



Centar za nenasilnu akciju



Nenasilje!

Priručnik za treninge iz izgradnje mira

Ivana Franović · Nenad Vukosavljević

Nenasilje!

Priručnik za treninge iz izgradnje mira



Centar za nenasilnu akciju
Beograd | Sarajevo, 2018.

Nenasilje!

Priručnik za treninge iz izgradnje mira

Ivana Franović · Nenad Vukosavljević

Nenasilje!
Priručnik za treninge iz izgradnje mira

Izdavač:
Centar za nenasilnu akciju, Beograd | Sarajevo

Uredila:
Ivana Franović

Autor/ka:
Ivana Franović
Nenad Vukosavljević

Lektura:
Jasna Dimitrijević

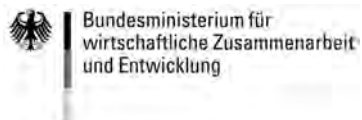
Fotografije:
Nedžad Horozović
Nenad Vukosavljević

Štampa:
Standard 2, Beograd

Tiraž: 500

© Centar za nenasilnu akciju, 2018

Uz podršku:



Sadržaj

Uvod	7
Zahvale	9
1. Trening kao metod	11
1.1 Šta je trening	13
<i>Princip nenasilja – osnov pristupa treningu iz izgradnje mira</i>	15
<i>Ciljevi treninga</i>	16
<i>Dometi i ograničenja treninga</i>	17
1.2 Učesnice i učesnici treninga	18
Sastav grupe	18
Veličina grupe	20
Pronalaženje potencijalnih učesnika/ca	20
Ko i kako bira učesnike/ce	20
1.3 Uloga trenera/ice	21
Šta spada u posao trenera/ice	21
Sastav trenerskog tima	24
1.4 Pripreme treninga/radionica	24
Pretkoraci u pripremi treninga	25
Struktura radionice i radna satnica	26
Primer koncepta treninga iz izgradnje mira	28
Pripreme radionica	29
1.5 Vođenje treninga (o čemu treba voditi računa)	30
2. Vrednosni okvir	33
2.1 Sukob i nasilje	35
2.2 Nenasilje	36
2.3 Nenasilna razrada sukoba	36
2.4 Pomirenje	37
2.5 Izgradnja mira i razgradnja mira	37
2.6 Konstruktivno suočavanje s prošlošću	38
3. Poteškoće i izazovi	41
3.1 Poteškoće u pripremi, organizaciji i sprovedbi treninga	43
3.2 Poteškoće sa grupom i u grupi	45
3.3 Poteškoće u trenerskom timu	49
3.4 Lične poteškoće	53

Primeri radionica i vežbi	57
Metode	61
Uvod i upoznavanje	69
Nenasilna komunikacija	80
<i>Prilozi za radionicu</i> 89	
<i>JA govor</i> 89	
<i>Neke od tehnika nenasilne komunikacije</i> 90	
<i>Neka pravila feedbacka (davanje povratne informacije)</i> 91	
Saradnja i timski rad	92
Percepcija	110
Liderstvo	115
Nasilje	120
Predrasude i diskriminacija	125
Identitet i različitosti	135
Razumevanje i analiza sukoba	143
Kreativna razrada sukoba	155
<i>Primer radionice: Forum teatar</i> 156	
<i>Primer radionice: Teatar statua</i> 157	
Uloga polova u društvu/rodna ravnopravnost	160
Suočavanje s prošlošću	168
Izgradnja mira	185
Pomirenje	194
Ophođenje sa strahom	202
Moć	205
Izgradnja poverenja	211
Nenasilje	215
Mirovni aktivizam i nenasilna akcija	220
Evaluacija	231
<i>Primer evaluacionog upitnika</i> 236	
Druge metode i tehnike	237
Igre	240
<i>Igre za bolje pamćenje imena</i> 252	
<i>Maštovite podele u male grupe ili parove</i> 253	
<i>Uvodne vežbe za teatar potlačenih</i> 254	
Literatura	257

Uvod

Ovaj priručnik je namenjen, pre svih, ljudima koji žive u zemljama u kojima postoji praksa i nasleđe nasilja, mržnje i straha, a koji žele da svoja društva i njihovu okolinu transformišu u pravednija i bolja za sve ljude. Knjiga je pisana iz ugla insajdera, iz ugla koji nije pogled odozgo ili sa strane, već iz ugla aktivista/kinja koji se bore za mir prelazeći granice, krećući se između međusobno zavađenih zajednica. Ona polazi iz perspektive onih koji su pogođeni nasiljem i koji se trude da spreče nastavak spirale mržnje i osvete.

Tim ljudi u našoj organizaciji deli osećaj zajedništva i posvećenosti izgradnji mira. Mi smo ukorenjeni u regionu u kojem radimo i živimo, povezani sa ljudima koji tu žive, bez obzira na njihove razlike i međusobne odnose. Ipak, u realnosti smo svakodnevno suočeni sa tim da nas mnogi doživljavaju pre svega kao pripadnike i pripadnice (ne)prijateljskih zajednica i to je iskustvo koje oblikuje naš pogled i naš pristup izgradnji mira. Pretpostavljamo da će ovaj priručnik biti najkorisniji onima koji osećaju sličnu vrstu lokalne ukorenjenosti, ali verujemo da može biti od koristi i onima koji iz uloge eksternih aktera intervenišu u nasilnim sukobima, podržavajući napore za njihovu mirnu razradu. Stečeno iskustvo razmene, saradnje, pa i vođenja treninga/dijaloških radionica u drugim delovima sveta (Manipur/Indija, Južna Afrika, Kolumbija), govori nam da, uprkos različitim kontekstima, postoji veliki interes i povezujuća nit, koja naše iskustvo čini razumljivim i primenljivim i na drugim mestima. To je razlog zbog kojeg ova knjiga izlazi i u prevodu na engleski jezik.

Verujemo da će ovaj priručnik od najveće koristi biti ljudima koji imaju iskustva u obrazovanju odraslih i dece i kojima interaktivan rad nije stran. Ljudima bez iskustva ne preporučujemo korišćenje predstavljenih metoda, kao ni onima koji bi ih koristili u samostalnoj izvedbi bez podrške tima. Nije nam želja da podržimo eksperimente sa ljudima i ukoliko prepoznajete to kao deo svog motiva, pozivamo vas da to ne činite.

Žao mi je što nismo u mogućnosti da za sve vežbe u priručniku navedemo izvor. Većinu vežbi smo kreirali inspirisani ljudima sa kojima smo radili i društveno-političkim okolnostima i odnosima u kojima smo živeli. Jedan deo smo naučili od ljudi sa kojima smo sarađivali ili na treninzima na kojima smo učestvovali. Izvor smo naveli samo u slučajevima gde smo bili sigurni odakle smo vežbu naučili ili odakle smo dobili inspiraciju.

Centar za nenasilnu akciju radi treninge od 1997. godine. Godine 2000. izašao je naš prvi priručnik – *Nenasilje? priručnik za treninge iz nenasilne razrade konflikata, za rad sa odraslima* – koji

je po svojoj strukturi sličan priručniku koji držite u rukama. Dvanaest godina kasnije objavili smo *Pomirenje?! – Priručnik za rad na suočavanju sa prošlošću kroz treninge i radionice*, koji je preveden i na engleski jezik. Ovaj priručnik je zbirka metoda koje smo primenjivali u našem radu sa različitim grupama na suočavanju sa prošlošću, a sadrži i tekstove koji objašnjavaju naš pristup tom radu.

Priručnik koji je pred vama sadrži pomalo od oba prethodna priručnika, ali je nadograđen velikim brojem metoda koje smo otkrili i/ili osmislili u međuvremenu i nastavili da primenjujemo u radu.

Pošto je pisan iz ugla insajdera/lokalca, priručnik je pre svega namenjen onima koji rad na trenzima iz izgradnje mira ne doživljavaju ni kao posao, niti kao životni poziv, niti kao akt dobročinstva spram drugih, već kao potrebu da odgovore na izazov nasilja i nepravde u okruženju u kojem žive. Moj motiv je ljutnja zbog nepravde, mene je muka naterala da se bavim izgradnjom mira, a ne potraga za načinom da budem koristan.

Kada sam pre dvadesetak godina u Nemačkoj učio kako se vode treninzi, uloga trenera je najčešće podrazumevala uzdržanost, nepokazivanje emocija, naglašenu opreznost u iskazivanju stavova, neučestvovanje u sadržajnim diskusijama, niti iznošenje ličnog iskustva. Iz naše perspektive lokalnih ljudi, i u pristupu treninzima kakav mi u CNA zagovaramo, puno toga je sasvim drugačije.

Uloga trenera insajdera je specifična i razlikuje se od uloge onog koji svoj život živi u drugačijim, bezbednijim i mirnijim okolnostima. Mi nismo neutralni, nismo posrednici i to ne želimo da budemo, mi smo akteri unutar nasilnog sukoba u kojem ne pristajemo na nametnutu podelu uloga i kategorija. Mi nismo ni treća strana, jer nam strana ne treba, ne bežimo od svojih identitetskih odrednica, ali dajemo sebi i drugima slobodu da im samostalno određujemo (ne)važnost. Pošto sam insajder, pretpostavlja se moja pristrasnost, moje ime ljudima sa kojima radim znači pripadnost nekoj grupi za koju imaju jasnu sliku i očekivanje kako se uobičajeno ponaša. Kao i van treninga, svako od nas u timu mora da se bori za poverenje, jer je početna pozicija ta da poverenja nema, i to je u redu, jer je to prosto realno stanje stvari.

Naša borba se svodi na to da se delimičnim oslobađanjem od straha od drugog (pa i nas u ulozi trenera koji taj strah imamo), uviđaju mogućnosti koje su pre toga bile nezamislive i proces oslobađanja ide dalje svojim tokom. Strah od drugog je samo početak, pukotina u brani koja počinje da popušta.

Naučiti da vodiš proces treninga iz izgradnje mira znači naučiti da kontinuirano učiš i preispituješ, najpre sebe, a dodatno da daš podsticaj drugima da probaju to isto.

Objavljivanjem ovog priručnika, javno i besplatno, želimo da pružimo solidarnu podršku svim onim ljudima širom sveta koji uzimaju aktivnu ulogu u društvenim promenama.

Ne odustajte!

Nenad Vukosavljević

Zahvale

Zahvaljujemo svim učesnicama i učesnicima dosadašnjih treninga, sa kojima smo učili/le, koji su nas inspirisali/le i davali/le nam nadu. Veliko hvala svim saradnicama i saradnicima koji su sa nama vodili treninge. Hvala i dosadašnjim donatorima koji su imali sluha za našu procenu da su nam treninzi u regionu neophodni, a posebno onima koji su nas podržali kada njihove budžetske linije nisu predviđale prekograničnu saradnju. Zahvaljujemo onima koji su finansijskom, administrativnom i moralnom podrškom omogućili da ovaj priručnik bude objavljen: *Austrijska razvojna agencija (ADA)*, nemačko *Savezno ministarstvo za privrednu saradnju i razvoj (BMZ)*, *Diakonie Austrija*, *Međunarodno društvo pomirenja (IFOR Austrija)* i *KURVE Wustrow Centar za susrete i treninge za nenasilnu akciju*.

Hvala kolegamicama i kolegama iz Centra za nenasilnu akciju koji su nam omogućili da radimo na ovom priručniku.

1. Trening kao metod

Nenad Vukosavljević / Ivana Franović

1.1 Šta je trening

Reč seminar potiče od reči „rasadnik“, a u opštoj upotrebi ona često označava oblik nastave koji kombinuje predavanje i diskusiju. Trening jeste rasadnik, ali nije nastava. On je rasadnik kritičkog mišljenja, vežbanje razumevanja umesto nadvladavanja, oslobađanja umesto strepnje. Trening iz izgradnje mira/nenasilne razrade konflikata* je prostor u kojem se susreću ljudi koji dolaze iz međusobno neprijateljski nastrojenih zajednica. Trening nije učenje teorije o tome koje recepte treba primenjivati da bi se razrešio sukob ili izgradio mir, on ne nudi znanja stečena drugde koja učesnici/ce (a ne polaznici/ce!) treba da usvoje; štaviše, on ih podstiče da već usvojeno preispituju, on ih tera da razlože tuđe i sopstvene stavove da bi ih razumeli i iznova izgradili uzimajući u obzir iskustva i perspektive drugih. Trening treba biti borba sa sobom i sa drugima, ali borba ne da se pobedi, već da se razume, tako što bi se razgrnule naslage predrasuda, stereotipa, mitova, straha od povređivanja ili odbacivanja i kako bi se time osvojilo novo saznanje, kako bi se omogućilo prepoznavanje ljudskog u ljudima koji dolaze iz „neprijateljske“ grupe. A sa novim znanjem i saznanjem čovek menja sebe i prepoznaje potrebu da društvo u kojem živi menja ka nekom pravednijem.

Trening funkcioniše prateći pretpostavku da skoro svi ljudi imaju blizak osećaj za nepravdu. Tako će se skoro svi ljudi u svakoj situaciji složiti da je gladovanje deteta nepravda, da je nepravda isterivanje porodice iz sopstvene kuće i sprečavanje da se u nju vrate itd. No, u stvarnom životu, ista takva nepravda se svakodnevno dešava i ne izaziva ljutnju i revolt, već često nailazi i na podršku. Do toga dolazi kontekstualizacijom situacije, jer na našu procenu situacije utiču predrasude, stereotipi, prethodna iskustva sa nekim iz grupe sa kojim identifikujemo žrtve i počiniocima nasilja, neutemeljene pretpostavke, a često i strah od suprotstavljanja sopstvenoj okolini, odnosno većini. Tako se dolazi do toga da se nepravda spram onih koji su iz druge (neprijateljske grupe) često doživljava kao zaslužena i opravdana, uz napomenu „šta su oni nama radili“. To su posledice kolektivizacije krivice i njeno pripisivanje čitavim kolektivima – većim grupama ljudi koje se smatraju pripadnicima/cama iste zajednice; te sa druge strane kolektivne samoviktimizacije, u kojoj se sopstvena grupa smatra nevinom žrtvom, što je preduslov za tolerisanje nasilja koje se u njeno ime čini. Nasilje koje proizlazi iz ovakvih projekcija pravednosti i krivice je opšteprisutno, najčešće u obliku strukturnog nasilja (odsustva fizičkog nasilja, samo diskriminacijom i ugožavanjem osnovnih prava), a ponekad i kao direktno fizičko nasilje.

* U prvim posleratnim godinama, kada je pretnja direktnim nasiljem usled postojećih konflikata bila velika i sveprisutna, koristili smo termin *nenasilna razrada konflikata*. Izgradnja mira, kao širi pojam od razrade konflikata, obuhvata i polja delovanja koja nisu očigledno povezana sa razradom konflikta.

Ako želimo da smanjimo nasilje i stvorimo pravednije društvo, potrebno je da svest o nevidljivom delu nasilja, onom koje ne sadrži direktno fizičko nasilje, prodre do većeg broja ljudi kako bi bio stvoren potencijal za postizanje promene.

Ovakvo racionalno objašnjenje je logično i razumljivo većini ljudi; međutim, da bi došlo do promene stavova i potom promene ponašanja, načina na koji svoje stavove sprovodimo u delo, postojanje ličnog iskustva predstavlja važan element temelja promene. Ljudi su po pravilu najosetljiviji za nepravdu kada su joj i sami bili izloženi, najlakše prepoznaju ono nasilje koje su osetili na svojoj koži, koje im je iskustveno najbliže. Zato je važan segment treninga, osim razmene na razini racionalnih stavova i teorija promene, onaj u kojem se stiže lično iskustvo, koje osim racionalnog sadrži i emotivnu ravan.

Susret sa ljudima iz „neprijateljske“ grupe sam po sebi uključuje emotivni aspekt, jer je stvarnost dijaloga sa ljudima sa druge strane nesvakidašnji događaj, koji najčešće nosi sa sobom i strah od toga da se bude povređen ili da se povredi drugoga. No takav sklop izaziva napetost, ljudi se osećaju neslobodno, sputani strahom od sukoba, nepoznavanjem tačaka razmimoilaženja ili prosto strahom od reakcije druge strane, o kojoj po pravilu imaju brojne predrasude. Zato je važno da se na treningu kreira siguran prostor, što znači da ljudi mogu slobodno da izraze svoju povređenost ukoliko do nje dođe, da ih se podstiče da to učine na konstruktivan način, a bez optuživanja, i da se ulaže trud da se razumeju pogledi druge strane, kao i sopstveni osećaji. Pošto je jako teško baviti se sopstvenim osećanjima kada je čovek svakako opterećen strahom ili ljutnjom, korišćenjem dekontekstualizovanih vežbi, koje pružaju emotivno iskustvo, ostvaruje se iskustveno učenje, u kojem se učesnici nalaze u sigurnom prostoru, sarađuju i komuniciraju sa drugima, uključujući i one sa neprijateljske strane i imaju priliku da na neugrožavajući način prime i upute kritiku, vežbaju razumevanje sebe i drugoga. Ovaj deo treninga po pravilu dovodi do razvoja snažnog osećaja pripadnosti grupi, ljudi su oduševljeni time što ih različite pripadnosti ne ometaju da se razumeju, oni prepoznaju sličnosti u mehanizmima postupanja, identifikuju sopstvene greške, a da ih pritom niko za to ne osuđuje.

U sledećem koraku se ispituju vrednosne razlike i razgovara o osetljivim društvenim temama. Ovaj korak predstavlja povratak u realnost. Nakon proživljenog iskustva u kom smo se uspeli razumeti i međusobno spoznati kao ljudi, vraćamo se pitanjima koja nas u stvarnosti razdvajaju. Podele koje nastaju idu po različitim linijama. One uključuju i etničke grupe, ali skoro uvek imaju i drugačije oblike (npr. muškarci/žene, odnos prema pravima LGBT populacije, tumačenja prošlosti, konzervativni pogledi spram liberalnih itd). Snaga kohezije prethodno stvorene sada je na testu, i u zavisnosti od stepena njene uzdrmanosti može se odvojiti vremena da se ona podstakne ili da se interakcija produbi ka analizi aktuelnih društvenih problema vezanih za prekograničnu saradnju (npr. suočavanje sa prošlošću, nacionalne predrasude ili sl.) kombinovano sa onim koje su zajedničke za čitav region (partijarhat).

Uz novostečeni uvid u sopstvene mehanizme ponašanja i bolje razumevanje pogleda sa druge strane, vraćamo se sagledavanju svega onoga što nas razdvaja kao društva i istražujemo mogućnosti da to rešimo, pitajući se pre svega šta u našem društvu ne valja, šta uzrokuje nepravde, umesto uobičajenog inspiciranja odgovornosti druge strane. Umesto apstraktnih i naizgled nepromenljivih ciljeva, postavljaju se podciljevi, manji koraci koji mogu dati doprinos ostvarenju zajedničkog cilja, a prepoznavanje saveznika sa „neprijateljske“ strane otkriva dimenziju moći kakva prethodno nije bila saglediva.

Ohrabreni iskustvom refleksije, samorefleksije, dijaloga i saradnje sa „neprijateljima“, učesnici/ce često nisu svesni toga da će ih novostečeni uvidi i znanja učiniti osetljivijim za nepravdu u sopstvenom stalnom okruženju u kojem će biti bez kruga podrške kakvu osećaju na treningu. Zato je potreban izlaz iz treninga tokom kojeg se učesnici/ce podsećaju šta ih čeka kod kuće, pripremaju se mentalno za taj povratak i osmišljavaju stvari koje mogu napraviti da bi njihovo delovanje protiv nepravdi i za društvenu promenu bilo realnije i održivije.

Utoliko, put promene kojim najčešće idemo na treningu jeste:

- Učesnici/ce i voditelji/ce se međusobno upoznaju u atmosferi saradnje i međusobnog učenja. Potiče se artikulisanje različitih mišljenja, umesto lažne harmonije.
- Zajedničko utvrđivanje dekontekstualizovane nepravde (što ide lako i brzo, i stvara osećaj zajedništva i poverenja).
- Postavljanje situacija u kontekst političke stvarnosti (kontekstualizacija), čime se pojavljuju zadržke, sukobljavanja, strah, nesigurnost i shodno tome nagrizanje prethodno nastalog osećaja zajedništva.
- Kreira se prostor za proživljavanje situacija u ulogama (empatija za drugačije poglede i iskustva) i time podstiče izražavanje osećanja koje omogućava bolje razumevanje sopstvenih mehanizama, kao i onih drugih ljudi, i kroz to iskustvo ljudi stiču nova saznanja, jer osnov učenja nisu samo racionalno utemeljeni argumenti, već i ponekad neutemeljena, ali vrlo stvarna osećanja (straha, bliskosti, itd).
- Analiziraju se mehanizmi ponašanja u sukobu na osnovu sopstvenog iskustva i vrši se poređenje sa društvenim procesima sa kojima postoji sličnost.
- Analizom i diskusijom traže se putevi društvene promene koji uključuju same učesnike i učesnice i fokusira se na konkretne praktične mogućnosti promene, a ne na apstraktne, koje zavise od nekog drugog.
- Učesnici i učesnice se mentalno pripremaju za povratak svojim kućama i susret sa neskladom učmale okoline i sopstvenim novostečenim osećajem osnaženosti i elanom za borbu za pravednije društvo sa kojim se vraćaju u svoje okruženje.

To šta je trening zavisi i od pristupa ljudi koji ga vode. On može postići ciljeve suprotne ovima koje navodim ovde, ukoliko je pristup temeljno različit od principa nenasilja.

Princip nenasilja – osnov pristupa treningu iz izgradnje mira

Same metode predstavljene u okviru ovog priručnika su vrednosno neutralne, one same po sebi ne doprinose tome da se gradi mir, niti nužno doprinose tome da ljudi nauče nenasilno ophođenje u sukobima. Štaviše, formalno iste metode uz drugačiji pristup i drugačije vrednosno opredeljenje onih koji upravljaju procesom treninga, ukoliko je ono različito od posvećenosti nenasilju, mogu biti vrlo destruktivne te doprinosti produblivanju predrasuda, povređivanju učesnika i razgradnji poverenja. Izgradnji mira i nenasilnoj razradi konflikata ne doprinose metode koje se koriste na treningu, već vrednosna opredeljenja trenerskog tima koji ne treba da predstavi vrednosti nenasilja, već prosto da ih živi. Poštovanje dostojanstva svih ljudi, ravnopravnost, poticaj svima da nađu svoj prostor i da podrže druge da ga uzmu, forme su kroz koje se u delo sprovodi vrednost nenasilja. Dalje, u diskusijama koje se vode, ljudi iz trenerskog tima imaju jednaka prava kao i ostali učesnici/ce, oni čekaju svoj red da iznesu svoje mišljenje i nemaju pravo prvenstva. Trenerski tim jeste odgovoran za upravljanje procesom, ali u sadržajnom delu učestvuju u meri koliko i ostali, iznose svoja iskustva, misli i osećanja koliko i ostali, ne drže predavanja, ne ocenjuju učesnike/ce, potiču podelu odgovornosti za zajednički rad i vode računa o upravljanju teretom autoriteta koji njihova uloga nosi, kako on ne bi ugrozio prostor i slobodu ostalih. Prostor za neslaganje i razumevanje drugačijih stavova, treba da postoji i unutar trenerskog tima, ne kao dogovorena predstava, već kao stvaran prostor koji ponekad može poslužiti i kao primer drugima. Jer kritika i samokritika čine nerazdvojni deo spremnosti na preispitivanje koji su srž nenasilnog delovanja.

Iskustvene vežbe su postavljene tako da od učesnika/ca zahtevaju da nešto učine, da se angažuju na način kako bi to činili i u svakodnevnom životu, a evaluacija vežbi donosi uvid u perspektivu u kojoj različiti postupci postaju vidljivi kao konstruktivni i korisni ili kao štetni po razumevanje, izgradnju poverenja ili čak izazivaju osećaj nasilja kod nekih drugih učesnika/ca. Ta zajednička analiza ponašanja i interakcije vrlo često kao prvu reakciju izaziva osećaj stida, ljutnje, povređenosti i/ili izmanipuliranosti od strane voditelja/ica, jer uviđaju sopstveno ponašanje koje im se ne dopada. Sa druge strane postoje drugi učesnici/ce koji su možda bili izloženi takvom ponašanju, koje evaluaciju vežbe doživljaju kao zadovoljštinu, kao moralnu pobedu, time svesno ili nesvesno potičući takmičenje među učesnicima/cama. To takmičenje osim postavke „pravilnog i nepravilnog“ ponašanja sa sobom nosi i moralnu osudu i moralnu nadmoć. Time se stupa na novu razinu, koja nije ništa manje važna od početne osnove koju je ponudila iskustvena vežba i koju trenerski tim mora imati u vidu i upravljati njome jednako pažljivo kao i sa iskustvenom vežbom. Jako je važno (posebno na početku treninga) baviti se pitanjima kako se doživljava sopstvena ili greška drugih, šta ona izaziva u nama. I dovoljno često podsećati učesnike/ce da je uvid greške prvi korak sopstvenog unapređenja, unapređenja kojem nije cilj da budem bolji od drugih, već da budem bolji prema drugima i sebi. Ko uspe da u sebi nadvlada naučeni obrazac ponašanja po kojem je čitav život takmičenje sa drugima i borba za uske sopstvene interese, otvara sebi pogled na drugačiji svet, na drugačije društvo, otvara sebi perspektivu aktivnog učešća na izgradnji pravednijeg društva. Taj potez nosi puno nedaća i ne prati liniju manjeg otpora, jer izaziva nerazumevanje i sukobe sa okolinom, ali pruža zadovoljstvo prekogranične saradnje sa ljudima sličnih uverenja, koje uključuje i sukobe i njihovu transformaciju, podršku i međusobnu inspiraciju. Cilj treninga je, sa jedne strane, da se ljudima pruži prilika da spoznaju situacije nepravde kojih ranije nisu bili svesni, a potom da ih se podstakne na otvaranje sukoba u situacijama u kojima osećaju nepravdu, i da to čine na konstruktivan, nenasilan način, bez namere da onog sa kojim se sukobljavaju ponize, pobeđe ili unište. Princip nenasilja utkan u pristup treninga za izgradnju mira, traži da poštovanje ljudskog dostojanstva onih kojima se suprotstavlja, mora biti sastavni deo akcije protiv nepravde. Cilj je uklanjanje nepravde kroz težnju za pridobijanjem za saveznike/ce onih sa kojima smo u sukobu, a koji svesno ili nesvesno podržavaju nepravdu. Odbijanje da se one sa kojima se sukobimo definiše kao neprijatelje je osnova pristupa.

Postavka u kojoj bismo sebe ili sopstvenu grupu videli kao dobre i pravedne koji prirodno teže pravdi, a one sa kojima se sukobimo kao nepravdne i zle neprijatelje, replicira matricu koja je izvor nepravde i suprotna je principu nenasilja, kako ga ja doživljam i definišem. Pitanje odnosa prema kompleksu pravedništva je glavna razlika pristupa vernog principu nenasilja i onog koji se ponekad može naći kod sektorski bliskih grupa koje se bave pitanjem ljudskih prava, koje najčešće usko prate pravne definicije žrtve i nasilnika, neretko kolektivno osuđuju i etiketiraju, protivnike vide kao neprijatelje i sa moralne visine im sude. Mirovni aktivizam nema svoje mesto u ulozi pravednika/ca koji teže moralnoj pobedi. Razlika pristupa istom cilju, izgradnji pravednijeg društva, se može svesti i na prisustvo ili odsustvo vere da ogromna većina ljudi može da prepozna nepravdu.

Ciljevi treninga

Ciljevi treninga se uže formulišu u zavisnosti od toga sa kojom grupom se radi, koliko vremena se ima na raspolaganju i u kojem kontekstu se radi, te šta sledi nakon treninga i kolika podrška ili nastavak može da usledi. Podrazumeva se da tematski fokus utiče na određivanje cilja, no trening ima svoj početak i kraj i ima svoj redosled koraka, kako bi vodio onom ishodu koji se želi postići. Zapravo, nekada se organizuju treninzi na kojima se redosled koraka proizvoljno kombinuje, ili se za vikend organizuje seminar koji se zove treningom za trenere/ice iz izgradnje mira, ali takve akcije su neozbiljni

pokušaji neiskusnih ljudi. Ne možete očekivati da ljudi tesno sarađuju i izlažu se neprijatnostima tokom saradnje sa „neprijateljima“ ukoliko ne postoji stečeno iskustvo teškog dijaloga koje stvara poverenje i čini temelj saradnje. Ta povezanost je nerazdvojni deo motivacije i takva promena ne može nastati preko noći ili za dva dana. Pritom, svaki čovek ima svoj ritam u kojem prerađuje iskustvo i ima različit način reakcije na njih, te tako i egzaltiranost i naizgled suprotna reakcija povučenosti mogu biti posledica istog iskustva i pretkorak temeljne i dugoročne promene.

Trening nema za cilj da promeni ljude već da ih dovede u situaciju da sami preispitaju utemeljenje sopstvenih uverenja i svoju društvenu ulogu, stavove i ponašanja. Trening stvara uslove za to tako što se pretvara u siguran prostor, ali ne siguran prostor u kojem će se prećutati osećaji straha, povređenosti ili mržnje, već upravo suprotno, u kojem će izražavanje osećanja i stavova biti slobodno i moguće, a da ne izazove nadmetanje, već da podstakne razumevanje. Trening ne nameće stavove zato što je cilj da se ljudi nauče da se odupru nametnutim stavovima, da ljudi sebe preispitaju i prepoznaju šta su preuzeli kao gotove istine, a koliko istine sami prepoznaju u stavovima koje zastupaju.

Cilj treninga je da se ljudi uče tome da razumeju druge i da se uče da razumeju sebe i svoja osećanja, te da kanališu svoju (re)akciju na način koji ne ugrožava ni njih ni druge. Komunikacija, razumevanje i transformacija sukoba su temeljni deo izgradnje mira, a konstruktivno ophođenje sa nasleđem nasilne prošlosti je kontekstualizacija izgradnje mira, njegovo neophodno polje delovanja. I cilj je definisan kao procesno opredeljenje, ne kao konačan rezultat, a to znači da se uči tome da učenje ne prestaje, da preispitivanje ne prestaje, da su moja „pravedna“ rešenja ili stavovi bezvredni ukoliko ih tako ne doživljava i moj komšija. I da je i to naše zajedno stvoreno stanje (kojim smo zadovoljni) bezvredno, ako ne sadrži prostor da ga neko treći izazove predlaganjem unapređenja ili da ga i sami podvrgnemo preispitivanju kada primetimo da ne ispunjava potrebu iz koje je nastalo. Cilj je, zapravo, ostati budan da se čuje i prepozna nepravda i da se solidarno radi na njenom uklanjanju. A trening funkcioniše kao intenzivan proces preispitivanja u kojem, na kraju, svojom slobodnom voljom učesnici/ce zauzimaju stavove koji su u skladu sa njihovim osećajem pravde, i to čine posve nesputano, slobodni od procenjivanja i autoriteta trenerskog tima. Svakako da postoji pretpostavka i očekivanje da će ljudi, kad jednom prepoznaju načine kojima podržavaju ili tolerišu nepravdu spram drugih, promeniti ponašanje. Ali taj korak i vreme promene određuju sami, ukoliko do njega uopšte dođe.

Dometi i ograničenja treninga

Trening je moćna alatka na putu društvene promene, jer nudi šansu pojedincima/kama:

- da se podvrgnu procesu refleksije i preispitivanja sopstvenih stavova,
- da steknu iskustvo dijaloga i saradnje sa ljudima iz „neprijateljske“ zajednice,
- da steknu znanja o sopstvenom društvenom kontekstu iz ugla drugih,
- da steknu praktične veštine komunikacije, saradnje, analize sukoba i društvene promene putem aktivizma,
- da se povežu u moćnije prekogranične zajednice, utemeljene na zajedničkim vrednostima, preispitanim tokom procesa komunikacije i saradnje o najtežim i najbolnijim pitanjima zajednica iz kojih dolaze i
- da se ohrabre na aktivizam usmeren ka konstruktivnom rešavanju društvenih sukoba i izgradnji pravednijeg društva.

Niti je svaki trening iz gradnje mira isti, niti on ostavlja isti utisak na svaku učesnicu ili učesnika.

Zato je pitanje dometa i ograničenja presudno za izbor metodologije merenja učinka. Kratkoročni učinak je najčešće ohrabrenje, pa često i euforija, jer se doživelo nešto što se smatralo nemogućim – da navodni neprijatelji sjajno sarađuju i prepoznaju se po posvećenosti pravедnosti koju zastupaju. Kratkoročni učinak je često i sumnjičavost okoline, formulisana kroz pitanje: „Šta su ti tamo uradili?“, umanjena podrška u neposrednoj okolini i time pojačan osećaj usamljenosti ili beznađa, koji se srednjeročno često javlja.

Proces lične promene je preduslov za društvenu promenu i on može postojati samo kada proizlazi iz ličnih ubeđenja. Ako ja profesionalno zastupam stavove koji se protive diskriminaciji, a u privatnom životu ih se ne pridržavam, onda je moja verodostojnost ravna nuli, a sasvim izvesno i šansa da profesionalno budem kreator prostora za ličnu promenu, jer ogromna većina ljudi u procesu interakcije na treningu, nepogrešivo procenjuje verodostojnost i to je temelj na kojem se gradi poverenje, poštovanje i eventualno saradnja.

Zato je jako važno razjasniti da u kontekstu grupa koje su profesionalno definisane (novinari/ke ili prosvetni radnici/ce), ljudi razumeju da ne učestvuju kao predstavnici/ce profesije već kao kompletne osobe, neodvojivog ličnog i profesionalnog integriteta. To što će neko učešće u svojstvu profesije koristiti da zakloni sopstvena uverenja, ne treba da izaziva previše pažnje.

1.2 Učesnice i učesnici treninga

U ovom potpoglavlju možete pročitati kojim se kriterijumima vodimo u izboru učesnika/ca treninga, kako formiramo grupu, zašto je važno uključiti predstavnike/ce manjinskih i marginalizovanih grupa, koja je optimalna veličina grupe, kako informišemo potencijalne učesnike/ce o treningu i ko i kako vrši izbor učesnika/ca.

Sastav grupe

Za treninge i radionice interaktivnog i participativnog karaktera, kakve mi vodimo, najplodotvorniji je izuzetno *heterogen sastav grupe*. Heterogena grupa ima veliki potencijal za razmenu i učenje usled bogatstva različitih iskustava, ali i sukobe. Za treninge iz izgradnje mira i suočavanja s prošlošću, od presudnog značaja je da su učesnici/ce iz različitih delova ciljane regije i sa „neprijateljskih“ strana. Važno je uključiti učesnike/ce iz manjih i/ili zapostavljenih mesta, tako da grupa ne bude sastavljena samo od ljudi iz ekonomskih, obrazovnih i političkih centara. Posebnu pažnju obraćamo na krajeve u kojima nema aktivnih mirovnih organizacija i iz kojih retko stižu prijave za trening.

Naravno, težimo jednakom broju žena i muškaraca. U patrijarhalnim kontekstima, kakav je balkanski, nije preporučljivo sastavljati grupe sa više muškaraca nego što je žena, dok umereno veći broj žena uglavnom ne predstavlja poteškoću u radu.

Korisno je da grupa bude i dobnog šarolika, da ima učesnika/ca različitih generacija. Iako usklađivanje različitih potreba može da bude izazov, vredi uložiti trud u njega, jer je vrednost međugeneracijskog učenja, širine sagledavanja i međusobnog inspirisanja nemerljiva. Treninzi CNA su za odrasle, za starije od 21 godine. Izuzetak su povremeni treninzi pripremljeni samo za mlade (studente/kinje ili srednjoškolce/ke).

Šarolikost profesija (koje imaju potencijal za prenošenje znanja) je još jedno bogatstvo za grupu. Mirovni rad bi morao da se obavlja u različitim sektorima, pa je ovo prilika za povezivanje među sektorima i potencijalnu saradnju. Naše iskustvo govori da su profesionalno šarolike grupe mnogo poticajnije i inspirativnije za zajednički rad. Prioritetne grupe za nas su aktivisti/kinje nevladinih organizacija i političkih stranaka, novinari/ke, ljudi iz prosvete, ljudi iz lokalnih vlasti, socijalni radnici/ce i ratni veterani/ke. Procenjujemo da oni imaju najviše prilike da stečeno znanje i veštine primene i/ili prenesu na druge, pa da šira zajednica ima koristi od njihovog učešća.

Uključivanje pripadnika/ca manjinskih i marginalizovanih grupa nije važno samo zbog afirmativne akcije, već posebno zbog prilike da se uči iz njihovog iskustva. Njihovo učešće može biti od presudnog značaja za proces senzibilizacije za postojeće predrasude, diskriminaciju i strukturno nasilje. Pripadnici/ce većine često nisu u potpunosti svesni/e neravnopravnosti i diskriminacije u svom društvu, a to odsustvo svesti neretko vodi do toga da se poriče postojanje problema. U takvoj postavci, pripadnici/ce manjinskih i marginalizovanih grupa mogu dosta da nam pomognu u osveštavanju dubine problema i idejama šta i na koji način menjati.

Jako važan kriterijum za treninge CNA je da se učesnici/ce dobrovoljno prijavljuju za trening, da u njemu učestvuju zato što to oni žele, a ne zato što su ih nadređeni poslali. Zato ne primamo delegate/kinje organizacija, već se ljudi individualno prijavljuju. Što je veća lična motivacija za učešće u treningu, to je trening kvalitetniji i efektniji, odnosno energija i resursi uloženi u trening nisu bačeni na neobaveznu ekskurziju, već su uloženi u širenje kapaciteta za društvenu promenu.

Za trening se konkuriše slanjem popunjenog prijavnog upitnika.

Kriterijumi za formiranje grupe:

- dobrovoljno učešće
- učesnici/ce iz različitih krajeva ciljane regije
- različite etničke/nacionalne pripadnosti
- podjednak broj žena i muškaraca
- različite životne dobi (stariji od 21 godine)
- različite profesije
- da ima pripadnika/ca manjinskih i marginalizovanih grupa

Primeri pitanja u prijavnom upitniku:

1. Ime i prezime
 2. Kontakt (adresa, telefon, email adresa)
 3. Datum rođenja
 4. Pol
 5. Da li si aktivan/na u nekoj organizaciji? Kojoj?
 6. Profesija
 7. Zašto si zainteresovan/a za ovaj trening? Šta te je potaklo da se prijaviš? Koja očekivanja imaš od treninga?
 8. Opiši ukratko svoj željeni društveni angažman. Na kojim problemima u društvu bi želeo/la da radiš?
 9. Da li si već učestvovao/la na nekom programu mirovnog obrazovanja? Kom?
-

Veličina grupe

Grupa ne bi trebala da broji više od 20 učesnika/ca. Redovan Osnovni trening Centra za nenasilnu akciju broji 20 učesnika/ca, trening za izgradnju poverenja *Mir-Paqe-Mup* (koji se radi trojezično i uključuje konsekutivan prevod) broji od 18 do 20, a trening za ratne veterane oko 16 učesnika. Kako su ovi treninzi participativnog i interaktivnog karaktera, što znači da se u njima očekuje aktivno učešće svih, veći broj učesnika/ca od navedenog znatno bi smanjio prostor za aktivnu razmenu i ravnopravno učešće. O tome posebno treba voditi računa ako trening obuhvata i teže teme, koje izazivaju jake emocije, što je po pravilu slučaj sa treninzima iz izgradnje mira i suočavanja s prošlošću.

Nekoliko puta smo imali iskustvo da budemo uključeni u program edukacije ili dijaloga u kojima je veličina grupe bila preko 25, ili čak 40 učesnika/ca. Organizatori/ke su se vodili željom da iskoriste dobijena sredstva ili priliku do maksimuma, pa da uključe što više ljudi. Međutim, povećanje grupe znači smanjenje intenziteta međusobne razmene, češći gubitak pažnje i preduge plenarne sesije. Većina tema bila bi obrađena na vrlo površnom nivou, a trenerski tim, učesnici/ce i organizatori/ke izašli bi isfustrirani grupnom dinamikom i procesima koji su se odvijali, zato što je samo deklarativno bilo prostora za različite procese, a vremena ni za šta.

Za veće grupe je potrebno i više vremena za izgradnju međusobnog poverenja, koje je preduslov za teže teme. Potom, neophodno je imati dovoljno vremena za teže teme i potencijalan prostor da svi prisutni daju svoj osvrt na novonastalu situaciju, ako se to pokaže kao potrebno. Ovakav pojedinačni osvrt u grupama do 20 ljudi može da bude višestruko koristan i da doprinese jačem poverenju među ljudima, boljem razumevanju, međusobnoj povezanosti i izgradnji zaista jake grupe, koja može da se nosi i sa najtežim temama i zadacima. Ali u većim grupama to može biti potpuno kontraproduktivno, jer zahteva dosta vremena i strpljenja. Predug proces iscrpljuje ljude i dovodi ih do frustracije grupnom dinamikom i zajedničkim radom. Naše iskustvo govori da interaktivan i participativan rad u većim grupama nije svrsishodan i ne preporučujemo grupe veće od 20. Minimalan broj učesnika/ca zavisi od vrste treninga, ciljne grupe i konteksta u kome se radi, ali verujemo da ne bi smeo biti manji od 8–10 ljudi da bismo imali dovoljan nivo interakcije.

