат обработени на работилниците, корисно е да се определи редоследот на темите и времето потребно за нив: дали на определена тема би се посветил еден или два блока (од работилницата) или можеби половина од еден блок. Работилниците ги подготвуваме главно по оној редослед како што ќе се одвиваат на самиот тренинг.

За време на подготовката на работилниците во фокусот треба да бидат дефинираните цели на работилниците и главните прашања кои треба да се обработат. Потоа, се определуваат методите и вежбите кои може да ги исполнат дефинираните цели и кои отвораат простор за наведените прашања. Главно, не е од особена корист прво да се определи која вежба ќе биде реализирана, без оглед на тоа колку е возбудлива и импресивна, па потоа да се опреде-

лат целите и главните прашања на работилницата. Така може да ни се случи вежбата да ни ја определува програмата, а не ние самите, па е многу извесна стапицата да се изгубиме во водењето и да заборавиме што, всушност, сакавме да постигнеме со таа работилница, а особено ако вежбата се изјалови, па не ги поттикне учесниците/-чките да се занимаваат со определени прашања.

Во изборот на методи и вежби, покрај процената колку можат да одговорат на зададените цели и прашања, важно е да се согледа и следново: Колку методите се соодветни за таа група, за нивното предискуство, за возраста и за другите карактеристики? Дали методите се поставени така за да ги поттикнуваат учесниците/-чките да трагаат по цела низа решенија или од нив се бара едно „точно“ решение? Дали методите се разнолични? Дали методите упатуваат само на вербална комуникација? Дали методите поттикнуваат сите рамноправно да се вклучат во работата? Дали во текот на целата работилница се седи и се дискутира во пленум или има и промена во динамиката? Има ли доволно планирана работа во мали групи? Колку е логичен редоследот по кој се отвораат прашањата? Каква реакција на групата очекуваме? Дали очекуваме емотивни реакции на учесниците/-чките? Ако ги очекуваме, дали сме планирале доволно време за неопходните процеси и за евалуација на вежбите? Ако очекуваме да пораснат тензиите во групата, на кој начин ќе се носиме со тензиите? За кога да се планира паузата? Во случај на поделба во мали групи, на кој начин да се врши поделбата? Дали и кога да се прават игри? Дали изборот на методите влегува во зададената временска рамка? Дали, заедно со работилницата, да се подготват и соодветни пишани материјали, теоретски сижееа, четива, и кои?

Луѓе со помалку тренерско искуство често паѓаат во стапица да смислуваат што креативни вежби мислејќи дека тоа е она што од нив се очекува. Не е неопходно да се биде претерано креативен/-на со изборот на методите. Доколку фокусот е на креативноста, тогаш содржината лесно се лизга од рацете, па може да се случи сите добро да се забавувале на работилницата, но никому да не му е најјасно зошто ја работеле таа работилница. А забавата не е доволна причина за да се организира цел еден тренинг и да се вложуваат голема енергија и ресурси, ниту, пак, чувството на задоволство (доброто расположение) на учесниците/-чките е нужно индикатор за успехот на работилницата.

Откога е испланирана, поставена работилницата, тренерскиот тим треба дополнително да се подготви за неа: Кој што би сакал да води? Дали некој има некоја тешкотија со работилницата/определена вежба/определени прашања или се чувствува несигурно од некоја причина?

Во текот на подготовката (ако тоа не е претходно направено), треба да се поделат улогите во тимот: кој што води, кој и на кој начин ќе биде поддршка, кој и кога го води протоколот, кој ќе биде задолжен за составување на документацијата, кој ќе го извршува кој дел од административните работи итн.

Договорената програма задолжително да се исчука и да се има на хартија. Исто така, не треба да се заборава да се направи листа на неопходен материјал и договор кој ќе се грижи за набавката.

Ние имаме флексибилен пристап кој се согледува во тоа што тренерскиот тим во текот на подготовката прави детален план на работилниците за првите неколку дена од тренингот, а за другите денови и работилници подготвува само рамковен план кој се состои од цели и главни прашања или идеи што би сакале да работиме. Првите два-три дена од тренингот служат за подобро запознавање на групата, на нејзините интересирања и афинитети, за препознавање на постоечките табуа и за воочување кои прашања полесно да се тематизираат, а кои потешко. Потоа, земајќи ги предвид сите овие забележувања, тимот ги подготвува преостанатите работилници на лице место трудејќи се во најголема мера да ги следи потребите на таа

единствена група. За оние кои немаат доволно тренерско искуство, овој пристап умее да биде премногу изискувачки бидејќи работилниците главно се подготвуваат навечер за наредниот работен ден. Но, по стекнување малку искуство, вештина и самодоверба, доаѓаме до тоа дека овој пристап е многу попродуктивен затоа што програмата се крои по мерките на групата со којашто се работи, а не по мерките на некоја имагинарна, просечна група. Попатно, просечна група не постои, секоја група е единствена.

1.5 Водење на тренингот (за што треба да се води сметка)

Најголем број на точките важни за водење на тренингот веќе се обработени во потпоглавјето „Улогата на тренерот/-ката“. Вежбите кои следат во наредното поглавје содржат бројни напомени кои можат да бидат и тоа како важни за водење на работилницата и/или тренингот. Веруваме дека и поглавјето „Потешкотии и предизвици во работата“ може да биде корисно, особено за оние кои немаат многу тренерско искуство. Овде ќе наведеме некои од најважните напомени.

Од првата работилница треба да се води сметка за создавање простор да се слушнат сите учесници/-чки и полека да се гради доверба кон тимот и меѓу учесниците/-чките. Често е неопходно суптилно да се поттикнат помолчаливите учесници/-чки, но треба да се има предвид дека некои луѓе се поповлечени, дека им треба малку повеќе време и дека не им е на сите едноставно да зборуваат пред 20 и нешто луѓе. Заради тоа треба да се биде внимателен да не се врши преголем притисок врз луѓето. Луѓето не треба да се прозиваат, туку да се поттикнат на учество, а секој одлучува за себе дали нешто ќе каже или не.

Многу е корисно во сите вежби да учествува и тренерскиот тим заради подобро запознавање, како и во сите групни дискусии. Од самиот почеток треба да се создава простор за критика на работата на тренерскиот тим, за изборот на методите и слично. Евалуациите на денот се особено погодни за такви процеси, па е корисно да се формулира прашањето така што ќе отвори простор за упатување критики.

Една од првите и најважни задачи на тренерскиот тим е градење на групата и на меѓусебната доверба. Во таква работна атмосфера, недостижното станува можно. Тренингот е простор каде вежбааме и развиваме дијалог, па не треба да се охрабрува лажна хармонија, туку треба да се создава простор за конфликтите – кои неминовно се јавуваат – да се отвораат на конструктивен начин, со меѓусебно почитување. Не ни е целта сите добро да се чувствуваат, невозможно е покрај темите кои ги обработуваме да се чувствуваме секогаш добро, сосем е во ред да не се согласуваме и работите да ги гледаме поинаку.

Ако во групата има учесници/-чки на кои работниот јазик не им е мајчин, тоа никако не смее да се запостави. Треба почесто да се проверува дали сите разбрале, особено ако се работи за важни информации и насоки, а не треба ни пребрзо да се зборува. Дури и кога сите се служат со работниот јазик на добро ниво, важно е да се има предвид дека за луѓето секако е преизискувачки концентрирано да ја следат работата и да учествуваат во неа. Тоа е уште една од причините зошто треба да се користат што поедноставни термини и јазик.

Теориските инпути не ги правиме често за да има што повеќе простор за меѓусебна интеракција и дијалог. Но, особено се корисни ако се концизни и ако директно се поврзани со претходната дискусија или со искуството од вежбата, или ако служат како вовед во темата која следи. Притоа, и тука треба да се создава простор за учесниците/-чките критички да се осврнат на претставеното.

И на крајот, ни се чини важно да напоменеме дека треба да се биде многу внимателен/-на со улогата на набљудувач/-ка на тренингот без разлика дали се работи за организаторите, донаторите, истражувачите/-чките, лицата задолжени за документација или за учесниците/-чките и тренерскиот тим. Тренингот е простор каде што се проверуваме и важно е тој простор да е сигурен, а тој е најсигурен кога сите сме во слична позиција. Улогата на набљудувач/-ка умее многу да влијае врз чувството за сигурен простор и како за последица да има луѓето да станат поповлечени, да се држат до „востановените патеки“ и да не сакаат да отвораат попредизвикувачки прашања. Ако од некоја причина мора да имаме некој „од страна“ на работилницата, се трудиме да направиме договор со тоа лице рамноправно да учествува со другите.

За тренерскиот тим учеството во работилницата е многу отежнато ако истовремено има задача да го води и протоколот.* Но, важно е, на почеток на работилницата, да се најавите, доколку водите протокол, за да разберат луѓето зошто не се јавувате и не учествувате.

* Протоколот е записник од работилница, без наведување којшто зборува. Членовите/-ките на тренерскиот тим се сменуваат во водењето на протоколот на работилниците.

2. Вредносна рамка

(Наше разбирање на поимите и на процесите)

Ненад Вукосављевиќ

Наместо да прераскажувам што другите веќе кажале за дефинициите за релевантните поими за градењето на мир и колку тие дефиниции се различни и противречни, ќе се задржам на тоа да го пренесам во кратка форма значењето на поимите од аспект на ЦНА. Тоа секако произлегува од практичното искуство при работата на градењето на мир на Балканот и не цели да биде сеопфатно, општоприфатено и да важи глобално.

2.1 Конфликт и насилство

Иако вообичаено се поистоветуваат поимите *конфликт* и *насилство*, овие два поими имаат јасно различно значење. При конфликт може, но и не мора да се користи насилство. Насилството секогаш остава последици како на тие кои се на него изложени, така и на оние кои го вршат и оние кои го поддржуваат. Насилството влијае врз формирањето на нашите животни погледи, тоа е многу раширено во општеството и може да биде директно (физичко или видливо, она во кое извршителот е јасно воочлив) или структурно, она со кое се загрозуваат основните човекови потреби, а притоа не можеме лесно и јасно да го дефинираме кривецот т.е. извршителот (како на пример, сиромаштијата, дискриминацијата, сексизмот и сл.). Насилството суштински е толку штетно за луѓето бидејќи им ги скратува правата, им го стеснува просторот за нивно остварување, а со наметнувањето на матрицата на однесување и на извршителите им го стеснува просторот за остварување на човековите потреби или им нанесува долготрајна штета. Таа штета за извршителите може да се види во тоа што самите ќе бидат жртви на насилство и неправда во иднина бидејќи насилството предизвикува насилство (кое се смета за праведен одговор на претрпена неправда) и креира спирала која е тешко да се сопре. Не е невообичаено луѓето кои доживеале насилство и самите да станат извршители, сметајќи го тоа како оправдано и нужно, односно не го доживуваат како неправда насилството кое тие го прават, туку токму спротивното – како спроведување на правдата.

Конфликтот не е исто што и насилството. Конфликтот е сигнал на незадоволство во системот на меѓучовечки односи. Конфликтот може да има само двајца актери или цели колективи кои сметаат дека им се скратени потребите, интересите или правата т.е. дека се наоѓаат во неправедна ситуација. Во својата суштина, конфликтот сам по себе не е лоша или штетна појава, а начините на однесување со конфликтот се многу различни и со нивна анализа може да се заклучи во која мера придонесуваат за конструктивно решение т.е. трансформација, или можеби водат кон продлабочување на чувството на незадоволство, па евентуално и кон ескалација на насилството, кога може да се означат како деструктивни.

Конфликтот може да се разбере како шанса за промена, за трансформација на постоечкото незадоволство во нова состојба со која сите ќе бидат задоволни. Затоа многу е важна видливоста на постоењето на конфликт, па затоа понекогаш конфронтацијата и правењето на конфликтот да биде видлив, особено во ситуации каде има нерамнотежа во моќта, може да придонесе кон конструктивна разработка на конфликтот. Го користам терминот „разработка“ или „трансформација“ бидејќи укажуваат на потребата за постоење процес, додека терминот „решавање“ е насочен, пред сè, на резултат. Суштината на решенија на комплексните општествени конфликти е воспоставување ново гледање кон себеси и кон другите и остварување на меѓусебно почитување и соработка, препознавање на интересот да бидат задоволени потребите на сите, потреби кои често не се очигледни бидејќи се во сенката на барањата кон другата страна. Потребно е време за таква длабинска промена на односот и потребно е односите да се развиваат во фази, да се проверуваат можности за соработка и со тоа да се гради однос на доверба. Тој процес содржи подеми и падови, напредување и назаднување, и затоа е важно постоење простор за проверка на различни решенија, бидејќи просторот е затворен во случај на ориентираност за брзо постигнување резултати, занемарувајќи ја важноста на процесот.

2.2 Ненасилство

Ненасилството е посветеност да не се прифати состојбата на неправда, туку активно да ѝ се спротивстави, а притоа да не се користи насилство. Ненасилството е подготвеност да не се врши насилство кон други и да не се трпи она кое е насочено кон себе и кон трети. Ненасилството е токму спротивното од баналното објаснување дека тоа значи „трпење додека некој те тепа“. Тоа опфаќа подготвеност да се спротивставиш на неправдата кон мене самиот, но и кон други, а притоа да не се претвори во она против кое се бориш, т.е. да не станам оној кој врши насилство. Во тоа определување припаѓа и подготвеноста да се преиспитуваш себеси и своето однесување и затоа е малку необично, а мене ми е туѓо, да се тврди за себе или за други дека се ненасилни. Не само што знам дека понекогаш индиректно или директно вршам насилство и не се гордеам со тоа, туку сакам да слушнам и дознаам кога од аголот на другите моето однесување или моите ставови вршат или поддржуваат насилство. Бидејќи насилството е влијание на другите луѓе и јас не можам себеси да си дадам за право да бидам врховен толкувач на тоа што е неправедно влијание на луѓето и нивните потреби. И кога слушам од некој дека поддржувам или вршам насилство, подготвен сум да размислам за тоа и можеби да го променам своето однесување. И не заради тоа да ги задоволам другите, туку да ја задоволам сопствената потреба да бидам што поправеден колку што можам како општествено суштество, а тоа е нешто што налага постојана будност и преиспитување. Не верувам во тоа дека се станува ненасилен со сопствена одлука, а уште помалку верувам во тоа дека може да се стане ненасилен и да се остане ненасилен.

Ненасилството е одбивање да се прифати насилната матрица на однесување како неизбежна. Ненасилството е да се остави простор за критика и за самокритика, но и за промена на однесувањето на страните во конфликтот, како и воздржување од морализирање, давајќи си го себеси правото да се суди за другите и за нивно етиктирање. Ненасилство е кога одбивам да ги понизам оние кои ме загрозуваат или да се препуштам на желбата да ги повредам за возврат. Ако упорно за некој тврдиме дека е зол, тешко дека тој ќе се потруди да ни покаже дека не е (секогаш) таков. Ако користиме исти средства како оној кој нè загрозува, влегуваме во спиралата на насилство во која, во различни моменти, се наоѓаме во улогата на насилник или на жртва.

Ненасилството е убедување. Искуството на сведочење на насилство може да му додаде посебна снага и уверливост.

2.3 Ненасилна разработка на конфликтот

Ненасилна разработка на конфликтот е концепт во кој, од една страна, конфликтот се гледа како сигнал за промена на постоечките односи и со тоа како шанса за унапредување на односите, а, од друга страна, постои определеност да не се користи насилство. Разработката на конфликтите подразбира процес кој содржи комуникација, искажување на интересите и потребите што се скриени под нив, слушање на другата страна, труд да се разбере перспективата на другиот и да се објасни својата. Со разработка на конфликтите, чекор по чекор, се откриваат важни елементи кои на почетокот не се видливи и односот на спротивставените страни постепено се преобразува во однос на дијалог и соработка, кои сами по себе стануваат потреба зашто креираат неопходно чувство на доверба и сигурност. Тој процес има подеми и падови, може да содржи компромиси, но се стреми кон соработка. Во процесот на разработка на конфликтите нема победник и губитник затоа што страните во конфликтот не ни се стремат кон тоа.

2.4 Помирување

Во контекст на градење мир не се мисли на помирување на жртвите или на нивните семејства со извршителите на злосторството или со нивните налогодавачи. Дури, на тоа лично ниво, верувам во неотуѓивото право на избор да не се помирите со оние кои ви нанеле зло.

Во контекст на градење мир, помирувањето претставува општествено помирување во кое доминантен (а со тоа и општествено прифатен) начин на комуницирање на ставовите и мислите е оној кој е ослободен од омраза и страв. За разлика од времето непосредно пред војната и непосредно по неа, кога во јавноста беше сосем вообичаено да се зборува за другите колективи на навредлив, омаловажувачки начин, кој поттикнува креирање стереотипи и предрасуди кон цели групи и ги дефинира како непријателски, општественото помирување би означувало отргнување и осуда на таквото дејствување. Од една страна, процесот на помирување во контекстот на градење мир претставува ослободување на јавниот простор на едно општество преку отстранување и осудување на омразата и на другите форми на вербално насилство, а од друга страна тој процес поттикнува воспоставување комуникација, доверба и соработка позади границите на непријателството. Помирувањето не е отстапување на поранешните непријатели, туку е процес на самооздравување на едно општество во кое дополнително се препознава потребата и значењето на остварување конструктивна соработка со поранешните непријатели, што доведува до суштинска промена на односот и креира меѓусебно чувство на сигурност. Помирувањето опфаќа и простор за голем број луѓе да ја увидат непријателството на ширењето на омраза, како и стравот во јавниот простор, за да ја препознаат штетата која им се нанесува со тоа. Треба да се работи на создавањето простор за промена на ставовите на голем број луѓе кои некогаш биле зафатени или обземени со воената хистеричност. Наместо поддршка на омразата која некогаш ја застапувале, тие така добиваат можност да се ослободат од нејзиниот товар и да се унапредат себеси, својот живот и своето општество.

Може да се набројат многу работи кои добро ќе послужат како предуслови за работа на помирувањето. Најчесто спомнувани предуслови се разјаснувањето на судбината и пронаоѓањето на телата на исчезнатите лица, како и казнувањето на одговорните за злосторствата. Сосем е јасно дека ниту еден од наведените предуслови не може во целост да се исполни затоа што сигурно ќе остане еден дел од таа работа кој, и покрај најдобрата волја (а неа често ја нема), не би бил изводлив. Вистина е дека единствен предуслов кој е потребно да се исполни за да се работи на помирување е поседување лична волја, лично определување. Отсуството на волја е оправдана лична причина за да не се работи на помирување, а сè другото се помалку или повеќе неуверливи изговори.

2.5 Градење мир и разградување мир

Градењето на мир се сите оние чекори и поединечни акции кои придонесуваат, зад границите на непријателството, да се градат мостови на комуникација, соработка, разбирање, доверба и, следствено на тоа, придонесуваат кон општо заемно чувство на сигурност и свест за заемната поврзаност. Суштината можеби најдобро ја опишува реченицата која ја изрекол пред многу години воениот ветеран на хрватската војска Џевад Будимлиќ: „Не може мене да ми биде добро ако на мојот сосед му е лошо.“

Постојењето на намера не може да биде единствен критериум во проценката дали некоја акција придонесува за градење мир, бидејќи придонесува или можеби содржи аспекти од своето дејствување кои го разградуваат мирот, а не го градат. Како што општествениот процес на градење мир не е линеарен процес на постојан напредок, туку процес со подеми и падови, така и акциите кои имаат за цел градење на мир можат краткорочно да имаат влијание кое би го опишале како разградување на мирот, а долгорочно како градење на мирот. Пример за тоа може да бидат акциите на посета на необележените места на воено страдање, кои неретко наидуваат на отпор на непосредната околина (кој се манифестира понекогаш низ осуда или со закана за насилство), а долгорочно придонесуваат кон неопходно отворање на табуата поврзани со прашањето за одговорност за неправдата, од што корист има целото општество.

Оној кој имал можност одблизу да доживее војна, несомнено знае дека официјалниот доминантен наратив за војната на секоја, дури и на сопствената страна, тврди дека тие само се бранеле. Понекогаш дури и тврдат дека не биле во конфликт со оние со кои војувале, туку дека просто, без да бидат предизвикани од што било, биле нападнати. Но, познавањето на наративот на другата страна (за самоодбрана на државата, народот, градот, сопствениот дом, семејството, општественото уредување, слободата итн.) главно е следено со потсмев или со вчудоневиденост заради недоличноста на таквото лажно тврдење бидејќи е јасно дека „ние само се браневме“, а тие другите само лажно го тврдат тоа.

Градењето на мир подразбира трансформација на општествената свест од состојба на колективна загрозеност и подготвеност за (одбранбено мотивирано) насилство и неправда кон, во својата перцепција, непријателските колективи, кон состојба на почитување и заштита на индивидуалните и на колективните човекови права, осуда на сите видови насилство, негување на културата на дијалог и културата на сеќавање, која им помага на напорите за градење мир (наместо повикот за омраза и за освета). Градењето на мир подразбира стремез кон општество кое е будно, во кое слободномислечките граѓани и граѓанки од институциите на цивилното општество (медиуми, просвета, здруженија, уметници итн.) ја контролираат власта која спроведува мандат кој го добила од граѓаните.

2.6 Конструктивно соочување со минатото

Занимавањето со минатото е општоприсутно и секојдневно воден процес во јавноста во повоеното општество. Доживувањето на војната, времето на ужас, нечовечноста, повредувањето, болката и стравот многу силно ја менуваат целокупната општествена клима, но и меѓучовечките односи, погледите кон другите заедници, основите на комуникацијата и на општественото уредување, оставаат длабоки траги врз психата на луѓето кои се погодени, така што повоената реалност е силно определена од военото искуство. Вистините во кои се верувало во текот на војната опстојуваат, стрчејќи во нескладот со отсуството на војна. Војната се стопира, убивањето престанува, но војната продолжува во главите, чувствата на болка опстојуваат, иако со тек на времето ослабуваат.

Толкувањето на војната станува важно затоа што постои потреба да се додели некаква смисла на губитоците и на патењето, а таа функција ја вршат доминантните наративи за војната, т.н. „вистини“. Средбата со поинаквото толкување од сопствениот воен наратив е болно искуство кое предизвикува лутина и несигурност, страв од повторување. Затоа доминантните воени наративи директно придонесуваат кон разградување на мирот бидејќи нивната форма подразбира едностраност и исклучивост, а неретко и откажување на правата на другите да поседуваат различно гледање на конфликтот и на „вистината“.

Доминантните наративи, службените вистини за војната, тврдат дека тоа е единствено можна вистина, т.н. „вистинска вистина“ и се стремат кон тоа да ги делегитимираат перспективите на минатото од други агли и неретко се обидуваат со застрашување да предупредат на појавување на поинакви алтернативни погледи.

Доминантниот наратив вообичаено се занимава со минатото на начин кој ја релативизира или ја негира одговорноста на сопствената страна, а ги дехуманизира оние другите, воениите противници. На тој начин, наместо со оружје, војната продолжува со спротивставени и со меѓусебно исклучиви наративи кои водат „војна на сеќавањето“.

Поимот *конструктивно соочување со минатото* опфаќа дејствување во јавниот простор со цел за корективна интервенција, со стремез да се креира дијалог меѓу луѓето; дејствување кое, прифаќајќи ги несомнено утврдените факти, се стреми кон тоа да се избегне стапицата на колективна самовиктимизација, на дехуманизација на другите и на глорификација на насилните настани кои нанеле патење на другите, разликувајќи ја личната вина и општествената одговорност. Конструктивното соочување со минатото тежнее кон воспоставување на соработка меѓу поранешните непријатели, барање на заедничко тло на принципот на човечноста, прифаќање на објективно утврдени факти за страдањето на луѓето, почитување на сите жртви, дијалози за различната интерпретација на скорешната историја, а како цел има промена на општествената клима во која омразата, стравот и повиците за одмазда би биле потиснати. Конструктивното соочување со минатото подразбира разбирање и прифаќање на личната одговорност (не и на вината) за неправдите направени во име на колективот на кој се припаѓа.

Сведувањето на процесот на соочување со минатото само на правно утврдени факти (утврдување на вистината) и казнувањето на одговорните поединци на меѓународните и домашни судовите за воени злосторства, очекувајќи дека тоа само по себе ќе донесе мир, дадоа слаби резултати во доменот на градењето на мирот во регионот на поранешна Југославија во периодот од 20-тина години по војната. Неприфаќањето на Меѓународниот суд во јавноста на земјите на кои тој се однесуваше, постојаните обвинувања за пристрасност и некои крајно необични одлуки на првостепените и на второстепените нивоа на судот, нанесоа многу штета на важната работа за утврдување на фактичната вистина за страдањата, која е направена во голема мера многу квалитетно. Од друга страна, целта на избегнување неказливост на злосторствата е, исто така, во најголема мера неисполнета.

Губитокот на човечки животи, губитокот на потенцијалот за среќен живот, долгогодишниот живот со страв, патењето, омразата, се последици од војната кои не можат да се поправат. Колку и да било непријатно тоа, потребно е да се признае дека губитокот доживеан во војната е ненадоместлив и за поединците и за општеството, и потребен е обид да се научи да се живее понатаму со доживеаниот губиток. На тој обид, понатаму да се живее во релативна слобода и сигурност, може сигурно да му помогнат симболичните потези на „поправка“ како места за сеќавање, парични „репарации“/бенефиции и сл., но вистински надоместоци за изгубеното нема, загубата е трајна. Процесите кои градат мир и доверба меѓу луѓето значат создавање услови за да се продолжи животот. Затоа е важно да се освести дека еден дел од луѓето останува заробен во минатото, со чувството на омраза, на немир и со желбата за одмазда. Многу е важно да се искаже признание и почитување кон жртвите и кон нивните семејства бидејќи тие, на некој начин, ги претставуваат своите колективи и заради нивната припадност и страдање. Но, од друга страна, важно е да не се допушти да управуваат со судбините на следните генерации, оние кои не се во состојба да ја надминат својата лична болка и траума, оние кои загубата ги оневозможува да ја замислат иднината без страв и без омраза или оние кои, со манипулација на страдањето, ја градат својата позиција на моќ, како самопрогласени заштитници на националните интереси. Толку е важно да се отвори тој конфликт меѓу оние кои бараат предуслови за помирување и оние кои него го создаваат, односно конфликтот да се направи видлив и да се води на конструктивен начин, непродлабочувајќи го повредувањето и оставајќи простор за промена, за пронаоѓање на заеднички минимален интерес околу кој може да се собере поширокото општество.

3. Потешкотии и предизвици

Ненад Вукосављевиќ

Тешкотиите и предизвиците го следат секој тренинг и работилница. Луѓето кои имаат помалку тренерско искуство, при средба со некои тешкотии, умеат да се блокираат и ги доживуваат поддраматично отколку што се. Искуството ни говори дека е многу важно да се најдат начини да се носиме со тешкотиите. Затоа ова поглавје е составен дел на прирачникот. Со колегите и колешките ги наброив тешкотиите со кои сме се среќавале во водењето на тренинзите и потоа опишав како се носев и што преземав во определени ситуации. Можеби овие начини не се најдобри, но мене ми помагаа да ја надминам дадената ситуација.

Тешкотиите ги поделив во четири категории:

- тешкотии во подготовката, организацијата и во спроведувањето на тренингот,
- тешкотии со групата и во групата,
- тешкотии во тренерскиот тим и
- лични тешкотии.

3.1 Тешкотии во подготовката, во организирањето и во спроведувањето на тренингот

- Пробивање на времето на работилницата или прерано завршување

Не се сите групи поеднакво чувствителни на отстапувањето од најавениот временски распоред, но она што најмногу го определува тој однос, кон времето, е чувството на вклученост во донесувањето на одлуки. Доколку водејќи ја работилницата забележам дека е можно надминување на времето, обично тоа би го најавил на групата како можност, а ако продолжувањето е повеќе од 15 минути, би побарал од неа одобрување со образложение зошто е важно да се заврши работилницата. Никогаш не ми било оневозможено тоа одобрување, но имало многу ситуации на негодувања заради доцнење кога во него се влегло ненајавено. Што се однесува до прераното завршување, до тоа доаѓа заради понизок степен на ангажман на учесниците/-чките во однос на претпоставеното или заради погрешната проценка на тренерскиот тим. Не се ограничувам да додадам кратка пауза во текот на која би се консултирале во тимот околу решението за дополнителното време, а тоа може да биде порано завршување или вметнување на некој работен дел кој ни се чини смислен. Поважно од користењето на времето е разбирањето од каде потекнува разликата во проценката на ангажманот и што, всушност, значи за да може понатамошниот тек на тренингот да се прилагоди на потребата којашто постои. На пример, дали учесниците/-чките биле заедно претходната ноќ до утринските часови, па заради тоа се преуморни за да учествуваат, дали се преплашени од темата, постои ли нешто друго кое ја попречило работната атмосфера, дали односите со членовите/-ките на тимот се очекувани, колку е ускладена методологијата со присутната енергија итн.

- Дополнителни организаторски или други задолженија

Дополнителните организаторски задолженија претставуваат оптоварување и одземаат од концентрацијата и енергијата, па идеално би било да се има едно лице кое не е во тренерскиот тим и кое ќе биде задолжено само за организацискиот дел од работата. Доколку тоа не е можно, би вредело да се направат детални договори во врска со организацијата пред самиот тренинг, како и да се направи работен план за оние работи кои мора да се направат во текот на самиот тренинг. Сигурно се отежувачки фактор дополнителните задолженија со кои се занимава тимот во текот на тренингот, но се и очекувана околност. Важно е да се преземат мерки за да не нè преокупираат надворешните задолженија до таа мера да сме недоволно вклучени во процесот на размена на тренингот. Значи, да ги ограничиме своите обврски во тој период, но и да научиме да поставуваме приоритети.

- Лоши услови за работа (организациски проблеми)

Она што може да придонесе за превенција на оваа ситуација е сите логистички договори да се одвиваат писмено и детално бидејќи тоа креира поголем притисок тие да се испочитуваат. Сепак, овие ситуации се случуваат. Лошите услови за работа предизвикуваат фрустрација и кај групата и кај тимот. Сигурно е дека на сите им пречи кога е преладно, претопло или прегласно во работната просторија, но тоа не мора нужно негативно да влијае врз текот на тренингот. Одвојувањето на малку време за заеднички да се жали и да се шегува во врска со околностите на кои не можеме да влијаеме, може, како и секое заедничко доживување, да биде поттикнувачко во смисла на создавање групна кохезија. Суштината е, всушност, тоа како се носиме со тоа надворешно влијание и дали се браниме од него заедно или не.

- Недоволно време за содржинска подготовка на тренингот

Во ЦНА практикуваме флексибилен концепт на 10-дневен тренинг, што во практика значи дека подготвуваме детален план за првите три дена од осумте работни денови, а остатокот од тренингот го подготвуваме начелно, т.е. собираме теми и рамки на работилници кои би можеле да ги примениме. На лице место ги проценуваме потребите, најважните прашања за групата со којашто работиме во тој момент. Ваквиот концепт е многу изискувачки затоа што подразбира вечерно усогласување на работилниците во ситуација на замор и многу ограничено време. Тоа може да функционира само во тим во кој барем две лица се со многу искуство, а многу е изискувачки за помалку искусните. Затоа е важно оние кои се помалку искусни однапред да ги проценат своите можности и да најдат време да се подготват за вежбите кои ќе ги водат и да комуницираат со остатокот од тимот во врска со своите стравувања и несигурности. Секогаш недостасува доволно време на тренинг, затоа е секако советот да се одвои многу време за подготовка на тренингот, сметајќи на тоа дека по подготовката е потребно накратко и да се здивне за да не се премориме пред воопшто тренингот да почне.

- Упатства

Прецизните упатства се толку важни за голем дел од вежбите што промената на еден збор може да ги насочи во сосем друг тек од очекуваното, така може да настане нова верзија на вежбата или може целосно да ја уништите. Затоа многу е важно целиот тим да го следи задавањето на упатствата и, по потреба, да реагира доколку дојде до пропуст. Дobar начин за превенција е подготовка и проверка со другите членови/-ки на тимот. Запишувањето на најважните точки или реченици од упатството е вообичаен начин да се осигуриме да не направиме пропуст. Речиси секогаш е подобро да се прочитаат подготвените упати и да се има пред себе планот за изведување на вежбите. Доколку забележите дека концентрацијата ви е

слаба и дека не се чувствувате сигурно да ја водите вежбата, подобро е таа да се проследи до некој во тимот отколку себеси да се втурнете во ситуација во која не се чувствувате сигурно.

- Проценка на потребното време за вежбите

Точна проценка на потребното време е невозможна, но она што можете и треба да го направите е да го следите планот – да знаете колку време сте планирале, колку време ви преостанува, колку доцните или брзате во однос на планот. Освен тоа, зафатени сте со модерирање на дискусиите, следење на учесниците/-чките и на својот евалуациски план, т.е. дали ги исполнувате содржинските прашања кои сте намерувале да ги покриете. Тоа подразбира концентрација на три различни нивоа: техничко (време, тек), интерактивно (се следи групата и се управува со процесот на комуникација) и содржинско (се отвораат ли евалуациските прашања според планираниот тек и наидуваат ли на очекуван интерес на групата). Сосем е природно да не можете секогаш да бидете на врвно ниво на концентрација за самостојно да го имате под контрола сето ова. Затоа не сте сами во тимот. Отстапувањата од временскиот план сосем се нормална работа кога процесот се води така да ја следи потребата на групата. Вашето насочување на дискусијата, тајмингот и ритамот на потпрашања може да ги затвори почетните прашања и да го забрза доаѓањето до заклучните прашања. Водењето подразбира управување со процесот низ интервенции кога за тоа ќе се укажат прилики. Не можете да очекувате своите три евалуациски прашања да ги исцрпите чекајќи на првото никој повеќе да не се јави, па тогаш да прејдете на следното, а притоа да очекувате вежбата да трае онолку колку сте замислиле.

- Повеќеслојност на вежбите, насочување на посакуваното ниво во текот на евалуацијата

Во искусствените вежби често се случува да постојат повеќе слоеви кои можат да се евалуираат или вежбата да се одвие на неочекуван начин, со што потребата за евалуирање се пренасочува од планираниот тек. Она што е важно е целиот тим да го следи развојот на ситуацијата, по можност да се консултира во врска со најважните забележувања и со тоа да даде поддршка на поединецот кој ја води вежбата. Притоа, важен е редоследот на чекорите во текот на евалуацијата, т.е. следењето на примарните потреби за емотивна или за содржинска евалуација, како и важноста на затворањето на тој сегмент на евалуацијата, пред да се прејде на заклучоците или на содржинскиот дел (тоа може да биде анализа на чувствата кои се јавиле во текот на изведувањето на вежбата). Примери кои ја илустрираат оваа повеќеслојност можат да бидат вежбите за време на кои се работи темата Комуникација или Соработка, кога се поставува задача која содржински е многу контроверзна или поседува повеќезначни етички дилеми (види ја на пример, вежбата „Гласање за вината“ на стр. 99).

3.2. Тешкотии со групата и во групата

- Непочитување на заедничкиот договор за работа/правила за работа

Доколку се следи препораката групата сама, со насочување на процесот, да го изработи договорот за работа, ќе биде полесно да се носи со непочитувањето на договорот зашто ќе постои чувство на сопственост над него. Доколку заради непријатноста од изнесувањето на јавна критика луѓето се воздржуваат јавно да ги изнесат своите забелешки и да укажат на непочитувањето на правилата, јас сакам да оставам време за фрустрацијата да стане поголема,

да порасне притисокот кон изнесувањето на критика. Притоа, вреди да се размисли за создавањето на простор за изнесување критика, тоа може да се направи по пат на воведување/собирање на отворени прашања или на дополнително време за дневно излегување од денот, со прашање за пречките во тимската работа. Дополнителен поттик може да биде коментарот/критиката на некој од тимот за попречувањето кое го чувствува во врска со непочитувањето на договорот, а посилен облик на притисок може да биде предлог до групата да се укине наведеното правило бидејќи не се придржуваме до него.

- Барање „лидер“ во тимот

Многу често се случува учесниците/-чките да ги проценуваат членовите и членките од тимот од која и да е причина. Ние не практикуваме доделување на титули во тимот, па немаме титула на водач или на заменик/-чка, исто така, не се претвораме дека сите имаме исто искуство. Не треба да се лутите ако учесниците/-чките ве проценуваат, природна е потребата да се трудат да дознаат малку повеќе за луѓето кои не ги познаваат, а кои ги доведуваат во тешки и понекогаш непријатни ситуации, кои ги набљудуваат и ги изложуваат на критика. Вам ви останува вашата критика и забележувањето да ги изнесете на начин кој никој не омаловажува ниту фаворизира, а, пред сè, тоа да го направите на разбирлив начин за да можат да го примат оние на кои тоа се однесува.

- Поглед на поединецот/-ката во групата или на целата група на тренери/-ки како пример за „ненасилен човек“

Колку и да звучи ова наивно и детински, на ова, како и на другите доживувања, не треба да се потсмеваме. Можеби најдобар начин да упатите порака дека вреднувањето на личноста е проблематично, па дури и тогаш кога е замислено да биде многу пофално, имено во облик на „ненасилен човек“, е да ја искористите можноста во вежбите во кои се разменуваат искуства и да раскажете некоја (се разбира, вистинита) приказна која зборува за вашата лична заблуда и промена која сте ја доживеале со текот на времето.

- Недостаток на меѓусебно слушање во пленарна дискусија

Имате можност да допуштите да ескалира состојбата, па учесниците/-чките сами да реагираат како би воспоставиле атмосфера во која може да се работи, а тоа почнува со можноста за слушање на другиот, или самите да интервенирате и да потсетите на договорот за работа. Ако во договорот за работа нема ставка на која можете да се повикате, можете да предложите таа да се додаде и да проверите со групата што мисли за тоа. До приличен недостаток на слушање во пленарната дискусија може да дојде и заради заситување на поголем број од луѓето или заради замор од слушањето, особено ако дискусијата трае долго или ѝ претходела низа пленарни вежби и разговори. Во тој случај вреди да се размисли работата на темата да се продолжи во помали групи.

- Доминација на поединци/-ки

Кога некој повеќе пати се јавува во отворена пленарна дискусија и/или при тоа зборува многу долго, исто така имате можност за реагирање повикувајќи се на заедничкиот договор или повикувајќи договорот да се дополни со таква ставка. Дополнително, излезот од денот, последниот круг пред крајот на работилницата, нуди можност да се има осврт на ова како пречка. Но, најважна можност за влијание е методот кој ќе го користите во работата. Можете да практикувате да се зборува во круг, можете да одберете барометар, можете да воведете мали групи... И не само што можете, туку и треба да отворите простор за јавување на повеќе

(други) луѓе и да ги искористите опциите на располагање за да ги поттикнете или да ги охрабрите да зборуваат.

- Преземање на модерацијата од страна на учесниците/-чките

Кога учесникот/-чката ќе почне да ѝ поставува прашања на групата или на тимот, очекувајќи одговор за да продолжи понатаму, кога ќе почне да се однесува како да има одговорност да дава збор, потребно е веднаш да реагирате зашто ако тоа го дозволите, ќе ја изгубите контролата на процесниот тек, а секако имате одговорност за тоа. Важно е да ги напоменете причините заради кои реагирате за да ги разберат сите и за да обезбедите поддршка од групата за тоа. Направете го тоа човечки и мирно и не се лутете, а притоа земете ги предвид прашањата кои учесникот/-чката сакал/-а да ги постави и проценете ја нивната корисност и примереност на моментот за нив. Обидот да се преземе модерацијата, колку и да биде драстичен облик на обид за управување, е знак и на ангажираност.

- Барање „поента“ од тренерот/-ката

Сосем е вообичаено и очекувано еден дел од учесниците/-чките, особено на почетокот на тренингот, да ги гледаат тренерите/-ките како учители/-ки кои на крајот ќе решат што е точно, а што не е, и што е тоа што треба да се усвои како знаење. Но, бидејќи поентата е дека нема догми, нема однапред определени и скриени поенти, како и дека поентата е она што секој за себе ќе го открие во процесот на интеракција кој е, поплатно речено, секогаш единствен, бидејќи е одраз на групните односи, важно е тоа да се искомунцира со групата, но воедно и да се даде пример. Обидете се да ги воочите оние аспекти кои се единствени токму за таа група и моментот во кој се наоѓате, па нагласете ги како пример дека се учи од моменталното искуство, наместо да се бара потврда за поентата која е однапред определена. Воздржете се од долги излагања кога ќе осетите дека во групата постои потреба за поента од страна на тренерот/-ката, фокусирајте се на процесни насоки и прашања, наместо на увиди и заклучоци. Ако што било е поента на тренингот, тогаш тоа е привикнување на луѓето самостојно да бараат свои заклучоци, проверувајќи ги видувањата на настаните со другите и задржувајќи го своето право на посебност

- Игнорирање на упатства и молби од тренерскиот тим од страна на учесниците/-ките

Во овој случај причините може да бидат толку разновидни, така што единствен пат е испитување на причините. Доколку тоа се случува во текот на изведбата на искусствените вежби, размислете во која мера можете да го вклучите во евалуацијата на вежбата тоа што некои не се придржувале на насоките. Ако тоа се случува при пленарна дискусија, како на пример, непочитување на модерацијата и самостојно земање збор, тогаш работата е малку посериозна, најверојатно вклучува некоја вознемиреност/револт и секако налага разјаснување. Процената дали конкретниот момент е вистинскиот за разговор за причините може да биде деликатна и е добро да се консултира тимот за тоа, а можеби и целата група. На пример, доколку се процени дека не е момент веднаш да се зборува за причините, важно е веднаш да се определи време кога тоа ќе се случи бидејќи вообичаено правило е постоечките конфликти да имаат предност над планот за работа. Правилото дека конфликтите имаат предност е израз на почитување на рамноправноста во групата бидејќи конфликтот подразбира дека некому нешто му пречи во процесот на работа и затоа тоа не можеме да го игнорираме. Сепак, мораме да водиме сметка за потребите и за енергијата на целата група, како да управуваме со ситуацијата така што ќе го трансформираме конфликтот, што не мора нужно да значи дека треба да се пристапи кон негово решавање истиот момент.

- Тешкотии на учесниците/-чките да се оддалечат од евалуацијата на личното емотивно доживување во искусствената вежба и да прејдат на евалуацискиот дел кој се однесува на општественото ниво или на анализата на процесите

Некому ќе му треба повеќе време да го „затвори“ процесот на емотивното учество во искусствената вежба. Вознемиреноста најчесто е поврзана со потсетувањето на искуства од реалниот живот, а тоа може во целост да ги оневозможи учесниците/-чките во текот на работилницата да прејдат на рационално ниво и да согледаат што, всушност, се случило. Важно е да се процени/провери колку луѓе се во ваква состојба. Ако се само неколку, може да се продолжи со анализа, но ако се повеќе, тогаш тоа укажува на потребата за подолго емотивно излегување од искусствената вежба. Работата во помали групи може да биде погодна за излез бидејќи на сите им дава простор послободно да зборуваат, бидејќи на некои им е потешко во пленум. Грижата на тренерскиот тим за спроведување на емотивното учество во вежбите е важна, како од етички аспект – кој подразбира почитување на луѓето – така и од аспект на потребниот однос на доверба на релацијата група – тим.

- Пасивност, молчење, пад на енергијата

Тренерите/-ките со мало искуство особено се плашат од тишината во работилницата, но нема причина за тоа. Ако не ви е јасно од каде е молчењето, проверете го тоа со групата, немојте да погодувате. Ако до него дојде по силна искусствена вежба, веројатно се работи за емотивно доживување и прашање е кој метод на работа би бил соодветен за продолжување, а кој би им овозможил на луѓето да се вклучат на соодветен начин. Понекогаш молчењето се толкува како недостаток на мотивација за темата, но ретко се случува тоа, најчесто се работи за потребата да се усогласат методите со нивото на енергија коешто постои. И не би чинело да се пренебрегне фактот дека некои ја премолчуваат работилницата, всушност, тоа не мора нужно да биде знак за нивната пасивност, дури можеби е токму знак за нивното внатрешно превирање.

- Учесници/-чки обземени со себе и со меѓусебните односи, а тренерскиот тим исклучен од тие процеси, што влијае на работилницата

Ако учесниците/-чките се поактивни во неформалното време, на паузите, отколку на самата работилница, тоа значи дека нешто не е во ред со поставката на тренингот. Преиспитајте се кои методи ги користите, кои прашања ги покренувате, барајте повратни информации од групата, испробајте собирање отворени прашања и критики од учесниците/-чките, прашајте ги отворено и обезбедете време за занимавање со овие прашања. Не може да биде поважно изведувањето на следната работилница на која учесниците/-чките нема во целост да учествуваат, од воспоставувањето на однос на разбирање и поддршка меѓу тимот и учесниците/-чките.

- Предрасуди и недоверба кон тренерите/-ките од почеток (заради нивната возраст, националност, пол...)

Би било чудно да ги нема, па затоа ако ви се чини дека воопшто ги нема, можеби би било добро токму тоа да се актуализира. Учесниците/-чките нема отворено да ја изнесат својата недоверба или задршка, тоа е јасно, но ќе ги осетите, и тоа е она што го прави вашето секојдневие, тоа е неопходното присуство на реалноста во тренингот. Како што ќе одминува времето, вашиот однос кон некои учесници/-чки ќе се менува, ќе созрева, ќе минува низ трансформации, некогаш ќе се влошува, но, веројатно, на крајот, сепак ќе биде значајно подобар отколку на почетокот на тренингот. Учесството на тренерскиот тим во вежбите за

запознавање, како и споделувањето на искуствата е важно токму од причината учесниците/-чките да имаат можност да видат и да осетат дека и тренерите/-ките се тука со свои дилеми, предисторија и стравови, што ја намалува дистанцата помеѓу нив.

- Учесникот/-чката кажува: „Понатаму!“ во уснената евалуација на денот/работилницата во текот на тренингот

Бидејќи важи правилото за доброволно учество, ова е само практикување на тоа право. Не се возбудувајте за секоја ситница, не е ваша задача да најдете време да водите сметка за секое лице поединечно. Тоа би било претерано очекување. Но, важно е да се воочат ваквите работи, и ако се повторуваат, да се размисли за тоа да се поразговара со лицето во неформалното време како би се разбрало за што, всушност, се работи и дали постои облик на поддршка кој може да го даде тренерскиот тим за лицето да преземе поактивно учество.

- Учесниците/-чките се претерано политички коректни

Луѓето главно се плашат да не повредат други, па прибегнуваат кон политичка коректност. И тоа е сосем во ред. Сепак, ако сме попречени во толкава мера што не сакаме да зборуваме за предрасудите во нашата средина затоа што се плашиме да ги изговориме, тогаш се разбира дека тоа е претерано. Барањето на рамнотежа меѓу слободата во изразувањето и грижата да не ги повредиме другите е секојдневна задача, односно во секоја група местото на рамнотежа ќе биде на друго место. Процесот на барање на таа точка на рамнотежа е вежба за соочување со реалноста.

- Дел од групата не зборува на работилницата

Ако секогаш истите луѓе се воздржани, важно е да се размисли за тоа дали исто се однесуваат независно од методот и од темата, да се спореди со нивното однесување во неформалното време, дали групата е составена по некој надворешно видлив критериум итн. Што и да е во прашање, важно е да не се погодуваат причините, туку да се изрази охрабрување за учество, а доколку продолжи, да се одвои време и пленарно да се разговара за тоа. Луѓето најчесто не се свесни дека нивното молчење другите, кои активно учествуваат, може да го доживеат како заземање на позиција на просудување. Поволниот момент за пленарен разговор може да ги освести овие аспекти и да ја промени состојбата.

- Страв дека тренерскиот тим одзема многу време и простор на работилницата

Прво треба да се провери со тимот каква е неговата перцепција. Доколку навистина доаѓало до тоа некој од тимот да зема прекумерно многу време, проверката ќе ја изрази критиката и ќе даде поттик за решавање. Она што е битно кај оваа точка е да се напомене дека е важно групата да го доживее тренерскиот тим како поединци/-ки кои со нив го делат своето лично животно искуство во иста мера во која тоа од нив го очекуваат. Ако темата на работилницата е рефлексивна за време на која се зборува за некои тешки доживувања, правилото треба да биде дека и тренерите/-ките учествуваат.

- Големи осцилации на енергијата меѓу учесниците/-чките (еден ден бараат уште, а друг ден немаат енергија за каква било активност)

И ова е сосем нормално. Во еуфоријата на силниот процес на интеракција, лесно се губи чувството за сопствените граници, луѓето лесно се преморуваат и тогаш просто физички не можат понатаму со исто темпо. Тренерскиот тим мора добро да го следи и да го проценува

оптоварувањето на кое ја изложува групата и себеси, и да ги прилагодува методите и содржините на антиципираното ниво на енергија.

- Натпреварување меѓу учесниците/-чките

Натпреварувањето е очекувано, но како доминантна и трајна матрица на однесување не е корисно за процесот на учење бидејќи може да ја наруши потребната доверба за работа на емотивно тешки теми. Кој уште сака да зборува за нешто што го боли со некој кому му е целта да се натпреварува со вас? Вообичаено е на почетокот на тренингот низ комуникација да се работи и на донесувањето на одлуки, на тимската работа, како и на работилниците кои се вистинско место за актуализирање и анализирање на натпреварувањето како начин на однесување. Притоа важно е да се остави простор зашто изборот е на секој од нас. Тренингот само дава можност во заштитен простор да ги воочиме последиците од сопствениот избор, па така и од изборот на натпреварувањето како матрица на однесување.

- Постоене подгрупа/и во рамките на групата

Кога дел од луѓето се знаат од порано или во текот на тренингот се препознаваат како истомисленици, се случува да формираат некој вид подгрупа бидејќи секогаш го поминуваат времето заедно, сакаат да седат заедно во работната просторија, да бидат во иста мала група, во неформалното време се во иста група. Понекогаш таа близина се манифестира и така што избегнуваат меѓусебна конфронтација или настапуваат заедно поддржувајќи се, што може во некоја мера да ја попречува работата. Не треба да се има премногу возбудување околу подгрупите дури и кога преставуваат попречување, но треба да се води грижа методолошки да се форсира разновидноста на групите, да се менуваат местата на седење, малите групи да се формираат по случаен принцип итн. Не треба да се губи предвид дека целта не е да се оневозможи интензивна комуникација помеѓу подгрупите, туку да се поттикне сличен интензитет на интеракција со остатокот на групата или комуникацијата од просторот на неформалното време да се пренесе назад во работилницата. Природно е луѓето да чувствуваат различно ниво на близина, тоа самото по себе не е проблем. Треба со смиреност да се одолее на понекогаш присутната параноја кај помалку искусните членови/-ки на тимот, кои ваквите ситуации знаат да ги доживеат како смислен акт на субверзија.

3.3 Тешкотии во тренерскиот тим

- Координација на тимот

Тренерскиот тим има право да биде некоординиран! Спонтаните, а различни реакции од тимот, понекогаш секако можат да дејствуваат невешто и попречувачки, но не треба да се губи од вид дека тие на таков начин можат да ѝ придонесат на уверливоста на соработката наспроти различностите, која тренерскиот тим така ја демонстрира. И немојте да се грижите околу тоа како некој од учесниците/-чките ја протолкувал ситуацијата, дали ќе ви ја забележи неуиграноста или нешто слично. Секој има свои основи за личниот суд кој го донесува. Мене лично ми е најважно да бидам слободен во тимот, колку и да не негувам „лојалност“, т.е. да немаме договор за неизразување на несложување пред групата. Ако имам потреба јавно да изразам различно мислење од она на дел од мојот тим, најчесто и ќе го направам тоа, освен ако проценам дека може да има влијание на мојот партнер/-ка од тимот какво што не сакам (на пример, да ја изгуби самодовербата), па тогаш сепак би избрал простор надвор од работилницата. Најдобар тим е оној во кој секој е слободен да биде тоа што е, без стегање и

непријатност.

- Лоша атмосфера

Што и да е причината, лошата атмосфера во тимот е неприфатлива бидејќи ја исцрпува енергијата која ни е на сите многу потребна, влијае на заедничката работа и многу лесно се пренесува на групата, па без одлагање мора да се разговара за причините. Доколку уште за време на подготовката за тренинг се забележи дека постои ваков вид тешкотија, тогаш неодложно треба да се актуализира. Неспоредливо потешко е занимавањето со неартикулираното незадоволство и со фрустрациите во текот на тренингот.

- Сумирање/толкување/вреднување

Кога некој пред крај на работилницата ги повторува „научените лекции“, ги проценува учесниците/-чките или го толкува процесот на работа, тоа не е стил на работа кој го заговарам, па би се загрижил да добијам *feedback* дека јас тоа сум го направил. А доколку некој од мојот тим имал вакви постапки, важно би ми било своето видување да го споделам при првата можност и да поразговараме за тоа, за да може сите да ги разберат и односот на поединецот кон тоа и доживувањата на ситуацијата. Учесниците/-чките често очекуваат некој вид на конечен суд од страна на тренерот/-ката кој би определил кој е во право. Избегнувањето за изјаснување од страна на тренерот/-ката може да биде доживеано како неприпаѓање на групата, како дистанца, што може да предизвика чувство дека тренери/-ките набљудуваат и судат, а не сакаат тоа да го кажат. Не гледам препрека во тоа и тренери/-ките да ги искажат своите мисли и чувства, но така тоа да не влијае премногу врз текот на работата и да не ја прејудира.

- Недостаток на иницијатива

Секогаш ми е важно на тимскиот состанок да тематизирам, ако имам доживување дека некој од тимот презема помалку иницијатива отколку што е очекувано, зашто причините може да бидат многу различни. Притоа, важно ми е да се знае дека не мора сите во тимот да имаме подеднакво иницијатива, како и дека не е проблем тоа само по себе, но важно е да се зборува за тоа зашто можеби мојот вишок на иницијатива да е причината, можеби е од лична природа, можеби е физичка состојба, вознемиреност со нешто итн. Комуницирањето на личната состојба која нè ограничува во работата е навистина многу важно за тимската работа.

- Слаба концентрација

Концентрацијата секојдневно ни варира. Важно ми е да сум свесен за тоа и важно ми е да ја проценувам во однос на задачите кои се пред мене. Не морам нужно да се откажам од потешките задачи ако концентрацијата ми е послаба, но важно ми е да ја изразам својата состојба за да побарам дополнително внимание и поддршка од членовите/-ките на тимот. Кога ќе забележам дека некој од тренерскиот тим осцилира со концентрацијата, ќе се трудам да понудам помош и да го проверам како своето доживување, така и евентуалните причини за губењето на концентрацијата. Секој од тимот има право да каже: „Иако јас требаше да ја водам оваа работилница, не се чувствувам добро сега да ја работам, може ли некој да ме замени?“

- Брза реакција

Отсуството на брза реакција може понекогаш да биде проблематично, но и пребрзото донесување одлуки може еднакво да биде проблематично. Во двата случаи е битно да имам предвид дека работилницата не ја водам сам, дека имам тим кој ме следи и од кој можам да

добијам импулси кои ги споредувам со сопственото доживување и со процените и така донесувам одлуки. Обично договарам знак со тимовите кој ми е сигнал дека постои потреба за итна процесна интервенција (а не со содржинско јавување).

- Доминација

Ако едно лице од тимот зазема значајно повеќе простор од другите, прашање е дали тоа ми претставува проблем и заради што е тоа така. Ретко ми се случува да имам чувство дека немам доволно простор во тимот, а ако сум јас тој кој зазема значајно повеќе простор, прашањето е за членовите од тимот како го доживуваат тоа. Суштината е во почитувањето на рамноправноста и во размената на ниво на тимот. Се подразбира подготвеноста да се уважи доживеаното попречување од членот/-ката на тимот дека можеби нема доволно простор.

- Неизговорени потреби

Имам очекување од тимот дека секој е во состојба да ги изнесе своите потреби, на пример, во поглед на тоа колкав товар на одговорност би понел, или во смисла на потребната поддршка. Иако сум подготвен да ги поддржувам помалку искусните во искажувањето на своите потреби, не сум подготвен да ја преземам одговорноста за искажување и за задоволување на потребите наместо нив. На крај на краиштата, еден од предусловите за работа во улога на тренер/-ка е да сте во состојба да се грижите за своите потреби. Во практиката е така: иста постапка замислена како поддршка некому, може да се доживее токму на тој начин и да биде поддршка, а може да предизвика збунување или да се доживее како натпреварување. Затоа е важно секој за себе да каже што, всушност, му претставува поддршката, а не да го става делот од тимот во позиција да треба да го погодува обликот на посакуваната поддршка.

- Различно сфаќање на улогат а на тренер/-ка – лојалност во рамките на тренерскиот тим

Ова прашање го сметам за важно да биде на листата за подготовка за тренинг за да се разјаснат меѓусебните очекувања. Не сум подготвен заради „лојалност“ кон тимот да премолчам нешто што го сметам за неправедно или со кое исклучително не се согласувам. Ако ми е потребна лојалност во тимот, тогаш тоа е, пред сè, поврзано со прашањето дека треба да имаме подготвеност нашите несогласувања да ги изнесуваме јавно, без разгледување на тоа „како тоа ќе ѝ изгледа на групата“. Ќе изгледа автентично. Таа автентичност, дека ние сме тоа што навистина сме, без претворање, е она што ја формира довербата, а таа доверба во групата ни е особено потребна за нашата работа.

- Чувство на нерамномерна поделба на одговорноста

Искусството ми е такво што често сум бил во улога на оној кој носел онолку товар колку што било неопходно, па дури тоа да било на моменти и многу нерамномерно распоредено во рамките на тимот. За мене рамноправноста во тимот подразбира сите да сме подготвени да носиме онолку товар колку што најмногу можеме, а не рамномерно да го делиме без оглед на тоа кој колку може да понесе. Сакам да работам и со неискусни лица во тимот препуштајќи им колку што можам повеќе одговорност, а сакам да работам и со искусни кога можам повеќе да се фокусирам на содржинските работи, а помалку на процесните и на техничките.

- Недостаток на поддршка од страна на колегите/-шките во тимот

Различни луѓе различни работи ги доживуваат како поддршка. Оттука размената во текот на подготовката на тренингот за тоа кој од тимот што доживува и што му треба како поддршка

е начин да се предупреди чувството за нејзин недостаток. Мој индикатор за поддршка е присутноста, кога знам дека тимот ме следи и дека се труди да ме поддржи преку прашања, совети, трепкање или предупредување за време, не е битно што. Кога тоа го нема, првото прашање ми е што е причината, што е тоа што ги оневозможува да бидат присутни...

- „Ние“ говор

Скоро секогаш би го прашал лицето: „А кои сте тоа вие?“, кога ќе слушнам дека зборува во прво лице множина. Исклучок се ситуациите кога ќе проценам дека тоа би можело да внесе несигурност која би го попречило лицето да учествува.

- Разлики во пристапот на тренерскиот тим, во методологијата, во начинот на подготовка, во брзината на подготовка

Секогаш постојат разлики и важно ми е да имаме време да разговараме за нив и да се трудиме да ги почитуваме во текот на подготовката и во текот на тренингот. Брзината на подготовката знае да биде извор на фрустрација кај помалку искусните членови/-ки на тимот. Флексибилниот концепт на тренингот во кој тимот навечер го подготвува наредниот ден, налага брзина затоа што времето и енергијата што стојат на располагање се малку. Многу е важно тимот да не се исцрпи со вечерни состаноци, за да имаме доволно сила и елан за утрешните работилници и деновите што следат. Тешко е да се прилагоди брзината на најбавниот член/-ка, но важно е сите да бидат вклучени. Рамнотежата меѓу овие две е најчесто она што ја определува брзината.

- Вредносно несложување во тренерскиот тим

Ако навистина постои темелно несложување во смисла на вредностите кои се поддржуваат, би било добро тие разлики да се направат видливи и за учесниците/-чките. Тоа особено важи доколку постои претпоставка дека слични разлики постојат и во рамки на групата. Притоа би било важно тоа да не се прави за некој став да добие доминантна наклонетост, туку за просторот на тренингот да стане место на кое може да се одвива конструктивен дијалог за тие разлики.

- Изнесување на различно мислење од колеги/-шки од тренерскиот тим

Некои луѓе се воздржуваат да го изнесат своето мислење кое се разликува од мислењето на колегите/-шките во тимот затоа што се грижат како групата тоа ќе го сфати. Јас се придржувам до правилото дека „секогаш смееш да го кажеш она што го мислиш“. Тренингот е место каде се учиме да бидеме слободни да се искажеме и слободно да ги решаваме постоечките конфликти. Тоа што можеби некој од учесниците/-чките ќе ги разбере различностите во мислењето на тренерскиот тим како слабост, не треба кого било да го загрижува.

- Нејасна граница во разликата на улогите тренер/-ка – учесник/-чка т.е. мешање на овие улоги од тренерската позиција

Не се ретки ситуациите во кои се поставува оваа дилема. Најчесто тоа е случај кога се разговара за актуелните општествени проблеми и се анализираат нивните причини и последици бидејќи во тие ситуации луѓето лесно се вознемируваат или се налутуваат. Кога сум во улога на тренер, важно ми е да го изнесам своетовидување и така се експонирам во слична мера во која тоа се бара и од учесниците/-чките, но заради улогата на тренер е важно да не влезам во полето на натпреварување и во докажувањето кој е во право, со што некој би можел да се

осети повреден или лично нападнат преку ставот кој го изнесувам. Ако се случи тоа, тогаш се губи довербата и претставува проблем за понатамошната работа.

Важно е да се разговара за постоечките дилеми во самиот тим. За тренерскиот тим е важно да учествува во работата содржински и да изнесува свои искуства и мислења сè додека тоа не преоѓа во монолог или сè додека тоа не се прави со очекување дека другите треба да го прифатат тоа како поента и вистина. Со искуство се стекнува леснотија во ускладувањето на размената со учесниците/-чките и одговорноста која ја има некој кој е во улога на тренер/-ка и кој носи одговорност за процесот.

- Страв од конфликт во тренерскиот тим

Мојот страв од ваков конфликт е стравот од губење енергија, од трошење на енергија за градење доверба во тимот наместо на содржинскиот фокус, а навистина не е страв од самиот конфликт. Времето на тренингот е незгодно време за занимавање со конфликтите во рамките на тимот, но се случува и тоа. Мојата препорака е во текот на подготовката да се пројдат сите важни точки кои можат да придонесат кон тоа некој да се осети повреден и да се направи договор околу донесувањето на одлуки во тие ситуации. Притоа, дневната евалуација треба да биде време во кое може да се изнесат и да се разработат настанатите фрустрации, како не би пораснале дополнително и непотребно.

- Недостаток на енергија

Десетдневен тренинг е интензивно, физички и психички изискувачко искуство, па падот на енергијата е честа тешкотија со која се носиме. Падот на енергијата, а кај луѓето со помалку искуство и недостатокот на вештини енергијата да се распореди во текот на траењето на тренингот, како последица често има појава на нервози и незадоволства кои се пренесуваат и на другите во тренерскиот тим. Со искуство се стекнува сигурност, се учи од своите и од туѓите грешки и се стекнува вештина добро да се проценат приоритетите: кога енергијата можеме да ја штедиме, а кога треба да дадеме сè од себе. Следете ја препораката секогаш во тимот да имате некој искусен член/-ка.

- Преголеми очекувања на поискусните тренери/-ки

Тоа е проблем доколку луѓето со повеќе искуство чувствуваат недостаток на поддршка. Се случува да постојат очекувања од поискусните да се даде поддршка, но не постои точна слика за тоа на кој начин, па заради тоа таа потреба за поддршка воопшто да не се комуницира бидејќи комуницирањето на несигурноста се доживува како слабост и не се чувствува простор таа да се артикулира. Доколку некој ми ја најави својата послаба концентрација заради замор, ќе го земам тоа предвид и веројатно неговото послабо присуство нема да ми недостасува или да ми пречи. Суштината е во комуникацијата и во тоа во тимот да не се сокриваат сопствените недостатоци или слабости, ако постои свест за нив.

- Заземање повеќе простор од позиција на тренер/-ка

Ако некој од тренерскиот тим прв се јави за збор и зборува значително подолго од другите, тоа како последица може да има намалена активност и повлекување на учесниците/-чките. Кога ќе осетам дека се случува ова, реагирам така што дискретно обрнувам внимание дека ми се чини дека треба да се скрати јавувањето, а ако тоа не е возможно, се јавувам и го кажувам своетовидување и потреба. Претходно секако дискретно би проверил (на непопречувачки начин) со другите членови/-ки на тимот дали и тие го имаат истото чувство и не би прекинувал доколку не добијам барем една потврда.

- Недостаток на слободно време (за неформално дружење со групата, саморефлексија итн.)

Треба да се вложи максимален напор неформалното дружење со групата никако да не се сведе на нула. Јас се трудам, по вечерната работа во тимот, да одвојам барем 10 минути да ги побарам учесниците/-чките и со некој да позборувам, како би им ставил до знаење дека не се издвојувам намерно од нив. Нагласеното отсуство на тренерскиот тим во дружењата во неформалното време може да остави впечаток на вообразеност или на недостаток на лично интересирање, па затоа е важно да се контролира временскиот обем на вечерните состаноци и да се балансира меѓу потребата за дружење со групата и потребата квалитетно да се евалуира и да се подготвува тренингот. Времето за одмор и дружење надвор од работилницата е потреба која постои секогаш. Доколку условите на престој отежнуваат луѓето да се дружат во неформалното време, сметам дека е одговорност на тренерскиот тим да се потруди барем да се обиде таквите услови да ги креира и, во дружењето надвор од работилницата, да учествува во склад со своите можности. Исто така, важно е уште првиот ден да им се појасни на учесниците/-чките дека тренерскиот тим има многу работа и по работилниците бидејќи се прават евалуации и подготовки на наредните работилници така што нема да може да учествува во вечерните дружења во онаа мера колку што тоа го можат сите други.

3.4 Лични тешкотии

- Страв од преголема одговорност

Разговарај за своите стравови со тимот. Направи го тоа во текот на подготовката, а по потреба и во текот на тренингот. Одговорноста за тренингот ја носи тренерскиот тим заедно. Ако постои страв од преголема одговорност, веројатно постојат и големи очекувања од самиот/-ата себе.

- Страв од грешки и превид

Важно е да постои одговорен однос, т.е. да не доаѓа до грешки и превид заради немарност. Со самото тоа, ако постои страв, тој е грижа која произлегува од чувството на одговорност. Невозможно е да се угасне стравот, веројатно не би било добро воопшто да го нема, но не треба себеси да се измачуваме кога ќе дојде до грешка бидејќи сите сме во процес на учење, дури и тогаш кога водиме тренинг. Многу помага кон изградување и одржување на самодовербата, т.е. разградувањето на стравот, имањето на сигурен простор во рамките на тимот за отворено да се разговара за тешкотиите, како и транспарентноста кон групата за тешкотиите кои се јавуваат.

- Страв од обновување на трауматичните искуства на учесниците/-чките

Тоа е, од една страна, страв од повредување на другиот, а, од друга страна, преземање одговорност за нешто што не е наша одговорност (претходните трауми), но треба да биде нешто за што се грижиме и што го земаме предвид. Мене ми е важно, за секоја вежба за која знам дека може да поттикне силно емотивно искуство или можеби да ги потсети луѓето на болката која ја доживеале во минатото, да напомам дека таа можност постои и да ги потсетам на правилото за доброволно учество. Таа напомена е важна за да не ги доведем луѓето во ситуација која би им била ненадејна и претешка. Од друга страна, одговорност на секој учесник/-чка е да донесе одлука дали ќе се занимава со нешто што му паѓа тешко.

- Страв од вишок на мотивација на учесниците/-чките

Се случува групата понекогаш да биде толку полетна и енергична што налага сè повеќе и повеќе силни искуствени вежби. Тоа не е основен показател за одлуката за тоа каков вид програма треба да следи затоа што од искуство ги познавам циклусите на растење и на паѓање на енергијата и знам дека саморефлексијата или можеби рационалната анализа на наученото треба да ја смени интензивната интеракција, како би можеле да бидат усвоени новите знаења и вештини. Балансот помеѓу фокусот на содржината, интеракцијата и саморефлексијата е добра водилка за складен тренинг, кој не е само збир на силни искуства, туку и простор за слушање, изразување, учење, промислување и личен раст.

- Страв од душевни повреди и самоповреди

Доколку имате страв дека ќе ги повредите учесниците/-чките или ќе се самоповредите, тоа е повторно тема за разговор во рамките на тимот. Во прашање може да биде стравот од сопствената емотивна реакција која би имала такви последици, а може да се однесува и на несигурноста во целесообразноста на одбраните методи. Доколку стравот е врзан за методите, тренерскиот тим мора повторно да ги разгледа одбраните методи и да донесе одлука која сите еднакво можат да ја застапуваат. Креирањето и изведувањето на тешки искуствени вежби е оправдано кога тоа треба да понуди шанса за увиди кои би ни олесниле таквиот товар да го надминеме или полесно да го носиме. Целта не е сите во текот на тренингот добро да се чувствуваат, целта е на крајот од тренингот да имаат чувство дека вложениот напор за занимавање со тешки теми бил целисходен.

- Страв од искажување на интензивни чувства на фрустрација (бес, нестрпливост, разочараност...)

Фрустрациите од овој вид се врзани за неисполнетите лични очекувања. Сетете се дека она што вам може да ви изгледа како мало и недоволно придвижување, на некој друг тоа може да му претставува тектонско нарушување. Сетете се дека промената е бавна и дека не е секогаш видлива однадвор. Од друга страна, кога тренерите/-ките искажуваат емоции, тоа учесниците/-чките знаат да го доживеат како човечка димензија со која се намалува меѓусебната дистанца.

- Трема да зборувам пред учесниците/-чките од тренерска улога

Јас би предложил да се каже не само она што се мисли, туку и она што се чувствува, тоа се тие две димензии потребни за разбирање на луѓето. Искреноста и транспарентноста, па и кога се чувствува несигурност, можат само да придонесат кон чувството на доверба помеѓу тимот и учесниците/-чките. Ако случајно би се случило поединец/-ка од групата да ја изложи на потсмев изнесената несигурност и да се обиде да го поткопа кредибилитетот на тренерскиот тим, слободно препуштете ѝ на групата учесници/-чки да суди за тоа.

- Губиток на концентрација/префорсираност

Желбата да придонесеме кон успехот на тренингот понекогаш нè влече да одиме преку границата на ангажманот кој е добар за нас, да работиме преморени или погрешно да ги процениме своите моментални можности. Сè е тоа вообичаено. Искуството најдобро придонесува со мир да ги прифатиме сопствените граници и дека тоа што даваме сè од себе –

е сосем доволно. Ако даваме толку што нам не ни е добро, тогаш тоа е краен сигнал дека треба да се сопремене и да го промениме тој механизам. .

- Справување со чувствата на симпатија, односно аверзија кон поединечни учесници/-чки

Понекогаш немам сила да се обидам да ги разберам луѓето кои прават или заговараат неправда кон други и тогаш им се лутам, чувствувам дека ме нервираат. Во улога на тренер не треба да имам разбирање за сè и за секој, но треба барем да се обидам да разберам од каде потекнува однесувањето кое толку ме нервира. Ако не можам да го разберам, можам барем да се запрашам дали би сакал да бидам во нивна кожа.

Кај чувството на наклонетост и симпатија морам да имам на ум дека треба да бидам фер кон сите, дека не би требало себеси да си да дозволам некој да осети привилегија или дискриминација. А сосем е разбирливо тоа што со некој радо би испил кафе, а со некој друг ми недостасуваат теми за разговор.

- Недостаток на искуство

Бидејќи нервирањето заради недостаток на искуство нема да придонесе кон тоа да го стекнам, ниту ќе ми помогне искуството да го разберам и да го прифатам на најдобар начин за себе, преостанува да ги прифатам работите такви какви се. Не можам во сè да имам искуство, а она, кое ми е особено важно да го имам, можам да го стекнам.

- Страв од тишина на работилницата

Тишината е прекрасна работа и може да има потполно различни значења. Доколку таа тишина ме збунува и не ја знам причината, можам да ја дознам така што би ја прашал групата што се случува. Заморот, емотивното доживување, потребата за саморефлексија, збунетоста со прашањето/очекувањето можат да бидат само некои од причините за недостаток од јавувања, што јас го подразбирам под „тишина“. Што и да е причината, постојат други работни методи кои можеби подобро ќе одговараат на моментот. Ќе најдете решение низ комуникација со групата.

- Незадоволство со добиената содржина, преголеми очекувања од себеси во тренерска улога

Тоа е повторно работа на неисполнети лични очекувања, нешто што би требало да го разгледате самите со себе.

- Солзи

Па добро, ако баш не можете да плачете пред други, немојте да плачете пред други, следете ја таа своја внатрешна потреба. Но, ако ви е страв како некој друг ќе ве доживее, тогаш запрашајте се како тоа точно сакате другите да ве доживуваат и зошто имате така прецизна слика на туѓите доживувања.

- Страв да признаеш грешка

Добар дел од тренингот се сведува на тоа луѓето, во сигурно окружување, да ги преиспитаат своите постапки и ставови, да се ослободат од стравот од грешка и да си дадат себеси шанса да ја откријат силата на промената. Ако навистина немаш сила да ја признаеш својата грешка,

ќе ти биде многу тешко во улога на тренер/-ка. Тој страв е твој и не може никој да ти го земе, но обиди се да разбереш од каде потекнува.

- Како конструктивно да одговориш на критика на учесниците/-чките која се однесува на содржината на тренингот

Еден пример за оваа ситуација е учесникот/-чката да ви каже: „Потребно ми е повеќе теорија, премногу игри има.“ Нема шанса да се задоволат потребите на сите луѓе кои учествуваат на тренингот. Инаку, тие потреби се менуваат во текот на траењето на тренингот. Она што денес го чувствуваат, утре може да прерасне во нешто друго и тоа е сосем легитимно, не е ништо грдо, ниту е насочено против тренерскиот тим. Јас сакам да сум транспарентен со тоа дека искажаните потреби на групата не ми се главна водилка за поставување на приоритетите на тренингот. Она што ми е водилка се потребите на групата коишто јас ги перцепирам, а кои не се нужно искажани. Пример за тоа би ми бил некој конфликт на мислења околу некоја тема. Иако ретко би се барало токму тоа да биде тема, моето мислење е дека пренасочувачки преломни точки на тренингот се тие конфликти кои избиваат. Моето разбирање на тренингот не е на сите да им биде добро во текот на неговото траење, туку од него да излезат збогатени, зајакнати, со проширени видиси, а патот кон таа цел води низ разни кршења и незадоволства кои даваат можност за нови спознавања.

- Кога водач вежба, не знам колку можам да ги „притиснам“ учесниците/-чките за да добијам повеќе содржина, а да не мислат дека тренерот/-ката ги турка во некој правец

Потпрашањата кои ги поставувам на некои во текот на евалуацијата, истовремено се и прашања за оние кои во евалуацијата ќе зборуваат по нив. Ако имам пет луѓе кои се јавиле да зборуваат, а имам очекување вториот по ред да даде важен увид, јас често тоа прашање ќе го поставам на првото лице, давајќи можност на следното лице да размисли за тоа потпрашање, па би го повторил тоа потпрашање. Ќе проценувате од ситуација до ситуација колку потпрашања и инсистирања се примерени, а потпрете се на помош од тимот во тие ситуации. Проверете со поглед што тие мислат, можеби можат тие да се вклучат со потпрашање и да ве растоварат вас од креирање на чувството дека некогаш притискате. Работите заедно, не го заборавајте тоа.

- Збунување

„Прости, дали можеш да го преземеш водењето на работилницата, моментално ми падна концентрацијата и малку се занесов.“ Или: „Дали би можеле да направиме кратка пауза, малку сум преуморен и потребни ми се консултации со тимот“, само се две од бројните можности кои ви се отворени за да ја поделите својата одговорност со тимот. Најлоша варијанта е да се обидуваат да го сокријат своето збунување или грешка. Не заборавајте дека со користење на правото на грешка им давате одличен сигнал на учесниците/-чките.

Примери на работилници и вежби

ур. Ивана Франовиќ

Во ова поглавје ќе најдете описи и упатства за преку 200 вежби за работилници, како и описи за преку 80 игри. На самиот почеток, во потпоглавјето „Методите“ се наоѓаат подетални описи на методите кои ги применуваме и поголемиот дел од нив ќе се појавува повеќе пати во овој прирачник.

Наредните 20 потпоглавја се организирани според темите на работилниците:

- Вовед и запознавање
- Ненасилна комуникација
- Соработка и тимска работа
- Перцепција
- Лидерство
- Насилство
- Предрасуди и дискриминација
- Идентитет и различности
- Разбирање и анализа на конфликтите
- Креативна разработка на конфликтите
- Улогата на половите во општеството/родова рамноправност
- Соочување со минатото
- Градење мир
- Помирување
- Справување со стравот
- Моќ
- Градење доверба
- Ненасилство
- Мировен активизам и ненасилна акција и
- Евалуација.

Овие потпоглавја главно содржат краток преглед на целите на работилницата на определена тема, пример на работилница, како и дополнителни примери на вежби.

Со вежбите, во прирачникот претставуваме детален опис и придружни информации: тип на вежбата, просечно времетраење на вежбата и потребен материјал за изведба на вежбата.

Под „тип на вежбата“ ги ставаме оние одредници кои ни говорат како е уредена некоја вежба и за каква динамика се работи, како на пример: самостојна работа, работа во пленум, работа во мали групи, играње улоги, искусвена вежба итн.

Имајте предвид дека наведеното просечно траење на вежбата не е сосем прецизно. Вежбите главно може да се изведат во наведената временска рамка, но потребното време зависи и од составот на групата и колку групата е активна и зборлеста. На некои групи им е потребно нешто повеќе време.

Голем број вежби се следени и со напомени засновани на нашето искуство со тие вежби.

Вежбите се со различна комплексност. Најпрепорачливо е да се водат оние вежби со кои имате барем искуство од учество во нив. Но, за некои од потешките вежби сепак би било важно да ги води некој кој добро ја познава вежбата од тренерска улога или кој генерално има богато тренерско искуство. Се трудеме тие потешки и покомплексни вежби да ги означиме во напомените.

Заедно со вежбите за кои се предвидени посебни работни листови или друг печатен материјал, постои електронска верзија на документите, достапна на назначениот линк, подготвена за печатење во А4 формат.

На самиот крај на поглавјето се наоѓаат примери на игри за загревање, разбудување, подобрување на работната атмосфера, како и за подобро помнење имиња, за поделба во мали групи на интересен начин и оние кои се работат како вовед во театарот на угнетените.

Веројатно се подразбира, но за секој случај да напоменеме, овој прирачник не е книга на рецепти за испробување и никако не би смеел така да се користи. Тренерската работа е работа со живи луѓе кои имаат достоинство и чувства и најмалку што можеме да направиме е да им пристапиме со почитување, неекспериментирајќи со нив.



Методи

Во ова потпоглавје ќе наведеме некои од методите кои ги користиме во работилниците за да не ги опишуваме повеќе пати низ прирачникот. Овие методи може да се користат за различни теми со адаптација на содржината и на главните прашања.

Барометар

Во зависност од тоа што е темата, треба однапред да се подготват изјави. Се определуваат два пола во просторијата, на пример: едниот ѕид претставува еден пол – максимално согласување со изјавата, а спротивниот ѕид спротивен пол – максимално несогласување со изјавата. Исто така, може на едниот крај од просторијата да се постави хартија на која е напишано: Се согласувам, а на другиот крај хартија со: Не се согласувам.

Постои цела низа на позиции меѓу овие два пола. Тренерот/-ката ја прочитува првата изјава, а учесниците застануваат во барометарот на местото кое го одразува нивното мислење, т.е. согласување или несогласување со изјавата. Потоа, неколку учесници појаснуваат зошто ја зазеле таа позиција. Појаснувањата одат од едниот крај на барометарот кон другиот, но насоката на движење (од: Се согласувам кон: Не се согласувам и обратно) може да се менува од изјава до изјава. Потоа се преминува на следната изјава.

Важна насока е дека не се осврнуваме на тоа што другите рекле, туку да се обидеме да го артикулираме своето мислење, без изразување на согласување или несогласување со другите луѓе во барометарот. Лицето кое ја води вежбата не поставува прашања и не влегува во дијалог со другите. Целта на користењето на овој метод не е барање на точниот одговор, туку размената на мислења и увид дека навидум блиските позиции можат да имаат сосем различно втемелување, како и дека навидум различните ставови можат да имаат суштинско блиско втемелување, додека, пак, обидот да се разбере другиот е клучен за утврдување на блискоста и на разликите.

Траење:

20–40 мин.

Напомена

Барометарот по правило не се модерира и не се поставуваат дополнителни прашања на тој што зборува. Доколку некој во барометарот почне да изразува согласување или несогласување со нешто што кажало некое друго лице, тоа сепак треба да се сопре и да се потсети на правилото дека се изразува само сопственото мислење. Во спротивно, се креира потреба да се развие дискусија, а тоа е невозможно да се изведе во поставката на барометарот, па така луѓето почнуваат да се гледаат едни со други (што е основна позиција за комуникација).

Оптимален број изјави во барометарот е од три до пет. Треба да се направи обид барометарот да трае најмногу до 30-40 минути, затоа што луѓето се заморуваат стоејќи и со тоа опаѓа вниманието со кое се слушаат другите.

Голем барометар

Во големиот барометар се користат поголем број изјави (20–40), најмалку толку изјави колку што има учесници во вежбата, можеби дури и двојно повеќе. Важно е изјавите да бидат релевантни за групата и да покриваат клучни точки за кои мислењата се многу спротивставени. Примерите за изјави можете да ги видите во големиот барометар во темата Насилство, стр. 126. Изјавите треба да се отпечатат на поединечни листови, на пример, А5 формат, со покрупни букви, за да се читаат јасно.

Листовите со изјави се редат така што сите може да пријдат и да ги видат, на пример, по должина на подот, или на поголема маса ако постои. Секој учесник зема барем по една изјава (или најмногу две, ако бројот на изјави е двојно поголем од бројот на учесници) и ја става во барометарот со спротивставени полови, на пример: Е насилство и: Не е насилство; или: Гради мир и: Разградува мир, водејќи се од своето разбирање на таа изјава и процената колку тоа е или не е насилство. Откога ќе бидат поставени сите изјави, се повикуваат учесниците да погледнат што каде се наоѓа и за себе да ги прибележат оние изјави со чија положба не се согласуваат.

Следи дискусија: Дали некој/-а би ја променил/-а положбата на една од изјавите во барометарот? Зошто? Како го гледаат тоа другите?

Се разгледува една по една предложена изјава така што се посветува барем 15 минути на секоја отворена изјава.

Дополнителни правила за дискусија:

- Само образложуваме зошто би го промениле местото на некоја изјава во барометарот, но не можеме физички да го менуваме местото на изјавата/хартијата што е ставена од некој друг.
- Целта не е да се договориме како група која позиција би била идеална за поединечна изјава, туку да размениме мислења.

Се разбира, не можат да се тематизираат сите изјави, туку само определен број од нив.

Траење:

90–120 мин.

Напомена

За разлика од класичниот барометар, големиот барометар е потребно активно да се модерира и да се насочува процесот така што учесниците ќе се придржуваат до правилата за дискусија.

Brainstorming

Називот потекнува од англискиот јазик, а понекогаш се преведува и како „бура на идеи“. Овој метод е во широка употреба. Но, она што ние го нарекуваме brainstorming го има следниот облик. На зададено прашање или тема, учесниците по спонтан редослед ги кажуваат своите асоцијации/одговори/идеи, а тренерот/-ката ги запишува на видно место (flipchart или голема хартија залепена на ѕид), трудејќи се да не го преформулира изговореното, туку да го запише онака како што го чул/-а. Потоа на глас го прочитува сето што е запишано.

Траење:

5–10 мин.

Сиден весник

Сидниот весник функционира слично како brainstorming, со тоа што тренерот/-ката нема улога на запишувач, туку го модерира процесот во текот на кој учесниците изнесуваат предлози за запишување и поставува прашања за појаснување, со што делумно го филтрира она што ќе биде запишано.

Траење:

10–15 мин.

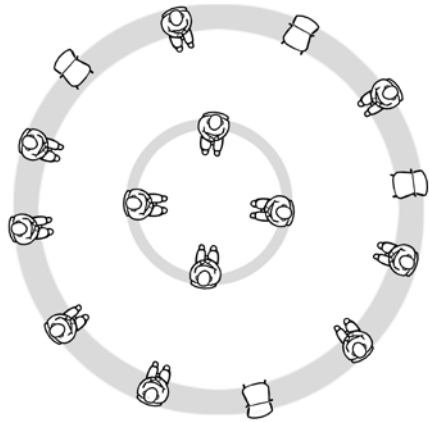


Аквариум

Аквариум (*fishbowl*) е метод за разговор на определена тема или за донесување на определена одлука. Учесниците седат во круг, а во центарот на кругот се наоѓаат четири до шест столчиња кои претставуваат „аквариум“. Во текот на вежбата може да зборуваат само оние лица кои во тој момент седат во аквариумот. Кога некој сака да зборува, приоѓа кон средината на кругот и го допира рамето на лицето наместо кое сака да влезе во аквариумот. Тоа лице може да ја заврши реченицата, но тогаш има обврска да стане и да го отстапи местото на новото лице. Не би требало да се замени лице кое ништо не изговорило во аквариумот. Тренерскиот тим не го фацилитира процесот, освен што може да предупреди кога истекува времето.

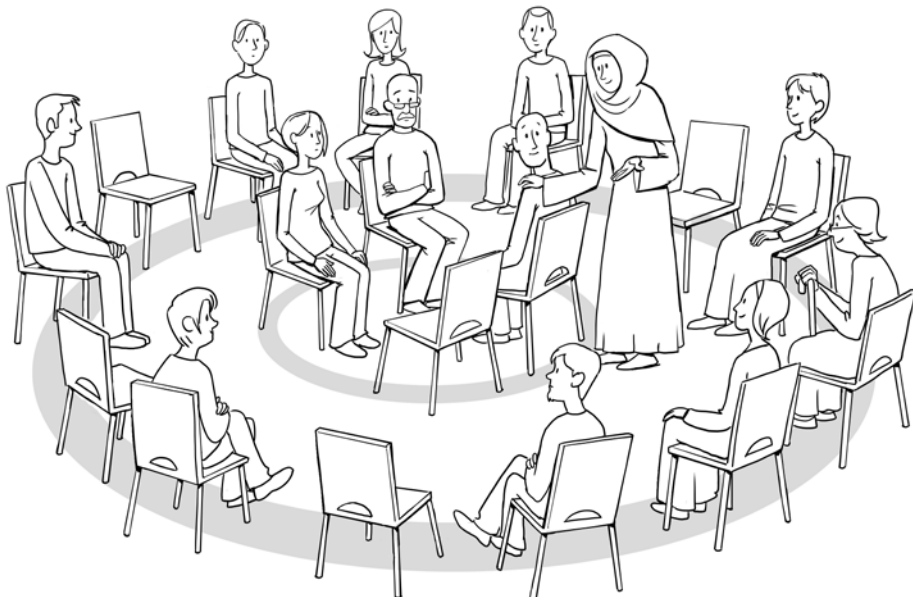
По потреба, може да се воведат и дополнителни правила:

- Едно од столчињата во аквариумот може да послужи за на него да седне само некој кој ќе биде повикан од учесниците во разговорот во аквариумот за да придонесе во разговорот или да одговори на некое прашање. Може да повикаат конкретно лице или некое со определен идентитет: „Би сакал да ни се придружи една жена и да ни каже...“, или: „Повикувам некој од Косово да ни појасни...“. Ако учесниците во разговорот никого не повикаат, тоа столче останува празно.
- Ако аквариумот се користи за донесување одлуки меѓу групите, тогаш во него седнуваат претставници на тие групи. Во тој случај, определени столчиња треба да се „резервираат“ за определени претставници на групите. На пример, две столчиња за претставници на групата 1, две за претставници на групата 2 и уште две за групата 3. Членовите на групите може да ги заменат своите претставници во аквариумот давајќи им знак дека сакаат да им го отстапат местото – преку допирање на рамето.



Траење:

30–60 мин.

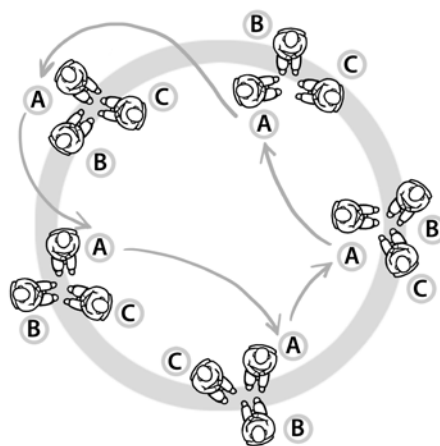


Напомена

Методот аквариум е добар за поттикнување на отворени дискусии во текот на кои се соочуваат различни гледишта на определени проблеми. Доколку тренерскиот тим процени дека во групата има многу спротивставени ставови кои недоволно јасно се артикулираат, аквариумот може да биде многу корисен во артикулација на различните позиции во рамките на групата. Треба да се има предвид дека овој метод не одговара на некои групи, како што не одговара ни во секој момент од тренингот. На пример, доколку имате ситуација дел од учесниците воопшто да не се јавува да учествува во дискусиите, тогаш аквариумот не е најдобар метод во тој момент.

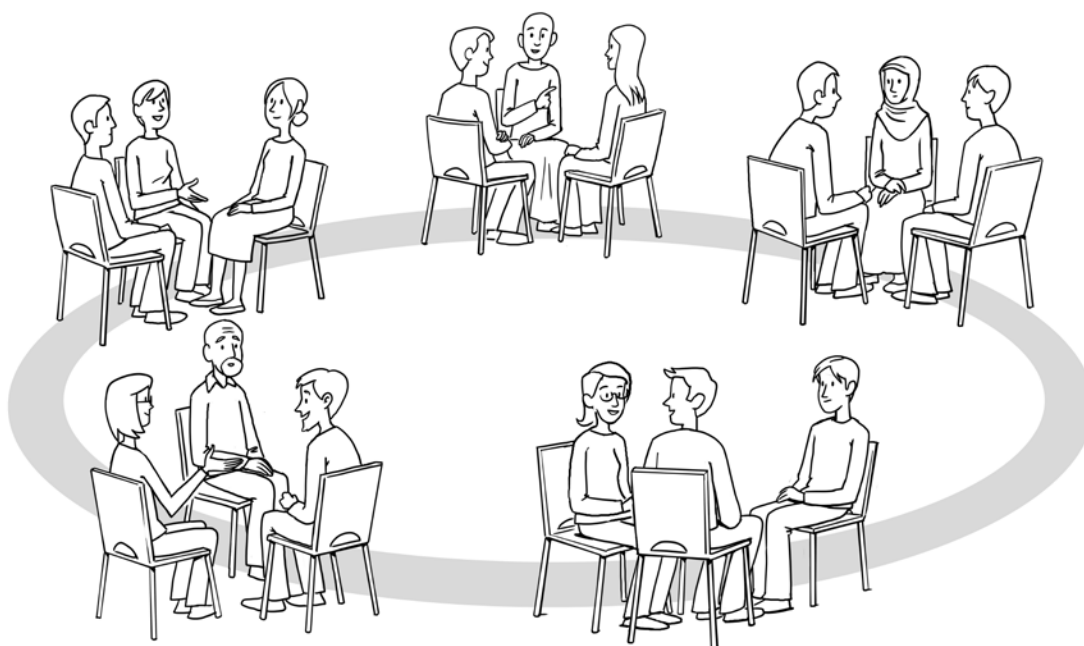
Ротирачки тројки

По три столчиња се групирани и се поставени така да сочинуваат круг (види ја илустрацијата). Учесниците кои ја сочинуваат групата/тројката се делат на лице А, Б или В. Може да се залепат ознаки на столчињата со: „А“, „Б“ и „В“. Тројките разговараат на зададено прашање. По истекот на времето, доаѓа до промена на местата: лицата А одат за едно место во правец на стрелките на часовникот, а лицата Б за едно место во спротивната насока, при што се формираат нови тројки за разговор. Пред секое ново зададено прашање доаѓа до вакви ротации.



Траење:

30–40 мин.

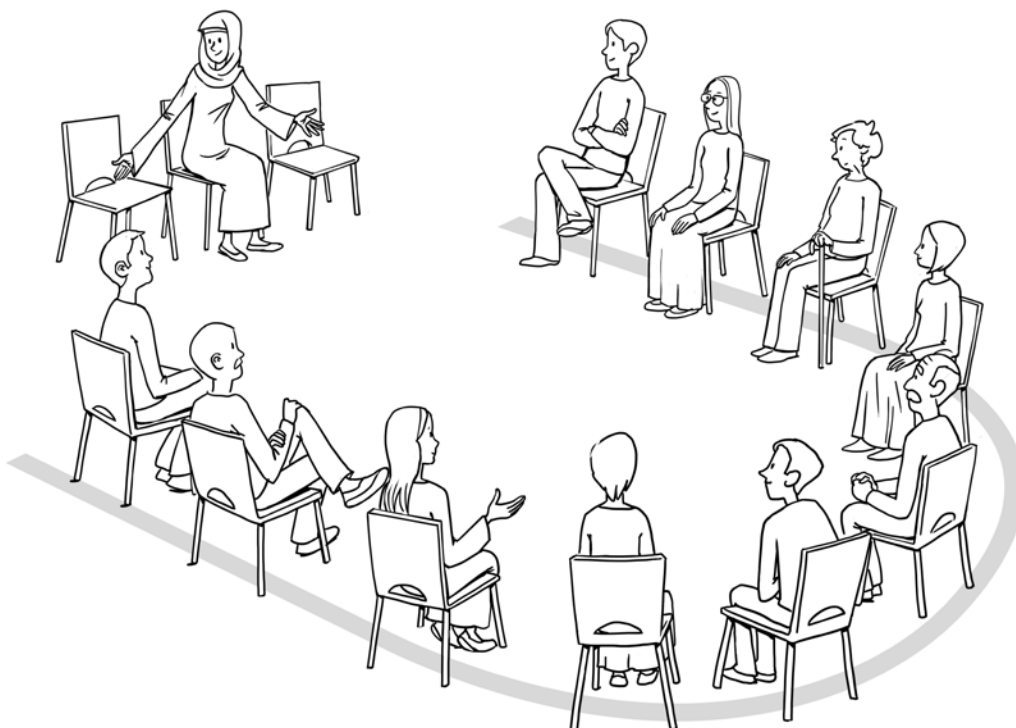
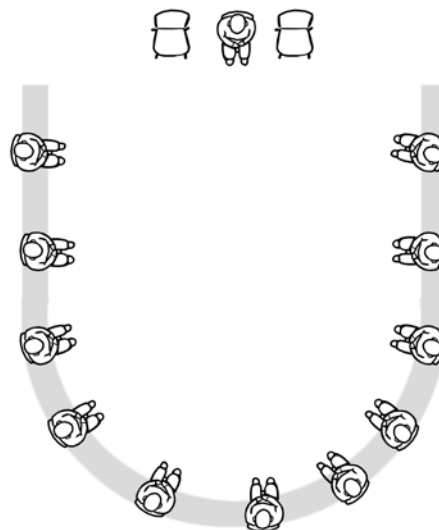


Жешки столчиња

Се седи на столчиња наредени во потковица. Три столчиња се издвоени, т.н. „жешки столчиња“, така што сите кои седат во потковицата можат нив добро да ги видат (види ја илустрацијата).

Единствено столче од кое се зборува е „жешкото столче“ во средината. Лицето кое е доброволец седнува на средното столче и повикува две лица од групата да му бидат поддршка и да седнат на столчињата лево и десно од него. Нивната улога е само да седат покрај тоа лице кое зборува и да му даваат поддршка со своето физичко присуство. Кога доброволецот ќе ја заврши својата приказна на зададената тема, се враќа на место, а на средното столче треба да седне едно од лицата чија претходна улога била да дава поддршка. Пред да ја започне својата приказна, тоа повикува уште едно определено лице од групата да му биде поддршка и да седне на испразнетото место во „жешките столчиња“. Процесот продолжува сè додека сите (вклучувајќи го и тренерскиот тим) добијат шанса да ја споделат својата приказна со другите.

На почеток, кога сите столчиња ќе се постават онака како што е потребно и откако ќе се објасни вежбата, треба да им се остави неколку минути на учесниците да размислат на зададената тема во тишина и дури тогаш да се почне со вежбата.



Траење:

90–120 мин.

Евалуација

Оваа вежба по правило не се евалуира. Но, ако учесниците излезат од вежбата многу потресени од некоја приказна или ако дојде до силен излив на емоции, треба да се разгледа емотивната евалуација. И во тој случај, подобро е да не се прави евалуација веднаш по вежбата бидејќи е потребно луѓето малку сами со себе да рефлектираат што слушнале, што се случило и како тоа на нив влијаело.

Напомена

Ова е добар метод за теми кои се потешки и кои мнозинството учесници може да ги доживее многу емотивно бидејќи обезбедува простор да се слушаме со внимание. Ја користиме кога сакаме да обработиме „големи теми“ од многу личен агол, па темата може да биде, на пример: „Кога мојот национален идентитет влијаел на мојот живот?“, „Војната и јас“, „Жал ми е...“

И за делење на личната приказна, и за слушање на приказните на другите, потребно е многу енергија и трпение. Оттука многу е важно да се одбере вистински момент на тренингот за оваа вежба, како и добро да се воведи и да се охрабрат луѓето да истапат со свои приказни.

Може да биде од помош првото лице кое ќе ја раскаже својата приказна да биде некој од тренерскиот тим или некој кој веќе има искуство со ваква вежба. Во определени случаи, оваа вежба може временски да ескалира, но таа по правило креира атмосфера на заемна грижа и емпатија во која времето не е доминантен фактор. Идеален тек на вежбата е кога вежбата не се модерира, а учесниците кои ќе го пречекорат времето да реагираат на дискретните знаци на тренерот/-ката, но ако отсутствува реакција на пречекорувањето на времето, постои опасност групата да стане нетрпелива и да престане да слуша, па тоа налага реакција на тренерот/-ката.

„Жешките столчиња“ најчесто имаат одличен ефект за поврзување, подобро меѓусебно разбирање и за развој на емпатијата меѓу луѓето.

Отворен простор

Ова е вежба која овозможува учесниците да ја креираат содржината на работилницата. Во текот на претходниот ден им се напомни на учесниците да размислат за тема или за прашање за која/-е сакаат да разговараат, за начинот на кој тоа би го тематизирале и евентуално да запишат помошни прашања. Исто така, им се напомнува дека не мораат сите да се појават со идеја. Корисно е луѓето однапред да добијат и информација за временската рамка којашто ќе ја имаат, за да не се појават со преамбициозни идеи кои не можат да се спроведат за предвиденото време. Времето не треба да биде пократко од 60 минути.

На почетокот на вежбата се повикуваат сите кои имаат идеја што ќе тематизираат, прво кратко да претстават што ќе се работи во нивната група. Секоја тема или нејзиниот препознатлив клучен збор се запишува на еден засебен лист. Листовите со темите се истакнуваат на сид. Потоа се испитува колку учесници се заинтересирани за која тема, на листовите со темите се запишува бројот, со тоа што едно лице не би требало да се јави за повеќе од три до четири теми.

Оние кои ги иницирале и ги претставиле идеите се „носители на темата“ и носат одговорност да организираат разговор на начин на кој замислиле (во фацилитацијата и воопшто во реализацијата може да им помагаат и други учесници). Тие не можат да ја напуштат групата додека не заврши разговорот или додека времето не истече. Другите учесници може да одлучат дали ќе учествуваат од почеток до крај во работата на една група, или, кога ќе го посакаат тоа, да отидат да видат што се случува во другите групи.

Доколку времето дозволува да се работат два круга без прекин, потребно е да се најави дека ќе бидат два круга и дека секој ќе трае по 60 минути. Првиот ќе почне штом ќе се направи распоредот, а вториот откако ќе заврши првиот и се направи кратка пауза. Темите се раздвојуваат така што еден збир од теми се реализира во првиот круг, а друг збир во вториот круг. Најдобро е да се почне од тоа да се одвојат временски двете теми за кои постои најголемо интересирање. Кога темите ќе се поделат на прв и на втор круг, се повикуваат учесниците да ги впишат своите имиња на лист каде би сакале да учествуваат. Кога луѓето ќе се определат за темите, треба да се провери дали би било подобро да се заменат местата на некои теми (од прв во втор круг и обратно). Темите за кои никој не се пријавил нема обврска да се реализираат и нивните носители, ако сакаат, може да се приклучат на работата на која било друга група.

Корисно е да има одвоени простории или една малку поголема за да можат групите непречено да работат.

Траење:

150 мин.

Кафуле на светот (ака *World café*)

Ова е вежба во која разговорот и размената се така структурирани што се одвиваат на неколку маси. Во група од 20 учесници може да бидат три-пет маси. Секоја маса има свој „домаќин“ или „домаќинка“ кој/-а е постојано околу таа маса, додека другите повремено, на даден знак, менуваат маса. Секоја маса може да има и „чаршаф“ од хартија на кој учесниците запишуваат цитати или клучни зборови од разговорот. На даден знак на тренерот/-ката учесниците ја менуваат масата, ги дочекува нова „домаќинка“ или „домаќин“ кој/-а накратко им пренесува што се зборувало на таа маса и до каде се дошло, учесниците можат да ги прочитаат и записи по чаршафите, а потоа продолжуваат разговор таму каде претходната група застанала, разговор или, пак, се занимаваат со ново прашање кое, исто така, претставува надградба на претходниот разговор. Темата треба да се организира барем во три рунди, така што сите учесници ќе променат барем три маси и ќе учествуваат во нивната работа. На крај, „домаќинките“ и „домаќините“ даваат краток преглед на работата на нивната маса.

Траење:

90–120 мин.

Вовед и запознавање

Ова е прва работилница на тренингот. Тогаш сите треба да имаат можност кратко да се претстават. Потоа, потребно е да се претстави програмата и начинот на работа, да се дадат основни информации за тренингот и да се испитаат очекувањата на учесниците од тренингот. Следна важна цел на оваа работилница е почеток на градење група и доверба меѓу поединците. Затоа е многу важно внимателно да се подготви работилницата, имајќи ги предвид основните информации за учесниците. Тренерскиот тим треба активно да учествува во вежбите, рамноправно со другите учесници. Тоа може да биде пресуден темел за градење на довербата.

Пример на работилница

- ★ Добредојде
- ★ Краток круг на претставување
- ★ Претставување на програмата и на начинот на работа

Очекувања од тренингот

Опис на вежбата

Се делат листови од разнобојна самолеплива хартија. Се даваат неколку минути учесниците на нив да ги запишат своите одговори на прашањата:

- Што очекувам од тренингот?
- Што очекувам од себе на тренингот?
- Што очекувам од другите на тренингот?

На сид или на под се поставуваат три паноа (или три големи хартии). Едно по едно лице приоѓа на паноата, чита пред сите што запишало и ги залепува своите листови на соодветните паноа.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

25 мин.

Потребен материјал:

Разнобојна самолеплива хартија, голема хартија (flipchart, хамер)

Напомена

Ако е можно, овие паноа се оставаат во работниот простор да бидат достапни. Можат да бидат од посебна корист пред крај на тренингот, пред евалуацијата, за да се потсетиме со какви очекувања сме влегле во тренингот и да согледаме што се остварило.

Друга верзија на вежбата

Прашањата можат да бидат и поинаку формулирани. На пример:

- Што би сакал/-а да се случи на тренингот?
- Што не би сакал/-а да се случи на тренингот?

Венови дијаграми

Опис на вежбата

Сите добиваат по еден лист хартија на кој се нацртани онолку Венови дијаграми (три елипси кои се вкрстуваат, види ја сликата) колку што има учесници. Еден Венов дијаграм е за едно лице, а на предвиденото место треба да се впише неговото име и во секој од круговите на тој дијаграм треба да се напише по една определена информација за него. На пример:

1. Каде живееш?
2. Во што уживаш?
3. Кога би станал/-а претседател/-ка на држава, што би направил/-а прво?

Учесниците стануваат од своите места и имаат задача да му пријдат на секое лице во групата и да ги запишат нивните одговори на наведените прашања.

Листовите со Венови дијаграми се погодни за печатење во А4 формат и можете да ги преземете од следнава веб-страница: <https://handbook.nenasilje.org>.

Напомена

Со оваа вежба може да се постигне побрзо помнење на имињата. Добра е за почеток на семинарот/тренингот затоа што овозможува луѓето со сите да стапат во (прв) контакт. Добро е и тоа што луѓето можат да се движат низ просторијата зашто тоа значајно влијае на создавањето на поопуштена атмосфера. Се разбира, пополнетите листови со дијаграмите остануваат кај учесниците (неретко тие им служат како потсетник, кога се обидуваат да се сетат на нечие име).

Ние често не формулираме трето прашање, туку им даваме задача на учесниците да смислат прашање кое ќе им го постават на сите. Оваа варијанта на вежбата е позабавна бидејќи прашањата умеат да бидат многу различни, па и духовити (на пример, од: „Дали го сакаш својот претседател?“ до: „Раскажи ми еден виц“). Треба да се има предвид дека траењето на вежбата може и да ескалира доколку на луѓето им биде многу забавно, па корисно е да се ограничи времето доколку го немате доволно.

★ Пауза

Тип на вежба:

Работа во парови (кои брзо се менуваат)

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Листови со Венови дијаграми

Мојот пат до овде

Опис на вежбата

Секој за себе на хартија црта една стрелка која го илустрира текот на животот, „мојот пат до овде“, и на неа ги обележува точките кои му биле важни во животот. Времето за цртање е до 5 минути. Потоа, во пленум, едно по едно лице ја претставува својата „стрелка“, не по утврдениот ред, туку кој како ќе се почувствува подготвен.

Напомена

Многу е важно оваа вежба да се изведува во тишина, без шепотење и без дофрлувања во групата, и без надворешни звуци кои попречуваат. Потребно е да постојат услови да се посвети целосно внимание на лицето кое зборува. Вежбата поттикнува градење доверба во групата, иако на самиот почеток на тренингот може да биде премногу изискувачка за поединци. Важно е во вежбата да учествува и тренерскиот тим и на тој начин да се вклучи во процесот на меѓусебно запознавање. Најдобро е некој од тренерскиот тим прв да ја претстави својата патека и со тоа да даде пример на другите. Вежбата дава можност за подлабоко запознавање во групата, поттикнува емпатија, меѓусебно слушање и уважување. Често се случува изведувањето на вежбата временски да ескалира, што е многу напорно за прв ден на тренинг, особено ако луѓето не навикнале внимателно да слушаат 20-тина други лица (што е обично случај), бидејќи тоа е многу изискувачки и тие по некое време се заморуваат. Заради тоа од исклучителна важност е вежбата да биде водена вешто, со чувство и за луѓето и за нивните приказни (да не се прекинуваат, туку евентуално да им се упати некој дискретен знак дека истекло предвиденото време), но и за времето и за целосната динамика на работилницата. Во воведот на вежбата треба да се нагласи која временска рамка е предвидена по лице, а колку вкупно време се има на располагање, како и да се напомене на кој (дискретен) начин тренерот/-ката ќе предупредува за истекување на времето.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Примери на вежби

Моето име значи...

Опис на вежбата

Секое лице во кругот има задача да го каже своето име и што значи тоа.

Тип на вежба:

Размена во пленум

Траење:

15 мин.

Моето име

Опис на вежбата

Секое лице во кругот има задача да го каже своето име и да раскаже една приказна во врска со него: што значи, како го добило, кој му го дал...

Тип на вежба:
Размена во пленум

Траење:
15 мин.

Испитување на очекувањата: Патна торба

Опис на вежбата

Учесниците цртаат патна торба на хартија. Ја поделуваат на два приближно еднакви делови. Во едниот дел ги пишуваат своите одговори на прашањето: *Што донесов на овој тренинг?*, а во другиот: *Што сакам да понесам со себе?* Следи презентација во пленум (од свое место).

Тип на вежба:
Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:
20 мин.

Потребен материјал:
Хартија, прибор за пишување

Испитување на очекувањата: Дрво на очекувања

Опис на вежбата

Се поделува самолепливата хартија. Им се даваат на учесниците неколку минути да ги напишат на неа своите одговори на прашањата:

- Што би сакал/-а да се случи на тренингот? (на хартијата во едната боја, на пример, зелена)
- Што не би сакал/-а да се случи на тренингот? (на хартијата во другата боја, на пример, бела)

Се поставува пано или голема хартија на сид на кое/-ја е нацртано дрво. Едно по едно лице приоѓа на дрвото, прочитува пред сите што напишало и ја лепи својата хартија: на пример, зелената на гранките од дрвото, а белата на стеблото.

Тип на вежба:
Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:
20 мин.

Потребен материјал:
Самолеплива хартија во две бои, нацртано дрво на голема хартија

Мотивација за тренинг

Опис на вежбата

Едно по едно лице, во круг, одговара на прашањата: *Зошто си решил/-а да дојдеш на овој тренинг? Што те привлече и те поттикна?*

Тип на вежба:
Размена во пленум

Траење:
20–40 мин.

Концентрични кругови на запознавање

Опис на вежбата

Столчињата се поставени во два концентрични круга, така што секое столче гледа кон едно столче од другиот круг (види ја илустрацијата). Бројот на столчиња е еднаков на бројот на учесници. Учесниците седнуваат на столчињата. Лицата кои седат едно спроти друго се пар. Тренерот/-ката ја задава темата. Сите разговараат во парови со лицето спроти нив. По 3-5 минути разговор, учесниците од *внатрешниот* круг се поместуваат за едно место *налево*, со што секој добива нов соговорник, а тренерот/-ката задава нова тема. По 3-5 минути разговор, учесниците од *надворешниот* круг ротираат за едно место *надесно*...

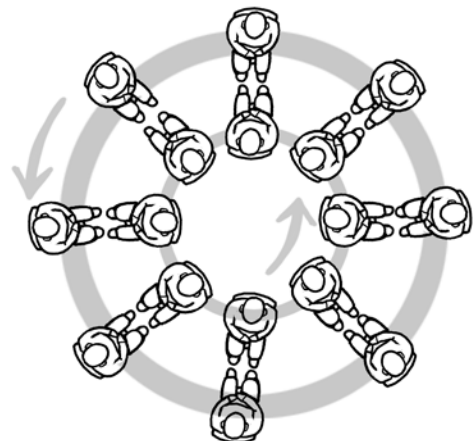
Тип на вежба:
Работа во парови

Траење:
20–60 мин. (во зависност од бројот на учесници и од посакуваното темпо на размена)

Потребен материјал:
Столчиња

Некои од можните прашања/теми за разговор се:

- Со што се занимавам?
- Местото каде што живеам
- Моето семејство
- Настан во мојот живот кој најмногу влијаел на мене
- Личност која силно влијаела на мојот живот
- Од каде јас овде?
- Како се живее таму од каде што доаѓам?
- Како политиката влијае на мојот живот?
- Што би сакал/-а да менувам?
- Видливи и „невидливи“ последици од војната таму каде што живеам (Кои се последиците од војната во мојата средина?)
- Како ми беше кога прв пат по војната сретнав некој од другата страна?
- Некои работи кои ми се важни во животот
- Местото кое би сакал/-а повторно да го посетам
- Што морам да остварам?
- Што ми е поддршка?
- Во што навистина уживам?
- Многу се нервирам кога...
- Сакам да те прашам...





Напомена

Оваа вежба не овозможува секој да разговара со секој, но е добар избор за оние луѓе на кои им е полесно на почетокот на тренингот да разговараат само со едно лице на определена тема, наместо своите размислувања да ги делат пред целата група. Важно е да се води сметка изборот на прашањата за разговор да биде прилагоден на профилот на луѓето во групата. Потребно е да се даде јасно упатство за временската рамка, за да имаат можност обата соговорници да зборуваат во секоја ротација.

Запознавање во парови

Опис на вежбата

Сите стојат во круг. Тренерот/-ката ги повикува учесниците да најдат пар за кого мислат дека им е најсличен, па ја задава темата за разговор во тој пар. За секоја следна тема учесниците наоѓаат нов пар, следејќи ја инструкцијата тоа да биде лице кое најмногу се разликува од нив, лице кое го доживуваат како најмистериозно итн.

Некои од можните теми за разговор се:

- Од каде јас овде?
- Што сакам да остварам во животот?
- Настан во мојот живот кој најмногу влијаел на мене
- Во што навистина уживам?
- Што ме боли (што ми пречи) во средината во којашто живеам?

Тип на вежба:
Работа во парови

Траење:
25–30 мин.