Pronalaženje potencijalnih učesnika/ca

Okolo tri meseca pred održavanje treninga raspisujemo poziv. On se može naći na našoj internet stranici, a šaljemo ga i čitavom nizu udruženja, medija, škola i političkih stranaka, a veliki je i broj pojedinaca koji su se upisali na mailing listu za informacije o treningu. Priličan broj ljudi se prijavljuje po preporuci nekoga ko je već učestvovao na treningu. Stoga, nismo prinuđeni da radimo posebnu potragu za potencijalnim učesnicima/cama i po treningu primamo između 80 i 250 prijava.

Izuzetak čine treninzi za bivše borce, gde se ne raspisuje javni poziv za prijave, već se ljudi pozivaju direktno, nakon prethodnog susreta ili po preporuci. Tu kontinuirano radimo potragu za potencijalnim učesnicima posećujući različita udruženja boraca, predstavljajući naš celokupan rad s veteranima i motivišući ih da učestvuju na treningu.

Ko i kako bira učesnike/ce

Izbor učesnika/ca za treninge koje organizuje Centar za nenasilnu akciju radi trenerski tim koji će voditi trening. Trenerski tim je ujedno i u ulozi organizatora treninga.

Oko mesec dana pred trening sprovodi se odabir. Prvi kriterijum je motivacija navedena u prijavnom upitniku. Aplikacije sa procenjenom visokom motivacijom ulaze u uži izbor u kom se radi balansiranje grupe po kriterijumima navedenim na početku ovog potpoglavlja. Formira se i podugačka lista čekanja, na kojoj se nalaze sve prijave koje su prošle odabir. Jako je važno imati dugačku listu čekanja, jer se neretko dešava da usled različitih okolnosti ljudi odustaju od dolaska na trening. Iskustvo govori da bar nekoliko ljudi s liste čekanja ipak bude pozvano da učestvuje.

Procena motivacije nije lak posao. Neki ljudi su rečitiji i jasnije artikuliraju svoja razmišljanja i vizije, drugima to teže ide, pa pošalju dosta šture aplikacije. Međutim, može se dogoditi da ovi prvi baš i ne žele da se aktiviraju u radu na izgradnji mira i da su za trening zainteresovani iz puke radoznalosti ili prilike da se negde otputuje. Isto tako može se dogoditi da neko ko je poslao šтуру aplikaciju zapravo ima veoma visoku motivaciju da se posveti radu na izgradnji mira. (Nakon nekoliko odabira, možda steknete veštinu čitanja između redova. Neki od nas je nikada nisu stekli.)

1.3 Uloga trenera/ice

Pristupi treningu i trenerskom poslu su veoma različiti. Ovde ne pretendujemo da uzmemo sve te razlike u obzir i napravimo analizu pristupa, već da prenesemo svoje iskustvo i pojasnimo kako mi razumemo ulogu trenera/ice na treninzima koje organizujemo.

Treninge u organizaciji CNA vodi tim ljudi koji broji uglavnom četvoro članova/ica, mada ponekad, usled različitih okolnosti, taj broj bude 3 ili 5. Članovi/ice tima zajedno nose odgovornost za osmišljavanje treninga, pripremu radionica, vođenje radionica i praćenje rada grupe i trenerskog tima, dokumentovanje, zatim za izbor učesnika/ca i organizaciju treninga, kao i obavljanje niza administrativnih poslova. Ponekad za deo logističkih i administrativnih poslova angažujemo dodatnu osobu. Ovo navodimo jer nam se čini da ovakav pristup nije sasvim uobičajen. Na drugim nama poznatim treninzima logistička, administrativna i trenerska zaduženja su uglavnom razdvojena, odnosno ove poslove obavljaju različiti ljudi.

Specifično je sledeće: 1) struktura tima je horizontalna, tj. odluke se donose zajednički i 2) uvek se radi o timu ljudi u ulozi trenera/ice, a ne o jednoj osobi. Pored broja poslova koji je neizvodljiv za jednu osobu, razlog zašto se uvek radi u timu je i raznolikost koja donosi bogatstvo iskustava, različitih ličnih pristupa i stilova rada, a nadalje potreba da jedni drugima budemo podrška kroz iskrenu konstruktivnu kritiku.

Šta spada u posao trenera/ice

Rad u timu je verovatno prva stavka u opisu trenerskog posla. Skladan tim i atmosfera koju grade međusobnom komunikacijom i saradnjom i te kako utiču na rad i skladnost grupe. Ovde skladnost nikako ne znači jednoobraznost i jednomylje, već podrazumeva intenzivnu i otvorenu komunikaciju, upoznavanje drugih sa svojim slabim i jakim stranama, pravovremeno upozoravanje ako postoji neki problem, transparentnost u očekivanjima od koleginica i kolega, otvoren pristup međusobnim razlikama i potencijalnim sukobima. I još mnogo toga. U osnovi – briga za ljude. Loša atmosfera u

timu, kada postoji nedostatak međusobne podrške i konstruktivnog pristupa postojećim sukobima, automatski se preslikava na grupu i zajednički rad. U takvoj atmosferi praktično je nemoguće raditi na izgradnji poverenja i razvoju dijaloga, pa samim tim ni trening nema puno smisla.

Najočigledniji deo posla je **vođenje vežbi i radionica**. Podrazumeva sposobnost da se uputstva za vežbe daju precizno i jednostavnim jezikom, facilitaciju razgovora i moderaciju procesa. To sa sobom povlači čitav niz zadataka: praćenje ko se javlja za reč i poštovanje redosleda, praćenje nivoa energije i angažovanosti u grupi, prilagođavanje programa realnom stanju u grupi i timu, stvaranje prostora i suptilno podsticanje da se u rad uključe i oni koji su povučeni, usmeravanje razgovora tako da bude u okviru teme, ali i otvaranje prostora za interesovanja koja dolaze iz grupe, nenametanje svog mišljenja, vođenje računa da ni drugi to ne rade, praćenje načina komunikacije i atmosfere u grupi i trenerskom timu, individualna podrška i ohrabrenje učesnika/ca koji se, iz nekog razloga, ne snalaze najbolje u procesu, suptilno usmeravanje procesa sticanja saznanja kroz pitanja, uvide i iznošenje ličnog iskustva. Ukratko, sagledavanje procesa u grupi, procesa u trenerskom timu i sagledavanje obrađenog i još neobrađenog sadržaja, te usklađivanje ovih procesa. Odgovornost za tok radionice nosi ceo tim. Ako se radionica sastoji iz niza vežbi, uglavnom je jedna osoba zadužena da vodi vežbu, između ostalog da bi učesnici/ce znali kome se javljaju za reč. To ne znači da ostatak tima može da odrema. Ako poslovi nisu unapred podeljeni, u najmanju ruku imaju zadatak da prate procese i da aktivno učestvuju.

Odgovornost za tok radionice i procese koji se odvijaju, pored trenerskog tima, nose i učesnici/ce. Tim postavlja radni okvir, ali su učesnici/ce ti koji ga ispunjavaju sadržajem. Najuspešniji su oni treninzi na kojima trenerski tim uspe da prenese što više odgovornosti na učesnike/ce: da otvaraju pitanja, da zajednički odlučuju o nečemu važnom za celu grupu, da iznose svoje predloge i zapažanja, da sami reaguju ako im nešto smeta, umesto da očekuju da samo trenerski tim reaguje, da nešto iniciraju i organizuju, da budu aktivni i apsolutno prisutni. Verujem da je najlakše pristupiti treningu tako da trenerski tim drži sve konce u rukama. Međutim, ne vidim da takav trening ima puno smisla, jer je jedan od glavnih ciljeva osnažiti ljude da deluju, a to je teško ako im se ne da odgovornost i prilika da se isprobaju.

Deo posla koji nije vidljiv u trenerkom poslu, a može da bude od presudnog značaja, jesu **temeljne pripreme** treninga ili radionice. Stoga ćemo ga posebno obraditi u sledećem odeljku.

Trenerski tim je zadužen i za **vođenje beleški** i protokola sa radionice. Na osnovu tih beleški, svih zapisanih materijala na radionicama (zidnih novina i sl.) i opisa radionica sastavljenih na pripremama, mi u Centru za nenasilnu akciju sastavljamo dokumentaciju. Ona služi prvenstveno učesnicima/cama kao strukturisan podsetnik, neki je koriste čak kao priručnik za prve pokušaje kreiranja i vođenja radionice ili dijaloga, ali i za našu internu upotrebu. Iako krajnji cilj nije sastavljanje dokumentacije, ipak je važno voditi beleške, a posebno je važno zapisivati važna pitanja koja se javljaju, a ostanu neprođubljena, kao i lična pitanja, dileme i podsetnike. Treninzi su isuviše bogati sadržajem i procesima da bi mogli da računamo na to da ćemo sve zapamtiti.

Za naš pristup je karakteristično i to da trenerski tim aktivno učestvuje na radionicama, ravnopravno sa ostalim učesnicima/cama, obavezno u vežbama upoznavanja i u većini razgovora i razmena ličnog životnog iskustva. Time se premošćava jaz između trenerskog tima i učesnika/ca i ide ka stvaranju jednog velikog tima. No, to nije jedini razlog. Smatramo da svojim uvidima i iskustvom možemo da doprinesemo razvoju dijaloga, postavljene teme nas se i lično tiču, pa nam je važno da učestvujemo u njihovoj obradi; zatim, nismo hladni profesionalci/ke koji pred grupu postavljaju zadatak i posmatraju kako se proces odvija, već i sami ulazimo u to nebrano grožđe da bi zajedno nalazili načine kako da se nosimo sa različitim problemima u društvu, jer i sami smo deo tog društva. Deo smo problema i deo rešenja. Međutim, jako je važno da pazimo da ne dominiramo, da ne uzimamo više prostora nego ostali, da naše mišljenje nije najvažnije. Iz uloge trenera/ice moramo da stvaramo

prostor da se ljudi čuju i da se dijalog odvija, tako da je nekada važnije da ćutimo i pustimo druge da taj prostor koriste. Mi češće imamo tu priliku.

Na kraju dana, nakon radionica, trenerski tim ima **večernju evaluaciju**. Ona služi da se članovi/ice tima razmene o tome šta su uočili, koliko je radionica ispunila unapred zabeležene ciljeve, koja su se važna pitanja otvorila, koja nisu. Ako nisu – da li je to zbog nelagode i straha unutar grupe ili se jednostavno radi o nedostatku vremena, na koja pitanja je jako važno da se vratimo. Tada razmenjujemo zapažanja o grupi, kome bi možda trebalo više podrške, postoje li neke specifičnosti ili poteškoće, osvrnemo se na rad tima i važne opservacije, šta je bilo korisno, da li je nešto moglo drugačije i delotvornije, kako nam je bilo, kako smo zadovoljni međusobnom podrškom, kakva podrška nam je potrebna za ubuduće, itd. Ukratko, obrađuju se četiri međusobno povezane celine: sadržaj radionice (tema), grupa učesnika/ca, saradnja u trenerskom timu i lične poteškoće.

Nakon evaluacije dana sledi **pregled plana sutrašnjeg dana** (ili nekoliko narednih dana). Ako su u toku priprema treninga sutrašnje radionice već isplanirane, ipak je važno proći kroz taj plan i sagledati koliko on odgovara stanju u grupi i timu, koliko se nadovezuje na prethodno urađeno, da li je potrebno nešto izmeniti, da li su se pojavili neki prioriteti zbog kojih je potrebno postaviti radionicu na drugačiji način, o čemu treba posebno voditi računa itd.

Bez obzira na to koliko su ljudi iz tima umorni, nikako ne treba preskakati večernju evaluaciju i planiranje narednog dana. Međutim, čak iako su svi orni i puni radnog elana, jako je važno da evaluacije budu vremenski ograničene i da se štedi svoja energija i energija koleginica i kolega. Jer gotovo je sigurno da ćemo već sledeće veče biti umorni. U slučaju posebnih poteškoća ili ličnih sukoba, oni imaju prednost da budu na dnevnom (večernjem) redu. Može radionica da bude isplanirana najbolje na svetu, ali ako nam u radnoj atmosferi nešto ne štima, ništa nam taj savršeni plan ne vredi.

Na kraju treninga, pored zajedničke evaluacije sa učesnicima/cama, trenerski tim radi internu **evaluaciju treninga**. Postavka je slična kao za svakodnevne evaluacije radionica, s tim što se sagledava čitav trening, ostvarenje ciljeva, razmenjuju se najvažnija zapažanja, kako smo zadovoljni načinima kako smo se nosili sa poteškoćama, da li smo nešto mogli drugačije, šta nam je posebno korisno itd. Važan deo ove evaluacije je beleženje pouka za ubuduće.

Kada trenerski tim u večernjim satima završi sa evaluacijom i planiranjem narednog dana, uglavnom je još uvek u toku neizostavno večernje druženje učesnika/ca. U opisu posla ne stoji da morate da se družite. Međutim, koliko god ste umorni, šteta je propustiti priliku da se sa pojedinim ljudima porazgovara u neformalnom okruženju, i zbog vas, i zbog njih, i zbog samog treninga. Taj ljudski kontakt je nezamenjiv, on je prapočetak fenomenalnih ideja, planova i zajedničkih akcija.

Početicima/cama često može da deluje da trenerska uloga nosi previše posla i previše odgovornosti. Međutim, polako, pre svega ne treba imati prevelika očekivanja od sebe. Što jednom reče naš kolega Goran Božičević, a što često ponavljamo, niko od vas neće očekivati da vozite traktor sa prikolicom punom pun dece uz krivudav planinski put po snegu. Niste sami, tu je tim koji sa vama deli sve uspone i padove, a tu su i učesnici/ce koji mogu da budu izvor podrške. Ako u timu nema iskusnijih članova/ica, to može predstavljati prevelik izazov, pa je najbolje izbegavati takve avanture. A ako ih je nemoguće izbeći, onda je najbolje početi sa manje zahtevnim temama i radionicama. I da ponovim: ne očekivati previše od sebe.

Ne postoji model kakav trener/ica treba da bude. Veoma različiti ljudi mogu da budu vešti treneri/ce: brži, sporiji, blaži, oštriji, strpljiviji, nestrpljivi, duhoviti, ozbiljni. Pa čak i ti vešti treneri/ce ponekad ne pašu baš svim učesnicima, jer ljudi imaju različite afinitete i senzibilitete. Između ostalog, zato je i dobro imati tim ljudi u ulozi trenera/ica: od četiri različite osobe, bar jedna će po svom temperamentu odgovarati osetljivom učesniku/ci.

Veoma je važno da se članovi/ce trenerskog tima ne pretvaraju da su nešto što nisu. Najbolje je biti što iskreniji i transparentniji prema učesnicima/cama, timu i sebi. Ako prvi put radite neku

vežbu i niste sigurni kako će da se odvija, može da bude korisno da to kažete učesnicima/cama, ili ako imate tremu, ili ako vas je nešto potreslo. Većina ljudi vam to neće zameriti, a zadobićete poverenje koje ima nemerljivu vrednost. S druge strane, ono što nikad ne treba raditi iz uloge trenera jeste manipulisanje učesnicima/cama, postavljanje sebe iznad drugih ljudi ili situacije. Nijednu vežbu ili radionicu ne postavljamo da bismo videli kako učesnici/ce reaguju, da bi ismejali njihovu reakciju ili da bi nekoga uvredili. Trening nije mesto za eksperimente nad ljudima, ma kako to pojedincima delovalo primamljivo. Takvo igranje je u suprotnosti sa etikom i vrednostima nenasilja, koje bi trebalo da budu osnova rada s ljudima. U suprotnom se može napraviti ozbiljna šteta.

Za početak, dok se ne ovlada svim gorenavedenim veštinama, čini mi se najbitnijim voleti taj posao, imati osećaj za ljude, imati dovoljno fleksibilnosti za timski rad, ne plašiti se grešaka i biti otvoren/a za kritiku i stalno preispitivanje. Dodatno, jako je korisno poznavati različite kontekste iz kojih ljudi dolaze, dominantne nacionalne narative, postojeće predrasude i tabue. I ponašati se prema ljudima sa poštovanjem.

Sastav trenerskog tima

Za naš balkanski kontekst jako je važno da su članice i članovi trenerskog tima *različitih nacionalnosti*, odnosno da pripadaju različitim etničkim grupama. Nije bitno da li oni sami imaju te identitete, niti koliko su im važni. Većina ljudi ih svejedno automatski svrstava u neku od etničkih grupa, bar na početku, dok ne uspeju da ih čuju i upoznaju. Ovako mešoviti sastav trenerskog tima doprinosi bržoj izgradnji poverenja, što je jedan od prvih ciljeva treninga.

Zatim, jednako je važno da tim bude *rodno izbalansiran*, da je podjednak broj žena i muškaraca. Pošto živimo u patrijarhalnom kontekstu, veći broj muškaraca može da bude poteškoća. Ipak, može se nadomestiti time da žene uzmu aktivniju ulogu, kako bi mogle da budu model ili podrška povučenijim ženama iz grupe.

Takođe, bitno je da se članice i članovi tima osećaju dobro jedni s drugima i da su zadovoljni međusobnom komunikacijom. To ne znači da treba da postoji bezuslovna „lojalnost“ i da se ljudi ustežu od upućivanja kritike, već da imaju dovoljno poverenja jedni u druge za otvorenu intenzivnu saradnju. Mi imamo privilegiju da biramo svoje saradnice i saradnike i da oni biraju nas. Ako takav izbor nemate, od suštinske je važnosti imati višednevne pripreme treninga i što više raditi na upoznavanju vaših pristupa i izgradnji međusobnog poverenja.

U naše timove uglavnom je uključena i bar jedna osoba sa nešto manje trenerskog iskustva za koju se stvara prostor da stekne dodatno iskustvo i dovoljno samopouzdanja da vodi radionice.

1.4 Pripreme treninga/radionica

Temeljne pripreme treninga su od suštinskog značaja za trening. Centralno mesto zazuzima kreiranje programa treninga i detaljna razrada radionica. Međutim, pre toga, neophodno je da se članovi/ice tima fokusiraju jedni na druge i porade na izgradnji tima, posebno ako nisu imali prilike da zajedno rade u tom sastavu. Pre razrade radionica neophodno je imati i sve potrebne informacije o učesnicima/cama i mestu održavanja.

Pripreme se rade uglavnom pred sam trening ili do mesec dana ranije. Optimalno trajanje priprema desetodnevno treninga je 3–5 dana, u zavisnosti od toga koliko tim ima iskustva zajedničkog rada.

Pretkoraci u pripremi treninga

Na pripremama je neophodno **razgovarati o trenerskom timu**, a posebno ako se svi članovi/ce međusobno prethodno ne poznaju: kako ćemo zajedno raditi (dogovor o radu); da li postoje razlike u pristupu, u čemu se sastojе; kakav pristup ćemo imati na treningu koji sledi; da li postoje prethodni zamrznuti međusobni sukobi ili nelagodnosti; koja očekivanja imamo jedni od drugih; koje potrebe u zajedničkom radu imamo; koja vrsta podrške nam je potrebna; kako reagujemo na stres; šta smatramo svojim jakim, a šta slabim stranama; u čemu smo posebno dobri; postoje li teme koje nas čine nesigurnim, postoji li nešto drugo u radu što može da nam unese nesigurnost ili da nas izbaci iz koloseka; šta volimo, a šta ne volimo da vodimo; da li tim može da računa na to da ćemo biti sasvim prisutni tokom treninga ili postoje neke poteškoće koje nam odvlače misli i utiču na koncentraciju; koje strahove imamo itd.

Pre same pripreme radionica treba proći kroz **ciljeve treninga**. Ako je ciljeve postavio organizator koji je angažovao trenerski tim, proveriti da li su ciljevi svima u timu dovoljno jasni. Važno je proceniti koliko su realni i upozoriti organizatora ako postoje nerealna očekivanja. Takođe, pitati organizatora da izdvoji najvažnija očekivanja od trenerskog tima.

U kreiranje programa najbolje je krenuti od toga šta želimo da postignemo tim treningom i beleženjem prioriternih tema i pitanja.

Ako trenerski tim nije učestvovao u izboru učesnika/ca treninga i ako do priprema nisu dobili **informacije o grupi** sa kojom će raditi, ovo je krajnji trenutak da te informacije dobiju i da se što bolje upoznaju sa specifičnostima grupe. U najmanju ruku, trebalo bi da raspoložu sledećim informacijama:

- Veličina grupe
- Sa kog područja su ljudi?
- Kog su zanimanja?
- Koliko ima muškaraca, koliko žena?
- Koji je raspon starosti?
- Ima li u grupi ljudi koji pripadaju manjinskim i/ili marginalizovanim grupama?
- Zašto žele da učestvuju na treningu?
- Ko i kako ih je odabrao?
- Ima li onih koji dolaze po dužnosti?
- Kako im je trening prethodno predstavljen?
- Da li se (neki) učesnici poznaju?
- Postoji li mogućnost da se neko oseća nesigurno na mestu održavanja treninga?
- Ima li osoba sa invaliditetom? Postoji li potreba za personalnim asistentom? Da li osoba ima svog personalnog asistenta? Ako ne, da li je organizator angažovao nekoga? Da li je personalni asistent prisutan na radionicama? Da li želi da bude jedan od učesnika?
- Kakva su im prediskustva sa edukacijama na sličnu temu?
- Ima li ljudi kojima radni jezik nije maternji? Na kom nivou im je radni jezik?
- Ima li ljudi koji su iz istih organizacija, ali sa različite hijerarhijske pozicije?
- Koje su druge specifičnosti?

Pripreme su i poslednji trenutak da trenerski tim dobije **informacije o mestu održavanja treninga**. Važno je znati sledeće: Da li se svi učesnici/ce na tom mestu osećaju dovoljno bezbedno? Da li je radni prostor uslovan? Da li je dovoljno tiho da možemo da čujemo jedni druge? Da li je prostor dovoljno prostran da se stolice postave u krug? Ima li dnevnog svetla? Postoje li uslovi da se radi napolju ako vremenske prilike dozvoljavaju? Postoji li još neka radna prostorija ili prostor koji bi povremeno mogao da se koristi za neometan rad malih grupa i sl? Postoje li neke poteškoće u vezi sa tim mestom? Ako se organizuje pauza za kafu/čaj, da li se služi u radnom prostoru ili na nekom drugom mestu? Da li je prostor tehnički opremljen da može da se prikaže film ili kraća prezentacija? Kakav je pod, može li da se sedi na podu? Mogu li *flipcharti* da se lepe po zidovima? Bolje je imati što više informacija i unapred se informisati o potencijalnim poteškoćama i izazovima, nego izlaziti na kraj sa neočekivanim problemima kada trening počne.

U izboru mesta održavanja treninga, pored visoke verovatnoće da bi se svi učesnici/ce u tom mestu osećali dovoljno bezbedno i uslovnosti, vodimo se i time da se ne radi o velikom gradu sa obiljem sadržaja, niti o turističkom mestu u jeku sezone, da bi učesnici/ce mogli fokusirano i nesmetano da se posvete radu. Takođe, izbegavamo i mesta koja su izrazito izolovana. Iskustvo nam govori da je neophodno da pored objekta u kom se održava trening, postoje i dodatni sadržaji: prodavnica, apoteka, mesto na kome se može popiti kafa, mesto kuda se može prošetati i sl. Izrazito izolovana mesta koristimo samo ako su vrlo uslovna i ako se učesnici/ce prethodno poznaju.

Struktura radionice i radna satnica

Uobičajena radna satnica na treninzima Centra za nenasilnu akciju je:

09.30 – 13.00 Prepodnevna radionica

13.00 – 16.30 Pauza za ručak

16.30 – 20.00 Popodnevna radionica

To je optimalna satnica za duže treninge (7 i više dana), dok na kraćim treninzima pauza za ručak može da bude i dosta kraća.

Otprilike na polovini svake radionice je pauza za kafu/čaj od 20 do 30 minuta. Svaka radionica traje oko tri i po sata, uključujući i pomenute pauze.

Prepodnevne radionice počinju jutarnjim krugom. **Jutarnji krug** je važan element treninga. Tu svi imaju prostora da kažu kako su i da podele neku važnu informaciju. Za trenerski tim jutarnji krug je neophodan da bi stekli što bolji osećaj gde su ljudi, kakav je nivo energije za rad u grupi, postoje li nekakve poteškoće ili nešto drugo na šta treba reagovati. Nakon jutarnjeg kruga sledi igrice za zagrevanje, razbuđivanje, zasmehavanje, šta god je tog trenutka potrebno. I onda prelazimo na vežbe kojima obrađujemo temu radionice. U okviru jedne radionice obradi se uglavnom 2–5 vežbi,* nekada i više, ukoliko se radi o kraćim vežbama koje ne zahtevaju dugotrajnu evaluaciju.

Popodnevne radionice uglavnom počinju igricom, a završavaju se evaluacijom dana. **Evaluacije dana** je važno ne preskakati i ostaviti dovoljno vremena za njih. One služe da se i učesnici/ce i trenerski tim osvrnu na taj radni dan: kako su na kraju dana, šta im je ostavilo najjači utisak, imaju

* Možda se podrazumeva, ali za svaki slučaj napominjemo da se „vežbe“ na radionicama bitno razlikuju od „igara, igrice“. Dešava se da ljudi sve što se radi na radionicama nazivaju „igricama“, međutim treba praviti jasnu razliku. „Igrice“ su igre za zagrevanje, razbuđivanje, podizanje atmosfere, neke čak i za koncentraciju, dok vežbe uvek imaju evaluaciju, one su po strukturi kompleksnije i njihova je svrha usvajanje novih znanja ili veština, čak i kada se radi o „igri uloga“.

li poteškoću sa nečim, kako su zadovoljni metodama, žele li nešto da podele sa svima, imaju li neku poruku za trenerski tim itd. Naravno, ne treba prolaziti kroz sva ova pitanja svakodnevno, ali treba otvoriti prostor da se svako osvrne na ono što mu je važno. U evaluaciji dana se može postaviti i neko od sledećih pitanja: Šta ste novo danas saznali? Šta je bilo teško? Šta je bilo najinteresantnije? Šta je bilo korisno? O čemu ćete nastaviti da razmišljate?

Ako radionica vremenski eskalira i učini vam se da su ljudi preumorni za evaluaciju dana, ona se može napraviti i sutradan u okviru jutarnjeg kruga. Međutim, to ne treba da bude praksa.

Primer strukture prepodnevne radionice

09.30 Početak



Pauza za kafu/čaj



13.00 Kraj radionice

Primer strukture popodnevne radionice

16.30 Početak



Pauza za kafu/čaj



20.00 Kraj radionice

Pauza za ručak je duža nego što je to uobičajeno na drugim treninzima i seminarima. Međutim, ta pauza ima više funkcija i preko je potrebna, iako se to možda na samom početku tako ne čini. Kada se radionice zahuktaju i počnu da bivaju vrlo intenzivne, to vreme za odmor je jako korisno, i za učesnike/ce i za trenerski tim. A ako odmor nije preko potreban, pauze se koriste za bolje međusobno upoznavanje, vreme se provodi zajedno u manjim grupama, odlazi se u zajedničke šetnje. Trenerski tim neretko koristi i ovu pauzu za dodatne konsultacije, posebno ako je neophodno izmeniti pripremljeni program jer su se pojavila važnija pitanja i procesi.

Primer koncepta treninga iz izgradnje mira

Jedan od naših ustaljenih programa mirovnog obrazovanja je *Osnovni trening iz izgradnje mira*, kojih smo od početka rada Centra za nenasilnu akciju do završetka rada na ovom priručniku organizovali preko 40. Svaki trening je bio drugačiji, jer je pre svega grupa bila uvek drugačija, kao i sastav trenerskog tima, a menjali su se i društveno-politički uslovi. Izbor i redosled tema se bitno razlikuje kada uporedimo nekoliko prvih i nekoliko poslednjih treninga. Zajedničko im je to što je uvek prva radionica na temu upoznavanja, što se saradnja i timski rad rade u prvom delu treninga, i što se u poslednjoj radionici radi evaluacija treninga.

Ovaj program ima osam celih radnih dana i još jedan slobodan dan tačno na polovini treninga. Za treninge ove dužine slobodan dan je neophodan. Međutim, iako tog dana nema radionica, on služi svrsi treninga u potpunosti, jer neretko cela grupa zajedno sa trenerskim timom ode na zajednički izlet, ili se dan iskoristi za odmor i pojedinačne razgovore sa ljudima. Trenerski tim ga obavezno koristi i za međuevaluaciju treninga, da bi sagledali dokle su stigli i šta sve još predstoji, kao i da bi isplanirali drugi deo treninga.

1. dan (petak)	2. dan (subota)	3. dan (nedelja)	4. dan (ponedeljak)	5. dan (utorak)
<i>Putovanje do odredišta</i>	Uvod i upoznavanje	Saradnja i timski rad	Nasilje	Razumevanje sukoba
	Komunikacija	Saradnja i timski rad	Predrasude	Razumevanje sukoba

6. dan (sreda)	7. dan (četvrtak)	8. dan (petak)	9. dan (subota)	10. dan (nedelja)
<i>Slobodan dan</i>	Uloge muškaraca i žena u društvu	Suočavanje s prošlošću	Izgradnja mira	Nenasilna akcija i izgradnja mira
	Identitet, nacionalni identitet	Suočavanje s prošlošću	Pomirenje	Evaluacija

Pripreme radionica

Nakon što je trenerski tim pobrojao teme i glavna pitanja koja će biti obrađena na radionicama, korisno je odrediti redosled tema i vreme potrebno za njih: da li bi se određenoj temi posvetio jedan ili dva bloka (radionice) ili možda pola jednog bloka. Radionice pripremamo uglavnom u onom redosledu kako će se odvijati na samom treningu.

Prilikom pripreme radionice u fokusu treba da budu definisani ciljevi radionice i glavna pitanja koja treba obraditi. Potom se određuju metode i vežbe koje mogu da ispune definisane ciljeve i otvaraju prostor za navedena pitanja. Uglavnom nije od posebne koristi prvo odrediti koja će vežba biti rađena, bez obzira na to koliko je uzbudljiva i impresivna, pa nakon toga ciljeve i glavna pitanja radionice. Tako može da se dogodi da nam vežba kroji program, a ne mi sami, pa je u vođenju vrlo izvesna zamka da se zagubimo i zaboravimo šta smo zapravo tom radionicom hteli da postignemo, a posebno ako se vežba izjalovi, pa ne potakne učesnike/ce da se određenim pitanjima bave.

U izboru metoda i vežbi, pored procene koliko mogu da odgovore na zadate ciljeve i pitanja, bitno je sagledati i sledeće: Koliko su metode primerene za tu grupu, za njihovo prediskustvo, za uzrast i druge karakteristike? Da li su metode postavljene tako da potiču učesnike/ce da tragaju za čitavim nizom rešenja, ili se od njih traži jedno „tačno“ rešenje? Da li su metode raznolike? Da li metode upućuju samo na verbalnu komunikaciju? Da li metode podstiču da se svi ravnopravno uključe u rad? Da li se tokom cele radionice sedi i diskutuje u plenumu, ili ima i promene dinamike? Ima li dovoljno planiranog rada u malim grupama? Koliko je logičan sled kojim se pitanja otvaraju? Kakvu reakciju grupe očekujemo? Da li očekujemo emotivne reakcije učesnika/ca? Ako ih očekujemo, da li smo planirali dovoljno vremena za neophodne procese i evaluaciju vežbe? Ako očekujemo da porastu tenzije u grupi, na koji način ćemo se nositi sa tenzijama? Za kada planirati pauzu? U slučaju podele na manje grupe, na koji način vršiti podelu? Da li i kada raditi igrice? Da li izbor metoda staje u zadati vremenski ram? Da li uz radionicu pripremiti i prateće pisane materijale, teoretske sažetke, čitanke, i koje?

Ljudi sa manje trenerskog iskustva često padaju u zamku da smišljaju što kreativnije vežbe, misleći da je to ono što se od njih očekuje. Sa izborom metoda nije neophodno biti preterano kreativan/a. Ukoliko je fokus na kreativnosti, sadržaj lako izmakne iz ruke, pa može da se dogodi da su se na radionici svi lepo zabavili, ali nikome nije najjasnije zašto su tu radionicu radili. A zabava nije dovoljan razlog da se organizuje čitav jedan trening i ulaže silna energija i resursi, niti je osećaj zadovoljstva (dobrog raspoloženja) učesnika/ca nužno indikator uspeha radionice.

Nakon što je radionica isplanirana, postavljena, trenerski tim treba dodatno da se pripremi za nju: Ko bi šta voleo da vodi? Da li neko ima neku poteškoću sa radionicom/određenom vežbom/ određenim pitanjima ili se oseća nesigurno iz nekog razloga?

U toku priprema (ako to nije obavljeno ranije), treba podeliti uloge u timu: ko šta vodi, ko će i na koji način biti podrška, ko kada vodi protokol, ko će biti zadužen za sastavljanje dokumentacije, ko će obavljati koji deo administrativnih poslova itd.

Dogovoreni program obavezno otkucati i imati na papiru. Takođe, ne treba zaboraviti da se napravi lista neophodnog materijala i dogovor ko će da brine o nabavci.

Mi imamo fleksibilan pristup, koji se ogleda u tome da trenerski tim tokom priprema napravi detaljan plan radionica za prvih nekoliko dana treninga, a za ostale dane i radionice priprema samo okvirni plan koji se sastoji od ciljeva i glavnih pitanja ili ideja šta bismo voleli da radimo. Prva dva-tri dana treninga posluže boljem upoznavanju grupe, njenih interesovanja i afiniteta, prepoznavanju postojećih tabua i uočavanju koja pitanja je lakše tematizovati, a koja teže. Nakon toga, uzimajući u obzir sva ova zapažanja, tim priprema preostale radionice na licu mesta, trudeći se da u najvećoj meri isprati potrebe te jedinstvene grupe. Za one koji nemaju mnogo trenerskog iskustva ovakav

pristup ume da bude previše zahtevan, jer se radionice uglavnom spremaju uveče za naredni radni dan. Međutim, nakon sticanja nešto iskustva, veština i samopouzdanja, dolazimo do toga da je ovaj pristup mnogo produktivniji, jer se program kroji po merama grupe sa kojom se radi, a ne po meri neke imaginarne, prosečne grupe. Uzgred, prosečne grupe ne postoje, svaka je jedinstvena.

1.5 Vođenje treninga (o čemu treba voditi računa)

Najveći deo tačaka važnih za vođenje treninga već je obrađen u potpoglavlju „Uloga trenera/ice“. Vežbe koje slede u narednom poglavlju sadrže brojne napomene, koje mogu biti i te kako važne za vođenje radionice i/ili treninga. A verujemo da i poglavlje „Poteškoće u radu“ može da bude korisno, posebno onima koji nemaju mnogo trenerskog iskustva. Ovde ćemo navesti neke od najvažnijih napomena.

Od prve radionice treba voditi računa o stvaranju prostora da se svi učesnici/ce čuju i polako graditi poverenje prema timu i među učesnicima/cama. Često je neophodno da se suptilno potaknu čutljiviji učesnici/ce, ali treba imati u vidu da su neki ljudi povučeniji, da im treba malo više vremena i da nije svima jednostavno da govore pred dvadeset i nešto ljudi. Stoga treba biti pažljiv da se na ljude ne vrši prevelik pritisak. Ljude ne treba prozivati, već ih potaknuti na učešće, a svako odlučuje za sebe da li će nešto reći ili ne.

Veoma je korisno da u svim vežbama za bolje upoznavanje učestvuje i trenerski tim, kao i u svim grupnim diskusijama. Od samog početka treba stvarati prostor za kritiku rada trenerskog tima, izbora metoda i slično. Evaluacije dana su posebno pogodne za takve procese, pa je korisno formulisati pitanje tako da ono otvara prostor za upućivanje kritike.

Jedan od prvih i najvažnijih zadataka trenerskog tima je izgradnja grupe i međusobnog poverenja. U takvoj radnoj atmosferi nedostižno postaje moguće. Trening je prostor gde vežbamo i razvijamo dijalog, pa ne treba ohrabrivati lažnu harmoniju, već stvarati prostor da se konflikti – koji se neminovno javljaju – otvaraju na konstruktivan način, uz međusobno poštovanje. Nije nam cilj da se svi dobro osećaju, nemoguće je pored tema koje obrađujemo osećati se stalno dobro, sasvim je u redu da se ne slažemo i da stvari vidimo drugačije.

Ako u grupi ima učesnika/ca kojima radni jezik nije maternji, to nikako ne sme da se zanemari. Treba češće proveravati da li su svi razumeli, posebno ako se radi o važnim informacijama i uputama, i ne treba prebrzo govoriti. Čak i kada se svi služe radnim jezikom na dobrom nivou, važno je imati u vidu da je za ljude svejedno prezahtevno da koncentrisano prate rad i učestvuju u njemu. To je još jedan od razloga zašto treba koristiti što jednostavnije termine i jezik.

Teorijske inpute ne radimo često, da bi bilo što više prostora za međusobnu interakciju i dijalog. Međutim, posebno su korisni ako su sažeti i ako su direktno povezani sa prethodnom diskusijom ili iskustvom sa vežbe, ili ako služe kao uvod u temu koja sledi. Pritom, i tu treba stvarati prostor da se učesnici/ce kritički osvrnu na predstavljeno.

I na kraju, čini nam se važno napomenuti da treba biti jako oprezan/na sa ulogom posmatrača/ica na treningu, da li se radilo o organizatorima, donatorima, istraživačima/cama, osobama zaduženim za dokumentaciju ili samim učesnicima/cama i trenerskom timu. Trening je prostor gde se isprobavamo i bitno je da je taj prostor siguran, a on je najsigurniji kada smo svi u sličnoj poziciji. Uloga posmatrača/

ice ume bitno da utiče na osećaj sigurnog prostora i da kao posledicu ima da ljudi postanu povučeni, da se drže isključivo „utabanih staza“ i da ne žele da otvaraju izazovnija pitanja. Ako iz nekog razloga moramo da imamo nekoga „sa strane“ na radionici, trudimo se da napravimo dogovor da osoba ravnopravno sa ostalima učestvuje.

Za trenerski tim, učešće u radionici je dosta otežano ako se istovremeno ima zadatak vođenja protokola.* No, važno je na početku radionice najaviti ukoliko vodite protokol, da bi ljudi razumeli zašto se ne javljate i ne učestvujete.

* Protokol je zapisnik sa radionice, bez navođenja ko šta govori. Članovi/ice trenerskog tima se smenjuju u vođenju protokola na radionicama.

2. Vrednosni okvir

(Naše razumevanje pojmov i procesa)

Nenad Vukosavljević

Umesto da prepričavam šta su drugi već rekli o definicijama za izgradnju mira relevantnih pojmova i koliko su te definicije različite i protivrečne, zadržaću se na tome da prenesem u kratkoj formi značenje pojmova u našem CNA samorazumevanju. Ono svakako proizlazi iz praktičnog iskustva rada na izgradnji mira na Balkanu i ne pretenduje da bude svobuhvatno, opšteprihvaćeno i globalno važeće.

2.1 Sukob i nasilje

Iako se uobičajeno poistovećuju pojmovi sukoba i nasilja, ova dva pojma imaju jasno različita značenja. U sukobu se može ali ne mora koristiti nasilje. Nasilje uvek ostavlja posledice, kako na one koji su njemu izloženi, tako na one koji ga čine i one koji ga podržavaju. Nasilje utiče na formiranje naših životnih pogleda, ono je vrlo društveno rašireno i može biti direktno (fizičko ili vidljivo, ono u kojem je počinilac jasno uočljiv) ili strukturno, ono kojim se ugrožavaju osnovne ljudske potrebe, a da ne možemo lako i jasno definisati krivca, tj. počinioca (kao npr. siromaštvo, diskriminacija, seksizam i sl). Utoliko je nasilje suštinski štetno za ljude, jer im uskraćuje prava i sužava prostor da ih ostvare, a nametanjem matrice ponašanja i kod počinilaca sužava prostor za ostvarenje ljudskih potreba ili im nanosi dugoročnu štetu. Ta šteta za počinioce se može ogledati u tome što će sami biti žrtvom nasilja i nepravde u budućnosti, jer nasilje izaziva nasilje (koje se smatra pravednim odgovorom na pretrpljenu nepravdu) i kreira spiralu koju je teško zaustaviti. Nije neuobičajeno da ljudi koji su doživeli nasilje, postanu i sami počinioци, smatrajući to opravdanim i nužnim, ne doživljajući nasilje koje oni čine nepravdom, već upravo sprovođenjem pravde.

Sukob nije isto što i nasilje. Sukob je signal nezadovoljstva u sistemu međuljudskih odnosa. Sukob može da ima samo dvoje aktera ili čitave kolektive koji smatraju da su im potrebe, interesi ili prava uskraćena tj. da se nalaze u nepravdnoj situaciji. Suštinski, sukob sam po sebi nije loša ili štetna pojava, a načini ophođenja sa sukobom su vrlo različiti i njihovom analizom se može ustanoviti u kojoj meri doprinose konstruktivnom rešenju, tj. transformaciji, ili možda vode produbljenju osećaja nezadovoljstva, te eventualno i eskalaciji u nasilje, kada se mogu označiti kao destruktivni.

Sukob se može razumeti kao šansa za promenu, za transformaciju postojećeg nezadovoljstva u novo stanje kojim će svi biti zadovoljni. Zato je vidljivost postojanja sukoba jako važna, te zato ponekad konfrontacija i činjenje sukoba vidljivim, posebno u situacijama neravnoteže moći, može doprineti konstruktivnoj razradi sukoba. Koristim termin razrada ili transformacija jer ukazuju na potrebu postojanja procesa, dok je termin „rešavanje“ usmeren pre svega na rezultat. Suština održivih rešenja kompleksnih društvenih sukoba jeste uspostava novog viđenja sebe i drugih i ostvarivanje međusobnog poštovanja i saradnje, prepoznavanje interesa da potrebe svih budu zadovoljene,

potrebe koje često nisu očigledne, jer su u senci zahteva spram druge strane. Za takvu dubinsku promenu odnosa potrebno je vreme i potrebno je da se u fazama odnosi razvijaju, da se oprobavaju mogućnosti saradnje i time gradi odnos poverenja. Taj proces sadrži uspone i padove, napredovanje i nazadovanje, zato je važno postojanje prostora za isprobavanje različitih rešenja, čemu je prostor zatvoren u slučaju orijentiranosti na brzo postizanje rezultata, zanemarujući važnost procesa.