Претставување во пленум со помош на започнати реченици

Опис на вежбата

Сите седат во круг. На видно место се наоѓаат испишани започнатите реченици. Едно по едно лице се претставува во пленумот, довршувајќи ги започнатите реченици:

- Јас се викам...
- Како дете сакав да бидам..., а всушност сум...
- Прекарот ми е..., а јас сум...
- Не сакам кога...
- Местото кое би сакал/-а повторно да го видам...

Тип на вежба:

Размена во пленум

Траење:

30–50 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија со напишани започнати реченици

Места кои ми се важни (Карта)

Опис на вежбата

На сидот се наоѓа карта на бивша Југославија, Европа или светот (тоа може да биде географска карта, патна мапа или едноставно исцртани контури на голема хартија). Едно по едно лице доаѓа до картата, со фломастер на неа ги означува местата кои му се важни, за кои го врзуваат определени сеќавања и искуства. Накратко се објаснува врската со секое означено место на другите во групата.

Тип на вежба:

Претставување во пленум

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Географска карта на бивша Југославија, Европа или светот

Напомена

Во контекст на ЦНА- тренингот, кој собира луѓе од различни делови на регионот на бивша Југославија, оваа вежба може да има посебна тежина. Таа придонесува кон разбирање на различните животни искуства во групата, различните поимања на некогашната заедничка држава и на денешниот регион исцртан со границите на новосоздадените држави, но и на меѓусебната поврзаност и упатеност едни на други. Подеднакво е добра кога се работи со новоформирани групи, како и со групи кои веќе се познаваат. Ова може да се прави на почетокот, како и во кој било друг дел од тренингот. Корисна е кога е потребно да се вратат луѓето на личното искуство и на личните врски, или да придонесе за подобро меѓусебно разбирање.

Друга верзија на вежбата

Однапред се цртаат на географската карта сите места од каде што доаѓаат учесниците. Задача на учесниците е да дојдат до неа и да означат со кои сè места се поврзани и да појаснат на кој начин (така што сите „нивни“ места се поврзани со непрекината линија).

Местото од каде што доаѓам

Опис на вежбата

Сите имаат неколку минути за размислување за местото од каде што доаѓаат (како и да го разберат – град/земја/регион) и за работите кои ги сакаат во врска со тоа место. Потоа, секој од кругот го наведува местото од каде што доаѓа и три работи кои ги сака во врска со тоа место.

Тип на вежба:

Размена во пленум

Траење:

20–25 мин.

Потребен материјал:

/

Местото во коешто живеам

Опис на вежбата

Се прави голем „тепих“ од големи листови хартија (споени со креп-лента за да не се поместуваат). Тој треба да биде доволно голем за учесниците да можат да се соберат околу него и секој да има доволно место за себе. Задачата е сите да нацртаат нешто што особено не им се допаѓа, а се однесува на животот во нивното место (град, регион, држава). Можат да цртаат и само симболи. Кога цртежите ќе бидат готови, секој го објаснува својот цртеж во пленум.

Се става следниот голем „тепих“ на подот. Сега учесниците цртаат нешто што особено им се допаѓа во врска со животот во нивното место (регион, држава). Потоа следат објаснувања во пленум.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, фломастери, мрсни боички, креплента

Напомена

Ако групата ја сочинуваат луѓе од различни краишта, оваа вежба може да послужи за подобро запознавање на различните контексти од кои доаѓаат учесниците. Таа служи и за меѓусебно запознавање и за размена на тоа што ни е важно во општеството во коешто живееме. Може да се користи како вовед кога е потребен исчекор од себе кон општествено ниво, давајќи им можност на учесниците во тишина да размислат за општеството во коешто живеат. Исто така, таа на тренерскиот тим му дава доста важни информации за понатамошниот тек на тренингот: што лесно тематизираат поединците или целата група, на што даваат особена важност, на кој начин интерпретираат некои општествени појави, што не е спомнато, за што се молчи...

Оваа слика зборува за мене

Опис на вежбата

Во средина на кругот се наоѓа куп со разгледници и фотографии. Сите имаат неколку минути да ги разгледаат и да изберат само една која на некој начин говори за нив. Кога сите ќе седнат назад во кругот, нивната задача е да им покажат на другите која фотографија ја избрале и што говори таа за нив.

Тип на вежба:

Претставување во пленум

Траење:

25 мин.

Потребен материјал:

Поголем број разгледници и фотографии

Те претставувам

Опис на вежбата

Учесниците се делат во парови. Секој му раскажува на својот пар неколку информации за себе. Другото лице за тоа време внимателно слуша и се обидува да запомни. Потоа ги менуваат улогите. На почетокот им се напомува на паровите со кое време располагаат (најмногу 10 минути).

Сите се враќаат во круг во пленум и имаат задача да го претстават својот пар на другите учесници од групата.

Напомена

Ако групата е составена од луѓе кои меѓусебно главно не се познаваат и/или доколку атмосферата е затегната, оваа вежба може да им биде изискувачка на луѓето. Од помош е однапред да им се напомне, пред разговорот во парови, дека ќе имаат задача едните да ги претстават другите. Секако, оваа вежба не треба да се прави на почетокот на воведната работилница. Доколку еден дел од луѓето во групата веќе меѓусебно се познава, ова може да се претвори во многу забавна вежба.

Тип на вежба:

Работа во парови, претставување во пленум

Траење:

30 мин.

Се претставувам

Опис на вежбата

Секој зема еден лист хартија. На средината на хартијата го пишува своето име. Потоа запишува:

- во горниот лев агол – како моментално се чувствувам,
- во горниот десен агол – две работи кои сакам да ги правам,
- во долниот лев агол – книга која ја прочитав неодамна или филм кој го гледав и
- во долниот десен агол – каде најмногу би сакал/-а да бидам во овој момент.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

25–30 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување, креп-хартија или селотејп

Откога ќе ги напишат своите одговори, ја лепат хартијата на градите, се шетаат низ просторијата, читаат што другите напишале и разговараат за тоа.

Напомена

Оваа вежба е особено погодна за работа со групи составени од млади, а на воведната работилница ѝ дава динамика и доза на смеа и опуштеност.

Прашања и дилеми на кои барам одговори

Опис на вежбата

Неколку големи хартии се наоѓаат на подот. Учесниците им приоѓаат и на нив ги запишуваат прашањата и/или дилемите кои ги имаат (релевантни за темите на тренингот). По 10-тина минути, некој од тренерскиот тим го прочитува гласно сето што е запишано или учесниците се замолуваат да им пријдат на хартиите и самите да го прочитаат запишаното.

Тип на вежба:
Самостојна работа во пленум

Траење:
45–60 мин.
Голема хартија,
фломастери
или маркери

Напомена

Оваа вежба е корисна за брзо скенирање на групата, за испитување на интересирањата на учесниците и за појдовно именување на работите кои ги мачат.

Друга верзија на вежбата

Наместо пишување на големи хартии на подот, секој може да добие по неколку помали самолепливи листови хартија на кои ќе ги напише своите одговори. Потоа, едно по едно лице чита што напишало и ги лепи своите листови на определено место (сиден или поден весник).

Три настани кои влијаеле на мојот ангажман

Опис на вежбата

Три периоди – пред војната, за време на војната и по војната, се претставени на временска линија на големо пано. Секој за себе запишува на самолеплива хартија по еден настан од секој од тие три периоди кои влијаеле на неговиот сегашен ангажман на градење мир. Потоа, едно по едно лице станува, ги лепи своите листови на соодветното место на временската линија и кратко појаснува што запишало.

Тип на вежба:
Работа во пленум

Траење:
20 мин.

Потребен материјал:
Големо пано или голема хартија,
самолеплива хартија, прибор за пишување

Тема: Вовед и запознавање

Напомена

Вежбата е соодветна за групи каде што барем еден дел од луѓето има искуство со мировен/ општествен ангажман. Може да се користи за запознавање, но и во рамки на работилници на теми: Градење мир или Мировен активизам и ненасилна акција, ако е потребно да се стави фокус на освестување и размена на тоа што нè навело на мировна работа.

Потпис со лева и со десна рака

Опис на вежбата

Сите добиваат по еден лист хартија и прибор за пишување и имаат задача да се потпишат. Потоа, со еден збор треба да опишат како им било, а некој од тренерскиот тим ги запишува тие зборови на пано/табла. Се замолуваат сите да се потпишат со другата рака, со онаа со која инаку не пишуваат. Потоа, се прашуваат како им е сега, што исто така се запишува на табла.

Овие две различни доживувања можат да бидат илустрација за методологијата која се користи на тренингот. Вообичаениот „школски“ начин на учење може да се спореди со вообичаениот начин на потпишување, а методологијата на тренингот – со потпишување со раката со која инаку не се потпишуваме.

Тип на вежба:

Искуствена вежба

Траење:

10–15 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување, голема хартија или табла, маркер



Ненасилна комуникација

Целите на работилницата на тема Ненасилна комуникација главно се: идентификација на она што им се допаѓа на луѓето во групата, а што им пречи во комуникацијата со другите; изработка на договор за работа кој ќе постави рамка за меѓусебна соработка и комуникација; запознавање со принципите и техниките на ненасилна комуникација и започнување работа на развој и вежбање на вештините на ненасилна комуникација.

Пример на работилница

★ Игра

Напомена:

Ова обично е само втора работилница во рамките на тренингот и најверојатно луѓето сè уште не ги запомнеле имињата едни на други, па може да биде корисна некоја од игрите за подобро помнење на имиња. Да се види во делот Игри.

Што (не) ми се допаѓа во комуникацијата со другите

Опис на вежбата

На сид или на табла за *flipchart* се поставува голема хартија со натпис *Што не ми се допаѓа во комуникацијата со другите?* Учесниците по спонтан редослед ги даваат своите одговори, а тренерот/-ката ги запишува на хартија. Кога ќе се исцрпат одговорите, или по 10-тина минути, се поминува на хартија со натпис *Што ми се допаѓа во комуникацијата со другите?* На крај, се чита запишаното.

Тип на вежба:

Сиден весник во пленум

Траење:

15–20 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија (*flipchart*), маркери

Напомена

Оваа вежба е добар увод во темата и многу е корисно да се работи непосредно пред Договорот за работа.

Договор за работа

Опис на вежбата

Учесниците даваат свои предлози што би можеле да бидат точките на заедничкиот договор за работа. Некој од тренерскиот тим ги запишува овие предлози на видно место. Ако пред *Договор за работа* е направена вежбата *Што (не) ми се допаѓа во комуникацијата со другите?*, учесниците можат да се повикаат да ги вклучат и елементите кои ги слушнале непосредно пред тоа.

По запишување на предлогот, оние кои него не го изнеле може да кажат што за него мислат. Ако постојат несогласувања со тој предлог, лицето кое запишува го означува тој запис (на пример со ѕвездичка или со друга боја). Членовите на тренерскиот тим учествуваат во оваа вежба рамноправно со другите учесници давајќи свои предлози (како се јавува некој за збор, како да се реши прашањето поврзано со мобилните телефони итн.). Неизбежна точка на договорот е дека тој е подложен на промени и дека кој било може да иницира додавање на нови или бришење на некои од точките. Кога веќе нема да има предлози, треба да се прочитаат оние точки кои не се спорни. Треба да се прочитаат и предлозите кои не се усвоени од страна на сите затоа што треба да се има предвид што уште е предложено и причините зошто некој се спротивставил. На тој начин се воведува и принцип на почитување на потребите на другите и тогаш кога таа потреба останатите не ја делат.

Тип на вежба:

Сиден весник во пленум

Траење:

15–20 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија (flipchart), маркери

Напомена

Договор за работа може да се прави и во рамките на воведната работилница. Како и да е, тој би требало да е неизоставен дел од секој тренинг. Иако се одвојува многу време за договор за работа, ова време не е изгубено бидејќи, освен очигледната работа на темата Комуникација и Соработка, со него се постигнува чувство на заедничка сопственост над договорот за работа, се воведуваат основни поставки на заедничката работа и се создава простор учесниците да можат да влијаат на процесот и да преземат одговорност за него.

Контролиран дијалог*

Опис на вежбата

Користејќи барометар со половите: *Се согласувам* и *Не се согласувам*, се пронаоѓаат парови кои имаат различни мислења и по еден набљудувач за секој пар.

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

45–60 мин.

* Инспирирано од вежба во: Dieter Lünse et al. „Zivilcourage: Anleitung zum Kreativen Umgang mit Konflikten und Gewalt“ во: Agenda Zeitlupe 9 (Hamburg: Arbeitsgemeinschaft freier Jugendverbände e.V, 1995), стр. 96.

Метод барометар: Се определуваат два пола во просторијата, на пример, едниот сид претставува максимално согласување со определна изјава, а спротивниот сид максимално несогласување со изјавата. Кога тренерот/-ката ќе ја прочита изјавата, учесниците се поставуваат со своите тела во барометарот така што секој ќе застане на местото кое одразува согласување или несогласување (може да се заземат сите позиции меѓу двата екстреми).

Предлози на изјави за барометарот:

- Секој народ има право на отцепување.
- Србите ја почнаа војната.
- Да се прашуваше народот, немаше да има војна.
- Би требало да им се дозволи на хомосексуалците да посвојуваат деца.
- Целта го оправдува средството.
- Феминизмот му штети на семејството.

Откога ќе се формираат паровите и ќе се додели набљудувач на секој пар, учесниците добиваат задача во рок од 10 минути да разменат мислења на тема од барометарот користејќи контролиран дијалог. *Контролиран дијалог* функционира така што прво лицето А го изнесува својот став, потоа лицето Б го повторува ставот на лицето А преку парафразирање, сè додека лицето А не го потврди исказот. Потоа лицето Б го изнесува својот став, а лицето А го парафразира.

На набљудувачите им се даваат упатства да обрнат внимание на текот на разговорот: дали имало прекинувања, упаѓања во збор, каков бил говорот на телото, колку имало слушање, вреднување на другите, поставување прашања за појаснување, дали двете лица зборувале еднакво време итн.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Колку ви беше тешко да се придржувате до зададените упатства? Како ви беше да го слушате соговорникот, а да не го прекинувате? Додека вашиот соговорник зборуваше, дали се трудевите што подобро да го разберете или размислувајте за своите аргументи? Колку имате впечаток дека соговорникот ве разбрал и сослушал? Дали двајцата имавте еднакво време да зборувате?

Што забележаа набљудувачите? Колку ним им беше тешко само да набљудуваат и да не се вклучуваат во разговорот?

Друга верзија на вежбата

Може да се дадат поинакви упатства на поединечни учесници во разговорот. Наместо упатството да користат контролиран дијалог, може да има едно од следниве:

- Прави како што мислиш.
- Победи во дебатата.
- Убеди го соговорникот дека твоето мислење е исправно.

Во тој случај, во евалуацијата на вежбата може да се спореди како течел разговорот кај оние кои користеле контролиран дијалог, а како кај оние кои имале посебни упатства.

Сиден весник: Што е ненасилна комуникација

Траење:
10 мин.

Теориско резиме: Принципи на ненасилна комуникација

Опис на вежбата

Тренерот/-ката накратко ги претставува принципите на ненасилна комуникација или различните техники („ЈАС говор“, активно слушање, отворени прашања). Се препорачува по презентацијата, на учесниците да им се подели однапред подготвен текст. Примерите се наоѓаат на крајот на ова поглавје.

Тип на вежба:

Кратка презентација

Траење:

10–15 мин.

Потребен материјал:

Flipchart

Примери на вежби

Вежбање на „ЈАС говор“ во сцени

Опис на вежбата

Учесниците се делат во четири групи (по четири или пет учесници). Имаат 10 минути да осмислат кратка конфликтна сцена, најдобро би било таа да потекнува од лично искуство, во која им пречел начинот на комуникација.

Чекор 1. Сите се враќаат во пленум и се прикажува сцената од првата група.

Чекор 2. Краток разговор во пленум: „Што не ви се допадна во сцената?“

Чекор 3. *Промена на сцената.* Се повикуваат лицата кои го набљудуваа изведувањето на сцената да размислат во чија улога би можеле да влезат и со нов начин на комуникација да се обидат да ја променат сцената. Доколку во сцената само една до две улоги комуницираат на непријатен и конфликтен начин, тие улоги во почетокот да не се менуваат.

Чекор 4. *Евалуација на промената на сцената:* „Што се промени во држењето на вклучените лица? Што видоа набљудувачите? На кој начин промената на однесувањето влијаеше на лицето чијашто комуникација беше непријатна? Како им беше на другите во сцената?“

Потоа се изведува сцената од следната група и се повторуваат чекорите од 1 до 4 додека сите сцени да бидат обработени.

Напомена

Секоја сцена може да се менува неколку пати во зависност од времето на располагање и од задоволството од постигнатите промени. Предложеното траење на вежбата претпоставува околу 25 минути за обработка на секоја поединечна сцена.

Доколку пред оваа вежба не е правено теоретско претставување на „ЈАС говорот“, тоа може да се направи ако се процени дека промените на сцените тешко одат или, пак, на самиот крај на вежбата.

Вежбање на „ЈАС говор“ во парови

Опис на вежбата

Учесниците се делат во парови. Упатство: „Размислете за ситуација во која сте се налутиле, објаснете ги околностите на вашиот партнер и одиграјте ја својата првобитна реакција – вашиот партнер треба спонтано да изреагира. Потоа, обидете се својата лутина да ја формулирате како „ЈАС порака“.

Тип на вежба:

Работа во парови

Траење:

10–15 мин.

Напомена

По оваа вежба, не е неопходна повратна информација во пленумот. Но, ако ова е единствено вежбање на комуникацијата, се препорачува да се обезбеди време за разговор за евентуалните тешкотии кои паровите ги имале во преформулацијата на своите пораки и за евентуалните предлози за промена.

Делење пофалби

Опис на вежбата

Учесниците запишуваат на парче хартија некоја пофалба која би ја упатиле на некое лице кое го познаваат. Сите пораки се собираат во „шешир“. Тренерот/-ката извлекува една по една порака и ја чита на глас. Прашање до групата: „Дали оваа порака е формулирана во ЈАС говор?“ Ако сметаат дека не е – како би ја формулирале? Се поминуваат три-четири пораки.

Тип на вежба:

Работа во мали групи

Траење:

25 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Потоа следи поделба во мали групи. Секоја група добива по неколку преостанати пофалби од шеширот. Иста е задачата во малите групи: „Дали оваа порака е формулирана во ЈАС говор? Ако не е, како може да се формулира?“

Вежба за активно слушање

Опис на вежбата

Групата се дели на парови. Лицето А во 5 минути му раскажува на својот пар, лицето Б, нешто што последно го налутило или му било тешко. Лицето Б проверува колку го разбрало лицето А поставувајќи прашања и повторувајќи што слушало. Следи враќање во пленум и евалуација на вежбата. По евалуацијата, се изработува зиден весник во пленум на тема „Што е неопходно за активно слушање?“

Тип на вежба:

Работа во парови, зиден весник

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркер

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Колку ве слушаа и ве разбраа? Колку често имате чувство дека другите ве слушаат?

Колку ви е тешко да ги сослушате другите? По што знаете дека некој ве слуша? Кога знаете дека не ве слуша и не се обидува да ве разбере?

Разговор во помали групи на тема Комуникација

Опис на вежбата

Поделба во помали групи, на пример, четиричлени. Теми за разговор:

- Како реагирам кога ми пречи начинот на комуникација (на конкретен пример)?
- Реакција која ја сметам за добра.
- Мислам дека луѓето се однесуваат така затоа што...

Тип на вежба:

Работа во мали групи

Траење:

25–30 мин.

Подобро разбирање

Опис на вежбата

Поделба во четири групи. Во групите се води разговор на тема: „Што придонесува кон подобро разбирање и конструктивен дијалог? Кои начини на комуникација затвораат дијалог и не придонесуваат кон подобро разбирање?“ Групите имаат задача да изработат и сиден весник. Следи повратна информација во пленум.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување во пленум

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

голема хартија, маркери

Сиден весник: Што сакам да постигнам со ненасилна комуникација

Траење:

10 мин.

Рунда на права

Опис на вежбата

Столчињата се поставени во два концентрични кругови така што секое столче од внатрешниот круг гледа кон едно столче од надворешниот (види ја илустрацијата). Бројот на столчиња е еднаков на бројот на учесници. Учесниците ги заземаат столчињата. Лицата кои седат едно спроти друго се пар.

Лицата кои седат во надворешниот круг извлекуваат од „шешир“ една од подготвените картички на кои се напишани изјави во врска со правата на некои општествени групи и поединци. Иста изјава може да се појавува на повеќе картички во шеширот. Примери за изјави:

- Жените би требало да имаат право да се породат во својата куќа доколку така сакаат.
- Родителите би требало да имаат право да го удрат своето дете доколку тоа претера со лошо однесување.
- На пушачите треба да им се дозволи да пушат во затворена просторија ако тоа никому не му пречи.
- Луѓето не би требало да имаат право да сечат дрвја кои се наоѓаат на нивната земја заради еколошки последици.
- Школувањето би требало да е основно човеково право и да е бесплатно.
- На луѓето би требало да им биде дозволено да закачат какво знаме сакаат на својата куќа.
- Малцинските национални групи би требало да бидат позитивно дискриминирани на конкурсите за вработување.
- Доколку мнозинството луѓе во некоја област сака таа област да стане посебна држава, би требало тоа да им се одобри.
- На хомосексуалците/-ките би требало да им биде дозволено да посвојуваат деца.

Лицето кое ја извлекло картичката има улога на застапник на таа изјава и негова задача е да го придобие својот пар по тоа прашање, додека другото лице има задача да формулира причини зошто тоа право треба да биде забрането, поточно другото лице има улога на противник на изјавата на картичката.

По 3 минути дискусијата се прекинува и лицата кои седат во надворешниот круг се поместуваат за едно место надесно. Сега имаат нов пар и вежбата се повторува, со тоа што извлекуваат нова картичка од шеширот. Вежбата може да се повторува неколку пати.

Потоа, учесниците кои седат во внатрешниот круг извлекуваат од шеширот нови изјави и ја земаат улогата на застапник на таа изјава (тоа право), со задача да придобијат поддршка од својот пар за наведената изјава. Лицата кои седат во надворешниот круг имаат улога на противник на извлечената изјава. (Ова, поместувањето на внатрешниот круг налево, се повторува уште неколку пати.)

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте?

Кои изјави ви беше тешко да ги браните или да им се спротивставувате? Зошто?

Колку ве слушаа? Колку вие ги слушавте другите?

Дали луѓето ви се спротивставуваа на различен начин? Како?

Кој вид на спротивставување влијаеше на преиспитување на вашиот став?

Тип на вежба:

Работа во парови и во пленум

Траење:

50–65 мин.

Потребен материјал:

Столчиња

Feedback во парови

Опис на вежбата

Пред спроведување на вежбата кратко се претставува што е *feedback*, кои се правилата и за што служи.

Ова е можност едни на други да дадеме *feedback* и да го добиеме. Приоѓаме на лицето на кое сакаме да дадеме *feedback* или да го добиеме од него. Тоа лице, доколку не сака, не мора да го сослуша *feedback*-от, ниту да го даде. Кога ќе завршиме, одиме до следното лице на кое сакаме да му дадеме *feedback* или од него да го примиме. Вежбата може да се изведе во работна просторија или некаде надвор, но со напомена на учесниците да бидат едни на други во видокруг, како полесно би сме го нашле лицето кое ни треба.

Напомена

*Оваа вежба ја правиме на половина од 10-дневен тренинг или пред крајот. Во ситуации кога во групата постојат конфликти, оваа вежба може да биде поттик за нивна трансформација. Пред крај на тренингот (но не на самиот крај зашто тогаш може да предизвика потреба за дополнителни разговори за кои треба да постои време), *feedback*-от може да биде во функција на поддршка за понатамошната работа. Во овие рунди на *feedback* учествува и тренерскиот тим.*

Тип на вежба:

Работа во парови

Траење:

60–90 мин.

Што ми се допадна/што ми пречеше во нашата комуникација?

Опис на вежбата

Сите добиваат по неколку листови самолеплива хартија. Нека биде достапна уште хартија, ако некому му недостасува. Задачата е да размислат и да ги запишат своите одговори на прашањата: „Што ми се допадна во комуникацијата со другите во оваа група?“ и „Што ми пречеше во комуникацијата со другите во оваа група?“ Кога ќе завршат со пишување, секој го чита она што го запишал и ги залепува своите листови на предвидените паноа или на ѕидниот весник.

Следи втор дел на вежбата. Сега секој пишува свои одговори на прашањата: „Што ми се допадна кај себе во комуникацијата со другите?“ и „Што ми пречеше кај себе во комуникацијата со другите?“ Повторно следи читање во пленум.

Напомена

*Во ситуации кога во групата постои недостаток на доверба, конфликти и анимозитети, може да биде поттикнувачко да се отвори простор за тематизирање на тешкотиите. Оваа вежба може да креира одлична атмосфера за работа на *feedback*.*

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Самолеплива хартија, прибор за пишување, голема хартија

Прилози за работилницата

„ЈАС говор“

„ЈАС говорот“ е техника на ненасилна комуникација која дава можност за искажување потреби и желби и има за цел да го унапреди разбирањето на другиот и на себеси, конкретна е и е насочена на специфичен проблем. „ЈАС говорот“ јасно зборува за однесувањето и предизвиканите чувства, без вреднувања на личноста/лицето.

„ЈАС говорот“ не води кон избегнување на конфликтот, туку кон отворање комуникација околу причината за конфликтот. Тој отвора комуникација, ја покажува нашата подготвеност за разговор и за барање на обострано прифатливо решение на ситуацијата. Со него се насочуваме кон себе, на тоа кои се нашите вистински потреби, желби, права.

Често во конфликтот се исцрпуваме со меѓусебни обвинувања, лутина, навредување, муртење, што лесно доведува до ескалација и до оддалечување од она што навистина нè погодило, што навистина нè иритира, што ни е потребно и што навистина сакаме.

„ЈАС говорот“ нè враќа на почеток на конфликтот, на она што ни е навистина потребно, што сакаме или што ни пречи, при што не предизвикуваме одбранбена реакција кај другата страна.

Со „ЈАС говорот“ се критикува однесувањето, а не личноста/лицето.

Структура на „ЈАС говорот“:

„Кога гледам дека...“

(зборуваме за постапка на другото лице преку исказ кој не е вреднување, ниту оценување)

„...јас чувствувам...“ или „...посакувам да...“

(зборуваме за својата емотивна реакција без самообвинување и правдање)

„би посакал/-а да...“ или „би сакал/-а да...“

(зборуваме за личната потреба и посакуваниот исход без наредби и уцени)

Примери:

Кога ми кажуваш да замолчам, се чувствувам повредено и како воопшто да не ти е гајле за мене и моето мислење. Би сакал/-а да можеме да разговараме и да ми кажеш што, всушност, ти пречи.

Кога вака уморен/-на се враќам од работа и го наоѓам мијалникот полн со садови, се чувствувам лошо, а би сакал/-а да ги поделиме одговорностите.

Дополнителни појаснувања

„ЈАС пораки“: проблематизирање на однесувањето, а не на личноста

Систем:

- Однесување кое ми пречи...
- Тоа во мене предизвикува чувство...

- Затоа што...
- Би сакал/а да... (Мојата желба е...)

Пример на „ТИ говор“:

Тренерот/-ката му се обраќа на учесникот кој шепоти додека зборува, со зборовите: „Добро, Милан, ќе сакаш ли веќе еднаш да престанеш да зборуваш, ти си навистина безобсирен!“

Напомена: Со ваквото обраќање директно се напаѓа лицето и се вреднува. Реакцијата која тоа ја предизвикува е понижување, повлекување или противнапад.

Пример на „НИЕ говор“:

„Ние сите овде знаеме дека Милан е безобсирен и дека никогаш не слуша додека други зборуваат!“

Напомена: Со ваков говор однапред се претпоставува дека сите се сложуваат со исказот, што го одзема просторот за поинакво мислење и освен тоа се тврди дека Милан секогаш исто се однесува. „НИЕ говорот“ особено често се јавува во дискусиите кои се однесуваат на политичките прашања и каде што се врши претпоставка дека сите имаат исто мнозинско мислење, што одразува непочитување кон оние кои поинаку мислат и им се одзема простор да го изнесат тоа друго мислење. Истовремено со „НИЕ говорот“ се деперсонализира поединечното мислење и се стреми кон ослободување од поединечна одговорност за сопствениот став и однесување. Врежаниот став дека е оправдана секоја постапка која е поддржана од мнозинството во групата, затоа што е „демократски“, одразува став дека демократијата е диктатура на мнозинството во која одговорност за постапките треба да носи и обесправеното малцинство.

Пример на „ЈАС говор“:

„Милан, мене ми пречи кога ми упаѓаш во збор, тогаш имам впечаток дека моето мислење не ти е битно, дека не ме почитуваш, а би сакал/-а да ме сослушаш, зашто ми е важно твоето мислење за ова што го зборувам.“

Некои од техниките за ненасилна комуникација

Активно слушање

Карактеристики на активното слушање:

- да не се прекинува соговорникот/-чката со: „А зошто си...“, „Можеше да...“, „Требаше да...“, или да се спомнуваат, на пример, свои доживувања: „И јас исто така...“
- да се гледа соговорникот/-чката во очи
- да не се одзема зборот изненадно и од „заседа“
- да се слуша заинтересирано и трпеливо
- да се остава тишина и паузи за размислување на соговорникот/-чката
- да се рефлектира назад она што се слуша
- да се направи обид да се разбере положбата на соговорникот/-чката и да се сочувствува со него/неа
- да не се наметнуваат свои ставови

- да се охрабри соговорникот/-чката со гестови и мимики и
- да се дава поддршка со своето присуство, како: „Те слушнав...“

Парафразирање

Да се парафразира значи со свои зборови да се повторат главните факти и чувства кои сме ги слушнале од соговорникот/-чката. Тоа ни помага да провериме дали мислите ни избегале и на соговорникот/-чката да му/й дадеме можност подобро да го согледа својот проблем.

Парафразирањето најчесто го почнуваме со: „Ако добро те сфатив, ти си...“, или: „Како што слушам, ти си...“

Отворени прашања

Отворени прашања ги викаме оние прашања кои се формулирани на таков начин што нивниот одговор не подразбира само просто „да“ или „не“, туку ни даваат слобода на изразување надвор од тесниот контекст кој е фокусиран со прашањето.

Доколку поставиме прашања со: „Дали...?“, или: „Дали си...?“, тие во себе содржат претпоставка дека постојат само многу ограничени можности да се одговори на нив. Доколку прашањето го формулираме со: „Како...?“, или: „Што е...?“, на нив може да се одговори од аголот од кој лицето гледа на темата.

Примери на затворени прашања:

Дали ти беше тешко или лесно во текот на оваа вежба?

Дали комуникацијата во групата беше добра или лоша?

Примери на отворени прашања:

Како ти беше во текот на оваа вежба? Што ти беше тешко, а што лесно и зошто?

Каква беше комуникацијата меѓу луѓето

Некои правила на *feedback*-от

(давање повратна информација)*

Следните правила и наведени методи овозможуваат и поттикнуваат:

- давање на *feedback*,
- примање на *feedback* и
- развој на желба за давање и примање *feedback*.

Давање *feedback*

1. Обрни внимание на тоа што лицето по твое мислење прави, а не на тоа што ти мислиш какво е лицето. Опиши како неговото однесување влијае на тебе.

2. Зборувај за тоа што ти гледаш или слушаш, а не за тоа што ти мислиш дека било причина на настаните.

* Преземено од: Diana Francis. *Feedback*, 1993.

3. Дај критика непосредно (што е повеќе можно) по однесувањето кое ти попречило. Дај критика тогаш кога твојот соговорник може да ја прими.
4. Дај feedback со желба да ги изразиш твоите идеи и чувства, а помалку како би дал/а совет.
5. Дај онолку информации колку што може да прими твојот соговорник (да се даде повеќе од тоа има за цел првенствено да се задоволиш себеси, а не да му помогнеш на својот соговорник).
6. Повикувај се на јасни и нови (свежи) примери.
7. Размисли за тоа каква вредност има критиката која ја даваш за твојот соговорник, а не за тоа какво олеснување тебе може да ти донесе тоа. Запрашај се: „Сакам ли да информирам или 'да вратам со иста мера'?“
8. Feedback-от може да биде пренесен низ говор и/или гестови, контакт со очи, говор на тело.
9. Внимавај твоите зборови да не бидат суд или закана за другите, ниту по тонот ниту по изборот на зборови.
10. Во критиката вклучи ги само оние работи кои твојот соговорник може да ги промени.
11. За твојата критика е подобро кога другото лице само ја побарало, отколку кога сам/-а ја наметнуваш.
12. Дај го секој feedback со вистинско чувство и топлина, кога и да е тоа соодветно.

Примање *feedback*

1. Потруди се да слушаш со отвореност – да дадеш порака на слушање, а не на одбрана. Немој да мислиш дека мораш сè да примиш. Прифати и направи го она што ти се чини соодветно во тој момент.
2. Мисли на тоа дека *feedback*-от претставува само став на лицето кое го дава. Побарај *feedback* и од други, за да провериш колку тој соодветствува со оној кој е првобитно примен.



Соработка и тимска работа

На Основниот тренинг за градење на мир кој го организира ЦНА, а кој трае 10 дена, обично издвојуваме дури два блока за работилница на тема Соработка и тимска работа, што значи цел еден ден. Затоа примерот на работилница кој следи е составен од два дела, а за неа е потребно да се издвојат вкупно околу 7 часа.

Цели на работилниците на оваа тема се главно обид за носење одлуки со консензус, анализа и вежбање на комуникација, подобро разбирање што е тимска работа и што носи таа со себе, мапирање на елементите на квалитетна тимска работа, преиспитување на сопственото однесување во работата во тимот, создавање простор за примање и за давање feedback, но и подобро меѓусебно запознавање и градење на групата.

Пример на работилница (прв дел)

- ★ Добро утро
- ★ Игра

***Brainstorming:* Што е тимска работа?**

Траење:
10 мин.

Сложувалка*

Опис на вежбата

Учесниците се поделени во групи од по пет члена (другите може да бидат набљудувачи). Сите се наоѓаат во иста просторија, но членовите на секоја група седат заедно во круг, најдобро е ако можат да седнат на под. За секоја група подготвен е сет кој се состои од пет пликови, означени со бројките од 1 до 5. Пликовите содржат делови од кои можат да се направат квадрати. Секој член во групата добива по еден плик. Упатствата налагаат да ги отворат пликовите дури на даден знак.

Полека да се прочитаат наведените инструкции, барем два пати, за да ги чујат сите.

Инструкции:

„Секое лице има плик кој содржи делови за формирање квадрат. На даден знак, групата треба да формира пет квадрати со иста големина. Задачата е готова кога сите членови на групата имаат правилен квадрат пред себе.“

Се проверува дали сите разбрале што е задачата. Потоа се читаат долунаведените правила. Најдобро е правилата да бидат испишани со големи букви и да стојат на видно место.

Правила:

„Во текот на вежбата не смее да се зборува или комуницира на кој било друг начин.

Не смеат да се земаат делови од други членови на групата.

Деловите може да се додадат само на лицето од вашата десна страна или да се стават на средина.

Деловите кои се на средина може да се земаат.“

Откога сите групи ќе ја завршат задачата, следи евалуација на вежбата.

Евалуација на вежбата

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте?

Дали се придржувавте до правилата? Што правевте?

Некои од вас имаа само еден дел од сложувалката. Дали барем некој тоа го забележа?

Како се чувствуваа тие?

Како ви беше и што правевте кога некој задржуваше некој дел, а не го гледа решението?

Како се чувствувавте ако формиравте квадрат и потоа сфативте дека мора да го расформирате за да дадете некој свој дел?

Што забележаа набљудувачите?

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

30–40 мин.

Потребен материјал:

3–4 сетови на пликови во кои се наоѓаат делови на сложувалка

(види го упатството понатаму во текстот)

* Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. Gewaltfrei Handeln: Ein Handbuch für die Trainingsarbeit (Nürnberg: City Verlag, 1996), стр. 329–331.

Како беше да се соработува без вербална комуникација?

Напомена

Постои само еден начин да се состават сите пет квадрати. Можно е да се состави квадрат на начин кој оневозможува да се состават другите четири квадрати. Често се случува едно лице да успее брзо пред себе да состави квадрат и потоа да ги чека другите од својата група да завршат, па дури по некое време, и најчесто заради фрустрацијата на остатнатите членови на групата, да сфати дека мора да го расформира квадратот кој го составил, зашто содржи дел неопходен за составување на некој друг квадрат. Задачата е тешка, но не е претешка. Понекогаш е доволно само време за членовите на групата да сфатат дека мораат да соработуваат за да ја извршат задачата. До сега не сме имале ситуација некоја група да не можела да ги состави своите квадрати. Во вежбата можат да се јават фрустрации, нетрпение, необрнување внимание на другите, натпреварување во рамките на групата, а особено натпреварување помеѓу групите (која прва ќе ја заврши задачата), како и масовно кршење на запишаните правила на вежбата, што дава многу корисен материјал за анализа на тимската работа и соработка. Кога доаѓа до критика на однесувањето во соработката, треба да се обрне внимание изнесените критики да не бидат во форма на суд, која ја вреднува личноста на оној кој е критикуван, како и да се потсетат учесниците дека целта не е да се натпреваруваат, туку да учат да соработуваат. Овој вид интервенција е важен за да не дојде до повлекување, како резултат на критиката, и до впечатокот дека „грешките се казнуваат“, особено затоа што самокритиката и критиката се исклучително потребни за подлабока работа на тренингот и од почеток треба да се создава простор да се вежба културата на критиката.

Материјал за вежбата Сложувалки

За еден сет на пликови се потребни пет листа хартија во облик на квадрат со иста големина (може А4 хартија да се скрати така за да се добијат квадрати со големина 21 x 21 см). Секој квадрат се сече на делови, како што е прикажано на следната слика, за да се добијат делови на сложувалката. Деловите на сложувалката се именувани со букви од азбуката.

Потоа, во засебни пликови се пакуваат деловите според упатството.

Во Плик 1 се пакува по еден дел од сложувалката именуван со: А, С, Н и I;

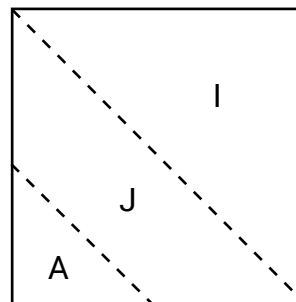
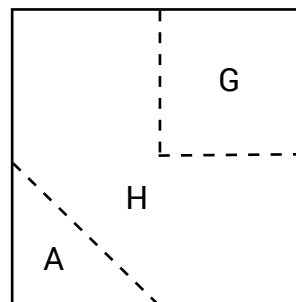
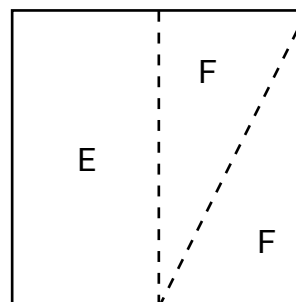
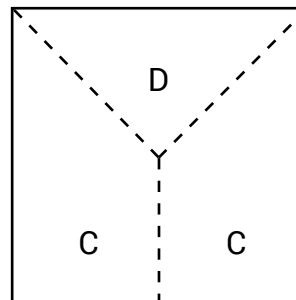
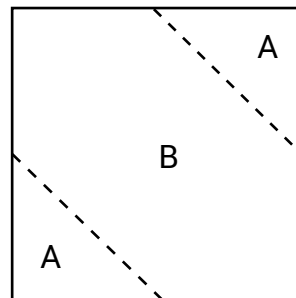
Плик 2 – А, А, А и Е;

Плик 3 – Ј;

Плик 4 – D и F;

Плик 5 – В, С, F и G.

Истиот процес се повторува уште три пати, за да се добијат четири сета на пликови со делови од сложувалката. Препорачливо е секој сет да биде направен од хартија во различна боја. Така не може да дојде до мешање на деловите на сложувалката меѓу групите, а и го олеснува повторното пакување на деловите за повторна употреба.



Гласање за вината

Опис на вежбата

Учесниците се поделени во две групи од по седум луѓе, подоцна одвоени просторно. По две или три лица се набљудувачи во секоја група (во зависност колку вкупно учесници има). Полека и јасно им се чита приказната за контекстот во кој се наоѓаат и тоа барем два пати.

Приказна:

„Вие сте две конкурентски хуманитарни организации кои се занимаваат со хуманитарна работа со деца. Двете ваши организации моментално работат на повеќе важни проекти планирани за следните две години (еден од главните проекти е набавка на помагала за деца со хендикеп). По еден соработник од обете организации е уапсен заради користење повластици кои ги имаат хуманитарните организации за свои лични цели (прикривање царински данок). Се работи за увоз на техничка роба. Сите вработени сте знаеле, но сте го толерирале тоа. Јавниот обвинител се сомнева дека овие двајца соработници соработувале во тие нелегални работи.

Вам ви се поставува прашањето: Дали вие, како организација, сте виновни?

Одлуката се донесува со просто мнозинство и со тајно гласање во рамките на вашата мала група.“

Потоа овие две групи просторно се одвојуваат. Важно е да бидат во различни простории за да немаат можност да го слушнат разговорот едни на други.

На секоја група ѝ се објаснува дека исходот од гласањето за тоа дали како организација е виновна има различни последици и на секоја група ѝ се дава примерок од табелата која тоа го покажува:

- Ако двете организации ја признаат вината, добиваат казна од седум месеци забрана за работа на организацијата.
- Ако двете организации не ја признаат вината, добиваат казна од два месеци забрана за работа на организацијата.
- Ако една организација ја признае вината, а другата не, онаа која ја признала добива казна од 1 месец, а таа која не ја признала од 10 месеци забрана за работа на организацијата.

	ДА	НЕ
ДА	7 / 7	10 / 1
НЕ	1 / 10	2 / 2

Табелата за последици од гласањето, погодна за печатење во А4 формат, можете да ја преземете од веб-страницата: <https://handbook.nenasilje.org>

План за гласање:

1. круг: Сите добиваат по еден мал лист хартија на кој ќе запишат за што ќе гласаат („Да“ – виновни се, или „Не“ – не се виновни). Секој гласа за себе, без договор во рамките на групата. Тренерот/-ката на вежбата ја соопштува, врз база на резултатот од гласањето од двете групи, доделената казна (на секоја група), како и конкретниот резултат од гласањето на другата група. Тоа го впишува во табела исцртана на голема хартија.

Тип на вежба:

Играње улоги

Траење:

60–90 мин.

2 табели за последиците од гласањето (види го прилогот), куп мали еднакви листови хартија за гласање, 2 големи листови хартија со табели за евиденција на гласањето

Пример на табела за евиденција на гласањето:

Група А		Група Б	
Исход од гласањето	Број на месеци на забрана за работа на организацијата	Исход од гласањето	Број на месеци на забрана за работа на организацијата
(ДА)	(1)	(НЕ)	(10)
(ДА)	(7)	(ДА)	(7)

Секоја група има по еден примерок од таа табела.

2. круг: Повторно се гласа без договарање и повторно се објавуваат резултатите на двете групи. Дури тогаш секоја група добива 5 минути за разговор и има задача да определи преговарач кој ќе оди на преговори со другата група. По преговорите имаат кратко време (на пример, 2 минути) повторно да се договорот во рамките на групата и потоа да гласаат. Тренерот/-ката повторно, врз база на резултатот од гласањето на обете групи, ја соопштува доделената казна (на секоја група), како и конкретниот резултат од гласањето на другата група. Ако од овој момент се гласа три пати по ред со ист краен резултат – со иста „казна“, без оглед на односот на гласовите, вежбата се завршува.

Доколку вежбата не се заврши по петтиот круг, се најавува дека следниот круг ќе биде последен. Преговарачите треба да имаат повторно можност да се сретнат, потоа кратко време за размена во рамките на групите и повторно гласање, со кое се завршува изведувањето на вежбата.

Во текот на изведувањето на вежбата може да се случи некој да не сака да гласа, со што се создава простор да дојде до нерешен резултат. Ако резултатот од гласањето на ниво на една група е нерешен, се применува следново правило: резултатот ќе биде определен со претходното гласање и тоа така да е спротивен на него (ако резултатот на претходното гласање бил „Не“, како резултат на нерешеното гласање се зема „Да“ и обратно).

Евалуација на вежбата

Предложени прашања за евалуација на вежбата:
Како гласавте? Како сте задоволни со резултатот?
Како сте задоволни со процесот?
Што забележаа набљудувачите?

Напомена

Изведувањето на оваа вежба може да биде компликувано заради низата од чекори од кои се состои. Се препорачува да ја водите дури откако сте имале искуство да му/и асистирате на тренерот/-ката кој/-а добро ја познава вежбата. На оние кои ќе се охрабрат да ја водат, најчесто им станува задолжителна во тематизирањето на тимската работа, соработката, лидерството и комуникацијата

заради материјалот што го нуди. Учесниците многу лесно и неусилено влегуваат во зададените улоги зашто контекстот е доволно животен и не е непознат. Бидејќи се јавуваат морални дилеми на различни нивоа, речиси е невозможно процесот да помине лесно, и договорите во рамките на групите, а особено со другата група, да одат мазно. И тука е незаменлив материјалот за анализа на тимската работа и комуникацијата во тимот. Меѓутоа, често се запоставуваат моралните дилеми зашто испаѓа поважно натпреварувањето со другата група. Оваа вежба за кратко време ни дава слика за тоа како функционира групниот притисок, како комуницираме со другите кога имаме поларизирани мислења, како лесно забораваме на некои луѓе во тимот, колку одиме по линија на помал отпор, а колку се инаетиме, какви слики создаваме за другата група итн. Вежбата може да предизвика силни емотивни реакции, пред сè, фрустрации, така што е потребно внимателно и вешто да се води евалуацијата на вежбата за да луѓето искочат од ова со чувство дека вредело да се насекираат затоа што многу научиле. Многу е важно по евалуацијата да не се добие впечаток дека едната група била морално надмоќна над другата и да увидите во прикажаните слабости понудат доволно простор да се слушнат изнесените критики, да се разберат и да се прифатат.

Сечење хартија

Опис на вежбата

Се повикуваат вкупно седум доброволци кои сакаат да учествуваат во вежбата. Прво, имаат задача секој за себе да замисли облик од хартија каков што би сакал. Потоа добиваат големо парче хартија, едни ножици и следново упатство:

„Секој за себе треба да отсеке парче хартија со големина и облик каков што посакал, а при тоа да не остане ниту едно одвишно парче хартија на крајот.“

Другите од групата го набљудуваат процесот. Комуникацијата е дозволена. Време 20 минути.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како сте задоволни со резултатот, обликот на хартијата којшто го исековте? Дали го исековте оној облик кој првобитно го замисливте?

Како сте задоволни со процесот? Дали имаше различни улоги во тој процес и какви? Како се договоривте како ќе ја извршите задачата? На кој начин е донесена одлуката за тоа кој ќе започне, а кој ќе заврши со сечењето?

Што забележаа набљудувачите?

Каква врска имаат елементите на оваа вежба со нашето секојдневие?

Напомена

Бројот на доброволци за оваа вежба може да биде различен од седум (на пример, пет или 11). Битно е бројот да не биде лесно делив за да не дојде до поделба на хартијата на еднакви правоаголници по линија на помал отпор, што често е стремеж на поединци во групата кога ќе ја слушнат задачата.

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, ножици

Вежбата може да звучи крајно едноставно, но таа може да стимулира различни фази во тимската работа: од договор за заедничката работа, односно за начинот како групата ќе се договара и ќе дојде до одлука, преку процесот на одлучување како ќе биде исечена хартијата, до спроведување на таа одлука. Најчесто таа прва фаза, која може да биде од суштинска важност за тимската работа, целосно се прескокнува и веднаш се преоѓа на предлози како може таа хартија да се подели или дури веднаш да се прејде на спроведување без претходен договор. Така процесот станува занемарен, а фокус станува какво-такво извршување на задачата, односно добивање на некаков резултат. Но, како и во секојдневниот живот, незадоволството со резултатот е во директна врска со незадоволството од процесот и со тоа што не сме влијаеле на тоа каков исход ќе добиеме. За тоа можеме да ги обвинуваме другите кои презеле поактивна улога, но и себеси што не сме се потрудиле да го искажеме своето незадоволство на време и да влијаеме конструктивно на заедничкиот процес.

Доколку групата е веќе исцрпена од интеракции и предизвици (ако претходните вежби биле бурни), можеби е подобро оваа вежба да се остави за некој друг пат. Би било штета да се „потроши“ во ситуација на ниска енергија и мотивација, кога луѓето се посклони да функционираат по принципот на линијата на помал отпор, зашто тогаш не би се добил оној материјал за анализа кој вежбата инаку може да го понуди. Во тој случај, подобро е да им се понуди на луѓето во помали групи да ги рефлектираат своите забележувања за тимската работа.

Пример на работилница (втор дел)

★ Игра

Планета

Опис на вежбата

Се проверува дали сите имаат хартија и прибор за пишување, па полека и јасно се чита приказната за контекстот во кој се наоѓаат учесниците, и тоа барем два пати.

Приказна:

„Откриена е нова планета која има одлични услови за живот. Би требало да се населат. Вие сте членови и членки на комисијата чија задача е да ја населат планетата. Определете три особини и три вештини кои треба да ги имаат луѓето кои ќе ја населат планетата. Имате 5 минути да размислите и да ги запишете тие особини и вештини.“

Процес:

Чекор 1. Секој за себе определува три особини и три вештини, 5 минути.

Чекор 2. Учесниците одат во парови и тричлени групи во кои се разменуваат и се определуваат три особини и три вештини за луѓето кои ќе ја населат планетата, 7 минути.

Чекор 3. Со спојување на претходните парови и тричлените групи се формираат групи од четири и/или пет лица. Задачата е да определат листа од три особини и три вештини, 12 минути.

Чекор 4. Со спојување на групите од четири до пет лица, се формираат две големи групи (од девет и/или 10 членови), 15 минути.

Тип на вежба:

Играње улоги

Траење:

90–100 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Чекор 5. Се собира целата група. Задачата е да определи листа од три особини и три вештини, 20 минути.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Дали дојдовте до резултатот? Што е резултатот?

Како се чувствувавте? Што се случи? Колку сте задоволни со резултатот?

Колку сте задоволни со процесот? Дали одлуката е донесена со консензус? Дали беше полесно да се донесе одлука во парови, во некој од следните чекори или во пленум? Како и зошто?

Што беше тешко?

Напомена

Оваа вежба најчесто предизвикува силни емоции заради конфликтите при одлучувањата, па учесниците имаат потреба и кога ќе почне евалуацијата да ја продолжат дискусијата кој е повеќе во право и дали е подобро да се одлучи за овие или за оние вештини и/или особини. Различни се сценаријата кои може да се одиграат во оваа вежба: групата може да стигне да се договори за само неколку точки; можат да не успеат воопшто да се договорат; може да дојде до гласање за што побрзо да се дојде до резултатот; може да се случи неколку луѓе да го преземат процесот и меѓу себе да се договорат за резултатот, додека другите набљудуваат – некои тогаш ќе почувствуваат олеснување зашто грижата преминала кај друг, а некои се фрустрирани зашто не можат да дојдат до збор; може да се случи процесот да биде толку хаотичен што едни се убедени дека се договориле едно, а други друго. Затоа е убаво веднаш после завршување на задачата да се прашаат дали дошле до резултатот и кој е резултатот.

Важно е на почетокот на евалуацијата да се направи простор луѓето да кажат како се чувствуваат по вежбата и да ги именуваат фрустрациите ако сакаат. Може да биде потребно повешто модерирање за да се избегне луѓето да го прераскажуваат секој чекор и кој што кој рекол.

Ова е одлична вежба за анализа на тимската работа, комуникацијата во тимот и донесувањето на одлуки.

Рефлексија и анализа на тимската работа

Опис на вежбата

Чекор 1 – Секој за себе кратко размислува за следново:

- Колку сум задоволен/-на од тоа како сум се однесувал/-а во тимската работа?
- Колку сум задоволен/-на од однесувањето на другите?

Тип на вежба:

Работа во мали групи

Траење:

50 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Чекор 2 – Се формираат помали групи, од четворица, и се разговара за наведените прашања (15–20 минути).

Чекор 3 – Потоа малите групи добиваат задача да состават сиден весник на темите:

- Зошто тимска работа? Која корист од тимската работа?
- Зошто улога на лидер? Кога е неопходно да се има лидер?
Се прави „изложба“ на овој сиден весник, сите приоѓаат и самите читаат.

Чекор 4 – Кратка дискусија во пленум.

Напомена

Работилницата на тема *Тимска работа* главно врие од емоции, па повеќекратно е корисно на крајот да се одвои време за работа во мали групи и за рефлексивна на доживеаното, како би имале луѓето можност во посигурен простор да рационализираат што добиле од тој ден.

Сиден весник: Кога сме задоволни од тимската работа?

Траење:
10 мин.

- ★ Евалуација на денот

Примери на вежби

Аквариум: Договор за работа

Опис на вежбата

Чекор 1 – Учесниците се делат во три групи. Секоја група составува предлог–договор за работа. Се избираат по два претставници.

Чекор 2 – Во аквариумот има шест столчиња, по две за претставниците од секоја група. Задачата е во аквариумот да се состави финална верзија на договорот за работа. Повеќе за методот аквариум да се види на почетокот на поглавјето, стр. 68.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:
Колку сте задоволни со резултатот? Колку сте задоволни со процесот?

Напомена

Оваа верзија на вежбата Договор за работа ја користевме само во групите кои имаат претходно искуство со тренинзи и на кои методологијата им е позната, поточно со групите при понапредни тренинзи и тренинзи за тренери/-ки.

Тип на вежба:
Работа во мали групи, аквариум
Траење:
60 мин.
Потребен материјал:
Голема хартија, маркери

Кула

Опис на вежбата

Учесниците се делат во групи од по четири до пет лица. Сите групи се во иста просторија, но се малку оддалечени. Секоја група добива ножици, селотејп и куп весници. Полека и јасно им се чита што е задачата.

Задача: „Целта ви е, на даден знак, да направите што поголема кула од материјалот што го имате. Имате 3 минути да се договорите како ќе ја направите, а потоа имате 5 минути да го спроведете тоа.“

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте додека ја работевте оваа вежба? Колку ви беше важно што се слуша во другите групи? Зошто?

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

30 мин.

Неколку ножици и селотејп, куп весници или стар *flipchart*

Хотели

Опис на вежбата

Задача: „Вие сте во улога на учесници на тренинг за градење мир. Треба да донесете одлука каде ќе се одржи следната фаза на тренингот. Тренерскиот тим нема да го фацилитира тој процес.“

Тренерскиот тим понудува три конкретни (постоечки) места/хотели и учесниците ги запознава со специфичностите на секое/секој од нив. Постои некоја тешкотија во врска со секое место, на пример, изразени меѓунационални тензии со повремени физички пресметки, или постои претходно непријатно искуство со мештаните заради мешаниот состав на групата учесници, или се работи за простор кој во текот на војната служел како логор, што денес не е на каков било начин обележен итн. Местата треба да се изберат од различни краеве на бивша Југославија, сите три, и да постои барем едно лице во групата кое е од тие краеве.

Време за одлука: 1ч. Потоа следи евалуација и разговор во пленум (со фацилитација од тренерскиот тим).

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте? Што одлучивте? Колку сте задоволни од резултатот на заедничката работа? Колку сте задоволни со процесот?

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

95–105 мин.

Напомена

Оваа вежба е смислена за оние тренинзи кои се состојат од барем две фази, кога е извесно дека групата повторно ќе се сретне во ист состав. Тоа ја прави оваа ситуација реална, односно дава тежина на вежбата, зашто учесниците се свесни дека не се работи „само за вежба“ и дека нивната одлука може да има определени последици, па поретко прибегнуваат кон тактиката меѓусебно да не се замеруваат и да не отвораат тешки теми. Вежбата е изискувачка, може да предизвика висок емотивен набој во групата затоа што луѓето често се соочуваат со своите стравови и имаат одговорност кон другите да образложат зошто не сакаат да одат во некое место.

Вежбата главно сме ја правеле во рамките на темата Соработка и тимска работа на понапредните тренинзи, со намера уште при почетокот на тренингот да ги покренеме прашањата релевантни за соочување со минатото. Но, таа може да се работи и со цел на запознавање на контекстот во кој живееме, и во рамките на темите Градење мир и Соочување со минатото, само што тогаш во евалуацијата на вежбата не се потенцира толку процесот на одлучување. Како и да е, многу е важно по самата изведба на вежбата да им се даде простор на луѓето за емотивна евалуација, односно за осврт на тоа како им било, што ги погодило или им паднало тешко. Овој простор треба да биде обезбеден веднаш после изведбата на вежбата, макар накратко, и да не се потклекне на понекогаш изразената потреба веднаш да се оди на пауза (особено од страна на пушачите).

Друга верзија на вежбата

Пред евалуацијата на вежбата, може да се изведе краток барометар без коментари, а со цел фокусирање и збогатување на евалуацијата. Барометарот без коментари функционира како и класичниот барометар (да се погледне на почетокот на поглавјето, стр. 65), со тоа што учесниците во него само се позиционираат и не ги коментираат своите позиции. Изјави:

- Ставовите на другите влијаеја да го променам своето мислење.
- Ги запишував битните податоци за одлучување.
- Следев колку време поминало.
- Внимавав другите да дојдат до збор.
- Ги разбираам причините за фрустрацијата која ми се појави.

Сиден весник: Што ми пречи при донесување одлуки? Што ми помага?

Траење:
10–15 мин.

Сиден весник: Што е потребно за успешна тимска работа?

Траење:
10 мин.

До мојот сид

Опис на вежбата

Се прави поделба во две групи. Двете групи стојат во низа една спроти друга така што секое лице од едната група има свој пар во другата. Паровите стојат со испружени раце пред себе, но така да не им се допираат дланките, туку да постои определен мал простор меѓу нив. Упатство: „Ова е невербална вежба. Задача на секој е да дојде до својот сид (твојот сид е оној во кој моментално гледаш), но така растојанието помеѓу твоите дланки и тие на твојот партнер да биде нон-стоп исто. Времето е 10 минути.“

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

30 мин.

Евалуација

Што се случи? Дали комунициравте? Како се договоривте?

Напомена

Главно следниве три сценарија се одигруваат во оваа вежба: некои парови остануваат на средина, скоро и без да се поместат, некои парови доаѓаат до едниот сид и тука застануваат, а некои парови одат прво до едниот сид, а потоа до другиот. Понекогаш оние кои се заглавиле земаат пример од другите, па сепак ќе се поместат. Оваа едноставна вежба сликовито ги покажува однесувањата на луѓето при конфликт и како, со малку труд, сите можат да излезат задоволни.

Стоногалка*

Опис на вежбата

Учесниците се поделени во две групи. Секоја група формира една „стоногалка“: стојат едни зад други со затворени очи, со рацете на рамената на оној кој е пред нив. Првото лице во низата ги испружува рацете пред себе. Последното лице во низата е единственото кое има отворени очи и гледа. Тоа лице управува со стоногалката притискајќи го рамото на претходникот со левата рака за вртење кон лево, со десната рака за вртење кон десно и со обете раце, што е знак за застанување ако се движат или придвижат ако стојат. Штом добијат знак, учесниците на истиот начин го пренесуваат на лицата пред себеси. Стоногалката така почнува да се движи и треба да се избегне судирање со другата стоногалка која истовремено се движи, како и со другите препреки во просторијата (сидови, столчиња и сл.). Улогата на оној кој управува со стоногалката се менува во круг, така што на секои 1–2 минути лицето коешто управувало доаѓа на чело на колоната, а последното лице во колоната почнува да управува. Вежбата е завршена кога сите ги испробале сите улоги.

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

35 мин.

Потребен материјал:

Столчиња или други предмети како препреки

* Karl Heinz Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, стр. 262..

Евалуација

Како се чувствувавте? Во која улога ви беше најтешко?

Напомена

Вежбата може да се користи и за темата *Лидерство*.

Мочуриште

Опис на вежбата

На подот е исцртана мрежа од квадрати, со големина на пример 6 x 8 квадрати. Ова може да се направи со помош на креп лента. Секој квадрат треба да биде доволно голем да ги опфати стапалата на едно лице кое стои во него. Оваа мрежа е „мочуриште“. Само по некој од квадратите претставува сигурно поле на кое може да се застане, а да „не се потоне“. Шемата на сигурни полиња ја има само тренерот/-ката на работилницата (види ја скицата). Сите учесници се наоѓаат на една страна на „мочуриштето“. Им се чита следново упатство:

„Вашата задача е целата група да прејде на другата страна на мочуриштето. Само некои од овие квадрати се – 'камења' – безбедни за да се застане на нив и да не се потоне. Се движите така што можете да направите само по еден чекор, поточно да застанете на квадратот кој го допира тој во кој веќе стоите, вклучувајќи ги и оние кои се дијагонално поставени. Постои само еден сигурен помин низ мочуриштето. Кога ќе застанете на погрешно поле, ќе слушнете: 'Буч!', што значи дека тонете и морате да почнете од почеток. Оние кои ќе успеат да го прејдат мочуриштето, до крајот на вежбата остануваат на другата страна од него. Во мочуриштето не може да биде повеќе од едно лице во исто време.

Имате 10 минути да се договорите околу стратегијата. Потоа престанува каква било комуникација и групата има 20 минути за поминување низ мочуриштето.“

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како сте по оваа вежба? Како се чувствувавте?

Како се согласивте околу стратегијата? Дали се согласивте?

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

65–90 мин.

Потребен материјал:

Креп лента

Групата
стои тука

X					
	X	X	X		
				X	
			X		
	X	X			
X				X	
	X	X	X		X
					X

Водителката
стои тука

Колку се грижевте за другите?

Дали се обидувавте да најдете начин сите да го прејдат мочуриштето?



Предности и недостатоци на начините на одлучување

Опис на вежбата

Се делат на четири мали групи. Секоја група добива еден од начините на одлучување: компромис, консензус, гласање и „лидерот/-ката одлучува“. Задачата е да го анализираат начинот на одлучување кој го добиле и на ѕиден весник да напишат кои се предностите, а кои се недостатоците на тој начин.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување во пленум

Траење:

40–50 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Во тимската работа (не) ми се допаѓа кај себе/другите

Опис на вежбата

Сите добиваат по неколку самолепливи листови хартија. Секој за себе на нив ги запишува своите одговори на прашањата:

- Што воочив кај себе во последните два дена во работата со тимот што (не) ми се допаѓа?

Тип на вежба:

Самостојна работа

Траење:

20 мин.

Потребен материјал:

Самолеплива хартија (post-it), пано

- Што воочив кај другите во работата со тимот што (не) ми се допаѓа?

Кога ќе завршат со пишување, ги лепат листовите на предвиденото пано или на ѕидниот весник, а тренерот/-ката чита сè што е запишано.

Вежба за цртање: Четири бои

Опис на вежбата

Се делат во мали групи по четворица. Учесниците избираат по една боја (фломастери, боички или мрсни боички). Секоја мала група има задача да нацрта заеднички цртеж, но без вербална комуникација.

По истекот на предвиденото време за цртање, секој учесник пополнува во тишина за себе прашалник.

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба, самостојна работа

Траење:

50–60 мин.

Потребен материјал:

4 листови голема хартија; фломастери, боички или мрсни боички; отпечатени прашалници за секој учесник

Прашалник за вежбата за цртање Четири бои

1. Кои чувства ги забележувам кај себе на крајот од оваа вежба?
2. Кои желби, потреби ги препознавам зад овие чувства?
3. Со кои мисли се занимавав во текот на оваа вежба?
4. Кога ја набљудувам готовата слика, се прашувам:
 - Колку е јака мојата боја на неа?
 - Како изгледа во споредба со другите бои?
 - По што се разликува мојот цртеж од другите во поглед на распространетоста и обликот?
5. Кога го набљудувам текот на цртањето (почеток, насоки, темпо, избор на бои, нагласување, упадливи реакции, соработка, попречувања, водење или следење, имитирање, атмосфера...), се прашувам:
 - Како го доживеав процесот?
 - Која улога ја имав?
6. Кои реакции ги забележав во себе за време на вежбата?
 - Што ме радуваше, што ме лутеше?
 - Што чувствував, а што мислев?
 - Што можеше да ми помогне тогаш?
 - Што би сакал/-а да направев тогаш?
7. Колку моето однесување во текот на вежбата е типично за мене, дали го познавам од некои други ситуации?
8. Има ли некои прашања кои ги сакал/-а да ги разјаснам со некој од групата?

Прашалникот, погоден за печатење во A4 формат и подготвен за пополнување, можете да го преземете од веб-страницата: <https://handbook.nenasilje.org>.

Пред евалуацијата се закачуваат сите цртежи на ѕидовите за сите да имаат можност да ги видат.

Евалуација

Се повикуваат учесниците да се осврнат на едно прашање од прашалникот по желба. Какви увиди имате за соработката? Дали откривте нешто ново за соработката?

Smarties

Опис на вежбата

Целата група седнува во полукруг и секој става по еден мал сад пред себе. Пред да почне вежбата, тренерот/-ката го чита упатството разбирливо и полека: „Кај мене се наоѓа еден куп бонбони. На лицето на почетокот на овој полукруг ќе му дадам 20 бонбони. Тоа може да задржи колку сака бонбони (може сите, а не мора ни една), а остатокот го дава на следното лице во полукругот. Следното лице има исто право на задржување на бонбоните според сопственото мнение, а остатокот го проследува понатаму. Последното лице во полукругот постапува, исто така, по сопствено мнение и ми го подава остатокот на бонбони (ако воопшто нешто останало). Ако што било бонбони стигне до мене, вежбата продолжува и првото лице во полукругот ќе добие двојно повеќе бонбони отколку што ми биле вратени. Во текот на вежбата дозволена е комуникација, но редоследот на седење и редоследот на подавање не смее да се менува.“

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Неколку стотини бонбони Smarties (или слични), помали садови за сите учесници

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Колку сте задоволни со процесот, што ви пречеше и зошто?

Како се чувствуваат оние кои имаат најмалку бонбони, а како оние со најмногу?

Вежба на делегирање

Опис на вежбата

Учениците се делат во три групи: „театар“, „музика“ и „компјутер/англиски“.

Приказна: „Младинскиот центар во мало босанско гратче има само една просторија за сите прилики, која наизменично ја користат три групи по два пати неделно: театарска, музичка и групата за компјутер/англиски. Сите три групи имаат потреба да ја користат оваа просторија и во сабота, која е единствен ден останат на располагање.“

Дополнително секоја група добива по една соодветна картичка со следниве информации:

- Театарската група смета дека музичарите се некултурни и груби. Тие веќе најавија една претстава за следната сабота и сакаат во текот на денот да пробаат и тоа да го одиграат навечер.

Тип на вежба:

Играње на улоги

Траење:

80–90 мин.

Потребен материјал:

Подготвени картички со повеќе информации за групите

- Групата за компјутер/англиски смета дека театарската група е неуредна и несериозна и го дели нејзиното мислење за музичката група. Саботното попладне го сака за свои потреби.
- Музичката група смета дека театарската група е вообразена, а кон компјутерската група нема негативен став. За следните три саботи веќе јавно најавила концерти со постери и потребни ѝ се саботните попладниња за вежбање, а вечерите за концерти.

Групите имаат 10 минути во рамките на групата да изберат свој претставник и да се усогласат околу стратегијата за преговори.

Потоа следи:

- Претставниците имаат 10 минути да преговараат со другите претставници.
- Следните 5 минути претставниците имаат договор со својата група.
- 5 минути преговори на претставниците.
- 5 минути претставниците имаат повторен договор со својата група.
- 10 минути последни преговори.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Што се случи? Дали постигнавте договор со другите групи?
- Како го избравте претставникот? Колку сте задоволни како сте претставени?
- Како претставниците се чувствуваа во својата улога?
- Како сте задоволни со процесот?

Напомена

Вежбата е погодна за помлади групи.

Модел на одлучување

Опис на вежбата

Се делат во две групи. Во двете групи има едно до две лица кои имаат улога на набљудувач на процесот на одлучување (доброволци). Групите имаат задача да донесат одлука за определено прашање. Најдобро е да се избере некое конкретно отворено прашање кое се појавило во текот на тренингот или нешто што ги допира, на пример да донесат одлука на која тема би сакале да работат утре претпладне или да одлучат што ќе прават во слободниот ден.

Само едната група добива инструкција дека имаат 30 минути да донесат одлука. Другата група го добива моделот како да се структурира процесот:

- (1) 1 минута: се определување фацитатор на дискусијата и лица кои ќе внимаваат на времето,
- (2) 7 минути: се изразува ставот на секој член на групите поединечно,
- (3) 4 минути: се собираат предлози за решение,
- (4) 2 минути: блиц испитување на ставовите во врска со предложените решенија,

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

60–75 мин.

- (5) 14 минути: дискусија за предложените решенија и
- (6) 1 минута: финална проверка дали пронајденото решение е за сите прифатливо.

Евалуација

Двете групи во пленум го претставуваат својот резултат и се испитува задоволството со резултатот и со процесот на одлучување. Потоа, набљудувачите ги изнесуваат своите забележувања. На крајот, на ѕиден весник се запишува што го олеснува и го подобрува процесот на одлучување.



Перцепција

Меѓу целите на работилницата на тема Перцепција спаѓа и освестувањето колку ни се разликуваат перцепциите и колку е тоа вообичаено, потоа прифаќање на различните перцепции и гледања, како и подобро разбирање на факторите кои влијаат на перцепцијата.

Вежбите на тема Перцепција се особено погодни за работа со млади, кои прв пат се среќаваат со темите, како што се Разбирање и анализа на конфликтите. Не се изискувачки, туку се лесни, па и забавни, и добро доаѓаат по потешки работилници кои се проследени со покачена тензија или со разбранувани емоции.

Примери на вежби

5 минути тишина

Опис на вежбата

Сите седат во круг, во тишина. Задачата е да се ослушнуваат звуците во просторијата и надвор од неа. По 5 минути учесниците набројуваат кои звуци ги слушнале.

Тип на вежба:

Искусствена вежба, работа во пленум

Траење:

10–15 мин.

Што гледате на цртежот?

Опис на вежбата

Однапред се подготвуваат еден или повеќе цртежи кои содржат различни слики. Се дели по еден примерок на секој учесник. Потоа се прашуваат што гледаат.

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

5 мин.

Потребен материјал:

Примерок на цртеж за секој учесник

Пример за цртеж за оваа вежба, погоден за печатење во A4 формат, можете да преземете од вебстраницата: www.handbook.nenasilje.org

Се прочитува верзијата на приказната Црвенкапа во пленум, која е различна од вообичаената по тоа што е раскажана од аголот на волкот.

Приказна за Црвенкапа од аголот на волкот

Опис на вежбата

Се чита верзијата на приказната *Црвенкапа* во пленум, која е различна од вообичаената по тоа што е раскажана од аголот на волкот

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Приказна за Црвенкапа од аголот на волкот

Приказна за Црвенкапа од аголот на волкот

Живеев во шумата. Тоа беше мој дом за кој се грижев и секогаш се трудев да го одржам чист и уреден.

Еден сончев ден, додека ги отстранував остатоците од храна што луѓето ги оставиле зад себе, слушнав чекори. Погледнав зад дрвото и здогледав едно девојче со кошница како оди по патот. Веднаш ми се причини сомнителна затоа што беше толку чудно облечена, целата во црвено, со марама на главата, како да сакаше да не ја препознаат.

Иако знам дека не треба да се суди за луѓето врз основа на нивниот изглед, таа беше во мојата шума и ми се чинеше исправно да дознаам малку повеќе за неа. Ја прашав која е таа, од каде доаѓа и уште некои други работи. Прво безобразно ми одговори дека не разговара со странци. Јас странец? Јас, кој живеам во оваа шума со целото мое семејство, странец!? Потоа таа малку се смири и ми ја раскажа приказната за нејзината баба. Бабата била болна, па таа ѝ носеше ручек. Всушност, ми се причини дека девојчето е искрена личност и помислив како би било добро малку да се доведе во ред и да научи дека не е убаво да се прикратува низ туѓи куќи така сомнително облечена.

Ја пуштив да оди по својот пат, но побрзав по скратен пат до куќата на нејзината баба. Кога ја сретнав бабата, ѝ ја објаснив цела ситуација, па таа се согласи со мене дека би било добро нејзината внука да научи малку пообсирно да се однесува кон други. Се договоривме таа да се скрие под креветот додека јас не ја повикам.

Кога стигна девојчето, ја повикав во спалната соба каде лежев облечен во облеката од нејзината баба. Со заруменети образи, влезе во собата и веднаш направи една навредлива забелешка на сметка на моите уши. И порано ми се случувало некој да ме навреди, па сум се обидува да не додавам значење на тоа и едноставно прокоментирав дека моите големи уши ми служат за неа подобро да ја слушнам. Она што сакав со тоа да кажам е дека таа ми е симпатична и дека би требала малку да внимава како се изразува. Но, таа веднаш потоа направи една шегобијна замерка на сметка на моите очи. Вам ви е сигурно јасно дека моите чувства кон малото девојче почнаа нагло да се менуваат, па таа, од симпатична

личност, во моите очи одеднаш стана едно многу непријатно суштество. Но, како што бев искусен од воздржување од бес, јас само ѝ реков како моите големи очи ми служат за подобро да ја видам.

Нејзината следна навреда навистина ја премина секоја мера. Јас и онака имам проблеми со моите големи заби и тоа девојче навистина немаше ништо по-паметно да ми каже отколку да ме потсети на моите големи заби. Знам дека не требаше така импулсивно да реагирам, но скокнав од креветот и зајржав на неа како моите големи заби добро ќе ми послужат за да ја изедам!

Морам веднаш јасно да ви кажам дека еден волк никогаш не би изел едно девојче. Тоа секој го знае. Но, на мое изненадување, тоа глупаво девојче почна да трча низ куќата и да вреска. Потрчав по неа во обид да ја смирам. Ја соблеков и облеката од бабата. Но, одеднаш се слушна тропане и на вратата се појави шумарот, човек од два метри висина, со секира во рацете. Здогледувајќи го, сфатив дека се наоѓам во голема неволја. Брзо скокнав низ прозорецот и побегнав.

Би било убаво кога тука би бил крајот на приказната, но бабата никогаш никому не ја раскажа мојата страна на приказната. Наскоро се рашири глас дека јас сум едно ужасно суштество на кое не може да му се верува. Не знам подоцна што се случило со девојчето, но можам да ви кажам дека јас до крајот на мојот живот останав несреќен.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:
Што мислите за оваа приказна? Што ви говори таа?

Напомена

Пред читањето на приказната да се провери дали учесниците ја знаат оригиналната верзија на приказната Црвенкапа, зашто ако мнозинството не ја знае, приказната нема да го има посакуваниот ефект.

Цртање според упатства

Опис на вежбата

Сите добиваат хартија и прибор за пишување. Тренерот/-ката дава инструкција за цртање на геометриски облици од кои се состои еден конкретен цртеж. На пример, куќа. На учесниците не им се спомнува куќата, туку се даваат следниве инструкции:

„(1) Нацртајте еден поголем квадрат на средината на листот хартија, (2) потоа два помали квадрати во рамки на поголемиот, (3) потоа, правоаголник на дното на поголемиот квадрат, (4) и триаголник на врвот.“

На крај се приредува мала изложба да се спореди нацртаното.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

15 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Цртање на грб

Опис на вежбата

Сите стојат во круг, завртени така за да гледаат еден во друг во тилот. Едно лице почнува цртајќи нешто едноставно на оној пред себе на грбот (сами избираат што ќе нацртаат и не кажуваат никому), потоа тоа лице го црта оној цртеж кој го примило на лицето пред себе итн. Кога ќе се заврти целиот круг и цртежот ќе се „врати“ кај лицето кое го започнало цртањето, секој на хартија со прибор за пишување го нацртува она што го цртал на грбот на својот сосед. Потоа, секој го става својот цртеж пред себе и се прави мала изложба.

Тип на вежба:

Искусвена вежба, работа во пленум

Траење:

20 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Ти раскажувам слика

Опис на вежбата

Учесниците се делат во три групи. Во секоја група се наоѓа по еден доброволец кој излегува надвор од просторијата. Тренерот/-ката им покажува на доброволците една слика со многу детали, а потоа тие ја опишуваат сликата на следното лице од својата група. Важно е другите од нивната група да не го слушнат тој опис. Другото лице ја опишува на третото, третото на четвртото итн. Трите лица од секоја група кои последни го слушнале описот на сликата, ја опишуваат сликата во пленум. Потоа на сите им се покажува сликата која меѓусебно си ја опишуваа.

Тип на вежба:

Искусвена вежба, работа во пленум

Траење:

20–35 мин.

Потребен материјал:

Слика која содржи многу детали

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:
Што се случило?

Приказна *Маж, жена, компот*

Опис на вежбата

Учесниците се делат во две-три групи. Се пријавува по еден доброволец од секоја група, тие се одвојуваат од групите и им се чита приказната којашто следи. Потоа, тие ја раскажуваат таа приказна на лице од својата група (другите да не слушнат), другото лице на третото... Последното лице

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во парови

Траење:

35 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

има задача она што го слушнало да го запише и да го прочита во пленум. Кога сите три групи ќе прочитаат до какви приказни дошле, се чита пред сите и оригиналната верзија на приказната.

Маж, жена, компот

Замислете што слушнав вчера. Некои луѓе, маж и жена, познаници на кумовите на моите родители, јаделе компот од јаболка по ручекот. На мажот му се заглавило во грлото парченце од јаболкото. Жената го удрила по грбот. Мажот помислил дека таа сака да се тепа. Влегла сосетката без тропане. Ја оставила вратата отворена. По неа наишла и Ромка. Во тој момент на телевизија почнал извештај за земјотресот во Измир. Ромката тргнала да ја заузди жената, а сосетката мажот. На мажот му испаднал паричникот. По кошкањето, сосетката тргнала кон својот стан, а по неа и Ромката. Од ТВ се слушнало дека повеќе од 3000 луѓе останале без кров над глава, а и дека стигнал контингент со брашно и лук во Измир и не се знаело колку ќе стои таму зашто царинските одредби не биле целосно регулирани. Се појавил поштарот. Мажот се фатил за паричникот да плати сметка за ТВ. Паричникот го немало. Сите отишле во полициска станица. Таму долго се задржале зашто Ромката им гледала на рака.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:
Што се случило?

Сиден весник: Од што зависи перцепцијата?

Траење:
10 мин.

Кој е ова?

Опис на вежбата

Во „шеширот“ се наоѓаат ливчиња хартија со имињата на сите учесници. Секој извлекува по едно ливче. Ако извлече ливче со своето име, го враќа и го зема следното. Нивна задача е да нацртаат своја асоцијација на лицето чиешто име го извлекле. Откога ќе завршат, имаат можност да погледнат што сè е нацртано. Ако цртежот ги потсетува на некој, може покрај цртежот да го напишат и името на тоа лице.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа со парови

Траење:
20 мин.

Потребен материјал:

Листови хартија со имињата на сите учесници, „шешир“, хартија, прибор за пишување/фломастери



Лидерство

Меѓу целите на работилницата на тема Лидерство ги вбројуваме: анализа на лидерската улога и очекувањата од лидерот, анализа на врската меѓу групата и лидерот, анализа на распределбата на одговорноста на колективна и на лична во уредувањата каде што постои лидер, како и анализа на последиците од уредувањето.

Пример на работилница

★ Игра

Избор на крал/-ица на група

Опис на вежбата

Упатство: „Имате неограничено време без зборови да изберете еден/една помеѓу вас кој/-а ќе биде крал/-ица на групата.“

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:
Дали избравте крал или кралица? Кого избравте?
Кој одлучи?

Како течеше процесот?

Дали е лидер оној кој предложил или оној кој е избран?

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

25–40 мин.

Како е да се биде крал/-ица?

Опис на вежбата

Се бара едно лице доброволно да се јави да биде крал/-ица на групата. Тоа седнува на столче во средина на просторијата, додека другите на самолеплива хартија пишуваат каков треба да биде тој или таа (очекувања од лидерот), па ги лепат тие листови на кралот/-ицата. На секоја хартија треба да се напише само едно очекување.

Кога процесот ќе се заврши, тренерот/-ката ги прочитува сите очекувања кои се наоѓаат на кралот/-ицата. Потоа нему/нејзе ѝ следи прашањето: „Како му е на кралот/-ицата со овие очекувања?“

Потоа групата треба да размисли кои очекувања се претерани, а што спаѓа во одговорност на групата и да ги подели листовите во три групи:

- претерани очекувања,
- одговорност на групата и
- реални очекувања кои остануваат на кралот/-ицата.

Евалуација

Какви впечатоци имате по оваа вежба? На што ве потсетува оваа вежба?

Тип на вежба:

Интерактивна вежба

Траење:

40–60 мин.

Потребен материјал:

Самолеплива хартија (post-it),
прибор за пишување, столчиња

Дваесет минути на слепило

Опис на вежбата

Полека и јасно се чита упатството: „Целата група ќе помине 20 минути како што сака, можете да одите каде сакате (секој за себе или заедно), можете да разговарате итн., но сите освен едно лице ќе имате врзани очи во текот на тие 20 минути. Лицето кое ќе биде без превез треба прво да се избере и за таа одлука времето не е ограничено. Потоа, ги ставате превезите на очите и времето тече.“

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

60–75 мин.

Потребен материјал:

Превези за очи за сите учесници
(марами, шалови)

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте? Што се случи? Колку сте задоволни со процесот на донесување одлука?

Напомена

Процесот на донесување одлука кој ќе има отворени очи може да биде долг и фрустрирачки, па тогаш треба да му се посвети особено внимание на тоа во евалуацијата. Но, може и да се случи

одлуката многу брзо да се донесе, но во недостаток на инструкција или на разговор за тоа што ќе се работи во текот на 20 минути, луѓето да бидат незадоволни со она што се случувало за тоа време.

Примери на вежби

Brainstorming: Асоцијации на зборот лидер

Тип на вежба:

Brainstorming

Траење:

60–75 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркер

Претседателски избори

Опис на вежбата

Учесниците се делат во две групи: на „кандидати“ (околу пет-шест лица) и „гласачи“. Кандидатите имаат задача во рок од 2 до 3 минути да смислат своја презентација – како ќе се претстават на претседателските избори за што повеќе луѓе да гласаат за него/неа. Имаат до 2 минути за презентација. Потоа оди „конференција за печат“, каде кандидатите одговараат на прашања кои им ги поставуваат гласачите (10-15 минути). Следи гласањето, тајно, со пополнување ливчиња. Доколку повеќе кандидати имаат ист (најголем) број гласови, се оди на втор круг на гласање.

На крај, изгласаниот претседател/претседателка има задача да испее некоја песна заедно со сите оние кои го/ја поддржуваат.

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

60–70 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

За кандидатите: Од што се раководевте додека смислувавте стратегија? Како се чувствувавте?

За гласачите: Како ја донесовте одлуката за кого ќе гласате?

За сите: Која паралела ја гледате со државните претседателски избори?

Барометар на тема Лидерство

Траење:
30 мин.

Опис на вежбата

Методот барометар детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 65. Да се поминат од три до пет изјави.

Предложени изјави за барометарот:

- Лидерот мора да биде авторитет.
- Во која било покомплексна работа мора да постои лидер.
- Лидерот има поголема одговорност од остатокот на групата.
- Лидерот служи за да ја преземе одговорноста врз себе.
- Тимот подобро функционира ако има лидер.
- Секој може да биде лидер.

Аукција

Опис на вежбата

Учесниците се делат во три групи. Секоја група има задача да купи што повеќе слики на аукција. Почетна цена на сликите е 20 поени, а вкупен број на сликите е 10. Имаат на располагање по 200 поени. Групите избираат свој претставник кој доаѓа на аукција. По секоја продадена слика, групите (со претставниците) имаат по 1 минута за консултација за понатамошната стратегија и за евентуалната промена на претставникот. Победник е онаа група која има најмногу слики. Доколку две групи имаат ист (најголем) број слики – победник е онаа на која ѝ преостанало најмногу поени.

Дополнително, на еден учесник пред работилницата може да му се даде тајно упатство да се наметне за претставник и да работи лошо за групата, да одлучува на своја рака.

Тип на вежба:
Интерактивна, искусвена вежба

Траење:
60 мин.

Потребен материјал:
„Слики“, „поени“

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Колку сте задоволни со резултатот?

Како избравте претставник? Колку сте задоволни како сте претставени? Дали го менувавте претставникот? Зошто?

- Што се случило во групата во која постоело тајно упатство?

Стоногалка

Да се види описот на вежбата даден во потпоглавјето „Соработка и тимска работа“.

Оди ми, дојди ми

Да се види описот на вежбата даден во потпоглавјето „Мок“.

Слоновска прошетка

Да се види описот на вежбата даден во потпоглавјето „Градење доверба“.

Вежба на делегирање

Да се види описот на вежбата даден во потпоглавјето „Соработка и тимска работа“.



Насилство

Основни цели на работилницата на тема Насилство се сензибилизација на различни облици на насилство кои се јавуваат во општеството, мапирање на општествените појави и процеси релевантни за работата на градење мир и освестување за структурните и културните облици на насилство. Една од придружните, а важни цели е и вежбањето на дијалог со неистомислениците.

Пример на работилница

☺ Игра

Brainstorming: Насилство

Траење:
5–10 мин.

Голем барометар: Насилство

Опис на вежбата

Методот *голем барометар* е детално опишан на почетокот на поглавјето, стр. 66.

Некои од изјавите за барометарот:

1. Балканските земји се расистички.
2. На дијаспората треба да ѝ се забрани да гласа.
3. Државата треба да помага во лечењето од хомосексуализмот.
4. Граѓаните се бунат заради преселба на Ромите во нивната населба за таа да не се претвори во депонија.

Тип на вежба:
Голем барометар

Траење:
90–120 мин.

Потребен материјал:
Однапред подготвени листови со изјави (види го описот на вежбата)

5. ХИВ позитивните деца не треба да одат во училиште со другите деца.
6. Христијанството е најмирољубивата религија.
7. Бегалците од муслиманските земји шират фундаментализам низ Европа.
8. Јазичите на малцинствата би требало да бидат задолжителен училиштен предмет.
9. На оној кому не му се допаѓа државата во којашто живее, може да ја напушти.
10. На луѓето треба да им биде дозволено да закачат на својата куќа какво сакаат знаме.
11. Македонија е држава на сите Македонци.
12. Малцинствата треба самите да се изборат за своите права.
13. Малцинските национални групи и лицата со хендикеп треба да бидат позитивно дискриминирани на конкурсите за вработување.
14. Меѓународната заедница воспоставува демократија во Либија.
15. Најдобро би било да се изгради посебна населба целосно прилагодена на лицата со хендикеп.
16. Најлесно е да се вработиш ако си член на партијата на власт.
17. НАТО државите ја бомбардираа Југославија за да спречат хуманитарна катастрофа.
18. Нека одмаздата биде правда.
19. Германскиот народ ја започна Втората светска војна.
20. На невработените бегалци им ја исклучуваат струјата зашто не ја платиле сметката.
21. „Бура“ Олуја*.
22. Тој е лојален граѓанин на оваа држава.
23. Потребно е да се воспостави трет ентитет во БиХ заради хрватските национални интереси.
24. Перењето алишта е женска работа.
25. Право на земја има оној кој прв дошол на неа.
26. Воените злосторници имаат право на покајување.
27. Република Српска треба да се укине.
28. Ромите се безгрижен народ.
29. Од една џамија во мнозински христијански град не се слуша езан (повик за молитва).
30. Сексуалната ориентација е приватна работа за во четири зида.
31. Србија е држава на српскиот народ и на сите граѓанки кои живеат во неа.
32. Србија е православна земја.
33. Сите треба да го знаат официјалниот јазик на државата во којашто живеат.
34. Сите Кинези треба да го научат нашиот јазик.
35. Сите кои служеле војска во текот на војната биле за таа војна.
36. Би требало да ѝ се помогне на Африка да се цивилизира.
37. Во Хашкиот трибунал се определува колку сме виновни.
38. Во војна секогаш сите страни се виновни.
39. Во војска се станува човек.
40. Доколку луѓето не можат да живеат заедно, подобро е да се разделат.
41. Голема Албанија.
42. Велика Британија.
43. Голема Србија.
44. Веронауката го облагородува духот.
45. Жените се помирољубиви од мажите.

* Се мисли на операцијата на хрватските сили по која значителен број на жители од српско потекло ги напуштија своите домови и никогаш повеќе не се вратија

Напомена

Методот голем барометар ни е еден од омилените зашто е повеќекратно корисен. Одличен е за процесот на сензибилизација за насилството и за освестување на помалку видливите облици на насилство – структурното и културното. Слушајќи ги другите зошто нешто доживуваат како насилство и нашето чувство се нијансира и се создава простор за емпатија, или барем за поттик, добро да размислиме пред да почнеме да оправдуваме некое однесување или политика. Исто така, овој метод е корисен за меѓусебно информирање за општествените контексти од коишто доаѓаме, како и за подобро разбирање на тие контексти.

На самиот почеток може да се случи учесниците да се повлечат заради страв од конфликт зашто понудените изјави и тоа како имаат врска со општествените конфликти, но и со нашите емоции и идентитети. Но, кога ќе увидат дека може да се разговара на конструктивен начин за спротивставените ставови, се охрабруваат да продолжат со дијалогот. А за тој дијалог сме жедни. Еден од ефектите е градење група и доверба во неа по дијалогот на тешки теми кој, всушност, нè зближил.

Ова е една од оние вежби кои е тешко да се сопрат и може да оди до целосно исцрпување. Треба да се има превид дека таа е за учесниците ненавикнати да слушаат и да следат 20-тина луѓе, многу напорна зашто изискува висока концентрација, а и долго трае. Ако е можно, оваа вежба треба да се прави во претпладневната сесија зашто попладне, по правило, концентрацијата е пониска. Исто така, би било добро по 90 минути да се направи пауза. Имајќи ја предвид енергијата на учесниците, можно е вежбата да се продолжи во мали групи (но не премали) каде би разговарале за изјавите од барометарот кои им се важни бидејќи работата во мали групи не е толку енергетски изискувачка, а може да биде и поттикнувачка за оние луѓе на кои им е незгодно слободно да зборуваат во поголеми групи. Ако не сте сигурни дали е подобро да се продолжи во помали групи или во пленум, прашајте ги учесниците. Се случува и покрај заморот, да сакаат да ја продолжат работата сите заедно.

Сиден весник: Видови насилство

Траење:
10–15 мин.

Поимот насилство според Галтунг, структурно и културно насилство

Тип на вежба:
Кратка презентација
Траење:
10–15 мин.



Примери на вежби

Барометар на темата Насилство

Опис на вежбата

Методот барометар детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 65.

Траење:
30 мин.

Предложени изјави за барометарот:

- Кога би бил загрозен, јас би применил насилство под дадени околности.
- Подобро насилство отколку кукавичлук.
- Жртвата може да биде насилник.
- Насилството е спротивно на ненасилството.

Дефиниција на насилство

Опис на вежбата

Се делат во парови или во тројки. Секој пар или тројка составува своја дефиниција за насилство. Се читаат во пленум. Следи краток осврт на прочитаните дефиниции.

Тип на вежба:

Работа во парови или во тројки, разговор во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Мапирање на патријархатот и на милитаризмот

Опис на вежбата

Учесниците се делат во две групи. Една група се занимава со мапирање на патријархатот, а другата со мапирање на милитаризмот во општествата во коишто живееме. Имаат задача да подготват и ѕиден весник. Треба да соберат што повеќе примери каде и на кој начин тие две појави постојат во општеството, кој ги поддржува, кои им се облиците итн. Следат кратки презентации со евентуални прашања за појаснувања.

Тип на вежба:

Работа во мали групи, претставување во пленум

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Разговор во пленум

Предложени прашања за разговор:

- Кои се сличностите меѓу патријархатот и милитаризмот? Каде се преплетуваат?



Предрасуди и дискриминација

Меѓу целите на работилницата спаѓа соочување со предрасудите кои постојат во општеството, со сопствените предрасуди, како и со предрасудите кои другите ги имаат кон нас, потоа поттик да се вложи труд за разградување на предрасудите и на сликите на непријатели во општеството, а, исто така и развој на емпатија и солидарност меѓу припадниците на различни општествени групи.

Пример на работилница

★ Игра

Асоцијации

Опис на вежбата

За оваа вежба однапред се подготвуваат 10-тина поими, кои се, всушност, различни општествени групи. На пример: верници, војници, феминистки, фундаменталисти, политичарки, хомосексуалци, атеисти, Американци, Германци, НВО.

Сите учесници добиваат по 15-тина листови самолеплива хартија. Им се кажува дека тренерот/-ката ќе зададе поим, а нивна задача е на еден лист да го запишат првото што ќе им падне на памет во врска со тој поим. Времето за тоа е кратко, околу 15-20 секунди. Кога ќе истече времето, тренерскиот тим ги собира испишаните листови и сите ги залепува на една голема хартија чиј наслов е со поимот кој е зададен. Потоа тренерот/-ката задава нов поим, а учесниците пишуваат на нов лист.

Кога ќе се заврши вежбата и кога сите листови ќе се залепат на соодветните подлоги означени со поимите, тие се изложуваат во просторијата така да можат сите да им пријдат и да прочитаат што сè е запишано.

Тип на вежба:

Самостојна работа, разговор во пленум

Траење:

35–45 мин.

Потребен материјал:

Самолеплива хартија (post-it), голема хартија, прибор за пишување

Разговор во пленум

Предложени прашања: „Колку сами себе се цензуриравте? Колку сте изненадени со тоа што сте го напишале? Од каде потекнуваат овие асоцијации? Колку овие асоцијации имаат врска со предрасудите?“

Напомена

Корисно е еден дел од зададените поими да бидат општествени групи на кои некои од учесниците и учесничките им припаѓаат. Може да се случи некои учесници да бидат повредени со нешто што прочитале, а тие што го напишале тоа да се чувствуваат виновни или да се однесуваат дефанзивно. Ако во разговорот луѓето сами не дојдат до тоа, важно е да се напомене дека инструкцијата била луѓето да не пишуваат свое мислење, туку прво што ќе им падне на памет. Сите тие записи зборуваат за сликите и предрасудите кои се присутни во нашето окружување и со кои неретко сме бомбардирани. Ние можеме да одрекуваме дека предрасудите постојат и да се цензурираме, но со тоа веројатно ништо нема да смениме. А можеме и отворено да разговараме за нив со другите луѓе и заедно да бараме начини како да го менуваме тоа.

Предрасуди за етничките/националните групи

Опис на вежбата

Прв чекор (предрасуди за својата група): Учесниците се делат во групи по етничка припадност. Секоја група добива задача да го напише на сиден весник она што го слушнала во својата средина за својата етничка група (попрецизно: тоа не мора да биде она што групата го мисли на таа тема), односно да одговори на прашањето: „Какви се Србите/-инките, Хрватите/-ките, Бошњациите/-чките, Албанците/-ките, Македонците/-ките, Црногорците/-ките итн.?“

Втор чекор (предрасуди за другите групи): Учесниците се одлучуваат за една од етничките групи на која не припаѓаат (понудените етнички групи се од оние на кои им припаѓа барем едно лице од групата на учесници). Важно е во секоја група да има барем приближно еднаков број учесници. Задачата е да испишат на сиден весник што сè слушнале каква е таа етничка група.

Следат презентации на сидниот весник од првиот чекор, потоа од вториот чекор, па разговор во пленум.

Разговор во пленум

Предложени прашања: „Како ви се чини ова, како се чувствувате кога го гледате сето ова? Колку во секојдневието се среќавате со овие предрасуди? Што да се прави со нив?“

Напомена

Многу е важно внимателно да се воведат вежбата и да се дадат многу прецизни упатства. Задачата е да се напише она што знаеме дека постои, а не она што е лично мислење. Често во групите има луѓе кои не сакаат етнички да се определуваат, па со тоа не сакаат ни да учествуваат во

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување, разговор во
пленум

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

вежба која ги става во таква ситуација. Меѓудругото, затоа е важно да се разјасни и од која причина се работи оваа вежба. Во нашите контексти често никој не нè ни прашува во која етничка (или друга) група припаѓаме, едноставно нè става, без разлика дали ние сакаме или не, дали се чувствуваме така или не. На оние кои не сакаат етнички да се определуваат, може да им се понуди да одат во онаа група во која најчесто ги ставаат. Можно е некој да одлучи да формира нова група заради протест и да ја нарече „вонземјани“ или „космополити“ и тоа, се разбира, треба да се дозволи, иако скршнува од дадената тема.

Понекогаш може да има и самоцензура, зашто „не е убаво такво нешто да се напише за некој“. Треба да се разјасни дека намерата е да се мапираат постојните предрасуди (кои не мораат неопходно да бидат наши, туку оние кои сме ги слушнале во нашата околина), па потоа да се размислува како некој да се носи со нив. Еден од пристапите е да се одрекува дека тие постојат, но тешко дека со одрекување ќе им застанеме на пат. Треба да се има предвид дека оваа вежба често тешко им паѓа на луѓето бидејќи прв пат се во ситуација пред оние „другите“ да кажат кои предрасуди кон нив постојат. Но, ако оваа вежба внимателно се води, ефектот може да биде токму градење на меѓусебната доверба.

Барометар на темата *Предрасуди*

Траење:
30 мин.

Опис на вежбата

Методот барометар е опишан детално на почетокот на поглавјето, стр. 65.

Предложени изјави за барометарот:

- Јас имам предрасуди.
- Имам право на свои предрасуди.
- Предрасудите водат кон дискриминација.

Brainstorming: Од каде потекнуваат предрасудите?

Траење:
10–15 мин.

Примери на вежби

Чекор напред

Опис на вежбата

Однапред се подготвуваат онолку различни картички со улоги колку што има учесници во групата. Картичките по случаен избор им се делат на учесниците. Никому не кажуваат која улога ја добиле. Се замолуваат да се обидат што подобро да се соживеат со улогата која ја добиле на картичката, да размислат за начинот на живот, за секојдневните обврски и проблеми со кои тоа лице се среќава.

Потоа се наредуваат во низа, едни покрај други (како на стартна линија).

Тренерот/-ката наглас ја чита листата на ситуации и настани, една по друга. Секој пат кога некој од нив на изјавата може да одговори со „да“, треба да направи чекор напред. На крај, кога сите изјави се прочитани, се повикуваат учесниците да погледнат како се распоредени низ просторијата, а потоа да им соопштат на другите која улога ја имале, сè уште стоејќи на местото каде се нашле на крајот од вежбата. Следува враќање во пленум и евалуација.

Тип на вежба:

Играње улоги

Траење:

45–60 мин.

Потребен материјал:

Картички со напишани улоги



Примери на картички со улоги:

1. Ти си невработена самохрана мајка.
2. Ти си ќерка на локалниот директор на банка.
3. Ти си муслиманка која живее со родителите кои се многу религиозни.
4. Ти си средовечна Србинка која живее во Приштина.
5. Ти си млад човек кој се движи со инвалидска количка.
6. Ти си 17-годишна Ромка која никогаш не завршила основно училиште.
7. Ти си ХИВ позитивна жена.
8. Ти си претседателка на здружението на членови на семејствата на жртвите.
9. Ти си претседател на влијателна НВО во мал град.
10. Ти си воен инвалид од војна кој живее од социјална помош.
11. Ти си претседател на младински огранок на политичка партија која е на власт.
12. Ти си илегален имигрант.
13. Ти си ќерка на американски амбасадор во држава во која моментално живееш.
14. Ти си студентка од мало место која живее во студентски дом.
15. Ти си пензионер.
16. Ти си 22-годишен хомосексуалец.
17. Ти си водител/-ка на најгледаниот ТВ-канал.
18. Ти си бездомник.
19. Ти си Македонка која 14 години живеела во прифатен центар.
20. Ти си 55-годишен работник кој останал без работа.

Примери на изјави:

- Ти немаш сериозни финансиски тешкотии.
- Имаш пристаен дом со телефонска линија и со телевизор.
- Чувствуваш дека твојот јазик, вера и култура се почитуваат во општеството во кое живееш.
- Чувствуваш дека твоето мислење за социјалните и за политичките прашања е важно и дека твоите ставови се слушаат.
- Другите лица се консултираат со тебе за различни прашања.
- Не се плашиш дека ќе те сопне полиција.
- Знаеш кому да му се обратиш за совет и помош ако затреба.
- Никогаш не си чувствувал/-а дискриминација заради своето потекло.
- Имаш адекватна социјална и здравствена заштита според своите потреби.
- Можеш да одиш на одмор еднаш годишно.
- Можеш да ги повикаш пријателите дома на вечера.
- Имаш интересен живот и позитивен си кон својата иднина.
- Можеш да студираш и да избираш професија по сопствен избор.
- Не се плашиш дека ќе бидеш вознемируван/-а или нападнат/-а на улица или во медиуми.
- Можеш да гласаш на државни или на локални избори.
- Можеш да ги славиш своите најважни верски празници со семејството и со пријателите.
- Можеш да учествуваш на меѓународен семинар во странство.
- Можеш да одиш во кино или во театар барем еднаш неделно.
- Не се плашиш за иднината на своите деца.
- Можеш да купиш нова облека барем еднаш во три месеци.
- Можеш да се вљубиш во кој и да сакаш.
- Чувствуваш дека твоите способности се ценат и се почитуваат во општеството во кое живееш.
- Имаш сопствен автомобил.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте? Колку ви беше тешко да се соживеете со улогата? Паралела со секојдневниот живот?

Напомена

Оваа вежба е исклучително добар поттик за промислување околу постоењето на општествена нееднаквост, различните можности и последици кои таа може да ги има врз животот на лицата кои им припаѓаат на некоја од малцинските и/или од ранливите групи. (Треба да се води сметка меѓу картичките со улоги да има поголем број на оние кои им припаѓаат на ранливите и на непривилегираниите групи.) Таа сликовито ги приближува поимите структурно и културно насилство и им дава можност на учесниците да ги пробаат „туѓите чевли“. Корисна е во осветлување на нееднаквите стартни позиции кои лицата во општеството ги имаат и колку е тешко да се надминат кога се неповолни.

Слики на непријателите

Опис на вежбата

Учесниците се делат во групи според државите/регионите од кои доаѓаат.

Чекор 1. Имаат задача на сиден весник да најдат групи кои од страна на нивната околина им се претставени како непријателски (во детството, во текот на школувањето, со посредство на медиумите, на работа...).

Чекор 2. Потоа, избираат една од наведените групи и ги опишуваат сликите кои ги добивале за таа група. (Какви се тие? Зошто треба да се плашине од нив, или да бидеме внимателни со нив?)

Следат презентации во пленум и разговор: Колку овие слики се присутни во општеството? За што служат (сликите на непријателите)? Кој ги гради, на кој начин и зошто?

Друга верзија на вежбата

Се делат во три мали групи. Учесниците разговараат на темите: Кои се непријатели во нашите општества, кои се „другите“? За што служат сликите на непријателите? Кој ги гради тие слики, на кој начин и зошто? Задачата им е да подготват и сиден весник за она за што разговарале. Следи претставување на сидниот весник во пленум, па коментари и дискусија.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување во пленум

Траење:

60–75 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Музички столчиња

Опис на вежбата

Неколку дена порано учесниците се делат во четири групи. Тренерскиот тим прави листа кој е во која група. Секоја група има боја која ја определува (на пример, сина, виолетова, зелена, црвена). Тренерскиот тим однапред определува упатства кои ќе дискриминираат две групи: *сината* да изгуби, а *виолетовата* да победи.

Кога ќе почне вежбата, сите членови на групата мора на себе да ја имаат ознаката за припадност на определена група (на пример, може да залепат хартија на градите во боја на својата група).

Се поставуваат два реда столчиња, наслон со наслон. Бројот на столчиња е барем за еден помалку од учесниците во вежбата.

Упатство за учесниците: „Вие се движите околу столчињата додека се слуша музиката. Кога таа ќе престане, секој треба да се обиде да седне на едно од столчињата. Кој зафати столче, освојува поен за својата група. Победник е групата која има најмногу поени.“

Секоја група добива дополнителни тајни упатства:

зелена група: да ѝ помогне на виолетовата да победи;

црвена група: да се потруди сината да изгуби, а да се обиде да оствари што е можно повеќе поени;

сина група: да следи дали некој мами;

виолетова група: да внимава да не се повреди.

Како што тече вежбата, сè помалку столчиња се во редот (тренерскиот тим отстранува по едно, две, неколку). Она лице кое нема да успее да седне на столче, учествува во продолжение на вежбата, но не освојува поен за својата група.

Примери на упатства кои тренерскиот тим однапред ги подготвил, знаејќи кој во која група се наоѓа:

- Лицата чие име почнува на А, Д и Н ќе стојат пред некое столче додека другите ќе се движат.
- Оние кои се родени 1975 година треба да избројат до 5 пред да седнат на некое столче.
- Ќе стоите во два круга околу столчињата: надворешен и внатрешен. Сите кои се родени меѓу мај и август ќе бидат во внатрешниот круг.

Тренерот/-ката прочитува едно од претходно подготвените упатства и пушта музика. Учесниците се движат околу столчињата, понекогаш играјќи, додека не престане музиката.

Доколку се случи две или повеќе лица да седнат на едно столче во моментот кога музиката престанала, тренерскиот тим „пресудува“ чие треба да биде столчето, а ако на него седи некој од *сината* група (во овој случај), тоа лице сигурно треба да го стане. Тренерскиот тим очигледно треба да ја дискриминира *сината* група, одземајќи ѝ го столчето засекогаш, обвинувајќи ја дека мами, запишувајќи на табла дека добила помалку поени отколку што добила.

Спроведувањето на вежбата трае околу 15-тина минути.

Евалуација

На секоја група, една по една (прво на победниците, а на крајот на оние кои изгубиле), им се поставуваат прашањата:

Кои инструкции ги добивте?

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Столчиња, музички уред, голема хартија, маркер, хартија во боја

Како се чувствувавте во својата група?
Дали забележавте каква било дискриминација?

Тогаш им се кажува за однапред подготвените упатства.

Како се чувствувате сега?

Дали го забележавте тоа?

Што можеше да се направи за тоа да се спречи/сопре?

Каква врска има ова доживување со реалниот живот?

Квадратчиња, точки

Опис на вежбата

Квадратче во определена боја му се лепи на секој учесник на челото, но така тој да не види што е залепено. На пример, седуммина добиваат црвено квадратче, петмина – сино, двајца – зелено, двајца – жолто, едно лице добива црно и едно – бело. Дополнително, некои можат да добијат комбинација од бои, на пример едно лице црвено-сино квадратче, а друго жолто-црвено.

Упатство: „Распоредете се во групи, без вербална комуникација.“

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата: Што се случило?

Напомена

Вежбата стимулира наметнување на идентитет и класифицирање во склад со наметнатиот критериум, што често е случај во нашите општества со етничка, со родова или со друг вид дискриминација. Учесниците често се поведуваат на првиот логичен начин да ја решат задачата, па се делат само врз основа на бојата на квадратчињата/точките кои ги добиле. Спознавањето на механизмот на кој подлежат знае да биде болно кога луѓето ќе се препознаат во улога на дискриминирани или на дискриминатори.

Сиден весник: Примери на дискриминација во нашите општества?

Траење:
10–15 мин.

Сиден весник: Кои групи луѓе се дискриминирани во нашите општества?

Траење:
10–15 мин.

Шарени очи

Да се види описот на вежбата во потпоглавјето: „Идентитет и различности“.

Insider/Outsider*

Опис на вежбата

Учесниците се делат во две групи со приближно ист број членови. Едната група треба да се испрати надвор од просторијата и да се замоли таму да остане сè додека не биде повикана да се врати.

Со другата група тренерот/-ката продолжува со некоја стимулативна и забавна вежба (раскажување приказни, вицevi итн.). По 20 минути учесниците кои останале во просторијата се замолуваат да не ѝ издадат на првата група што се случувало во просторијата, а потоа се повикува првата група да влезе.

Кога ќе се вратат, работилницата продолжува на која било тема која ѝ одговара на тренингот/семинарот, а која е од интерес за сите учесници.

По 20 минути се стопира или се паузира развиената дискусија, а се прашуваат учесниците кои биле надвор од просторијата: „Како се чувствувате сега – дали се чувствувате како да учествувате во групата или се чувствувате навредено? Како се чувствувате кога бевте исклучени (или испратени надвор)? Што правевте надвор од просторијата? Што чувствувате кон групата кога се вративте? Што мислевте зошто бевте исклучени? На што ве потсетува оваа ситуација?“

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

70 мин.

Предрасуди кон мене и моите предрасуди

Опис на вежбата

Учесниците се делат во мали групи, каде потоа разговараат на две теми: .

1. *Предрасуди кон мене:* Секој од учесниците во својата мала група опишува едно искуство кога некој настапил кон него со предрасуди. Секое лице има 5 минути да ја раскаже својата приказна.
2. *Мои предрасуди:* Секој од учесниците во својата група опишува ситуација кога тој настапил кон некое лице со предрасуда.

Тип на вежба:

Работа во мали групи, разговор во пленум

Траење:

60 мин.

* Извор: Mari Fitzduff. Community Conflict Skills. A Handbook for Group Work in Northern Ireland, трето издание, 1997. стр. 45..

Разговор во пленум

Што ми беше потешко да раскажам, а што ми беше потешко да доживеам од тие две ситуации? Зошто?

Мојот пријател странец

Опис на вежбата

Однапред се определуваат категориите и секоја се запишува како наслов на едно одделно пано/сиден весник. Примери за категории: мој/-а пријател/-ка од друга религија, мој/-а пријател/-ка, туѓинец/-ка, мој/-а пријател/-ка од друга раса, мој/-а пријател/-ка со поинаква сексуална ориентација. Учесниците имаат задача да пријдат на панотоа и да запишат имиња на свои пријатели на соодветното место. Потоа, се повикуваат луѓето да прочитаат што сè е запишано на панотоа.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте додека ја работевте оваа вежба? Како се чувствувавте кога ги стававте своите пријатели во категории? Како се чувствувавте кога го видовте своето име на хартијата? На што ве потсетува ова?

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Паноа или голема хартија,
маркери, фломастери

Идентитет и различности

Целите на работилницата на темата *Идентитет и различности* се: да се охрабрат учесниците да одолеат на притисокот на средината да ги прилагодуваат своите идентитети на доминантниот општествен образец, да се соочат со различностите, подобро да ги разберат другите и да развијат солидарност и емпатија меѓу учесниците.

Пример на работилница

★ Игра

Три мои идентитети

Опис на вежбата

Секој за себе запишува неколку свои идентитети, па одбира три кои ќе ги прочита. Потоа едно лице станува и чита еден по еден свој идентитет. Кога ќе прочита еден, прави кратка пауза, а сите кои ќе се препознаат во прочитаниот идентитет, исто така, накратко стануваат. Потоа, станува следното лице во кругот и ги чита своите идентитети...

Напомена

Препорачливо е тренерскиот тим да учествува во оваа вежба.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

20 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Шарени очи

Опис на вежбата

Однапред се подготвени неколку сетови листови со по една изјава/реченица. По можност, листовите треба да бидат во различни бои. Кога првиот сет ќе се постави на подот, учесниците одлучуваат на кој од понудените листови ќе му пријдат. Се повикуваат неколку учесници да прокоментираат зошто стојат токму кај таа изјава, група по група. Потоа се поставува следниот сет...

Тип на вежба:

Шарен барометар

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Хартија во боја, однапред подготвени листови со изјави

Сетови на изјави:

1. „Јас имам брат и сестра“, „Јас имам брат“, „Јас имам сестра“, „Други“.
2. „Јас имам тажни очи“, „Јас имам зелени очи“, „Јас имам сини очи“, „Јас имам насмеани очи“, „Јас имам шарени очи“, „Други“.
3. „Јас сакам да читам“, „Јас сакам уметност“, „Јас сакам спорт“, „Јас сакам бурек“, „Јас не сакам војска“, „Други“.
4. „Сум живеел/-а на повеќе места“, „Сум живеел/-а само во една држава“, „Сум живеел/-а во социјализам“, „Сум живеел/-а во бегалство“, „Други“.
5. „Ние сме од територија на бивша Југославија“, „Јас сум од територија на бивша Југославија“, „Јас сум од Европа“, „Јас сум од Балкан“, „Ние сме од Босна“, „Јас сум од Тетово“, „Други“.
6. „Јас зборувам македонски“, „Unë flas shqip“, „Govorim hrvatski“, „Govorim crnogorski“, „Govorim hrvatskosrpski“, „Говорим српскохрватски“, „Govorim naš jezik“, „Други“.
7. Седум празни листови во различни бои (без изјави).