2.2 Nenasilje

Nenasilje je posvećenost da se ne prihvati stanje nepravde, već da joj se aktivno suprotstavi, a da se pritom ne koristi nasiljem. Nenasilje je spremnost da se ne čini nasilje drugima i da se ne trpi ono koje je usmereno protiv sebe i protiv trećih. Nenasilje je upravo suprotno od banalnog tumačenja da ono znači „trpljenje da te neko bije“. Ono obuhvata spremnost da se suprotstavim nepravdi spram mene samog, ali i spram drugih, a da se pritom ne pretvorim u ono protiv čega se borim, tj. da sam ne postanem onaj koji čini nasilje. U to opredeljenje spada i spremnost da preispitam sebe i svoje ponašanje i zato je pomalo neobično, a meni strano, tvrditi za sebe ili druge da su nenasilni. Ne samo da znam da ponekad, indirektno ili direktno, činim nasilje i ne ponosim se time, već želim da čujem i saznam kada iz ugla drugih moje ponašanje ili stavovi čine ili podržavaju nasilje. Jer nasilje je uticaj na druge ljude i ja ne mogu dati sebi za pravo da budem vrhovni tumač toga šta je nepravedan uticaj na ljude i njihove potrebe. I kada čujem od nekoga da podržavam ili činim nasilje, spreman sam da razmislim o tome i možda promenim svoje ponašanje. I to ne zato da bih udovoljio drugima, već da bih udovoljio sopstvenoj potrebi da kao društveno biće budem što pravedniji mogu, a to je nešto što zahteva stalnu budnost i preispitivanje. Ne verujem u to da se postaje nenasilan svojom odlukom, a još manje verujem u to da se može postati nenasilan i ostati nenasilan.

Nenasilje je odbijanje da se nasilna matrica ponašanja prihvati kao neizbežna. Nenasilje je ostavljanje prostora za kritiku i samokritiku i za promenu ponašanja strana u sukobu, ali i uzdržavanje od moralisanja, davanja sebi prava da sudim o drugima i etiketiram ih. Nenasilje je kada odbijam da one koji me ugrožavaju ponizim ili se prepustim želji da ih zauzvrat povredim. Ako uporno za nekoga tvrdimo da je zao, teško da će se taj potruditi da nam pokaže da to nije (uvek) tako. Ako se koristimo istim sredstvima kao onaj koji nas ugrožava, ulazimo u spiralu nasilja u kojoj se u različitim momentima nalazimo u ulogama nasilnika ili žrtve.

Nenasilje je ubeđenje. Iskustvo svedočenja nasilju može mu dodati posebnu snagu i uverljivost.

2.3 Nenasilna razrada sukoba

Nenasilna razrada sukoba je koncept u kojem se, sa jedne strane, sukob vidi kao signal za promenu postojećih odnosa i time kao šansa za unapređenje odnosa, a sa druge postoji opredeljenost da se ne koristi nasilje. Razrada sukoba podrazumeva proces koji sadrži komunikaciju, iskazivanje interesa i ispod njih sakrivenih potreba, slušanje druge strane, trud da se razume perspektiva drugih i da se objasni svoja. Razradom sukoba se korak po korak otkrivaju važni elementi koji na početku nisu vidljivi i sam odnos sukobljenih strana biva postepeno preobražen u odnos dijaloga i saradnje, koji sam po sebi postaje potreba, jer kreira neophodan osećaj poverenja i sigurnosti. Taj proces ima uspone i padove, može sadržavati kompromise, ali će težiti saradnji. U procesu razrade sukoba nema pobjednika i gubitnika, jer sukobljene strane ni ne teže tome.

2.4 Pomirenje

U kontekstu izgradnje mira ne misli se na pomirenje žrtava ili njihovih porodica sa počiniocima zločina ili njihovim nalogodavcima. Štaviše, na tom ličnom nivou, verujem u neotuđivo ljudsko pravo izbora da se ne pomiri sa onima koji su vam naneli zlo.

U kontekstu izgradnje mira, pomirenje predstavlja društveno pomirenje u kojem je dominantan (i time društveno privatljiv) način komuniciranja stavova i misli onaj koji je oslobođen od mržnje i straha. Za razliku od vremena neposredno pred rat i neposredno posle njega, kada je u javnosti bilo sasvim uobičajeno da se o drugim kolektivima govori na uvredljiv, omalovažavajući način, koji podstiče kreiranje stereotipa i predrasuda spram čitavih grupa i definiše ih se kao neprijateljske, društveno pomirenje bi označavalo odmak i osudu takvog delovanja. Sa jedne strane, proces pomirenja u kontekstu izgradnje mira predstavlja oslobađanje javnog prostora jednog društva kroz odstranjivanje i osuđivanje mržnje i drugih formi verbalnog nasilja, a sa druge strane taj proces podstiče uspostavljanje komunikacije, poverenja i saradnje preko granice neprijateljstava. Pomirenje nije ustupak bivšim neprijateljima, već je to proces samoozdravljenja jednog društva u kojem se dodatno prepoznaje potreba i značaj ostvarivanja konstruktivne saradnje sa bivšim neprijateljima, što dovodi do suštinske promene odnosa i kreira međusobni osećaj sigurnosti. Pomirenje obuhvata i prostor da veliki broj ljudi uvidi neprihvatljivost širenja mržnje i straha u javnom prostoru i da prepozna štetu koja im se time nanosi. Treba raditi na tome da se stvori prostor za promenu stavova velikog broja ljudi koji su nekada bili zahvaćeni i obuzeti ratnom histerijom. Umesto podrške mržnji koju su nekada zastupali, oni time dobijaju priliku da se oslobode njenog tereta i tako unaprede sebe, svoj život i svoje društvo.

Može se nabrojati puno stvari koje bi dobro poslužile kao preduslovi za rad na pomirenju. Najčešće pominjani preduslovi su razjašnjenje sudbine i pronalazak tela nestalih osoba, te kažnjavanje odgovornih za zločine. Sasvim je jasno da se nijedan od navedenih preduslova ne može u potpunosti ispuniti, jer će sigurno ostati jedan deo tog posla koji i uz najbolju volju (a nje često nema) ne bi bio izvodljiv. Istina je samo da je jedini preduslov koji je potrebno ispuniti da bi se radilo na pomirenju, posedovanje lične volje, ličnog opredeljenja. Odsustvo volje je opravdan lični razlog da se na pomirenju ne radi, sve ostalo su manje ili više neuverljivi izgovori.

2.5 Izgradnja mira i razgradnja mira

Izgradnja mira su svi oni koraci i pojedinačne akcije koje doprinose tome da se preko granice neprijateljstva grade mostovi komunikacije, saradnje, razumevanja, poverenja i shodno tome doprinosi opštem i uzajamnom osećaju sigurnosti i svesti o uzajamnoj povezanosti. Suštinu možda najbolje opisuje rečenica koju je pre mnogo godina izrekao ratni veteran Hrvatske vojske Dževad Budimlić: „Ne može meni biti dobro, ako je mom susjedu loše.“

Postojanje namere ne može biti isključivi kriterijum u proceni da li neka akcija doprinosi izgradnji mira, ne doprinosi joj, ili možda sadrži aspekte svog delovanja koji mir razgrađuju, a ne grade ga. Kao što društveni proces izgradnje mira nije linearan proces stalnog napretka, već proces sa uzletima i padovima, tako i akcije koje za cilj imaju izgradnju mira mogu kratkoročno imati uticaj koji bi opisali kao razgradnja mira, a dugoročno kao izgradnja mira. Primer toga mogu biti akcije posete neobebeženim mestima ratnog stradanja, koje neretko nailaze na otpor neposredne okoline (koji se manifestuje ponekad kroz osudu ili pretnje nasiljem), a dugoročno doprinose neophodnom otvaranju tabua po pitanju odgovornosti za nepravdu, od čega korist ima čitavo društvo.

Ko je imao prilike da iz blizine doživi rat, nesumnjivo zna da zvaničan dominantni narativ o ratu svake, ili makar sopstvene strane, tvrdi da su se oni samo branili. Ponekad čak tvrde i da nisu bili u

sukobu sa onima sa kojima su ratovali, već da su prosto, ničim izazvani, napadnuti. No, poznavanje narativa druge strane o samoodbrani (države, naroda, grada, sopstvenog doma, porodice, društvenog uređenja, slobode itd) uglavnom je propraćenom podsmehom ili zgražanjem zbog besprizornosti takve lažne tvrdnje. Jer, pobogu, jasno je „da smo se samo mi branili“, a oni drugi to samo lažno tvrde.

Izgradnja mira podrazumeva transformaciju društvene svesti iz stanja kolektivne ugroženosti i spremnosti na (odbrambeno motivisano) nasilje i nepravdu spram, u svojoj percepciji, neprijateljskih kolektiva, ka stanju poštovanja i zaštite individualnih i kolektivnih ljudskih prava, osude nasilja svih vrsta, negovanju kulture dijaloga i kulture sećanja koja podupire napore izgradnje mira (umesto poziva na mržnju i osvetu). Izgradnja mira podrazumeva težnju društvu koje je budno, u kojem slobodnomisleće građanke i građani iz institucija civilnog društva (mediji, prosveta, udruženja, umetnici, itd) kontrolišu vlast koja sprovodi mandat koji je dobila od građana.

2.6 Konstruktivno suočavanje s prošlošću

Bavljenje prošlošću je opšteprisutan i svakodnevno u javnosti vođen proces u postratnom društvu. Doživljaj rata, vremena užasa, neljudskosti, povređivanja, boli i straha, toliko snažno menja čitavu društvenu klimu, međuljudske odnose, poglede na druge zajednice, osnove komunikacije i društvenog uređenja, ostavlja duboke tragove na psihi ljudi koji su pogođeni, da je posleratna stvarnost čvrsto određena ratnim iskustvom. Istine u koje se tokom rata verovalo opstaju, štrčeći u neskladu odsustva rata. Rat se zaustavi, prestane ubijanje, ali rat u glavama se nastavlja. Iako s vremenom tek polako hlape, osećanja boli opstaju.

Tumačenje rata postaje jako važno jer postoji potreba da se gubicima i patnji pronađe i dodeli nekakav smisao, tu funkciju vrše dominantni narativi o ratu, tzv. „istine“. Susret sa drugačijim tumačenjem od sopstvenog ratnog narativa, je bolno iskustvo, koje izaziva ljutnju i nesigurnost, strah od ponavljanja. Zato dominantni ratni narativi direktno doprinose razgradnji mira jer njihova forma podrazumeva jednostranost i isključivost, a neretko i odricanje prava drugima na posedovanje različitog viđenja sukoba i „istine“.

Dominantni narativi, službene istine o ratu, tvrde da je to jedina moguća istina, tzv. „prava istina“ i teže tome da delegitimizuju perspektive na prošlost iz drugih uglova i neretko pokušavaju da zastrašivanjem preduprede pojavljivanje drugačijih alternativnih pogleda.

Dominantni narativ uobičajeno se bavi prošlošću na način koji relativizuje ili negira odgovornost sopstvene strane a dehumanizuje one druge, ratne protivnike. Na taj način se umesto oružjem, rat nastavlja suprotstavljenim i međusobno isključujućim narativima, koji vode „rat sećanja“.

Pojam konstruktivnog suočavanja sa prošlošću obuhvata delovanje u javnom prostoru sa ciljem korektivne intervencije, s težnjom da kreira dijalog između ljudi; delovanje koje, prihvatajući nesumnjivo utvrđene činjenice, teži tome da izbegne zamke kolektivne samoviktimizacije, dehumanizacije drugih i glorifikacije nasilnih događaja koji su naneli patnju drugima, razlikujući ličnu krivicu i društvenu odgovornost. Konstruktivno suočavanje sa prošlošću teži uspostavljanju saradnje između bivših neprijatelja, traženju zajedničkog tla na principu ljudskosti, prihvatanja objektivno utvrđenih činjenica o stradanju ljudi, poštovanja svih žrtava, dijaloga o različitim interpretacijama nedavne istorije, i ima za cilj promenu društvene klime u kojoj bi mržnja, strah i pozivi na osvetu bili potisnuti. Konstruktivno suočavanje sa prošlošću podrazumeva razumevanje i prihvatanje lične odgovornosti (ne i krivice) za nepravde činjene u ime kolektiva kojem se pripada.

Svođenje procesa suočavanja sa prošlošću samo na pravno utvrđivanje činjenica (utvrđivanje istine) i kažnjavanje odgovornih pojedinaca kroz međunarodne i domaće sudove za ratne zločine, očekujući da će to samo po sebi doneti mir, u periodu od dvadesetak godina nakon rata dalo je slabe

rezultate u domenu izgradnje mira u regionu bivše Jugoslavije. Neprihvatanje Međunarodnog suda u javnosti zemalja na koje se odnosio, stalne optužbe za pristrasnost i neke krajnje neobične odluke prvostepenih i drugostepenih instanci suda naneli su dosta štete važnom poslu utvrđivanja činjenične istine o stradanjima, koji je u velikoj meri napravljen vrlo kvalitetno. Sa druge strane, cilj izbegavanja nekažnjivosti zločina takođe je u najvećoj meri neispunjen.

Gubitak ljudskih života, gubitak potencijala za srećan život, dugogodišnji život sa strahom, patnjom, mržnjom, posledice su rata koje se ne mogu popraviti. Ma koliko neprijatno to bilo, potrebno je priznati da je gubitak doživljen u ratu nenadoknativ i za pojedince i za društvo i potrebno je pokušati naučiti da se sa doživljenim gubitkom živi dalje. Taj pokušaj da se dalje živi u relativnoj slobodi i sigurnosti, mogu sigurno pomoći simbolični potezi „popravke“ poput mesta sećanja, novčanih „reparacija“/beneficija i sl, ali stvarne nadoknade za izgubljeno nema, gubitak je trajan. Proces koji grade mir i poverenje među ljudima znače stvaranje uslova da se život nastavi. Utoliko je važno posvestiti da jedan deo ljudi ostaje zarobljen u prošlosti, sa osećajem mržnje, nemira, želje za osvetom. Vrlo je važno iskazati priznanje i poštovanje prema žrtvama i njihovim porodicama, pošto oni na neki način reprezentuju svoje kolektive, jer su zbog njihove pripadnosti i stradali. No, sa druge strane, važno je ne dopustiti da sudbinama sledećih generacija upravljaju oni koji nisu u stanju da prevaziđu svoj lični bol i traumu, koje gubitak onemogućava da zamisle budućnost bez straha i mržnje ili oni koji manipulacijom patnjom grade svoje pozicije moći, kao samoprogllašeni zaštitnici nacionalnih interesa. Utoliko je važno da se otvori taj sukob između onih koji traže preduslove za pomirenje i onih koji ga tvore, da se sukob učini vidljivim i da se on vodi na konstruktivan način, ne produbljujući povređivanje i ostavljajući prostor za promenu, za pronalaženje zajedničkog minimalnog interesa oko kojeg se šire društvo može okupiti.

3. Poteškoće i izazovi

Nenad Vukosavljević

Poteškoće i izazovi prate svaki trening i radionicu. Ljudi sa manje trenerskog iskustva u susretu sa nekim poteškoćama umeju da blokiraju i da ih doživljavaju dramatičnijim nego što jesu. Iskustvo nam govori da je jako važno naći načine da se nosimo sa poteškoćama. Zato je ovo poglavlje sastavni deo priručnika. Sa kolegicama i kolegama sam nabrojao poteškoće sa kojima smo se susretali u vođenju treninga i potom opisao kako sam se nosio i šta sam preduzimao u određenim situacijama. Možda ovi načini nisu najbolji, ali meni su pomagali da prevaziđem datu situaciju.

Poteškoće sam podelio u četiri kategorije:

- poteškoće u pripremi, organizaciji i sprovedbi treninga,
- poteškoće sa grupom i u grupi,
- poteškoće u trenerskom timu i
- lične poteškoće.

3.1 Poteškoće u pripremi, organizaciji i sprovedbi treninga

- Probijanje vremena na radionici ili prerano završavanje

Nisu sve grupe jednako osetljive na odstupanja od najavljenog vremenskog rasporeda, no ono što najviše određuje taj odnos prema vremenu jeste osećaj uključenosti u donošenje odluka. Ukoliko bih, vodeći radionicu, primetio da je probijanje vremena moguće, obično bih to najavio grupi kao mogućnost, a ako je produženje više od 15 minuta, tražio bih i njihovo odobrenje uz obrazloženje zašto je važno završiti radionicu. Nikad mi to odobrenje nije bilo uskraćeno, ali jeste bilo puno situacija negodovanja na kašnjenje kada se u kašnjenje ušlo nenajavljeno. Što se preranog završavanja tiče, do njega dolazi usled nižeg stepena angažmana učesnika/ca u odnosu na pretpostavljeno ili pogrešne procene trenerskog tima. Ne libim se da dodam kratku pauzu tokom koje bih se u timu konsultovali oko rešenja za dodatno vreme, a ono može biti raniji završetak ili ubacivanje nekog radnog dela koji nam se čini smislenim. Važnije od korišćenja vremena je razumevanje odakle razlika u proceni angažmana i šta to zapravo znači, kako bi se dalji tok treninga mogao prilagoditi potrebi koja postoji. Jesu li npr. učesnici/ce prethodne noći bili zajedno do jutarnjih sati, pa su zbog toga preumorni da bi učestvovali, jesu li preplašeni temom, postoji li nešto drugo što je poremetilo radnu atmosferu, jesu li odnosi sa članovima/cama tima očekivani, koliko je metodologija usklađena sa prisutnom energijom, itd.

- Dodatna organizatorska ili druga zaduženja

Dodatna organizatorska zaduženja predstavljaju opterećenje i oduzimaju koncentraciju i energiju, te bi idealno bilo imati jednu osobu koja nije u trenerskom timu i koja je zadužena samo

za organizacioni deo posla. Ukoliko to nije moguće, valjalo bi uraditi detaljne dogovore u vezi sa organizacijom pre samog treninga, te napraviti radni plan za one stvari koje se moraju obaviti tokom samog treninga. Dodatna zaduženja kojima se tim bavi tokom treninga su sigurno otežavajući faktor, ali su i očekivana okolnost. Važno je preuzeti mere da nas spoljna zaduženja ne preokupiraju do te mere da smo nedovoljno uključeni u proces razmene na treningu. Dakle, da ograničimo svoje obaveze za taj period, ali i da naučimo da postavljamo prioritete.

- Loši uslovi rada (organizacioni problemi)

Ono što može doprineti prevenciji ove situacije jeste da se svi logistički dogovori obavljaju pismeno i detaljno, jer to kreira veći pritisak da se on ispoštuje. Ipak, ovakve situacije se dešavaju. Loši uslovi rada izazivaju frustraciju i kod grupe i kod tima. Sigurno da svima smeta kada je prehladno, pretoplo ili prebučno u radnoj prostoriji, ali to ne mora nužno negativno da utiče na tok treninga. Odvajanje malo vremena da se zajednički kuka i šali o okolnostima na koje ne možemo da utičemo može, kao i svaki zajednički doživljaj, da bude podsticajno u smislu stvaranja grupne kohezije. Suština je zapravo to kako se nosimo sa tim spoljnim uticajem i da li se od njega branimo zajedno ili ne.

- Nedovoljno vremena za sadržajnu pripremu treninga

U CNA praktikujemo fleksibilni koncept desetodnevno treninga, što u praksi znači da od 8 radnih dana pripremamo detaljan plan za prva 3 dana, a ostatak treninga pripremamo načelno, tj. sakupljamo teme i okvire radionica koje bismo mogli primeniti. Na licu mesta procenjujemo potrebe, najvažnija pitanja za grupu sa kojom radimo u tom trenutku. Ovakav koncept je vrlo zahtevan, jer podrazumeva večernje usaglašavanje radionica u situaciji umora i vrlo ograničenog vremena. To može da funkcioniše samo u timu u kojem su bar 2 osobe sa puno iskustva, a vrlo je zahtevno za manje iskusne. Zato je važno da oni koji su manje iskusni unapred procene svoje mogućnosti i da nađu vremena da se pripreme za vežbe koje će voditi i da komuniciraju sa ostatkom tima svoje strepnje ili nesigurnosti. Vremena na treningu uvek nedostaje, zato je svakako savet da se za pripremu treninga odvoji puno vremena, računajući na to da je potrebno da se nakon priprema nakratko predahne, kako se ne bi premorili pre nego što sam trening počne.

- Uputstva

Za veliki deo vežbi su precizna uputstva toliko bitna da promena jedne reči može da je usmeri u sasvim drugom toku od očekivanog, tako može nastati nova verzija vežbe ili je možete skroz upropastiti. Zato je jako važno da ceo tim prati davanje uputstava i da po potrebi reaguje ukoliko do propusta dođe. Dobar način prevencije jeste priprema i provera sa drugim članom/icom tima. Zapisivanje najvažnijih tačaka ili rečenica iz uputstva je uobičajen način da se osiguramo da ne napravimo propust. Skoro uvek je bolje pripremljene upute pročitati, a plan izvođenja vežbe imati ispred sebe. Ukoliko primetite da vam je koncentracija slaba i da se ne osećate sigurno da vodite vežbu bolje je proslediti je nekome iz time nego sebe gurati u situaciju sa kojom se ne osećate sigurno.

- Procena potrebnog vremena za vežbe

Tačna procena potrebnog vremena je nemoguća, ali ono što možete i treba da učinite jeste da pratite plan – da znate koliko vremena ste planirali, koliko vam vremena preostaje, koliko kasnite ili žurite u odnosu na plan. Osim toga, zauzeti ste moderiranjem diskusije i praćenjem učesnika/ca i svojim evaluacionim planom, tj. da li ispunjavate sadržajna pitanja koja ste nameravali da pokrijete. To podrazumeva koncentraciju na tri različita nivoa: tehnički (vreme, tok), interaktivni (prati se grupa i upravlja se procesom komuniciranja) i sadržajni (otvaraju li se evaluaciona pitanja planiranim tokom

i nailaze li na očekivani interes grupe). Sasvim je prirodno da ne možete uvek biti na vrhunskom nivou koncentracije da samostalno imate pod kontrolom sve ovo. Zato niste sami u timu. Odstupanja od vremenskog plana su sasvim normalna stvar kada se proces vodi tako da prati potrebu grupe. Vaše usmeravanje diskusije, tajming i ritam potpitanja može da zatvori početna pitanja i ubrza dolazak do zaključnih pitanja. Vođenje podrazumeva upravljanje procesom kroz intervencije, kada se za to ukažu prilike. Ne možete očekivati da svoja tri evaluaciona pitanja iscrpите čekajući da se na prvo niko više ne javi, pa tek onda da pređete na sledeće, a da pritom očekujete da vežba traje tačno onoliko koliko ste zamislili/le.

- Višeslojnost vežbi, usmeravanje na željeni nivo tokom evaluacije

U iskustvenim vežbama se često dešava da postoji više slojeva koji se mogu evaluirati ili se vežba odvija na neočekivan način, čime se potreba za evaluiranjem preusmerava sa planiranog toka. Ono što je važno jeste da čitav tim prati razvoj situacije, po mogućnosti se konsultuje u vezi sa najvažnijim zapažanjima, i time pruži podrška pojedincu koji vodi vežbu. Pritom je redosled koraka tokom evaluacije važan, tj. praćenje primarne potrebe za emotivnom ili sadržajnom evaluacijom i važnost zatvaranja tog segmenta evaluacije pre prelaska na zaključke ili sadržajan deo (to može biti analiza osećaja koji su se javili tokom izvedbe vežbe). Primer koji ilustruje ovu višeslojnost mogu biti vežbe tokom kojih se radi na temi komunikacije ili saradnje, kada se postavlja zadatak koji je sadržajno vrlo kontroverzan ili poseduje višeznačne etičke dileme (vidi npr. vežbu „Glasanje o krivici“ na str. 95).

3.2 Poteškoće sa grupom i u grupi

- Nepoštovanje zajedničkog dogovora o radu/pravila rada

Ukoliko se prati preporuka da grupa sama, uz usmeravanje procesa, izradi dogovor o radu, biće lakše nositi se sa nepoštovanjem dogovora, jer će postojati osećaj vlasništva nad njim. Ukoliko se zbog neprijatnosti iznošenja javne kritike ljudi uzdržavaju da javno iznesu primedbe i ukažu na nepoštovanje pravila, ja volim da ostavim vremena da frustracija postane veća, da pritisak ka iznošenju kritike poraste. Pritom, valja razmisliti o stvaranju prostora za iznošenje kritike, to se može uraditi putem uvođenja/sakupljanja otvorenih pitanja ili dodatnog vremena za dnevni izlazak iz dana, uz pitanje o smetnjama u timskom radu. Dodatni poticaj može biti komentar/kritika nekog iz tima o smetnji koju oseća u vezi sa nepoštovanjem dogovora, a jači oblik pritiska može biti predlog grupi da se navedeno pravilo ukine, pošto ga se ne pridržavamo.

- Traženje „lidera“ u timu

Vrlo često se dešava da učesnici/ce procenjuju članice i članove tima iz kojeg god razloga. Mi ne praktikujemo dodeljivanje titula u timu, pa nemamo titulu vođe ili zamenika/ce, isto tako se ne pretvaramo da svi imamo isto iskustvo. Ne treba da se ljutite ako vas učesnici/ce procenjuju, prirodna je potreba da se trude da saznaju malo više o ljudima koje ne poznaju, a koji ih dovode u teške i ponekad neprijatne situacije, koji ih posmatraju i izlažu kritici. Na vama je da vašu kritiku i zapažanje iznesete na način koji nikoga ne omalovažava niti favorizuje, a pre svega da to uradite na razumljiv način i da oni na koje se odnosi to mogu da prime.

- Pogled pojedinaca/ki u grupi ili cele grupe na trenere/ice kao primer „nenasilnog čoveka“

Ma koliko ovo zvučalo naivno i detinjasto, ovome se, kao i drugim doživljajima, ne treba

podsmevati. Možda najbolji način da uputite poruku da je vrednovanje ličnosti problematično, pa čak i onda kada je zamišljeno da bude jako pohvalno, naime u obliku „nenasilnog čoveka“, jeste da iskoristite priliku da u vežbama u kojima se razmenjuju iskustva, ispričate neku (naravno istinitu) priču koja govori o vašoj ličnoj zabludi i promeni koju ste s vremenom doživeli.

- Nedostatak međusobnog slušanja u plenarnoj diskusiji

Imate mogućnost da pustite da eskalira pa da učesnici/ce sami reaguju kako bi uspostavili atmosferu u kojoj se može raditi, a to počinje sa mogućnošću slušanja drugoga, ili da sami intervenišete i podsetite na dogovor o radu. Ako u dogovoru o radu nema stavke na koju možete da se pozovete, možete predložiti da se ona doda i proveriti sa grupom šta o tome misle. Do osetnog nedostatka slušanja u plenarnoj diskusiji može da dođe i zbog zasićenja većeg broja ljudi ili zamora od slušanja, posebno ako diskusija dugo traje ili joj je prethodio niz plenarnih vežbi i razgovora. U tom slučaju valja razmisliti da se rad na temi nastavi u manjim grupama.

- Dominacija pojedinaca/ki

Kada se neko više puta javlja u otvorenoj plenarnoj diskusiji i/ili uz to jako dugo govori, isto imate mogućnost reagovanja pozivom na zajednički dogovor ili pozivom da se dogovor dopuni takvom stavkom. Dodatno, izlazak iz dana, poslednji krug pred kraj radionice, nudi mogućnost da se osvrne na ovo kao smetnju. Međutim, najvažnija mogućnost uticaja jeste metoda kojom ćete se koristiti u radu. Možete koristiti da se govori u krug, možete odabrati barometar, možete uvesti male grupe... I ne samo da možete, već bi i trebalo da otvorite prostor za javljanje više (drugih) ljudi i iskoristite raspoložive opcije da ih se potakne ili ohrabri da govore.

- Preuzimanje moderacije od strane učesnika/ce

Kada učesnik/ca počne da postavlja pitanja grupi ili timu, očekujući odgovor da bi nastavio, kada počne da se ponaša kao da ima odgovornost da dodeljuje reč, potrebno je da odmah reagujete, jer ako to dozvolite, izgubićete kontrolu nad procesnim tokom, a odgovornost za to svakako imate. Važno je da napomenete razloge iz kojih reagujete kako bi ih svi razumeli i kako biste za to obezbedili podršku grupe. Učinite to uljudno i mirno i nemojte se ljutiti, a pritom uzmite u obzir pitanja koja je učesnik/ca želeo/la da postavi i procenite njihovu korisnost i primerenost trenutka za njih. Pokušaj preuzimanja moderacije, ma kako drastičan oblik pokušaja upravljanja bio, jeste i znak angažovanosti.

- Traženje „poente“ od trenera/ica

Sasvim je uobičajeno i očekivano da jedan deo učesnika/ca, posebno na početku treninga, voditelje/ice posmatra kao učitelje/ice koji će na kraju reći šta je tačno a šta nije, i šta je to što se treba usvojiti kao znanje. No, pošto je poenta da nema dogme, da nema unapred određene i sakrivene poente, te da je poenta ona koju svako za sebe otkrije u procesu interakcije koji je, uzgred budi rečeno, uvek jedinstven jer je odraz grupnih odnosa, važno je to iskomunicirati spram grupe ali ujedno i pružiti primer. Pokušajte uočiti aspekte koji su jedinstveni baš za tu grupu i taj momenat u kojem se nalazite i naglasite ih kao primer da se uči iz trenutnog iskustva, umesto da se traži potvrda za poentu koja je unapred određena. Uzdržite se od dugih izlaganja kada osetite da u grupi postoji potreba za poentom od strane trenera/ica, fokusirajte se na procesne smernice i pitanja, umesto na uvide i zaključke. Ako je išta poenta treninga, onda je to privikavanje ljudi da samostalno traže svoje zaključke, proveravajući viđenja događaja sa drugima, zadržavajući svoje pravo na posebnost.

- Ignorisanje uputstava i molbi iz trenerskog tima od strane učesnika/ca

U ovom slučaju razlozi mogu biti toliko raznovrsni, tako da je jedini put ispitivanje razloga. Ukoliko se to dešava tokom izvedbe iskustvene vežbe, razmislite u kojoj meri možete da u evaluaciju vežbe uvrstite to što se neki nisu pridržavali uputa. Ako se to dešava u plenarnoj diskusiji, kao npr. nepoštovanje moderacije i samostalno uzimanje reči, onda je stvar malo ozbiljnija, po svoj prilici uključuje neku uznemirenost/revolt i svakako zahteva razjašnjenje. Procena da li je konkretni trenutak pravi za razgovor o uzrocima može biti delikatna i dobro je konsultovati se sa timom, a možda i celom grupom o tome. Na primer, ukoliko se procenjuje da nije momenat da se odmah priča o uzrocima, važno je odmah odrediti vreme kada će se to dogoditi, jer je uobičajeno pravilo da postojeći sukobi treba da imaju prednost nad planom rada. Pravilo da konflikti imaju prednost izraz je poštovanja ravnopravnosti u grupi, jer konflikt podrazumeva da nekome nešto smeta u procesu rada i zato to ne možemo ignorisati. Ipak, moramo voditi računa o potrebama i energiji cele grupe, te upravljati situacijom tako da se sukob transformiše, što ne mora nužno značiti da se rešavanju pristupi istog trenutka.

- Poteškoća učesnika/ca da se odmaknu od evaluacije ličnog emotivnog doživljaja u iskustvenoj vežbi i pređu na evaluacioni deo koji se tiče društvenog nivoa ili analize procesa

Nekome će trebati više vremena da „zatvori“ proces emotivnog učešća u iskustvenoj vežbi. Uznemirenost je najčešće vezana za podsećanje na iskustva iz stvarnog života, a to može u potpunosti onemogućiti učesnike/ce da u vremenu radionice pređu na racionalan nivo i sagledaju šta se zapravo dogodilo. Važno je proceniti/proveriti koliko ljudi je u ovakvom stanju. Ako ih je samo nekoliko, može se nastaviti sa analizom, ali ako ih je više od toga, onda to ukazuje na potrebu za dužim emotivnim izlaskom iz iskustvene vežbe. Rad u malim grupama može biti pogodan za izlazak jer daje svima prostor da slobodnije govore, što je nekima teže u plenumu. Briga trenerskog tima za procesuiranje emotivnog učešća u vežbama je važna, kako sa etičkog stanovišta – koje podrazumeva poštovanje ljudi – tako i sa stanovišta potrebnog odnosa poverenja na relaciji grupa–tim.

- Pasivnost, ćutanja, pad energije

Tišine u radionici se posebno plaše treneri/ce sa malo iskustva, ali nema razloga za to. Ako vam nije jasno otkud ćutanje, proverite to sa grupom, nemojte nagađati. Ukoliko do nje dođe nakon jake iskustvene vežbe, po svoj prilici se radi o emotivnoj pogođenosti i pitanje je koja metoda rada bi bila odgovarajuća za nastavak, a koja bi omogućila ljudima da se na adekvatan način uključe. Ponekad se ćutanje tumači kao nedostatak motivacije za temu, ali retko se dešava da je to slučaj, najčešće je stvar u tome da je potrebno uskladiti metode sa nivoom energije koja postoji. I ne bi valjalo smetnuti s uma da to što pojedinci prećute radionicu ne mora nužno biti znak njihove pasivnosti, štaviše možda je baš znak njihovog unutrašnjeg previranja.

- Učesnici/ce zaokupljeni sobom i međusobnim odnosima, a trenerski tim isključen iz tih procesa, što utiče na radionice

Ako su učesnici/ce aktivniji u neformalno vreme, na pauzama, nego u samoj radionici, to znači da nešto nije u redu sa postavkom treninga. Preispitajte se koje metode koristite, koja pitanja pokrećete, tražite povratne informacije od grupe, isprobajte sakupljanje otvorenih pitanja i kritike od učesnika/ca, pitajte ih otvoreno i obezbedite vreme za bavljenje ovim pitanjima. Ne može biti važnije izvođenje sledeće radionice na kojoj učesnici/ce neće u potpunosti učestvovati, od uspostavljanja odnosa razumevanja i podrške između tima i učesnika/ca.

- Predrasude i nepoverenje prema trenerima/cama od samog početka (zbog njihove starosti, nacionalnosti, pola...)

Čudno bi bilo da ih nema, pa zato ako vam se čini da ih uopšte nema, možda bi bilo dobro baš to tematizovati. Neće vam učesnici/ce otvoreno izneti svoje nepoverenje i zadržke, to je jasno, ali osetićete ih, i to je ono što čini našu svakodnevicu, to je neophodno prisustvo realnosti na treningu. Kako vreme bude odmicalo, vaš odnos spram pojedinih učesnika/ca će se menjati, sazrevati, prolaziti transformacije, nekada se pogoršavati, ali po svoj prilici na kraju će ipak biti značajno bolji nego na samom početku treninga. Učešće trenerskog tima u vežbama upoznavanja i podeli iskustava je važno upravo iz razloga da učesnici/ce imaju priliku da vide i oseće da su i treneri/ce tu sa svojim dilemama, predistorijom i strahovima, što umanjuje distancu između njih.

- U usmenoj evaluaciji dana/radionice tokom treninga učesnik/ca kaže: „Dalje.“

Pošto inače važi pravilo dobrovoljnog učešća, ovo je samo praktikovanje tog prava. Nemojte se uzbuđivati zbog svake sitnice, nije vaš zadatak da nađete vremena da se o svakoj osobi pojedinačno pobrinete. To bi bilo preterano očekivanje. Ali jeste važno uočiti ovakve stvari, te ako se ponavljaju razmisliti o tome da se sa osobom porazgovara u neformalno vreme kako biste razumeli o čemu se zapravo radi i da li postoji oblik podrške koji trenerski tim može pružiti da bi osoba uzela aktivnije učešće.

- Učesnici/ce su preterano politički korektni

Ljudi se uglavnom plaše da ne povrede druge, pa pribegavaju političkoj korektnosti. I to je sasvim u redu. Ipak, ako smo sputani u toj meri da ne želimo da govorimo o predrasudama u našoj sredini jer se bojimo da ih izgovorimo, onda je to naravno preterano. To traženje ravnoteže između toga da budemo slobodni u izražavanju i brige da ne povredimo druge je svakodnevni zadatak i mesto ravnoteže će u svakoj grupi biti na drugom mestu. Proces traženja te tačke ravnoteže je vežba za suočavanje sa stvarnošću.

- Deo grupe ne govori na radionici

Ako su uvek isti ljudi suzdržani, važno je razmisliti o tome da li se isto ponašaju bez obzira na metodu i temu, uporediti sa držanjem u neformalno vreme, da li je grupa sastavljena po nekom spolja vidljivom kriterijumu itd. Šta god da je u pitanju, bitno je ne nagađati uzroke, već izreći ohrabrenje za učešće, te ako se nastavi, odvojiti vreme i plenarno razgovarati o tome. Ljudi najčešće nisu svesni toga da njihovo ćutanje drugi, koji aktivno učestvuju, mogu doživeti kao uzimanje pozicije prosuđivanja. Prilika za plenarni razgovor može osvestiti ove aspekte i promeniti stanje.

- Strah da trenerski tim oduzima mnogo vremena i prostora na radionici

Prvo treba proveriti sa timom kakva je njihova percepcija. Ukoliko zaista jeste dolazilo do toga da neko iz tima uzima prekomerno puno vremena, sama provera će ispoljiti kritiku i dati poticaj rešavanju. Ono što je bitno kod ove tačke jeste napomena da je važno da grupa doživi trenerski tim kao pojedince/ke koji sa njima dele svoje lično životno iskustvo u istoj meri u kojoj to od njih očekuju. Ako je tema radionice refleksija tokom koje se govori o nekim teškim doživljajima, pravilo treba biti da i voditelji/ce učestvuju.

- Velike oscilacije u energiji među učesnicima/cama (jedan dan traže još, a drugi dan nema energije ni za kakvu aktivnost)

I ovo je sasvim normalno. U euforiji snažnog procesa interakcije lako se gubi osećaj za sopstvene granice, ljudi se lako premore i onda prosto fizički ne mogu dalje tim tempom. Trenerski tim mora dobro da prati i procenjuje opterećenje kojem izlaže grupu i sebe, i da metode i sadržaje prilagođava anticipiranom nivou energije.

- Takmičenje među učesnicima/cama

Takmičenje jeste očekivano, ali kao dominantna i trajna matrica ponašanja nije korisno za proces učenja, jer može narušiti potrebno poverenje za rad na emotivno teškim temama. Ko još želi da priča o nečemu što ga boli sa nekim kome je cilj da se sa vama takmiči? Utoliko je uobičajeno da se na početku treninga uz komunikaciju radi i na donošenju odluka i timskom radu, radionicama koje su pravo mesto za tematizovanje i analiziranje takmičenja kao načina ponašanja. Pritom je važno ostaviti prostor za izbor, jer odabir jeste na svakome od nas. Trening samo pruža priliku da u zaštićenom prostoru uočimo posledice svojih izbora, pa tako i odabira takmičenja kao matrice ponašanja.

- Postojanje podgrupe/a unutar grupe

Kada se deo ljudi poznaje od ranije ili se tokom treninga prepoznaju kao istomišljenici, dešava se da formiraju neku vrstu podgrupe, jer uvek provode vreme zajedno, žele da sede zajedno u radnoj prostoriji, budu u istoj maloj grupi, u neformalno vreme su u istoj grupi. Ponekad se ta bliskost manifestuje i tako što izbegavaju međusobnu konfrontaciju ili zajedno nastupaju podržavajući se, što može ometati rad u nekoj meri. Ne treba se previše uzbuđivati oko podgrupa čak i kada predstavljaju smetnju, ali treba se pobrinuti da se metodološki forsira raznovrsnost grupa, da se menjaju mesta sedenja, da se male grupe formiraju po slučajnom principu itd. Ne treba gubiti iz vida da cilj nije da se onemoguću intenzivna komunikacija između podgrupe već da se podstakne sličan intenzitet interakcije sa ostatkom grupe, ili da se komunikacija iz prostora neformalnog vremena prenese nazad u radionicu. Prirodno je da ljudi osećaju različit nivo bliskosti, to samo po sebi nije problem. Treba se smirenošću odupreti ponekad prisutnoj paranoji kod manje iskusnih članica/ova tima, koji ovakve situacije znaju doživeti kao smišljen akt subverzije.

3.3 Poteškoće u trenerskom timu

- Koordinacija tima

Trenerski tim ima pravo da bude nekoordinisan! Spontane, a različite reakcije iz tima, mogu svakako ponekad delovati nespretno ili ometajuće, no ne treba gubiti iz vida da one na taj način mogu doprineti i uverljivosti saradnje uprkos različitostima, koju trenerski tim tako demonstrira. I nemojte se brinuti oko toga kako je neko od učesnika/ca protumačio situaciju, da li će vam zameriti neuigranost ili nešto slično. Svako ima svoje osnove za lični sud koji donosi. Meni lično je najvažnije da u timu budem slobodan, te da ne gajim „lojalnost“, tj. da nemamo dogovor o neispoljavanju neslaganja pred grupom. Ako imam potrebu da javno ispoljim različito mišljenje od dela mog tima, ja ću to najčešće učiniti, osim ako procenim da bi to na mog partnera/ku iz tima moglo imati uticaj kakav ne želim (npr. da izgube samopouzdanje), te bih onda ipak izabrao prostor van radionice. Najbolji tim je onaj u kojem je svako slobodan da bude ono što jeste, bez ustezanja i snebivanja.