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте? Колку лесно беше да се направи избор? Дали имавте чувство дека имате избор? На што ве потсетува ова?

Напомена

Изјавите треба да се формираат така да постои некаков избор, но ограничен. Да се води сметка да не бидат застапени сите присутни идентитети и јазици, туку некои намерно да бидат изоставени.

Барометар на темата Идентитет

Траење:

30 мин.

Опис на вежбата

Методот *барометар* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 65. Да се пројдат од три до пет изјави.

Предложени изјави за барометар:

- Јас сум патриотка.
- Подобра се разбирам со луѓето од мојата вера.
- Неминовни се конфликтите меѓу луѓето со различни идентитети.
- Инсистирањето на свој идентитет ја загрозува мултикултурата на општеството.
- Подобра се разбирам со луѓето кои го зборуваат мојот јазик.
- Лесно прифаќам различности.
- Луѓето од мешани бракови имаат проблем со идентитетот.
- Би го дал животот за својата држава.
- Постојат идентитети кои се наметнати.
- Националниот идентитет е наметнат.
- Националниот идентитет ми е важен.
- Имам потреба да го бранам националниот идентитет кога го напаѓаат.
- Човек мора да знае кој е.

Кога мојот национален идентитет влијаел на мојот живот?

Опис на вежбата

Методот жешки столчиња детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 70. Темата за којашто говори лицето, коешто седи на жешкото столче во средината, е: „Кога мојот национален идентитет влијаел на мојот живот?“

Тип на вежба:

Жешки столчиња

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Столчиња

Примери на вежби

***Brainstorming:* Што сè влијае на формирање на идентитетот?**

Траење:

10–15 мин.

Сиден весник: Кои потреби ги задоволува националниот идентитет?

Траење:

10–15 мин.

Река на идентитетот

Опис на вежбата

Сите добиваат по пет листа А4 хартија. Задача: „На секој лист со големи букви да се напише по една работа која многу ви значи во животот.“

Сите листови се собираат и се ставаат во средината на просторијата во форма на широка река, каде листовите претставуваат камења. Еден по еден учесник ја преминува реката, одејќи камен по камен, образложувајќи при тоа зошто застанал токму на тој камен (кој може да биде лист кој е напишан од некој друг, а со кој лицето може да се идентификува).

Напомена

Многу е важно оваа вежба да се изведе побавно (да не се брза преку камењата) и во мирна атмосфера зашто така ќе се постигне ефектот на оснажување и на заемно почитување. Тонот со кој се воведува вежбата, исто така, треба да биде мирен и бавен, темпото може да го зададе и некој од тренерскиот тим кој прв ја поминал реката. Ако вежбата потрае подолго отколку што е планирано, не треба да се прекине зашто сите треба да добијат можност да прејдат преку реката. Може да се случи некој од учесниците да не сака да ја прејде реката зашто ја доживува преемотивно. Се препорачува во вежбата да учествува и тренерскиот тим.

Тип на вежба:

Самостојна работа, искусвена вежба

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

Куп А4 хартија

Места кои ми се важни (Карта)

Описот на вежбата детално е претставен во потпоглавјето „Вовед и запознавање“.

Кој сум јас? Од каде црпам сила да бидам тоа што сум?

Опис на вежбата

Упатство: Од понудениот материјал да се направи колаж на тема: „Кој сум јас? Од каде црпам сила да бидам тоа што сум?“ Време за работа: 40 минути.

Следи претставување на работите во пленум.

Напомена

Препорачливо е за оваа вежба да се обезбеди и музика во текот на изработката на колажите.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

80 мин.

Потребен материјал:

Списанија, весници, колажна хартија, хамери, мрсни боички, фломастери, лепило, ножици, музика

Национален идентитет и други идентитети

Опис на вежбата

Сите добиваат хартија на која е нацртан круг. Задачата е да се направи „пита“ од идентитети. Освен националниот идентитет, да се изберат уште пет најважни идентитети и да се претстават во „питата“. Деловите на „питата“ да се обојат така што различните бои ќе претставуваат различни идентитети и да се направи легенда покрај цртежот. Време за работа: околу 10 минути.

По истекот на даденото време секој накратко во пленум ја претставува својата слика.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Хартија со исцртана круг, фломастери

Прашалник за националниот идентитет

Опис на вежбата

Сите учесници добиваат по еден примерок од прашалникот. Тренерот/-ката ги замолува учесниците да се присетат и што поконкретно да одговорат на прашањата (време: 15 минути).

Прашањата во прашалникот се следниве:

1. Кога прв пат откри дека тоа што си од оваа или од онаа националност прави разлика во бивша Југославија?
2. Дали имало некои настани во кои си се чувствувал/-а супериорно или инфериорно заради својата националност?
3. Дали кога било си посакал/-а да бидеш некоја друга националност од бивша Југославија?
4. Дали некогаш си бил љубоморен/-на на некоја од нациите од бивша Југославија?
5. Дали кога било си чувствувал/-а срам или вина заради својата националност?
6. Дали кога било си се лутел/-а на сопствената страна заради начинот на кој зборувала за луѓето од друга националност?
7. Како се чувствуваш сега со тоа што си?

На учесниците веднаш им се кажува дека ќе следи размена во парови за тоа којшто напишал и дека за содржината на таа размена нема да се зборува во пленум.

Кога се пополнети прашалниците, учесниците се делат во парови и ги разменуваат своите искуства и размислувања (време: 20 минути).

Прашалникот, погоден за печатење во А4 формат и подготвен за пополнување, можете да го преземете од вебстраницата: <https://handbook.nenasilje.org>.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во парови, разговор во пленум

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

Отпечатен работен лист за сите учесници

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте за време на оваа вежба?

Кои прашања ви се појавуваат?

Кои сличности и разлики ги дефинирајте меѓу себе во паровите?

Сличности и разлики

Опис на вежбата

Секој за себе треба да го пополни работниот лист (15 минути) кој се состои од следниве прашања:

1. Три работи кои се исти кај мене и кај другите во оваа група;
2. Три работи кои се исти кај мене и кај некои во оваа група, но различни кај другите;
3. Три работи кај мене кои се разликуваат од сите други во оваа група.

Веднаш им се кажува на учесниците дека ќе следи размена во парови за тоа кој што напишал и дека за содржината на таа размена нема да се зборува во пленум.

Кога ќе бидат прашалниците пополнети, учесниците се делат во парови и се разменуваат (10 минути).

Работниот лист, подготвен за печатење во A4 формат, можете да го преземете од веб-страницата: <https://handbook.nenasilje.org>.

Тип на вежба:

Самостојна работа, Работа во парови, Разговор во пленум

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Отпечатен работен лист за сите учесници

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте?

Што ви беше лесно, тешко, интересно?

Сличности и разлики 2*

Опис на вежбата

Сите учесници добиваат по еден примерок од работниот лист на кој се следниве прашања:

- Кои три работи ми се допаѓаат?
- Кои три работи не ми се допаѓаат?
- Кои три работи ни се допаѓаат?
- Кои три работи не ни се допаѓаат?
- По што се разликувам од другите во малата група?

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во мали групи, претставување во пленум

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

Работни листови, прибор за пишување

* Katharina Schilling. Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & Games to Facilitate Training Sessions (Berlin: Brot für die Welt, 2012), стр. 72–73..

Учесниците работат самостојно првите 5–10 минути, во тишина, и ги запишуваат одговорите на првите две прашања.

Потоа, се формираат групи по тројца. Учесниците имаат задача прво во малата група да разменат што напишале во текот на самостојната работа, а потоа заедно да одговорат на другите прашања.

Работниот лист, подготвен за печатење во А4 формат, можете да го преземете од веб-страницата: <https://handbook.nenasilje.org>.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:
Колку беше лесна задачата? Што беше најтешко? Зошто?

Како сме меѓусебно поврзани

Опис на вежбата

Едно лице застанува на средина на просторијата, повикува некого од групата и кратко објаснува што ги поврзува. Двете лица остануваат на средината од просторијата, со тоа што сега второто лице го повикува следното, со кратко објаснување што ги поврзува тројцата. Третото лице повикува четврто и така со ред додека сите не се најдат поврзани во еден синџир на средина од просторијата. Целиот процес, доколку постои потреба за тоа, може да се повтори повеќе пати. Секој нов синџир открива неочекувани поврзувања дури и меѓу луѓе кои прв пат се сретнале. Да се поттикнат луѓето да трагаат за поврзувања кои не се видливи на прв поглед.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во парови

Траење:

20–30 мин.

Доделување идентитет

Опис на вежбата

Секој за себе на хартија запишува пет свои идентитети, но така другите да не ги видат. Следи делење во три групи. Секоја група добива куп самолеплива хартија. Во секоја група едно лице застанува пред другите и им го врти грбот. Задачата е на самолеплива хартија да напишат идентитети кои сметаат дека лицето кое стои пред нив ги има и тие листови да му ги залепат на грб (така тоа да не ги види). Потоа следно лице застанува пред нив, па и нему му се лепат листови со идентитети. И така додека сите не го пројдат тоа искуство. Дури тогаш читаат какви сè идентитети имаат на себе и разговараат за тоа во малата група.

Тип на вежба:

Работа во мали групи, разговор во пленум

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Хартија, самолеплива хартија, прибор за пишување

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:
Во колку идентитети се пронајдовте?

3 + 2 идентитети

Опис на вежбата

Учесниците седат во круг. Сите добиваат по три листа (за пораки) во една боја и два во друга боја.

1. Имаат задача да напишат по еден од своите идентитети на три листа. (Јас сум...)
2. На четвртиот лист го пишуваат идентитетот на лицето кое седи десно од нив. (Тој/таа е...)
3. На петтиот лист пишуваат идентитет на лицето кое седи лево од нив. (Тој/таа е...)
4. Следи читање, така што првото лице прво ги чита своите идентитети кои ги запишало самото. Тогаш учесниците кои седат од страна му додаваат листови со идентитети кои му ги намениле, па тоа и нив ги чита („А уште сум и...“). Кога сите ќе прочитаат, следи разговор во пленум.

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

30–60 мин.

Потребен материјал:

Мали листови хартија во различни бои, прибор за пишување

Разговор во пленум

Предложени прашања за евалуација на вежбата: „Како се чувствувавте кога избиравте идентитети, а како кога ги прочитавте доделените идентитети? Дали избраните и доделените идентитети имаат еднакво значење за вас?“

Друга верзија на вежбата

Вежбата може да има и дополнителни чекори:

- Тренерот/-ката ги замолува учесниците да отфрлат еден идентитет од петте запишани. Потоа, во пленум се поставува прашањето: „Како се чувствувавте кога моравте да отфрлите еден идентитет? Зошто сте направиле таков избор?“
- Тренерот/-ката ги замолува учесниците да отфрлат два од преостанатите четири идентитети. Прашање во пленум: „Колку ви беше тешко тоа? Кои идентитети полесно ги отфрлавате и зошто? Препознавате ли некој општествен механизам кој ги принудува луѓето да се одрекуваат од своите идентитети, да ги отфрлаат и да ги кријат?“

Она што ми пречи во врска со нас...

Описот на вежбата да се види во потпоглавјето „Улогата на половите во општеството/родова рамноправност“.

Разбирање и анализа на конфликтите

Основни цели на работилницата на темата Разбирање и анализа на конфликтите се: правење јасна дистинкција меѓу конфликтот и насилството, анализа на сопственото однесување и на однесувањето на другите во конфликтот, поттик за разбирање на конфликтите како шанса да се дојде до промена, па во врска со тоа и осмелувањето на учесниците да ги отвораат конфликтите на конструктивен начин. Потцели се подобро разбирање на емоциите кои се: јавуваат во конфликт, разбирање на факторите кои влијаат на разработка на конфликтите, анализа на причините за конфликти, поттикнување на лична промена итн.

Пример на работилница

★ Игра

Живот на острово

Опис на вежбата

Учесниците се делат во мали групи (од пет до седум лица). Им се кажува дека се наоѓаат на пу-сто острово, секоја мала група на одделно, и дека нема начин да го напуштат. Заради организирање на заедничкиот живот, треба да се договорат и да воспостават заеднички систем на правила. Имаат 10 минути време да се договорат за своите правила, кои потоа се презентираат пред другите.

Во следниот чекор се повикува по едно лице од секоја група да волонтира. Волонтерите треба да излезат надвор од просторијата и им се појаснува дека ќе се вратат на „островите“, но на различни од оние на кои биле. Задачата им е на островото да се однесуваат во целосен несклад со правилата на живеење на тоа острово за кои групата се договорила, како и да се обидат да ги променат правилата или да ги бојкотираат.

По 10 минути престој на волонтерите на новите острови, вежбата се завршува и следи евалуација.

Тип на вежба:

Играње улоги

Траење:

70–90 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Секоја група се прашува: Што се случило? Потоа да им се каже какво упатство добиле новите островјани.

Како оние кои дошле се чувствувале во својата улога на кршители на правила, а како оние кои биле тука кога дошло до непочитување на нивниот систем?

Кој беше во улога на жртва, а кој во улога на насилник?

Каква врска има ова со реалниот живот?

Напомена

Ако во групата има луѓе кои ја знаат вежбата од порано, може да се повикаат да бидат набљудувачи, па да придонесат со своите драгоценни увиди во евалуацијата.

Барометар на темата Конфликти

Траење:
30 мин.

Опис на вежбата

Методот *барометар* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 65.

Предложени изјави за барометар:

- Секој конфликт е лош.
- Конфликт е исто што и насилство.
- Во конфликт треба да се покажуваат чувства.
- И жртвата има одговорност за конфликтот.
- Одговорен/-на сум за конфликтите во моето општество.
- Ако интересите се спротивставени, конфликтот не може да се реши.
- Моќта го определува решавањето на конфликтот.

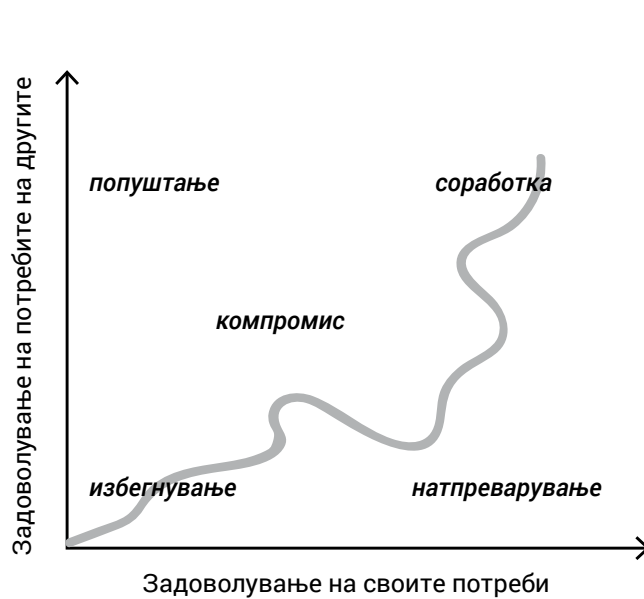
Сиден весник: Конфликтот настанува заради...

Траење:
5–10 мин.

Сиден весник: Видови однесувања при конфликт

Траење:
5–10 мин.

Претставување на модел на однесување при конфликт



Тип на вежба:
Кратка презентација
Траење:
10–15 мин.

Разговор во помали групи на темата Однесувања при конфликт

Опис на вежбата

Поделба во помали групи, на пример, четиричлени. Теми за разговор

- Што ми паѓа најтешко при конфликт?
- Кои дилеми ги имам?
- Во кои ситуации не знам како да се поставам?
- Што ми помага?

Тип на вежба:
Работа во мали групи
Траење:
25–30 мин.

Друга верзија на вежбата

Теми за разговор:

- Однесување во комуникација со други (внатре во групата, во текот на тренингот) кое ми годеше.
- Однесување кое го доживеав како нешто кое создава плодна подлога за конфликт.
- Однесување кое не придонесува за решавање на конфликт

Или:

Секој се прisetува на еден свој конфликт, кој е трансформиран или сè уште трае, па запишува:

- опис на конфликтот
- моите однесувања во тој конфликт
- моите чувства во тој конфликт.

Следи размена во мали групи, без повратна информација во пленум.

Напомена

Оваа друга верзија на вежбата е од особена корист доколку во групата се развиле некои анимозитети или тивки конфликти, како простор за рефлексивност и поттик за комуникација за тешкотиите.

Примери на вежби

Brainstorming: Конфликт (асоцијации)

Траење:
5–10 мин.

Санта мраз

Опис на вежбата

Тренерот/-ката го воведува значењето на санта мраз. Санта мраз е симболичен приказ на она што покажуваме, односно криеме при конфликт – она што покажуваме е над површината на водата, а она што го криеме е под неа. И како и кај вистинската санта мраз, најголемиот дел се наоѓа под површината, односно не е видливо.

Учесниците се делат во три мали групи. Групите имаат задача да скицираат санта мраз и да напишат што е тоа што е видливо во конфликт, а што се крие.

Кога ќе завршат, малите групи имаат задача да ја претстават својата санта мраз. Следи осврт и коментари.

Друга верзија на вежбата

Во другата верзија, вежбата има дополнителен чекор по претставувањето на саниите мраз од малите групи. Учесниците се враќаат во истите мали групи и разговараат на темите:

- Како пристапувам на долниот дел на саниите мраз (скриен) кај себе?
- Како пристапувам на тоа кај други?
- Што влијае на подобрување на комуникацијата при конфликт?

Тип на вежба:
Работа во мали групи,
претставување во пленум

Траење:
60 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, фломастери,
маркери

Се натпреварувам кога...

Опис на вежбата

Учесниците се делат во три групи. Секоја група има задача да подготви сиден весник на една од следниве теми:

- Се натпреварувам кога...
- Бегам кога...
- Се обидувам да разберам кога...

Следи претставување во пленум.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, прибор за пишување

Тврдина*

Опис на вежбата*

Учесниците се делат во две групи. Едната група ќе биде во „тврдината“, а другата група ќе бидат надвор од неа и ќе се обиде да влезе внатре. Двете групи имаат 15 минути за подготовка и договор кои се одвиваат во две одвоени простории.

Дополнителни упатства за групите

За групата во тврдината: „Сами определувате каде ви е тврдината и како изгледа таа. Целта ви е да не ѝ дозволите на другата група да влезе во тврдината во првите 3 минути. По тоа време другата група може да влезе во тврдината доколку исполни услови кои вие треба да ги утврдите.“

За групата надвор од тврдината: „Вие се наоѓате во голема нужда и многу ви е потребно да влезете во тврдината. Имате 10 минути време да го постигнете тоа.“

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Како се чувствувате по оваа вежба?
- Што се случи? Како ја доживеавте другата страна, а како „својата“ страна?
- Кој одлучуваше? Како се договоривте?
- Како другите влијаеја на вас?
- Кои реакции ве изненадија (кај себе и кај другите)?
- Што ви беше најтешко?
- На што ве потсетува ова искуство – врска со реалниот живот?

Напомена

Оваа вежба е многу комплексна и изискувачка зашто ги става луѓето во директна конфронтација и под временски притисок. Таа конфронтација понекогаш ескалира, па може да дојде дури и

* Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. Gewaltfrei Handeln, стр. 390.

до полесни физички пресметки, доколку не се сопре на време. Заради развојот на настаните, барем еден дел од групата излегува исфрустриран, па затоа е важна емоционалната евалуација веднаш по вежбата. Материјалот за анализа е многу богат. Вежбата главно покажува како примената на насилството е една од првите идеи која се јавува во ситуација на загрозеност, како и дека многу брзо се доаѓа до недоверба или до непријателство кон другата група. Понекогаш доаѓа до конфликти и внатре во едната од групите заради недостаток на соработка и договор околу стратегијата. Во текот на евалуацијата важно е да се насочи текот на размислувањето од прашањето кој прв почнал со насилство кон рефлексија за сопствените чкрпала (тригери) кои нè прават подготвени за насилство и кон тоа како реагираме кога насилството го прави некој од групата на која ѝ припаѓаме.

Цртачка битка

Опис на вежбата

Сите во групата се делат на парови така што во секој пар едното лице ќе биде лице А, а другото – лице Б. Учесниците се замолуваат во текот на вежбата да не разговараат. Лицата А се одвојуваат (најдобро би било надвор од просторијата) и им се кажува дека нивната задача е да нацртаат град на зајдисонце. На лицата Б им се кажува дека задачата им е да нацртаат плажа со капачи.

Потоа, паровите седнуваат заедно и добиваат еден лист хартија и еден прибор за пишување (по пар), со упатство дека треба да ја нацртаат сликата држејќи го заедно приборот за пишување. Времето на траење на вежбата се ограничува на 5–10 минути.

Евалуација

Додека учесниците одговараат на евалуациските прашања, корисно е својот цртеж да им го покажат на другите. Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Како се чувствувавте додека цртавте? Што чувствувавте? За што размислувавте?
- Како се однесувавте кога стана јасно дека задачите ви се судираат?

Друг поглед

Опис на вежбата

Чекор 1. Поглед на конфликтот од аголот на групата А – зборуваат другите.

Се издвојуваат две столчиња пред другите и се повикуваат на нив да седнат лицата кои не се од националноста А, туку припаѓаат на „спротивставената“ етничка група Б, или на некоја која не е ниту од групата А, ниту од групата Б. Нивната задача е да се стават во улога на лицата кои се од националноста А, што би се рекло да влезат во нивните чевли и да се обидат да одговорат на следниве прашања:

- Со кои проблеми и тешкотии се соочуваш (заради својата националност)?
- Кои стравови ги имаш?

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

- Кои неправди те болат?
- Кои се твоите потреби?
- На што се надеваш?

Како потсетник, на четири листови хартија се запишуваат поимите околу кои се врти вежбата: *стравови, неправди, потреби, надежи*.

Чекор 2. Поглед на конфликтот од аголот на групата А – зборува група А.

Потоа, лицата кои се од националноста А имаат простор да го дополнат она што е кажано, но треба да се нагласи дека не треба да го исправуваат она што веќе е изговорено, туку да се фокусираат само на дополнувања.

Чекор 3. Поглед на конфликтот од аголот на групата Б – зборуваат другите.

Вежбата се повторува, но сега тие две столчиња се наменети на лицата кои не ѝ припаѓаат на етничката група Б (ако е можно, најдобро е да ѝ припаѓаат на спротивставената етничка група А). Тие имаат задача да се стават во улога на лицата од националноста Б и да се обидат да одговорат на истите прашања.

Чекор 4. Поглед на конфликтот од аголот на групата Б – зборува група Б.

Потоа, лицата кои се од националноста Б можат да го дополнат кажаното.

Евалуација

По потреба, по опишаните чекори може да се направи осврт на вежбата во пленум: Како се чувствувавте? Што ви остави впечаток?

Напомена

Доколку проценувате дека оваа вежба тешко би одела, може да се „скрши мразот“ така што претходниот ден ќе се провери со најмотивираните учесници (и најсензибилизираниите за дијалог) дали се заинтересирани да учествуваат во ваква вежба и дали би се нафатиле за тоа, па да ја имаат вечерта да размислат за тоа и да се подготват. Важно е да се има по две лица од обете спротивставени етнички групи кои би ја презеле задачата на себе. Многу е важно, при воведување на вежбата, да се биде транспарентен и на сите да им се каже дека со поединечни учесници е однапред договорено да пробаат да земат определени улоги, но дека просторот е отворен за уште некој да се обиде ако тоа го посака.

Во групите во кои биле луѓе од повеќе земји од бивша Југославија (односно во групите каде биле барем пет-шест етнички групи), се одлучуваме да го тематизираме односот помеѓу две, па во вежбата би се занимавале со, на пример, Албанците и Србите од Косово. Но, во групите во кои се застапени три етнички групи, како на пример Бошњаци, Хрвати и Срби, би ги тематизирале сите три.

Треба да се има предвид дека оваа вежба трае долго и дека не треба да се забрзува. На пример, верзијата со три етнички групи може да трае и подолго од два часа.

Оваа вежба емоционално е многу тешка зашто луѓето се ставаат во позиција во која веројатно никогаш не биле, а често и прв пат размислуваат на таков начин. Самиот факт колку малку знаат и колку тешко им паѓа што било смислено да кажат за другите, го експонира едниот дел од проблемот во којшто живеат.

Вежбата е изискувачка за водење и треба да се изведе во атмосфера на мир и меѓусебно слушање, а подразбира определен степен на познавање и остварена комуникација во групата. Сосем е вообичаено уфрлување кратки паузи меѓу чекорите на водење заради потребата да се „вдише воздух“.

Незгодни столчиња*

Опис на вежбата

Сите учесници добиваат по една картичка со едно од следниве упатства:

- „Стави ги сите столчиња во круг. Имаш 10 минути да го направиш тоа.“
- „Стави ги сите столчиња во близина на вратата. Имаш 10 минути да го направиш тоа.“
- „Стави ги сите столчиња што подалеку од влезната врата. Имаш 10 минути да го направиш тоа.“

Секое упатство би требало да се јавува приближно еднаков број пати. Се замолуваат учесниците да не покажуваат и да не им кажуваат на другите што пишува на нивната картичка. Вежбата почнува на даден знак, а се остава процесот да се одвива 5–10 минути.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Што се случи? Колку ги следевте упатствата што ги добивте? (Се информира групата кои видови упатства беа во оптек.) Како се однесувавте? Дали се конфронтиравте, ги убедувавте другите, им земавте на другите, се повлекувавте, се обидувавте да соработувате? Како ги доживувавте другите?

Документарен филм од серијата *Simulirani dijalog*

Опис на вежбата*

Серијата на документарни филмови *Simulirani dijalog*** воспоставува индиректен дијалог меѓу луѓе од Балканот. Секој од филмовите се занимава со односите меѓу луѓето од две етнички групи: Бошњаци и Срби, Срби и Хрвати, Хрвати и Бошњаци, Албанци и Македонци.

По проекција на филмот, следи разговор за него во пленум.

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

40–50 мин.

Потребен материјал:

Столчиња (или топки, балони или други предмети), картички со упатства

Тип на вежба:

Гледање филм, разговор во пленум

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Опрема за прикажување и гледање филм

* Инспирирано од вежба во: Katharina Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & Games to Facilitate Training Sessions*, стр. 130.

** Снимени се четири филмови во рамки на серијата *Simulirani dijalog* во продукција на Центарот за ненасилна акција: „Ne može da traje večno“ (2006), „Svi bi rado bacili kamen“ (2006), „Pticu ti ne čuješ“ (2007) и „Isprekidana crta“ (2009).

Анализа на однесувањето при конфликт со помош на табела

Опис на вежбата

Учесниците ја пополнуваат табелата во мали групи. Следи презентација на направеното во пленум, па разговор.

Табела за анализа на однесувањето при конфликт:

Тип на вежба:

Работа во мали групи, претставување и разговор во пленум

Траење:
45–60 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркери, подготвени табели за анализа на однесувањето при конфликт

	По што го познавам?	Кога го користам?	Недостатоци	Опис на односот	Чувства кои се јавуваат
Избегнување					
Попуштање					
Натпреварување					
Стремеж кон компромис					
Соработка					

Моите конфликти

Опис на вежбата

Задачата е сите да се присетат на некои свои конфликти, конфликти чиј дел се и тие, и тоа:

- конфликт кој всушност не е твој, а во него си,
- конфликт кој ти е драг,
- конфликт кој ти е мачен и
- конфликт од кој си научил/-а нешто важно.

Присетувајќи се на конфликтите, учесниците можат и да запишат белешки кои би им послужиле како потсетник. Потоа следи поделба во помали групи (од три до четири лица) и размена, без повратна информација во пленум.

Тип на вежба:

Самостојна работа, размена во мали групи

Траење:
40–60 мин.

Потребен материјал:
Хартија, прибор за пишување

Анализа на конфликт со помош на табела

Опис на вежбата

Сите учесници добиваат по еден примерок од табелата за анализа на конфликт. Имаат задача да се присетат на еден свој конфликт или конфликт на кој сведочеле и во однос на него да ја пополнат табелата.

По 10–15 минути следи размена во помали групи (тричлени или четиричлени).

Табелата, погодна за печатење во А4 формат и подготвена за пополнување, можете да ја преземете од веб-страницата: www.handbook.nonviolence.org.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во мали групи

Траење:

50–60 мин.

Потребен материјал:

Отпечатени табели за сите учесници

Назив и вид на конфликт	
Главно прашање	
Кои се актерите?	
Присутни емоции	
Интереси на актерите	
Потреби на актерите	
Систем на вредности на актерите	
Очекувања од другата страна	
Пат кон трансформација	

Слики на непријателите

Описот на вежбата може да се види во потпоглавјето „Предрасуди и дискриминација“.

Дефиниција на конфликтот

Опис на вежбата

Учесниците земаат една или повеќе картички за пишување, па читливо го запишуваат својот одговор на прашањето: „Што е конфликт?“ На една картичка се запишува по еден одговор. Сите картички се поставуваат на подот или се закачуваат на ѕид. Учесниците приоѓаат и читаат. Потоа, секој зема по една картичка (но не својата) и се враќа на место во кругот. Се повикуваат неколку учесници да ја прочитаат картичката која ја зеле и да кажат колку се сложуваат со напишаното, дали и што би измениле.

Тип на вежба:

Самостојна работа, разговор во пленум

Траење:

20–25 мин.

Потребен материјал:

Хартија/картички, неколку пати повеќе листови отколку што има учесници

Конфликт и глинамол

Опис на вежбата

Учесниците прават скулптури на тема *Конфликт* од понудениот глинамол и пластелин. Се прави изложба на скулптурите каде секој го претставува својот труд.

Напомена

Вежбата е погодна за група со млади. По изложбата може да се надоврзе разговор во пленум, на пример, на тема Разлики меѓу конфликт и насилство.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

40–60 мин.

Потребен материјал:

Глинамол, пластелин

Мојот однос кон конфликт

Опис на вежбата

Учесниците се замолуваат да напишат три свои асоцијации на конфликт: по една асоцијација на еден лист хартија. Потоа, листовите се ставаат на под, во средината на просторијата. Се замолуваат учесниците да се определат кон тој круг (кон конфликтот) поставувајќи се во статуа. Кој сака, може да ја објасни својата положба.

Тип на вежба:


Работа во пленум, статуи

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Хартија, фломастери



Креативна разработка на конфликтите

Темата *Креативна разработка на конфликтите* ја обработуваме со помош на *театар на угнетените*, поточно со помош на методот *форум-театар* и *театар на статуи*. Основната цел на работилницата на оваа тема е зајакнување на конструктивната и креативната разработка и испробување на научените техники и принципи.

Форум-театарот и *театарот на статуи* бараат доста време, па неретко се прават цел работен ден (во претпладневна и попладневна работилница). Овде ќе дадеме примери на две работилници каде во секоја е користен еден од овие методи. Пред почеток на работа на сцените, важно е да се одвои време за адекватна подготовка на учесниците и да се направи цела низа подготвителни вежби кои ги будат сетилата и креативноста кај учесниците и го креваат нивото на концентрација. Примери на овие вежби може да најдете во делот „Воведни вежби за *театарот на угнетените*“ на стр. 259.

„Театарот на угнетените е игра на дијалог, игране и учиме заедно. Сите игри мораат да имаат свое уредување, збир на јасни правила кои треба да се почитуваат. Истовремено игрите копнеат по креативност и слобода. Театарот на угнетените е синтеза на невозможното: уредувањето и слободата. Без уредување нема општествен живот, а без слобода нема живот.

Уредувањето на нашата игра е вера дека можеме повторно да воспоставиме право на сите да живеат достоинствено. Веруваме дека сите сме повеќе од тоа и многу подобри отколку што мислиме дека сме. Веруваме во солидарност.

Ние веруваме во мир, не во пасивност.“

* Овие зборови се припишуваат на Аугуст Боал, творецот на *театарот на угнетените*. Преземено од: <http://old.toplab.org/methodology.html>. Превод: Н. Вукосављевиќ.

Пример на работилница: Форум-театар

★ Добро утро

Низа воведни вежби за театарот на угнетените

Траење:
35 мин.

- Возач
- Водење со дланка
- Водење по звук
- Магичен предмет
- Надоврзување статуи

Описите на вежбите да се погледнат во делот „Воведни вежби за театарот на угнетените“ на стр. 259.

Подготовка на сцените

Траење:
60 мин.

Учесниците се делат во три групи. (Може да се искористи некоја од креативните поделби, да се види во делот „Креативни поделби во мали групи или во парови“ на стр. 258.)

Задача на секоја група е да подготви сцена која прикажува структурно насилство и која ќе служи за понатамошна разработка. Препораката е прво да се соберат идеи за сцената, да се разговара за нив и дури потоа да се донесе одлука која идеја ќе се реализира.

Напомена

Идеален број учесници по група за подготовка на сцена е од пет до седум. Важно е групите да се просторно одвоени како би можеле непречено да ја развиваат и да ја пробуваат сцената. По едно лице од тренерскиот тим ја следи секоја од групите и помага во подготовка на сцената со прашања и совети, но изборот на темата е на учесниците.

Приказ, анализа и промена на сцените

Траење:
180–225 мин. (60–75 мин. по сцена)

Чекор 1. Приказ на една од подготвените сцени. Другите учесници се публика.

Чекор 2. Учесниците од публиката зборуваат што виделе и каде забележуваат структурно насилство, кои од улогите се извор на структурното насилство.

Чекор 3. Изведувачите појаснуваат што сакале да прикажат, секој ја појаснува својата улога и како се чувствувал во таа улога.

Чекор 4. Се упатува повик кон публиката да размисли за можна промена која би придонела кон намалување на насилството и некој да проба да замени некоја од улогите – да влезе на сцена наместо еден од изведувачите. Не се заменуваат оние улоги кои се извор на структурното насилство.

Чекор 5. Повторен приказ на сцената. Едно лице од публиката влегува во сцената наместо еден од изведувачите и се обидува да ја промени сцената. Другите изведувачи реагираат на промената и играат во склад со неа.

Чекор 6. Прашања упатени кон сите на сцената: „Како се чувствувавте? Што се случи?“ (Се почнува од лицето во улогата која најмногу е погодена од промената, односно од она на кое промената најмногу влијае.)

Чекор 7. Прашање упатено кон публиката: „Што забележавте?“

Чекор 8. Следна промена. Се повторуваат чекорите од 5 до 7.

Се прават неколку промени. На крајот се повикува на голем аплауз за сите кои учествувале во сцената. Задолжително се прави пауза пред изведување на следната сцена.

Напомена

Водењето на театарот на статуи изискува подготвеност и висока концентрација, како и вешта и брза импровизација. Треба да се има предвид дека еден дел од луѓето може многу емотивно да ја доживеат оваа вежба.

Понекогаш им е тешко на поединечни учесници да излезат од улогата, па не е одвишно на крајот од вежбата да се направи излез од улогите. Наједноставен излез е секој да го каже своето име, од каде е, кој датум е денес и кај се наоѓа: „Јас сум Ламија Церик од... Денес е... Се наоѓам во Улцињ, на тренинг за градење мир.“

- ★ Игра
- ★ Евалуација на денот

Пример на работилница: Театар на статуи

Главна разлика меѓу *форум-театарот* и *театарот на статуи* е во тоа што *театарот на статуи* подразбира креирање статуи од човечки тела (значи, неподвижни прикази без звук), додека *форум-театарот* подразбира креирање сцени (кои се означени и со движење и со звук). Потоа, разликата е и во тоа што за *форум-театар* е потребно повеќе време, па тој е поизискувачки пофат. Но, *театарот на статуи* може да биде потешка појдовна задача зашто на учесниците им е потребно повеќе креативност и вдахновение за да ја креираат статуата (без движење и звук) на зададена тема.

Како тема за двата облика на *театарот на угнетените* главно го поставуваме структурното насилство.

Што се однесува до потребното време, за подготовка на статуите оптимално е 45–60 минути, а исто толку е потребно и за приказ, анализа и промени на секоја од статуите.

Овде го прикажуваме примерот на *театарот на статуи* на тема „Насилник, жртва, набљудувач“ кој поретко го користиме.

Низа воведни вежби за театарот на угнетените

Описите на вежбите да се погледнат во делот „Воведни вежби за театарот на угнетените“ на стр. 259.

Траење:
20 мин.

Насилник, жртва, набљудувач

Учесниците се делат во три групи (Може да се искористи некоја од креативните поделби, да се види во делот „Креативни поделби во мали групи или во парови“ на стр. 258.). Секоја група добива по една од овие теми: *Насилник*, *Жртва* и *Набљудувач*. Групите имаат задача да ги анализираат овие улоги и да подготват сиден весник допирајќи ги следниве прашања:

- Како изгледа насилникот/жртвата/набљудувачот? (секоја група само за улогата која ја добиле како тема)
- Кои особини ги имаат тие?
- Кои чувства будат кај мене?
- Кои се силните страни на оваа улога?

Тип на вежба:
Работа во мали групи

Траење:
25 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркери

Подготовка на статуите

Учесниците остануваат во истите групи во кои го подготвиле сидниот весник. Задача на секоја група е да подготви статуа на тема *Насилник*, *Жртва* или *Набљудувач* (на истата тема која претходно ја анализирале).

Траење:
30–45 мин.

Приказ, анализа и промена на статуите

Чекор 1. Приказ на статуа на тема *Насилник*. Другите учесници се публика.

Траење:
225 мин.

Чекор 2. Учесниците од публиката одговараат на прашањето: „Што видовте?“

Чекор 3. Изведувачите појаснуваат што сакале да прикажат и да одговараат на прашањето: „Како се чувствувавте во таа улога?“

Чекор 4. Изведувачите го презентираат сидниот весник кој го направиле во првиот дел од работилницата. (За чекорите од 1 до 4 потребно е околу 40 минути.)

Чекор 5. Потоа, се преминува на следната статуа, прво онаа на тема *Жртва*, а потоа на тема *Набљудувач* и чекорите од 2 до 4 се повторуваат.

Чекор 6. Кога се претставени и анализирани сите статуи, следи работа на можни промени. Повторно се прикажува статуата на тема *Насилник*.

Чекор 7. Повик упатен кон публиката да размислат за можна промена која би придонела за намалување на насилството и да пробаат некоја од улогите да ја заменат. (Не се заменуваат оние улоги кои се извор на насилството.) Другите изведувачи реагираат на промената и формираат статуа во склад со промената и со својата реакција.

Чекор 8. Прашање упатено кон сите на сцената: „Како се чувствувавте? Што се случи?“ (Се почнува од лицето во улогата која најмногу е погодена од промената, односно од она на кое промената најмногу влијае.)

Чекор 9. Прашање упатено кон публиката: „Што забележавте?“

Чекор 10. Ако има идеи, се прават неколку промени. За секоја промена се повторуваат чекорите 8 и 9.

Чекор 11. Аплауз за сите кои учествувале во првобитната статуа и во нејзините измени. Задолжително се прави пауза пред изведување на следната статуа.

Чекор 12. Премин кон промени на другите статуи, прво таа на тема *Жртва*, па на тема *Набљудувач*. Чекорите од 7 до 11 се поминуваат за секоја статуа.

Напомена

Оваа вежба може да предизвика силни емоции. Важно е учесниците да добијат можност да излезат од преземените улоги. На крај, може да помогне некоја вежба или игра за градење доверба или дури и некоја релаксирачка игра. Задолжително да се провери со учесниците дали се расположени за игра.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте? Кои нови прашања ви се отворија? Што добивте од оваа вежба?

Улогата на половите во општеството/родова рамноправност

Работилницата на оваа тема скоро е неизбежна на *Основните тренинзи* на Центарот за ненасилна акција. Каде и да тргнеме се судираме со патријархатот, положбата на жената во општеството, а и положбата на сексуалните и други малцинства и маргинализирани групи. Кога ќе успееме да ја унапредиме нивната положба, тогаш како општества ќе направиме поголем чекор кон потраен мир.

Некои од целите на работилницата се: ширење на свеста за постоечката дискриминација врз основа на родовиот идентитет и меѓусебната поврзаност на дискриминацијата на жените и мажите, преиспитување на општествено предодредените улоги, препознавање на своите одговорности во одржување на предодредените улоги, оснажување за делување кон промени итн.

Пример на работилница

😊 Игра

Трамвај

Опис на вежбата

Се поставуваат пет столчиња едно до друго (како седишта во јавен превоз), така што целата група може да ги види. Второто и четвртото столче се резервирани за жени, а останатите три за мажи. Се замолуваат тројца мажи-доброволци да замислат дека се во јавен превоз – трамвај, да седнат на столчињата (првото, третото и петтото) и да заземат типични машки пози. Потоа се замолуваат две жени да се придружат на сцената, да седнат и да заземат типично женски пози. Се замолуваат набљудувачите да бидат тивки и да ги запишуваат своите забележувања ако имаат потреба. Се остава сцената доволно долго да потрае за на актерите да им стане нелагодно и да започнат интеракција, се допушта таа малку да се развие (2-3 минути).

Тип на вежба:

Играње на улоги

Траење:

30–45 мин.

Потребен материјал:

Пет столчиња

Се замолува еден од тројцата доброволци да седне назад во пленум, а се побарува уште една доброволка од групата. Актерите добиваат задача да влезат во улогите на спротивниот пол. Се замолуваат да седнат на соодветните столчиња така да прво жените заземат типично машки пози, а потоа мажите – женски. Се допушта сцената да трае неколку минути за да се развие интеракција. Набљудувачите се замолуваат да прокоментираат што забележуваат, како и да ја споредат сегашната слика со таа претходната. Се прашуваат учесниците како им било во улогата/улогите.

Дискриминација над жените и дискриминација над мажите

Опис на вежбата

Учесниците се делат во четири групи: две во кои се само мажи и две во кои се само жени. Една машка и една женска група (секоја за себе) на голема хартија запишуваат примери на дискриминација на жените во општеството на кои можат да се сетат; а другата женска и другата машка група – примери на дискриминација на мажите на кои можат да се сетат (околу 15 минути). Потоа следи презентација на работата на сите четири групи со прашања за појаснување.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

65–75 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Разговор во пленум

Предложени прашања за разговор: „Како ова ви изгледа? Како обично реагирате во ситуации кога сте дискриминирани? Или кога присуствувате на дискриминација на некој друг?“

Напомена

Во овој случај може да биде од значење која група прва ќе ја презентира сопствената работа. Често се случува жените многу сериозно да пристапат кон задачата, додека од обете машки групи се слуша смеење, особено кај онаа чија тема е Дискриминација над мажите. Оттаму, може да биде продуктивно да се почне со женска група која ја обработувала Дискриминацијата над жените, во смисла на давање на сериозен тон на темата. Следи презентација на истата тема која ја работела машката група. Потоа презентација на машката група на тема Дискриминација над мажите, па женската група на истата тема.

Што можеме да направиме?

Опис на вежбата

Се работи во четири мешани групи по околу пет учесници. Задачата е да поразговараат на тема: „Што може да направите за да има што помалку дискриминација над жените и мажите?“ и да ги запишат главните ставки, кои подоцна ќе ги претстават на другите. Времето за работа е околу 20 минути. Потоа следат презентации на секоја група со прашања за појаснување. По презентациите, следи разговор во пленум.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

70 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Разговор во пленум

Предложени прашања за разговор:

Чија одговорност е тоа? Кој со тоа треба да се занимава?

Каква врска има оваа тема со градење на мир?

Примери на вежби

Асоцијации: Жени, мажи

Опис на вежбата

Учесниците се делат во две групи, на жени и мажи. Сите учесници, во двете групи, добиваат по два листа хартија. Имаат 30 секунди да напишат први одговори/асоцијации на зададена тема. Првата тема е: „Какви се мажите?“ Потоа се собираат листовите хартија и се залепуваат на „машки“ и „женски“ сиден весник. Потоа се чита следната тема: „Какви се жените?“ Кога сите листови ќе бидат залепени на сидните весници, тренерот/-ката ги чита дадените одговори. На учесниците им се понудува да додадат уште нешто доколку сакаат.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во парови

Траење:

30–40 мин.

Потребен материјал:

Самолеплива хартија, прибор за пишување, голема хартија

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како ви е со овие записи? Од каде потекнуваат тие?

Театар на статуи: Жени, мажи

Опис на вежбата

Групата се дели на две женски и две машки групи. Секоја група има задача да подготви статуа, со тоа што темата за едната женска и едната машка група е Жени, додека темата за другата женска и другата машка група е Мажи. Групите треба да бидат просторно одвоени за непречено да можат да работат (околу 30 минути).

Тип на вежба:

Театар на угнетените

Траење:

120 мин.

Потребен материјал:

/

Приказ на статуите на тема Жени (45 минути): Прво во статуа се поставува машката група која подготвила статуа на таа тема, а потоа се поставува женската група така да можат останатите да ги видат двете статуи во ист момент. Потоа се отстранува „машката“ статуа како би можеле нејзините учесници да ја видат „женската“ статуа.

Се поставуваат следните прашања на набљудувачите/публиката: „Што видоа набљудувачите? Што сакаа да покажат учесниците во статуите? Која е разликата/сличноста помеѓу статуата која ја поставија мажите, односно жените?“

Потоа се прашуваат учесниците во статуите: „Што сакавте да прикажете? Како ви беше во улогите?“

Краток разговор во пленум: увиди, коментари.

Приказ на статуите на тема *Мажи* (45 минути): Прво во статуа се поставува женската група која подготвила статуа на таа тема, а потоа се поставува машката група така да можат останатите да ги видат двете статуи во ист момент. Потоа се отстранува „женската“ статуа како би можеле нејзините учесници да ја видат „машката“ статуа. Како и претходно, прво се поставуваат прашања на публиката, потоа на учесниците во статуите.

Напомена

Треба да се има предвид дека траењето на оваа вежба многу лесно може да ескалира. Вежбата треба многу внимателно да се води зашто скоро неминовно предизвикува силни емоции и реакции. Таа е конфронтативна и погодна за конфликт. Се препорачува таа да не биде последна вежба во работилницата, туку да постои прилика за дијалог и промислување што би можело да се направи за да се промени ситуацијата.

Какви мажи сакам? Какви жени сакам?

Опис на вежбата

Учесниците се делат во четири групи: две во кои се само мажи и две во кои се само жени. Една машка и една женска група (секоја за себе) на голема хартија запишуваат какви мажи сакаат, а другата женска и другата машка група – какви жени сакаат. Не мораат да се сложат околу записот, туку само да набројат. Времето е ограничено на околу 15 минути. Потоа следи презентација на работата на сите четири групи со прашања за појаснување

Разговор во пленум

Како ви изгледа ова? Имате ли некој коментар?

Тип на вежба:

Работа во мали групи, претставување и разговор во пленум

Траење:

65–75 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Анализа на списанија

Опис на вежбата

Се делат во три групи од кои едната е „женска“, едната „машка“ и едната „мешана“.

Работа во групи. Упатство за работните групи: „Задачата е да побарате во весниците и списанијата пред вас текстови/фотографии/реклами и друго што поврзувате со темата на работилницата. Откако секој ќе пронајде барем две-три работи, поразго-

Тип на вежба:

Работа во мали групи, претставување и разговор во пленум

Траење:

105 мин.

Потребен материјал:

Дневни весници, неделници, списанија

варајте за тоа во рамки на групата, одредете што од тоа ќе презентирате во пленум за време од 10 минути и одредете лице кое тоа ќе го презентира. Времето е ограничено на 45 минути.“

Презентации. Едно лице од секоја група ги презентира главните точки од разговорот кој е воден – најмногу 10 минути. Сите три презентации одат една по друга, со евентуални прашања за појаснување на лице место.

Пленарна дискусија. Дури кога ќе бидат изведени трите презентации, се отвора простор за дискусија во пленум, коментари и прашања (до 30 минути).

Како станав маж/жена?

Опис на вежбата

Учесниците се делат во помали групи по четворица или петорица. Задачата е да разговараат во малите групи на тема: „Како станав маж/жена? Што влијаеше на тоа?“ Се напонува дека нема да има извештај во пленум за содржината на разговорот во групите.

Помошни прашања за малите групи (да се отпечати по еден примерок за секоја група):

- Со кого и со што си играл како дете?
- Каква облека носев?
- Која ми беше омилена професија во детството?
- Кои ми беа идоли?
- Какви беа моите родители?
- Какви очекувања ми беа упатени од страна на околината, како кон момче/девојче и подоцна?

Прашалникот со помошните прашања, погоден за печатење во А4 формат, можете да го преземете од веб страницата: <https://handbook.nenasilje.org>.

Тип на вежба:

Работа во мали групи

Траење:

25–30 мин.

Потребен материјал:

Неколку примероци на прашалник

Кутија

Опис на вежбата

Групата се дели на мажи и жени. Двете групи добиваат по една голема хартија на која во средината е нацртан правоаголник кој симболизира „кутија“ во која окружувањето настојува да нè „спакува“. Машката група треба да запише во кутијата кои пораки ги добивале во текот на растењето, а кои имале значење: „Биди прав маж (биди машко)!“; додека

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување и разговор во
пленум

Траење:

60–70 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

женската група пишува кои пораки ги добивале во текот на растењето, а имале значење: „Биди права жена (биди женско)!“

Исто така, од левата страна на нацртаната кутија пишуваат пораки и повици кои ги добивале кога се обиделе да излезат од постоечката кутија, а од десната страна ги пишуваат имиња со кои ги нарекувале во тој случај.

Следи претставување на работата на овие групи во пленум..

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како ви беше да се присетите на овие пораки? Кој ни ги праќа овие пораки, од каде тие потекнуваат? Кои се сличностите, а кои се разликите помеѓу овие две кутии, пораки и називи?

Она што ми пречи во врска со нас...

Опис на вежбата

Сите учесници наоѓаат пар од истиот пол. Темата е: „Она што ми пречи во врска со нас жените/мажите...“ Прво едно лице зборува (околу 2 минути), а другото само слуша. Потоа се заменуваат улогите.

Тип на вежба:

Работа во парови, Разговор во пленум

Траење:

35–45 мин.

Потребен материјал:

/

Разговор во пленум

Предложени прашања за разговор:

- Кој се чувствуваше непријатно правејќи ја оваа вежба? Зошто?
- Што не ви се допадна?
- Како се чувствувавте со она што го збореше вашиот пар?
- Како би се чувствувале да ги поделите деталите од разговорот со припадник/-чка на другата група?

Напомена

Вежбата може да се прави во мали групи наместо во парови. Вежбата може да се користи и во рамки на работилницата на тема Национален идентитет, со тоа што паровите би ги сочинувале лица од иста националност.

Екстензија на вежбата

По размената во парови, учесниците наоѓаат пар од другиот пол и ја повторуваат вежбата. Дополнителни прашања за разговор во пленум: „Дали беше полесно да се зборува со припадник на својата или другата група? Дали во другиот дел од вежбата, зборувајќи му на припадник на другата група, го променивте својот исказ од првиот дел од вежбата?“

Што е улогата на жената/мажот во општеството?

Опис на вежбата

Се делат листови самолеплива хартија така да жените и мажите добијат различна боја, на пример, жените – зелена, а мажите – жолта. Задачата е во многу краток рок да ги запишат првите одговори кои ќе им паднат на памет на прашањата:

1. Што е улогата на жената во општеството?
2. Што е улогата на мажот во општеството?

Прво се поставува едното прашање, по 20-30 секунди се собираат напишаните листови и се поставува следното прашање. На сиден весник насловен со овие прашања, од левата страна се лепат листовите од едната боја, а од десната – од другата боја и се повикуваат сите учесници да погледнат што е запишано.

Разговор во пленум

Предложени прашања за разговор:

Што ви е важно или интересно кај овие листови?

Која меѓусебна зависност/врска ја гледате помеѓу улогата на половите во општеството?

Сиден весник: Кој/што ја одредува улогата на жената и мажот во општеството?

Траење:

10 мин.

Мои прашања во врска со улогите на половите во општеството/родовата рамноправност

Опис на вежбата

Секој ги запишува најважните прашања кои ги има во врска со темата на работилницата. Потоа се формираат три мали групи::

1. „женска“ – за жени кои сакаат да разговараат со жени,
2. „машка“ – за мажи кои сакаат да разговараат со мажи и
3. „мешана“

Ако некоја група излезе преголема, може да се подели на две.

Во малите групи се разговара за запишаните прашања. Времето за разговор е најмалку 30 минути.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во мали групи

Траење:

35–60 мин.

Хартија, прибор за пишување

Би сакал/а да се жените/мажите...

Опис на вежбата

Секој за себе размислува на темата: „Би сакал/а да се жените/мажите...“ (прашањето се однесува на спротивниот пол) и запишува (10 минути).

Се делат во четири мешани мали групи. Со осврт на претходната задача, следи разговор (25 минути) на тема: „Што мислам дека е потребно за тоа да биде така?“

Потоа во пленум даваат извештај малите групи, доколку сакаат (15 минути).

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во мали групи

Траење:

50 мин.

Потребен материјал:

/



Соочување со минатото

Квалитетот на работилницата *Соочување со минатото* во голема мера зависи од претходното знаење и сензибилизацијата за основните теми *Насилство, Разбирање и анализа на конфликтите, Предрасуди и дискриминација, Идентитет и различности*. А најмногу зависи од мотивацијата на учесниците да се занимаваат со оваа тема – колку е поголема мотивацијата, толку темата може подлабоко да се обработи. Еден од предусловите за оваа тема е и изградена група, поточно атмосфера на меѓусебна основна доверба. Потребно е да постои и доверба во тренерскиот тим дека е способен да го води процесот при тешки теми. Колку е поголема оваа доверба, толку учесниците полесно ќе се осмелат поотворено да зборуваат за прашања за кои многу ни се разликуваат мислењата.

Целите на работилницата може да бидат: анализа на механизмите за соочувања со минатото кои се користат во нашите општества; освестување што се одрекува во нашите општества, а што се вреднува во врска со военото минато; воспоставување на конструктивен дијалог помеѓу луѓето од различни заедници и промислување за пристапите и активностите кои би довеле до поконструктивна промена во општествата. Внимателно подготвена и водена работилница на оваа тема, во група во која постои меѓусебна основна доверба, неминовно води до будење на емпатија и солидарност преку границите и градење на доверба меѓу соседите од различни заедници. Луѓето се чувствуваат оснажено затоа што успеале во атмосфера на почитување да разговараат за теми за кои инаку се плашат да се отворат заради страв од навредување, непочитување, болка, негирање, отфрлање, понижување и беспомошност. Од таа перспектива општествената промена изгледа многу поблизу и подостапна.

Понекогаш дури и две или три работилници на тренинг се на тема *Соочување со минатото*. Ова се работилници на кои многу се зборува, разговара и слуша, затоа што вежбите, главно, се така поставени. Треба да се има предвид дека е многу заморно внимателно да се слушаат 20 и нешто луѓе и да се учествува во разговор цел ден. Многу е важна повремената промена на динамиката, како би се одржало вниманието и луѓето да не се исцрпат целосно. Затоа често во рамките работилницата на оваа тема или на темата *Градење на мир и Разбирање и анализа на конфликтите* организираме проекција на филм чија содржина одговара на темите,* по што се продолжуваат разговорите и слушањето на другите.

* Најчесто се работи за еден од филмовите од нашата продукција, поточно еден од филмовите од серијата *Simulirani dijalog*.

Пример на работилница

★ Игра

Сиден весник: Кога ќе слушнам „соочување со минатото“, помислувам на...

Траење:

10 мин.

Шарен барометар на тема Соочување со минатото

Опис на вежбата

Однапред се подготвени неколку сетови листови на кои има по една изјава/реченица. По можност, листовите хартија се во различни бои. Кога првиот сет ќе се постави на под, учесниците се одлучуваат на кој од понудените листови ќе пријдат. Се повикуваат неколку учесници да прокоментираат зошто стојат токму кај таа изјава. Зборуваат прво тие кои стојат кај една изјава, а потоа се преминува на следна. Кога ќе се прокоментира последната изјава во сетот, се поставува следниот сет.

Тип на вежба:

Шарен барометар

Траење:

45–60 мин.

Потребен материјал:

Хартија во боја, однапред подготвени листови со изјави

Сетови на изјави:

1. „Сум живеел/а во војна“; „Војната само ме гребна“; „Војната не влијаше директно на мојот живот“; „Војната ја гледав на ТВ“.
2. „Соочувањето со минатото е приоритетна задача на нашите општества“; „Соочувањето со минатото е нешто што не го разбираам“; „Соочувањето со минатото е важно, но има и многу побитни работи“; „Соочувањето со минатото е концепт наметнат од Запад“; „Останати“.
3. „Соочувањето со минатото е работа на невладините организации“; „Соочувањето со минатото е работа на државата“; „Соочувањето со минатото не е моја работа“; „Соочувањето со минатото е работа на жртвите“.
4. „Најважно е да се осудат злосторниците“; „Најважно е да се утврди вистината“; „Најважно е да им се пружи задоволување на жртвите“; „Најважно е дека сме живи и здрави“; „Најважно е мојата страна да признае дека правела злосторства“.
5. „Моето општество е отидено далеку во процесот на соочувањето со минатото“; „Моето општество се уште не го започнало тој процес“; „Моето општество направило мали чекори“; „Моето општество секојдневно се соочува со минатото“.

Напомена

Оваа вежба е корисна за почеток на работа на темата зашто на релативно брз и едноставен начин доаѓа до размена со која се создава подобра слика за различните искуства кои постојат во

групата, потоа дава информација колку веќе сме зазеле некои позиции во однос на темата и кои се тие позиции. Таквиот вид на размена придонесува кон подобро меѓусебно разбирање што е од суштинска важност за конструктивен пристап кон поизискувачките прашања од ова поле. Доколку веќе не е остварено солидно ниво на размена во групата (односно доколку вежбата се прави веќе првиот или вториот ден од средбата), треба да се има предвид дека ова може да биде изискувачка вежба за некои лица од причина што налага јасно позиционирање во однос на сепак тешки теми.

Херои

Опис на вежбата

Учесниците се делат во мали групи врз основа на националната припадност: Албанци/ки, Срби/инки, Хрвати/ки, Бошњаци/чки, Македонци/ки... Секоја група треба да ги наброи и запише националните херои на своите заедници (без оглед на тоа дали тие лично ги доживуваат како херои). По завршување со работата во малите групи, секоја група ги прочитува „своите“ херои. Не се дозволува дискусија додека сите групи не ги претстават листите на херои, само евентуални појаснувања во врска со недоволно познати имиња. Следи разговор во пленум.

Тип на вежба:

Работа во мали групи, разговор во пленум

Траење:

45–60 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Разговор во пленум

Предложени прашања за разговор:

- Како ја коментирате својата листа, а како листата на останатите групи?
- Како се чувствувате со наведените имиња, колку се тие и ваши лични „херои“?
- Постои ли некој образец по кој луѓето стануваат национални херои на нашите простори?
- Во каква врска се овие херои со начинот на кој нашите општества се однесуваат кон минатото?
- Зошто има толку малку жени на тие листи?

Напомена

Со оваа вежба добиваме слика што се вреднува во нашите општества. Вежбата може да се користи и за темата Национален идентитет.

Друга верзија на вежбата

1. Лични херои. Секој за себе размислува и запишува кој му/и биле херои во детството, а кои сега.
2. Одење во помали групи (кои се состојат од луѓе од различни краеве). Размена за хероите кои сме ги запишале.
3. Малата група на голема хартија (сиден весник) запишува листа на оние кои важат за херои во нашите општества.
4. Дискусија во пленум, впечатоци, коментари.

Што негираат нашите општества?

Опис на вежбата

Учесниците се делат во групи врз основа на националната припадност. Имаат задача да поразговараат и подготват презентација на тема Што негира нашето општество (во врска со соочувањето со минатото)? Презентациите да се поткрепат со конкретни примери. Работата во групите трае околу 25 минути. Потоа група по група ги претставува своите заклучоци, со евентуални прашања за појаснување..

Тип на вежба:

Работа во мали групи, разговор во пленум

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Напомена

*Краток теориски инпут за негирањето може да биде корисен пред оваа вежба, како би се поттикнале учесниците да размислуваат и за оние помалку очигледни негирања. На пример, Cohen-овите видови на негирање во однос на тоа што се негира.**

* Stanley Cohen. *Stanje poricanja: Znati za zlodela i patnje* (Beograd: Samizdat B92, 2003), стр. 30–33. Cohen – покрај буквалното негирање, она кога тврдиме дека нешто не се случило – дефинира уште два вида. Еден е негирање на толкување, кога прифаќаме факти, но им доделуваме друго значење. Друг е негирање на импликации, кога прифаќаме факти што се случило, го прифаќаме и толкувањето на тоа што се случило, но одбиваме дека тоа има било каква врска со нас.

Пример на работилница 2

★ Игра

Сиден весник: Што ми недостасува во приказните за војната?

Траење:

10 мин.

Чесен однос кон минатото?

Опис на вежбата

Чекор 1. Се делат во помали групи по национална, етничка или регионална основа. Секоја група има задача да направи сиден весник на тема: „Што е тоа што треба да се промени во средината каде што мојот народ е во мнозинство, а што би претставувало чесен однос кон минатото и чекор кон помирување?“ Време за работа е околу 20 минути.

Чекор 2. Следи презентација на сидниот весник, со евентуални прашања за појаснување.

Чекор 3. Потоа сидниот весник се поставува на пристапно место. Задача на сите учесници е да пријдат онаму каде не учествувале во изработката и да допишат она што мислат дека недостасува: „Што уште, по ваше мислење, би морало да се направи во тие средини?“ Допишуваат на истата хартија, но со друга боја. Времето за работа е околу 20 минути.

Чекор 4. Следи читање на дополнетото, па разговор во пленум за клучните прашања кои се отвориле.

Разговор во пленум

Предложени прашања за разговор:

Како ви беше да пишувате за себе, а како за другите? Како се чувствувате со сето ова што другите ви го допишаа, како го доживувате тоа? Колку во реалноста имате прилика да разговарате за ова и каков е односот кон тоа „дополнување“, задачите кои луѓето вон нашата група ги ставаат пред нас?

Напомена

Треба да се има предвид дека на некои луѓе може да им биде негодно да допишуваат на сидниот весник кој го направиле други, па потребно е да се охрабрат и да се појасни која е користа од оваа вежба, односно колку feedback-от од другите може да биде од помош.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување и разговор во
пленум

Траење:

60–90 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Друга верзија на вежбата

Во чекорот 3, наместо сите учесници да ги доработуваат сите останати делови на ѕидниот весник, може да се формираат помали групи чија задача би била да доработат одредени делови. Тие помали групи би требало да се составени од учесници кои не учествувале во изработката на иницијалниот ѕиден весник. Со тоа луѓето не би се движеле по просторијата и не би приоѓале по ред на сите делови, туку би биле само на едно место, фокусирајќи се на доработка само на еден дел.

Жал ми е...

Опис на вежбата

Методот жешки столчиња детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 70. Лицето кое седи на жешкото столче во средината има задача да раскаже своја приказна на тема: „Жал ми е...“, а која има врска со минатите војни и моменталната состојба во општеството по прашање на соочувањето со минатото.

Тип на вежба:

Жешки столчиња

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Столчиња

Примери на вежби

Голем барометар: Што (не) придонесува кон соочување со минатото?

Опис на вежбата

Методот голем барометар детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 66. Полови за барометарот се: „Придонесува за соочување со минатото“ и „Не придонесува за соочување со минатото“.

Некои од изјавите и општествените појави за барометарот:

1. Економска соработка во регионот.
2. Спомен-плочи на губилишта и логори.
3. Споменици на паднати борци.
4. Одбележување на годишница од Бура.
5. Девиктимизација.
6. Влијание на верски заедници.

Тип на вежба:

Голем барометар

Траење:

90–120 мин.

Потребен материјал:

Однапред подготвени листови со изјави (види го описот на вежбата)

7. Хашки трибунал.
8. Извинувања на државници.
9. Судања за воени злосторства пред домашни судови.
10. Документарни филмови за војната.
11. Работа на траума.
12. Меѓуетнички кампови за млади.
13. Пресуда на Меѓународниот суд за правда во Хаг.
14. Колективна одговорност.
15. Индивидуализација на вината.
16. Укинување на националистички партии.
17. Амнестија во замена за признавање.
18. Забрана за сегрегација во училишта.
19. Заедничка фудбалска лига.
20. Центар за ненасилна комуникација во Сребреница.
21. Притисок на меѓународна заедница.
22. Утврдување на точен број на жртви.

***Brainstorming:* Секојдневни ситуации во кои се среќавам со военото минато**

Траење:
10 мин.

Хотели

Описот на вежбата да се види во потпоглавјето: „Соработка и тимска работа“.

Војната и јас

Опис на вежбата

Методот жешки столчиња детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 70. Лицето кое седи на жешкото столче во средината има задача да раскаже своја приказна на тема: „Војната и јас“.

Тип на вежба:
Жешки столчиња

Траење:
90–120 мин.

Потребен материјал:
Столчиња

Друга верзија на вежбата

Пред доаѓање на тренингот, се замолуваат сите со себе да донесат еден предмет кој ги врзува/асоцира на искуството за време на војната.

Се користи методот жешки столчиња. Задачата е сите, осврнувајќи се на предметот кој го избрале и понеле со себе, да раскажат своја приказна на тема: „Траги кои ги остави војната на мене и мојот живот“.

Сиден весник: Што е конструктивно соочување со минатото? Што е деструктивно соочување со минатото?

Траење:
15 мин.

Што ми пречи во приказните за војната? Што ми недостасува?

Опис на вежбата

Учесниците во помали групи разговараат за тоа што им пречи во приказните за војната, што им недостасува. По размената во мали групи, следи размена во пленум.

Тип на вежба:
Работа во мали групи, разговор во пленум

Траење:
45 мин.

Потребен материјал:
/

Барометар на тема Соочување со минатото

Опис на вежбата

Методот барометар детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 65.

Траење:
30 мин.

Предложени изјави за барометарот:

- Не постои колективна одговорност.
- Најдобро би било меѓународни судови да ги процесираат воените злосторства.
- Не смееме да ги забравиме своите жртви.
- Треба да се прости.
- Вистината е една.
- Да се прашуваше народот, немаше да има војна.

Аквариум за соочување со минатото

Опис на вежбата

Методот *аквариум* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 68.

Во аквариумот се четири столчиња: на три столчиња седнуваат лица кои сакаат да разговараат на зададена тема, додека четвртото столче е резервирано за оние лица кои некој од останатите тројца ќе ги повика во аквариумот. Се разговара на зададени теми, 10 или 15 минути по тема.

Траење:
60 мин.

Некои од темите за аквариумот:

- Вистината е поважна од помирувањето.
- Со соочување со минатото треба да се занимаваш во својот двор.
- Чувствувам одговорност за она што е правено во име на мојот народ.
- Помирувањето е работа на личен избор.
- Националните идентитети се пречка за помирувањето.
- Најважна задача во процесот на соочување со минатото е да се осудат воените злосторници.
- Националниот идентитет го одредува односот кон минатото.
- Да се прашуваше народот, не би имало војна.
- Секој треба да ја критикува само својата страна.
- Кој е виновен за војната?
- Повеќе ме болат жртвите на мојот народ.
- Во војна, сите страни се подеднакво виновни.
- Воените злосторства би требало да бидат процесирани само пред домашни судови

Колективни наративи за војните во 90-те

Опис на вежбата

Учесниците се делат во помали групи, по држави од кои доаѓаат. Задачата е да направат сиден весник кој би содржел основни елементи на доминантните колективни наративи за војните во 90-те кои постојат во нивните општества.

Потоа следи претставување во пленум, со евентуални прашања за појаснување.

Напомена

Пред оваа вежба треба да се појасни поимот колективни/историски наративи и нивната врска со соочувањето со минатото. Оваа вежба може да биде добар начин за запознавање на различните контексти, како и на тоа како нашите национални колективитети се третираат и опишуваат себеси во однос на непријателските „други“.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Семејни наративи

Опис на вежбата

Сите имаат 10-тина минути да размислат и запишат (како потсетник) наративи кои ги слушнале во своите семејства за Втората светска војна и за војните во 90-те. Помошни прашања: „Што се зборувало во вашето семејство за Втората светска војна и за последните војни? Од кого сте ги слушнале тие приказни? Дали постоеле и какви биле разликите помеѓу наративите? Кои биле 'наши', кои биле 'други'? Кои слики постоеле за тој друг?“

Потоа следи размена во помали групи (по четири-пет лица).

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во мали групи, разговор во пленум

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

/

Евалуација

Разговорот во пленум кој следи започнува со некој вид на емотивна евалуација, а потоа се прави врска помеѓу доминантните колективни наративи и тие на нашето семејство/фамилија. Прашања за дискусија: „Дали постои врска помеѓу наративот за Втората светска војна и последните војни? Во каква врска се семејните наративи со доминантните наративи во општеството?“

Напомена

Како и кај претходната вежба, и овде е потребно одредено теориско предзнаење за поимот и важноста на колективните наративи. Обете вежби може да се работат една по друга или одвоено, во зависност од потребата.

Срамота и гордост во наративите на моето општество

Опис на вежбата

Се делат во мали групи врз основа на етничката припадност. Задачата е да изработат сиден весник на тема: „Срамота во наративите на моето општество“ и „Гордост во наративите на моето општество“. Следи презентација во пленум, па дискусија..

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

45–60 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Сиден весник: Кому и за што служат доминантните наративи за воените конфликти?

Траење:
15 мин.

Однос на нашите општества кон минатото

Опис на вежбата

Се води разговор во мали групи од четири-пет лица (кои се регионално, национално и возрастно мешани) на тема: „Како се однесува вашата средина кон болното минато? За што од минатото се зборува/шепоти/молчи? Како луѓето реагираат на приказните за минатото? Како вие се чувствувате во врска со сето тоа? Што ви пречи/недостасува/ве боли во приказните за војната?“

Тип на вежба:
Работа во мали групи

Траење:
45–60 мин.

Потребен материјал:
/

Напомена

Вежбата е погодна како воведна вежба за работа на темата Соочување со минатото. Учесниците преку неа добиваат прилика да ја рефлектираат состојбата во сопствените општества, но и да се запознаат со доминантните механизми во другите средини за прашањето поврзано со односот кон минатото.

Негирање, оправдување, трагање по вистината

Опис на вежбата

Учесниците се делат во три помали групи од кои секоја работи на сиден весник обработувајќи еден од следните обрасци на однесување при соочување со минатото: негирање, оправдување и трагање по вистината. Во текот на работата во малите групи, учесниците треба да дадат одговор на следните прашања: „Кои се носители на овој процес? Заради што се посегнува по таков пристап? Кои се последиците од таквиот пристап по општеството?“

По завршување со работата во малите групи се претставува сидниот весник за сите три процеси, а потоа следи разговор во пленум.

Тип на вежба:
Работа во мали групи,
претставување и разговор во пленум

Траење:
45–60 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркери

Кога е оправдана војната?

Опис на вежбата

Сите седат во круг и имаат по еден лист хартија и прибор за пишување. Задачата е во неколку минути, во тишина, да ги запишат своите одговори на прашањето: „Кога е оправдана војната?“ По одредено време, едно по едно лице приоѓа кон паното, прочитува што запишало, па го лепи својот лист.

Следи дискусија во пленум.

Тип на вежба:

Самостојна работа, разговор во пленум

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување, пано (сиден весник)

На што би требало да се сеќаваме како општество?

Опис на вежбата

Се делат во помали групи.

Чекор 1. Изработка на сиден весник на тема: „На што се сеќаваме како општество (од неодамнешното минато)?“

Чекор 2. Изработка на сиден весник на тема: „На што би требало да се сеќаваме како општество?“

Следат презентации, па дискусија во пленум.

Тип на вежба:

Работа во мали групи, претставување и разговор во пленум

Траење:

60–75 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Табуа

Опис на вежбата

Целата група заеднички изработува сиден весник на тема: „Кои табуа се присутни во нашите општества, а се однесуваат на насилното минато?“

Потоа следи разговор во пленум со прашањата: „Зошто се молчи за овие работи? Зошто е тешко да се зборува за ова? Кој или што ги прави табуизирани?“

Варијација: Вежбата по ист принцип може да се изведе и во мешани мали групи; на тоа може да претходи и индивидуална работа каде секој прво размислува и ги запишува своите одговори на самолеплива хартија, по што се оди во мали групи.

Тип на вежба:

Сиден весник, разговор во пленум

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркер

Документарен филм од серијата *Simulirani dijalog*

Описот на вежбата да се види во потпоглавјето: „Разбирање и анализа на конфликтите“.

Меморијализација: Споменици

Описот на вежбата да се види во потпоглавјето: „Помирување“.

„Непријатели“ на званични комеморации

Опис на вежбата

Еден ден порано се замолуваат поединци од групата да преземат одредени улоги за оваа вежба за да можат малку да се подготват за неа. Нивна задача ќе биде да учествуваат во приказ на комеморација за погинати борци, на пример, на Армијата на БиХ кои настрадале во текот на битка. Улогите се следните:

- 1) Домаќин од здружението на борците кој е организатор на настанот и кој се обраќа на собирот,
- 2) Посетители „непријатели“ – бивши борци од непријателските војски,
- 3) Посетители „мировници“ – организираат посета на „непријателите“ на комеморацијата,
- 4) Семејства на жртвите,
- 5) Оца (или друг верски поглавар, во зависност од контекстот),
- 6) Претставници на локалната власт,
- 7) Локално борачко здружение и
- 8) Останати граѓани.

Се поставува сцената, па се анализираат поставките преку овие пет чекори:

Чекор 1. Сите учесници во сцената се претставуваат кои се (кои им се улогите).

Чекор 2. Секој кажува зошто дошол на овој собир.

Чекор 3. Се прашуваат учесниците во сцената: „Како се чувствувате? На кого што сакате да му кажете?“ Пораките ги упатуваат директно едни на други. По интеракцијата, се сопира сцената и се прашуваат оние кои беа дел од интеракцијата: „Како се чувствуваш? За што размислуваш? Што се промени во текот на комуникацијата и интеракцијата?“

Чекор 4. Средбата се заврши... „Со какви мисли и чувства заминуваш?“

Чекор 5. Излегување од улоги: сите учесници во сцената го кажуваат своето вистинско име и добиваат аплауз.

Тип на вежба:

Играње на улоги

Траење:

90–120 мин.

Потребен материјал:

/

Разговор во пленум

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Кое е значењето на посетата на „непријателите“ на местата на страдањата и на комеморациите? Кои пораки се праќаат со тоа? Кои конфликти се предизвикуваат? Кои се ризиците? Зошто нема повеќе вакви акции?

Напомена

Ако повеќе луѓе во групата немале прилика да присуствуваат на комеморација за настраданите во војната, може да биде од корист претходно да се прикажат фотографии од вакви настани и да се поразговара за тоа како тие настани изгледаат и што е карактеристично за нив.

Во текот на Чекор 3 важно е да се анализира ланецот на реакции, а за тоа одлучува тренерот/-ката затоа што е во позиција да одлучи кој следен треба да каже како се чувствува. Сцената не тече самостојно како скеч, туку низ одговорите на прашањата на тренерот/-ката. Кога луѓето ќе влезат во улога, знае да им биде тешко да одговорат на прашањето за тоа како им е во таа кожа затоа што ги збунуваат сопствените вистински чувства (кои треба да се изнесат) со она што тие мислат дека во реалноста чувствуваат луѓето кои глумат. Затоа е важно трпеливо да се води и по потреба да се објасни на што се мисли при поставување на прашањата.

По завршување на изведбата се обрнува внимание да се даде доволно простор на оние кои биле во улогите да изнесат како им било, да не се прескокне тој дел на емотивна евалуација зашто може да постои голема потреба од него.

Соочување со минатото во моето општество

Опис на вежбата

Учесниците се делат во групи по земји од кои што доаѓаат. Задачата е да подготват презентација за состојбата на процесот на соочување со минатото во нивното општество (СсМ), така што ќе одговорат на оние од следниве прашања кои се релевантни за тоа општество.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

90–120 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Помошни прашања:

- Доминантен наротив за последната војна (последните војни) во пет реченици.
- Вашиот став кон доминантниот наротив.
- Што е целта на процесот на соочување со минатото во вашето општество?
- Кои се исходите од тој процес?
- Кој го „турка“ тој процес (кој презема иницијатива)?
- Кој се спротивставува? Зошто?
- Најважни механизми на СсМ и настани кои имале значаен ефект.
- Што било болно за општеството во тој процес?
- Постои ли врска помеѓу процесот на СсМ и помирувањето? (Кој со кого би требало да се помири?)
- Што, според ваше мислење, недостасува на процесот на СсМ?
- Што би можеле другите да научат од тоа како се одвива процесот на СсМ во вашето општество?
- Следат презентации во пленум и прашања за појаснување.

Кои прашања не смеам да ги поставам?

Опис на вежбата

Учесниците се делат во групи по држави од кои доаѓаат. Задачата е да се подготви сиден весник на тема: „Кои прашања не смеам да ги поставам затоа што ги деконструираат доминантните наративи?“ Следи претставување на сидниот весник во пленум и разговор.

Тип на вежба:
Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:
60 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркери

Култура на сеќавањето пред и по 90-тите

Опис на вежбата

Разговор во пленум за обележјата на културата на сеќавањето пред 90-тите и по војните. Едно лице од тренерскиот тим запишува клучни зборови на табла/сиден весник. Потоа следи дискусија во пленум за запишаното.

Тип на вежба:
Работа во пленум

Траење:
30 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркер

Медиумска слика за минатото

Опис на вежбата

Се делат во три групи. Секоја група добива неколку примероци од различни дневни весници и политички магазини од земјите во регионот. Задачата е да извлечат наслови, текстови, фотографии кои на било кој начин се занимаваат со военото минато. Помошни прашања се: „Кои се тие теми врзани за минатото и на кој начин се зборува за нив (Хашки трибунал, воени злосторства, комеморации...)? Какви ставови се изнесуваат? Каква е сликата за 'другиот'?“

По работата во мали групи, се презентираат колажите и следи пленумска дискусија за медиумска слика за минатото на просторите на бивша Југославија.

Тип на вежба:
Работа во мали групи,
претставување и разговор во пленум

Траење:
60–90 мин.

Потребен материјал:
Различни дневни весници и политички магазини од регионот,
голема хартија, ножици, лепак

Да се изрече тоа*

Опис на вежбата

Тренерот/-ката ги замолува учесниците да седнат во круг. Кога сите удобно ќе се сместат, се воспоставуваат процедури за вежбата и правила за дискусија. Тренерот/-ката потоа го прочитува првото прашање (види понатаму во текстот) и дава свој одговор на него, не подолг од 2 минути. Потоа на тоа прашање одговара следното лице и така во круг. Секој има право на „понатаму“, односно не мора да одговори на прашањето.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во парови

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

/

Основни правила:

- а) Зборувај врз основа на сопствено чувство и искуство, не врз основа на теорија и ставови.
- б) Одговорите треба да се даваат во круг, не со доброволно јавување.
- в) Одлуката да не се одговори на некое прашање се почитува во целост.
- г) Нема дискусија околу нешто што некој го кажал – само слушање.
- д) Сето изречено е доверливо.

Можни прашања (во мнозинството случаи доволни се три или четири прашања за една сесија, во зависност од бројот на учесници, составот на групата итн.):

1. Кога прв пат станавте свесни дека постои разлика помеѓу народите кои живеат во бивша Југославија?
2. Што ви говорела вашите родители како би ги објасниле проблемите по тоа прашање?
3. Како се чувствувавте кога се распадна СФРЈ?
4. Кога станавте свесни дека војната започна?
5. Дали било кога сте биле дискриминирани заради својот верски или национален идентитет?
6. Дали било кога сте се чувствуваале засрамени или виновни заради својот национален/верски идентитет?

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како се чувствувавте во текот на вежбата?

Колку ви беше тешко само да слушате без право на прекинување или реплика?

Дали некои изјави ве налутуваа или збунуваа?

Колку ви беше тешко да бидете искрени во текот на одговарањето? Зошто?

Напомена

Целта е да се овозможи на учесниците во сигурен простор да споделат едни со други некои од своите чувства и претходни искуства врзани за животот во регионот на бивша Југославија. Многу е важно да се води сметка за времето при изведување на вежбата – да им се остави на луѓето доволно простор да се изразат, а вежбата временски да не ескалира.

* Врз основа на вежбата “Telling it” во: Mari Fitzduff. Community Conflict Skills, стр. 20.

Друга верзија на вежбата

Оваа вежба може да се направи и во парови (учесниците ја добиваат листата со прашањата и на нив одговараат во парови околу 10 минути). Потоа се формираат нови парови и разговараат едни со други следните 10 минути. Исто така, учесниците може да предложат целосно нова листа на прашања за групен дијалог.

Актери во соочувањето со минатото

Опис на вежбата

Со помош на тренерскиот тим, групата ги набројува сите општествени групи кои се релевантни во јавниот и политичкиот живот (политичари/-ки, новинари/-ки, млади, НВО, верски заедници, воени ветерани/-ки, просветари/-ки...). Треба да се набројат што повеќе општествени групи така да секоја група може да биде застапувана од еден или двајца учесници. Потоа учесниците бираат која група ќе ја претставуваат во текот на вежбата, носејќи на градите лист со името на групата чии што се „претставници“.

Во работната соба се одредува точка која претставува средиште за бавење со соочување со минатото во нашите општества. Учесниците треба да заземат позиција во однос на тој центар во зависност од тоа колку мислат дека „нивната“ група се бави и придонесува за процесот на соочување со минатото.

Секој кратко појаснува зошто ја зазема токму таа одредена позиција, а потоа се отвора дискусија за тоа кој каква улога има (или би требало да има) во тој процес.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во паровии

Траење:

45–60 мин.

Потребен материјал:

Хартија, фломастери, креп-лента



Градење на мир

Предуслов за работа на темата *Градење на мир* е одредено ниво на сензибилизација за различни видови на насилство. Доколку учесниците не ја поминале работилницата која има за цел сензибилизација за насилството, тогаш треба да се почне токму од тоа.

Целите на работилницата на оваа тема може да бидат различни, а некои основни цели се: подобро разбирање што спаѓа во градење на мир, подобро разбирање на вредности и принципи, развивање на култура на критика и самокритика, создавање на простор за подобро разбирање на другите и промоција на ненасилство.

Пример на работилница

★ Игра

Што ни говори дека (не) живееме во мир? Што би можело да доведе до некоја следна војна?

Опис на вежбата

Се делат во три групи. Секоја група има задача да подготви сиден весник на една од следните теми:

- Што ни говори дека живееме во мир?
- Што ни говори дека не живееме во мир?
- Што би можело да доведе до некоја следна војна?

Време за работа во групите е околу 20 минути. Потоа следи претставување во пленум.

Друга верзија на вежбата

Наместо поделба во мали групи, може да се прави сиден весник на секоја од наведените три теми.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Голем барометар: Градење на мир

Опис на вежбата

Методот голем барометар детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 66. Полови за барометарот се: „Е градење на мир“ и „Не е градење на мир“.

Некои од изјавите и општествените појави за барометарот:

1. Враќање на бегалците дома,
2. Верски институции,
3. Истакнување на својот национален идентитет,
4. Смртна казна,
5. НАТО бомбардирање на Србија и Црна Гора,
6. Хашки суд,
7. КФОР,
8. Феминизам,
9. Цивилно служење на воениот рок,
10. Судање на воените злосторници во нивните земји,
11. Абортус,
12. Легализација на лесните дроги,
13. Цензура на медиумите,
14. Подобро тенкови на КФОР, отколку српски полицајци,
15. Склучување на геј/лезбејски бракови,
16. Усвојување на деца од страна на геј/лезбејски парови,
17. Мировен активизам,
18. 51% од жените во политика,
19. Вооружување во одбранбени цели,
20. Меѓународна заедница,
21. Патриотизам,
22. Хуманитарна помош,
23. Дејтонски договор,
24. Приватизација – чекор кон Европа,
25. Пилотка, психологинка, судијка, претседателка, рударка, министерка, браварка, градоначалничка...,
26. Воведување на веронаука во училишта,
27. Изградба на Ферхадија во Бања Лука,
28. Државно знаме на врв на црква,
29. Подobar стандард,
30. Позитивна дискриминација,
31. Невладини организации – НВО,
32. Глобализација,
33. Традиција,

Тип на вежба:

Голем барометар

Траење:

60–90 мин.

Потребен материјал:

Однапред подготвени листови со изјави (види го описот на вежбата)

34. Кинези,
35. Американци,
36. Рамноправност на жените во војска,
37. Ревизија на историјата на Втората светска војна,
38. Акција на „Белите траки“ во Приедор и
39. Мировни активисти на комеморација на воените жртви.

Напомена

Главно се одлучуваме за 10 изјави во група од 20 учесници, каде секоја изјава ја печатиме по два пати за сите да имаат прилика да постават барем една изјава во барометарот. Неретко истите изјави завршуваат на различни позиции во барометарот..

Моја дефиниција на мирот

Опис на вежбата

Сите во групата на поединечни листови хартија во различни бои ја пишуваат својата дефиниција за мир. Потоа од тие листови на подот се прави „шарено море“ на мирот и сите читаме.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Хартија во различни бои, фломастери

Сиден весник: Зошто градењето на мир е потребно во општеството во кое живеам?

Траење:

15–20 мин.

Примери на вежби

Сиден весник: Што е тоа – градење на мир?

Траење:

10 мин.

Како го разбираам градењето на мир?

Опис на вежбата

Се делат во помали групи. Прашања за разговор и подготовка на презентација:

1. Што е за мене градење на мир?
2. Вредности кои ги врзуваме за градењето на мир.
3. Причини зошто градењето на мир е релевантно/потребно за средината во која живеам.
4. Кои се актери/сојузници?

Следат презентации во пленум.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери,
фломастери

Што придонесува за градење на мир?

Опис на вежбата

Учесниците се замолуваат читливо и со големи букви да запишат на три листови по три работи кои ги препознаваат во своите општества, а за кои мислат дека придонесуваат кон градење на мир. Сите листови се рашируваат по подот, а потоа следи пленумска дискусија на тема: „Како го коментираме ова што е напишано, што се приоритети, а што се работи кои, според ваше мислење, воопшто не придонесуваат кон градење на мир?“

Напомена

Напишаните листови може да се искористат за голем барометар на тема Градење на мир (да се види описот на вежбата во Пример на работилница).

Тип на вежба:

Самостојна работа, разговор во пленум

Траење:

45–70 мин.

Потребен материјал:

хартија А4 или А5, фломастери

Приоритети за градење на мир по државите

Опис на вежбата

Учесниците се делат по држави од кои доаѓаат и треба да дефинираат приоритети за градење на мир во тие држави. Следи презентација и краток осврт во пленум..

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

45 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Што се најголеми предизвици во градењето на мир?

Опис на вежбата

Се делат во мали групи. Следи разговор и презентации на тема: „Што се најголеми предизвици во градењето на мир?“ Потоа следат презентации и размена во пленум.

Тип на вежба:
Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:
45–60 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркери

Алтернативи

Опис на вежбата

Чекор 1. *Brainstorming* во пленум: „Како би ја опишале состојбата во вашите општества?“ Потоа ги означуваме оние записи кои опишуваат она со кое не сме задоволни во нашите општества.

Тип на вежба:
Работа во пленум

Траење:
30 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркери

Чекор 2. Разговор во пленум: „Што е алтернатива (на она со кое не сме задоволни во нашите општества)? Што нудат мировните активисти како алтернатива?“ Тренерот/-ката запишува алтернативи на таблата/сидниот весник, поставувајќи прашања за појаснување. Целта е да пробаме да најдеме што повеќе алтернативи.

Градење на мир и јас

Опис на вежбата

Секој за себе размислува на следните прашања: „Работи кои најмногу ме збунуваат и иритираат во врска со градењето на мир. Што не ми е јасно во врска со тој процес? Што ми е најважно во градењето на мир? Кои стравови и дилеми ги имам во врска со тоа?“ На хамери на подот учесниците ги запишуваат своите размислувања и одговори на следните теми (во контекст на работата на градење на мир):

- „Ме нервира...“
- „Ме збунува...“
- „Предизвик ми е...“
- „Колку се бавам со градење на мир?“
- „Моите стравови...“
- „Најважно ми е...“

Тип на вежба:
Работа во пленум

Траење:
40–50 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркери,
фломастери

Откако сите ќе ги запишат своите размислувања на листовите на подот, се отвора дискусија на тема: „Што од напишаното ни е најпечатливо, што би сакале да прокоментираме во пленум?“

Документарен филм од серијата *Simulirani dijalog*

Описот на вежбата да се види во потпоглавјето: „Разбирање и анализа на конфликтите“.

Голем барометар: Што не/е етички?

Опис на вежбата

Методот *голем барометар* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 66. Полови за барометарот се: „Е етички“ и „Не е етички“.

Некои од ситуациите и пристапите за барометарот:

1. Креирање на програма според упатствата на донаторот.
2. Изоставување на потешкотиите и проблемите во извештаите од активностите.
3. Да се живее од работа на градење на мир.
4. Соработка со фолк-свезди во промоција на своите идеи.
5. Јавна критика на друга НВО.
6. Соработка со здруженија на воени ветерани/-ки.
7. Плаќање на дневници на учесници на тренинзи за градење на мир.
8. Организација на семинари за млади во најскапиот хотел во државата.
9. *Copyright* во градење на мир.
10. Мировната работа е дел од пазарната економија.
11. ЦНА прогласува етички стандарди на мировната работа.
12. Мировните активисти треба да бидат лојални едни кон други.

Тип на вежба:

Голем барометар

Траење:

60–90 мин.

Потребен материјал:

Однапред подготвени листови со изјави (види го описот на вежбата)

Вежба со задачи*

Опис на вежбата

Учесниците добиваат пликоа во кои се наоѓаат описите на задачите. Задачите се различни и ги има колку што има и учесници. За одредено време (околу 1 час) треба да ги исполнат добиените задачи. Потоа следи евалуација на вежбата.

Задачи:

1. Пронајди лице кое има упатство да пронајде книга од J. P. Lederach. Заедно со него одработи ја задачата.
2. Пронајди кај кого е книгата од J. P. Lederach за градењето на мир. Во книгата ти е задачата. Ако не знаеш англиски, замени ја задачата со некој кој знае англиски.
3. Ти си единствено лице кое знае дека во книгата на J. P. Lederach нема задачи. Ти знаеш каде е задачата: кај лицето кое е родено 22.06. Тоа мораш да им го кажеш на останатите членови на тимот. (Се наведува датум на раѓање на некој од учесниците или уште подобро на некој од тренерскиот тим.)
4. Пронајди поглавје во кое J. P. Lederach зборува за временската димензија на градењето на мирот. Подготви кратка презентација на најважното од тоа поглавје. Претстави барем еден графикон.
5. Анкетирај барем пет луѓе од групата што тие мислат за односот меѓу ненасилството и градењето на мир. Кратко, со големи читливи букви претстави ги наодите од своето мини-истражување. Каде има најмногу сличност/сложување? Каде се разликите во изјавите? Имаш 5 минути за своето излагање. Направи го интересно. Потруди се примерокот да ти биде што порепрезентативен.
6. Анкетирај барем пет луѓе од групата што тие мислат за односот меѓу хуманитарната работа и градењето на мир. Кратко, со големи читливи букви претстави ги наодите од своето мини-истражување. Каде има најмногу сличност/сложување? Каде се разликите во изјавите? Имаш максимум 5 минути за своето излагање. Направи го интересно. Потруди се примерокот да ти биде што порепрезентативен.
7. Анкетирај барем пет луѓе од групата што тие мислат за улогата на невладините организации во градењето на мир. Кратко, со големи читливи букви претстави ги наодите од своето мини-истражување. Каде има најмногу сличност/сложување? Каде се разликите во изјавите? Имаш максимум 5 минути за своето излагање. Направи го интересно. Потруди се примерокот да ти биде што порепрезентативен.
8. Анкетирај барем 10 луѓе од групата што тие мислат за односот меѓу цивилните (граѓанските) иницијативи и градењето на мир. Кратко, со големи читливи букви претстави ги наодите од своето мини-истражување. Каде има најмногу сличност/сложување? Каде се разликите во изјавите? Имаш максимум 5 минути за своето излагање. Направи го интересно. Потруди се примерокот да ти биде што порепрезентативен.
9. Анкетирај членки на тренерскиот тим и уште пет лица по твој избор што тие мислат за односот меѓу мировната работа и градењето на мир. Кратко, со големи читливи бук-

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Подготвени пликоа со задачи, хартија, прибор за пишување, голема хартија, маркери и друго

* Оваа вежба ја осмисли Горан Божичевиќ за Напреден тренинг за градење на мир на ЦНА, поточно за првата фаза од тренингот одржан 08.–18.08.2008 година, на која како гостин-тренер ја водеше работилницата на тема: „Градење на мир“.

ви претстави ги наодите од своето мини-истражување. Каде има најмногу сличност/ сложување? Каде се разликите во изјавите? Имаш максимум 5 минути за своето излагање. Направи го интересно.

10. Најди лице со задача број 4. Заедно направете ја таа задача.
11. Најди лице со задача број 5. Заедно направете ја таа задача.
12. Најди лице со задача број 6. Заедно направете ја таа задача.
13. Најди лице со задача број 7. Заедно направете ја таа задача.
14. Најди лице со задача број 8. Заедно направете ја таа задача.
15. Следи ја работата на групата на ненаметлив начин. Најди начин да ја олесниш работата на оние кои имаат потешкотии. Поддржи ги на најсоодветен начин.
16. Погрижи се оние групи кои имаат задача да подготват излагање, тоа да го направат на интересен начин. Биди што поненаметлив/а во својата работа. Целта е што повеќе излагања да бидат навистина интересни, кратки и јасни. Обиди се да не ја откриеш својата задача.
17. Пронајди што повеќе лица во хотелот надвор од овој тренинг (барем пет) и анкетирај ги како тие го гледаат животот во БиХ за 10 години. Што треба да се направи за тој живот да биде што поблизок до нивните (најубави) соништа? Кој треба тоа да го направи? Подготви кратка презентација со осврт на: Како беше да се прави анкетата? Кои се наодите од анкетата? Пред да ги анкетираш луѓето, подготви се како ќе им пријдеш.
18. Пронајди го лицето со задачата број 17 и помогни му квалитетно да ја одработи задачата.
19. Пронајди што повеќе лица во хотелот надвор од овој тренинг (барем пет) и анкетирај ги што, по нивно мислење, треба да се прави за да се спречи некоја идна војна. Што би им помогнало/што би требало да работат на тие или слични работи? Подготви кратка презентација со осврт на прашањата: „Како беше да се прави анкетата? Кои се наодите од анкетата?“ Пред да ги анкетираш луѓето, подготви се како ќе им пријдеш.
20. Пронајди го лицето со задачата број 19 и помогни му квалитетно да ја одработи задачата.
21. Следи го процесот на оваа вежба. Ти си набљудувач/-ка. Што забележа? Што ти се допаѓа во начинот на кој твоите колеги/-шки ја работат оваа вежба? Што не ти се допаѓа? Подготви препораки како би можела вежбата друг пат поуспешно да се изведе. Биди ненаметлив/а.
22. Следи го процесот на оваа вежба. Ти си набљудувач/-ка. Што забележа? Што ти се допаѓа во начинот на кој твоите колеги/-шки ја работат оваа вежба? Што не ти се допаѓа? Подготви препораки како би можела вежбата друг пат поуспешно да се изведе. Биди ненаметлив/а.
23. Следи го процесот на оваа вежба. Ти си набљудувач/-ка. Што забележа? Што ти се допаѓа во начинот на кој твоите колеги/-шки ја работат оваа вежба? Што не ти се допаѓа? Подготви препораки како би можела вежбата друг пат поуспешно да се изведе. Биди ненаметлив/а.

Вежба со задачи (2)

Опис на вежбата

Во работниот простор се наоѓаат 18 задачи, колку што има и учесници. Учесниците треба да ја најдат својата задача и да ја направат. Времето е ограничено на 50 (60) минути.

Враќање во пленум и кратка евалуација: Како ви беше?

Следат подготвените презентации.

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Подготвени пликоа со задачи, хартија, прибор за пишување, голема хартија, маркери и друго

Задачи:

1. Пронајди го текстот: „Отворено писмо до градителите на мирот“. Твојата задача е накратко да ги претставиш поимите *трансформативен* и *технички пристап кон градењето на мирот* опишани во таа книга, како и поглавјето: „Создавање на политичка промена“. Имаш максимум 5 минути за своето излагање. Направи го интересно.
2. Пронајди го лицето родено на 06.07. и со него направи ја задачата за која тоа лице има упатства.
3. Пронајди на интернет барем два кратки видео-клипови со примери за ненасилна акција или кампања која ти се допаднала. Тоа нека бидат клипови кои максимум траат 5 минути.
4. Пронајди лице... (лична карактеристика/детал) и со него направи ја задачата.
5. Измисли или пронајди игра со која ќе го завршиме претпаднето.
6. Пронајди лице... и со него направи ја задачата.
7. Анкетирај барем пет луѓе надвор од тренингот на тема: „Што е тоа помирување?“ Кратко, со големи читливи букви претстави ги наодите од својата анкета. Каде има најмногу сличност/сложување? Каде се разликите во изјавите? Имаш максимум 5 минути за своето излагање. Направи го интересно.
8. Пронајди го лицето кое има задача да направи анкета на тема: „Што е тоа помирување?“ и заедно направате ја таа задача.
9. Анкетирај барем пет луѓе од тренингот на тема: „Основни етички принципи во градење на мирот“. Кратко, со големи читливи букви претстави ги наодите од својата анкета. Каде има најмногу сличност/сложување? Каде се разликите во изјавите? Имаш максимум 5 минути за своето излагање. Направи го интересно.
10. Пронајди го лицето кое има задача да направи анкета на тема: „Основни етички принципи во градење на мирот“ и заедно направате ја задачата за која тоа има упатства.
11. Пронајди на интернет најмалку три примери на граѓанска непослушност и на ненасилни акции. Имаш максимум 5 минути за своето излагање. Направи го интересно.
12. Пронајди лице... и со него направи ја задачата.
13. Следи ја работата на групата на ненаметлив начин. Најди начин да ја олесниш работата на оние кои имаат потешкотии. Поддржи ги на најсоодветен начин.
14. Погрижи се оние групи кои имаат задача да подготват презентација, тоа да го направат на интересен начин. Биди што поненаметлив/а во својата работа. Целта е што повеќе излагања да бидат навистина интересни, кратки и јасни.

15. Избери три книги и три филма кои се инспиративни за општествено делување. Подготви кратко претставување на секој/а од нив кое ќе трае вкупно до 5 минути.
16. Пронајди лице... и направете ја задачата која тоа ја добило.
17. Пронајди и претстави најмалку три активности кои имаат за цел зближување на поделените етнички заедници во Македонија. Презентацијата не смее да трае повеќе од 5 минути.
18. Направи ја задачата со лицето кое...

Минато, идно

Опис на вежбата

Задача: Изберете пар. 1) Присетете се на барем три до пет важни моменти во вашата досегашна врска со градењето на мир. Секоја да се запише на посебен лист. 2) Поставете си себеси барем три цели кои сакате да ги постигнете во следните неколку години (лично). Секој да се запише на посебен лист.

Потоа следи разговор/размена во мали групи. По враќањето во пленум, листовите се ставаат на означените места на подот: „минато“ (моменти) и „идно“ (цели). Потоа треба да се направи краток осврт на напишаното.

Тип на вежба:

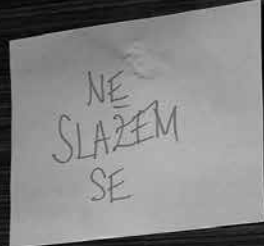
Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

45–60 мин.

Потребен материјал:

Хартија, фломастери



Помирување

Бидејќи помирувањето често се поистоветува со простувањето, основна цел на работилницата на оваа тема е токму подобро разбирање на поимот помирување, како и разграничување на значењето на помирувањето на ниво на општество и на ниво на поединци.

Пример на работилница

☺ Игра

Зошто помирување?

Опис на вежбата

Учесниците треба да замислат дека се во ситуација некому да му објаснат што ќе ни е помирувањето и да најдат доволно аргументи. Едно лице од тренерскиот тим зазема скептичен став кон помирувањето и бара секој аргумент да му се објасни додека не му биде сосем јасен и прифатлив. Тие аргументи се запишуваат на сиден весник/табла.

Тип на вежба:

Сиден весник, играње на улоги

Траење:

20–25 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Мојот придонес кон помирувањето

Опис на вежбата

Задачата е сите, по ред, во круг, да им раскажат на другите што гледаат како сопствен придонес кон помирувањето. Пред да започне приказната, се дава малку време на луѓето да размислат за тоа што ќе раскажат.

Напомена

Вежбата може да се работи и на темата Градење на мир. Во тој случај, сите раскажуваат за својот придонес кон градењето на мир.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

45–50 мин.

Потребен материјал:

/

Барометар на тема Помирување

Опис на вежбата

Методот *барометар* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 65.

Траење:

40 мин.

Предложени изјави за барометарот:

- Градењето на нацијата е дел од процесот на помирување.
- Признавањето дека неправдата е направена и извинувањето се предуслови за помирување.
- Процесуирањето на воените злосторства е предуслов за помирување.
- Вистината е предуслов за помирување.
- Дијалог со непријателот е предуслов за помирување.
- На помирување треба да работат луѓе кои се непристрасни.
- Нема помирување без правда за сите жртви.
- Секој има право да го одбие помирувањето.

Јас и помирувањето

Опис на вежбата

На подот се наоѓаат неколку листови голема хартија, а на секој стои по едно од следните прашања:

- Што ми е најголем предизвик во помирувањето?
- Со кој и со што треба јас да се помирам/изградам однос?

Тип на вежба:

Самостојна работа

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

- Кој и со кого треба да се помири?
- Што и на кого можам/сакам/треба да простам?
- Од кого сакам и ми треба простување?

Сите приоѓаат и истовремено ги пишуваат своите одговори или го читаат напишаното. Потоа се дава малку време на луѓето да погледнат што сè се нашло на листовите.

Напомена

Вежбата е особено корисна тогаш кога е потребно да се вратиме кон себеси и својата улога во општеството, а особено ако во групата постои исклучителна подготвеност да се дискутира за општествено-политичките процеси, но не и да се рефлектира за сопствената улога во нив и одговорностите. Се разбира, за овие прашања можеме да разговараме во пленум или во помали групи, но некогаш е покорисно да се затвори просторот за дискусија, а да се отвори простор малку да размислуваме сами со себе и да се запрашаме.

Пристигна помирувањето!

Опис на вежбата

Сите добиваат по неколку листови самолеплива хартија во различни бои (некоја дополнителна количина на хартија нека биде достапна, ако притреба). Задачата е да се мечтае, секој да замисли дека пристигнало тоа помирување и да размисли што сега станува можно, што порано не било и тоа да го запише на хартија, еден пример на еден лист. Се оставаат 2-3 минути за размислување и пишување. Потоа секој треба да прочита што напишал и да го залепи листот на ѕидниот весник, така да се најдат на едно место сите овие новоотворени можности.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Самолеплива хартија во различни бои, прибор за пишување, голема хартија

Напомена

Може да биде корисно процесот на претставување да го започне некој од тренерскиот тим со неколку креативни примери, како би влијаел на темпото и би отворил простор за мечтаење. Бидејќи неминовно доаѓа до меѓусебно инспирирање, треба да се дозволи луѓето да земаат уште листови, да допишуваат и повторно да се јавуваат да прочитаат што запишале.

Примери на вежби

Кој со кого/што треба да се помири?

Опис на вежбата

На подот се наоѓаат листови голема хартија (доволно да може истовремено на нив да пишува поголем број на учесници). Учесниците во тишина ги запишуваат своите одговори на прашањето: „Кој со кого/што треба да се помири?“ Откога ќе завршат, имаме прилика да погледнеме што сè е запишано. Следи осврт во пленум.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во пленум

Траење:

30–45 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери, фломастери

Аквариум на тема Помирување

Опис на вежбата

Методот *аквариум* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 68.

Во аквариумот се четири столчиња. На нив седнуваат лица кои сакаат да разговараат на зададена тема. Ако уште некој сака да се вклучи во разговорот, треба да пријде и да допре некого од учесниците по рамето, што е знак тоа лице да му отстапи место.

Некои од темите за аквариумот:

1. Чувствувам одговорност за она што е правено во име на мојот народ.
2. Помирувањето е работа на личен избор.
3. Националните идентитети се препрека за помирувањето.

Траење:

45–60 мин.

Сиден весник: Дилемите кои ги имам во врска со помирувањето

Траење:

15 мин.

Меморијализација: Споменици

Опис на вежбата

Чекор 1. Изработка на сиден весник во пленум: „За што служат спомениците, што им е целта? За кого ги правиме?“

Чекор 2. На паното се фотографии со споменици од последните војни, како би имале сите прилика накратко да ги погледнат.

Чекор 3. Разговор во пленум: „Како ги доживувате овие споменици и други за кои знаете дека постојат? Каква порака испраќаат? Кој вид на симболи содржат? Колку придонесуваат за сеќавање на жртвите? Колку (не) придонесуваат за помирување?“

Друга верзија на вежбата

Чекор 1. Се започнува разговор во помали групи за функцијата на постоечките облици на меморијализација. Се изработува сиден весник на тема: „Кои потреби задоволуваат? Кому (‘нам’, ‘на нив’, на борците, на семејствата на жртвите...) каква порака праќаат?“ Следат презентации и разговор во пленум.

Чекор 2. На паното се фотографии со споменици од последните војни, како би имале сите прилика накратко да ги погледнат.

Чекор 3. Разговор и изработка на сиден весник во пленум: „Потешкотии кои ги имаме со постоечките начини на одбележување? Зошто?“ Потоа: „Што ви се допаѓа во врска со постоечките споменици? Зошто?“

Вести од иднината

Опис на вежбата

Се читаат следниве три „вести од иднината“:

1. Здружението на борци на Армијата на БиХ ја поздравил осудувачката пресуда на Судот на БиХ за воени злосторства на командантот на Армијата на БиХ. Здружението истовремено ја осудува изјавата на хрватскиот член на Претседателството на БиХ кој пресудата ја искоментирал велејќи: „Оваа пресуда е казна за жртвите, а награда за агресорите.“

2. Денес делегацијата на борци на VRS (Војска на Република Српска) и UBR (Здружение на борците од војната) од Србија положи венци во Белград на споменикот на жртвите на геноцидот во Сребреница и Приедор, а потоа ги повика претставниците на власта да ги поддржат програмите за прекугранична размена на млади и мировните кампови кои ги организира Боречката организација, Организацијата за човекови права и Организацијата на обединети

Тип на вежба:
Работа во пленум

Траење:
60 мин.

Потребен материјал:
Фотографии од споменици, голема хартија, маркер

Тип на вежба:
Работа во пленум

Траење:
30–45 мин.

Потребен материјал:
Однапред подготвени „вести од иднината“

историчари од западен Балкан. Кон повикот се придружија бројни познати личности од светот на културата и спортот, меѓу кои се и: _____ (се наведуваат неколку имиња на познати личности и луѓе од групата и/или тренерскиот тим).

3. Здружението HVIDR (Здружение на хрватските воени инвалиди од татковинската војна) од Мостар издаде соопштение во кое објави дека, заедно со Здружението на логорашите од Мостар, успешно ја приведоа при крај кампањата за собирање на средства за опремување на спомен-соба во знак на сеќавање на жртвите на заточеништво во логорот Хелиодром на местото каде што некогаш се наоѓал тој логор.

Разговор во пленум

По читањето, се отвора разговор во пленум: „Како ги доживеавте овие вести? Како ова ви звучи и зошто?“

Напомена

Вестите мораат да бидат така составени да имаат врска со групата на учесници. (Оваа вежба е подготвена за одредена и многу специфична група на воени ветерани/-ки.) Целта е да промислиме што е тоа што спречува некои многу човечки потези кои и тоа како би придонеле кон напредок во процесот на помирување и градењето на мир во регионот, а можеби и да се обидеме да согледаме што ние можеме да направиме, па таквите вести да станат поизвесни.

Што можеме ние да направиме што би било чекор кон помирување?

Опис на вежбата

Чекор 1. Се делат во групи според државите од кои доаѓаат и се изработува сиден весник на прашањето: „Што можеме ние да направиме што би било чекор кон помирување?“

Чекор 2. Презентација на сидниот весник кој е резултат на работата во малите групи.

Чекор 3. Сидниот весник од сите групи се поставува на пристапно место. Му приоѓаат лица кои не учествувале во неговата изработка и допишуваат на истиот лист, но со друга боја, сето она што мислат дека треба да стои, а не е напишано. Попрецизно, нивната задача е да го дополнат сидниот весник со она што по нивно мислење би морало уште да се направи во тие средини.

Чекор 4. Презентација на допишаното, осврт и коментари.

Напомена

Ова е варијација на вежбата: „Чесен однос кон минатото“ (да се види кај: „Соочување со минатото“).

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

60–90 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Што другите можат да направат?

Опис на вежбата

Се делат во четири мешани мали групи. Во малите групи се води разговор на тема: „Што би сакал/а да слушнам од друг, а што за мене би претставувало чекор кон помирување?“ Следи повратна информација во пленум.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Правда, простување, вистина, помирување*

Опис на вежбата

Учесниците се делат во четири мали групи: правда, простување, вистина и помирување. Задачата е да се поразговара во групите и да подготват презентација на тема: „Зошто вие како правда/простување/вистина/помирување сте најважни во процесот на соочување со минатото?“ Потоа една по една група ги презентира своите причини и гледања во пленум, а остатокот од групата има можност да поставува прашања на луѓето од малата група кои се однесуваат на нивната презентација.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Евалуација

По изведување на вежбата, корисна е пленумска дискусија во текот на која се можни осврти на секој од овие поединечни поими и нивната врска со нашите општествени контексти.

Правда, простување, вистина, мир

Опис на вежбата

По двајца учесници формираат пар кој добива задача да заговара еден од поимите: *правда*, *простување* (односно милосрдие), *вистина* и *мир*. Тоа се четири елементи на процесот на помирување според Lederach. Тие имаат 10-тина минути да се подготват и да најдат аргументи зошто нивниот поим (*правда*, *простување*, *вистина*, *мир*) е најважен за помирување.

Тип на вежба:

Играње на улоги

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

/

*Оваа вежба ја научувме од Амела и Ренди Пуљек-Шанк.

Потоа еден доброволец од групата има задача на средината на просторијата да ги нареди по важност застапниците на овие елементи (водејќи се според својата проценка на приоритети, кој од елементите го гледа како најважен, па кон помалку важен). Кога ќе ги нареди, тогаш на сите им појаснува зошто се одлучил за таков редослед. Потоа застапниците на елементите на помирувањето имаат прилика да кажат како ја гледаат својата позиција, на кое место сметаат дека би требало да бидат и зошто.

Доколку се располага со доволно време, може да биде интересно уште еден доброволец да добие прилика да ги нареди овие елементи според свое мислење, односно процесот да се повтори.

Евалуација

На крајот следи кратка дискусија во пленум во која би требало да се осврнеме на нашите контексти (каде се овие процеси кај нас, што недостасува, на што се инсистира...).

Напомена

Вежбата може да придонесе кон подобро разбирање на овие поими, нивното значење и важност, што е особено корисно во контекстите каков што е нашиот, каде тие поими се мешаат и се поистоветуваат или се гледаат како спротивставени. Бидејќи во текот на самата изведба приказната е на апстрактно, поимно ниво, корисно е да се остави време за разговор во пленум и осврт на нашиот контекст зашто со контекстуализација се постигнува подобро разбирање на овие поими.

Препорачливо е по две лица да застапуваат еден поим зашто им е полесно во процесот на меѓусебна размена да се подготват за изведба на вежбата (во некои групи задачата може да биде претешка за едно лице). Може да биде од корист некоја теоретска рамка (на пример, краток инпут за разбирањето на Lederach на овие елементи и неговото толкување на нивните улоги во општествените процеси), особено доколку се работи за група во која постои збунетост околу овие поими.



Справување со стравот

Некои од целите на оваа работилница на тема Справување со стравот може да бидат: разбирање на своите емоции и однесување во стресни ситуации, испробување на поинакви пристапи кога чувствуваме страв, давање на поттик за надминување на стравот и оснажување.

Примери на вежби

Круг на доверба

Опис на вежбата

Сите стојат во круг, а едно лице е во средината на кругот (за почеток задолжително некој од тренерскиот тим). Тоа стои со затворени очи, здрвено тело, опуштени ножни зглобови и рацете покрај телото. Другите ги држат рацете пред себе и задачата им е внимателно да го додаваат меѓу себе ова лице, нишајќи го и враќајќи го кон центарот на кругот, внимавајќи тоа да не падне. По 2-3 минути, следно лице од кругот влегува во центарот.