- Loša atmosfera

Šta god da je razlog, loša atmosfera u timu je neprihvatljiva, jer crpi energiju koja nam je svima preko potrebna, utiče na zajednički rad i vrlo lako se prenese na grupu, te se o razlozima mora bez odlaganja razgovarati. Ukoliko se već tokom pripreme treninga primeti da postoji ova vrsta poteškoće, onda je treba neodložno tematizovati. Bavljenje neartikulisanim nezadovoljstvom i frustracijama tokom samog treninga je neuporedivo teže.

- Sumiranje/tumačenje/vrednovanje

Kada neko pred kraj radionice ponavlja „naučene lekcije“, procenjuje učesnike/ce ili tumači proces rada, to nije stil rada koji zagovaram, pa bih se zabrinuo da dobijem fidbek da sam ja to radio. A ukoliko je neko iz mog tima imao ovakve postupke, važno bi mi bilo da svoje viđenje podelim prvom prilikom i da o tome porazgovaramo, kako bi svi mogli da razumeju i odnos pojedinaca spram toga i doživljaje situacije. Učesnici/ce često očekuju neku vrstu konačnog suda od strane trenera/ica, koji bi odredio ko je u pravu. Izbegavanje izjašnjavanja od strane trenera/ica može biti doživljeno kao nepripadanje grupi, kao distanca, što može izazvati osećaj da treneri/ce posmatraju i sude, a ne žele to da kažu. Ne vidim prepreku tome da i treneri/ce iskažu svoje misli i osećaje, ali tako da to ne utiče previše na tok rada i da ga ne prejudicira.

- Manjak inicijative

Uvek mi je važno da na timskom sastanku tematizujem ako imam doživljaj da neko iz tima preuzima manje inicijative nego što je očekivano, jer uzroci mogu biti vrlo različiti. Pritom, važno mi je da se zna da ne moramo svi u timu imati podjednaku inicijativu, te da samo po sebi to nije problem, ali jeste važno pričati o tome, jer je možda uzrok moj višak inicijative, možda je lične prirode, možda je fizičko stanje, uznemirenost nečim, itd. Komuniciranje ličnog stanja koje nas ograničava u radu je zaista važno za timski rad.

- Slaba koncentracija

Koncentracija nam svakodnevno varira. Važno mi je da sam toga svestan i važno mi je da je procenjujem u odnosu na zadatke koji su preda mnom. Ne moram nužno odustati od težih zadataka ako mi je koncentracija slabija, ali važno mi je da iskomuniciram svoje stanje kako bih tražio dodatnu pažnju i podršku članica tima. Kada primetim da neko iz trenerskog tima oscilira sa koncentracijom, trudiću se da ponudim pomoć i da proverim kako svoj doživljaj tako i eventualne uzroke gubitka koncentracije.

Svako u timu ima pravo da kaže: „lako je trebalo ja da vodim ovu radionicu, ne osećam se dobro da je sada radim, može li me neko zameniti?“

- Brza reakcija

Odsustvo brze reakcije može ponekad biti problematično, ali prebrzo, naglo donošenje odluka može jednako biti problematično. U oba slučaja je bitno da imam u vidu da radionicu ne vodim sam, da imam tim koji me prati i od kojeg mogu dobiti impulse koje poredim sa sopstvenim doživljajem i procenama i tako donosim odluke. Sa timovima obično dogovorim znak koji je signal da postoji potreba za hitnom procesnom intervencijom (a ne sadržajnim javljanjem).

- Dominacija

Ako jedna osoba iz tima uzima značajno više prostora nego ostali, pitanje je da li mi to predstavlja

problem i zbog čega je to tako. Retko mi se dešava da imam osećaj da nemam dovoljno prostora u timu, a ako sam ja taj koji uzima značajno više prostora, pitanje je za ostale iz tima kako to doživljavaju. Suština jeste u poštovanju ravnopravnosti i u razmeni na nivou tima. Podrazumeva se spremnost da se uvaži doživljena smetnja člana/ice tima da možda nema dovoljno prostora.

- Neizgovorene potrebe

Imam očekivanje od tima da je svako u stanju da iznese svoje potrebe npr. u pogledu toga koliki teret odgovornosti bi poneo/la, ili u smislu potrebne podrške. Iako sam spreman da manje iskusne podržavam u iskazivanju svojih potreba, nisam spreman da preuzmem odgovornost za iskazivanje i zadovoljenje potreba umesto njih. Na kraju krajeva, jeste jedan od preduslova rada u ulozi voditelj/ica to da ste u stanju da se brinete o svojim potrebama. U praksi je tako da isti postupak, zamišljen kao podrška nekome, može da se doživi baš na taj način i da bude podrška, a može da izazove zbnjivanje ili da se doživi kao takmičenje. Zato je važno da svako za sebe kaže šta mu predstavlja podršku, a ne da ostatak tima stavlja u poziciju da trebaju da pogađaju oblik željene podrške.

- Različita poimanja uloge trenera/ica – lojalnost unutar trenerskog tima

Smatram važnim da ovo pitanje bude na listi za pripremu treninga, kako bi se razjasnila međusobna očekivanja. Nisam spreman da zarad „lojalnosti“ timu prećutim nešto što smatram nepravednim ili sa čim se izričito ne slažem. Ako mi je potrebna lojalnost u timu, onda je to pre svega po pitanju toga da trebamo imati spremnost da naša neslaganja javno iznosimo, bez razmatranja toga „kako će to da izgleda grupi“. Izgledaće autentično. Ta autentičnost, to da smo mi ono što stvarno jesmo, bez pretvaranja, jeste ono što formira poverenje, a to poverenje grupe nam je preko potrebno da bismo mogli sa njom da radimo.

- Osećaj neravnomerne podele odgovornosti

Iskustvo mi je takvo da sam često bio u ulozi onog koji nosi onoliko tereta koliko je neophodno, pa makar to na trenutke bilo i vrlo neravnomerno raspoređeno unutar tima. Za mene ravnopravnost u timu podrazumeva da smo svi spremni da nosimo onoliko tereta koliko najviše možemo, a ne da ravnomerno delimo teret bez obzira na to koliko ko može da ponese. Volim da radim i sa neiskusnim ljudima u timu, prepuštajući što više odgovornosti mogu, a volim da radim i sa iskusnima kada mogu više da se fokusiram na sadržajne stvari a manje na procesne i tehničke.

- Nedostatak podrške od strane kolega/nica u timu

Različiti ljudi različite stvari doživljavaju kao podršku. Stoga je razmena tokom priprema treninga o tome šta ko iz tima doživljava i treba kao podršku način da se predupredi osećaj njenog nedostatka. Moj indikator podrške je prisutnost, kada znam da me tim prati i da se trude da me podrže pitanjima, savetom, treptajem ili upozorenjem na vreme, nebitno je. Kada toga nema, prvo pitanje mi je šta je uzrok, šta je to što ih onemogućava da budu prisutni...

- „Mi“ govor

Skoro uvek bih pitao osobu: „A ko ste to vi?“, kada čujem da govori u prvom licu množine. Izuzetak su situacije kada procenim da bi to moglo da unese nesigurnost koja bi osobu sputala da učestvuje.

- Razlike u pristupu u trenerskom timu, metodologiji, načinu priprema, brzini priprema

Razlike uvek postoje i bitno mi je da imamo vremena da o njima razgovaramo i trudimo se da

ih poštujemo tokom priprema i tokom treninga. Brzina priprema zna biti izvor frustracija kod manje iskusnih članova/ica tima. Fleksibilni koncept treninga, u kojem tim uveće priprema naredni dan, zahteva brzinu, jer je vremena i energije malo na raspolaganju. Veoma je važno da se tim ne iznuri večernjim sastancima, da bismo imali dovoljno snage i elana za sutrašnje radionice i dane koji slede. Teško je prilagoditi brzinu najsporijem članu/ici, ali važno je da svi budu uključeni. Ravnoteža između ta dva je najčešće ono što određuje brzinu.

- Vrednosno neslaganje u trenerskom timu

Ako zaista postoji temeljno neslaganje u smislu vrednosti koje se podržavaju, bilo bi dobro te razlike učiniti vidljivim i učesnicima/cama. To posebno važi ukoliko postoji pretpostavka da slične razlike postoje i unutar grupe. Pritom bi važno bilo da se to ne radi zbog toga da bi neki stav dobio dominantnu naklonost, već da se prostor treninga učini mestom na kojem se može odvijati konstruktivan dijalog o tim razlikama.

- Iznošenje različitog mišljenja od kolega/nica iz trenerskog tima

Neki ljudi se snebivaju da iznesu mišljenje koje se razlikuje od mišljenja kolega/nica u timu, jer brinu kako će to grupa da shvati. Ja se pridržavam pravila da „uvek smeš da kažeš ono šta misliš“. Trening je mesto na kojem se učimo da budemo slobodni da se iskažemo i slobodni da postojeće sukobe rešavamo. To što će možda neko od učesnika/ca razumeti različitosti mišljenja trenerskog tima kao slabost, ne treba da brine ikoga.

- Nejasna granica u razlici uloga trener/ica – učesnik/ca, tj. mešanje tih uloga iz trenerske pozicije

Nisu retke situacije u kojima se postavlja ova dilema. Najčešće je to slučaj kada se razgovara o aktuelnim društvenim problemima i analiziraju njihovi uzroci i posledice, jer se u tim situacijama ljudi lako uznemire ili naljute. Kada sam u ulozi trenera, jeste mi važno da iznesem svoje viđenje i tako se eksponiram u sličnoj meri u kojoj se to zahteva i od učesnika/ca, ali je zbog uloge trenera važno da ne uđem u polje nadmetanja i dokazivanja ko je u pravu, čime bi se neko mogao osetiti povređenim ili lično napadnutim kroz stav koji iznosim. Ako se to dogodi, dolazi do gubitka poverenja i to je onda problem za nastavak rada.

Bitno je razgovarati o postojećim dilemama u samom timu. Za trenerski tim je važno da sadržajno učestvuje u radu i da iznosi svoja iskustva i mišljenja, dokle god to ne prelazi u monolog ili dokle se to ne radi sa očekivanjem da ostali to treba da prihvate kao poentu i istinu. Iskustvom se stiže lakoća u usklađivanju razmene sa učesnicima/cama i odgovornosti koju ima neko ko je u ulozi trenera/ice i nosi odgovornost za proces.

- Strah od konflikta u trenerskom timu

Moj strah od ovakvog konflikta jeste strah od gubitka energije, od trošenja energije na izgradnju poverenja u timu umesto na sadržajni fokus, a nije zaista strah od samog konflikta. Vreme treninga je nezgodno vreme za bavljenje konfliktima unutar tima, ali dešava se i to. Moja preporuka je da se tokom pripreme prođu sve važne tačke koje mogu doprineti tome da se neko oseti povređenim i da se napravi dogovor oko donošenja odluka u tim situacijama. Pritom, dnevna evaluacija treba biti vreme u kojem se nastale frustracije mogu izneti i razraditi, kako ne bi dodatno nepotrebno narasle.

- Manjak energije

Desetodnevni trening je intenzivno, fizički i psihički zahtevno iskustvo, pa je pad energije česta

poteškoća sa kojom se nosimo. Pad energije, a kod ljudi sa manje iskustva i nedostatak veštine da se energija rasporedi tokom trajanja treninga, kao posledicu često ima pojavu nervoze i nezadovoljstva koji se prenose na ostale u trenerskom timu. Iskustvom se stiče sigurnost, uči se na svojim i greškama drugih i stiče se veština da se dobro procene prioriteti: kada energiju možemo da štedimo, a kada treba da damo sve od sebe. Pratite preporuku da u timu uvek imate nekog iskusnog člana/icu.

- Prevelika očekivanja od iskusnijih trenera/ica

To je problem ukoliko ljudi sa više iskustva osećaju nedostatak podrške. Dešava se da postoje očekivanja od iskusnijih da se pruži podrška, ali da ne postoji tačna slika o tome na koji način, i da se shodno tome ta potreba za podrškom uopšte ne komunicira, jer se komuniciranje nesigurnosti doživljava kao slabost i ne oseća se prostor da se artikuliše. Ukoliko mi neko najavi svoju slabiju koncentraciju usled premora, ja ću to uzeti u obzir i verovatno mi njihovo slabije prisustvo neće nedostajati ili smetati. Suština je u komunikaciji i u tome da se u timu ne skrivaju sopstveni nedostaci ili slabosti, ako o njima postoji svest.

- Uzimanje previše prostora iz pozicije trenera/ice

Ako se neko iz trenerskog tima prvi javlja za reč i govori znatno duže od ostalih, to kao posledicu može da ima smanjenu aktivnost i povlačenje učesnika. Kada osetim da se ovo dešava, reagujem tako što diskretno skrenem pažnju da mi se čini da treba da se skрати javljanje, a ako to nije moguće, tako što se javim i kažem svoje viđenje i potrebu. Prethodno bih svakako diskretno (na neometajući način) proverio sa ostalim članovima/cama tima da li i oni imaju isti osećaj, i ne bih prekidao ukoliko ne dobijem bar jednu potvrdu.

- Nedostatak slobodnog vremena (za neformalno druženje sa grupom, samorefleksiju itd.)

Treba se maksimalno potruditi da se neformalno druženje sa grupom nikako ne svede na nulu. Ja se trudim da nakon večernjeg rada u timu, odvojim makar 10 minuta da potražim učesnike/ce i sa nekim popričam, kako bih im stavio da znanja da se ne izdvajam namerno od njih. Naglašeno odsustvo trenerskog tima u druženjima u neformalno vreme može da ostavi utisak uobraženosti ili manjka ličnog interesovanja, pa je zato važno kontrolisati vremenski obim večernjih sastanaka i balansirati potrebu druženja sa grupom sa potrebom da se kvalitetno evaluira i priprema trening. Vreme za odmor i druženje van radionice je potreba koja uvek postoji. Ukoliko uslovi boravka otežavaju da se ljudi druže u neformalno vreme, smatram da je odgovornost trenerskog tima da se potruži da makar pokuša da takve uslove kreira i da u druženju van radionice učestvuje u skladu sa svojim mogućnostima. Takođe, važno je već prvi dan pojasniti učesnicima/cama da trenerski tim ima dosta posla i nakon radionica, jer se rade evaluacije i pripreme narednih radionica, tako da neće moći da učestvuje u večernjim druženjima u onoj meri koliko to mogu svi ostali.

3.4 Lične poteškoće

- Strah od prevelike odgovornosti

Komuniciraj svoje strahove sa timom. Učini to tokom priprema, a po potrebi i tokom samog treninga. Odgovornost za trening nosi trenerski tim zajedno. Ako postoji strah od prevelike odgovornosti, verovatno postoje i velika očekivanja spram sebe same/og.

- Strah od pogreški i previda

Bitno je da postoji odgovoran odnos, tj. da do pogreški i previda ne dolazi usled nemara. Samim tim, ako postoji strah, on je briga koja proizlazi iz osećaja odgovornosti. Nemoguće je ugasiti ga, verovatno ne bi bilo dobro da ga uopšte nema, ali ne treba sebe mučiti kada do grešaka dođe, jer smo svi u procesu učenja, čak i onda kada vodimo trening. Siguran prostor unutar tima da se otvoreno razgovara o poteškoćama, kao i transparentnost naspram grupe o poteškoćama koje se javljaju, uveliko pomaže izgradnji i održanju samopouzdanja, tj. razgradnji straha.

- Strah od obnavljanja traumatičnih iskustava učesnika/ca

To je jednim delom strah od povređivanja drugog, a sa druge strane preuzimanje odgovornosti za nešto što nije naša odgovornost (prethodne traume), ali treba biti nešto o čemu brinemo i što uzimamo u obzir. Meni je važno da za svaku vežbu za koju znam da može podstaći jako emotivno iskustvo ili možda podsetiti ljude na bol koji su u prošlosti doživeli, napomenem da ta mogućnost postoji i da ih podsetim na pravilo dobrovoljnog učešća. Ta napomena je važna da ne bih ljude doveo u situaciju koja im je iznenadna i preteška. S druge strane, odgovornost svakog učesnika/ce je da donese odluku da li će da se bavi nečim što mu teško pada.

- Strah od viška motivacije učesnika/ca

Dešava se da grupa ponekad bude toliko poletna i energična da zahteva sve više i više snažnih iskustvenih vežbi. To nije osnovni pokazatelj za odluku o tome kakva vrsta programa treba da usledi, jer iz iskustva poznajem cikluse rasta i pada energije i znam da intenzivnu interakciju treba da smeni samorefleksija ili možda racionalna analiza naučenoga, kako bi nova znanja i veštine mogli biti usvojeni. Balans između fokusa na sadržaj, interakciju i samorefleksiju je dobra vodilja za skladan trening, koji nije samo skup snažnih iskustava, već prostor za slušanje, izražavanje, učenje, promišljanje i lični rast.

- Strah od duševne povrede i samopovrede

Ukoliko imate strah da ćete povrediti učesnike/ce ili se samopovrediti, to je opet tema za razgovor unutar tima. U pitanju može biti strah od sopstvene emotivne reakcije koja bi imala takve posledice, a može se ticati nesigurnosti u svrsishodnost odabranih metoda. Ukoliko je strah vezan za metode, trenerski tim se mora vratiti na ponovno razmatranje odabranih metoda i donošenje odluke koje svi mogu jednako da zastupaju. Kreiranje i izvođenje teških iskustvenih vežbi je opravdano kada ono treba da ponudi šansu za uvide koji bi nam olakšali da takav teret prevaziđemo ili lakše nosimo. Nije cilj da se svi tokom treninga dobro osećaju, cilj je da na kraju treninga imaju osećaj da je uloženi napor za bavljenje teškim temama bio svrsishodan.

- Strah od iskazivanja intenzivnih osećaja frustracije (bes, nestrpljivost, razočaranost...)

Frustracije ove vrste su vezane za neispunjena lična očekivanja. Setite se da ono što vama može izgledati kao mali i nedovoljan pomak, nekome drugome to može predstavljati tektonski poremećaj. Setite se da je promena spora i da nije uvek vidljiva spolja. S druge strane, kada treneri/ice iskazuju emocije, to učesnici/ce znaju da dožive kao ljudsku dimenziju kojom se smanjuje međusobna distanca.

- Trema da govorim pred učesnicima/cama iz trenerske uloge

Ja bih predložio da se kaže ne samo ono što se misli već i ono što se oseća, to su te dve dimenzije potrebne za razumevanje ljudi. Iskrenost i transparentnost, pa i kada se oseća nesigurnost, može samo da doprinese osećaju poverenja između tima i učesnika/ca. Ako bi se slučajno desilo da pojedinac/

ka iz grupe izvrgne podsmehu iznesenu nesigurnost i time pokuša da podrije kredibilitet trenerskog tima, slobodno prepustite grupi učesnika/ca da o tome sudi.

- Gubitak koncentracije/preforsiranost

Želja da doprinesemo uspehu treninga nas ponekad vuče da idemo preko granice angažmana koji je dobar za nas, da radimo neumorni ili da pogrešno procenjujemo svoje trenutne mogućnosti. Sve je to uobičajeno. Iskustvo najbolje doprinosi tome da sa mirom prihvatimo sopstvene granice i da to što dajemo sve od sebe – jeste sasvim dovoljno. Ako dajemo toliko da nama samima nije dobro, onda je to krajnji signal da treba da se zaustavimo i promenimo taj mehanizam.

- Ophođenje sa osećajima simpatije odnosno averzije prema pojedinim učesnicima/cama

Ponekad nemam snage da pokušam da razumem ljude koji čine ili zagovaraju nepravdu spram drugih i onda se ljutim na njih, osećam da me nerviraju. U ulozi trenera ne treba da imam razumevanje za sve i svakoga, ali treba makar da pokušam da razumem odakle potiče ponašanje koje me toliko nervira. Ako ne mogu da razumem, mogu makar da se zapitam da li bih voleo da budem u njihovoj koži.

Kod osećaja naklonosti i simpatije moram imati na umu da treba biti fer prema svima, da ne trebalo da dozvolim sebi da neko oseti privilegiju ili diskriminaciju. A to što bih sa nekim rado popio kafu, a sa nekim drugim mi nedostaje tema za razgovor, sasvim je razumljiva stvar.

- Nedostatak iskustva

Pošto nerviranje zbog nedostatka iskustva neće doprineti tome da ga steknem, niti će mi pomoći da iskustvo razumem i prihvatim na najbolji način za sebe, preostaje samo da stvari prihvatim takve kakve jesu. Ne mogu u svemu imati iskustvo, a ono do kojeg mi je posebno stalo mogu steći.

- Strah od tišine na radionici

Tišina je divna stvar i može imati potpuno različita značenja. Ukoliko me ta tišina zbuni da joj ne znam uzrok, mogu ga saznati tako što bih pitao grupu šta se dešava. Umor, emotivna pogođenost, potreba za samorefleksijom, zbunjenost pitanjem/očekivanjem mogu biti neki od uzroka manjka javljanja koje podrazumevam pod „tišinom“. Šta god da je uzrok, postoje druge radne metode koje možda bolje odgovaraju trenutku. Uz komunikaciju sa grupom naći ćete rešenje.

- Nezadovoljstvo dobijenim sadržajem, prevelika očekivanja od sebe u trenerskoj ulozi

To je opet stvar neispunjenih ličnih očekivanja, nešto što bi trebalo razmotriti sami sa sobom.

- Suze

Pa dobro, ako baš ne možete da plačete pred drugima, nemojte plakati pred drugima, pratite tu svoju unutrašnju potrebu. Ali ako vas je strah kako će vas neko drugi doživeti, onda se zapitajte kako to tačno želite da vas drugi doživljavaju i zašto imate tako preciznu sliku tuđih doživljaja.

- Strah da priznaš grešku

Dobar deo treninga se svodi na to da ljudi u sigurnom okruženju preispitaju svoje postupke i stavove, oslobode se straha od greške i daju sebi šansu da otkriju snagu promene. Ako stvarno nemaš snage da priznaš svoju grešku, biće ti jako teško u ulozi trenera/ice. Taj strah je tvoj i ne može ti ga niko uzeti, ali probaj da razumeš odakle potiče.

- Kako konstruktivno da odgovoriš na kritiku učesnika/ce koja se odnosi na sadržaj treninga

Jedan primer ove situacije je da vam učesnik/ca kaže: „Potrebno mi je više teorije, previše je igrica.“ Ne postoji šansa da se zadovolje potrebe svih ljudi koji učestvuju na treningu. Te potrebe se inače tokom trajanja treninga menjaju. Ono što danas osećaju, sutra može prerasti u nešto drugo, i to je sasvim legitimno, nije ništa ružno, niti je okrenuto protiv trenerskog tima. Ja volim da budem transparentan sa tim da mi iskazane potrebe grupe nisu glavna vodilja za postavljanje prioriteta treninga. Ono što mi jeste vodilja jesu potrebe grupe koje ja percipiram, a koje nisu nužno iskazane. Primer za to bi mi bio neki sukob mišljenja oko neke teme. Iako bi se retko tražilo da baš to bude tema, moje je mišljenje da skretnice, prelomne tačke treninga, jesu ti sukobi koji izbijaju. Moje razumevanje treninga nije da svima bude dobro tokom njegovog trajanja, nego da iz njega izađu obogaćeni, osnaženi, proširenih vidika, a put ka tom cilju vodi kroz razne lomove i nezadovoljstva koja daju priliku za nove spoznaje.

- Kad vodim vežbu, ne znam koliko mogu da „pritisnem“ učesnika/cu da dobijem više sadržaja, a da ne misle da ih trener gura u nekom pravcu

Potpitanja koja postavljam nekome tokom evaluacije istovremeno su i pitanja za one koji će u evaluaciji govoriti posle njih. Ako imam 5 ljudi koji su mi se javili da govore, a imam očekivanje da drugi po redu pruži važan uvid, ja ću često to pitanje postaviti prvoj osobi, pružajući priliku sledećoj da o tom potpitanju razmisli, pa bih to potpitanje ponovio. Od situacije do situacije ćete procenjivati koliko je potpitanja i insistiranja primereno, a oslonite se na pomoć tima u tim situacijama. Proverite pogledom šta oni misle, možda oni mogu da se uključe potpitanjem i rasterete vas kreiranja osećaja da previše pritiskate nekoga. Radite zajedno, ne zaboravite to.

- Zbunjivanje

„Izvini, da li možeš da preuzmeš vođenje radionice, trenutno mi je pala koncentracija i malo sam se pogubio.“ Ili: „Da li bi mogli kratku pauzu da napravimo, malo sam preumoran i potrebne su mi konsultacije sa timom“, samo su dve od brojnih mogućnosti koje su vam otvorene da svoju odgovornost podelite sa svojim timom. Najgora varijanta je da pokušavate da sakrijete svoje zbunjivanje ili pogrešku. Ne zaboravite da korišćenjem prava na grešku dajete odličan signal učesnicima/cama.

Primeri radionica i vežbi

ur. Ivana Franović

U ovom poglavlju naći ćete opise i uputstva za preko 200 vežbi za radionice, kao i opise preko 80 igrica. Na samom početku, u potpoglavljju „Neke od metoda“ nalaze se detaljniji opisi metoda koje primenjujemo i većina njih će se pojavljivati više puta u ovom priručniku.

Narednih 20 potpoglavlja organizovano je po temama radionica:

- Uvod i upoznavanje
- Nenasilna komunikacija
- Saradnja i timski rad
- Percepcija
- Liderstvo
- Nasilje
- Predrasude i diskriminacija
- Identitet i različitosti
- Razumevanje i analiza sukoba
- Kreativna razrada sukoba
- Uloga polova u društvu/rodna ravnopravnost
- Suočavanje s prošlošću
- Izgradnja mira
- Pomirenje
- Ophođenje sa strahom
- Moć
- Izgradnja poverenja
- Nenasilje
- Mirovni aktivizam i nenasilna akcija
- Evaluacija

Ova potpoglavlja uglavnom sadrže kratak pregled ciljeva radionice na određenu temu, primer radionice, kao i dodatne primere vežbi.

Uz vežbe, u priručniku predstavljamo detaljan opis i prateće informacije: tip vežbe, prosečno vreme trajanja vežbe i potreban materijal za izvedbu vežbe.

Pod „tip vežbe“ smo stavljali one odrednice koje nam govore kako je neka vežba uređena i o kakvoj se dinamici radi, kao na primer: samostalan rad, rad u plenumu, rad u malim grupama, igra uloga, iskustvena vežba, itd.

Imajte u vidu da navedeno prosečno vreme trajanja vežbe nije sasvim precizno. Vežbe se uglavnom mogu izvesti u navedenom vremenskom okviru, ali potrebno vreme zavisi i od sastava grupe i koliko je grupa aktivna i pričljiva. Nekim grupama je potrebno nešto više vremena.

Veliki broj vežbi prate i napomene zasnovane na našem iskustvu sa tim vežbama. Vežbe su različite kompleksnosti. Najpreporučljivije je voditi one vežbe sa kojima imate bar iskustvo učešća u njima. Međutim, za neke od zahtevnijih vežbi bi ipak bilo važno da ih vodi neko ko dobro poznaje

vežbu iz trenerske uloge, ili ko generalno ima bogato trenersko iskustvo. Trudili smo se da te zahtevnije i kompleksnije vežbe označimo u napomenama.

Uz vežbe za koje su predviđeni posebni radni listovi ili drugi štampani materijal postoji elektronska verzija dokumenta, dostupna na naznačenom linku, spremna za štampanje na A4 formatu.

Na samom kraju poglavlja nalaze se primeri igrice za zagrevanje, razbuđivanje, poboljšanje radne atmosfere, kao i za bolje pamćenje imena, za podele u male grupe na zanimljiv način i one koje se rade kao uvod u *teatar potlačenih*.

Verovatno se podrazumeva, ali za svaki slučaj da napomenemo, ovaj priručnik nije knjiga recepata za isprobavanje i nikako ne bi smeo tako da se koristi. Trenerski rad je rad sa živim ljudima koji imaju dostojanstvo i osećanja, i najmanje što možemo da uradimo je da im pristupamo sa poštovanjem, ne ekperimentišući s njima.

U tekstu ovog poglavlja koristili smo uglavnom muški ili ženski rod podrazumevajući oba, a radi olakšanog čitanja.



Metode

U ovom potpoglavlju navešćemo neke od metoda koje koristimo u radionicama, da ih kroz priručnik ne bismo više puta opisivali. Ove metode mogu se koristiti na različite teme uz adaptaciju sadržaja i glavnih pitanja.

Barometar

U zavisnosti od toga šta je tema, unapred pripremiti izjave. Odrede se dva pola u prostoriji, na primer jedan zid predstavlja jedan pol – maksimalno slaganje sa izjavom, a suprotni zid suprotan pol – maksimalno neslaganje sa izjavom. Takođe, može se na jednom kraju prostorije postaviti papir na kome piše *Slažem se*, a na drugom kraju papir sa *Ne slažem se*.

Postoji i čitav niz pozicija između ova dva pola. Voditelj pročitava prvu izjavu, a učesnici stanu u barometar na mesto koje odražava njihovo mišljenje, tj. slaganje ili neslaganje sa izjavom. Potom nekoliko učesnika pojasni zašto su zauzeli tu poziciju. Pojašnjenja idu s jednog kraja barometra ka drugom, ali se smer kretanja (od *Slažem se* ka *Ne slažem se* i obrnuto) može menjati od izjave do izjave. Potom se prelazi na sledeću izjavu.

Važna uputa je da se ne osvrćemo na to šta su drugi rekli, već da pokušamo da artikulišemo svoje mišljenje, bez izražavanja slaganja ili neslaganja sa drugim osobama u barometru. Osoba koja vodi vežbu ne postavlja pitanja i ne ulazi u dijalog sa ostalima. Cilj korišćenja metode barometra nije traženje tačnog rešenja, već razmena mišljenja i uvid da naizgled bliske pozicije mogu imati sasvim različito utemeljenje, kao i da naizgled različiti stavovi mogu imati suštinski blisko utemeljenje, dok je pokušaj da se drugi razume ključan za utvrđivanje bliskosti i razlika.

Trajanje:

20–40 min.

Napomena

Barometar se po pravilu ne moderira i ne postavljaju se dodatna pitanja onome ko govori. Ukoliko neko u barometru počne da izražava slaganje ili neslaganje sa nečim što je druga osoba rekla, to ipak treba zaustaviti i podsetiti na pravilo da se izražava samo vlastito mišljenje. U suprotnom se kreira

potreba da se razvije diskusija, a to je u postavci barometra nemoguće izvesti tako da svi ljudi vide jedni druge (što je osnovna pozicija za komunikaciju).

Optimalan broj izjava u barometru je od tri do pet. Treba se truditi da barometar traje najviše do 30–40 minuta, jer se ljudi zamore stojeći i time opadne pažnja kojom se drugi slušaju.

Veliki barometar

U velikom barometru se koristi veći broj izjava (20–40), najmanje onoliko izjava koliko je učesnika u vežbi, možda čak duplo više. Važno je da izjave budu relevantne za grupu i da pokrivaju ključne tačke oko kojih su mišljenja vrlo suprotstavljena. Primere izjava možete videti u velikom barometru na temu nasilja, str. 120. Izjave treba odštampati na pojedinačnim papirima, npr. formata A5, krupnijim slovima, kako bi se jasno čitale.

Papire sa izjavama poredati tako da svi mogu da priđu da ih vide, na primer uzduž po podu, ili po većem stolu ako postoji. Svaki učesnik uzima bar jednu izjavu (ili najviše dve, ako je broj izjava dvostruko veći od broja učesnika) i stavlja je u barometar sa suprotstavljenim polovima, na primer *Jeste nasilje* i *Nije nasilje* ili *Gradi mir* i *Razgrađuje mir*, vodeći se svojim razumevanjem te izjave i procenom koliko to jeste ili nije nasilje. Nakon što su sve izjave postavljene, pozvati učesnike da pogledaju gde se šta nalazi i da sebi zabeleže one izjave sa čijim se položajem ne slažu.

Sledi diskusija: Da li bi neko/a promenio/la položaj jedne od izjava u barometru? Zašto? Kako to ostali vide?

Tematizuje se jedna po jedna predložena izjava, tako da se svakoj otvorenoj izjavi posveti bar 15 minuta.

Dodatna pravila diskusije:

- Samo obrazlažemo zašto bismo promenili mesto u barometru nekoj od izjava, ali ne možemo fizički da menjamo mesto izjavi/papiru koji je neko drugi stavio.
- Nije cilj da se kao grupa dogovorimo koja bi pozicija bila idealna za pojedinu izjavu, već da razmenimo mišljenja.

Naravno, ne mogu se tematizovati sve izjave, već samo jedan broj njih.

Trajanje:

90–120 min.

Napomena

Za razliku od klasičnog barometra, veliki barometar jeste potrebno aktivno moderirati i usmeravati proces tako da se učesnici drže pravila diskusije.

Brainstorming

Naziv potiče iz engleskog jezika, a ponekad se prevodi kao „oluja ideja“. Ovaj metod je u širokoj upotrebi. Međutim, ono što mi zovemo *brainstormingom* ima sledeći oblik. Na zadato pitanje ili temu, učesnici spontanom redosledom govore svoje asocijacije/odgovore/ideje, a voditelj ih zapisuje

na vidnom mestu (*flipchart* ili veliki papir zalepljen na zid), trudeći se da ne preformuliše izgovoreno, već da zapiše onako kako je čuo. Potom se naglas pročita sve što je zapisano.

Trajanje:

5–10 min.

Zidne novine

Zidne novine funkcionišu slično kao *brainstorming*, s tim što voditelj nema samo ulogu zapisivača, već moderira proces tokom kojeg učesnici iznose predloge za zapisivanje i postavlja pitanja pojašnjenja, čime delimično filtrira šta će biti zapisano.

Trajanje:

10–15 min.



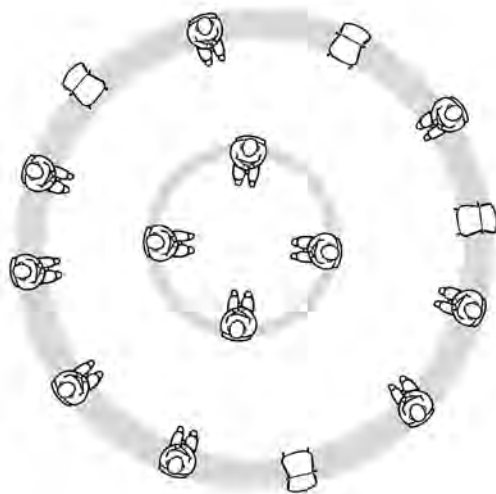
Akvarijum

Akvarijum (*fishbowl*) je metod za razgovor na određenu temu ili za donošenje određene odluke. Učesnici sede u krugu, a u centru kruga se nalazi četiri do šest stolica koje predstavljaju „akvarijum“.

Tokom vežbe mogu da govore samo osobe koje u tom trenutku sede u „akvarijumu“. Kada neko želi da govori, priđe sredini kruga i dodirne rame osobe umesto koje želi da uđe u akvarijum. Ta osoba može da završi rečenicu, ali onda ima obavezu da ustane i ustupi mesto novoj osobi. Ne bi trebalo zameniti osobu koja nije ništa izgovorila u „akvarijumu“. Trenerski tim ne facilitira proces, osim što mogu da upozore kada ističe vreme.

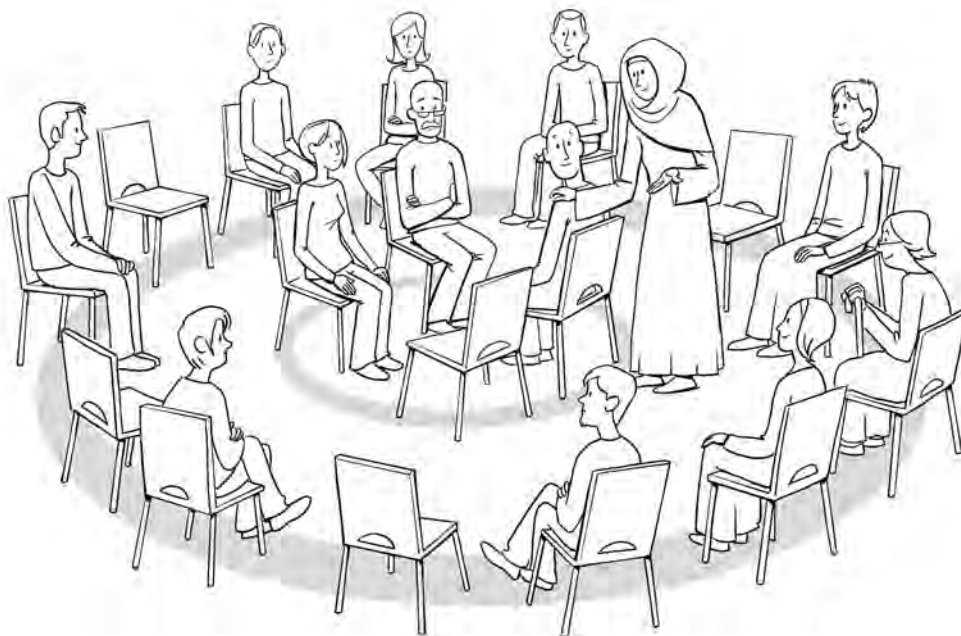
Po potrebi, mogu se uvesti i dodatna pravila:

- Jedna od stolica u akvarijumu može da služi da na nju sedne samo neko koga učesnici razgovora u akvarijumu pozovu da doprinese razgovoru ili odgovori na neko pitanje. Mogu da pozovu konkretnu osobu ili nekoga sa određenim identitetom: „Voleo bih da nam se pridruži jedna žena i kaže nam...“, ili: „Pozivam nekoga sa Kosova da nam pojasni...“ Ako učesnici razgovora nikog ne pozovu, ta stolica ostaje prazna.
- Ako se akvarijum koristi za donošenje odluke između grupa u njemu sede predstavnici grupa. U tom slučaju određene stolice treba „rezervisati“ za određene predstavnike grupa. Npr. dve stolice za predstavnike grupe 1, dve za predstavnike grupe 2 i još dve za grupu 3. Članovi grupa mogu zameniti svoje predstavnike u akvarijumu dajući im znak da žele da im ustupe mesto – dodirnom ramenom.



Trajanje:

30–60 min.

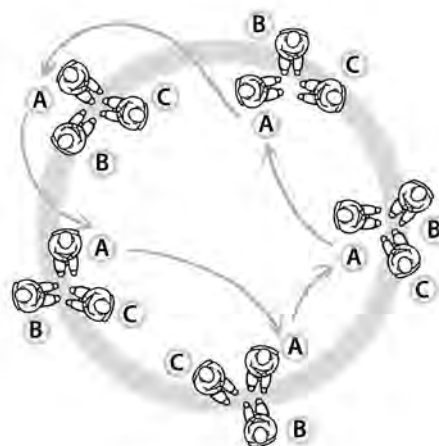


Napomena

Metoda akvarijuma dobra je za poticanje otvorenih diskusija tokom kojih se sučeljavaju različita gledišta na određene probleme. Ukoliko trenerski tim proceni da u grupi ima dosta suprotstavljenih stavova koji se nedovoljno jasno artikuliraju, akvarijum može biti jako koristan u artikulaciji različitih pozicija unutar grupe. Treba imati u vidu da nekim grupama ova metoda ne odgovara, kao što ne odgovara ni svakom trenutku na treningu. Npr. ukoliko imate situaciju da se deo učesnika uopšte ne javlja da učestvuje u diskusijama, onda akvarijum nije najbolja metoda u tom trenutku.

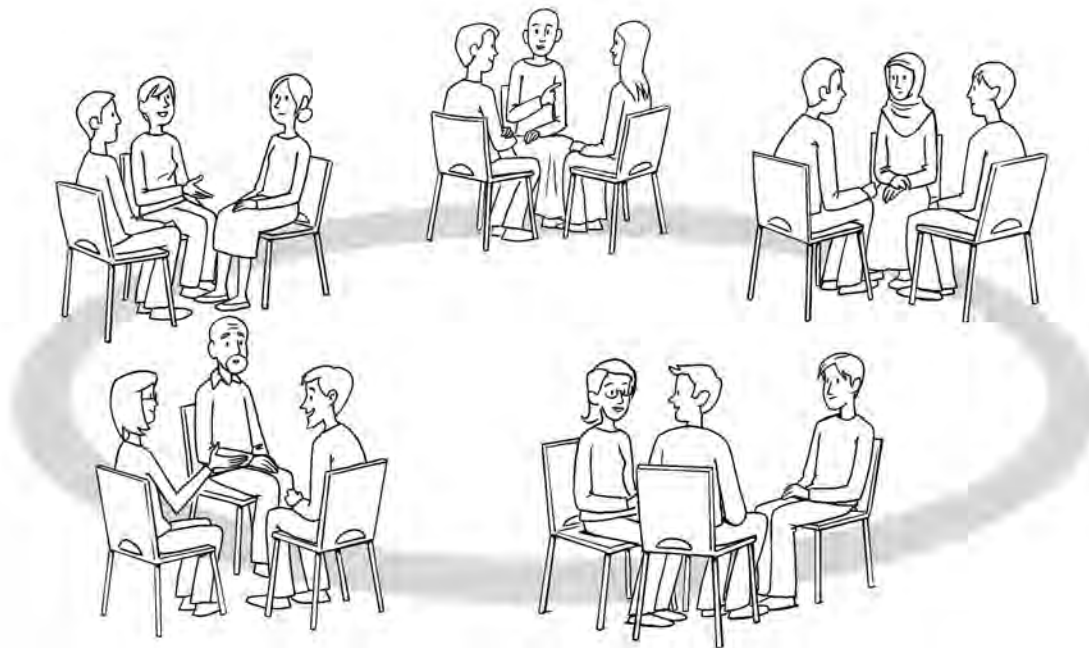
Rotirajuće trojke

Po tri stolice su grupisane i postavljene tako da čine krug (vidi ilustraciju). Učesnici koji čine grupu/trojku podele se na osobe A, B i C. Na stolice se mogu zalepiti oznake „A“, „B“ i „C“. Trojke razgovaraju na zadato pitanje. Nakon isteka vremena, dolazi do promene mesta: osobe A odlaze za jedno mesto u smeru kazaljke na satu, a osobe B za jedno mesto u suprotnom smeru, pri čemu se formiraju nove trojke za razgovor. Pre svakog novog zadatog pitanja dolazi do ovih rotacija.



Trajanje:

30–40 min.

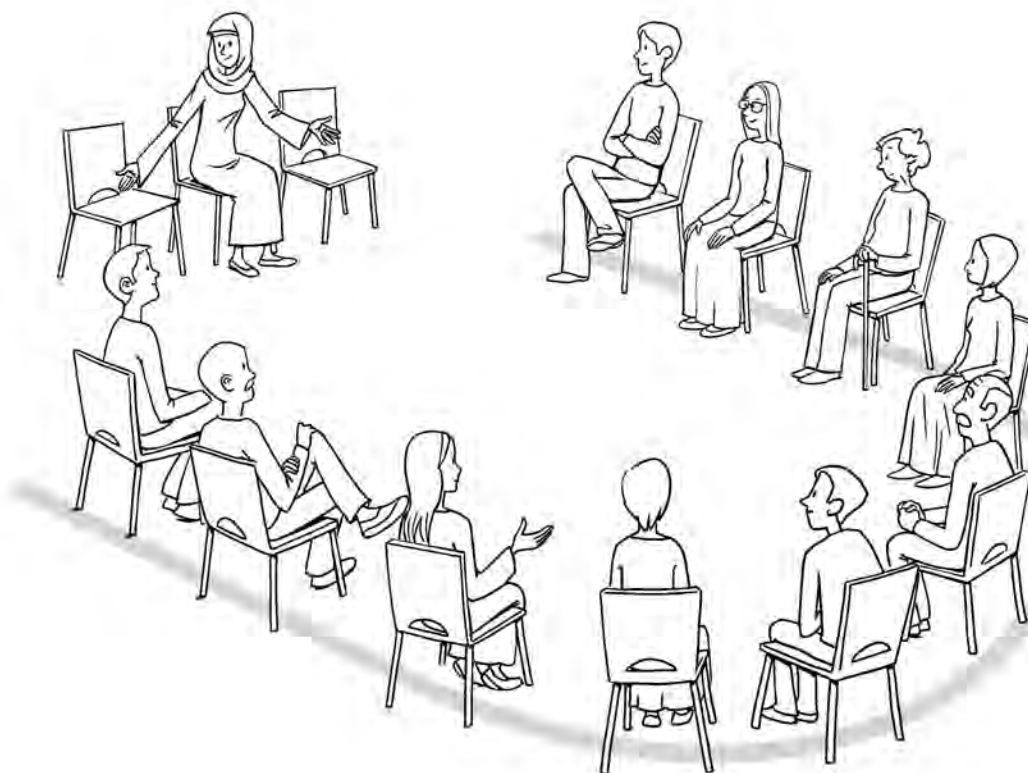


Vruće stolice

Sedi se na stolicama poređanim u potkovicu. Tri stolice su izdvojene, tzv. „vruće stolice“, tako da svi koji sede u potkovicu mogu dobro da ih vide (vidi ilustraciju).

Jedina stolica sa koje se govori je „vruća stolica“ u sredini. Osoba koja je dobrovoljac seda na srednju stolicu i poziva dve osobe iz grupe da joj budu podrška i da sednu na stolice levo i desno od njene. Njihova uloga je samo da sede tu pored osobe koja govori i da joj daju podršku svojim fizičkim prisustvom. Kada dobrovoljac završi svoju priču na datu temu, on se vraća na mesto, a na tu središnju stolicu treba da sedne jedna od osoba čija je prethodna uloga bila da pruži podršku. Pre nego što započne svoju priču, ona poziva još jednu određenu osobu iz grupe da joj bude podrška i sedne na upražnjeno mesto na „vrućim stolicama“. Proces se nastavlja dok svi (uključujući trenerski tim) ne budu imali priliku da podele svoju priču sa ostalima.

Na početku, kada se sve stolice postave onako kako je potrebno za vežbu i vežba pojasni, treba ostaviti nekoliko minuta učesnicima da u tišini razmisle o zadatoj temi i tek tada početi sa vežbom.



Trajanje:

90–120 min.

Evaluacija

Ova vežba se po pravilu ne evaluira. Međutim, ako učesnici iz vežbe izađu jako potreseni nekom pričom ili dođe do snažnog izliva emocija, treba razmotriti emotivnu evaluaciju. I u tom slučaju bolje je ne raditi evaluaciju odmah nakon vežbe, jer je potrebno da ljudi malo sami sa sobom reflektuju šta su čuli, šta se dogodilo i kako je to na njih uticalo.

Napomena

Ovo je dobar metod za teme koje su teže i koje većina učesnika može da doživi vrlo emotivno, jer obezbeđuje prostor da se slušamo s pažnjom. Koristimo je kad hoćemo da obradimo „velike teme“ iz vrlo ličnog ugla, pa tema može da bude, na primer, „Kada je moj nacionalni identitet uticao na moj život?“, „Rat i ja“, „Žao mi je...“

I za deljenje lične priče, i za slušanje priča ostalih, potrebno je dosta energije i strpljenja. Stoga je jako važno odabrati pravi trenutak na treningu za ovu vežbu, kao i dobro je uvesti i ohrabriti ljude da istupe sa svojim pričama.

Može biti od pomoći da prva osoba koja će ispričati svoju priču bude neko iz trenerskog tima ili neko ko već ima iskustvo sa ovakvom vežbom. U određenim slučajevima ova vežba može vremenski da eskalira, no ona po pravilu kreira atmosferu uzajamne brige i empatije u kojoj vreme nije dominantan faktor. Idealan tok vežbe je kada se vežba ne moderira, a učesnici koji prekorače vreme reaguju na diskretne znake voditelja, no ako reakcija na prekoračenje vremena izostaje, postoji opasnost da grupa postane nestrpljiva i prestane da sluša, pa to zahteva reakciju voditelja.

„Vruće stolice“ najčešće imaju odličan efekat u povezivanju, međusobnom boljem razumevanju i razvoju empatije među ljudima.

Otvoreni prostor

Ovo je vežba koja omogućava da učesnici kreiraju sadržaj radionice. U toku prethodnog dana napomenuti učesnicima da razmišljaju o temi ili pitanju o kojima žele da razgovaraju, o načinu kako bi to tematizovali i da eventualno zapišu pomoćna pitanja. Takođe, napomenuti da ne moraju svi da se pojave sa idejom. Korisno je da ljudi unapred dobiju i informaciju o vremenskom okviru koji će imati, da se ne bi pojavili sa preambicioznim idejama koje ne mogu da se sprovedu za predviđeno vreme. Vreme ne bi trebalo da bude kraće od 60 minuta.

Na početku vežbe pozvati sve koji imaju ideju šta bi tematizovali da prvo kratko predstavite šta bi se u njihovoj grupi radilo. Svaka tema ili njena prepoznatljiva ključna reč zapiše se na po jednom papiru. Papiri sa temama istaknu se na zid. Potom ispitati koliko je učesnika zainteresovano za koji temu, na papirima s temama zapisati broj, s tim što jedna osoba ne bi trebalo da se javi za više od 3–4 teme.

Oni koji su inicirali i predstavili ideje su „nosioci teme“ i nose odgovornost da organizuju razgovor na način na koji su zamislili (u facilitaciji i uopšte realizaciji mogu da im pomažu i drugi učesnici). Oni ne mogu da napuste grupu dok se razgovor ne završi ili vreme ne istekne. Ostali učesnici mogu da odluče da u radu jedne grupe učestvuju od početka do kraja, ili da, kad to poželevu, odu da vide šta se dešava u drugim grupama.

Ukoliko vreme dozvoljava da se rade dva uzastopna kruga, potrebno je najaviti da će biti dva kruga i da će oba trajati po 60 minuta. Prvi će početi čim se napravi raspored, a drugi nakon što se završi prvi i napravi kratka pauza. Razdvojiti teme tako da jedan skup tema bude realizovan u prvom krugu, drugi skup u drugom krugu. Najbolje je početi od toga da se dve teme za koje postoji najveće interesovanje odvoje vremenski. Kada se teme podele na prvi i drugi krug, pozvati učesnike da upišu imena na papir gde bi voleli da učestvuju. Kada se ljudi opredele za teme, proveriti da li bi bilo bolje nekim temama zameniti mesta (iz prvog u drugi krug i obrnuto). Teme za koje se niko ne prijavi nisu u obavezi da se realizuju i njihovi nosioci, ako žele, mogu da se priključe radu bilo koje druge grupe.

Korisno je imati odvojene prostorije ili jednu malo veću da bi grupe mogle nesmetano da rade.

Trajanje:

150 min.

Kafić sveta (aka *World café*)

Ovo je vežba u kojoj su razgovor i razmena strukturisani tako da se odvijaju za nekoliko stolova. U grupi od 20 učesnika može biti 3–5 stolova. Svaki sto ima svog „domaćina“ ili „domaćicu“ koji su stalno za tim stolom, dok ostali povremeno, na dati znak, menjaju sto. Svaki sto može da ima i „stolnjak“ od papira po kome učesnici zapisuju citate ili ključne reči iz razgovora. Na dati znak voditelja učesnici menjaju sto, dočekuje ih nova „domaćica“ ili „domaćin“ koji im ukratko prenesu šta se za tim stolom pričalo i dokle se došlo, učesnici mogu i da pročitaju zapise sa stolnjaka, a zatim nastavljaju razgovor tamo gde je prethodna grupa stala ili se bave novim pitanjem koji predstavlja nadogradnju prethodnog razgovora. Organizovati temu u bar tri runde, tako da svi učesnici promene bar tri stola i učestvuju u njihovom radu. Na kraju „domaćice“ i „domaćini“ daju kratak pregled rada za njihovim stolom.

Trajanje:

90–120 min.



Uvod i upoznavanje

Ovo je prva radionica na treningu. Tada svi treba da imaju priliku da se kratko predstavie. Zatim, potrebno je predstaviti program i način rada, dati osnovne informacije o treningu i ispitati očekivanja učesnika od treninga. Sledeći važan cilj ove radionice je početak izgradnje grupe i poverenja među pojedincima. Zato je veoma važno pažljivo pripremiti radionicu imajući u vidu osnovne informacije o učesnicima. Trenerski tim treba aktivno da učestvuje u vežbama, ravnopravno sa ostalim učesnicima. To može biti presudan temelj za izgradnju poverenja.

Primer radionice

- ★ Dobrodošlica
- ★ Kratak krug predavljanja
- ★ Predavljanje programa i načina rada

Očekivanja od treninga

Opis vežbe

Podeliti raznobojne samolepljive papire. Dati nekoliko minuta da učesnici na njima zapišu svoje odgovore na pitanja:

- Šta očekujem od treninga?
- Šta očekujem od sebe na treningu?
- Šta očekujem od drugih na treningu?

Na zid ili pod postaviti 3 panoa (ili 3 velika papira). Jedna po jedna osoba priđe panoima, pročita svima šta je zapisala i zalepi svoje papire na odgovarajuće panoe.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predavljanje u plenumu

Trajanje:

25 min.

Potreban materijal:

Raznobojni samolepljivi papiri, veliki papiri (*flipchart*, hamer)

Napomena

Ako je moguće, ove panoe ostaviti u radnom prostoru da budu dostupni. Mogu da budu od posebne koristi pred kraj treninga, pre evaluacije, da se podsetimo sa kakvim smo očekivanjima ušli u trening i sagledamo šta se ostvarilo.

Druga verzija vežbe

Pitanja mogu biti i drugačije formulisana. Na primer:

- Šta bih voleo/la da se dogodi na treningu?
- Šta ne bih voleo/la da se dogodi na treningu?

Venovi dijagrami

Opis vežbe

Svi dobiju po list papira na kojima je nacrtano onoliko Venovih dijagrama (tri elipse koje se ukrštaju, vidi sliku) koliko ima učesnika. Jedan Venov dijagram je za jednu osobu, a na predviđenom mestu treba upisati njeno ime i u svakom od krugova tog dijagrama treba upisati po jednu određenu informaciju o njoj. Na primer:

1. Gde živiš?
2. U čemu uživaš?
3. Kada bi postala predsednik/ca države, šta bi prvo uradio/la?

Učesnici ustaju sa svojih mesta i imaju zadatak da priđu svakoj osobi u grupi i zapišu njihove odgovore na navedena pitanja.

Radni list sa Venovim dijagramima pogodnim za štampanje na A4 formatu možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Napomena

Ovom vežbom se može postići brže pamćenje imena. Dobra je za početak seminara/treninga jer omogućava da ljudi sa svima stupe u (prvi) kontakt. Zgodno je i to što ljudi mogu da se kreću po prostoriji jer to znatno utiče na stvaranje opuštenije atmosfere. Naravno, ispunjeni papiri s dijagramima ostaju učesnicima (neretko im oni služe kao podsetnik, kada pokušavaju da se sete nečijeg imena).

Mi često ne formulišemo treće pitanje, već damo učesnicima zadatak da smisle pitanje koje će postaviti svima. Ova varijanta vežbe je zabavnija, jer pitanja umeju da budu vrlo raznolika, pa i duhovita (npr. od „Da li voliš svog predsednika?“ do „Ispričaj mi jedan vic“). Treba imati u vidu da trajanje vežbe može i da eskalira ukoliko ljudima bude jako zabavno, pa je korisno ograničiti vreme ukoliko ga nemate dovoljno.

★ Pauza

Tip vežbe:

Rad u parovima (koji se brzo menjaju)

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Radni list sa Venovim dijagramima

Moj put dovde

Opis vežbe

Svako za sebe na papiru nacрта jednu strelicu koja ilustruje tok života, „moj put dovde“, i na njoj obeleži tačke koje su mu bile važne u životu. Vreme za crtanje je do 5 minuta. Zatim, u plenumu, jedna po jedna osoba predstavlja svoju „strelicu“, ne po utvrđenom redu, već kad se ko oseti spremnim.

Napomena

Veoma je bitno da se ova vežba izvodi u tišini, bez šaputanja i dobacivanja u grupi, i spoljašnjih zvukova koji ometaju. Potrebno je da postoje uslovi da se puna pažnja posveti osobi koja govori. Vežba potiče izgradnju poverenja u grupi, mada pojedincima može da bude previše zahtevna za sam početak treninga. Važno je da i trenerski tim učestvuje u vežbi i da se na taj način uključe u proces međusobnog upoznavanja. Najbolje je da neko iz trenerskog tima prvi predstavi svoju putanju i time dâ primer ostalima. Vežba pruža mogućnost dubljeg upoznavanja u grupi i potiče empatiju i međusobno slušanje i uvažavanje. Često se dešava da izvođenje vežbe vremenski eskalira, što je vrlo naporno za prvi dan treninga, posebno ako ljudi nisu navikli da pažljivo slušaju dvadesetak drugih osoba (što je uglavnom slučaj) jer to jeste vrlo zahtevno i ljudi se nakon nekog vremena umore. Zbog toga je od izuzetne važnosti da vežba bude vešto vođena, sa osećajem i za ljude i njihove priče (da ih se ne prekida, već eventualno uputi diskretan znak da je isteklo predviđeno vreme), ali i za vreme i čitavu dinamiku radionice. U uvodu vežbe naglasiti koji vremenski ram je predviđen po osobi, a koliko se vremena ukupno ima na raspolaganju, te i napomenuti na koji (diskretan) način će voditeljica upozoravati na istek vremena.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Papiri i olovke

Primeri vežbi

Moje ime znači...

Opis vežbe

Jedna po jedna osoba u krugu ima zadatak da kaže svoje ime i šta ono znači.

Tip vežbe:

Razmena u plenumu

Trajanje:

10 min.

Moje ime

Opis vežbe

Jedna po jedna osoba u krugu ima zadatak da kaže svoje ime i ispriča jednu priču u vezi sa njim: šta znači, kako ga je dobila, ko mu/joj ga je dao...

Tip vežbe:
Razmena u plenumu

Trajanje:
15 min.

Ispitivanje očekivanja: Putna torba

Opis vežbe

Učesnici na papiru nacrtaju putnu torbu. Podelite je na dva približno jednaka dela. U jednom delu pišu svoje odgovore na pitanje *Šta sam doneo/la na ovaj trening?*, a u drugom *Šta želim da ponesem sa sobom?*. Sledi prezentacija u plenumu (sa svog mesta).

Tip vežbe:
Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:
20 min.

Potreban materijal:
Papiri i olovke

Ispitivanje očekivanja: Drvo očekivanja

Opis vežbe

Podeliti samolepljive papire. Dati nekoliko minuta da učesnici na njima zapišu svoje odgovore na pitanja:

- Šta bih voleo/la da se dogodi na treningu? (na papirima jedne boje, npr. zelene)
- Šta ne bih voleo/la da se dogodi na treningu? (na papirima druge boje, npr. bele)

Na zid postaviti pano ili veliki papir na kome je iscrtano drvo. Jedna po jedna osoba priđe drvetu, pročita svima šta je zapisala i zalepi svoje papire: na primer, zelene na grane drveta, bele na stablo.

Tip vežbe:
Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:
20 min.

Potreban materijal:
Samolepljivi papiri u dve boje, iscrtano drvo na velikom papiru

Motivacija za trening

Opis vežbe

Jedna po jedna osoba, u krug, odgovara na pitanja: Zašto si se odlučio/la da dođeš na ovaj trening? Šta te je privuklo i potaklo?

Tip vežbe:

Razmena u plenumu

Trajanje:

20–40 min.

Koncentrični krugovi upoznavanja

Opis vežbe

Stolice su postavljene u dva koncentrična kruga, tako da svaka stolica gleda ka jednoj stolici iz drugog kruga (vidi ilustraciju). Broj stolica jednak je broju učesnika. Učesnici posedaju na stolice. Osobe koje sede jedna naspram druge su par. Voditeljica zadaje temu. Svi pričaju u parovima sa osobom preko puta. Nakon 3–5 minuta razgovora učesnici iz *unutrašnjeg* kruga pomeraju se za jedno mesto *ulevo*, čime svako dobija novog sagovornika, a voditeljica zadaje novu temu. Nakon 3–5 minuta razgovora učesnici iz *spoljašnjeg* kruga rotiraju se za jedno mesto *udesno*...

Tip vežbe:

Rad u parovima

Trajanje:

20–60 min. (u zavisnosti od broja učesnika i željenog tempa razmene)

Potreban materijal:

Stolice

Neka od mogućih pitanja/tema za razgovor:

- Čime se bavim?
- Mesto gde živim?
- Moja porodica?
- Događaj u mom životu koji je najviše uticao na mene
- Ličnost koja je snažno uticala na moj život
- Otkud ja ovde?
- Kako se živi tamo odakle dolazim?
- Kako politika utiče na moj život?
- Šta bih voleo/la da menjam?
- Vidljive i „nevidljive“ posledice rata tamo gde živim (koje su posledice rata u mojoj sredini)
- Kako mi je bilo kada sam prvi put od rata sreo nekoga sa druge strane?
- Neke stvari do kojih mi je stalo u životu
- Mesto koje bih voleo/la ponovo da posetim
- Šta moram da ostvarim?
- Šta mi je podrška?
- U čemu stvarno uživam?
- Mnogo se iznerviram kada...
- Želim da te pitam...





Napomena

Ova vežba ne omogućava da svako razgovara sa svakim, ali je dobar odabir za one ljude kojima je lakše da na samom početku treninga razgovaraju samo sa jednom osobom na određenu temu, umesto da svoja razmišljanja dele pred celom grupom. Važno je voditi računa da odabir pitanja za razgovor bude prilagođen profilu ljudi u grupi. Potrebno je dati jasno uputstvo o vremenskom okviru, kako bi u svakoj rotaciji oba sagovornika imala priliku da govore.

Upoznavanje u parovima

Opis vežbe

Svi stoje u krugu. Voditeljica pozove učesnike da nađu para za koga misle da im je najbliži, pa zadaje temu za razgovor u tom paru. Za svaku sledeću temu učesnici nalaze novog para, prateći instrukciju da to bude osoba koja se najviše razlikuje od njih, osoba koju doživljavaju kao najmisteriozniju, itd.

Neke od mogućih tema za razgovor:

- Otkud ja ovde
- Šta želim da ostvarim u životu
- Događaj u mom životu koji je najviše uticao na mene
- U čemu stvarno uživam
- Šta me boli (šta mi smeta) u sredini u kojoj živim.

Tip vežbe:
Rad u parovima

Trajanje:
25–30 min.

Predstavljanje u plenumu pomoću započetih rečenica

Opis vežbe

Svi sede u krugu. Na vidnom mestu se nalaze ispisane započete rečenice. Jedna po jedna osoba predstavi se u plenumu, dovršavajući započete rečenice:

- Ja se zovem...
- Kao dete htela/o sam da budem..., a zapravo sam...
- Nadimak mi je..., a ja sam...
- Ne volim kad...
- Mesto koje bih ponovo volela/o da vidim...

Tip vežbe:

Razmena u plenumu

Trajanje:

30–50 min.

Potreban materijal:

Veliki papir sa ispisanim započetim rečenicama

Mesta koja su mi važna (Karta)

Opis vežbe

Na zidu se nalazi karta bivše Jugoslavije, Evrope ili sveta (to može biti geografska karta, putna mapa ili jednostavno konture iscrtane na velikom papiru). Jedna po jedna osoba prilazi karti, na njoj označi flomasterom mesta koja su joj važna, za koje je vežu određena sećanja i iskustva. Veza sa svakim označenim mestom ukratko se objasni ostalima u grupi.

Tip vežbe:

Predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Geografska karta bivše Jugoslavije, Evrope ili sveta

Napomena

U kontekstu CNA treninga, koji okuplja ljude iz različitih delova regiona bivše Jugoslavije ova vežba može da ima posebnu težinu. Ona doprinosi razumevanju različitih životnih iskustava u grupi, različitih poimanja nekadašnje zajedničke države i današnjeg regiona išpartanog granicama novonastalih država, ali i na međusobnu povezanost i upućenost jednih na druge. Podjednako je dobra kada se radi sa novoformiranim grupama, kao i sa grupama koje se već poznaju. Može se raditi na početku, kao i u bilo kom drugom delu treninga. Korisna je kada je potrebno ljude vratiti na lično iskustvo i lične veze, ili doprineti međusobnom boljem razumevanju.

Druga verzija vežbe

Na geografskoj karti unapred ucrtati sva mesta odakle dolaze učesnici. Zadatak učesnika je da priđu i označe sa kojim su sve mestima povezani i pojasne na koji način (tako da su sva „njihova“ mesta povezana isprekidanom linijom).

Mesto odakle dolazim

Opis vežbe

Svi imaju nekoliko minuta za razmišljanje o mestu iz kojeg dolaze (kako god ga razumeli – grad/zemlja/region) i stvari koje vole u vezi sa tim mestom. Potom, svako ukrug navede mesto odakle dolazi i tri stvari koje voli u vezi sa tim mestom.

Tip vežbe:
Razmena u plenumu

Trajanje:
20–25 min.

Potreban materijal:
/

Mesto u kom živim

Opis vežbe

Napraviti veliki „tepih“ od velikih papira (spojenih krep trakom, da se ne bi pomerali). On treba da bude dovoljno veliki da učesnici mogu da se okupe oko njega i da svako ima dovoljno mesta za sebe. Zadatak je da svi nacrtaju nešto što im se posebno ne dopada, a odnosi se na život u njihovom mestu (gradu, regiji, državi). Mogu da crtaju i samo simbole. Kada su crteži gotovi, svako objasni svoj crtež u plenumu.

Staviti sledeći veliki „tepih“ na pod. Sada učesnici crtaju nešto što im se posebno dopada u vezi sa životom u njihovom mestu, državi, regiji. Nakon toga slede objašnjenja u plenumu.

Tip vežbe:
Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:
60 min.

Potreban materijal:
Veliki papiri, flomasteri, voštane boje

Napomena

Ako grupu čine ljudi iz različitih krajeva, ova vežba može da posluži za bolje upoznavanje različitih konteksta iz kojih učesnici dolaze. Ona služi i za međusobno upoznavanje i razmenu o tome šta nam je važno u društvu u kom živimo. Može da se koristi kao uvod kada je potreban iskorak od sebe ka društvenom nivou, dajući priliku učesnicima da u tišini promisle o društvu u kom žive. Takođe, ona trenerskom timu daje dosta važnih informacija za dalji tok treninga: šta pojedinci ili cela grupa lako tematizuju, čemu daju posebnu važnost, na koji način interpretiraju neke društvene pojave, šta nije pomenuto, o čemu se čuti...

Ova slika govori o meni

Opis vežbe

U sredini kruga nalazi se hrpa razglednica i fotografija. Svi imaju nekoliko minuta da ih razgledaju i da izaberu samo jednu koja na neki način govori o njima. Kada svi poseduju nazad u krug, zadatak je da pokažu ostalima koju su fotografiju izabrali i šta ona o njima govori.

Tip vežbe:

Predstavljanje u plenumu

Trajanje:

25 min.

Potreban materijal:

Veći broj razglednica i fotografija

Predstavljam te

Opis vežbe

Učesnici se podele u parove. Svako ispriča svom paru nekoliko informacija o sebi. Druga osoba za to vreme pažljivo sluša i pokušava da zapamti. Potom menjaju uloge. Na početku se parovima napomene kojim vremenom raspolažu (najviše 10 minuta).

Svi se vrate u krug u plenumu i imaju zadatak da predstave svog para ostalim učesnicima iz grupe.

Napomena

Ako je grupa sastavljena od ljudi koji se međusobno uglavnom ne poznaju i/ili ukoliko je atmosfera zategnuta, ljudima ova vežba može biti zahtevna. Od pomoći je da im se unapred napomene, pre razgovora u parovima, da će imati zadatak da predstave jedni druge. Svakako ovu vežbu ne treba raditi na samom početku uvodne radionice. Ukoliko se jedan deo ljudi u grupi već međusobno poznaje, ovo se može pretvoriti u vrlo zabavnu vežbu.

Tip vežbe:

Rad u parovima, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

30 min.

Predstavljam se

Opis vežbe

Svi uzmu po papir. Na sredini papira napišu svoje ime. Zatim upisuju:

- u gornji levi ugao – kako se trenutno osećam
- u gornji desni ugao – dve stvari koje volim da radim
- u donji levi ugao – knjiga koju sam nedavno pročitao/la ili film koji sam gledao/la

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

25–30 min.

Potreban materijal:

Papiri, olovke, krep-papir ili selotejp

- u donji desni ugao – gde bih najradije voleo/la da budem u ovom trenutku

Nakon što su napisali svoje odgovore, zalepe papir na prsa, šetaju se po prostoriji, čitaju šta su drugi napisali i razgovaraju o tome.

Napomena

Ova vežba je posebno pogodna za rad sa grupama mladih, a uvodnoj radionici daje dinamiku i dozu smeha i opuštenosti.

Pitanja i dileme na koje tražim odgovore

Opis vežbe

Na podu se nalazi nekoliko velikih papira. Učesnici prilaze i na njima zapisuju pitanja i/ili dileme koje imaju (relevantne za teme treninga). Nakon desetak minuta neko iz trenerskog tima pročita naglas sve što je zapisano, ili se učesnici zamole da priđu papirima i sami pročitaju šta je zapisano.

Tip vežbe:

Samostalan rad u plenumu

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Veliki pano ili veliki papiri, samolepljivi papiri

Napomena

Ova vežba je korisna za brzo skeniranje grupe, ispitivanje interesovanja učesnika i polazno imenovanje stvari koje ih tište.

Druga verzija vežbe

Umesto pisanja po velikim papirima na podu, svako može da dobije po nekoliko manjih samolepljivih papira na kome će napisati svoje odgovore. Potom jedna po jedna osoba pročita šta je napisala i zalepi svoje papire na određeno mesto (zidne ili podne novine).

Tri događaja koja su uticala na moj angažman

Opis vežbe

Na velikom panou su na vremenskoj crti predstavljena tri perioda – pre rata; vreme rata; posle rata. Svako treba da za sebe zapiše na samolepljivim papirima po jedan događaj iz svakog od ta tri perioda koji su uticali na njegov/njen sadašnji angažman na izgradnji mira. Zatim, jedna po jedna osoba ustaje, zalepi svoje papire na odgovarajuće mesto na vremenskoj crti i kratko pojasni šta je zapisala.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, flomasteri ili markeri

Napomena

Vežba je primerena grupama u kojima bar jedan deo ljudi ima iskustvo mirovnog/društvenog angažmana. Može da se koristi za upoznavanje, ali i u okviru radionica na teme Izgradnja mira ili Mirovni aktivizam i nenasilna akcija, ako je potrebno staviti fokus na osveštavanje i razmenu šta nas je navelo na mirovni rad.

Potpis levom i desnom rukom

Opis vežbe

Svi dobiju po papir i olovku i imaju zadatak da se potpišu. Nakon toga treba jednom rečju da opišu kako im je bilo, a neko iz trenerskog tima zapisuje te reči na pano/tablu. Zatim, zamoliti sve da se potpišu drugom rukom, onom kojom inače ne pišu. Onda ih pitati kako im je sada bilo, što se takođe zapisuje na tabli.

Ova dva različita doživljaja mogu da budu ilustracija metodologije koja se koristi na treningu. Uobičajen, „školski“ način učenja može da se uporedi sa uobičajenim načinom potpisivanja, a metodologija na treningu sa potpisivanjem rukom kojom se inače ne potpisujemo.

Tip vežbe:

Iskustvena vežba

Trajanje:

10–15 min.

Potreban materijal:

Papiri, olovke, veliki papir ili tabla, marker



Nenasilna komunikacija

Ciljevi radionice na temu *Nenasilna komunikacija* uglavnom su: identifikacija šta se ljudima u grupi dopada, a šta im smeta u komunikaciji sa drugima; izrada dogovora o radu, koji će postaviti okvir za međusobnu saradnju i komunikaciju; upoznavanje sa principima i tehnikama nenasilne komunikacije i započinjanje rada na razvoju i uvežbavanju veština nenasilne komunikacije.

Primer radionice

★ Igrica

Napomena:

Ovo je obično tek druga radionica u okviru treninga i najverovatnije ljudi još uvek nisu zapamtili imena jedni drugima, pa može da bude korisna neka od igrica za bolje pamćenje imena. Videti u odeljku Igrice.

Šta mi se (ne) dopada u komunikaciji sa drugima?

Opis vežbe

Na zidu ili postolju za *flipchart* postaviti veliki papir s pitanjem *Šta mi se ne dopada u komunikaciji sa drugima?* Učesnici spontanom redosledom daju svoje odgovore, a voditelj ih zapisuje na papir. Kad se odgovori iscrpe, ili nakon desetak minuta, preći na papir s pitanjem *Šta mi se dopada u komunikaciji sa drugima?* Na kraju pročitati zapisano.

Tip vežbe:

Zidne novine u plenumu

Trajanje:

15–20 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri (*flipchart*), markeri

Napomena

Ova vežba je dobar uvod u temu i veoma je korisno raditi je neposredno pre Dogovora o radu.

Dogovor o radu

Opis vežbe

Učesnici daju svoje predloge šta bi mogle da budu tačke zajedničkog dogovora o radu. Neko iz trenerskog tima ove predloge zapisuje na vidnom mestu. Ako je pre Dogovora o radu urađena vežba *Šta mi se (ne) dopada u komunikaciji sa drugima*, učesnici se mogu pozvati da uvrste i elemente koje su neposredno pre toga čuli.

Nakon što se predlog zapiše, oni koji ga nisu izneli mogu da kažu šta misle o predlogu. Ako postoje neslaganja s tim predlogom, osoba koja zapisuje označi taj zapis (na primer zvezdicom ili drugom bojom). Članovi trenerskog tima ravnopravno sa ostalim učesnicima učestvuju u ovoj vežbi dajući svoje predloge (kako se javlja za reč, kako rešiti pitanje mobilnih telefona, itd.) Neizbežna tačka dogovora je da je dogovor podložan promeni i da bilo ko može da inicira dodavanje novih ili brisanje neke od tačaka. Kada ne bude više predloga, treba pročitati koje su nesporne tačke dogovora. Treba pročitati i predloge koji nisu usvojeni od strane svih, jer treba imati u vidu šta je još predloženo i razloge zašto se neko usprotivio. Na taj način se uvodi i princip poštovanja potreba drugih i onda kada tu potrebu ostali ne dele.

Napomena

Dogovor o radu može da se radi i u okviru uvodne radionice. Kako god, on bi trebalo da je neizostavan deo svakog treninga. Iako se odvaja puno vremena za dogovor o radu, ovo vreme nije izgubljeno, jer se, osim očiglednog rada na temi komunikacije i saradnje, njime postiže osećaj zajedničkog vlasništva nad dogovorom o radu, uvode se osnovne postavke zajedničkog rada i stvara prostor da učesnici mogu da utiču na proces i preuzmu odgovornost za njega.

Kontrolisani dijalog*

Opis vežbe

Koristeći barometar sa polovima *Slažem se* i *Ne slažem se*, pronalaze se parovi koji imaju različita mišljenja i za svaki par po jedan posmatrač.

Tip vežbe:

Zidne novine u plenumu

Trajanje:

15–20 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri (*flipchart*), markeri

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

45–60 min.

* Inspirisano vežbom iz: Dieter Lünse et al. „Zivilcourage: Anleitung zum kreativen Umgang mit Konflikten und Gewalt“ u: *Agenda Zeitlupe* 9 (Hamburg: Arbeitsgemeinschaft freier Jugendverbände e.V, 1995), str. 96.

Metoda barometar: Odrede se dva pola u prostoriji, npr. jedan zid predstavlja maksimalno slaganje sa određenom izjavom, a suprotni zid maksimalno neslaganje sa izjavom. Kada voditeljica pročita izjavu, učesnici se postavljaju u barometar svojim telima, tako što će svako stati na mesto koje odražava slaganje ili neslaganje (mogu se zauzeti sve pozicije između dva ekstrema).

Predlozi izjava za barometar:

- Svaki narod ima pravo na otepljenje.
- Srbi su počeli rat.
- Da se narod pitao ne bi bilo rata.
- Homoseksualcima bi trebalo dozvoliti usvajanje dece.
- Cilj opravdava sredstvo.
- Feminizam šteti porodici.

Nakon što se formiraju parovi i svakom paru dodeli posmatrač, učesnici dobiju zadatak da u roku od 10 minuta razmene mišljenje na temu iz barometra, koristeći kontrolisani dijalog. *Kontrolisani dijalog* funkcioniše tako što prvo osoba A iznese svoj stav, zatim osoba B ponovi stav osobe A parafraziranjem, sve dok osoba A ne potvrdi iskaz. Zatim osoba B iznese svoj stav, a osoba A ga parafrazira.

Posmatračima se daju upute da obrate pažnju na tok razgovora: da li je bilo prekidanja, upadanja u reč, kakav je bio govor tela, koliko je bilo slušanja, vrednovanja drugih, postavljanja pitanja za pojašnjenje, da li su obe osobe jednako vremena govorile, itd.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Koliko vam je bilo teško držati se zadatih uputa? Kako vam je bilo slušati sagovornika, a ne prekidati ga? Dok je vaš sagovornik govorio, da li ste se trudili da ga što bolje razumete ili ste razmišljali o svojim argumentima? Koliko imate utisak da vas je sagovornik razumeo i saslušao? Da li ste oboje imali jednako vremena da govorite?

Šta su posmatrači primetili? Koliko je njima bilo teško da samo posmatraju i ne uključuju se u razgovor?

Druga verzija vežbe

Pojedinim učesnicima razgovora mogu se dati drugačije upute. Umesto upute da koriste kontrolisani dijalog, može imati jednu od sledećih:

- Radi kako misliš.
- Pobedi u debati.
- Ubedi sagovornika da je tvoje mišljenje ispravno.

U tom slučaju, u evaluaciji vežbe se može uporediti kako je tekao razgovor kod onih koji su koristili kontrolisani dijalog, a kako kod onih koji su imali posebne upute.

Zidne novine: Šta je nenasilna komunikacija?

Trajanje:
10 min.

Teorijski sažetak: principi nenasilne komunikacije

Opis vežbe

Voditelj ukratko predstavi principe nenasilne komunikacije ili različite tehnike (JA govor, aktivno slušanje, otvorena pitanja). Preporučljivo je da se nakon prezentacije učesnicima podeli unapred pripremljen tekst. Primeri se nalaze na kraju potpoglavlja.

Tip vežbe:

Kratka prezentacija

Trajanje:

10–15 min.

Potreban materijal:

Flipchart

Primeri vežbi

Vežbanje „JA govora“ u scenama

Opis vežbe

Učesnici se podele u 4 grupe (od 4 ili 5 učesnika). Imaju 10 minuta da osmisle kratku konfliktnu scenu, nabolje bi bilo da ona potiče iz ličnog iskustva, u kojima im je smetao način komunikacije.

Tip vežbe:

Forum teatar

Trajanje:

110 min.

Korak 1 – Svi se vrate u plenum i prikaže se scena prve grupe.

Korak 2 – Kratak razgovor u plenumu: Šta vam se nije dopalo u sceni?

Korak 3 – *Promena scene*. Pozvati osobe koje su posmatrale izvođenje scene da razmisle u čiju ulogu bi mogle da uđu i da novim načinom komunikacije pokušaju da promene scenu. Ukoliko u sceni samo jedna ili dve uloge komuniciraju na neprijatan ili konfliktnan način, te uloge u početku ne menjati.

Korak 4 – *Evaluacija promene scene*: Šta se promenilo u držanju uključenih osoba? Šta su videli posmatrači? Na koji način je promena ponašanja uticala na osobu čija je komunikacija bila neprijatna? Kako je bilo ostalima u sceni?

Potom se izvodi scena sledeće grupe i ponavljaju se koraci od 1 do 4 dok sve scene ne budu obrađene.

Napomena

Svaka scena se može menjati nekoliko puta, u zavisnosti od raspoloživog vremena i zadovoljstva postignutim promenama. Predloženo trajanje vežbe pretpostavlja oko 25 minuta za obradu svake pojedinačne scene.

Ukoliko pre ove vežbe nije rađeno teoretsko predstavljanje „JA govora“, to se može uraditi ako procenite da promene scena teško idu, ili na samom kraju vežbe.

Vežbanje „JA govora“ u parovima

Opis vežbe

Podela po parovima. Uputa: Razmislite o situaciji u kojoj ste se naljutili, objasnite okolnosti vašoj partnerki i odigrajte svoju prvobitnu reakciju – vaša partnerka treba spontano da odreaguje. Zatim pokušajte da svoju ljutnju formulišete kao „JA poruku“.

Tip vežbe:
Rad u parovima

Trajanje:
10–15 min.

Napomena

Nakon ove vežbe nije neophodna povratna informacija u plenumu. Međutim, ako je ovo jedino vežbanje komunikacije, preporučljivo je obezbediti vreme za razgovor o eventualnim poteškoćama koje su parovi imali u preformulaciji svojih poruka i eventualnim predlozima za promenu.

Podela pohvala

Opis vežbe

Učesnici na parče papira zapišu neku pohvalu koju bi uputili osobi koju poznaju. Sve poruke se sakupe u „šešir“. Voditeljica izvlači jednu poruku i pročita je naglas. Pitanje grupi: „Da li je ova poruka formulisana u JA govoru?“ Ako smatraju da nije – kako bi je formulisali? Proći 3-4 poruke.

Tip vežbe:
Rad u malim grupama

Trajanje:
25 min.

Potreban materijal:
Papiri i olovke

Potom podela u male grupe. Svaka grupa dobije po nekoliko preostalih pohvala iz šešira. U malim grupama isti zadatak: Da li je ova poruka formulisana u JA govoru? Ako nije, kako se može formulisati?

Vežba aktivnog slušanja

Opis vežbe

Podela grupe na parove. Osoba A u 5 minuta priča svom paru, osobi B, nešto što ju je poslednje naljutilo ili joj je bilo teško. Osoba B proverava koliko je razumela osobu A, postavljajući pitanja i ponavljajući šta je čula. Sledi povratak u plenum i evaluacija vežbe. Nakon evaluacije, u plenumu izrada zidnih novina na temu: Šta je neophodno za aktivno slušanje.

Tip vežbe:
Rad u parovima, zidne novine

Trajanje:
40 min.

Potreban materijal:
Veliki papir, marker

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Koliko su vas slušali i razumeli? Koliko često imate osećaj da vas drugi slušaju?

Koliko vam je teško da saslušate druge? Po čemu znate da vas neko sluša? Kada znate da vas ne sluša i ne pokušava da vas razume?

Razgovor u manjim grupama na temu komunikacije

Opis vežbe

Podela na manje grupe, npr. četvoročlane. Teme za razgovor:

- Kako ja reagujem kada mi smeta način komunikacije (na konkretnom primeru)?
- Reakcija koju smatram dobrom.
- Mislim da se ljudi ponašaju tako zato što...