Кругот не би смеел да е преголем. (За 20 учесници, да се формираат два круга.)

Напомена

Оваа вежба влијае на развој на чувството на сигурност во групата и може да се работи во рамки на работилницата на тема Градење на доверба. Оттука, препорачливо е во неа да учествува и тренерскиот тим. Би било добро сите да пробаат да бидат додавани, но да не се врши притисок ако некој не сака.

Важно е да има учесници кои од порано ја познаваат вежбата, како би покажале на останатите како можат да го „нишаат“ лицето во центарот и да го додаваат меѓу себе. Ако тоа не е случај, тогаш тренерскиот тим задолжително би требал да учествува во вежбата. Кога лицето во центарот ќе се осети доволно сигурно и опуштено, кругот може малку да се прошири, така да постои растојание помеѓу оние кои стојат во кругот. По потреба, вежбата може и да се евалуира.

Тип на вежба:

Искусвена вежба

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

/

Паѓање

Опис на вежбата

Доброволец се качува на маса или столче. Стои со здрвено тело и рацете покрај телото. Потоа паѓа наназад (со грбот кон подот), додека останатите го фаќаат така што стојат во два реда по парови, еден наспроти друг, со испреплетени раце, правејќи мрежа како би го фатиле лицето кое што паѓа.

Напомена

И оваа вежба може да се работи на тема Градење на доверба.

Многу е важно лицето кое паѓа цело време да го држи телото здрвено, како би биле избегнати можни повреди. Учесниците кои го фаќаат во испреплетена мрежа од раце особено внимание треба да обрнат да не дојде до повреда на вратот. За да се прави оваа вежба, задолжително е барем неколку луѓе да ја познаваат од претходно.

Тип на вежба:

Искусствена вежба

Траење:

20 мин.

Потребен материјал:

Маса или столче

Ситуации во кои сме почувствувале страв

Опис на вежбата

Се делат во мали групи од тројца или четворица. Во малите групи се разговара на тема: „Ситуација во која сум почувствувал/а страв“. По повраток во пленум, се изработува сиден весник на тема: „Кои емоции се јавуваа додека зборувавте?“, а потоа на тема: „Додека слушав, чувствував...“

Тип на вежба:

Работа во мали групи, сиден весник

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Статуи на тема Страв

Опис на вежбата

Се делат во три групи. Групите се просторно одвоени и имаат задача да подготват статуа на тема: „Страв“, особено обрнувајќи внимание на реакциите на телото при страв.

Следи враќање во пленум, каде првата група ја прикажува својата статуа. Останатите, кои се пу-

Тип на вежба:

Театар на статуи

Траење:

70 мин.

Потребен материјал:

/

блика, зборуваат што виделе, а потоа учесниците во статуата појаснуваат што сакале да прикажат. По потреба, следи кратка дискусија. Потоа се преминува на прикажување на следната статуа...

Повеќе за методот *театар на статуи* можете да видите во потпоглавјето: „Креативна разработка на конфликтите“.

Од каде потекнуваат моите стравови?

Опис на вежбата

Секој за себе размислува на тема: „Мои стравови“ и „Од каде потекнуваат?“, па ги прибележува своите мисли. Имаат 20 минути за работа. Потоа се собираат листовите и се залепуваат на сиден весник така што сите можат да пријдат и да го видат запишаното.

Тип на вежба:

Самостојна работа, сиден весник

Траење:

25 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување, голема хартија, селотејп

Мојот сигурен простор

Опис на вежбата

Секој за себе црта или прави колаж на тема: „Мојот сигурен простор“. Следи претставување на работите во пленум.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

60–75 мин.

Хартија, хартија во боја, фломастери, мрсни боички, списанија, лепак, ножици итн.



Моќ

Некои од целите на работилницата на тема Моќ се: мапирање на изворите на моќ во општеството и поттик на учесниците да ја препознаат својата моќ. Моќта неретко се разбира како исклучиво негативна категорија, така што една од целите треба да биде разбирање на моќта која се употребува во конструктивни цели.

Пример на работилница

★ Игра

Статуи од столчиња на тема Моќ

Опис на вежбата

Упатство: „Задачата е од шест-седум столчиња да направите статуа која симболизира моќ. Откако првото лице ќе постави статуа, набљудувачите имаат прилика да кажат што гледаат/забележуваат, а потоа авторот/-ката ја појаснува својата статуа. Би требало барем пет-шест лица да постават статуа.“

Тип на вежба:

Самостојна работа, разговор во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

6-7 Столчиња

Brainstorming: Моќ

Траење:

5–10 мин.

Авион

Опис на вежбата

Однапред се подготвуваат појаси за спасување исечени од голема хартија (види ја фотографијата). На нив се испишуваат различни општествени групи:

- млади,
- војска,
- мултинационални компании (на пример, McDonalds, Coca-Cola итн.),
- мировници,
- стари луѓе,
- луѓе со инвалидитет,
- црнци,
- медиуми,
- влада и
- жени.

Тип на вежба:

Играње на улоги

Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Однапред подготвени „појаси за спасување“ од хартија, голема хартија, маркер



Секоја општествена група се појавува на два појаси. Алтернатива за појасите е општествените групи да се испишат со големи букви на А4 хартија (кои учесниците ќе можат да ги прицврстат на градите со креп-лента, селотејп или некаква штипка).

Чекор 1. Избор на група. Учесниците имаат задача да изберат една од општествените групи и да земат соодветен појас.

Чекор 2. Објаснување на задачата. Полека и разбирливо се појаснува задачата:

„Учесниците кои претставуваат иста група сочинуваат пар. Секој пар претставува еден глас. Паровите не можат да се раздвојуваат.

Сите заедно летат со авион на конференција. Темата на конференцијата е *конфликтот и насилството во светот и можностите за делување*. Вие на таа конференција ќе ја претставувате групата која претходно ја избравте.

Одненадеж, пилотката ве предупредува дека заради технички потешкотии сите мораат да го напуштат авионот за помалку од еден саат. Но, нема доволно падобрани за сите патници – три пара ќе останат без нив. Пилотката има свој личен падобран и не е подготвена да го отстапи на било кој.

Секој пар има задача да напише причини зошто тој би требало да добие падобран и со тоа да обезбеди продолжување на својот пат на конференцијата и работа на соочување со конфликтот и насилството во светот. Одредете и кој од вас двајца ќе биде гласноговорник. Имате 5 минути за оваа задача.“

Чекор 3. Презентации. Гласноговорниците ги претставуваат своите причини зошто токму тие (нивната група) треба да бидат спасени. Имаат по 3 минути за презентација.

Чекор 4. Избор во парови. Паровите имаат 5 минути да продискутираат кој би требало да добие падобран и да се одлучат за пет групи на кои ќе го дадат својот глас. Но, не смеат да гласаат за себе. Гласањето е тајно: паровите запишуваат на хартија листа од пет групи.

Чекор 5. Гласање. На голема хартија стои листа на сите групи кои се наоѓаат во авионот. Тренерот/-ката ги запишува гласовите покрај секоја група. Три пара кои ќе имаат најмалку гласови не добиваат падобрани и мораат да ги скинат своите појаси за спасување. Доколку резултатот биде нерешен, пилотката изјавува дека нема да чека на нивна пребавна одлука, дека имаат само 5 минути да одлучат, инаку таа ќе се катапултира од авионот за да го спаси својот живот и ќе го остави авионот да се сруши заедно со сите нив. Затоа мораат повторно да гласаат.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како избравте која група ќе ја претставувате? Колку сте задоволни со групата која ја претставувате?

Колку ви беше тешко да го правдате личното преживување?

Како ви беше кога одлучувате кому да го дадете својот глас? Како избравте кому да го дадете својот глас?

Како се чувствуваат претставниците на неизбраните групи?

Што добивте/научивте од оваа вежба?

Мокно столче

Опис на вежбата

Едно столче е завртено кон целата група. Едно по едно лице седнува на него и изговара неколку реченици започнувајќи со: „Јас имам мок да...“ Без брзање!

Напомена

Вежбата е со ефект на оснажување.

Тип на вежба:

Жешки столчиња

Траење:

20 мин.

Потребен материјал:

Столчиња

Примери на вежби

Оди ми, дојди ми

Опис на вежбата

Се делат во две групи, А и Б. Обете групи стојат во низа една спроти друга, на оддалеченост од неколку метри, така да секое лице од едната група има свој пар од другата. Упатство: „Лицата од групата А им дават на својот пар невербални упатства во која насока (напред или назад) тој треба да се движи. Парот треба да ги следи упатствата.“ По 2 минути сите се враќаат во почетната позиција, па лицата од групата Б се поместуваат за едно место кон лево и така добиваат ново лице кое им дава упатства. По пет-шест промени се менуваат улогите, така што сега групата Б дава упатства, а групата А ги следи. По следните пет кругови, вежбата се завршува.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како ви беше во која улога и зошто? Дали воведувавте нови правила? Колку одржувавте контакт со очите (со оние кои ги „водите“, односно со оние кои ве „водат“)?

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

/

Барометар на тема Моќ

Опис на вежбата

Методот *барометар* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 65.

Предложени изјави за барометарот:

- Моќта е негативна категорија.
- Сите сакаат моќ.
- Јас имам моќ.
- Моќта секогаш се злоупотребува.

Траење:
30 мин.

Отворање на дланката*

Опис на вежбата

Се делат во парови. Лицето А во парот држи стисната дланка, а лицето Б има задача да му ја отвори дланката. Потоа се менуваат улогите.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како ви беше во секоја од овие улоги? Која стратегија ја употребивте заради исполнување на вашата цел?

Тип на вежба:
Интерактивна, искуствена вежба

Траење:
30–40 мин.

Потребен материјал:
/

Ситуација кога имав моќ

Опис на вежбата

Се делат во мали групи, а темите за разговор се:

- Една ситуација во која сте имале моќ и емоциите кои тогаш сте ги имале.
- Една ситуација во која не сте имале моќ и емоциите кои тогаш сте ги имале.

По едно лице од секоја група ги запишува спомнатите емоции. Следи враќање во пленум, каде на одделен сиден весник се запишуваат емоциите во ситуациите кога сме имале моќ и кога сме немале.

Тип на вежба:
Работа во мали групи, сиден весник

Траење:
30–40 мин.

Потребен материјал:
Голема хартија, маркери

* Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. Gewaltfrei Handeln, стр. 372.

Пет минути моќ над тебе

Описот да се види во потпоглавјето: „Ненасилство“.

Општествени групи, моќ и привилегии

Опис на вежбата

Чекор 1. Се составува сиден весник во пленум на тема: „Кои општествени групи имаат поголема моќ во нашите општества?“

Чекор 2. На голема хартија се запишува по една група која располага со поголема моќ и привилегии (кои се наведени на претходниот сиден весник, а можете да додадете и некои нови), на пример:

белци, припадници на етничкото мнозинство во своето окружување, мажи, без инвалидитет, хетеросексуални и сл. Нека има четири до шест од овие групи. Се замолуваат учесниците да изберат една од овие групи, но така да секако припаѓаат во нив.

Следи разговор во вака формираните групи: „Зошто ја избравте токму оваа група? Со кои привилегии располага оваа група во општеството?“ Дополнителна задача е овие привилегии да ги набројат на голема хартија со ознака на својата група.

Чекор 3. Се прави мала изложба, сите да пројдат низ просторијата и да погледнат што каде е запишано и со фломастер во различна боја (од онаа со која е напишано на хартијата) да додадат привилегии кои не се запишани, а кои сметаат дека е важно да се на листата.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Што забележавте?
- Дали сте слушнале за некоја своја привилегија?
- Што научивте за привилегиите? Каква е врската помеѓу привилегиите и моќта?

Тип на вежба:

Сиден весник, работа во мали групи, разговор во пленум

Траење:

70–80 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, фломастери



Веќе подолго време на тренинзите на Центарот за ненасилна акција не се бавиме со градење на доверба во одвоени работилници на таа тема, туку таа е секогаш присутна цел на која се работи од почетокот на запознавањето и градењето на група, па низ сите останати теми и работилници. Овде ќе наведеме некои од вежбите со кои може да се тематизира градењето на доверба.

Примери на вежби

Сиден весник: Како се губи довербата?

Траење:
10 мин.

Сиден весник: Што придонесува кон меѓусебна доверба?

Траење:
10 мин.

Слепо водење*

Опис на вежбата

Пред работилницата се замолуваат учесниците на неа да донесат нешто со што може да ги преврзаат очите: шалови, марами, блузи и сл. Групата е поделена на парови. Во секој пар има лице А и лице Б. Лицето А води, а лицето Б има превез преку очите и е водено. Вежбата трае 15 минути и за тоа време можат да прават што сакаат, но ограничувањата се: а) вежбата е невербална, не е дозволен разговор и б) лицето Б не би требало да го трга превезот од очите. По 15 минути следи замена на улогите.

Тип на вежба:

Интерактивна, искусвена вежба

Траење:

60–80 мин.

Потребен материјал:

Превези за очи (марами, шалови и сл.)

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Како ви беше? Која улога потешко ви падна? Зошто?
- Како водевте?
- Како ве водеа?

Лавиринт

Опис на вежбата

Се делат во групи по шест–седум луѓе. Едно лице во секоја група има превез преку очите. Останатите прават мал лавиринт од столчиња, не премногу тежок за поминување. Во него поставуваат едно столче на кое лицето со превез би требало да седне. Потоа застануваат околу лавиринтот и еден по еден му даваат по една прецизна инструкција на лицето со превез за да го доведат до предвиденото столче (на пример: „Направи два чекори напред“, или: „Заврти се налево“, или: „Получекор наназад“). Лицето со превезот не смее да ги користи рацете и треба да ги држи покрај телото. Кога ќе успее да седне на столчето, значи дека го минало лавиринтот, може да го тргне превезот и да се приклучи кон останатите од својата група, а ново лице е водено низ лавиринтот додека сите не пројдат низ ова искуство.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

60–80 мин.

Потребен материјал:

Превези за очи, столчиња

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Како ви беше додека дававте инструкции?
- Како ви беше додека поминувавте низ лавиринтот? Во која улога ви беше потешко?
- Што забележавте?

* Инспирирано од вежба во: Dieter Lünse et al. „Zivilcourage“, стр. 66.



Слоновска прошетка

Опис на вежбата

Пред работилницата се замолуваат учесниците на неа да донесат нешто со што може да ги преврзаат очите: шалови, марамы, блузи и сл.

1. Учесниците се изнесуваат од просторијата во која ќе биде „лабиринтот“. Им се дава упатство: „Целта на вежбата е да поминете низ лабиринтот. Сите ќе имате превез преку очите освен едно лице кое ќе биде „Очи“. Прво ќе имате 12 минути да се договорите како ќе соработувате и кој ќе биде „Очи“. За време на поминувањето низ лабиринтот, „Очи“ не смее да ги допре другите членови на групата, ниту со нив да разговара. Ќе имате еден пробен помин низ лабиринтот. Тоа ќе биде прилика да ја испробате соработката и функционирањето на договорените сигнали и знакови.“

2. Додека се договара групата, се прави лабиринт во работната соба: од столчиња, маси и други реквизити на располагање. Се осмислува патека која групата треба да ја прејде: прескокнување столче, провлекување под маса, провлекување под закачена ткаенина и слично, но се води сметка за тоа патеката да не биде претешка.

3. Кога ќе истечат 12 минути за договор, тренерот/-ката го/ја воведува „Очи“ во просторијата и му/ѝ ја покажува и објаснува патеката. Најдобро е еднаш „Очи“ да помине низ патеката. Потоа „Очи“ се враќа по останатите и ги спроведува низ патеката со договорените знаци.

Тип на вежба:
Интерактивна, искусвена вежба

Траење:
90 мин.

Потребен материјал:
Превези за очи, столчиња, маси,
ткаенини, други реквизити

4. По пробното минување, групата има 5 минути да го подобри системот на знакови со кој комуницира. Се напоменува дека сега ќе има и некои други препреки.

5. Додека се договара групата, се прави нова патека, нешто покомплицирана отколку што беше претходната. Повторно се внесува „Очи“ и се води низ патеката.

6. Додека групата ја поминува зададената патека, задачата на тренерскиот тим е да ја попречува. На почетокот благо, а потоа поизразено: правејќи бука, давајќи лажни сигнали имитирајќи знакови кои ги користи групата, фрлајќи балони, скокоткајќи учесници со перо. Можностите се бескрајни. Целта на попречувањето е задачата да се направи потешка и да се покачи нивото на стрес, до граници на завладување со задачата. Се води сметка за тоа да не се претера, ниту да не биде задачата прелесна.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Како ви беше?
- Како е избран/а „Очи“? Како се договоривте околу знаците? Како е донесена одлуката?
- Како му/и беше на „Очи“? Дали имаше други посебни улоги?

Круг на доверба

Да се види описот на вежбата даден во потпоглавјето: „Справување со стравот“.

Паѓање

Да се види описот на вежбата даден во потпоглавјето: „Справување со стравот“.



Целите на оваа работилница на тема Ненасилство се: подобро разбирање на поимот и принципите на ненасилство и негова промоција. Со оваа тема главно се занимаваме на понапредните тренинзи, кога постои предзнаење за насилството, идентитетите, тимската работа и другите основни теми.

Пример на работилница

★ Игра

Пет минути моќ над тебе*

Опис на вежбата

Групата се дели на парови. Упатството гласи: „Договорете се кој во наредните 5 минути ќе има моќ над својот пар. Ако парот со тоа се сложува, тој/таа му дава моќ на другиот над себе во текот на 5 минути. Пред да започне вежбата, сите нека запишат на хартија или во тетратка со какви мисли и чувства влегуваат во оваа вежба.“

По 5 минути улогите се менуваат и вежбата се повторува.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Која улога ви беше потешка?
- Како ја користевте својата моќ? Како притоа се чувствувавте? Дали го чувствувавте отпорот на другото лице и како се справувавте со тоа?
- Како ви беше во улогата во која некој над вас имаше моќ? Дали и каков (на кој начин) отпор пруживте?

Тип на вежба:

Играње на улоги

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

* Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. Gewaltfrei Handeln, стр. 386-387.

Статуи од столчиња на тема Моќ на ненасилството

Опис на вежбата

Упатство: „Задачата е да направите статуа од шест-седум столчиња која ја симболизира моќта на ненасилството. Откако првото лице ќе ја постави статуата, набљудувачите имаат прилика да кажат што гледаат/забележуваат, а потоа и авторот/-ката ја појаснува својата статуа. Би требало барем пет-шест лица да постават статуа.“

Тип на вежба:

Самостојна работа, разговор во пленум

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

6-7 Столчиња

Промени се!*

Опис на вежбата

Доколку групата е поголема, се дели на два дела.

Групата стои во круг. Едно лице има улога на „придвижувач“. Придвижувачот застанува во средината на кругот и има задача да застане пред секој член на групата и да му се обрати со зборовите:

„Промени се!“ Тогаш лицето на кое му е упатена пораката треба спонтано да реагира во зависност од начинот на обраќањето, а може и да каже нешто кратко (вежбата не е невербална). Се оди во круг, полека и без брзање. Кога придвижувачот ќе го заврши кругот се враќа на своето место, а следното лице од групата ја презема улогата на придвижувач. Би требало сите да влезат во таа улога.

Тип на вежба:

Интерактивна, искуствена вежба

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

/

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Како ви беше кога се обраќавте на другите и зошто? Како ја упатувавте пораката?
- Како ви беше кога вам некој ви се обраќаше и зошто? На кои начини беше упатувана пораката? Каков беше настапот на лицето кое бараше промена?

Сиден весник: Што за мене значи ненасилство?

Траење:

15 мин.

* Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. Gewaltfrei Handeln, стр. 391–392.

Примери на вежби

Марширање*

Опис на вежбата

Однапред се бира некоја музичка нумера која може да се допадне на сите учесници и се обезбедува техника за нејзино пуштање.

Се повикува за доброволец некој кој може да се спротивстави на целата група и се замолува да излезе од просторијата. Останатите добиваат упатство да подготват танц со разработени чекори кои ритмички би се повторувале и би оделе со претходно одбраната музичка нумера. На групата ѝ се напоменува да ги одредат и да ги вежбаат чекорите така да се чувствуваат добро заедно, да им е пријатно во групата и да имаат чувство на поддршка и доверба, така да не сакаат ништо да менуваат. Нивната задача е да танцуваат во договорениот ритам и им се кажува дека вежбата ќе биде завршена ако групата престане да танцува подолго од 30 секунди.

На доброволецот му се дава упатство да проба да ја промени формацијата на групата и да најде начин да влијае на неа, но притоа не смее да користи физичка сила или да го препречува патот на групата. За својата задача тој има 10 минути.

Потоа се повикува доброволецот да влезе во просторијата и повторно се пушта музиката. Во наредните 10 минути додека танцува групата, доброволецот се обидува да ги попречува. По 10 минути вежбата се завршува.

Потоа се повикува доброволецот да влезе во просторијата и повторно се пушта музиката. Во наредните 10 минути додека танцува групата, доброволецот се обидува да ги попречува. По 10 минути вежбата се завршува.

Тајно упатство: Пред самата работилница се одредува едно лице на кое однапред ќе му се даде тајна задача. Задачата е да биде дел од групата, но да се обиде да влијае на групата да го смени она што го прави и да ја промени својата структура, но тоа да не го прави премногу очигледно и со задачата да почне дури кога доброволецот ќе се врати во просторијата и кога вежбата ќе започне. Попрецизно, задачата му е да остане дел од групата, да не сака да се исклучи, туку да постигне промена.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Како ви беше во вашите улоги? (Прашањето е за групата и за доброволецот.)

Што се промени кога почна попречувањето?

(Да се замоли лицето со тајната улога да открие што му беше задачата.)

Кои стратегии на правење влијание беа успешни, а кои не?

Оди ми, дојди ми

Да се види описот на вежбата даден во потпоглавјето: „Моќ“.

* Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. Gewaltfrei Handeln, стр. 393.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во парови

Траење:

60–90 мин.

Потребен материјал:

Музика

Живот на острово

Да се види описот на вежбата даден во потпоглавјето: „Разбирање и анализа на конфликтите“.

Трет пат*

Опис на вежбата

Воведно упатство: „Најдете пар за искуствена вежба која е предизвикувачка и може да биде тешка. Земете хартија и прибор за пишување и групирајте се според одбраните парови.“

Сите парови добиваат куп весници и селотејп или креп-лента и задачата им е да направат стап од тој материјал. Паровите ќе се договорат кој ќе биде лице А, а кој лице Б.

Чекор 1. Лицето А има задача да го удира со стапот лицето Б 30 секунди. Лицето Б има задача да бега од лицето А. Пред да почнат, запишуваат на хартија со какви мисли/чувства/прашања пристапуваат кон задачата. По изведувањето, кратко запишуваат како им било (секој за себе).

Чекор 2. Лицето А има задача да го удира со стап лицето Б 30 секунди. Лицето Б има задача да се брани и да прими што е можно помалку удирања. Пред да почнат, запишуваат на хартија со какви мисли/чувства/прашања пристапуваат кон задачата. По изведувањето, кратко запишуваат како им било (секој за себе).

Чекор 3. Лицето А има задача да го удира со стап лицето Б 30 секунди. Лицето Б има задача да примени некоја нова стратегија која се разликува од онаа применета во првите два чекори и тоа без примена на насилство. Пред да почнат, запишуваат на хартија со какви мисли/чувства/прашања пристапуваат кон задачата. По изведувањето, кратко запишуваат како им било (секој за себе).

Потоа лицето А и Б ги заменуваат улогите и чекорите се повторуваат.

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

- Како сте сега?
- Како реакциите на другите влијаеја на вас?
- Што запишавте?
- На што ве потсетува ова искуство?

Напомена

Вежбата може да биде многу изискувачка и тешка. Се препорачува да се води ако во тренерскиот тим барем некој доста добро ја познава вежбата и има претходно искуство со нејзино водење. Исто

* Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. Gewaltfrei Handeln, стр. 378.

така, вежбата не ја правиме на основните програми, туку исклучиво во напредни групи. Вежбата треба внимателно да се евалуира зашто неминовно се појавуваат силни емоции. Особено внимание треба да се обрне на луѓето кои се изненадени од своето насилно однесување во вежбата и имаат чувство на вина.

Барометар на тема Ненасилство

Опис на вежбата

Методот *барометар* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 65.

Траење:
30 мин.

Предложени изјави за барометарот:

- На противникот треба да му се пристапи со доверба.
- Ненасилството не ги искористува слабостите на противникот.
- Ненасилството доведува до резултат само ако властите не се авторитарни и ако постои култура на демократија.
- Со насилство се служат кукавиците.
- Со ненасилство се служат кукавиците.
- Ненасилството има смисла само ако позициите на моќ се симетрични.

Една моја потреба

Опис на вежбата

Сите стојат во круг и имаат прилика да изразат една своја потреба која ја имаат во оваа група.


Напомена

Целта на оваа вежба е афирмација на изразување на своите потреби што е една од основите на ненасилството.

Тип на вежба:
Работа во пленум

Траење:
20–25 мин.

Потребен материјал:
/



Мировен активизам и ненасилна акција

Една од главните цели на работилницата на оваа тема е: поттикнување на активна улога во процесот на градење на мир, од будење на мотивација за мировен ангажман, преку инспирација за поедноставни или покомплексни активности, до вежбање на развивање на идеи за мировна активност.

Пример на работилница

★ Игра

Брзи ситуации

Опис на вежбата

Се чита една животна ситуација (која просто повикува на реакција) и се поставува прашањето: „Што правите?“ Потоа учесниците ги изнесуваат своите идеи за реакција. Целта не е да се одреди најприкладна или најдобра реакција, туку да се собере спектар на можни реакции како би се инспирирале едни со други за тоа што можеме да направиме во одредени ситуации.

Тип на вежба:

Разговор во пленум

Траење:

35–60 мин.

Потребен материјал:

/

Некои од идеите за ситуации:

- Си се вратил/а од семинар на кој биле луѓе од бивша Југославија. Се среќаваш со познаници кои те прашуваат како беше. Еден од нив коментира: „Пак се дружеше со Шиптари?!“ Што правиш?
- На семејно еднонационално собирање си. Тука е и едно лице од друга националност. Еден од членовите на семејството го провоцира тоа лице правејќи неприкладни шеги (на пример, „Кај си, Шокица?“). Забележуваш дека на тоа лице не му е право. Што правиш?
- Твојот роднина на семејна прослава изјавува како: „сите Срби доброволно си заминале од Косово“. Што правиш?

- На соседна зграда се појавил графит: „Хрвати во резервати“ (или: „Срби на врби“, „Босанци во ланци“). Што правиш?
- Ти се жали колега на работа: „Види ги овие Албанци, сите права сме им ги дале, а што ни прават...“ Што правиш?
- Се наоѓаш на мировна конференција. Претставникот на здружението на семејствата на исчезнатите зборува дека само жртвите имаат право да работат на градење на мир. Што правиш?
- Се наоѓаш во такси. Таксистот, кога ќе дознае дека си од Босна, те прашува: „Како, жити бога, излегувате на крај со оние Муслиманине?!“ Што правиш?
- Твојот пријател добива отказ од работа заради поинаква сексуална ориентација. Што правиш?
- Во твојата населба е планирана изградба на станбени објекти за ромската заедница. Еден од соседите ти нуди да потпишеш петиција против таа изградба. Што правиш?

Напомена

Вежбата е прикладна како една од воведните вежби на тема Градење на мир и Мировен активизам бидејќи може да нè потсети дека со мировен активизам можеме и треба да се занимаваме сите и секојдневно – и кога немаме идеални логистички услови и кога немаме материјална поддршка во вид на ресурси и донации. Важно е да се избераат/осмислат ситуации кои се блиски и реални за учесниците на работилницата. Би требало да се тематизираат барем четири-пет ситуации. За првите неколку потребно е околу 10–15 минути по ситуација, па низ останатите главно се поминува малку побрзо. Препорачливо е вежбата да не трае подолго од 60 минути зашто луѓето се заморуваат од еднолична динамика, слушање и седење во место.

Сиден весник: Примери на ненасилна акција

Траење:
25 мин.

Развивање идеи за мировна/ненасилна акција

Опис на вежбата

Се делат во мали групи. Задача на секоја група е да поразговара за идеи за мировна активност, прекугранична или во една заедница, да избераат една и да ја развијат, но така да одговорот на следните прашања:

- Краток опис на активноста.
- Кои бива биле сојузници, а кои противници?
- Што ви е потребно за да ја реализирате оваа идеја?
- Кои ризици постојат?
- Кои предуслови треба да бидат исполнети?

Тип на вежба:
Работа во мали групи,
претставување и разговор во
пленум

Траење:
90 мин.

Потребен материјал:
Неколку примероци на
прашалници, голема хартија,
маркери

- Кои меѓучекори се неопходни? Кои препреки треба да се надминат?
- По 40 минути работа во малите групи, следат презентации. После секоја презентација се одвојува кратко време за прашања од остатокот на групата и тренерскиот тим.

Друга верзија на вежбата

Учесниците разработуваат идеја и планираат да спроведат мировни активности користејќи каталог на прашања како основа. Потоа ја презентираат идејата за активноста пред останатите и имаат прилика да добијат feedback.

Каталог на прашања:

Разработка на идејата

1. Вид на активност:
2. Траење на активноста:
3. Целна група:
4. Цел:
5. Тим, место, време (доколку се знае):
6. Краток опис на идејата кој би опфатил одговори на следните прашања:
 - На кој начин се придонесува кон остварување на наведената цел?
 - Што сакате да постигнете? Очекувани резултати? Краткорочни и долгорочни?
 - Зошто е избрана наведената целна група?
 - Каков легитимитет имам кон нив?
 - Постојат ли аспекти на оваа активност кои придонесуваат кон разградување на мир?
 - Кои дилеми ги имам? Кои стравови?

Планирање на спроведувањето

- Кои капацитети ги имам и кои ми се уште потребни? (силни страни и недостатоци)
- Кој вид на поддршка е потребен? Очекувана поддршка од ЦНА (вид и обем)?
- Дали и каде ги гледам останатите од оваа група?
- Опис на процесот на спроведување (во чекори/цртички).
- Наредни чекори? Изработка на временски план.
- Изработка на табела со одговорности и рокови!

Каталогот со прашања, погоден за печатење во A4 формат, можете да го преземете од веб страницата: <https://handbook.nenasilje.org>.

Пример на работилница 2

★ Игра

Планирање на работата за градење на мир во локалната средина

Опис на вежбата

Чекор 1. Тројца учесници од различни средини однапред (неколку дена порано) добиваат задача да подготват презентација со која другите би ги запознале подобро со ситуациите во своите средини (релевантни за работа на градење на мир). Во оваа прилика го презентираат подготвеното, а останатите имаат простор да поставуваат прашања за појаснување.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување и разговор во пленум

Траење:

2-3 работни блокови (360–540 мин.)

Потребен материјал:

Неколку примероци на работен лист, голема хартија, маркери

Чекор 2. Учесниците се определуваат за една од претходно презентираниите средини. Така се формираат три работни групи (добро би било да е отприлика подеднаков број на учесници во секоја група). Треба да замислат дека живеат во таа средина. Задачата е да изберат еден конкретен проблем релевантен за работа на градење на мир и да разработат пристап кон тој проблем. Секоја група добива хартија со задачата и низа на прашања кои може да им ја олеснат работата:

„Вашата задача е да одредите проблем на кој ќе се фокусирате и да разработите пристап кон тој проблем.“

Работен лист со помошни прашања:

1. Како се одлучувате за проблемот? (Зошто токму тој?)
2. Кои ви се целите?
3. Дефинирајте ги принципите на своето делување.
4. Што ви се силни/слаби страни? Кои капацитети ви недостасуваат?
5. Кои ресурси ги користите за подобро да ја запознаете средината?
6. Со кој сметате дека е важно да воспоставите соработка? На кој начин тоа го правите? (Кои ви се потенцијални сојузници?)
7. Како сакате да ве доживува средината? (Каков имиџ сакате да имате?)
8. Кои се можни несакани ефекти?
9. Кои конкретни активности би можеле да ги спроведете? Зошто токму тие?
10. Три прашања кои ви се важни, а ги нема на овој список.

Работниот лист, погоден за печатење во A4 формат, можете да го преземете од веб страницата: <https://handbook.nenasilje.org>.

Чекор 3. По завршување со работата во групи, една по една група седнува на жешки столчиња, презентира што направила, а останатите имаат простор да поставуваат прашања и да дадат критика.

Чекор 4. Сите имаат прилика да размислат и да запишат на самолеплива хартија: „Што ви беше потешкотија во оваа задача? Кои дилеми ги имате? Прашања кои ви останаа отворени.“ Следи краток разговор во пленум.

Чекор 5. Сиден весник: „Кои увиди ги добивте за работата во локалната средина?“ Се изработува сиден весник во пленум.

Примери на вежби

Ротирачки тројки за мировен активизам

Опис на вежбата

Методот *ротирачки тројки* детално е опишан на почетокот на поглавјето, стр. 69.

Можни прашања за разговор:

- Како би сме ја претставиле својата работа во својата организација на својот сосед (некому кој не знае ништо за тоа)?
- Која е мојата мотивација да го работам тоа што го работам?
- Како тоа што го правам влијае на општествена промена?

Тип на вежба:

Ротирачки тројки

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

/

Столбови на акција*

Опис на вежбата

Учесниците се делат во три групи. Групите имаат задача да изберат конкретен општествен проблем, нешто што го гледаат како неправда во општеството, нешто на што би морало да се работи во контекст на градење на мир.

Претходно им се претставува моделот „столбови на акција“ (види ја сликата). Во централниот триаголник се впишува општествениот проблем кој е предмет на анализа. Косите линии/столбовите кои го потпираат овој триаголник го претставуваат сето она што ја поддржува и овозможува оваа неправда: организации, институции,

Тип на вежба:

Работа во мали групи, претставување и разговор во пленум

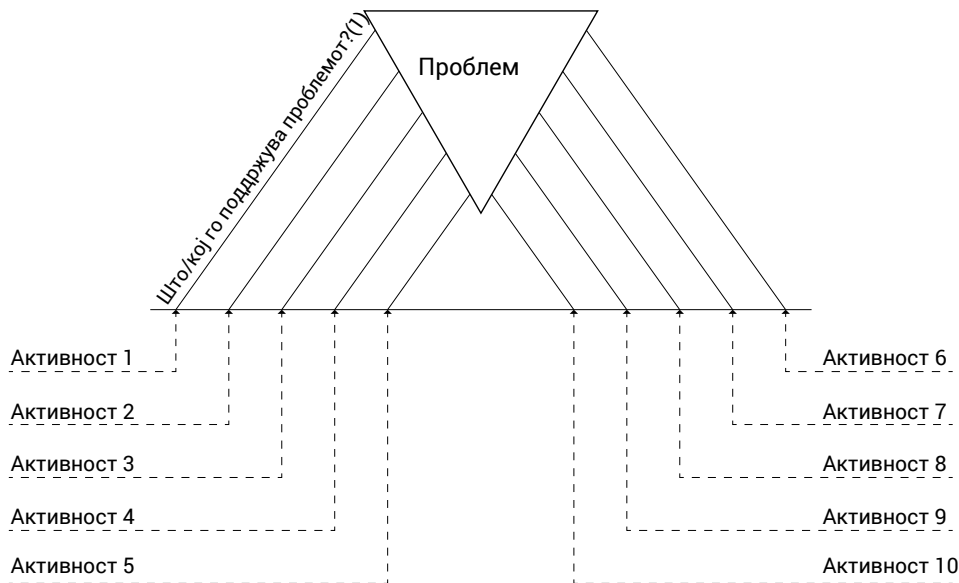
Траење:

90 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери, модел „столбови на акција“

* Jean Goss & Hildegard Goss-Mayr, наведено во: Karl Heinz Bittl-Drempetic. Gewaltfrei Handeln, стр. 288.



појави итн. и треба да се запишат на тие линии. Хоризонталните линии водилки, кои водат кон столбовите ги претставуваат сите оние активности кои би можеле да бидат преземени за да се влијае на столбовите со цел разрешување на проблемот.

Задача на секоја група е, користејќи ги столбовите на акција, да го анализираат избраниот проблем, на голема хартија да го скицираат овој модел и да го пополнат со содржина до која дошле во анализата.

Препорака: да се отпечати моделот „столбови на акција“ за секоја група. Моделот погоден за печатење во А4 формат можете да го преземете од веб страницата: <https://handbook.nenasilje.org>

Критериуми за активисти/-ки (Островото „Дуб“)

Опис на вежбата

Чекор 1. Се делат во три групи. Задачата е учесниците да одредат кои критериуми треба да задоволуваат и кои квалитети треба да ги имаат луѓето кои се бават со градењето на мир и да ги запишат на голема хартија. Потоа следат кратки презентации во пленум.

Чекор 2. Потоа од едната група излегува еден (А), од другата група двајца (Б, Б) и од третата група тројца (В, В, В) доброволци. Во третата група од која заминале тројца, доаѓаат три нови лица (А, Б и Б) со специјална задача да се обидат да променат нешто од критериумите. Во првата група од која отишло едно лице, наместо него доаѓа едно лице (В) со истата задача. Во другата група доаѓаат две лица (В, В) од кои едното е *против*, а другото *за* запишаните критериуми.

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во парови

Траење:

60–90 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Евалуација

Предложени прашања за евалуација на вежбата:

Што се случило? (фокус на процесот, за содржината во следната вежба)

Напомена

Оваа вежба е пригодна кога е потребно да се поработи на тимската работа и конфликтите, а притоа да се тематизира работата на градењето на мирот.

Редоследот на евалуацијата на група по група овозможува пофокусирана работа. Во евалуацијата главно тргнуваме од групата каде дошло едно ново лице. Прво членовите на таа група се прашуваат да раскажат на сите што се случило, а потоа новото лице има простор да каже што се случило и како му било. Во таа прилика се замолува да каже и што била неговата улога, односно која специјална задача ја добило. Важно прашање секако е колку критериуми успеало да промени. По евалуација на таа група, може да се прејде на евалуација на групата во која дошле дури три нови лица. Постои ли разлика во динамиките помеѓу првата и оваа група? Зошто е тоа така? На крај се евалуира групата каде дошле две нови лица, но со различни задачи. Дали другите членови на групата различно ги доживеале и третирале? Зошто? Доколку тоа не е веќе потцртано во текот на евалуацијата, на крајот се прави осврт на паралелите со секојдневниот живот.

Очекувања од мировните активистки и активисти

Опис на вежбата

Може да се работи поврзано со вежбата *Критериуми за активисти/-ки (Островото „Дуб“)* или независно од неа.

Верзија 1: Листовите со критериумите за мировните активисти/-ки од претходната вежба се стават на видно место. Следи разговор во пленум: „Што се реални очекувања од лицето кои се бави со градење на мир? Што од ова се однесува на вас лично? Кои критериуми вие лично ги исполнувате? За што можам да речам дека немам и/или дека не сакам да имам?“

Верзија 2: По вежбата *Критериуми за активисти/-ки (Островото „Дуб“)*, на поединечни листови се запишуваат критериумите за активистите/-ките кои се појавиле (еден критериум на еден лист). Тренерскиот тим евентуално додава уште неколку критериуми кои ги смета за важни за дискусија. Учесниците земаат по еден или неколку листови-поими и ги поставуваат во барометар со половите: „Претерано очекување“ и „Оправдано очекување“. Потоа следи дискусија: „Дали некој би ја сменил положбата на некој поим во барометарот? Зошто?“ Повеќе информации за методот *голем барометар* да се види на стр. 66.

Верзија 3: Се работи независно од вежбата *Критериуми за активисти/-ки (Островото „Дуб“)*. Задачата е секој за себе на неколку листови да напише критериуми кои би морале да ги исполнуваат мировните активисти/-ки (еден критериум на еден лист). Потоа вежбата се прави како Верзијата 2.

Тип на вежба:

Разговор во пленум/голем барометар

Траење:

40–70 мин.

Потребен материјал:

Хартија, прибор за пишување

Напомена

Многу често очекувањата од мировните активисти/-ки се претерани, а претходно изработените критериуми изгледаат како да се кроени за надлуѓе, совршени и безгрешни, така што никој не би се бавел со градење на мир бидејќи не може да ги исполни сите тие критериуми. Овде е важно луѓето да се оснажат и да им се даде човечки лик на тие „мировници“, со мани и грешки, односно да се разјасни дека сите можат да работат на градење на мир само ако тоа го сакаат.

Ситуации со потешкотии во работата

Опис на вежбата

Се делат во три групи. Секоја мала група добива по две (од три подолу опишани) ситуации кои треба да ги разгледаат и да одговорат на прашањата: „Како реагирате и како се поставувате во таа ситуација? Кои прашања и дилеми ги имате?“ Ситуациите се печатат така да групите можат да го имаат текстот пред себе.

Потоа групите претставуваат за каков пристап се одлучиле и следи кратка дискусија.

Ситуација 1: Добивате покана за гостување на национална телевизија на соседна држава. Темата на емисијата е процесот на помирување во регионот на бивша Југославија. Ја прифаќате поканата, а потоа од уредништвото на емисијата добивате сугестија во текот на емисијата да се фокусирате на критика само на својата држава.

Ситуација 2: Вие сте локални партнери на ЦНА во организирање на јавна презентација на мировната работа со воените ветерани/-ки. Подготвувате трибина во вашето место. Неколку дена пред одржување на трибината ви се јавува здружението на жртвите од војната со децидно барање да ги вклучите меѓу говорниците на трибината.

Ситуација 3: Долгогодишни партнери од странство ве повикуваат да бидете дел од голем меѓународен проект (со организации од Германија, Палестина, Македонија, Србија и БиХ). Проектот им е особено важен заради парите и идниот опстанок на организацијата. Имате сомнеж во изводливоста на проектот, но се согласувате заради поддршка на партнерската организација. По година дена, само вие сте го направиле својот дел од работата. Проектот е сега одамна завршен, а главниот заеднички продукт на вашата работа (прирачникот) никогаш не го добивте, ниту истиот, колку што знаете, е отпечатен.

Друга верзија на вежбата

1. Организирајте прекугранична акција со воени ветерани/-ки во еден босански град. Вашиот партнер од локалната боречка организација предлага средба со претседателот на Претседателството на Општината, од кого очекува да ја поддржи акцијата. Познато ви е дека се работи за човек кој е осуден за воено злосторство пред Хашкиот трибунал и дека одлежал затворска казна. Што правите?

2. Подготвувате промоција на документарен филм кој промовира мировен дијалог. Добивате понуда од контроверзна фолк-ѕвезда, чии членови на семејството се поврзуваат со организиран криминал, да ја поддржи вашата акција, со појавување на конференција за медиуми. Што правите?

Тип на вежба:

Самостојна работа, работа во парови

Траење:

60 мин.

Потребен материјал:

Отпечатени ситуации

3. Од фондацијата на која ѝ пративте еден од своите предлог проекти ви стига писмо да го појасните вашето учество во друг проект чиј автор е ваш долгогодишен соработник. Ништо не знаете за другиот проект, ниту сте биле консултирани во процесот на изработка. Се испоставува дека содржината на другиот проект е таква што во најголем дел подразбира евалуација на вашата работа и бара вештини и искуство со кои располага единствено вашата организација. Фондацијата нема пракса да доделува повеќе проекти на исти организации. Што правите?

4. Повикани сте во talk show на телевизија за да ја претставувате својата мировна група. Освен вас, гости во емисијата се уште две лица со изразено националистичка ориентација: народен пратеник на владеачката партија, бивш логораш и инвалид – бивш борец. Темата е: „Војна и мир“. Водителката ви наговестува во предразговорот дека сака да се разговара и за тоа кој го плаќа HBO активизмот. Инаку, вашата плата е двојно поголема од просечната во земјата. Што правите?

5. Во текот на спроведувањето на проектот финансиран од важен донатор кој прв пат финансира некоја ваша активност, доаѓа до големи потешкотии кои значајно го попречуваат постигнувањето на зацртаните цели. Конкретно: во текот на тренингот, по караницата која настапува во текот на работилницата, еден од учесниците демонстративно го напушта тренингот, а по него тоа го прават и осум други лица. Заради тоа, самиот тренинг е скратен за три дена. Во текот на изработката на наративниот извештај, морате да донесете одлука за тоа со кое ниво на транспарентност ќе ја опишете ситуацијата. Што правите?

6. Во текот на јавен настап во медиуми, запрашани сте за мислење за еден друг проект од вашиот домен на работа за кој многу знаете затоа што делумно сте учествувале во него и имате многу критичко мислење. Во јавноста владее многу негативно мислење за лицето кое го води проектот заради неговата работа на собирање докази за воени злосторства на нашата страна. Познато ви е дека тоа лице се однесува кон вработените многу грубо и некоректно, а кон партнерите понекогаш и авторитарно. Кога водителката ве прашува за тој друг проект и за вашето мислење за лицето кое го води, што правите?

7. Со вашиот колега, бивш војник на Војската на РС, доаѓате на состанок во здружението на НВО (хрватско собрание за одбрана) и на ѕидот гледате слики на осуденици за воени злосторства. Што правите?

Брзи ситуации (верзија за ветерански тренинг)

Опис на вежбата

Вежбата се прави исто како и вежбата „Брзи ситуации“ на стр. 225, со тоа што ситуациите се посебно креирани за групата на воени ветерани/-ки.

1. Добивате повик од здружението на борци на Армијата на БиХ за вие како група заедно да дојдете на годишна комеморација во Сребреница. Што правите?
2. Здружението на семејствата на загинатите во Тузланската колона ве повикува на одбележување на страдањата на Брчанска Малта. Што правите?
3. Планирана е заедничка посета на губилиштата во Источна Славонија. Домаќинското здружение на бранители добива закани од други бранителски здруженија и ви ја пренесува таа информација еден ден пред пат. Што правите?
4. Политичка партија во јавност ја става вашата работа во сопствени заслуги и изнесува став дека тоа е пружање на потврда на нивната политичка програма со констатацијата: „Ова е доказ дека ентитетите треба да се укинат!“ Што правите?

Тип на вежба:

Разговор во пленум

Траење:

35–60 мин.

Потребен материјал: /

5. Планирате собир на ветерани/-ки од регионот во хотелот Вилина Влас кај Вишеград. Сè е договорено, но неколку дена пред почеток добивате веродостојна информација од една невладина организација дека во текот на војната во тој хотел бил организиран логор за жени и дека тука се силувани многу жени. Што правите?

6. Претставник на здружението на семејствата на жртвите бара од вас да овозможите да се обрати на борците од другата страна кои ви доаѓаат во посета. Што правите?

7. Планирате собир со обраќање на медиумите. Дознавате дека еден од гостите на собирот од вашата група туку што е обвинет за воено злосторство. Што правите?

8. Заедно посетувате спомен-соба на HVO (хрватско собрание за одбрана; ветерани/-ки од сите три страни) и во неа, помеѓу останатото, гледате слика на Туѓман и Павелиќ. Што правите?

9. Во текот на посетата на губилиштата во едно гратче, на планиран состанок со локалната власт се најавува заменик началник на општината кој пред неколку месеци се вратил од отслужување на казната, а бил осуден за воено злосторство. Што правите?

10. Здружението HVIDR (Здружение на хрватските воени инвалиди од татковинската војна) од Жупања би се приклучило на акциите кои ги планирате ако здружението на борци од Србија од своето име го отфрли предзнакот „ослободувачко“. Што правите?

Потоа во пленум има осврт на сите овие ситуации.

За и против

Опис на вежбата

Се делат во три мали групи.

Чекор 1. Прашање: „Што би ни рекле оние кои се против ваквите средби?“ Набројување и запишување на голема хартија, без дискусија.

Чекор 2. Секоја група добива по една тема и пишува причини *за* и *против* таа теза. Темите се:

- Да се прости – да, но да се заборави никогаш.
- Народот е виновен за војната.
- Тие кои војуваа, денес работат на помирување.

Следи презентација на сиден весник од првиот чекор (сите три групи), потоа презентација на сидниот весник од вториот чекор, па врз база на тоа дискусија во пленум.

Напомена

Вежбата е осмислена во текот на тренингот за учесниците во војната за кои многу е релевантно прашањето: „Што би ни рекле оние кои се против ваквите средби?“ зашто на тие средби често не се гледа благонаклонето. При крај на тренингот корисно е и инспиративно да се постави прашањето: „Што би им кажале на оние кои се против ваквите средби?“

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
претставување и разговор во
пленум

Траење:

120 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери

Што можам јас да направам?

Опис на вежбата

На подот се наоѓаат неколку листови голема хартија, а на секој стои по едно од следните прашања/наслови:

- Што можам јас да направам што би било придонес кон соочувањето со минатото?
- Кои дилеми ги имам, кои стравови?
- Кои ми се противници?
- Каде ми е поддршката?

Сите приоѓаат и истовремено ги пишуваат своите одговори или го читаат напишаното во тишина. После тоа се одвојува малку време за секој кој сака да погледне што сè се наоѓа на листовите.

Тип на вежба:

Самостојна работа

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, маркери/
фломастери



Евалуација

Пример на работилница

★ Игра

Јас ќе.../Ми треба...

Опис на вежбата

На учесниците им се поделуваат по неколку листа самолеплива хартија во различни бои. Треба да размислат за тоа што сè добиле од тренингот, што научиле и што би можеле да направат кога ќе се вратат дома, што би бил (дополнителен) придонес кон градењето на мир. Задачата е тоа да го запишат, но почнувајќи ги речениците со: „Јас ќе...“ и „Ми треба...“ (на одделни листови). Потоа едно по едно лице излегува пред ѕидниот весник, прочитува што запишало и ги лепи своите листови на предвиденото место.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

30 мин.

Потребен материјал:

Самолеплива хартија во различни бои, прибор за пишување

Камче на подарок

Опис на вежбата

Претходната вечер/утро се замолуваат луѓето да направат кратка прошетка, сами или во друштво и да најдат по едно камче кое би го донеле на завршната работилница. На почетокот на вежбата се проверува дали сите имаат по едно камче (вклучувајќи го и тренерскиот тим).

Сите седат во круг. Задачата е секој да му подари камче на едно лице во групата со зборови на поддршка. Едно лице добива само едно камче, а потоа го спушта пред себе, како знак за останатите дека веќе добило камче.

Друга верзија на вежбата

Алтернативно, доколку потрагата по камчиња би била претешка задача, тренерскиот тим може да обезбеди куп камчиња кој ги поставил на средина на просторијата така да луѓето можат оттаму да земат по едно камче и да го подарат некому.

Исто така, предметот не мора да биде камче, може да биде цвет, лист, напуштена куќичка од полжав или друг предмет од природата.

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

20 мин.

Потребен материјал:

Камчиња

Осмислување на дипломи

Опис на вежбата

Претходно на хартивчиња се запишуваат имињата на сите присутни (едно име на едно ливче). Сите извлекуваат по едно хартивче. Ако го извечат своето име, влечат друго хартивче, а претходното го враќаат. Задачата е да осмислат и на хартија во избрана боја да напишат диплома за лицето чие што име го извлекле. Потоа следи манифестација на доделување на дипломите: едно по едно лице станува, кажува за што доделува диплома и кому, па потоа и ја врачува.

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Шарена хартија, прибор за пишување, хартивчиња испишани со имињата на сите присутни, „шешир“

Мети

Опис на вежбата

Однапред се изцртуваат мети на голема хартија (види ја скицата). Над секоја од метите е една од следниве теми:

- мојата работа,
- работа на групата,
- работа на тренерскиот тим и
- методи користени на тренингот.

Учесниците имаат задача да го изразат своето задоволство со понуденото означувајќи ги метите со фломастери или ситни налепници. Што е поголемо задоволството, ознаката е поблизу до центарот, што е помало – подалеку е од центарот.

Тип на вежба:

Работа во пленум

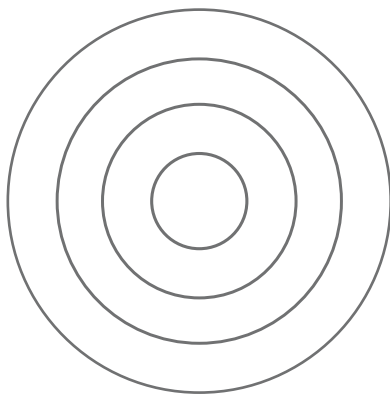
Траење:

10 мин.

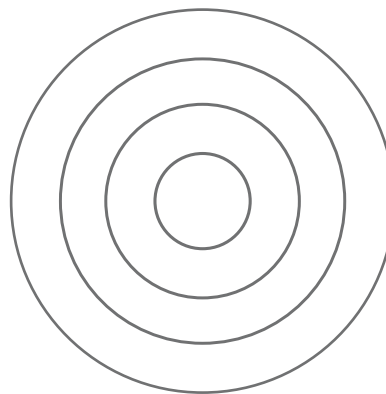
Потребен материјал:

Голема хартија со исцртани мети, фломастери или ситни налепници

Мојата работа



Работата на тренерскиот тим



Напомена

На нашите тренинзи тренерскиот тим главно ја напушта просторијата додека учесниците ја извршуваат оваа задача.

Еден збор

Опис на вежбата

На подот се наоѓа голема хартија. Учесниците имаат задача да најдат само еден збор со кој би го опишале тренингот и го запишуваат на голема хартија која се наоѓа на подот. Хартијата треба да биде доволно голема за повеќе лица да можат истовремено да пишуваат. Може да се работи истовремено со вежбата „Мети“.

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

10 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, фломастери

Усмена евалуација на тренингот

Опис на вежбата

Во пленум, седејќи во круг, едно по едно лице изнесува своја евалуација на тренингот. Како водилка, се испишуваат помошни прашања.

Предложени прашања:

Што сте добиле со овој тренинг?

Што ви се допадна, а што не?

Општ впечаток за тренингот.

Колку сте задоволни со својата работа? Со работата на групата? Со работата на тренерскиот тим?

Кој настан од тренингот ви е најзначаен?

За што ќе размислувате кога ќе се вратите дома?

Каква промена сте забележале кај себе?

За што ќе ви користи овој тренинг?

Зошто повторно би требало да направиме ваков тренинг? Што би требало да смениме?

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

45–60 мин.

Потребен материјал:

/

Примери на вежби

Ќе се сеќавам

Опис на вежбата

Од неколку големи хартии (*flipchart*-ови) се прави „патека“ доволно долга за повеќе луѓе да можат да пријдат и истовремено да пишуваат на неа. Задачата е сите да запишуваат и да го цртаат она на што ќе се сеќаваат од тренингот.

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

20–30 мин.

Потребен материјал:

Хартија, фломастери, боички

Како ги гледам следните пет години од животот?

Опис на вежбата

Секој за себе прво размислува како ги гледа следните пет години на својот живот, а потоа претставува графички (со помош на пита) што зафаќа и колкав дел од тоа време. Следи претставување на работите во пленум.

Тип на вежба:

Самостојна работа, претставување во пленум

Траење:

40 мин.

Потребен материјал:

Хартија, фломастери, боички

Исполнети и неисполнети очекувања

Опис на вежбата

Оваа вежба може да се прави ако на почетокот на тренингот се запишувани очекувањата од него. На големо пано/хартија се црта голем круг. Се замолуваат учесниците да одат до ѕидниот весник каде се залепени нивните очекувања од тренингот, да ги извадат и да ги постават на ова пано, но така што во внатрешноста на кругот да бидат очекувањата кои им се исполниле, а надвор од него оние кои не се исполниле. Исто така, треба да ги заокружат оние очекувања за кои уште имаат потреба да им се исполнат.

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

20 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, фломастери

Препораки за некој следен тренинг

Опис на вежбата

На три листа голема хартија се пишуваат по еден од овие зборови: „помалку“, „повеќе“ и „исто“. Учесниците имаат задача на тие листови да запишат што би сакале да имаше помалку (на пример, теориски инпути, влегувања во збор итн.), што би сакале да имаше повеќе (на пример, заеднички прошетки во неформалното време, работа на некоја тема, игра) и што не би промениле, односно што би сакале да е исто.

Тип на вежба:

Работа во пленум

Траење:

15–20 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, фломастери

Довршување на реченица

Опис на вежбата

Секаде по подот се листови голема хартија, а на секој е започната по една реченица. Учесниците приоѓаат и пишуваат свои продолжувања на овие реченици. Сите работат истовремено.