Tip vežbe:

Rad u malim grupama

Trajanje:

25–30 min.

Bolje razumevanje

Opis vežbe

Podela u četiri grupe. U grupama razgovor na temu: „Šta doprinosi boljem razumevanju i konstruktivnom dijalogu? Koji načini komunikacije zatvaraju dijalog i ne doprinose boljem razumevanju?“ Grupe imaju zadatak da izrade i zidne novine. Sledi povratna informacija u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Zidne novine: Šta hoću da postignem nenasilnom komunikacijom?

Trajanje:

10 min.

Runda prava

Opis vežbe

Stolice su postavljene u dva koncentrična kruga, tako da svaka stolica iz unutrašnjeg kruga gleda ka jednoj stolici iz spoljašnjeg (vidi ilustraciju, str. 73-74). Broj stolica jednak je broju učesnika. Učesnici zauzmu stolice. Osobe koje sede jedna naspram druge su par.

Osobe koje sede u spoljašnjem krugu izvlače iz „šešira“ jednu od pripremljenih kartica na kojima su napisane izjave u vezi sa pravima nekih društvenih grupa i pojedinaca. Ista izjava može da se pojavljuje na više kartica u šeširu. Primeri izjava:

- Žene bi trebalo da imaju pravo da se porode u svojoj kući ukoliko tako žele.
- Roditelji bi trebalo da imaju pravo da udare svoje dete ukoliko ono pretera sa lošim ponašanjem.
- Pušačima treba dozvoliti da puše u zatvorenoj prostoriji ako to nikome ne smeta.
- Ljudi ne bi trebalo da imaju pravo da seku drveće koje se nalazi na njihovoj zemlji zbog ekoloških posledica.
- Školovanje bi trebalo da je osnovno ljudsko pravo i da je besplatno.
- Ljudima bi trebalo biti dozvoljeno da okače na svoju kuću koju god zastavu žele.
- Manjinske nacionalne grupe bi trebalo da budu pozitivno diskriminisanе na konkursima za zapošljavanje.
- Ukoliko većina ljudi neke regije želi da ta regija postane zasebna država, trebalo bi im to odobriti.
- Homoseksualcima/kama bi trebalo biti dozvoljeno da usvajaju decu.

Osoba koja je izvukla karticu ima ulogu zastupnika te izjave i njen zadatak je da pridobije svog para po tom pitanju, dok druga osoba ima zadatak da formuliše razloge zašto bi to pravo trebalo biti zabranjeno, tačnije druga osoba ima ulogu protivnika izjave sa kartice.

Nakon 3 minuta diskusija se zaustavlja i osobe koje sede u spoljašnjem krugu pomeraju se za jedno mesto udesno. Sada imaju novog para i vežba se ponavlja, s tim što izvlače novu karticu iz šešira. Vežba se može ponavljati nekoliko puta.

Potom učenici koji sede u unutrašnjem krugu izvlače iz šešira nove izjave i uzimaju ulogu zastupnika te izjave (tog prava), sa zadatkom da pridobiju podršku svog para za navedenu izjavu. Osobe koje sede u spoljašnjem krugu imaju ulogu protivnika izvučene izjave. (Ovo se, pomeranjem unutrašnjeg kruga ulevo, ponavlja još nekoliko puta.)

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo?

Koje izjave vam je bilo teško da branite ili da im se suprotstavljate? Zašto?

Koliko su vas slušali? Koliko ste vi slušali druge?

Da li su vam se ljudi suprotstavljali na različit način? Kako?

Koja vrsta suprotstavljanja je uticala na preispitivanje vašeg stava?

Tip vežbe:

Rad u parovima i plenumu

Trajanje:

50–65 min.

Potreban materijal:

Stolice

Feedback u parovima

Opis vežbe

Ovo je prilika da jedni drugima damo *feedback* i da ga dobijemo. Prilazimo osobi kojoj želimo da damo *feedback* ili da ga dobijemo od nje. Ta osoba, ukoliko ne želi, ne mora da sasluša *feedback*, niti da ga dâ. Kada završimo, idemo do sledeće osobe kojoj želimo da pružimo *feedback* ili da ga od nje primimo. Vežba se može izvesti u radnoj prostoriji ili negde napolju, ali uz napomenu učesnicima da budu jedni drugima u vidokrugu, kako bismo lakše našli osobu koja nam treba.

Tip vežbe:
Rad u parovima

Trajanje:
60–90 min.

Napomena

Ovu vežbu radimo na polovini desetodnevnog treninga ili pred kraj. U situacijama kada u grupi postoje sukobi, ova vežba može da bude podsticaj za njihovu transformaciju. Pred kraj treninga (ali ne na samom kraju, jer onda može da izazove potrebu za dodatnim razgovorima za koje treba da postoji vreme), feedback može da bude u funkciji podrške za dalji rad. U ovim rundama feedbacka učestvuje i trenerski tim.

Šta mi se dopalo/šta mi je smetalo u našoj komunikaciji?

Opis vežbe

Svi dobiju po nekoliko samolepljivih papira. Neka još papira bude dostupno, ako nekome zafali. Zadatak je da razmisle i zapišu svoje odgovore na pitanja: „Šta mi se dopalo u komunikaciji sa drugima u ovoj grupi?“ i „Šta mi je smetalo u komunikaciji sa drugima u ovoj grupi?“ Kada završe sa pisanjem, svako pročita šta je zapisao i zalepi svoje papire na predviđene panoe ili zidne novine.

Sledi drugi deo vežbe. Sada svi pišu svoje odgovore na pitanja: „Šta mi se dopalo kod sebe u komunikaciji sa drugima?“ i „Šta mi je smetalo kod sebe u komunikaciji sa drugima?“ Opet sledi čitanje u plenumu.

Tip vežbe:
Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:
40 min.

Potreban materijal:
Samolepljivi papiri, olovke, veliki papiri

Napomena

U situacijama kada u grupi postoji nedostatak poverenja, sukobi i animoziteti, može biti poticajno da se otvori prostor za tematizovanje poteškoća. Ova vežba može da kreira odličnu atmosferu za rad na feedbacku.

Prilozi za radionicu

JA govor

JA govor je tehnika nenasilne komunikacije, koja daje mogućnost iskazivanja potreba i želja, ima za cilj unapređenje razumevanja drugog i sebe, konkretna je i usredsređena na specifičan problem. JA govor jasno govori o ponašanju i izazvanim osećanjima, bez vrednovanja ličnosti/osobe.

JA govor ne vodi izbegavanju konflikta, već otvaranju komunikacije oko uzroka konflikta. On otvara komunikaciju, pokazuje našu spremnost za razgovor i za traženje obostrano prihvatljivog rešenja situacije. Njime se usredsređujemo na sebe, na to koje su naše stvarne potrebe, želje, prava.

Često se u sukobu iscrpljujemo međusobnim optuživanjem, ljutnjom, vređanjem, durenjem, što lako dovodi do eskalacije i udaljavanja od onoga što nas je stvarno pogodilo, što nas stvarno iritira, što nam je potrebno i šta stvarno želimo.

JA govor nas vraća na početak konflikta, na ono što nam je stvarno potrebno, što želimo, ili što nam smeta, pri čemu ne izazivamo odbrambenu reakciju druge strane.

JA govorom se kritikuje ponašanje, a ne ličnost/osoba.

Struktura JA govora:

„Kada vidim da...”

(govorimo o postupku druge osobe kroz iskaz koji nije vrednovanje ni ocenjivanje)

„...ja osećam...” ili „...poželim da...”

(govorimo o svojoj emotivnoj reakciji bez samooptuživanja i pravdanja)

„želeo/la bih da...” ili „voleo/la bih...”

(govorimo o ličnoj potrebi i željenom ishodu bez naredbi i ucena)

Primeri:

Kada mi kažeš da zavežem, osećam se povređeno i kao da ti uopšte nije stalo do mene i mog mišljenja. Voleo/la bih da možemo da razgovaramo i da mi kažeš šta ti zapravo smeta.

Kada se ovako umoran/a vratim sa posla i zateknem punu sudoperu sudova, osećam se loše, a voleo/la bih da podelimo odgovornosti.

Dodatna pojašnjenja

JA poruke: problematiziranje ponašanja a ne ličnosti

Sistem:

- Ponašanje koje mi smeta...
- To u meni izaziva osjećaj...

- Zato što...
- Voleo/la bih da... (Moja želja je...)

Primer TI govora:

Trener se obraća učesniku koji šapuće dok on govori, rečima: „Dobro, Milane, hoćeš li već jednom da prestaneš da melješ, ti si stvarno bezobziran!“

Napomena: Ovakvim obraćanjem se direktno napada osoba i vrednuje. Reakcija koju bi ona izazvala je poniženje, povlačenje ili protunapad.

Primer MI govora:

„Mi svi ovde znamo da je Milan bezobziran i da nikad ne sluša dok drugi govore!“

Napomena: Ovakvim govorom pretpostavlja se unapred da se svi slažu sa iskazom, što oduzima prostor za drugačije mišljenje i osim toga se tvrdi da se Milan uvek isto ponaša. MI govor se posebno često javlja u diskusijama koje se tiču političkih pitanja i gde se vrši prepostavka da svi imaju isto većinsko mišljenje, što odražava nepoštovanje prema onima koji drugačije misle i oduzima im se prostor da to drugo mišljenje iznesu. Istovremeno MI govorom se depersonalizuje pojedinačno mišljenje i teži oslobađanju od pojedinačne odgovornosti za sopstveni stav i ponašanje. Uvrežen stav da je svaki postupak koji podržava većina grupe opravdan, zato što je „demokratski“, odražava stav da je demokratija diktatura većine u kojoj odgovornost za postupke treba da snosi i obespravljena manjina.

Primer JA govora:

„Milane, meni smeta kada mi upadaš u reč, tada imam utisak da ti moje mišljenje nije bitno, da me ne poštuješ, a voleo bih da me saslušаш, jer mi je važno tvoje mišljenje o ovome što govorim.“

Neke od tehnika nenasilne komunikacije

Aktivno slušanje

Karakteristike aktivnog slušanja:

- Ne prekidati sagovornika/cu sa: „A zašto si...“, „Mogao/la si...“, „Trebalo je da...“, ili pominjati npr. svoje doživljaje: „I ja također...“
- Gledati sagovornika/cu u oči
- Ne otimati reč iznenada i iz „zasede“
- Slušati zainteresovano i strpljivo
- Ostavljati tišinu i pauze za razmišljanje sagovorniku/ci
- Reflektirati nazad ono što se čuje
- Pokušati razumeti položaj sagovornika/ce i saosećati sa njim/om
- Ne nametati svoje savete
- Ohrabrivati sagovornika/cu gestama i mimikom
- Davati podršku svojim prisustvom, poput: „Čuo/la sam te...“

Parafraziranje

Parafrazirati ili svojim rečima ponoviti glavne činjenice i osećaje koje smo čuli od sagovornika/ce. To nam pomaže da proverimo da li su nam misli odlutale i da sagovorniku/ci damo priliku da bolje sagleda svoj problem.

Parafraziranje najčešće počinjemo sa: „Ako sam te dobro shvatio/la, ti si...“, ili: „Kako čujem, ti si...“

Otvorena pitanja

Otvorenim pitanjima zovemo pitanja formulisana na takav način da njihov odgovor ne podrazumeva samo prosto „da“ ili „ne“, već ona pružaju slobodu izražaja izvan uskog konteksta fokusiranog pitanjem.

Ukoliko postavljamo pitanja sa: „Da li...?“, ili: „Jesi li...?“, ona u sebi sadrže pretpostavku da postoje samo vrlo ograničene mogućnosti da se na njih odgovori. Ukoliko pitanje formulišemo sa: „Kako...?“, ili: „Šta je...?“, na njih se može odgovoriti iz ugla iz kojeg osoba gleda na temu.

Primeri zatvorenih pitanja:

Da li ti je bilo teško ili lako tokom ove vežbe?

Da li je komunikacija u grupi bila dobra ili loša?

Primeri otvorenih pitanja:

Kako ti je bilo tokom ove vežbe? Šta ti je bilo teško, a šta lako, i zašto?

Kakva je bila komunikacija među ljudima?

Neka pravila *feedbacka* (davanje povratne informacije)*

Sledeća pravila i navedene metode omogućuju i potiču:

- davanje *feedbacka*
- primanje *feedbacka*
- razvoj želje ka davanju i primanju *feedbacka*

Davanje *feedbacka*

1. Obrati pažnju na to šta osoba po tvome mišljenju čini, a ne na to šta ti misliš kakva je ona. Opiši kako njeno ponašanje utiče na tebe.

2. Govori o tome što ti vidiš ili čuješ, a ne o tome šta ti misliš da je bilo uzrok događajima.

3. Daj kritiku neposredno (što je više moguće) nakon ponašanja koje ti je zasmetalo. Daj kritiku onda kada tvoj sagovornik može da je primi.

4. Daj *feedback* sa željom da svoje ideje i osećaje izraziš, a manje kako bih dao/la savet.

* Preuzeto od Diane Francis, 1993.

5. Pruži onoliko informacija koliko tvoj sagovornik može da primi (dati više od toga ima za cilj prvenstveno da zadovoljiš sebe samoga, a ne da bi pomogao/la svom sagovorniku).
6. Pozivaj se na jasne i nove (sveže) primere.
7. Razmisli o tome kakvu vrednost za tvog sagovornika ima kritika koju daješ, a ne o tome kakvo olakšanje to tebi može doneti. Upitaj se: „Želim li informisati ili 'vratiti istom merom'?“
8. *Feedback* može biti prenesen kroz govor i/ili geste, kontakt očima, govor tela.
9. Pazi na to da tvoje reči ne budu sud o drugima ili pretnja, niti po tonu niti po izboru reči.
10. U kritiku uključi samo one stvari koje tvoj sagovornik može promeniti.
11. Za tvoju kritiku je bolje kada ju je druga osoba sama zatražila, nego kada je sam/a namećeš.
12. Pruži svaki *feedback* sa pravim osećajem i toplinom, kad god je to prikladno.

Primanje feedbacka

1. Potrudi se da saslušas sa otvorenošću – da daš poruku slušanja, a ne odbrane. Nemoj misliti da moraš sve da primiš. Prihvati i učini ono što ti se čini prikladnim u tom trenutku.
2. Misli na to da *feedback* predstavlja tek viđenje osobe koja ga daje. Zatraži *feedback* i od drugih, kako bi proverio/la koliko se on poklapa sa onim prvobitno primljenim.



Saradnja i timski rad

Na Osnovnom treningu iz izgradnje mira koji organizuje CNA, a koji traje deset dana, za radionicu na temu timskog rada i saradnje obično izdvojimo čak dva bloka, što znači čitav jedan dan. Zato se primer radionice koji sledi sastoji iz dva dela, i za nju je potrebno izdvojiti ukupno oko 7 sati.

Ciljevi radionice na ovu temu su uglavnom isprobavanje donošenja odluka konsenzusom, analiza i vežbanje komunikacije, bolje razumevanje šta je timski rad i šta nosi sa sobom, mapiranje elemenata kvalitetnog timskog rada, preispitivanje sopstvenog ponašanja u radu u timu, stvaranje prostora za primanje i davanje *feedbacka*, ali i bolje međusobno upoznavanje i izgradnja grupe.

Primer radionice (prvi deo)

- ★ Dobro jutro
- ★ Igrica

***Brainstorming:* Šta je timski rad?**

Trajanje:
10 min.

Slagalica*

Opis vežbe

Učesnici su podeljeni u grupe od po 5 članova (preostali mogu biti posmatrači). Svi se nalaze u istoj prostoriji, ali članovi svake grupe sede zajedno u krugu, najbolje je ako mogu da sednu na pod. Za svaku grupu je pripremljen set koji se sastoji od 5 koverata, označenih brojevima od 1 do 5. Koverte sadrže delove od kojih se mogu napraviti kvadrati. Svaki član grupe dobija po koverat. Upute nalažu da otvore koverat tek na dat znak.

Polako pročitati navedene instrukcije, bar dva puta, tako da ih svi čuju.

Instrukcije:

„Svaka osoba ima koverat koji sadrži delove za formiranje kvadrata. Na dat znak, zadatak grupe je da formira 5 kvadrata iste veličine. Zadatak je gotov kada svi članovi grupe imaju pravilan kvadrat ispred sebe.“

Proveriti da li su svi razumeli šta je zadatak. Potom pročitati dole navedena pravila. Najbolje je da pravila budu ispisana krupnim slovima i da stoje na vidnom mestu.

Pravila:

„Tokom vežbe ne sme da se govori ili komunicira na bilo koji drugi način. Ne smeju da se uzimaju delovi od drugih članova grupe. Delovi se mogu dodati samo osobi sa vaše desne strane ili staviti na sredinu. Delovi koji su na sredini mogu da se uzimaju.“

Nakon što sve grupe završe zadatak, sledi evaluacija vežbe.

Evaluacija vežbe

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo?

Da li ste se pridržavali pravila? Šta ste radili?

Neki od vas su imali samo jedan deo slagalice. Da li je iko to primetio?

Kako su se oni osećali?

Kako vam je bilo i šta ste radili kada je neko zadržavao neki deo, a nije video rešenje?

Kako ste se osećali ako biste formirali kvadrat i onda shvatili da morate da ga rasformirate da biste dali neki svoj deo?

Šta su posmatrači primetili?

Kako je bilo sarađivati bez verbalne komunikacije?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

30–40 min.

Potreban materijal:

3–4 seta koverata u kojima se nalaze delovi slagalice (videti uputstvo na sledećoj strani)

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

Napomena

Postoji samo jedan način da se složi svih 5 kvadrata. Moguće je složiti kvadrat na način koji onemogućava da se slože preostala 4 kvadrata. Često se dešava da jedna osoba brzo uspe da ispred sebe složi kvadrat i zatim čeka ostale iz svoje grupe da završe, da bi tek nakon nekog vremena, i najčešće usled frustracije ostalih članova grupe, shvatila da mora da rasformira kvadrat koji je sastavila, jer sadrži deo neophodan za sastavljanje nekog drugog kvadrata. Zadatak jeste težak, ali nije pretežak. Ponekad je samo dovoljno vreme da članovi grupe shvate da moraju da sarađuju da bi izvršili zadatak. Do sada nismo imali situaciju da neka grupa nije mogla da složi svoje kvadrate. U vežbi se mogu javiti frustracije, nestrpljenje, neobraćanje pažnje na druge, takmičenje unutar grupe, a posebno takmičenje između grupa (koja će prva završiti zadatak), kao i masovno kršenje zapisanih pravila vežbe, što daje vrlo koristan materijal za analizu timskog rada i saradnje. Kada dođe do kritike ponašanja u saradnji, treba obratiti pažnju da iznesene kritike ne budu u osuđujućoj formi koja vrednuje ličnost onoga koji je kritikovan, te podsetiti učesnike da cilj nije da se takmiče, već da uče o saradnji. Ova vrsta intervencije je važna da ne bi došlo do povlačenja usled kritike i doživljaja da se „greške kažnjavaju“, posebno zato što su samokritika i kritika preko potrebni za dublji rad na treningu i od početka treba stvarati prostor da se uvežbava kultura kritike.

Materijal za vežbu Slagalica

Za jedan set koverata potrebno je 5 papira u obliku kvadrata iste veličine (može se A4 papir skratiti tako da se dobiju kvadrati veličine 21 x 21 cm). Svaki kvadrat iseći na delove kako je prikazano na sledećoj slici da bi dobili delove slagalice. Delovi slagalice su imenovani slovima abecede.

Potom u zasebne koverte spakovati delove po uputstvu.

U *kovertu 1* spakovati po jedan deo slagalice imenovan sa A, C, H i I;

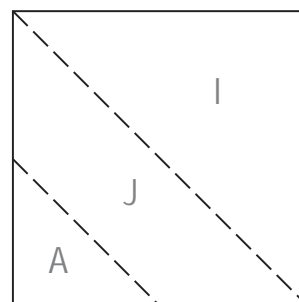
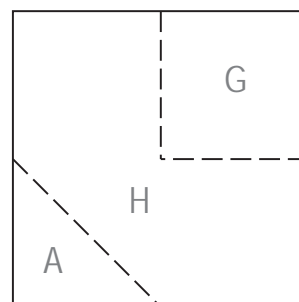
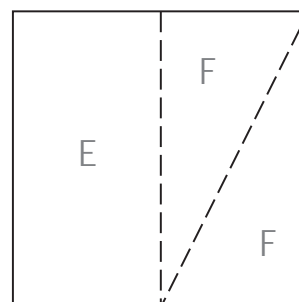
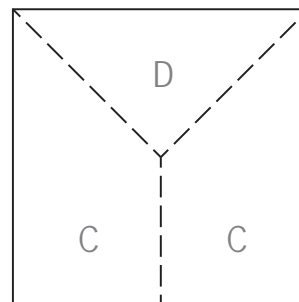
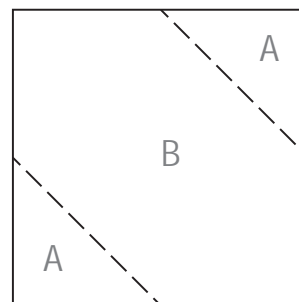
Koverta 2 – A, A, A i E;

Koverta 3 – J;

Koverta 4 – D i F;

Koverta 5 – B, C, F i G.

Isti proces ponoviti još 3 puta, kako bi dobili 4 seta koverata sa delovima slagalice. Preporučljivo je da svaki set bude napravljen od papira različite boje. Tako ne može da dođe do mešanja delova slagalice među grupama, a i olakšava ponovno pakovanje delova kako bi se ponovo koristili.



Glasanje o krivici

Opis vežbe

Učesnici su podeljeni u dve grupe od po 7 ljudi, kasnije odvojene prostorno. Po dve ili tri osobe su posmatrači u svakoj grupi (u zavisnosti koliko ima učesnika ukupno). Polako i jasno im se pročita priča o kontekstu u kom se nalaze i to bar dva puta.

Priča:

„Vi ste dve konkurentne humanitarne organizacije, koje se bave humanitarnim radom sa decom. Obe vaše organizacije trenutno rade na više važnih projekata, planiranih za sledeće 2 godine (jedan od glavnih projekata je nabavka pomagala za decu s hendikepom). Iz obe organizacije je po jedan saradnik uhapšen zbog korišćenja povlastica koje imaju humanitarne organizacije u svoje lične svrhe (utaja carinskog poreza). Radi se o uvozu tehničke robe. Svi zaposleni/e (vi) ste znali za to, ali ste to tolerisali. Javni tužilac sumnja da su ova dva saradnika sarađivala u tim nelegalnim poslovima.

Vama se postavlja pitanje: Da li ste vi kao organizacija krivi?

Odluka se donosi prostom većinom i tajnim glasanjem u okviru vaše male grupe.“

Potom se ove dve grupe prostorno odvoje. Bitno je da budu u različitim prostorijama, kako ne bi imali priliku da čuju razgovor jedni drugih.

Svakoj grupi se pojasni da ishod glasanja o tome da li su kao organizacija krivi ima različite posledice i svakoj grupi se da primerak tabele koja to oslikava:

- Ako obe organizacije priznaju krivicu, dobijaju kaznu od po 7 meseci zabrane rada organizacije.
- Ako obe organizacije ne priznaju krivicu dobijaju kaznu od po 2 meseca zabrane rada organizacije.
- Ako jedna organizacija prizna krivicu, a druga ne, ona koja je priznala dobija kaznu od 1 mesec, a ona koja nije, od 10 meseci zabrane rada organizacije.

Tabelu posledica glasanja pogodnu za štampanje na A4 formatu možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>

Plan glasanja:

1. krug: Svi dobiju po jedan mali papir na kom će upisati za šta glasaju („Da“ – krivi su, ili „Ne“ – nisu krivi). Svako glasa za sebe, bez dogovora unutar grupe. Voditeljica vežbe saopštava, na osnovu rezultata glasanja obe grupe, dodeljenu kaznu (svakoj grupi), kao i konkretan rezultat glasanja druge grupe. To upisuje u tabelu iscrtanu na velikom papiru.

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

60–90 min.

Potreban materijal:

2 tabele posledica glasanja (vidi prilog), hrpa malih jednakih papira za glasanje, 2 velika papira sa tabelama za evidenciju glasanja

	DA	NE
DA	7 / 7	10 / 1
NE	1 / 10	2 / 2

Primer tabele za evidenciju glasanja:

Grupa A		Grupa B	
Ishod glasanja	Broj meseci zabrane rada organizacije	Ishod glasanja	Broj meseci zabrane rada organizacije
<i>da</i>	<i>1</i>	<i>ne</i>	<i>10</i>
<i>da</i>	<i>7</i>	<i>da</i>	<i>7</i>
<i>da</i>	<i>7</i>	<i>da</i>	<i>7</i>
<i>da</i>	<i>7</i>	<i>da</i>	<i>7</i>
<i>ne</i>	<i>2</i>	<i>ne</i>	<i>2</i>

Svaka grupa ima po jedan primerak te tabele.

2. krug: ponovo se glasa bez dogovaranja i ponovo objavljuju rezultati obema grupama. Tek tada svaka grupa ima 5 minuta za razgovor i zadatak da odredi pregovarača koji će ići na pregovore s drugom grupom. Nakon pregovora imaju kratko vreme (npr. 2 min.) da se opet dogovore unutar grupe i potom da glasaju. Voditeljica opet na osnovu rezultata glasanja obe grupe saopštava dodeljenu kaznu (svakoj grupi), kao i konkretan rezultat glasanja druge grupe. Ako se od ovog trenutka 3 puta zaredom glasa sa istim krajnjim rezultatom – istom „kaznom“, bez obzira na odnos glasova, vežba se završava.

Ukoliko se nakon petog kruga vežba ne završi, najaviti da će naredni krug biti poslednji. Pregovarači treba da imaju ponovo priliku da se sretnu, zatim kratko vreme za razmenu unutar grupâ i ponovno glasanje, kojim se završava izvođenje vežbe.

U toku izvođenja vežbe može da se dogodi da neko ne želi da glasa, čime se stvara prostor da dođe do nerešenog glasanja. Ako je rezultat glasanja na nivou jedne grupe nerešen, primenjuje se sledeće pravilo: rezultat će biti određen prethodnim glasanjem i to tako da je suprotan od njega (ako je rezultat prethodnog glasanja bio „Ne“, kao rezultat nerešenog glasanja se uzima „Da“ i obrnuto).

Evaluacija vežbe

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste glasali? Kako ste zadovoljni rezultatom?

Kako ste zadovoljni procesom?

Šta su posmatrači zapazili?

Napomena

Izvedba ove vežbe može da bude komplikovana, zbog niza koraka iz kojih se sastoji. Preporučljivo

je da je vodite tek nakon što ste imali iskustvo da u ovoj vežbi asistirate treneru koji vežbu dobro poznaje. Onima koji se ohrabre da je vode uglavnom postane nezaobilazna u tematizovanju timskog rada, saradnje, liderstva i komunikacije zbog materijala koji nudi. Učesnici dosta lako i neusiljeno uđu u zadate uloge, jer je kontekst dovoljno životan i nije nepoznat. Pošto se javljaju moralne dileme na različitim nivoima, skoro je nemoguće da proces prođe lako i da dogovori unutar grupa, a posebno s drugom grupom, idu glatko. I tu je materijal za analizu timskog rada i komunikacije u timu neizmerljiv. Međutim, često se moralne dileme zanemare, jer ispadne važnije nadmetanje s drugom grupom. Ova vežba nam za kratko vreme dâ sliku toga kako funkcioniše grupni pritisak, kako komuniciramo sa drugima kada imamo polarizovana mišljenja, kako lako zaboravimo na neke ljude u timu, koliko idemo linijom manjeg otpora, a koliko se inatimo, kakve slike stvaramo o drugoj grupi, i tako dalje. Vežba može da izazove jake emotivne reakcije, pre svega frustracije, tako da je potrebno pažljivo i vešto voditi evaluaciju vežbe, kako bi ljudi izašli iz ovoga s osećajem da je vredelo nasekirati se, jer su dosta toga naučili. Vrlo je važno da nakon evaluacije ne ostane slika da je jedna grupa bila moralno nadmoćna nad drugom i da uvidi u prikazane slabosti ponude dovoljno prostora da se iznesene kritike čuju, razumeju i prihvate.

Sečenje papira

Opis vežbe

Pozvati dobrovoljce koji žele da učestvuju u vežbi, ukupno sedmero. Imaju zadatak da prvo svako za sebe zamisli oblik od papira kakav bi želeo. Zatim dobijaju veliki komad papira, jedne makaze i sledeće uputstvo:

„Svako sebi treba da odseče komad papira veličine i oblika kakav je pozeleo, a da pri tom ne ostane nijedan suvišan komad papira na kraju.“

Ostali iz grupe posmatraju proces. Komunikacija je dozvoljena. Vreme 20 min.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste zadovoljni rezultatom, oblikom od papira koji ste isekli? Jeste li isekli onaj oblik koji ste prvobitno zamislili?

Kako ste zadovoljni procesom? Da li je bilo različitih uloga u tom procesu i kakvih? Kako ste se dogovorili kako ćete obaviti zadatak? Na koji način je donesena odluka o tome ko će započeti, a ko završiti sečenje?

Šta su posmatrači primetili?

Kakve veze imaju elementi ove vežbe sa našom svakodnevicom?

Napomena

Broj dobrovoljaca za ovu vežbu može biti različit od 7 (npr. 5 ili 11). Bitno je da broj ne bude lako deljiv, da ne bi linijom manjeg otpora došlo do podele papira na jednake pravougaonike, što je često težnja pojedinaca u grupi kada čuju šta je zadatak.

Vežba možda zvuči krajnje jednostavno, međutim ona može da simulira različite faze u timskom

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Veliki papir i makaze

radu: od dogovora o zajedničkom radu, odnosno o načinu kako će se grupa dogovarati i doći do odluke, preko samog procesa donošenja odluke kako će papir biti isečen, do sprovedbe te odluke. Najčešće se ta prva faza, koja može biti od suštinske važnosti za timski rad, potpuno preskoči i odmah se pređe na predloge kako se taj papir može podeliti ili se čak odmah pređe na sprovedbu bez prethodnog dogovora. Tako proces biva zanemaren, a fokus postane kakvo-takvo izvršenje zadatka, odnosno dobijanje nekakvog rezultata. Međutim, kao i u svakodnevnom životu, nezadovoljstvo rezultatom je u direktnoj vezi sa nezadovoljstvom procesom i time što nismo uticali na to kakav ćemo ishod dobiti. Za to možemo da krivimo druge koji su preuzeli proaktivniju ulogu, ali i sebe što se nismo potrudili da iskažemo svoje nezadovoljstvo na vreme i konstruktivno utičemo na zajednički proces.

Ukoliko je grupa već iscrpljena od interakcije i izazova (ako su prethodne vežbe bile burne), možda je bolje ovu vežbu ostaviti za neki drugi put. Šteta bi bilo „potrošiti“ je u situaciji niske energije i motivacije, kada su ljudi skloniji da funkcionišu po principu linije manjeg otpora, jer tada ne bi dobili za analizu onaj materijal koji vežba inače može da ponudi. U tom slučaju je bolje ponuditi ljudima da u manjim grupama reflektuju svoja zapažanja o timskom radu.

Primer radionice (drugi deo)

★ Igrica

Planeta

Opis vežbe

Proveriti da li svi imaju papir i olovku, pa polako i jasno pročitati priču o kontekstu u kom se učesnici nalaze, i to bar dva puta.

Priča:

„Otkrivena je nova planeta, koja ima odlične uslove za život. Trebalo bi je naseliti. Vi ste članice i članovi komisije čiji je zadatak da naseli planetu. Trebalo bi da odredite 3 osobine i 3 veštine koje bi trebalo da imaju ljudi koji će naseliti planetu. Imate 5 minuta da razmislite i zapišete te osobine i veštine.“

Proces:

Korak 1 – Svako za sebe odredi 3 veštine i 3 osobine: 5 min.

Korak 2 – Učesnici idu u parove i tročlane grupe u kojima se razmene i odrede 3 veštine i 3 osobine za ljude koji će naseliti planetu: 7 min.

Korak 3 – Spajanjem prethodnih parova i tročlanih grupa formirati grupe od 4 i/ili 5 osoba. Zadatak je da odrede listu od tri osobine i tri veštine: 12 min.

Korak 4 – Spajanjem grupa od 4–5 osoba, formirati dve velike grupe (od 9 i/ili 10 članova): 15 min.

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

90–100 min.

Potreban materijal:

Papir, olovke

Korak 5 – Okupiti celu grupu. Zadatak je da odrede listu od tri osobine i tri veštine: 20 min.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Da li ste došli do rezultata? Šta je rezultat?

Kako vam je bilo? Šta se dogodilo? Koliko ste zadovoljni rezultatom?

Koliko ste zadovoljni procesom? Da li je odluka doneta konsenzusom? Da li je bilo lakše doneti odluku u parovima, u nekom od sledećih koraka ili u plenumu? Kako i zašto?

Šta je bilo teško?

Napomena

Ova vežba najčešće izazove jake emocije usled sukoba prilikom odlučivanja, pa učesnici imaju potrebu i kad počne evaluacija da nastave diskusiju ko je više u pravu i da li je bolje odlučiti se za ove ili one veštine i/ili osobine. Različiti su scenariji koji mogu da se odigraju u ovoj vežbi: grupa može da stigne da se dogovori o samo par tačaka; mogu da ne uspeju uopšte da se dogovore; može da dođe do glasanja, kako bi se što pre došlo do rezultata; može da se dogodi da nekoliko ljudi preuzme proces i između sebe se dogovore o rezultatu, dok drugi posmatraju – neki osećaju olakšanje, jer je briga prešla na drugoga, a neki su frustrirani jer ne mogu da dođu do reči; može da se dogodi da je proces toliko haotičan, da su jedni ubeđeni da su se dogovorili jedno, a drugi drugo. Zato je zgodno odmah posle završetka zadatka pitati da li su došli do rezultata i koji je rezultat.

Važno je na početku evaluacije napraviti prostor da ljudi kažu kako se osećaju nakon vežbe i da imenuju frustracije ako žele. Može biti potrebna veštija moderacija, kako bi se izbeglo da ljudi prepričavaju svaki korak i šta je ko rekao.

Ovo je odlična vežba za analizu timskog rada, komunikacije u timu i donošenja odluka.

Refleksija i analiza timskog rada

Opis vežbe

Korak 1 – Svako za sebe kratko razmisli o sledećem:

- Koliko sam zadovoljna time kako sam se ponašala u timskom radu?
- Koliko sam zadovoljna ponašanjem drugih?

Korak 2 – Odlazak u manje grupe od po četvoro i razgovor o navedenim pitanjima (15–20 min).

Korak 3 – Potom male grupe dobijaju zadatak da sastave zidne novine na teme:

- Zašto timski rad? Koja je korist od timskog rada?
- Zašto uloga lidera? Kada je neophodno imati lidera?

Napravi se „izložba“ ovih zidnih novina, svi prilaze i sami čitaju.

Korak 4 – Kratka diskusija u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama

Trajanje:

50 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Napomena

Radionica na temu timskog rada uglavnom je uzavrela od emocija, pa je višestruko korisno na kraju odvojiti vreme za rad u malim grupama i refleksiju doživljenog, kako bi ljudi imali priliku da u sigurnijem prostoru racionalizuju šta su dobili od tog dana.

Zidne novine: Kada smo zadovoljni timskim radom?

Trajanje:
10 min.

★ Evaluacija dana

Primeri vežbi

Akvarijum: dogovor o radu

Opis vežbe

Korak 1 – Podela u tri grupe. Svaka grupa sastavlja predlog dogovora o radu. Biraju po dva predstavnika.

Korak 2 – U akvarijumu je 6 stolica, po dve za predstavnike iz svake grupe. Zadatak je da se u akvarijumu sastavi finalna verzija dogovora o radu. Više o metodi „akvarijum“ videti na početku poglavlja, str. 63.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste zadovoljni rezultatom? Kako ste zadovoljni procesom?

Napomena

Ovu verziju vežbe Dogovor o radu koristili smo samo sa grupama koje imaju prethodno iskustvo treninga i metodologija im je poznata, tačnije sa grupama na naprednim treninzima i treninzima za trenere.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, akvarijum

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Toranj

Opis vežbe

Učesnici se podele u grupe od po 4–5 osoba. Sve grupe su u istoj prostoriji, ali su malo odmaknute. Svaka grupa dobije makaze, selotejp i hrpu novina. Polako i jasno pročitati šta je zadatak.

Zadatak: „Cilj vam je da, na dati znak, od materijala koji imate napravite što je moguće veći toranj. Imate 3 min. da se dogovorite kako ćete to učiniti, a nakon toga 5 min. da to sprovedete.“

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo raditi ovu vežbu? Koliko vam je bilo važno šta se dešava u drugim grupama? Zašto?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Nekoliko makaza i selotejpa, hrpa novina ili starih *flipcharta*

Hoteli

Opis vežbe

Zadatak: „Vi ste u ulozi učesnika treninga iz izgradnje mira. Treba da donesete odluku gde će se održati sledeća faza treninga. Trenerski tim neće facilitirati taj proces.“

Trenerski tim ponudi tri konkretna (postojeća) mesta/hotela i upozna učesnike sa specifičnostima svakog od njih. U vezi sa svakim mestom postoji neka poteškoća, npr. izražene međunacionalne tenzije sa povremenim fizičkim obračunima, ili postoji prethodno neprijatno iskustvo sa meštanima zbog mešovitog sastava grupe učesnika, ili se radi o prostoru koji je u toku rata služio kao logor, što danas nije ni na koji način obeleženo, itd. Mesta izabrati tako da su sva tri u različitim krajevima bivše Jugoslavije i da postoji bar jedna osoba u grupi koja je iz tih krajeva.

Vreme za odluku: 1h. Potom evaluacija i razgovor u plenumu (sa facilitacijom iz trenerskog tima).

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo? Šta ste odlučili? Kako ste zadovoljni rezultatom zajedničkog rada? Kako ste zadovoljni procesom?

Napomena

Ova vežba je osmišljena za one treninge koji se sastoje iz bar dve faze, kada je izvesno da će se grupa u istom sastavu ponovo sresti. To čini ovu situaciju realnom, odnosno daje težinu vežbi, jer su

učesnici svesni da se ne radi „samo o vežbi“ i da njihova odluka može imati određene posledice, pa ređe pribegavaju taktici da se međusobno ne zameraju i ne otvaraju teške teme. Vežba je zahtevna, može da izazove visok emotivni naboj u grupi, jer se ljudi često suočavaju sa svojim strahovima i imaju odgovornost prema ostalima da obrazlože zašto ne žele da idu u neko mesto.

Vežbu smo uglavnom radili u okviru teme timski rad i saradnja na naprednijim treninzima, s namerom da već pri početku treninga pokrenemo pitanja relevantna za suočavanje s prošlošću. No, ona se može raditi i sa ciljem upoznavanja konteksta u kojima živimo, i u okviru tema izgradnja mira i suočavanje s prošlošću, samo što se onda u evaluaciji vežbe ne potencira toliko proces donošenja odluka. Kako god, vrlo je važno nakon same izvedbe vežbe dati ljudima prostor za emotivnu evaluaciju, odnosno za osvrt na to kako im je bilo, šta ih je pogodilo ili im je teško palo. Ovaj prostor treba da bude obezbeđen odmah posle izvedbe vežbe, makar nakratko, i da se ne poklekne ponekad izraženoj potrebi da se odmah ide na pauzu (posebno od strane pušača).

Druga verzija vežbe

Pre evaluacije vežbe može se izvesti kratak barometar bez komentara, a sa ciljem fokusiranja i obogaćenja evaluacije. Barometar bez komentara funkcioniše kao i klasičan barometar (videti na početku poglavlja, str. 61), s tim što se u njemu učesnici samo pozicioniraju i ne komentarišu svoje pozicije. Izjave:

- Stavovi drugih su uticali da promenim svoje mišljenje.
- Zapisivao/la sam bitne podatke za odlučivanje.
- Pratio/la sam koliko je vremena prošlo.
- Pazio/la sam da drugi dođu do reči.
- Razumem uzroke frustracije koja mi se javila.

Zidne novine: Šta mi smeta pri donošenju odluka? Šta mi pomaže?

Trajanje:
10–15 min.

Zidne novine: Šta je potrebno za uspešan timski rad?

Trajanje:
10 min.

Do mog zida

Opis vežbe

Podela u dve grupe. Obe grupe stoje u vrsti nasuprot jedna drugoj, tako da svaka osoba iz jedne grupe ima svog para iz druge. Parovi stoje sa ispruženim rukama ispred sebe, ali tako da im se dlanovi ne dodiruju, već da postoji određeni mali prostor između njih. Uputstvo: „Ovo je neverbalna vežba. Zadatak svakoga je da dođe do svog zida (tvoj zid je onaj u koji trenutno gledaš), ali tako da razmak između dlanova tebe i tvoga para non-stop treba da bude isti. Vreme je 10 minuta.“

Tip vežbe:
Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:
30 min.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Šta se dogodilo? Jeste li komunicirali? Kako ste se dogovorili?

Napomena

U ovoj vežbi se uglavnom odigraju sledeća tri scenarija: neki parovi ostanu na sredini, skoro se ne pomerivši, neki parovi dođu do jednog zida i tu se zaustave, a neki parovi odu prvo do jednog zida, a zatim do drugog. Ponekad se oni koji su se zaglavili ugledaju na ostale, pa se ipak pomere. Ova jednostavna vežba slikovito pokazuje ponašanja u sukobu i kako uz malo truda svi mogu izaći zadovoljni.

Stonoga*

Opis vežbe

Učesnici su podeljeni u dve grupe. Svaka grupa formira jednu „stonogu“: stoje jedni iza drugih, zatvorenih očiju, sa rukama na ramenima onoga ispred sebe. Prva osoba u vrsti ispruži ruke ispred sebe. Poslednja osoba u vrsti jedina je koja ima otvorene oči i vidi. Ona upravlja stonogom pritiskajući rame prethodnika levom rukom za skretanje u levo, desnom rukom za skretanje u desno i obema rukama, što je znak za zaustavljanje ako se kreću ili pokret ukoliko stoje. Čim dobiju znak učesnici ga na isti način prenose osobama ispred sebe. Stonoga tako počinje da se kreće i treba da izbegne sudaranje s drugom stonogom koja se kreće istovremeno, te ostale prepreke u prostoriji (zidove, stolice i sl.). Uloga onog koji upravlja stonogom menja se ukруг tako što na svakih 1–2 minuta osoba koja je upravljala dolazi na čelo kolone, a poslednja osoba u koloni počinje da upravlja. Kada su svi isprobali sve uloge, vežba je završena.

Tip vežbe:
Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:
35 min.

Potrebna materijal:
Stolice ili drugi predmeti kao prepreke

* Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 262.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe: Kako vam je bilo? U kojoj ulozi vam je bilo najteže?

Napomena

Vežba se može koristiti i za temu liderstvo.

Močvara

Opis vežbe

Na podu je iscrtana mreža kvadrata, veličine npr. 6 x 8 kvadrata. Može da se napravi pomoću krep-trake. Svaki kvadrat treba da bude dovoljno veliki da obuhvati stopala jedne osobe koja stoji na njemu. Ova mreža je „močvara“. Samo poneki od kvadrata predstavlja sigurno polje na koje može da se stane, a „ne potone“. Šemu sigurnih polja ima samo voditeljica radionice (vidi skicu). Svi učesnici se nalaze sa jedne strane „močvare“. Pročita im se uputstvo:

„Vaš zadatak je da cela grupa pređe na drugu stranu močvare. Samo su neki od ovih kvadrata – „kamenja“ – bezbedni da se na njih stane i ne potone. Krećete se tako što možete da napravite samo po jedan korak, tačnije da stanete na kvadrat koji dodiruje onaj na kom već stojite, uključujući i one postavljene dijagonalno. Postoji samo jedan siguran prolaz kroz močvaru. Kada stanete na pogrešno polje, čućete: „Buć!“, što znači da tonete i morate da počnete od početka. Oni koji uspeju da pređu močvaru, do kraja vežbe ostaju na drugoj strani močvare. U močvari ne može da bude više od jedne osobe u isto vreme.

Imate 10 minuta da se dogovorite oko strategije. Nakon toga prestaje bilo kakva komunikacija i grupa ima 20 minuta za prolazak kroz močvaru.“

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:
Kako ste nakon ove vežbe? Kako vam je bilo?
Kako ste se složili oko strategije? Da li ste se složili?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

65–90 min.

Potreban materijal:

Krep-traka

Grupa
stoji ovde

x					
	x	x	x		
				x	
			x		
	x	x			
x				x	
	x	x	x		x
					x

Voditeljica
stoji ovde

Koliko ste brinuli o drugima? Jeste li pokušavali da nađete način da svi pređu močvaru? Kako je bilo onima koji su ostali poslednji?



Prednosti i nedostaci načina donošenja odluka

Opis vežbe

Podela na četiri male grupe. Svaka grupa dobija jedan od načina donošenja odluka: kompromis, konsenzus, glasanje i „lider/ka odlučuje“. Zadatak je da analiziraju način donošenja odluka koji su dobili i da na zidnim novinama zapišu šta su prednosti, a šta nedostaci tog načina.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

40–50 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

U timskom radu mi se (ne) dopada kod sebe/drugih

Opis vežbe

Svi dobiju po nekoliko samolepljivih papira. Svako za sebe na njima zapisuje svoje odgovore na pitanja:

Tip vežbe:

Samostalan rad

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Samolepljivi papiri (*post-it*), pano

- Šta sam uočio/la kod sebe u poslednja dva dana u radu u timu što mi se dopada/ne dopada?
- Šta sam uočio/la kod drugih što mi se dopada/ne dopada u radu u timu?

Kad su završili sa pisanjem, zalepe papire na predviđene panoe ili zidne novine, a voditelj pročita sve zapisano.

Četiri boje, vežba crtanja

Opis vežbe

Podela u male grupe od po četvoro. Učesnici izaberu po jednu boju (voštane boje, flomasteri, bojice). Svaka mala grupa ima zadatak da nacrtaju zajednički crtež, ali bez verbalne komunikacije.

Nakon isteka predviđenog vremena za crtanje, svaki učesnik za sebe popunjava upitnik, u tišini.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba i samostalan rad

Trajanje:

50–60 min.

Potreban materijal:

4 velika papira; flomasteri, bojice ili voštane boje; odštampani upitnici za svakog učesnika

Upitnik

1. Koje osećaje primećujem kod sebe na kraju ove vežbe?
2. Koje želje, potrebe prepoznajem iza tih osećaja?
3. Kojim sam se mislima bavio/la tokom ove vežbe?
4. Kada posmatram gotovu sliku, pitam se:
 - Koliko je jaka moja boja na njoj?
 - Kako izgleda u poređenju sa drugim bojama?
 - Po čemu se moj crtež razlikuje od drugih u pogledu rasprostranjenosti i obliku?
5. Kada posmatram tok crtanja (početak, smerove, tempo, izbor boja, naglašavanje, upadljive reakcije, saradnju, ometanja, vođenje ili sleđenje, oponašanje, atmosferu...), pitam se:
 - Kako sam doživeo/la proces?
 - Koju sam ulogu imao/la?
6. Koje sam reakcije u sebi primetio/la za vreme vežbe?
 - Šta me je radovalo, šta ljutilo?
 - Šta sam osećao/la, a šta sam mislio/la?
 - Šta mi je tada moglo pomoći?
 - Šta bih voleo/la da sam učinio/la tada?
7. Koliko je moje ponašanje tokom vežbe tipično za mene, da li ga poznajem iz nekih drugih situacija?
8. Ima li nekih pitanja, koje bih hteo/la razjasniti sa nekim iz grupe?

Upitnik pogodan za štampanje na A4 formatu, pripremljen za popunjavanje, možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Pre evaluacije okačiti crteže na zidove, kako bi svi imali priliku da ih vide.

Evaluacija

Pozvati učesnike da se osvrnu na jedno pitanje iz upitnika, po želji.
Kakve uvide o saradnji imate? Da li ste otkrili nešto novo o saradnji?

Smarties

Opis vežbe

Cela grupa sedne u polukrug i svako uzme jednu manju posudu ispred sebe. Pre nego što vežba počne, voditeljica pročita uputu razgovetno i polako: „Kod mene se nalazi jedna hrpa bombona. Osobi na početku ovog polukruga daću 20 bombona. Ona može da zadrži koliko god bombona želi (može sve, a ne mora nijednu), a ostatak daje sledećoj osobi u polukrugu. Sledeća osoba ima isto pravo zadržavanja bombona po svom nahođenju, a ostatak prosleđuje dalje. Zadnja osoba u polukrugu postupa takođe po svom nahođenju i dodaje ostatak bombona (ako je išta ostalo) meni. Ako je išta bombona stiglo do mene, vežba se nastavlja i prva osoba u polukrugu će dobiti duplo više bombona nego što mi je vraćeno. U toku vežbe komunikacija je dozvoljena, ali redosled sedenja i redosled dodavanja ne sme se menjati.“

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

Nekoliko stotina bombona *smarties* (ili slično) i manje posude za sve učesnike

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Koliko ste zadovoljni procesom, šta vam je smetalo i zašto?

Kako se osećaju oni koji imaju najmanje bombona, a kako oni sa najviše?

Vežba delegiranja

Opis vežbe

Podela u tri grupe: „pozorište“, „muzika“ i „kompjuter/engleski“.

Priča: „Omladinski centar u malom bosanskom gradiću ima samo jednu prostoriju za sve prilike, koju naizmenično koriste dva puta nedeljno tri grupe: pozorišna, muzička i grupa kompjuter/engleski. Sve tri grupe imaju potrebu da koriste ovu prostoriju i subotom, koja je jedini dan ostao na raspolaganju.“

Dodatno svaka grupa dobija po odgovarajuću karticu sa sledećim informacijama:

- Pozorišna grupa smatra da su muzičari nekulturni i grubi. Oni su već najavili jednu predstavu za sledeću subotu i žele da probaju tokom dana i odigraju to uveče.

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

80–90 min.

Potreban materijal:

Pripremljene kartice sa više informacija za grupe

- Grupa kompjuter/engleski smatra za pozorišnu grupu da su neuredni i neozbiljni i dele njihovo mišljenje o muzičkoj grupi. Žele subotnje popodne za svoje potrebe.
- Muzička grupa smatra za pozorišnu da su uobraženi, dok prema kompjuterskoj grupi nema negativan stav. Za sledeće tri subote su već javno najavili posterima koncerte i potrebna su im subotnja popodneva za vežbu, a večeri za koncerte.

Grupe imaju 10 minuta da izaberu svog predstavnika i da se unutar grupe slože oko strategije za pregovore.

Zatim sledi:

- Predstavnici imaju 10 minuta da pregovaraju sa drugim predstavnicima.
- Sledećih 5 minuta predstavnici imaju dogovor sa svojom grupom.
- 5 minuta pregovori predstavnika.
- 5 minuta predstavnici imaju ponovni dogovor sa svojom grupom.
- 10 minuta poslednji pregovori.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Šta se dogodilo? Jeste li postigli dogovor sa drugim grupama?

Kako ste izabrali predstavnika? Koliko ste zadovoljni kako ste predstavljani?

Kako su se predstavnici osećali u svojoj ulozi?

Kako ste zadovoljni procesom?

Napomena

Vežba je pogodna za mlađe grupe.

Model odlučivanja

Opis vežbe

Podela u dve grupe. U obe grupe 1–2 osobe imaju ulogu posmatrača procesa odlučivanja (dobrovoljci). Grupe imaju zadatak da donesu odluku o određenom pitanju. Najbolje je izabrati neko konkretno otvoreno pitanje koje se pojavilo u toku treninga ili nešto što ih se tiče, na primer da donesu odluku na kojoj temi bi voleli da rade sutra pre podne, ili da odluče šta će da rade za slobodan dan.

Jedna grupa samo dobije instrukciju da imaju 30 minuta da donesu odluku. Druga grupa dobije model kako da struktuiraju proces:

- (1) 1 min: određivanje facilitatora diskusije i osobe koja će paziti na vreme;
- (2) 7 min: izražavanje viđenja svih članova grupe ponaosob;
- (3) 4 min: sakupljanje predloga za rešenje;
- (4) 2 min: „blic“ ispitivanje stavova u vezi sa predloženim rešenjima;
- (5) 14 min: diskusija o predloženim rešenjima;
- (6) 1 min: finalna provera da li je nađeno rešenje svima prihvatljivo.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

60–75 min.

Evaluacija

U plenumu obe grupe predstavljaju svoj rezultat i ispituje se zadovoljstvo rezultatom i procesom odlučivanja. Nakon toga posmatrači iznose svoja zapažanja. Na kraju na zidnim novinama zapisati šta olakšava i poboljšava proces odlučivanja.



Percepcija

Među ciljeve radionice na temu *percepcija* spada osveštavanje koliko nam se percepcije razlikuju i koliko je to uobičajeno, zatim prihvatanje različitih percepcija i viđenja, kao i bolje razumevanje faktora koji utiču na percepciju.

Vežbe na temu percepcije su posebno pogodne za rad sa mladima, koji se prvi put sreću sa temama kao što su razumevanje i analiza sukoba. Nisu zahtevne, već su lagane, pa i zabavne, i dobro dođu nakon težih radionica koje prate podignute tenzije ili uzburkane emocije.

Primeri vežbi

5 minuta tišine

Opis vežbe

Svi sede u krugu, u tišini. Zadatak je da oslušuju zvuke u prostoriji i van nje. Nakon 5 minuta učesnici nabrajaju koje su sve zvuke čuli.

Tip vežbe:

Iskustvena vežba, rad u plenumu

Trajanje:

10–15 min.

Šta vidite na crtežu?

Opis vežbe

Unapred pripremiti jedan ili više crteža koji sadrže različite slike. Podeliti po primerak crteža svakome od učesnika. Potom ih pitati šta vide.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

5 min.

Potreban materijal:

Primerak crteža za svakog učesnika

Primer crteža za ovu vežbu pogodan za štampanje na A4 formatu možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Priča Crvenkapa

Opis vežbe

U plenumu pročitati verziju priče *Crvenkapa* koja je različita od uobičajene po tome što je ispričana iz vukovog ugla.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Priča *Crvenkapa* iz vukovog ugla

Priča o Crvenkatici iz vukovog ugla

Živeo sam u šumi. To je bio moj dom o kojem sam se brinuo i stalno se trudio da ga održim čistim i urednim.

Jednog sunčanog dana, dok sam uklanjao ostatke hrane koje su ljudi ostavili za sobom, začuh korake. Pogledavši iza drveta, ugledao sam jednu devojčicu sa korpom kako ide putem. Odmah mi se učinila sumnjivom, zato što je bila tako čudno obučena, sva u crvenom, sa maramom na glavi, kao da je želela da je ne prepoznaju.

Iako znam da o ljudima ne treba suditi na osnovu njihovog izgleda, ona je bila u mojoj šumi i činilo mi se ispravnim da saznam malo više o njoj. Upitah je ko je ona, odakle dolazi i tako neke druge stvari. Prvo mi je bezobrazno odgovorila da ne razgovara sa strancima. Ja stranac? Ja, koji živim u ovoj šumi sa celom svojom porodicom, stranac!? Utom se ona malo umirila i ispričala mi priču o njenoj baki. Baka je bila bolesna te joj je ona nosila ručak. Zapravo mi se devojčica učinila iskrenom osobom i pomislih kako bi bilo dobro da se malo privede redu i nauči da nije lepo da se kroz tuđe kuće šunja tako sumnjivo obučena.

Pustih je da ide svojim putem, ali požurih prečicom do kuće njene bake. Kada sam sreo baku, objasnio sam joj celu situaciju, na šta se ona složila sa mnom da bi dobro bilo da joj unuka nauči da se malo obzirnije ophodi prema drugima. Dogovorili smo se da se ona sakrije ispod kreveta dok je ja ne pozovem.

Kada je devojčica stigla, pozvao sam je u spavaću sobu, gde ležah obučen u odeću njene bake. Zarumenjenih obraza, ušla je u sobu i smesta napravila jednu uvredljivu primedbu na račun mojih ušiju. I ranije mi se dešavalo da me neko uvredi, te sam pokušao da ne pridajem važnost tome i jednostavno prokomentarisah da mi moje velike uši služe da bih je bolje čuo. Ono što sam time hteo kazati je da mi je ona simpatična i da bi trebala malo da pripazi kako se izražava. Ali ona odmah potom napravi jednu šaljivu zamerku na račun mojih očiju. Vama je sigurno jasno da se moji osećaji za malu devojčicu naglo počеше menjati, te ona, od simpatične osobe, u mojim očima odjednom postade jedno vrlo neprijatno stvorenje. Međutim, kako bejah iskusan u uzdržavanju od besa, ja joj samo rekoh kako mi moje velike oči služe da je bolje vidim.

Njena sledeća uvreda je stvarno prevršila svaku meru. Ja i inače imam problema sa svojim velikim zubima i ta devojčica stvarno nije imala ništa pametnije da mi kaže no da me podseti na moje velike zube. Znam da nije trebalo tako impulsivno da reagujem, ali skočio sam sa kreveta i zarežao na nju kako će mi moji veliki zubi dobro poslužiti da je pojedem!

Moram odmah jasno da vam kažem da jedan vuk nikad ne bi pojeo jednu devojčicu. To svako zna. Ali na moje iznenađenje to blesavo devojčice počeo da trči kroz kuću i da vrišti. Potrčah za njom u pokušaju da je smirim. Skinuo sam i bakinu odeću sa sebe. No, odjednom se začu lupa i na vratima se pojavi šumar, čovek od dva metra visine, sa sekirom u rukama. Ugledavši ga, shvatih da se nalazim u velikoj nevolji. Brzo sam iskočio kroz prozor i pobegao.

Bilo bi lepo kada bi tu bio kraj priči, ali baka nikada nikome nije ispričala moju stranu priče. Uskoro se raširi glas da sam ja jedno užasno stvorenje kojem se ne može verovati. Ne znam šta se kasnije zbilo sa devojčicom, ali mogu vam reći da sam ja do kraja svog života ostao nesretan.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Šta mislite o ovoj priči? Šta vam ona govori?

Napomena

Pre čitanja priče proveriti da li učesnici znaju originalnu verziju priče Crvenkapa, jer ako većina ne zna, priča neće imati željeni efekat.

Crtanje po uputstvima

Opis vežbe

Svi dobiju papir i olovku. Voditelj daje instrukcije za crtanje geometrijskih oblika od kojih se sastoji konkretan crtež. Na primer, kuća. Učesnicima ne pominje kuću, već daje sledeće instrukcije:

„(1) Nacrtajte jedan veći kvadrat na sredini papira, (2) zatim dva manja kvadrata unutar većeg, (3) zatim pravougaonik na dnu većeg kvadrata, (4) i trougao na vrhu.“

Na kraju se priredi mala izložba da se uporedi nacrtano.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

15 min.

Potreban materijal:

Papiri i olovke

Crtanje po leđima

Opis vežbe

Svi stoje u krugu, okrenuti tako da gledaju jedni drugima u potiljak. Jedna osoba počinje nacrtavši nešto jednostavno onome ispred sebe na leđima (sami izaberu šta će nacrtati i ne govore nikome), zatim ta osoba crta osobi ispred sebe onaj crtež koji je primio itd. Kada se obiđe pun krug i crtež se „vrati“ osobi koja je započela crtanje, svako na papiru olovkom nacрта ono što je nacrtao na leđima svog suseda. Tada svako stavi svoj crtež ispred sebe i napravi se mala izložba.

Tip vežbe:

Iskustvena vežba, rad u plenumu

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Papiri i olovke

Pričam ti sliku

Opis vežbe

Učesnici se podele u tri grupe. U svakoj grupi se nađe po jedan dobrovoljac koji izađe izvan prostorije. Voditeljica pokaže dobrovoljcima jednu sliku sa puno detalja, a zatim oni opisuju sliku sledećoj osobi iz svoje grupe. Važno je da ostali iz njihove grupe ne čuju taj opis. Druga osoba opisuje sliku trećoj, treća četvrtoj, itd. Tri osobe iz svake grupe koje su poslednje čule opis slike, opisuju sliku u plenumu. Potom se svima pokaže slika koju su međusobno opisivali.

Tip vežbe:

Iskustvena vežba, rad u plenumu

Trajanje:

20–35 min.

Potreban materijal:

Slika koja sadrži dosta detalja

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Šta se dogodilo?

Priča *Muž, žena, kompot*

Opis vežbe

Učesnici se podele u 2–3 grupe. Iz svake grupe se javi po jedan dobrovoljac, oni se izdvoje iz grupa i pročitaju im se dolenađena priča. Zatim oni ispričaju tu priču drugoj osobi iz svoje grupe (da ostali ne čuju), druga osoba trećoj... Poslednja osoba ima zadatak da

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

35 min.

Potreban materijal:

Papiri i olovke

ono što je čula zapiše i pročita u plenumu. Kad sve tri grupe pročitaju do kakve su priče došli, pročitati pred svima i originalnu verziju priče.

Muž, žena, kompot

Zamislite šta sam juče čula. Neki ljudi, muž i žena, poznanici kumova mojih roditelja, posle ručka su jeli kompot od jabuka. Mužu je zapeo u grlu komadić jabuke. Žena ga je udarila po leđima. Muž je pomislio kako ona hoće da se bije. Ušla je komšinica bez kucanja. Ostavila je otvorena vrata. Za njom je naišla i Romkinja. U tom trenutku na televiziji je počeo izveštaj o zemljotresu u Izmiru. Romkinja je krenula da zauzda ženu, a komšinica muža. Mužu je ispao novčanik. Nakon koškanja komšinica je pošla u svoj stan, a za njom i Romkinja. Sa TV-a se čulo da je više od 3000 ljudi ostalo bez krova nad glavom, a i da je stigao kontingent sa brašnom u luku Izmir i ne zna se koliko će tamo stajati, jer carinske odredbe nisu sasvim regulisane. Pojavio se poštar. Muž se mašio za novčanik da plati račun za TV. Novčanika nije bilo. Svi su pošli u stanicu milicije. Tamo su se dugo zadržali, jer im je Romkinja gledala u dlan.

Evaluacija

Predloženo pitanje za evaluaciju vežbe:

Šta se dogodilo?

Zidne novine: Od čega zavisi percepcija?

Trajanje:

10 min.

Ko je ovo?

Opis vežbe

U „šeširu“ se nalaze papirići sa imenima svih učesnika. Svako izvuče po jedan papir. Ako izvuče papir sa svojim imenom, vraća ga i uzima sledeći. Njihov zadatak je da nacrtaju svoju asocijaciju na osobu čije ime su izvukli. Nakon što su završili, imaju mogućnost da pogledaju šta je sve nacrtano. Ako ih crtež podseća na nekoga, mogu pored crteža da napišu ime te osobe.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Papirići sa imenima svih učesnika, „šešir“, papiri i olovke/flomasteri



Liderstvo

Među ciljeve radionice na temu liderstva ubrajamo: analizu liderske uloge i očekivanja od lidera, analizu veze između grupe i lidera, analizu raspodele odgovornosti na kolektivnu i ličnu u uređenjima gde postoji lider, kao i analizu posledica uređenja.

Primer radionice

★ Igrica

Izbor kralja/kraljice grupe

Opis vežbe

Uputstvo: Imate neograničeno vreme da bez reči izaberete jednog/jednu među vama koja će biti kralj/kraljica grupe.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Jeste li izabrali kralja ili kraljicu? Koga ste izabrali?

Ko je odlučio?

Kako je tekao proces?

Da li je lider onaj koji je predložio ili onaj koji je izabran?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

25–40 min.

Kako je to biti kralj/kraljica?

Opis vežbe

Traži se jedna osoba da volontira: da bude kralj/kraljica grupe. Ona/on seda na stolicu u sredini prostorije, dok ostali pišu na samolepljive papire kakav on ili ona trebaju biti (očekivanja od lidera), pa lepe te papire na kralja/kraljicu. Na svakom papiru treba napisati samo jedno očekivanje.

Kada se proces završi, voditelj pročita sva očekivanja koja se nalaze na kralju/kraljici. Zatim njemu/njoj sledi pitanje: „Kako je kralju/kraljici sa ovim očekivanjima?“

Potom grupa treba da razmisli koja očekivanja su preterana, a šta spada u odgovornost grupe i da razvrstaju cedulje u 3 grupe:

- preterana očekivanja,
- odgovornost grupe i
- realna očekivanja koja ostaju na kralju/kraljici.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kakve utiske imate posle ove vežbe? Na šta vas ova vežba podseća?

Tip vežbe:

Interaktivna vežba

Trajanje:

40–60 min.

Potreban materijal:

Samolepljivi papiri (*post-it*), olovke, stolica

Dvadeset minuta slepila

Opis vežbe

Polako i jasno pročitati uputstvo: „Cela grupa će 20 minuta provesti kako god želi, možete ići kuda želite (svako za sebe ili zajedno), možete razgovarati itd, ali će svi osim jedne osobe imati vezane oči tokom tih 20 minuta. Osobu koja će biti bez poveza treba prvo izabrati i za tu odluku vreme nije ograničeno. Nakon toga stavljate poveze za oči i vreme teče.“

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo? Šta se dogodilo? Kako ste zadovoljni procesom donošenja odluke?

Napomena

Proces donošenja odluke ko će imati otvorene oči može da bude dug i frustrirajuć, pa onda posebnu pažnju posvetiti tome u evaluaciji. Međutim, može da se dogodi i da se odluka vrlo brzo

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

60–75 min.

Potreban materijal:

Povezi za oči za sve učesnike (marame, šalovi)

donese, ali u nedostatku instrukcije ili razgovora o tome šta će se raditi tokom dvadeset minuta, ljudi budu nezadovoljni onim šta se dešavalo za to vreme.

Primeri vežbi

Brainstorming: Asocijacije na reč lider

Trajanje:
10 min.

Predsednički izbori

Opis vežbe

Učesnici se podele u dve grupe: na „kandidate“ (oko 5-6 osoba) i „glasače“. Kandidati imaju zadatak da u roku od 2-3 minuta smisle svoju prezentaciju – kako će se predstaviti na predsedničkim izborima da bi što više ljudi glasalo za njega/nju. Nakon toga imaju do 2 minuta za prezentaciju. Zatim ide „konferencija za štampu“, gde kandidati odgovaraju na pitanja koja im postavljaju glasači (10-15 min). Sledi glasanje, tajno, ispunjavanjem listića. Ukoliko više kandidata ima isti (najveći) broj glasova, ide se na drugi krug glasanja.

Na kraju, izglasani predsednik/predsednica ima zadatak da peva neku pesmu zajedno sa svima onima koji ga/je podržavaju.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe

Za kandidate: Čime ste se rukovodili dok ste smišljali strategiju? Kako ste se osećali?

Za glasače: Kako ste doneli odluku za koga ćete glasati?

Za sve: Koju paralelu vidite sa državnim predsedničkim izborima?

Tip vežbe:
Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:
60–70 min.

Potreban materijal:
Papiri i olovke

Barometar na temu liderstva

Opis vežbe

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61. Proći od 3 do 5 izjava.

Predložene izjave za barometar:

- Lider mora da bude autoritet.
- U bilo kom kompleksnijem poslu mora da postoji lider.
- Lider ima veću odgovornost od ostatka grupe.
- Lider služi da se na njega svali odgovornost.
- Tim bolje funkcioniše ako ima lidera.
- Svako može biti lider.

Trajanje:
30 min.

Aukcija

Opis vežbe

Učesnici se podele u tri grupe. Svaka grupa ima zadatak da kupi što više slika na aukciji. Početna cena slike je 20 poena, a ukupan broj slika 10. Imaju na raspolaganju po 200 poena. Grupe izaberu svog predstavnika koji dolazi na aukciju. Posle svake prodane slike grupe (sa predstavnicima) imaju po jedan minut za konsultaciju o daljoj strategiji i eventualnoj promeni predstavnika. Pobednik je ona grupa koja ima najviše slika. Ukoliko dve grupe imaju isti (najveći) broj slika – pobednik je onaj kome je preostalo najviše poena.

Dodatno, jednom učesniku se pre radionice može dati tajno uputstvo da se nametne za predstavnika i da radi loše po grupu, da odlučuje na svoju ruku.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste zadovoljni rezultatom?

Kako ste izabrali predstavnika? Koliko ste zadovoljni kako ste predstavljani? Da li ste menjali predstavnika? Zašto?

Šta se dogodilo u grupi u kojoj je postojalo tajno uputstvo?

Tip vežbe:
Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:
60 min.

Potreban materijal:
„Slike“, „poeni“

Stonoga

Opis vežbe videti u potpoglavljju „Saradnja i timski rad“.

Idi mi, dođi mi

Opis vežbe videti u potpoglavljju „Moć“.

Slonovska šetnja

Opis vežbe videti u potpoglavljju „Izgradnja poverenja“.

Vežba delegiranja

Opis vežbe videti u potpoglavljju „Saradnja i timski rad“.



Nasilje

Osnovni ciljevi radionice na temu *nasilje* su senzibilizacija za različite oblike nasilja koji se javljaju u društvu, mapiranje društvenih pojava i procesa relevantnih za rad na izgradnji mira i osveštavanje o strukturnim i kulturalnim oblicima nasilja. Jedan od pratećih, a važnih ciljeva je i vežbanje dijaloga sa neistomišljenicima.

Primer radionice

☺ Igrica

Brainstorming: nasilje

Trajanje:
5–10 min.

Veliki barometar: nasilje

Opis vežbe

Metoda *veliki barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 62.

Neke od izjava za barometar:

1. Balkanske zemlje su rasističke.
2. Dijaspore bi trebalo zabraniti da glasa.
3. Država treba da pomaže lečenju od homoseksualizma.

Tip vežbe:
Veliki barometar

Trajanje:
90–120 min.

Potreban materijal:
Unapred pripremljeni papiri sa izjavama (vidi opis vežbe)

4. Građani se bune zbog preseljenja Roma u njihovo naselje, da se ono ne bi pretvorilo u deponiju.
5. HIV pozitivna deca ne bi trebalo da idu u školu s ostalom decom.
6. Hrišćanstvo je najmiroljubivija religija.
7. Izbeglice iz muslimanskih zemalja šire fundamentalizam po Evropi.
8. Jezici manjina trebalo bi da budu obavezan školski predmet.
9. Kome se ne sviđa država u kojoj živi, može da je napusti.
10. Ljudima bi trebalo biti dozvoljeno da okače na svoju kuću koju god zastavu žele.
11. Makedonija je država svih Makedonaca.
12. Manjine bi trebalo da se same izbore za svoja prava.
13. Manjinske nacionalne grupe i osobe s hendikepom trebalo bi da budu pozitivno diskriminisane na konkursima za zapošljavanje.
14. Međunarodna zajednica uspostavlja demokratiju u Libiji.
15. Najbolje bi bilo sagraditi posebno naselje potpuno prilagođeno osobama s hendikepom.
16. Najlakše je zaposliti se ako si član stranke na vlasti.
17. NATO države su bombardovale Jugoslaviju da bi sprečile humanitarnu katastrofu.
18. Neka osveta bude pravda.
19. Nemački narod je započeo Drugi svetski rat.
20. Nezaposlenim izbeglicama isključuju struju jer nisu platili račun.
21. „Oluja“
22. On je lojalan građanin ove države.
23. Potrebno je uspostaviti treći entitet u BiH zarad hrvatskih nacionalnih interesa.
24. Pranje veša je ženski posao.
25. Pravo na zemlju ima onaj ko je na nju prvi došao.
26. Ratni zločinci imaju pravo na pokajanje.
27. Republiku Srpsku treba ukinuti.
28. Romi su bezbrižan narod.
29. Sa jedine džamije u većinski hrišćanskom gradu se ne čuje ezan (poziv na molitvu).
30. Seksualna orijentacija je privatna stvar za četiri zida.
31. Srbija je država srpskog naroda i svih građanki koje u njoj žive.
32. Srbija je pravoslavna zemlja.
33. Svi bi trebalo da znaju zvanični jezik države u kojoj žive.
34. Svi Kinezi bi trebalo da nauče naš jezik.
35. Svi koji su služili vojsku u toku rata su bili za taj rat.
36. Trebalo bi pomoći Africi da se civilizuje.
37. U Haškom Tribunalu se određuje koliko smo krivi.
38. U ratu su uvek sve strane krive.
39. U vojsci se postaje čovek.
40. Ukoliko ljudi ne mogu da žive zajedno, bolje ih je rastaviti.
41. Velika Albanija
42. Velika Britanija
43. Velika Srbija
44. Veronauka oplemenjuje duh.
45. Žene su miroljubivije nego muškarci.

Napomena

Metoda velikog barometra nam je jedna od omiljenih, jer je višestruko korisna. Odlična je za proces senzibilizacije za nasilje i za osveštavanje manje vidljivih oblika nasilja – strukturnog i

kulturnog. Slušajući druge zašto nešto doživljavaju kao nasilje i naš osećaj se nijansira i stvara se prostor za empatiju, ili bar podsticaj da dobro razmislimo pre nego što počnemo da opravdavamo neko ponašanje ili politiku. Takođe, korisna je za međusobno informisanje o društvenim kontekstima iz kojih dolazimo i bolje razumevanje tih konteksta.

Na samom početku može se dogoditi da učesnici ustuknu zbog straha od sukoba, jer ponuđene izjave i te kako imaju veze sa društvenim sukobima, ali i našim emocijama i identitetima. Međutim, kada uvide da se o suprotstavljenim stavovima može razgovarati na konstruktivan način, ohrabre se da nastave sa dijalogom. A tog dijaloga smo žedni. Jedan od efekata je izgradnja grupe i poverenja u njoj nakon dijaloga o teškim temama koji nas je zapravo zbližio.

Ovo je jedna od onih vežbi koje je teško zaustaviti i može da ide do potpune iscrpljenosti. Treba imati u vidu da je ona za učesnike, nenavikle da slušaju i prate dvadesetak ljudi, jako naporna, jer zahteva visoku koncentraciju, a i dugo traje. Ako je moguće, ovu vežbu treba raditi u prepodnevnoj sesiji, jer je po podne koncentracija po pravilu niža. Takođe, nakon 90 minuta valjalo bi napraviti pauzu. Imajući u vidu energiju učesnika, moguće je vežbu nastaviti u malim grupama (ali ne premalim) gde bi razgovarali o izjavama iz barometra koje su im važne, jer rad u malim grupama nije toliko energetski zahtevan, a može biti podsticajan za one ljude koji se slobodno govore u većim grupama. Ako niste sigurni da li je bolje nastaviti u manjim grupama ili u plenumu, pitajte učesnike. Dešava se da, i pored umora, oni žele da nastave rad svi zajedno.

Zidne novine: Vrste nasilja

Trajanje:
10–15 min.

Pojam nasilja po Galtungu, strukturno i kulturno nasilje

Tip vežbe:
Kratka prezentacija

Trajanje:
10–15 min.



Primeri vežbi

Barometar na temu nasilja

Opis vežbe

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61.

Trajanje:
30 min.

Predložene izjave za barometar:

- Kada bih bio ugrožen, ja bih pod datim okolnostima primenio nasilje.
- Radije nasilje nego kukavičluk.
- Žrtva može da bude nasilnik.
- Nasilje je suprotno od nenasilja.

Definicija nasilja

Opis vežbe

Podela u parove ili trojke. Svaki par ili trojka neka sastavi svoju definiciju nasilja. U plenumu se pročitaju. Sledi kratak osvrt na pročitane definicije.

Tip vežbe:

Rad u parovima ili trojkama, razgovor u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Papiri i olovke

Mapiranje patrijarhata i militarizma

Opis vežbe

Podela u dve grupe. Jedna grupa se bavi mapiranjem patrijarhata, a druga mapiranjem militarizma u društvima u kojima živimo. Imaju zadatak da pripreme i zidne novine. Treba da prikupe što više primera gde i na koji način te dve pojave postoje u društvu, ko ih podržava, koji su im oblici itd. Slede kratke prezentacije uz eventualna pitanja za pojašnjenja.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za razgovor:

Koje su sličnosti između patrijarhata i militarizma? Gde se prepliću?



Predrasude i diskriminacija

Među ciljeve radionice spada suočavanje sa predrasudama koje postoje u društvu, sa sopstvenim predrasudama, kao i predrasudama koje drugi imaju prema nama, zatim poticaj da se uloži trud u razgradnju predrasuda i slika neprijatelja u društvu, a takođe razvoj empatije i solidarnosti među pripadnicima različitih društvenih grupa.

Primer radionice

★ Igrica

Asocijacije

Opis vežbe

Za ovu vežbu se unapred pripremi desetak pojmova, koji su zapravo različite društvene grupe. Na primer: vernici, vojnici, feministkinje, fundamentalisti, političarke, homoseksualci, ateisti, Amerikanci, Nemci, NVO.

Svi učesnici dobiju po petnaestak samolepljivih papira. Kaže im se da će voditelj zadati pojam, a njihov zadatak je da na jednom papiru napišu prvo što im padne na pamet u vezi sa tim pojmom. Vreme za to je kratko, oko 15-20 sekundi. Kada vreme istekne, trenerski tim pokupi ispisane papire i sve ih zalepe na jedan veliki papir naslovljen pojmom koji je zadat. Zatim voditelj zadaje novi pojam, a učesnici pišu na novom papiru.

Kada se vežba završi i svi papiri se zalepe na odgovarajuće podloge naslovljene pojmovima, one se izlože u prostoriji tako bi svi mogli da priđu i pročitaju šta je sve zapisano.

Tip vežbe:

Samostalan rad, razgovor u plenumu

Trajanje:

35–45 min.

Potreban materijal:

Samolepljivi papiri (*post-it*), veliki papiri, olovke

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja:

Koliko ste sami sebe cenzurisali? Koliko ste iznenađeni time šta ste napisali? Odakle potiču ove asocijacije? Koliko ove asocijacije imaju veze sa predrasudama?

Napomena

Korisno je da jedan deo zadatih pojmova budu društvene grupe kojima neki od učesnika i učesnika pripadaju. Može da se dogodi da neki učesnici budu povređeni nečim što su pročitali, a da se oni koji su to napisali osećaju krivim ili da se ponašaju defanzivno. Ako u razgovoru ljudi sami do toga ne dođu, važno je napomenuti da je instrukcija bila ne da ljudi pišu svoje mišljenje, već prvo što im padne na pamet. Svi ti zapisi govore o slikama i predrasudama koje su prisutne u našem okruženju i kojima smo neretko bombardovani. Mi možemo da poričemo da predrasude postoje i da se cenzurišemo, ali time verovatno nećemo ništa promeniti. A možemo i otvoreno da razgovaramo o njima s drugim ljudima i da zajedno tražimo načine kako da to menjamo.

Predrasude o etničkim/nacionalnim grupama

Opis vežbe

Prvi korak (predrasude o svojoj grupi): Učesnici se podele u grupe po etničkoj pripadnosti. Svaka grupa dobije zadatak da na zidne novine ispiše ono što su čuli u svojoj sredini o svojoj etničkoj grupi (preciznije: to ne mora da bude ono što sami misle na tu temu), odnosno da odgovore na pitanje: Kakvi su Srbi/kinje, Hrvati/ce, Bošnjaci/kinje, Albanci/ke, Makedonci/ke, Crnogorci/ke, itd?

Drugi korak (predrasude o drugim grupama): Učesnici se odlučuju za jednu od etničkih grupa kojoj ne pripadaju (ponuđene etničke grupe su od onih kojima pripada bar jedna osoba iz grupe učesnika). Bitno je da u svakoj grupi bude otprilike podjednak broj učesnika. Zadatak je da na zidnim novinama ispišu šta su sve čuli kakva je ta etnička grupa.

Slede prezentacije zidnih novina iz prvog koraka, onda iz drugog koraka, pa razgovor u plenumu.

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja:

Kako vam se ovo čini, kako se osećate kad vidite sve ovo? Koliko se u svakodnevnicima srećete sa ovim predrasudama? Šta raditi s njima?

Napomena

Veoma je važno vežbu pažljivo uvesti i dati vrlo precizne upute. Zadatak je da se napiše ono što znamo da postoji, a ne ono što je lično mišljenje. Često u grupama ima ljudi koji ne žele da se određuju etnički, pa time ne žele ni da učestvuju u vežbi koja ih stavlja u takvu situaciju. Između ostalog, i zato je važno da se razjasni iz kog razloga se ova vežba radi. U našim kontekstima često nas niko ni ne

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

pita u koju etničku (ili drugu) grupu spadamo, jednostavno nas svrstaju, hteli mi to ili ne, osećali se tako ili ne. Onima koji ne žele da se određuju etnički, može se ponuditi da idu u onu grupu u koju ih najčešće svrstavaju. Moguće je da će iz protesta poneko odlučiti da formira novu grupu i nazove je „vanzemaljci“ ili „kosmopoliti“ i to, naravno, treba dozvoliti, iako skreće sa date teme.

Ponekad može biti i samocenzure, jer „nije lepo tako nešto napisati o nekome“. Trebalo bi razjasniti da je namera da se mapiraju postojeće predrasude (koje ne moraju neophodno biti naše, već one koje smo u svojoj okolini čuli), pa potom razmišljati kako se nositi s njima. Jedan od pristupa jeste poricanje da one postoje, ali teško da ćemo im poricanjem stati na put. Treba imati u vidu da ova vežba često teško padne ljudima, jer su prvi put u situaciji da pred onim „drugima“ kažu koje predrasude prema njima postoje. No, ako se ova vežba pažljivo vodi, efekat može biti upravo izgradnja međusobnog poverenja.

Barometar na temu predrasuda

Opis vežbe

Trajanje:
30 min.

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61.

Predložene izjave za barometar:

- Ja imam predrasude.
- Imam pravo na svoje predrasude.
- Predrasude vode ka diskriminaciji.

Brainstorming: Odakle potiču predrasude?

Trajanje:
10–15 min.

Primeri vežbi

Korak napred

Opis vežbe

Unapred pripremiti onoliko različitih kartica sa ulogama koliko ima učesnika u grupi. Učesnicima nasumično podeliti kartice. Nikome ne govore koju su ulogu dobili. Zamoljeni su da pokušaju da se što bolje užive u ulogu koju su dobili na kartici, da razmisle o načinu života i svakodnevnim obavezama i problemima s kojima se ta osoba sreće.

Zatim se poređaju u vrstu, jedni pored drugih (kao na startnoj liniji).

Voditeljica naglas čita listu situacija i događaja, jednu za drugom. Svaki put kad neko od njih na izjavu može da odgovori sa „da“, treba da napravi korak napred. Na kraju, kada su sve izjave pročitane, pozvati učesnike da pogledaju kako su raspoređeni po prostoriji. A zatim da saopšte ostalima koje su uloge imali, još uvek stojeći na mestu gde su se zatekli na kraju vežbe. Sledi povratak u plenum i evaluacija.