Примери на започнати реченици:

- Мое најзначајно искуство од тренингот е...
- Тренингот беше корисна затоа што...
- Не ми се допадна кога...
- Тренингот може да се подобри така што...
- Најкорисен дел од тренингот за мене е...
- Во својата работа ќе можам да искористам...
- Ми недостасуваше...
- Нема да заборавам...
- Коментар.

Тип на вежба:

Работа во мали групи,
Претставување во пленум

Траење:

20–30 мин.

Потребен материјал:

Голема хартија, фломастери

Пример на евалуациски прашалник

1. Кое е твоето најважно искуство од тренингот?
2. Што мислиш дека си добил/ла со овој тренинг и како можеш тоа да го искористиш во општеството во кое живееш?
3. Кои работилници/теми особено ти се допаднале и зошто?
4. Кои работилници и теми не ти се допаднале и зошто?
5. Колку си задоволен/на со...
 - а) своето учество на тренингот?
 - б) работата на групата?
 - в) работата на тренерскиот тим?
6. Што, според твоето мислење, би било уште важно да се работи на тренингот?
7. Дополнителни коментари, прашања, предлози...



Други методи и техники

Пликоа за разделба

На сите во групата, вклучувајќи го и тренерскиот тим, им се дава по едно празно плико. Секој има задача да го напише своето име на пликото, а потоа да го изложи на претходно одредено место (на пример, на некоја маса во работната просторија). Упатството е дека секому кому сакаме можеме да му напишеме порака, која потоа ја ставаме во пликото со името на тоа лице. Важни упатства:

Потребен материјал:
Пликоа, хартија, прибор за пишување

- Не треба да се пишуваат критики кои бараат разговор (тоа треба да се направи во живо), туку треба да се напише нешто убаво, да се упати поддршка или да се наведат работи кои ни се допаднале кај тоа лице.
- Пликот со своето име се зема пред да се тргне дома и се залепува. Од моментот кога сте ги изложиле пликоата, па сè додека не стигнете дома, пликот не треба да се отвори. Се отвора дури кога ќе стигнете дома и имате доволно време во мир да ги прочитате пораките.

Напомена

Пликоата треба да се воведат еден или два дена пред крај на тренингот за луѓето да имаат време да напишат пораки на сите на кои сакаат. Многу добро се прифатени. Знаеме луѓе кои и по 10-тина години го чуваат пликото од својот Основен тренинг. 😊

Групи за рефлексija

Групите за рефлексija се замислени како простор за рефлексija и размена меѓу учесниците, без присуство на тренер/-ка. Се формираат првиот или вториот ден на тренингот и составот им останува ист до самиот крај. Се состануваат еднаш дневно на 20–30 минути (не е препорачливо овие состаноци да траат подолго од 60 минути). Може да се одвои време на крај на работилница за нив или тие може да се состанат во слободното време кога најмногу им одговара: пред утринската работилница, по ручекот, или по вечерата. Разговорот во групата за рефлексija останува меѓу членовите на групата. Секое утро во утринскиот круг може да

се обезбеди простор групите да дадат повратна информација за својата средба, ако тоа им е потребно, или да упатат некое прашање или дилема до кои дошле.

Напомена

Според нашето искуство, некои групи за рефлексивност работат посветено до доцна во ноќ, анализирајќи ситуации од работилниците или давајќи си поддршка еден на друг на други начини. Додека пак, други групи воопшто не се ни среќаваат зашто немаат потреба за тоа.

Друга верзија

Групите за рефлексивност можат да добијат и конкретни прашања со кои може да се бават во текот на својот состанок:

- Што за вас беше ново во текот на денешниот ден?
- Што ви беше најтешко?
- Што не ви се допадна?
- Кое ви е најзначајно искуство од денес?
- Да се набројат прашања кои ви се јавиле во текот на работата, кои би сакале да ги тематизирате до крајот на тренингот.

Дневник

Дневник е тетратка која секогаш стои во работната соба. Во неа учесниците и тренерите/-ките можат да ги запишат своите размислувања и пораки кои сакаат да ги споделат со групата во текот на тренингот. Дневникот се чита секое утро пред почеток на работата.

Потребен материјал:
Тетратка, прибор за пишување

Отворени вечери

Отворени вечери се замислени како дополнителна прилика за заедничка работа, вон планираниот тематски одреден дел на тренингот. Отворените вечери особено се покажале во програмата Тренинг за тренери/-ки како важен сегмент на тренингот зашто се појавуваа на иницијатива на учесниците за да се посвети дополнително време на одредена тема, конфликт или ситуација. Тренерскиот тим по правило не ја структурира отворената вечер, туку учествува во неа како и сите останати.

Отворен тим

Отворениот тим се евалуациски состаноци на тренерскиот тим по секој работен ден, на кои може да се приклучат двајца или тројца учесници. Отворениот тим дава можност на тимот да се слушнат забелешките и прашањата кои се јавиле во текот на денот/тренингот и со поединци да се разговара за нив, како и евентуално да ја прилагоди програмата врз база на забелешките. Исто така, учесниците можат да присуствуваат и на евалуацијата на денот од страна на тренерскиот тим.

Напомена

Отворениот тим сме го применувале на Тренингот за тренери/-ки каде постоеше голем интерес за него. Тука беше во функција на запознавање на учесниците со тоа како изгледаат вечерните евалуации кои се неопходен дел од тренерската работа. Многу важно за отворениот тим е временски да се ограничи за да не дојде до прекумерно исцрпување на учесниците и тренерите/-ките. По отворениот тим, на тренерскиот тим му останува задача уште да ја подготви и работилницата за наредниот ден.



Игри

★ Бомба и штит*

Секој избира две лица, едно кое ќе му претставува бомба и друго кое ќе му претставува штит, но не кажува кого избрал. На даден знак сите бегаат од својата бомба криејќи се зад својот штит, но така да не откриваат кој им е бомба, а кој штит. Играта најдобро е да се игра надвор зашто е потребно малку повеќе простор.

★ Броење

Секој зазема некоја пријатна положба за себе и ги затвора очите. Нема комуникација меѓу учесниците. Целта е да се брои од еден до оној број колку што има луѓе во групата, но така што едно лице изговара само еден број. Доколку некој погреша (изговори погрешен број, неколку луѓе истовремено изговораат број и слично) се тргнува од почеток со броење.

★ Брзо овошје

Сите седат во круг. Прво по ред секој изговара еден вид на овошје или зеленчук кое ќе биде негово/нејзино име во текот на играта. „Имињата“ не смеат да се повторуваат. Едно лице е „напаѓач“. Тоа напаѓа така што три пати треба да изговори нечие име, на пример, „Зелка, зелка, зелка!“ Лицето чие што име е тоа, треба да се одбрани така што само еднаш треба да го изговори своето име („Зелка!“) пред да заврши напаѓачот со нападот (пред три пати да изговори „Зелка!“). Доколку напаѓачот успешно го изврши нападот и повиканото лице не успее да се одбрани, тогаш тоа станува нов напаѓач.

★ Цип-цеп-боинг

Во оваа игра се користат само три инструкции: „Цип!“, „Цеп!“ и „Боинг!“ Сите стојат во круг. Едно лице почнува така што изговара само една инструкция. Доколку каже:

Цип: лицето од неговата/нејзината лева страна понатаму дава една од инструкциите;

Цеп: лицето од неговата/нејзината десна страна понатаму дава една од инструкциите;

Боинг: мора да покаже на некое лице кое се наоѓа спроти него, па тогаш тоа дава понатамошна инструкция.

Играта се игра брзо и внесува забуну, а со тоа и смеа. Кој ќе згреша, излегува од играта.

* Варијација на игра во: Augusto Boal. Games for Actors and Non-actors. Translated by Adrian Jackson (London: Routledge, 1998), стр. 132.

★ Чевлички

Учесниците ги врзуваат очите со превез така да не гледаат низ него. Потоа следи упатство сите да ги собујат своите чевли. Тренерот/-ката ги измешува сите чевли, а задача на учесниците е да ги пронајдат своите и да ги обујат. (Не го симнуваат превезот од очите сè додека не ги обујат своите чевли.)

★ Кебување

Две лица држат ќебе како завеса. Учесниците се поделени во две групи кои се една од друга скриени со оваа завеса (чучат, седат, клечат). Учесниците малку ги менуваат местата, а едно лице од секоја група клекнува до самото ќебе. (Треба да се обезбеди да не се гледаат меѓусебно од ќебето!) Ќебето одеднаш се спушта, а лицата кои клечат веднаш до него треба што попрво да го изговорат името на лицето од другата страна. Кој прв го изговори, тој е победник и ова друго лице го пренесува во својот тим.



★ Ќорава кола*

Учесниците се делат во парови. Оние кои прават пар застануваат еден позади друг, лицето напред е „кола“ и има затворени очи, а лицето позади е „возач“. Возачот ги дава следните команди на колата: притискање на десното раме – свртување надесно, притискање на левото раме – свртување налево, покажалец на грб – право, без допир – стоп. На знак на тренерот/-ката возачите почнуваат да возат кола низ просторијата. По одредено време, се менуваат улогите: возачите стануваат кола, а колите возачи.

* Варијација на игра во: Augusto Boal. Games for Actors and Non-actors, стр. 111.

★ Чик погоди кој сум!

Еден доброволец има задача да излезе од просторијата и да смисли пет прашања кои ќе му помогнат да идентификува лице од групата. Прашањата мора да почнат со: „Дали...?“, односно да бидат така поставени што на нив се добива одговор „Да“ или „Не“. На пример: „Дали тоа лице е жена?“, „Дали често доцни на работилница?“, „Дали добро зборува вицееви?“, „Дали спие на работилница?“ итн. Додека доброволецот е надвор од просторијата, групата се договара кој ќе биде тајното лице. Потоа доброволецот се враќа во групата и ги поставува прашањата кои ги смислил, едно по друго, а целата група одговара. Доброволецот има право три пати да погодува за кое лице се работи, а ако промаши, групата му открива за кого се работи. Потоа може да почне нов круг, со нов доброволец.

★ Додавање со топки

Прво се одредува „патека“ на топката: „Се додаваме со топката, но така што таа треба да стигне до секој во групата по еднаш. Кој веќе ја имал топката во раце, откако ќе ја додаде на некој друг, треба рацете да ги стави позади грб, како знак за останатите да не му ја додадат топката повторно. Сите треба да запомнат од кого ја примиле и кому ја додале топката. Кога е одредена патеката на топката, од првото до последното лице од групата, топката повторно треба да пројде по неа. Овој пат без ставање на рацете позади грб.“ Може да се уфрлат повеќе топки одеднаш, а некои може да одат и „наназад“.

★ Добро утро, комшија!

Првото лице почнува обраќајќи се на лицето од својата лева страна: „Добро утро, комшија! Има ли мувла во вашата муштика?“, а другото лице одговара: „Не знам, но ќе го прашам комшијата“, по што го поставува истото прашање на лицето од својата лева страна, и тоа исто одговара, и така во круг. Единствено... при прашувањето и одговарањето не смеат да ви се видат забите. ☺

★ Додавање на балон

Учесниците стојат во два концентрични круга. Учесниците од надворешниот круг и учесниците од внатрешниот круг се со лице завртени едни кон други. По едно лице од надворешниот и од внатрешниот круг прават пар. Еден пар добива балон и има задача да се потпрат со челата на него и така да го придржуваат, а потоа да го проследат на другиот пар. Во играта е забрането да се користат рацете, а балонот треба да го заврти целиот круг.

★ Додавање на грав

Учесниците се делат во две групи со иста големина. Двете групи треба да застанат во низа така да се завртени кон другата група. Сите добиваат по една лажица која ја држат во рака. На лицата кои се на почетокот на двете низи на лажицата им се става по едно зрно грав. Задачата е да го додаваат зрното грав на следното лице во низата, но така да гравот преоѓа од лажица во лажица. Победува онаа група која прва ќе го пренесе зрното грав до последното лице во низата. (Наместо грав, може да се користи и коцка шеќер, топче, копче и слично.)

★ Додавање на прстени*

Учесниците се делат во две групи со иста големина. Двете групи треба да застанат во низа така да се завртени кон другата група. Сите добиваат по една цевка која треба да ја држат во уста. На лицата на почетокот на двете низи им се закачува по еден прстен на цевката која им е во устата. Задачата е да го додадат прстенот на следното лице користејќи само цевки чиј еден крај го држат во уста. Победува онаа група чиј прстен попрво ќе дојде до последното лице во низата.

★ Допри боја**

Сите шетаат низ просторијата. Задачата им е побрзо да реагираат на упатство. Упатствата кажуваат што треба да допрат, на пример: „Допри бел сид, сина блуза, жолта патика, различно столче...“ итн. По кажаното упатство, сите брзо го бараат опишаниот предмет и го допираат.

★ Драга, дали ме сакаш?

Еден учесник поставува прашање на лицето од својата десна страна: „Драг/а, дали ме сакаш?“, а тоа одговара: „Да, драг/а, те сакам, но никако не можам да ти се насмеам“, при што не смее да се насмее зашто инаку излегува од игра. Ако тоа лице не се насмее, тоа поставува прашање на лицето од својата десна страна, а ако излезе, понатаму прашање поставува лицето кое него го прашало.

★ Глас

Едно лице е во средина на кругот со превез преку очите, додека сите останати се околу него и се движат. Повремено некој се обраќа на лицето со врзани очи со некој збор, глас или извик, притоа обидувајќи се да ја промени бојата на својот глас. Кога лицето во средина на кругот ќе погоди чиј е гласот што токму сега го слушало, тие двајца си ги заменуваат местата и играта продолжува.

★ Гордиев јазол***

Сите учесници стојат во круг. На даден знак ги затвораат очите, ги испружуваат рацете пред себе и почнуваат полека да се движат кон центарот на кругот. Кога ќе најдат на нечија дланка, ја фаќаат со едната рака. Секој треба и со лева и со десна рака да фати нечии дланки, држејќи ги очите сè уште затворени. Кога секоја дланка ќе го најде својот пар, направен е јазол. Овој јазол треба да се распетла, но така што споените дланки да не се одвојат.

★ Хо-хо!

Првото лице легнува на грб, другото легнува така што главата ја става на стомакот на првото лице, третото легнува така што главата му е на стомакот на второто лице итн. Потоа,

* Извор: Katharina Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & Games to Facilitate Training Sessions*, стр. 55.

** Варијација на игра во: Augusto Boal. *Games for Actors and Non-actors*, стр. 114.

*** Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, стр. 210.

првото лице изговара: „Хо!“, второто: „Хо-хо!“, третото: „Хо-хо-хо!“, и така до крај. Доколку некој не успее своето: „Хо-хо!“ да го изговори без смеење, повторува додека не успее. Играта завршува кога сите ќе го изговорат своето: „Хо-хо!“, а да не се насмеат.

★ Имагинарно топче

Сите стојат во круг. Еден на друг си додаваат имагинарно топче со скок и глас: „Ха!“

★ Имитација на лице од групата

Сите стојат во круг. Кој сака, прв влегува во средина на кругот и со пантомима или со една реченица имитира некого од групата, а останатите погодуваат за кого се работи. Потоа следното лице станува имитатор.

★ Сирота, мала цица-маца!

Сите седнуваат во круг, а едно лице влегува во центар на кругот и става превез на очите. Тоа лице е цица-маца. Некој го завртува за да не може по сеќавање да одреди кој каде седи. Цица-маца има задача да дојде до едно лице во кругот и да го допре, а тоа лице треба да каже: „Сирота, мала цица-маца“, со изменет глас. Цица-маца треба да погоди кој е тоа. Ако погоди, тој ќе биде цица-маца, а претходното лице седнува на негово место.

★ Кажувам А, правам Б

Учесниците стојат во круг, а едно лице почнува така што кажува дека нешто прави, на пример; „Се чешлам“, а истовремено прави нешто друго, на пример прави движења како да прескокнува јаже. Потоа лицето кое се наоѓа од левата страна треба да го направи тоа што претходното лице го рекло (да прави движења како да се чешла), а да каже дека прави нешто друго, на пример: „Се бањам“. Така играта се продолжува во круг. Кој нема да се збуни?

★ Дожд

Сите седат на своите столчиња во круг, а тренерот/-ката прави звук кој треба сите да го повторат, еден по друг, така да тој е сè погласен или сè послаб. Можноста се: триење на палци, тропане со прсти, удирање по бутина прво со една рака, па со двете, тропане со нозе по подот... Ова треба да се прави еден по еден така што тензијата прво се крева, а потоа опаѓа додека дождот не престане.

★ Замрзнат чичко

Едно лице е „замрзнат чичко“. Кога замрзнатиот чичко ќе допре некој, тогаш тој е замрзнат (не се движи). Учесниците кои не се замрзнати можат да ги „одмрзнат“ оние кои се замрзнати така што ќе ги допрат. Задача на замрзнатиот чичко е да се обиде да ги замрзне сите учесници.

★ Лисица

Еден од учесниците е лисица со опашка од пешкир, шал или слично. Лисицата ги лови учесниците и ги „замрзнува“ со допир. Учесниците треба да се трудат да ја фатат опашката на лисицата и ако се успешни, тогаш тие ја преземаат улогата на лисица.

★ Ловец, баба, лав

Лавот се плаши од ловецот (ловецот пука од пушка), бабата се плаши од лавот (лавот ги крева „предните шепи“ и рика), ловецот се плаши од бабата (бабата му се заканува со пока-залецот). Учесниците се делат во две групи. Секоја група се договара која од трите понудени улоги ќе ја игра, целата група ја игра истата улога (ловец, баба или лав). Потоа групите заста-нуваат во низа, една спроти друга, па на знак на тренерот/-ката ја „одигруваат“ улогата која ја избрале. Групата која ќе победи (која ќе ја „исплаши“ другата група) добива поен. Се играат три круга.

★ Друга верзија:

Се игра на отворено, се означуваат две „заштитни“ линии од околу 10 метри зад обете ли-нии на учесници, па во моментот кога групите ја одиграле улогата која ја избрале, тие кои из-губиле (нивниот лик е исплашен од ликот на другата група) трчаат наназад за да стигнат зад својата заштитна линија, а другите ги бркаат за да ги допрат пред да се заштитат. Сите оние кои не се спасиле на време, стануваат дел од групата која ги фатила.

Вака поставена, играта може да трае многу, многу долго за да се заврши со стопување на едната со другата група. Но, може и да се прекине по некое време.

★ Масажа

Учесниците се делат во групи по тројца. По два члена од групата го масираат третиот кој стои спуштен со рацете кон земјата, што може поопуштено. Потоа се сменуваат.

★ Мечка и селани

Едно лице е мечка, а останатите се селани. Кога ќе се појави мечката и снажно ќе се огласи, сите селани се прават мртви додека мечката ги проверува. Секој кој ќе се помести, насмее или нешто каже и така открие дека не е мртов – станува мечка.

★ Мост

Учесниците седат во круг на под, со кренати колена. Се додаваат два предмети (на пример, чевли, чорапи, прибор за пишување итн.) од еден до друг под „мостот“ кој го прават колената и не е важно во која насока. Едно лице е во средината на кругот и треба да се обиде да ги фати предметите. Оној кај кого тоа ќе му успее, треба да го замени во центарот.

★ Отворено, затворено

Сите седнуваат во круг. Тренерот/-ката додава прибор за пишување на учесникот кој се наоѓа од десна страна со правилото кое му/и е само на нему/нејзе познато, изговарајќи го „скриеното“ правило: „Примам затворено/отворено, давам затворено/отворено.“ Секој од учесниците има задача да го додаде приборот за пишување понатаму изговарајќи го прави-лото, а тренерот/-ката кажува дали е изговорено точно, односно неточно. Играта се завршува кога мнозинството или сите учесници го сфатат „вистинското“ правило. („Вистинско“ правило: доколку ти се прекрстени нозете додека го примаш приборот, ќе речеш: „Примам затворено“, односно доколку не се: „Примам отворено.“ Истото важи и за: „Давам затворено“, односно: „Давам отворено.“)

★ Пеликан и пингвини

На почеток на играта постои еден пеликан кој се движи со големи чекори и со испружени раце, ширејќи ги и собирајќи ги без прекин и трудејќи се да ги допре пингвините. Пингвините се движат со ситни чекори со рацете покрај телото, бегајќи од пеликанот. Кога пеликанот ќе допре пингвин, пингвинот станува пеликан и продолжува да брка пингвини. Играта трае додека сите да станат пеликани.

★ Пет самолепливи траки

Сите добиваат пет парчиња самолеплива трака и имаат задача да ги налепат на себе, каде сакаат. На даден знак, секој треба да се ослободи од тие траки, но така што ќе ги налепи на некој друг.

★ Пију-пију

Сите учесници шетаат по просторијата со затворени очи и пијукаат. Оној кој ќе биде допрен од тренерот/-ката, станува кокошка и престанува да пијука. Останатите учесници имаат задача да ја најдат кокошката, а кога ќе ја најдат и тие престануваат да пијукаат. Целта е сите учесници да ја најдат кокошката.

★ Да се наредиме*

Брза игра за раздвижување и запознавање. Групата има задача што побрзо да се нареди во низа:

- по висина,
- по родендени (од јануари до декември),
- по азбучен ред на имињата,
- по должина на коса,
- од најодалечениот до најблискиот град/место во кој живеат (оддалеченост од местото во кое се одржува тренингот) и
- според тоа колку го сакаат својот претседател. ☺

Важно е ова да се игра брзо. Треба да се направат барем две-три различни низи за кратко време.

★ Поставување на низата држејќи се за раце**

Сите стојат во круг држејќи се за раце со соседите. Имаат задача да се наредат во низа според азбучниот редослед на своите имиња, но така што во секој момент сите се држат за рака барем со едно лице.

Варијација: Можат да се наредат во низа и по други критериуми како што се: родендени, од најстар до најмлад, од оние кои живеат најдалеку од местото каде што се одржува тренингот/работилницата до оние кои живеат најблиску итн.

* Врз основа на игра во: Mildred Masheder. Let's Play Together: Over 300 Co-operative Games for Children and Adults (Woodbridge, Green Print: 1997), стр. 10.

** Извор: Katharina Schilling. Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & Games to Facilitate Training Sessions, стр. 47.

★ Познати личности

Тренерот/-ката на секој учесник на грбот му лепи лист хартија со име на некоја позната личност. Секој од луѓето има задача да погоди која личност ја претставува, но така што поставува прашања на било кој од учесниците, а тој одговара само со ДА или со НЕ. Кој погоди, ја залепува хартијата на гради и оди понатаму да им помогне на другите. Играта се завршува кога сите ќе погодат кое име го имале на грбот.

★ Пералница

Учесниците стојат во две низи завртени едни кон други и така формираат „тунел“. Едно лице од крајот на низата тргнува да поминува низ тунел, а останатите го „бањаат“. Потоа проаѓа и следното лице, додека сите да бидат избањати.

★ Патување во Ерусалим во парови

Учесниците се поделени во парови. Можат да делуваат само како пар, никако одвоено. Има две столчиња помалку отколку што се учесници. На даден знак (престанок на музика, свиреж итн.) сите мораат да си ги сменат столчињата.

★ Ракчиња

Се делат во групи по тројца. Задачата е да ги следат упатставата на тренерот/-ката. Тренерот/-ката дава упатство: „Вашата група претставува едно ракче кое треба да оди, а има 12 нозе. Сега ракчето има 9 нозе, па 7, па...“ (бројот на нозе се намалува до 3).



★ Рипче

Едно лице стои спроти остатокот од групата симулирајќи со рацете вода и рипче. Едната рака ги претставува брановите и таа се движи симулирајќи бранови. Другата рака е рипче кое плива под водата. Задачата е сите останати да плеснат со дланките кога и да скокне рипчето од водата. Лицето кое ќе згреши (не плесне или тоа го направи прерано или предоцна), ја презема улогата на оној кој симулира.

★ Ракување

На знак на тренерот/-ката за 30 секунди треба да се ракуваат со сите во просторијата (вклучително и тренерите/-ките).

★ Ракување и преградка

Учесниците стојат во круг. Еден праќа преградка надесно велејќи: „Ова е преградка.“ Следниот треба да праша: „Што е ова?“ и само кога ќе добие одговор: „Преградка“, тој може да ја проследи преградката на следното лице до себе. Се игра цел круг. Истовремено во игра е и ракувањето со истата процедура („Ова е ракување“).

★ Скриен диригент

Еден доброволец излегува од просторијата, а останатите за тоа време се договараат кој ќе биде „скриениот диригент“. Скриениот диригент прави движења, а групата го имитира, повторувајќи го секое негово движење. Задачата на доброволецот е да погоди кој е скриениот диригент.

★ Слепи шишиња

Сите имаат затворени очи и полека и во тишина се движат низ просторијата, држејќи ги притоа рацете до телото за да не удрат некого. При секој допир со друго лице се „одбиваат“, трудејќи се да го избегнат контактот. По 3-4 минути следи ново упатство, дека при допирот со друго лице може да го задржат контактот „раме со раме“ и да се движат понатаму заедно (по двајца, тројца или повеќе луѓе) доколку тој контакт им е пријатен, а доколку сакаат да се одвојат тоа може да го направат по некое време. Никој не би требало да се труди да го задржи контактот доколку е очигледно дека другото лице тоа не го сака.

★ Спретна кофа*

Потребна е една пластична кофа со рачка. Сите седат во круг на под доволно близу едни до други и со испружени нозе. На едно лице му се закачува кофата за стапалото. Задачата е кофата да направи цел круг така што учесниците ќе ја додаваат на следното лице. Кофата секогаш мора да биде барем на едното стапало и не смее да падне на подот.

★ Стаклена змија**

Сите стојат во круг така да се допираат со рамената, потоа сите се завртуваат надесно така да гледаат во тилот на лицето пред себе. Потоа ги затвораат очите и ги испитуваат со

* Emma Feenstra & Nikki de Zwaan. Gender, Peace and Conflict Training Manual (Hague, CARE: 2015), стр. 16.

** Извор: Augusto Boal. Games for Actors and Non-actors, стр. 108.

допир рамената, вратот и тилот на лицето пред себе. Кругот се распаѓа и сите се движат низ просторијата 2-3 минути сè уште држејќи ги очите затворени, додека тренерот/-ката не даде упатство повторно да го најдат „своето“ лице (она чии рамена ги испитувале). Очите се без прекин затворени, а играта се завршува кога сите ќе го најдат своето лице, т.е. кога кругот повторно ќе се спои.

★ Шини

Сите легнуваат на подот, едни до други (без простор помеѓу), се лежи на стомак, со рацете до телото – така се формираат шините. Лицето на крајот на „шините“ тргнува да се тркала преку сите останати, додека да дојде на почетокот каде се сопира и станува дел од шините. Потоа следното лице се тркала. Задолжително рацете треба да се држат до телото, за да не повредиме некого со лактите.

Напомена: Корисна игра по емоционално напорни вежби.

★ Штипки*

Сите добиваат по три штипки кои треба да се закачат на својата облека.

Прва задача: Треба да имаш што повеќе штипки кои се закачени на твојата облека, така што ќе ги земаш од останатите.

По неколку минути втора задача: Треба да имаш што помалку штипки кои се закачени на твојата облека, така што ќе ги закачуваш на останатите.

★ Што помал простор

Групата се дели на две или три помали групи. Задачата на секоја група е да зафати што помал простор. Победник е онаа група која ќе зафати најмал простор.

★ Тостер

На почеток на играта се покажува како изгледаат некои од фигурите/статуите кои ќе се користат во неа (на пример, тостер, микробранова печка, кенгур, слон, гулаб на мирот, канта за ѓубре, машина за перење алишта). Во секоја фигура учествуваат три лица, едно кое е повикано и лицата кои се наоѓаат од негова лева и десна страна.

Во центарот на кругот стои „покажувач“. Тој покажува на едно лице во кругот и изговара назив на една од претходно објаснетите фигури. Лицето на кое е покажано мора да ја изведе таа фигура заедно со оние од неговата лева и десна страна. Кој ќе згреши станува покажувач, а во спротивно стариот покажувач продолжува да повикува.

★ Барање раце на слепо**

Учесниците се делат во парови и потоа ги затвораат очите. Секој пар се ракува и треба по ракувањето да ја пушти раката на својот пар и да прошега низ просторијата. На даден знак, задача на секој од учесниците е да го пронајде и препознае својот пар, ракувајќи се со него

* Извор: Katharina Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & Games to Facilitate Training Sessions*, стр. 55.

** Варијација на игра во: Augusto Boal. *Games for Actors and Non-actors*, стр. 114.

повторно. Кога парот повторно ќе се пронајде, можат да ги отворат очите. Важно упатство е играта да се изведува во тишина.

★ Три реченици за мене

Сите имаат задача да напишат по три реченици за себе, со тоа што една од речениците треба да биде неистинита. Сите по ред читаат што запишале, а останатите погодуваат која реченица е неистинита.

★ Вампир

Сите имаат затворени очи и се движат низ просторијата. Лицето кое тренерот/-ката го допре, станува „вампир“. Вампирот оди со испружени раце и кога ќе напипа нечиј врат гласно и морничаво ќе се насмевне, а лицето кое е „фатено“ за врат вреснува и тогаш и тоа станува вампир. Играта се завршува кога сите ќе „станат вампири“.

Целта на играта е ослободување од стрес и релаксација.

★ Дува ветер

Столчињата се поставени во круг, а нивниот број е за едно помалку од бројот на учесници. Сите седнуваат на тие столчиња, освен едно лице кое стои во центарот. Тоа лице кажува: „Дува ветер за сите оние кои...“ (на пример, „кои живеат на Балканот“), а сите кои го исполнуваат тој „услов“ треба да го сменат местото, односно да најдат ново столче. Лицето кое ќе остане без столче застанува во центарот на кругот и задава нов услов.

★ Овошје и животни*

Сите стојат во круг. Едно лице почнува така што ќе плесне со рацете и ќе изговори име на овошје, следно лице плеснува и изговара име на некое животно, и така во круг, изговарајќи наизменично имиња на овошје и животни. Од игра излегува оној кој ќе згреши: (1) изговори име на овошје кога на ред е име на животно и обратно, (2) не може да се сети на овошје/животно доволно брзо или (3) повтори претходно изговорени имиња на овошје или животни.

★ Овошна салата**

1. Групата се дели на пример на: јаболки, малини, грозје и праски. Ова може да се направи со броење или така што учесниците самите ќе изберат овошје кое им е подраго, но така да во секоја група има приближно еднаков број на луѓе.

2. Сите седат во круг на своите столчиња, освен „готвачот/-ката“ кој/а стои во средината на кругот. Важно е да нема празни столчиња во кругот (се тргнува настрана столчето на кое седел/а готвачот/-ката).

3. Готвачот/-ката треба да каже име на некое застапено овошје, на пример: „Праски!“ (без оглед на тоа на која група овошје самиот/-ата припаѓа). Тогаш сите праски треба да станат од своето место и да најдат ново, со тоа што и готвачот/-ката учествува во барањето столче за себе. Лицето кое ќе остане без столче, застанува во кругот и станува нов/а готвач/-ка.

* Извор: Katharina Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & Games to Facilitate Training Sessions*, стр. 51.

** *Ibid.* стр. 63.

4. Готвачот/-ката може, покрај имињата на овошјата да изговори и: „Овошна салата!“ Тогаш сите стануваат и се преместуваат на ново столче.

5. Процесот се повторува неколку пати.

★ Војводински врби

Сите присутни се војводински врби кои се свиткуваат под налетот на ветерот, се наведнуваат, се тресат, мавтаат, шушкаат со листовите, и го прават сето она што вообичаена војводинска врба го прави во рано декемвриско утро.

★ Волнено клопче

Сите стојат во круг. Првото лице зема волнено клопче и го фрла некому, задржувајќи го неговиот крај. Лицето кое го примило клопчето, задржува нитка и го дофрла клопчето на следното лице, додека лицето кое нему му го дофрлило клопчето почнува да го имитира лицето на кое го фрлило клопчето, зголемувајќи го секое негово движење. Понатаму клопчето се дофрла на нови лица за на крај да се врати на она лице кое го започнало кругот. За истата игра може да се користи и обична топка, иако визуелно претставената поврзаност на групата со волнената нитка поттикнува групна кохезија, чувство дека сите правиме нешто заедно.

★ Земјотрес

Учесниците се поделени во групи по тројца, а едно лице е „повикувач“. Во секоја група две лица прават кука (завртени едно кон друго, со левата рака ја држи десната рака на својот пар, а со десната рака – левата, така формирајќи затворен простор помеѓу себе). Третиот учесник во групата е станар (се наоѓа во затворениот простор, „во куќата“). Повикувачот дава една од трите наредби: „Куќите ги менуваат станарите“ (значи дека станарите остануваат на своите места, а куќите бараат нов станар), „Станарите ги менуваат куќите“ (куќите остануваат на исто место, а станарите бараат нови куќи) и „Земјотрес“ (сите „формации“ се растураат и се формираат нови). При секоја од наредбите повикувачот учествува во играта, обидувајќи се да стане станар или кука, па може да дојде до промена на повикувачот кој дава нова наредба.

★ Здраво, другар/-ке!

Учесниците стојат во круг. Еден учесник оди околу кругот, допира едно лице по рамето, а тоа мора да го напушти кругот и да тргне околу него во спротивен правец (со што се прави упразнето место). Кога ќе се сретнат, мораат да се ракуваат, да изговорат некој поздрав, на пример: „Здраво, другар/-ке!“, и да го продолжат патот кон упразнетото место во кругот. Оној кој прв ќе стигне, станува дел од кругот, а другиот се движи околу кругот и играта почнува од почеток.

★ Змеј*

Сите се редат во вовче, држејќи го лицето пред себе околу половината и така го формираат „змејот“. Првото лице во низата е „главата“, а последното „опашката“. На даден знак главата има задача да ја фати опашката додека останатите помагаат на главата или на опашката.

* Извор: Karl Heinz Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, стр. 217.

★ Животински оркестар

Се делат во четири групи. Сите членови извлекуваат по едно ливче на кое е напишано името на некое животно: куче, мачка, кокошка, крава, овца, жаба и слично; а на едно ливче пишува „диригент“. Во секоја група името на животното се појавува само еднаш. Групите имаат 5 минути да се договорат која песна ќе ја изведат и да ја увежбаат, но смеат да користат само онома топеја на животното кое го извлекле. После тоа почнува концерт, група по група ја изведува својата нумера.

Игри за подобро помнење на имиња

★ Одиме на Килиманџаро

Секој добива еден лист хартија. Има задача во горниот среден дел да го напише своето име и да го спушти листот пред себе. Одиме на Килиманџаро и треба да се спакуваме. Сите имаат задача да станат, да одат од лист до лист и на нив да запишат што тоа лице треба да спакува на пат за Килиманџаро. Постои само едно правило: сите спакувани работи да почнуваат со буквата на која почнува името на тоа лице. На крај едно по едно лице гласно прочитува што се наоѓа на неговиот лист.

★ Име и гест

Сите седат или стојат во круг. Едно лице го кажува своето име и изговарајќи го прави некој гест. Следното лице го повторува името и гестот на претходното, а потоа го кажува своето име и прави некој друг гест. Секое следно лице треба да ги повтори сите претходни имиња и гестови пред да го изговори своето име и да направи некој гест.

★ Имиња и асоцијации

Сите седат или стојат во круг. Едно лице го кажува името на лицето од својата лева страна и некој збор, што и да му падне на памет (на пример, „Алма и малина“). Следното лице го кажува името на претходното и зборот кој му е прва асоцијација на зборот кој го изговорило претходното лице (на пример, „Леон и џем“). Асоцијациите продолжуваат во круг (на пример, „Нермин и доручек“, па „Дара и утро“).

Варијација: Доколку групата не е преголема и веќе ги знаат имињата едни на други, може да се игра со излегување од игра – кој не го изговори името и зборот доволно брзо или ако зборот не е асоцијација на претходно изговорениот збор – тој излегува од игра.

★ Имиња и топчиња

Ова е друга верзија на играта „Додавање со топки“, прилагодена на потребата што побрзо да се научат имињата во групата. Сите стојат во круг. Едно лице ја додава топката на друго, изговарајќи го неговото име, другото лице на третото, изговарајќи го неговото име и така по ред. Топката треба да стигне до секое лице од групата по еднаш. Кој веќе ја имал топката во раце, откако ќе ја додаде на некој друг, треба да ги стави рацете зад грбот, како знак за останатите да не му ја додаваат топката повторно. Секој има задача да запомни од кого ја добил топката

и кому му ја додава. Потоа додавањето се повторува по ист редослед, секогаш со повикување на името на лицето на кое ја додаваме топката. Но, во игра се уфрлуваат сè повеќе и повеќе топки...

★ Имиња и придавки

Првото лице го кажува своето име и придавка која почнува со иста буква (како и неговото име), следното лице го повторува името и придавката на претходното и го кажува своето име и придавка која почнува со истата буква. Секое следно лице ги повторува по ред сите имиња и придавки пред себе, а потоа го кажува своето име и придавка. Друга верзија е секое лице ги повтори имињата и придавките само на последните пет лица пред себе.

Креативни поделби во мали групи или во парови

★ Имитирање на дејство

На листови хартија се запишуваат дејства, на пример: местиш фризура, скокаш, се лутиш, пливаш, одиш на штикли, продаваш цвеќе... На секој лист по едно дејство. Истото дејство се запишува на толку листови колку што треба да има членови во малата група. Сите листови се превиткуваат така што не се гледа што пишува на нив. Учесниците извлекуваат по еден лист и погледнуваат што пишува на него, но така да останатите не можат да прочитаат. Задачата е да го имитираат наведеното дејство и така да ги најдат останатите членови на својата мала група.

★ Поделба на парови со помош на коноп

Се подготвуваат конопи во должина од околу 20 см. Бројот на конопи треба да биде половина помалку од бројот на учесници. Тренерот/-ката држи сноп од конопи во дланката така што краевите од конопите сиркаат од едната и другата страна на дланката. Учесниците имаат задача да фатат по еден крај од конопите. Учесниците за кои ќе се покаже дека држат ист коноп, формираат пар.

★ Поделба во мали групи со балони

Учесниците се додаваат со балони. (Балоните се во три бои, бројот на балони еднаков на бројот на учесници.) На даден знак (плескање, престанок на музика или некој друг) секој фаќа по еден балон. Учесниците кои држат балон со иста боја формираат мала група.

★ Плес!

Секој во групата треба да замисли број од 1 до 3. Во зависност од тоа кој број го замислиле, ќе се поздравуваат со останатите на следниот начин:

Број 1 – Само еднаш ги плеснуваат со своите дланки дланките на соговорникот;

Број 2 – Ги плеснуваат со своите дланки дланките на соговорникот и ги нудат дланките за тој да им возврати;

Број 3 – Ги плеснуваат со своите дланки дланките на соговорникот, ги нудат дланките тој да им возврати и ги испружуваат дланките пред себе (за „коска“ или „фрли пет“).

Сите се движат низ просторијата, без разговор. На даден знак почнуваат да се поздравуваат со оние кои ги среќаваат по претходно појаснети правила. Кој ќе се поздравува на ист начин – формираат група. (Доколку е важно групите да бидат со подеднаква големина, па да ја избегнете случајноста повеќето да го замислат истиот број, можете броевите од 1 до 3 да ги напишете на листови хартија – околку од секој број колку малата група би требало да има членови – и тие да се понудат на учесниците да ги извлекуваат.)

★ Животинска фарма

Сите учесници извлекуваат по еден мал лист хартија со име на некое животно (секое име се јавува по два пати на листовите). Учесниците имаат задача да го имитираат животното од листот и така да го најдат својот пар.

Истата игра може да се користи и за поделба во мали групи, само треба да се прилагоди бројот на животни и колку пати се запишани на листовите.

Воведни вежби за театарот на угнетените

★ Магична кутија

Едно по едно лице од „магичната кутија“ (која може да биде кутија, шешир или нешто трето) вади еден „невидлив предмет“, предмет кој самото го замислува, а потоа со пантомима го покажува на останатите кој предмет е тоа, а останатите погодуваат.

★ Еден - два - три

Чекор 1. Учесниците се делат во парови. Бројат заедно: наизменично до 3, па потоа повторно тргнуваат од 1. (А: „Еден“, Б: „Два“, А: „Три“, Б: „Еден“, А: „Два“...) Тоа трае околу 1 минута.

Чекор 2. Секој пар одредува некое движење кое ќе го користи. Потоа продолжуваат да бројат, но наместо изговарање на бројот 2, треба да го направат движењето кое го одредиле – околу 1 минута.

Чекор 3. Секој пар треба да одреди еден звук кој ќе го користи. Тоа може да биде ономато-пеја, некој извик, или што и да одберат паровите. Потоа повторно бројат: и понатаму наместо изговарање на бројот 2 треба да го направат своето движење, но сега наместо изговарањето на бројот 3 треба да користат звук.

Чекор 4. Потоа наместо изговарање на бројот 2 треба да го направат договореното движење, наместо изговарање на бројот 3 договорениот извик, а наместо изговарање на бројот 1 договореното движење и извикот – истовремено.

★ Како да сум...

Сите шетаат низ просторијата. Кога тренерот/-ката ќе даде знак, сите се однесуваат како да токму сега им се случило тоа што тренерот/-ката го изговара:

- Слушнайте сјајна вест.
- Многу сте уморни.
- Одненадеж почна да истура дожд.
- Ви досадува мува.
- Сретнавте пријател кого долго не сте го виделе.
- Се појави ужасно гласен и грозен звук.
- Се разминавте со некој кој ви се допаѓа.
- Само што нагазивте на измет.
- Многу брзате на важен состанок, морате да одите сè побрзо.

★ Конструкции*

Се делат во групи од четири-пет лица. Секоја група треба да „изгради“ зададена конструкција поврзувајќи се меѓусебно. Конструкциите може да бидат: мост, дрво, училиште, авион, автобус, брод, кула, храм, цвет, пеперутка, слон итн.

Варијација: Групите може да ја постават својата структура и една по една, како би можеле останатите да видат што другите смислиле.

★ Кружење на гримаси

Учесниците стојат во круг. Одно лице започнува така што се завртува кон лицето од својата десна страна (А) и прави некоја гримаса (и/или движење со телото). Лицето А има задача да ја повтори оваа гримаса, да се заврти кон лицето од својата десна страна и да направи некоја нова гримаса. И така во круг.

★ Магичен предмет

Сите стојат во круг. Тренерот/-ката кажува дека има еден магичен предмет кој се трансформира штом прејде во нечији други раце: менува облик, големина, тежина, мирис, се претвора во некој друг предмет. Потоа со пантомима им покажува на останатите кој предмет е тоа што го има во рацете и го додава на лицето до себе. Тоа лице со пантомима покажува во кој предмет се претворил магичниот предмет, па го додава на следното лице. И така во круг.

★ Мали и големи животни

Секој треба да го замисли своето омилено животно (или било кое животно), но во тишина. Задачата е сите да се наредат во низа од најмало до најголемо животно без разговор, така што можат да го имитираат животното кое го замислиле. Кога ќе се формира низата, секој кажува кое животно, всушност, го замислил.

★ Надоврзување на статуи

Сите стојат во широк круг. Одно лице се поставува во статуа во средина на кругот, првото лице кое има идеја за создавање на заедничка статуа со онаа која ја гледа, влегува и ја поставува својата статуа, по 10 секунди (доволно да сите ја видат сликата која ја претставуваат

* Извор: Donna Brandes & Howard Phillips. *Gamesters Handbook: 140 Games for Teachers and Group Leaders* (Cheltenham: Stanley Thornes Ltd, 1990), S21.

двете лица во статуата, првото лице излегува од статуата. Секое следно лице кое влегува во кругот се поставува во статуа која се надоврзува на статуата на претходното лице.

★ Чувство изразено со бројка

Групата се дели во парови. Учесниците имаат задача на својот пар да ги искажат чувствата кои им ги задава тренерот/-ката (на пример, „Сега сте тажни“, „Сега сте лути“ итн.), но притоа може да изговараат само бројки.

★ Ти раскажувам приказна

Вежба за разбудување на фантазијата. Се подготвуваат карти (хартија) така да на секоја пишува по еден збор (именка). Бројот на карти е три пати поголем од учесниците. Секој извлекува три карти и има задача во наредните 3 минути да измисли кратка приказна врз основа на тие три зборови. Потоа се формираат групи од тројца и секој има задача да ја раскаже својата приказна на останатите во групата.

★ Што е зелено?

Сите седат во круг. Имаат задача во тишина да избројат колку зелени работи има во просторијата. По 1 минута, неколку луѓе кажуваат колку избројале. Потоа сите затвораат очи, па се прашуваат да се присетат што е жолто во просторијата. По кратко време, нека одговорот неколку луѓе, но не отворајќи ги очите.

★ Водење со дланка

Групата е поделена во парови. Секој учесник го води својот пар држејќи ја дланката на одредено растојание (5–10 cm) од лицето на партнерот. Растојанието помеѓу лицето и дланката мора да биде константно. Лицето кое е водено мора со лицето да ја следи дланката. Истовремено сите парови се движат низ просторијата. По неколку минути улогите се менуваат.

★ Водење по звук

Групата се дели во парови. Паровите одредуваат еден свој звук (на пример, ономотеја, некој извик) кој ќе им служи за препознавање. Лицата А во секој пар имаат задача да го водат својот пар, лицето Б, само со помош на тој звук. Лицата Б имаат затворени очи. Сите парови истовремено се движат низ просторијата. По 3 минути улогите се менуваат.

★ Возач

Групата се дели во парови. Лицето А е напред и има затворени очи. Лицето Б е возач кој управува давајќи ги следниве сигнали: притискање на левото раме е знак за вртење налево, притискање на десното раме е знак за вртење надесно, а благо притискање на средината на грбот е знак за право. Сите парови истовремено се движат низ просторијата. По 2-3 минути улогите се менуваат.

Литература

- Bittl-Drempetic, Karl Heinz. *Gewaltfrei Handeln: Ein Handbuch für die Trainingsarbeit* (Nürnberg: City Verlag, 1996).
- Boal, Augusto. *Games for Actors and Non-actors*. Translated by Adrian Jackson (London: Routledge, 1998).
- Brandes, Donna & Howard Phillips. *Gamesters Handbook: 140 Games for Teachers and Group Leaders* (Cheltenham: Stanley Thornes Ltd, 1990).
- Clauss, Stephan. *Constructive Conflict Transformation: Training Manual for School Counselors* (Ramallah: MEND, 2006).
- Cohen, Stanley. *Stanje poricanja: Znati za zlodela i patnje* [original title: *States of Denial. Knowing about Atrocities and Suffering*]. Translation by Glišić, S. (Beograd: Samizdat B92, 2003).
- Feenstra, Emma & Nikki de Zwaan. *Gender, Peace and Conflict Training Manual* (Hague, CARE: 2015).
- Fitzduff, Mari. *Community Conflict Skills. A Handbook for Group Work in Northern Ireland*, трето издание, 1997.
- Francis, Diana. *Feedback*, 1993.
- Franović, Ivana, Nenad Vukosavljević & Tamara Šmidling. *Помирување?! Priručnik za rad na suočavanju sa prošlošću kroz treninge i radionice* (Beograd: CNA, 2012).
- Lünse, Dieter, Jörg Rohwedder & Volker Baisch. „Zivilcourage: Anleitung zum Kreativen Umgang mit Konflikten und Gewalt“ во: *Agenda Zeitlupe 9* (Hamburg: Arbeitsgemeinschaft freier Jugendverbände e.V, 1995).
- Mashedier, Mildred. *Let's Play Together: Over 300 Co-operative Games for Children and Adults* (Woodbridge, Green Print: 1997).
- Schilling, Katharina. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & Games to Facilitate Training Sessions* (Berlin: Brot für die Welt, 2012).
- Vukosavljevic, Nenad. „Training for Peacebuilding and Conflict Transformation. Experiences of the 'Centre for Nonviolent Action' in the Western Balkans“ во: *Online Berghof Handbook for Conflict Transformation* (Berlin: Berghof Research Center for Constructive Conflict Management, 2007).
- Vukosavljević, Nenad. *Ненасилство? Priručnik za treninge iz nenasilne razrade konflikata za rad s odraslima* (Sarajevo: CNA, 2000).

Документација на ЦНА тренинзи

Основен тренинг:

- Osnovni trening iz izgradnje mira, Охрид, 20. – 30. 04. 2017.
- Osnovni trening iz izgradnje mira, Улцињ, 14. – 24. 10. 2016.
- „Како, bre, буџ?!“, Улцињ, 18. – 28. 10. 2013.
- „Rat nije elementarna nepogoda“, Маврово, 28. 06. – 08. 07. 2013.
- „Mocartov brat je bio crnac“, Маврово, 06. – 16. 07. 2012.
- Dokumentacija, Улцињ, 20. – 30. 04. 2012.
- „Ponesite sposobnost samoreprodukcije“, Тиват, 11. – 21. 03. 2011.
- „Mišo Kovač FUN CLUB“, Охрид, 08. – 18. 10. 2010.
- „More, Sonce, Oblaci“, Тиват, 19. – 29. 03. 2010.
- „Dinosauri iz Arizone“, Улцињ, 23. 10. – 02. 11. 2009.
- „Kafana Kod Keme“, Тиват, 20. – 30. 03. 2009.
- Dokumentacija Osnovnog treninga iz izgradnje mira, Улцињ, 04. – 13. 04. 2008.
- „Група НМВІНКС u epizodi *Tajna starog tavana*“, Травник, 19. – 29. 10. 2007.
- „Jeste, jeste“, Тиват, 09. – 19. 03. 2007.
- „Osam miliona Kineza“, Травник, 08. – 18. 12. 2006.
- „Šlegnutost“, Травник, 23. 06. – 03. 07. 2006.
- „Markovi kopaci“, Тиват, 07. – 17. 04. 2006.
- „Razvedranje u glavama“, Тиват, 21. – 31. 10. 2005.

„Nisam ja!“, Јахорина, 05. – 15. 08. 2005.
 „Ко ће ако не ми?“, Тиват, 28. 01. – 07. 02. 2005.
 Dokumentacija, Воغوшча, 10. – 20. 12. 2004.
 „333-222“, Тиват, 29. 10. – 08. 11. 2004.
 „Ma nek ide život!“, Улцињ, 16. – 26. 04. 2004.
 „Tupilo od nekuženja“, Тиват, 20. 02. – 01. 03. 2004.
 „Skok u nepoznato 2“, Хајдучке воде, 02. – 12. 05. 2003.
 „Tko šuti muti“, Воغوшча, 13. – 23. 12. 2002.
 „Teretana“, Јахорина, 26. 07. – 05. 08. 2002.
 „Čuš pravo na rad“, Јахорина, 17. – 27. 05. 2002.
 „Pozivam narod da pusti muziku“, Улцињ, 12. – 22. 04. 2002.
 „Ma nek je nama dobro, ba!“, Кисељак, 07. – 17. 12. 2001.
 „Svak se svom Bogu moli, otsutra“, Улцињ, 09. – 19. 11. 2001.
 „Tektonski poremećaji“, Жабљак, 22. 06. – 02. 07. 2001.
 „Ovo još nije počelo“, Рама, 08. – 18. 06. 2001.
 „Ko ima uši, чује“, Кисељак, 23. 02. – 05. 03. 2001.
 „P(L)INK!“, Бановиќи, 21. 04. – 02. 05. 2000.
 „Mrdni malo!“, Кисељак, 25. 02. – 06. 03. 2000.
 „Ovo je kaša-porapa!“, Требиње, 19. – 29. 11. 1999.
 „Conflict? Nonviolence?“, Тата (Унгарија), 29. 07. – 09. 08. 1999.
 „Zovi me loncem, ali me ne razbijaj“, Теслиќ, 20. – 31. 07. 1998.
 Izvještaj sa Treninga iz nenasilne razrade konflikata, Будимпешта, 01. – 11. 06. 1998.
 „Zdravo, Radovane! Kako si, Mujo?“, Сегедин, 30. 12. – 09. 01. 1998.

Напреден тренинг:

Napredni trening iz izgradnje mira (Јахорина, 08. – 18. 08. 2008; Тиват, 06. – 13. 10. 2008).
 Napredni trening iz izgradnje mira (Јахорина, 04. – 14. 08. 2006; Улцињ, 04. – 10. 10. 2006).
 Napredni trening iz nenasilne razrade konflikata (Јахорина, 24. 06. – 04. 07. 2005; Кикинда, 05. – 10. 08. 2005).
 Korak dalje u izgradnji mira – vrednosti i prakse:
 „Hodanje neutabanim stazama. Izazovi u radu na izgradnji mira“, Андуревље, 07. – 13. 10. 2011.
 „Šta možemo, како i зашто? Preispitivanje praksi izgradnje mira“, Зрењанин, 29. 07. – 04. 08. 2011.
 „Treba li pamПомирување? Могућности, препреке, izazovi“, Благај, 17. – 23. 06. 2011.

Тренер за тренери/-ки:

6. програма: Trening za trenere i trenerice iz izgradnje mira, 2014.
 5. програма, јули 2003 – мај 2004:
 Можда је могуће, Јахорина, 04. – 14. 07. 2003.

Il' si lud ili kuću praviš, Бјелашница, 22. 08. – 01. 09. 2003.
 Superbugarin, Улцињ, 17. – 22. 10. 2003; Воغوшча, 06. – 15. 12. 2003.
 4. програма, јули 2002 – мај 2003:
 Je l' jasno, Јахорина, 05. – 15. 07. 2002.
 Farbala sam ogradu, Колашин, 23. 08. – 02. 09. 2002.
 Daj novu grupu, Бечеј, 23. – 28. 10. 2002; Бечеј, 13. – 18. 12. 2002.
 3. програма, јуни – октомври 2001: 3. Trening za trenere/ice iz nenasilne razrade konflikata (Јахорина, 27. 06. – 06. 07. 2001; Рама-Шчит, 14. – 24. 09. 2001; Фалетиќи, 26. – 29. 10. 2001.)
 2. програма, јуни – ноември 2000:
 Ko vam je šef?, Јабланица, 09. – 19. 06. 2000.
 Isprao mi zub, evo mi ga u rancu, Јахорина, 28. 07. – 07. 08. 2000.
 Ima nas više, Сараево, 02. – 05. 11. 2000.
 1. програма, октомври 1998 – јануари 1999:
 Ja?, Јабланица, 16. – 25. 10. 1998.
 O-ruk!, Теслиќ, 11. – 20. 01. 1999.

Тренинг за учесниците во војните:

Susret ratnih veterana: Ideje i planovi za zajedničke akcije, Коњиц и Јахорина, 22. – 25. 07. 2015.
 Trening za učesnike ratova, Брчко, 11. – 14. 04. 2014. „Izašō sam ljut iz rata!“.
 Trening za učesnike ratova, Добој, 07. – 10. 06. 2013.
 Sastanak učesnika ratova: Ideje i planovi za zajedničke akcije, Брчко, 08. – 10. 06. 2012.
 Kultura sjećanja, 20. – 22. 05. 2011.
 Trening za veterane 2010, Фаза II, 09. – 12. 07. 2010.
 Trening za veterane 2010, Фаза I, 11. – 14. 06. 2010.
 Trening za učesnike ratova; Јахорина, 25. – 29. 06. 2009; Шамац, 31. 07. – 04. 08. 2009.
 Trening za učesnike ratova; Јахорина, 16. – 20. 05. 2008; Илица, 20. – 24. 06. 2008.
 Trening za učesnike ratova; Бјелашница, 26. – 31. 05. 2006; Јахорина, 14. – 17. 07. 2006.
 Trening za učesnike ratova; Бјелашница, 06. – 12. 08. 2004; Јахорина, 24. – 27. 09. 2004.
 Dokumentacija treninga sa učesnicima rata, Бјелашница, 13. 06. – 16. 06. 2003.
 Dokumentacija treninga sa učesnicima rata, Улцињ, 30. 04. – 06. 05. 2003.

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски",
Скопје

159.923.5(035)
316.647.3/.5(035)

ФРАНОВИЌ, Ивана

Ненасилство! : прирачник за тренинг за градење мир / Ивана
Франовиќ, Ненад Вукосављевиќ ; [превод Рената Дедова]. - Прилеп :
Здружение Мировна акција, 2020. - 266стр. : илустр. ; 25 см

Превод на делото: Nenasilje! : priručnik za treninge iz izgradnje mira /
Ivana Franović, Nenad Vukosavljević. - Фусноти кон текстот. -
Библиографија: стр. 265-266

ISBN 978-608-4883-12-8

1. Вукосављевиќ, Ненад [автор]

а) Ненасилно однесување - Прирачници б) Меѓучовечки односи -
Прирачници COBISS.MK-ID 112408586