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Kartice sa ispisanim ulogama



Primeri kartica sa ulogama:

1. Ti si nezaposlena samohrana majka.
2. Ti si ćerka lokalnog direktora banke.
3. Ti si muslimanka koja živi sa roditeljima koji su jako religiozni.
4. Ti si sredovečna Srпкиnja koja živi u Prištini.
5. Ti si mladić koji se kreće u invalidskim kolicima.
6. Ti si 17-godišnja Romkinja koja nikada nije završila osnovnu školu.
7. Ti si HIV pozitivna žena.
8. Ti si predsednica udruženja članova porodica žrtava.
9. Ti si predsednik uticajne NVO u malom gradu.
10. Ti si ratni vojni invalid koji živi od socijalne pomoći.
11. Ti si predsednik omladinskog ogranka političke partije koja je na vlasti.
12. Ti si ilegalni imigrant.
13. Ti si ćerka američkog ambasadora u državi u kojoj trenutno živiš.
14. Ti si studentkinja iz malog mesta koja živi u studentskom domu.
15. Ti si penzioner.
16. Ti si 22-godišnji homoseksualac.
17. Ti si voditeljka najgledanije TV stanice.
18. Ti si beskućnik.
19. Ti si Makedonka koja je 14 godina živela u prihvatnom centru.
20. Ti si 55-godišnji radnik koji je ostao bez posla.

Primeri izjava:

- Ti nemaš ozbiljnih finansijskih teškoća.
- Imaš pristojan dom sa telefonskom linijom i televizorom.
- Osećaš da se tvoj jezik, vera i kultura poštuju u društvu u kom živiš.
- Osećaš da je tvoje mišljenje o socijalnim i političkim pitanjima važno i da se tvoji stavovi saslušaju.
- Druge osobe se konsultuju s tobom o različitim pitanjima.
- Ne plašiš se da će te policija zaustaviti.
- Znaš kome da se obratiš za savet i pomoć ako zatreba.
- Nisi nikada osećao/la diskriminaciju zbog svog porekla.
- Imaš adekvatnu socijalnu i zdravstvenu zaštitu prema svojim potrebama.
- Možeš da ideš na odmor jednom godišnje.
- Možeš da pozoveš prijatelje kući na večeru.
- Imaš zanimljiv život i pozitivan/na si prema svojoj budućnosti.
- Možeš da studiraš i da biraš profesiju po vlastitom izboru.
- Ne plašiš se da ćeš biti uznemiravan/a ili napadnut/a na ulici ili u medijima.
- Možeš da glasaš na državnim ili lokalnim izborima.
- Možeš da slaviš svoje najvažnije verske praznike s porodicom i prijateljima.
- Možeš da učestvuješ na međunarodnom seminaru u inostranstvu.
- Možeš da ideš u bioskop ili pozorište bar jednom nedeljno.
- Ne plašiš se za budućnost svoje dece.
- Možeš da kupiš novu odeću barem jednom u tri meseca.
- Možeš da se zaljubiš u koga god hoćeš.
- Osećaš da se tvoje sposobnosti cene i poštuju u društvu u kom živiš.
- Imaš vlastiti automobil.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo? Koliko vam je bilo teško da se poistovetite sa ulogom? Paralela sa svakodnevnim životom?

Napomena

Ova vežba je izuzetno dobar podsticaj za promišljanje postojanja društvenih nejednakosti, različitih mogućnosti i posledica koje to može da ima na život osoba koje pripadaju nekoj od manjinskih i/ili ranjivih grupa. (Trebalo bi voditi računa da među karticama sa ulogama bude veći broj ranjivih i nepriviligovanih grupa.) Ona slikovito približava pojmove strukturnog i kulturalnog nasilja i daje priliku učesnicima/ama da probaju „tuđe cipele“. Korisna je u osvetljavanju nejednakih startnih pozicija koje osobe imaju u društvu i koliko ih je teško prevazići kada su nepovoljne.

Slike neprijatelja

Opis vežbe

Podela u grupe po državama/regijama iz kojih učesnici dolaze.

Korak 1. Imaju zadatak da na zidnim novinama izlistaju grupe koje su im od strane njihove okoline predstavljene kao neprijateljske (u detinjstvu, u toku školovanja, posredstvom medija, na poslu...).

Korak 2. Potom izaberu jednu od navedenih grupa i opišu slike koje su o toj grupi dobijali. (Kakvi su oni? Zašto bi trebalo da ih se plašimo, ili budemo oprezni s njima?)

Slede prezentacije u plenumu i razgovor: Koliko su ove slike prisutne u društvu? Čemu služe (slike neprijatelja)? Ko ih gradi, na koji način i zašto?

Druga verzija vežbe

Podela u tri male grupe. Učesnici razgovaraju na teme: Ko su neprijatelji u našim društvima, ko su „drugi“? Čemu služe slike neprijatelja? Ko gradi te slike, na koji način i zašto? Zadatak im je da pripreme i zidne novine o onom o čemu su razgovarali. Sledi predstavljanje zidnih novina u plenumu, pa komentari i diskusija.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60–75 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Muzičke stolice

Opis vežbe

Nekoliko dana ranije učesnici se podele u 4 grupe. Trenerski tim napravi listu ko je u kojoj grupi. Svaka grupa ima boju koja je određuje (npr. plava, ljubičasta, zelena, crvena). Trenerski tim unapred odredi uputstva koja će diskriminisati dve grupe: *plavu* da izgubi, a *ljubičastu* da pobedi.

Kada vežba počne, svi članovi grupe moraju na sebi da imaju oznaku pripadnosti određenoj grupi (npr. mogu da zalepe na grudi papir u boji svoje grupe).

Postave se dva reda stolica, naslon uz naslon. Broj stolica je bar za jedan manji od učesnika vežbe.

Uputstvo učesnicima: „Vi se krećete oko stolica dok se čuje muzika. Kada muzika prestane, svako treba da pokuša da sedne na jednu stolicu. Ko zauzme stolicu osvaja poen za svoju grupu. Pobjednik je grupa koja ima najviše poena.“

Svaka grupa dobija dodatna tajna uputstva.

Zelena grupa: da pomogne *ljubičastoj* da pobedi;

crvena: da se potruži da *plava* izgubi, a da pokušaju da ostvare što je moguće više poena;

plava: da prate da li neko vara;

ljubičasta: da paze da se ne povrede.

Kako vežba odmiče, sve je manje stolica u redu (trenerski tim sklanja po jednu, dve, nekoliko). Ona osoba koja ne uspe da sedne na stolicu učestvuje u nastavku vežbe, ali ne osvaja poen za svoju grupu.

Primeri uputstava koje je trenerski tim unapred pripremio, znajući ko je u kojoj grupi:

- Osobe čije ime počinje na A, D i N će stajati ispred neke stolice dok će se ostali kretati.
- Oni koji su rođeni 1975. treba da izbroje do 5 pre nego što sednu na neku stolicu.
- Staćete u dva kruga oko stolica: spoljašnji i unutrašnji. Svi koji su rođeni između maja i avgusta biće u unutrašnjem krugu.

Voditelj pročita jedno od prethodno pripremljenih uputstava i pusti muziku. Učesnici se kreću oko stolica, ponekad plešući, dok muzika ne stane.

Ukoliko se dogodi da dve ili više osoba sedi na jednoj stolici u trenutku kad muzika stane, trenerski tim „presuđuje“ čija bi stolicu trebala biti, a ako se na njoj nalazi neko iz *plave* grupe (u ovom slučaju), njega bi sigurno trebalo podići. Trenerski tim bi trebalo očigledno da diskriminiše *plavu* grupu, uvek im oduzimajući stolicu, optužujući ih da varaju, zapisujući na tabli da su dobili manje poena nego što jesu.

Sprovedba vežbe traje petnaestak minuta.

Evaluacija

Svakoj grupi, jednoj po jednoj (prvo pobjednicima, na kraju onima koji su izgubili), postavite pitanja:

Kakve ste instrukcije dobili?

Kako si se osećao/la u svojoj grupi?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Stolice, muzički uređaj, veliki papir, marker, papiri u boji

Da li ste primetili ikakvu diskriminaciju?

Tada im se kaže za unapred pripremljena uputstva.

Kako se sad osećate?

Da li ste to primetili?

Šta je moglo da se uradi da se to spreči/zaustavi?

Kakve veze ima ovaj doživljaj sa stvarnim životom?

Kvadratići, tačkice

Opis vežbe

Svakom učesniku zalepiti kvadratić određene boje na čelo, ali tako da on ne vidi šta je zalepljeno. Na primer, njih sedmoro dobije po crveni kvadratić, petoro – plavi, dvoje – zeleni, dvoje – žuti, jedna osoba dobije crni i jedna beli. Dodatno, neki mogu da dobiju kombinaciju boja, na primer jedna osoba crveno-plavi kvadratić, a druga žuto-crveni.

Uputstvo: Rasporedite se u grupe bez verbalne komunikacije.

Evaluacija

Predloženo pitanje za evaluaciju vežbe: Šta se dogodilo?

Napomena

Vežba simulira nametanje identiteta i razvrstavanje u skladu sa nametnutim kriterijumom, što je čest slučaj u našim društvima sa etničkom, rodnom ili drugim vrstama diskriminacije. Učesnici se često ponašaju za prvim logičnim načinom da reše zadatak, te se razvrstavaju samo na osnovu boje tačkica/kvadratića koje su dobili. Spoznaja o mehanizmu kojem podležu zna biti bolna kada se ljudi prepoznaju u ulozi diskriminiranih ili diskriminatora.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Jednobojne nalepnice u više boja
(kvadratići, tačkice i sl.)

Zidne novine: Primeri diskriminacije u našim društvima?

Trajanje:

10–15 min.

Zidne novine: Koje grupe ljudi su diskriminirane u našim društvima?

Trajanje:

10–15 min.

Šarene oči

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Identitet i različitosti“.

Insider/Outsider*

Opis vežbe

Učesnici se podele u dve grupe sa približno istim brojem članova. Jednu grupu treba poslati van prostorije i zamoliti da tamo ostanu sve dok ne budu pozvani da se vrate. Sa drugom grupom voditelj nastavlja sa nekom stimulativnom i zabavnom vežbom (pričanje priče, viceva, itd.). Nakon 20 minuta učesnici koji su ostali u prostoriji bivaju zamoljeni da ne odaju prvoj grupi šta se dešavalo u prostoriji, a potom pozvati prvu grupu da uđe.

Kada se vrate, radionica se nastavlja na bilo koju temu koja odgovara treningu/seminaru, a koja je od interesa za sve učesnike.

Nakon 20 minuta zaustaviti ili pauzirati razvijenu diskusiju, a učesnike koji su bili van prostorije pitati: Kako se osećate sada – da li se osećate kao da učestvujete u grupi ili se osećate uvređeno? Kako ste se osećali kada ste bili isključeni (ili poslati napolje)? Šta ste radili van prostorije? Šta ste osećali prema grupi kada ste se vratili? Šta ste mislili, zašto ste bili isključeni? Na šta vas ova situacija podseća?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

70 min.

Predrasude prema meni i moje predrasude

Opis vežbe

Podela učesnika u male grupe, gde zatim razgovaraju na dve teme.

1. *Predrasude prema meni*: Svako od učesnika u svojoj maloj grupi opiše jedno iskustvo kada je neko nastupio prema njima sa predrasudama. Svaka osoba ima 5 minuta da ispriča svoju priču.
2. *Moje predrasude*: Svako od učesnika u svojoj grupi opiše situaciju kada je on nastupio prema nekoj osobi sa predrasudom.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, razgovor u plenumu

Trajanje:

60 min.

* Izvor: Mari Fitzduff. *Community Conflict Skills. A Handbook for Group Work in Northern Ireland*, treće izdanje, 1997. str. 45.

Razgovor u plenumu

Šta mi je bilo teže da ispričam, a šta mi je bilo teže da doživim od te dve situacije? Zašto?

Moj prijatelj stranac

Opis vežbe

Unapred odrediti kategorije i zapisati svaku kao naslov na po jedan pano/zidne novine. Primeri kategorija: moja prijatelj/prijateljica iz druge regije, moja prijatelj/prijateljica stranac/strankinja, moja prijatelj/prijateljica druge rase, moja prijatelj/prijateljica drugačije seksualne orijentacije. Učesnici imaju zadatak da priđu panoima i zapišu imena svojih prijatelja na odgovarajuće mesto. Zatim pozvati ljude da pročitaju šta je sve zapisano na panoima.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo dok ste radili ovu vežbu? Kako ste se osećali kada ste stavljali svoje prijatelje u kategorije? Kako vam je bilo kada ste videli svoje ime na papiru? Na šta vas ovo podseća?

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Panoi ili veliki papiri, markeri, flomasteri



Identitet i različitosti

Ciljevi radionice na temu *identitet* i *različitosti* su osnaživanje učesnika da se odupru pritisku sredine da svoje identitete prilagođavaju dominantnom društvenom obrascu, suočavanje sa različitostima, bolje razumevanje drugih i razvoj solidarnosti i empatije među učesnicima.

Primer radionice

★ Igrica

Tri moja identiteta

Opis vežbe

Svako za sebe zapiše nekoliko svojih identiteta, pa odabere tri koja će pročitati. Potom jedna osoba ustane i pročita jedan po jedan svoj identitet. Kada pročita jedan, napravi kratku stanku, a svi koji se prepoznaju u pročitanim identitetu takođe na kratko ustanu. Zatim ustaje sledeća osoba u krugu i čita svoje identitete...

Napomena

Preporučljivo je da trenerski tim učestvuje u ovoj vežbi.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Papiri i olovke

Šarene oči

Opis vežbe

Unapred je pripremljeno nekoliko setova papira sa po jednom izjavom/rečenicom. Po mogućstvu, papiri su različitih boja. Kada se prvi set postavi na pod, učesnici se odlučuju kom od ponuđenih papira će prići. Pozove se nekoliko učesnika da prokomentariše zašto stoje baš na toj izjavi, grupa po grupa. Potom se postavlja sledeći set...

Tip vežbe:

Šareni barometar

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

Papir u boji, unapred pripremljeni papiri sa izjavama

Setovi izjava:

1. „Ja imam brata i sestru“, „Ja imam brata“, „Ja imam sestru“, „Ostali“.
2. „Ja imam tužne oči“, „Ja imam zelene oči“, „Ja imam plave oči“, „Ja imam nasmejjane oči“, „Ja imam šarene oči“, „Ostali“.
3. „Ja volim da čitam“, „Ja volim umetnost“, „Ja volim sport“, „Ja volim burek“, „Ja ne volim vojsku“, „Ostali“.
4. „Živeo/la sam na više mesta“, „Živeo/la sam u jednoj državi“, „Živeo/la sam u socijalizmu“, „Živeo/la sam u izbeglištju“, „Ostali“.
5. „Mi smo sa teritorije bivše Jugoslavije“, „Ja sam sa teritorije bivše Jugoslavije“, „Ja sam iz Evrope“, „Ja sam sa Balkana“, „Mi smo iz Bosne“, „Ja sam iz Tetova“, „Ostali“.
6. „Јас зборувам македонски“, „Unë flas shqip“, „Govorim hrvatski“, „Govorim crnogorski“, „Govorim hrvatskosrpski“, „Говорим српскохрватски“, „Govorim naš jezik“, „Ostali“.
7. 7 praznih papira različitih boja (bez izjava).

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo? Koliko lako je bilo napraviti izbor? Jeste li imali osećaj da imate izbor? Na šta vas ovo podseća?

Napomena

Izjave treba formirati tako da postoji nekakav izbor, ali ograničen. Voditi računa da ne budu zastupljeni svi prisutni identiteti i jezici, već da neki namerno budu izostavljeni.

Barometar na temu *identiteta*

Opis vežbe

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61. Proći od 3 do 5 izjava.

Trajanje:

30 min.

Predložene izjave za barometar:

- Ja sam patriotkinja.
- Bolje se razumem s ljudima svoje vere.
- Neminovni su sukobi među ljudima različitih identiteta.
- Insistiranje na svom identitetu ugrožava multikulturalnost društva.
- Bolje se razumem s ljudima koji govore mojim jezikom.
- Lako prihvatam različitosti.
- Ljudi iz mešovitih brakova imaju problem sa identitetom.
- Dao bih život za svoju državu.
- Postoje identiteti koji su nametnuti.
- Nacionalni identitet je nametnut.
- Nacionalni identitet mi je važan.
- Imam potrebu da branim nacionalni identitet kada ga napadaju.
- Čovek mora da zna ko je.

Kada je moj nacionalni identitet uticao na moj život?

Opis vežbe

Metoda *vruće stolice* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 66. Tema o kojoj govori osoba koja sedi na vrućoj stolici u sredini je: „Kada je moj nacionalni identitet uticao na moj život?“

Tip vežbe:

Vruće stolice

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Stolice

Primeri vežbi

Brainstorming: Šta sve utiče na formiranje identiteta?

Trajanje:

10–15 min.

Zidne novine: Koje potrebe zadovoljava nacionalni identitet?

Trajanje:

10–15 min.

Reka identiteta

Opis vežbe

Svi dobiju po 5 A4 papira. Zadatak: Na svakom od papira krupnim slovima napisati po jednu stvar koja vam puno znači u životu.

Svi papiri se skupe i postave u sredinu prostorije u formi široke reke, gde papiri predstavljaju kamenje. Jedan po jedan učesnik prelazi reku, idući kamen po kamen, obrazlažući pritom zašto su stali baš na taj kamen (koji može biti papir koji je napisao neko drugi, a sa kojim se osoba može identifikovati).

Tip vežbe:

Samostalan rad, iskustvena vežba

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Hrpa A4 papira

Napomena

Veoma je važno da se ova vežba izvede lagano (ne žureći preko kamenja) i u mirnoj atmosferi, jer će se tako postići efekat osnaživanja i uzajamnog poštovanja. Ton kojim se vežba uvodi takođe treba da bude miran i lagan, a tempo može da zada i neko iz trenerskog tima ko bi prvi prešao reku. Ako vežba potraje duže nego što je planirano, ne prekidati je, jer svi treba da dobiju priliku da pređu preko reke. Može da se dogodi da neko od učesnika ne želi da pređe reku jer je doživljava preemotivno. Preporučljivo je da u vežbi učestvuje i trenerski tim.

Mesta koja su mi važna (karta)

Opis vežbe detaljno je predstavljen u potpoglavlju „Uvod i upoznavanje“.

Ko sam ja? Odakle crpim snagu da budem to što jesam?

Opis vežbe

Uputstvo: Od ponuđenog materijala napraviti kolaž na temu „Ko sam ja? Odakle crpim snagu da budem to što jesam?“ Vreme za rad: 40 min.

Sledi predstavljanje radova u plenumu.

Napomena

Preporučljivo je za ovu vežbu obezbediti i muziku u toku izrade kolaža.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

80 min.

Potreban materijal:

Časopisi, novine, kolaž papir, hameri, voštane boje, flomasteri, lepak, makaze, muzika

Nacionalni identitet i ostali identiteti

Opis vežbe

Svi dobiju papir na kome je nacrtana kružnica. Zadatak je da se napravi „pita“ identiteta. Osim nacionalnog identiteta, izabрати još pet najvažnijih identiteta i predstaviti ih u „piti“. Delove „pite“ obojiti tako da različite boje predstavljaju različite identitete i napraviti legendu pored crteža. Vreme za rad: oko 10 minuta.

Po isteku datog vremena svako nakratko u plenumu predstavlja svoju sliku.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Papir sa iscrtanom kružnicom, flomasteri

Upitnik o nacionalnom identitetu

Opis vežbe

Svi učesnici dobiju po kopiju upitnika. Voditeljica zamoli učesnike da se prisete i što konkretnije odgovore na pitanja (vreme: 15 minuta).

Pitanja u upitniku su sledeća:

1. Kada si prvi put otkrio/la da to što si ove ili one nacionalnosti pravi razliku u bivšoj Jugoslaviji?
2. Da li je bilo nekih događaja u kojima si se osećao/la superiorno ili inferiorno zbog svoje nacionalnosti?
3. Da li si ikada pozeleo/la da budeš neke druge nacionalnosti iz bivše Jugoslavije?
4. Da li si ikada bio ljubomoran/a na neku od nacija iz bivše Jugoslavije?
5. Da li si ikada osećao/la stid ili krivicu zbog svoje nacionalnosti?
6. Da li si se ikada ljutio/la na sopstvenu stranu zbog načina na koji su govorili o ljudima druge nacionalnosti?
7. Kako se osećaš sada sa tim što jesi?

Učesnicima se odmah kaže da će uslediti razmena u parovima o tome šta je ko napisao i da se o sadržaju te razmene neće govoriti u plenumu.

Kada su upitnici popunjeni, učesnici se podele u parove i razmenjuju svoja iskustva i razmišljanja (vreme 20 min).

Upitnik pogodan za štampanje na A4 formatu, pripremljen za popunjavanje, možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima, razgovor u plenumu

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Odštampan upitnik za sve učesnike

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste se osećali za vreme ove vežbe?

Koja vam se pitanja javljaju?
Koje ste sličnosti i razlike definisali među sobom u parovima?

Sličnosti i razlike

Opis vežbe

Svako za sebe treba da popuni radni list (15 min.) koji se sastoji od sledećih pitanja:

1. Tri stvari koje su iste kod mene i ostalih u ovoj grupi;
2. Tri stvari koje su iste kod mene i nekih drugih u ovoj grupi, ali različite kod ostalih;
3. Tri stvari kod mene koje se razlikuju od svih ostalih u ovoj grupi.

Učesnicima se odmah kaže da će uslediti razmena u parovima o tome šta je ko napisao i da se o sadržaju te razmene neće govoriti u plenumu.

Kada su upitnici popunjeni, učesnici se podele u parove i razmenjuju (10 min).

Radni list, pripremljen za štampanje na A4 formatu, možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima, razgovor u plenumu

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

Odštampan radni list za sve učesnike

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo?

Šta vam je bilo lako, teško, zanimljivo?

Sličnosti i razlike 2*

Opis vežbe

Svi učesnici dobiju po primerak radnog lista na kome su sledeća pitanja:

- Tri stvari koje mi se dopadaju
- Tri stvari koje mi se ne dopadaju
- Tri stvari koje nam se dopadaju
- Tri stvari koje nam se ne dopadaju
- Po čemu se razlikujem od ostalih iz male grupe?

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Radni listovi, olovke

* Katharina Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & games to facilitate training sessions* (Berlin: Brot für die Welt, 2012), str. 72–73.

Učesnici rade samostalno prvih 5–10 minuta, u tišini, i zapisuju odgovore na prva dva pitanja. Zatim se formiraju grupe od po troje. Učesnici imaju zadatak da u maloj grupi prvo razmene šta su napisali tokom samostalnog rada, a potom da zajedno odgovore na preostala pitanja.

Radni list, pripremljen za štampanje na A4 formatu, možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Koliko je zadatak bio lak? Šta je bilo najteže? Zašto?

Kako smo međusobno povezani

Opis vežbe

Jedna osoba stane na sredinu prostorije, pozove nekoga iz grupe i kratko objasni šta ih povezuje. Obe osobe ostaju na sredini prostorije, s tim što sada druga poziva sledeću, uz kratko objašnjenje šta povezuje njih dvoje. Treća osoba poziva četvrtu i tako redom dok se svi ne nađu povezani u jedan lanac na sredini prostorije. Čitav proces se, ukoliko postoji potreba za tim, može ponoviti više puta. Svaki novi lanac otkriva neočekivane poveznice čak i između ljudi koji su se prvi put sreli. Potaći ljude da tragaju za poveznicama koje nisu vidljive na prvi pogled.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

20–30 min.

Dodela identiteta

Opis vežbe

Svako za sebe na papiru napiše pet svojih identiteta, ali tako da ostali ne vide. Sledi podela u tri grupe. Svaka grupa dobije hrpu samolepljivih papira. U svakoj grupi jedna osoba stane ispred ostalih i okrene im leđa. Zadatak je da na samolepljivim papirima napišu identitete za koje smatraju da ih osoba koja stoji pred njima ima i da joj te papire zalepe na leđa (tako da ih ona ne vidi). Zatim sledeća osoba staje ispred svih, pa se i na nju lepe papiri sa identitetima. I tako dok svi ne prođu to iskustvo. Tek tada pročitaju kakve sve identitete imaju na sebi i razgovaraju o tome u maloj grupi.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, razgovor u plenumu

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

Papiri, samolepljivi papiri, olovke

Evaluacija

Predloženo pitanje za evaluaciju vežbe:

U koliko ste se identiteta pronašli?

3 + 2 identiteta

Opis vežbe

Učesnici sede u krugu. Svi dobiju po 3 papira (cedulja) jedne boje i 2 druge boje.

1. Imaju zadatak da na tri papira napišu po jedan od svojih identiteta. (Ja sam...)
2. Na četvrtom papiru pišu identitet osobe koja sedni desno od njih. (On/a je...)
3. Na petom papiru pišu identitet osobe koja sedi levo od njih. (On/a je...)
4. Sledi čitanje tako što prva osoba prvo pročita svoje identitete koje je sama zapisala. Tada joj učesnici koji sede sa strana dodaju papire sa identitetima koje su joj namenili, pa ona i njih pročita („A još sam i...“). Kada svi pročitaju, sledi razgovor u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

30–60 min.

Potreban materijal:

Mali papiri različitih boja, olovke

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste se osećali kada ste birali identitete, a kako kada ste pročitali dodeljene identitete? Da li izabrani i dodeljeni identiteti imaju jednak značaj za vas?

Druga verzija vežbe

Vežba može da ima dodatne korake:

- Voditelj zamoli učesnike da od pet zapisanih identiteta odbace jedan. Zatim u plenumu postaviti pitanje: „Kako vam je bilo da odbacite jedan identitet? Zašto ste napravili takav izbor?“
- Voditelj zamoli učesnike da od preostala četiri identiteta odbace dva. Pitanje u plenumu: „Koliko vam je to bilo teško? Koje identitete ste lakše odbacili i zašto? Prepoznajete li neki društveni mehanizam koji primorava ljude da se odriču svojih identiteta, da ih odbacuju i skrivaju?“

Ono što mi smeta u vezi sa nama...

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Uloga polova u društvu / rodna ravnopravnost“.



Razumevanje i analiza sukoba

Osnovni ciljevi radionice na temu razumevanja i analize sukoba su pravljenje jasne distinkcije između sukoba i nasilja, analiza svog ponašanja i ponašanja drugih u sukobu, poticaj na razumevanje sukoba kao šanse da se dođe do promene, pa sa tim u vezi i osnaživanje učesnika da otvaraju sukobe na konstruktivan način. Potciljevi su bolje razumevanje emocija koja se javljaju u sukobu, razumevanje faktora koji utiču na razradu sukoba, analiza uzroka sukoba, poticaj na ličnu promenu, itd.

Primer radionice

★ Igrica

Život na ostrvu

Opis vežbe

Učesnici se podele u male grupe (od 5 do 7 osoba). Kaže im se da se nalaze na pustom ostrvu, svaka mala grupa na zasebnom, i da nema načina da ga napuste. Radi organizovanja zajedničkog života treba da se dogovore i uspostave zajednički sistem pravila. Imaju 10 minuta vremena da se dogovore o svojim pravilima, koja se potom prezentuju pred svima.

U sledećem koraku pozvati iz svake grupe po jednu osobu da volontira. Volontere izvesti izvan prostorije i pojasniti im se da će se vratiti na „ostrva“, ali različita od onih na kojima su bili. Zadatak im je da se na ostrvu ponašaju u potpunom neskladu sa pravilima življenja tog ostrva oko kojih se grupa dogovorila, te da pokušaju da promene pravila ili da ih bojkotuju.

Nakon 10 minuta boravka volontera na novim ostrvima vežba se završava i sledi evaluacija.

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

70–90 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Svaku grupu pitati: Šta se dogodilo? Potom reći kakvo uputstvo su dobili novi ostrvljani.

Kako su se oni koji su došli osećali u svojoj ulozi kršitelja pravila, a kako oni koji su bili tu, kada je došlo do nepoštovanja njihovog sistema?

Ko je bio u ulozi žrtve, a ko u ulozi nasilnika?

Kakve veze ovo ima sa stvarnim životom?

Napomena

Ako u grupi ima ljudi koji vežbu znaju od ranije, može ih se pozvati da budu posmatrači, pa da doprinesu svojim dragocenim uvidima u evaluaciji.

Barometar na temu *sukoba*

Opis vežbe

Trajanje:
30 min.

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61.

Predložene izjave za barometar:

- Svaki sukob je loš.
- Sukob je isto što i nasilje.
- U sukobu treba pokazivati osećanja.
- I žrtva ima odgovornost za sukob.
- Odgovoran/na sam za sukobe u mom društvu.
- Ako su interesi suprotstavljeni sukob se ne može rešiti.
- Moć određuje rešenje sukoba.

Zidne novine: Sukob nastaje zbog...

Trajanje:
5–10 min.

Zidne novine: Vrste ponašanja u sukobu

Trajanje:
5–10 min.

Predstavljanje modela ponašanja u sukobu



Tip vežbe:
Kratka prezentacija
Trajanje:
10–15 min.

Razgovor u manjim grupama na temu ponašanja u sukobu

Opis vežbe

Podela na manje grupe, npr. četvoročlane. Teme za razgovor:

- Šta mi najteže pada u sukobu?
- Koje dileme imam?
- U kojim situacijama ne znam kako da se postavim?
- Šta mi pomaže?

Druga verzija vežbe

Teme za razgovor:

- Ponašanje u komunikaciji sa drugima (unutar grupe, tokom treninga) koje mi je prijalo.
- Ponašanje koje sam doživeo/la kao ono koje stvara plodno tlo za sukob.
- Ponašanje koje ne doprinosi rešavanju sukoba.

Ili:

Svako se priseti jednog svog sukoba, koji je transformisan ili još uvek traje, pa zapiše:

- opis sukoba,
- svoja ponašanja u tom sukobu,
- svoje osećaje u tom sukobu.

Sledi razmena u malim grupama, bez povratne informacije u plenumu.

Napomena

Ova druga verzija vežbe je od posebne koristi ukoliko su se u grupi razvili neki animoziteti ili tihi sukobi, kao prostor za refleksiju i poticaj za komunikaciju o poteškoćama.

Primeri vežbi

Brainstorming: Sukob (asocijacije)

Trajanje:
5–10 min.

Santa leda

Opis vežbe

Voditelj uvodi značenje *sante leda*. Santa leda je simboličan prikaz onoga što pokazujemo, odnosno krijemo u sukobu – ono što pokazujemo je iznad površine vode, ono što krijemo ispod. I kao i kod prave sante leda, najveći deo se nalazi ispod površine, odnosno nije vidljivo.

Učesnici se podele u 3 male grupe. Grupe imaju zadatak da skiciraju santu leda i ispišu šta je to što je vidljivo u sukobu, a šta se krije.

Kada završe, male grupe imaju zadatak da predstave svoje sante leda. Sledi osvrt i komentari.

Druga verzija vežbe

U drugoj verziji, vežba ima dodatni korak nakon predstavljanja santi leda iz malih grupa. Učesnici se vraćaju u iste male grupe i razgovaraju na teme:

- Kako pristupam donjem delu sante leda (skrivenom) kod sebe?
- Kako pristupam tome kod drugih?
- Šta utiče na poboljšanje komunikacije u sukobu?

Tip vežbe:
Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:
60 min.

Potreban materijal:
Veliki papiri, flomasteri, markeri

Takmičim se kada...

Opis vežbe

Podela u tri grupe. Svaka grupa ima zadatak da pripremi zidne novine na jednu od sledećih tema:

- Takmičim se kada...
- Bežim kada...
- Pokušavam da razumem kada...

Sledi predstavljanje u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, olovke

Tvrđava*

Opis vežbe

Učesnici se podele u dve grupe. Jedna grupa će biti u „tvrđavi“, a druga grupa će biti van nje, i pokušaće da uđe unutra. Obe grupe imaju 15 minuta za pripremu i dogovor, koji se odvijaju u dve odvojene prostorije.

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

60–90 min.

Dodatna uputstva za grupe

Za grupu u tvrđavi: „Sami određujete gde vam je tvrđava i kako ona izgleda. Cilj vam je ne dozvoliti drugoj grupi da uđe u tvrđavu u prva 3 minuta. Nakon tog vremena druga grupa može ući u tvrđavu ukoliko ispuni uslove koje vi sami treba da utvrdite.“

Za grupu van tvrđave: „Vi se nalazite u velikoj nuždi i preko vam je potrebno da uđete u tvrđavu. Imate deset minuta vremena da to postignete.“

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako se osećate posle ove vežbe?

Šta se dogodilo? Kako ste doživeli drugu stranu, a kako „svoju“ stranu?

Ko je odlučivao? Kako ste se dogovorili?

Kako su drugi uticali na vas?

Koje su vas reakcije iznenadile (kod sebe i kod drugih)?

Šta vam je bilo najteže?

Na šta vas ovo iskustvo podseća – veza sa realnim životom?

Napomena

Ova vežba je vrlo kompleksna i zahtevna, jer stavlja ljude u direktnu konfrontaciju i pod vremenski pritisak. Ta konfrontacija ponekad eskalira, pa može doći čak i do lakših fizičkih obračuna, ukoliko se

* Izvor: Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 390.

ne zaustavi na vreme. Usled razvoja događaja bar jedan deo grupe izađe frustriran, zato je važna emocionalna evaluacija odmah nakon vežbe. Materijal za analizu je vrlo bogat. Vežba uglavnom pokaže kako je primena nasilja jedna od prvih ideja koja se javlja u situaciji ugroženosti, te da se vrlo brzo dođe do nepoverenja ili neprijateljstva prema drugoj grupi. Ponekad dođe do sukoba i unutar jedne od grupa usled nedostatka saradnje i dogovora oko strategije. Tokom evaluacije važno je usmeriti tok razmišljanja sa pitanja ko je prvi počeo sa nasiljem, na refleksiju o sopstvenim okidačima koji nas čine spremnim na nasilje i na to kako reagujemo kada nasilje čini neko iz grupe kojoj pripadamo.

Crtačka bitka

Opis vežbe

Svi u grupi se podele u parove, tako što će u svakom paru jedna osoba biti A, a druga osoba B. Učesnici se zamole da tokom vežbe ne razgovaraju. Osobe A se izdvoje, najbolje bi bilo izvan prostorije, i kaže im se da je njihov zadatak da nacrtaju grad u smiraj dana. Osobama B se kaže da im je zadatak da nacrtaju plažu sa kupačima.

Potom parovi sedaju zajedno i dobiju jedan papir i jednu olovku (po paru), uz uputstvo da treba da nacrtaju sliku držeći olovku zajedno. Vreme trajanja vežbe se ograniči na 5–10 minuta.

Evaluacija

Dok učesnici odgovaraju na evaluaciona pitanja, korisno je da pokažu ostalima svoj crtež. Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo dok ste crtali? Šta ste osećali? O čemu ste razmišljali?

Kako ste se ponašali kada je postalo jasno da vam se zadaci sukobljavaju?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

40 min.

Potrebni materijal:

Papiri i olovke

Drugi pogled

Opis vežbe

Korak 1: Pogled na sukob iz ugla grupe A – govore drugi

Izdvojiti dve stolice ispred ostalih i pozvati da na njih sednu osobe koje *nisu* nacionalnosti A, već pripadaju „suprotstavljenoj“ etničkoj grupi B, ili nekome ko nije ni iz grupe A, ni iz grupe B. Njihov zadatak je da se stave u ulogu osoba koje su nacionalnosti A, da takoreći uđu u njihove cipele i da pokušaju da odgovore na sledeća pitanja:

- S kojim se problemima i poteškoćama suočavaš (zbog svoje nacionalnosti)?
- Koje strahove imaš?

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60–150 min.

- Koje te to nepravde bole?
- Koje su tvoje potrebe?
- Čemu se nadaš?

Kao podsetnik, na 4 papira se napišu pojmovi oko kojih se vežba vrti: strahovi, nepravde, potrebe, nade.

Korak 2: Pogled na sukob iz ugla grupe A – govori grupa A

Potom osobe koje jesu nacionalnosti A imaju prostor da dopune ono što je rečeno, ali se naglasi da ne treba da ispravljaju već izgovoreno, već da se fokusiraju samo na dopune.

Korak 3: Pogled na sukob iz ugla grupe B – govore drugi

Vežba se ponavlja, ali tako da su sada te dve stolice namenjene osobama koje ne pripadaju etničkoj grupi B (ako je moguće, najbolje je da pripadaju suprotstavljenoj etničkoj grupi A). Oni imaju zadatak da se stave u ulogu osoba nacionalnosti B i pokušaju da odgovore na ista pitanja.

Korak 4: Pogled na sukob iz ugla grupe B – govori grupa B

Potom osobe koje jesu nacionalnosti B mogu da dopune rečeno.

Evaluacija

Po potrebi, nakon opisanih koraka može se napraviti osvrt na vežbu u plenumu: Kako vam je bilo? Šta vas se dojmilo?

Napomena

Ukoliko procenjujete da bi ova vežba teško išla, može da se „razbije led“ tako što se dan ranije proveri s najmotivisanijim učesnicima (i najsenzibilisanijim za dijalog) da li su zainteresovani da u ovakvoj vežbi učestvuju i da li bi se toga prihvatili, pa da imaju više da o tome razmisle i pripreme se. Važno je imati po dve osobe iz obe suprotstavljene etničke grupe koje bi preuzele zadatak na sebe. Veoma je važno, prilikom uvođenja vežbe, da se bude transparentan i da se svima kaže da je sa pojedinim učesnicima unapred dogovoreno da probaju da uzmu određene uloge, ali da je prostor otvoren za još nekoga da to pokuša ako bude želeo/la.

U grupama u kojima su bili ljudi iz više zemalja bivše Jugoslavije (odnosno u grupama gde je bilo bar 5-6 etničkih grupa), odlučivali smo se da tematizujemo odnos između dve, pa bi se u vežbi bavili npr. Albancima i Srbima s Kosova. Međutim, u grupama u kojoj su zastupljene tri etničke grupe, kao na primer Bošnjaci, Hrvati i Srbi, tematizovali bismo sve tri.

Treba imati u vidu da ova vežba dugo traje, i da je ne treba ubrzavati. Na primer, verzija sa tri etničke grupe može da traje i duže od dva sata.

Ova vežba je emocionalno vrlo teška, jer se ljudi stavljaju u poziciju u kojoj verovatno nikada nisu bili, a često i prvi put razmišljaju na taj način. Sama činjenica koliko malo znaju i koliko im teško pada da išta smisljeno kažu o drugima, eksponira jedan deo problema u kojem žive.

Vežba je zahtevna za vođenje i treba je izvesti u atmosferi mira i međusobnog slušanja, te podrazumeva određeni stepen poznavanja i ostvarene komunikacije u grupi. Ubacivanje kratkih pauza između koraka izvođenja sasvim je uobičajeno, zbog potrebe da se „udahne vazduh“.

Nezgodne stolice*

Opis vežbe

Svi učesnici dobiju po jednu karticu sa jednim od sledećih uputstava:

- „Postavi sve stolice u krug. Imaš 10 minuta da to uradiš.“
- „Postavi sve stolice u blizini vrata. Imaš 10 minuta da to uradiš.“
- „Postavi sve stolice što dalje od ulaznih vrata. Imaš 10 minuta da to uradiš.“

Svako uputstvo bi trebalo da se javlja približno jednak broj puta. Učesnike zamoliti da ne pokazuju i ne govore ostalima šta piše na njihovoj kartici. Na dati znak vežba počinje, pustiti da se proces odvija 5–10 minuta.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Šta se dogodilo? Koliko ste pratili uputstva koja ste dobili? (Informisati grupu koje vrste uputstava su bile u optičaju.) Kako ste se ponašali? Jeste li se konfrontirali, ubeđivali druge, otimali, povlačili se, pokušali da sarađujete? Kao ste doživljavali druge?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

40–50 min.

Potreban materijal:

Stolice (ili lopte, baloni ili drugi predmeti), kartice sa uputstvima

Dokumentarni film iz serije *Simulirani dijalog*

Opis vežbe*

Seriya dokumentarnih filmova *Simulirani dijalog*** uspostavlja indirektan dijalog među ljudima sa Balkana. Svaki od filmova bavi se odnosima među ljudima iz dve etničke grupe: Bošnjacima i Srbima, Srbima i Hrvatima, Hrvatima i Bošnjacima, Albancima i Makedoncima.

Nakon projekcije filma sledi razgovor o filmu u plenumu.

Tip vežbe:

Gledanje filma, razgovor u plenumu

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Oprema za prikazivanje i gledanje filma

* Inspirisano vežbom u Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & games to facilitate training sessions*, str. 130.

** U okviru serije *Simulirani dijalog* u produkciji Centra za nenasilnu akciju snimljena su četiri filma: „Ne može da traje večno“ (2006), „Svi bi rado bacili kamen“ (2006), „Pticu ti ne čuješ“ (2007) i „Isprekidana crta“ (2009).

Analiza ponašanja u sukobu pomoću tabele

Opis vežbe

Učesnici u malim grupama popunjavaju tabelu. Sledi prezentacija urađenog u plenumu, pa razgovor.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri, pripremljene tabele za analizu ponašanja u sukobu

Tabela za analizu ponašanja u sukobu:

	Po čemu ga poznajem?	Kada ga koristim?	Nedostaci	Opis odnosa	Osećaji koji se javljaju
Izbegavanje					
Popuštanje					
Takmičenje					
Težnja ka kompromisu					
Saradnja					

Moji sukobi

Opis vežbe

Zadatak je da se svi prisete nekih svojih sukoba, sukoba čiji su deo, i to:

- sukob koji zapravo nije tvoj, a u njemu si;
- sukob koji ti je drag;
- sukob koji ti je tegoban;
- sukob iz kog si naučio/la nešto bitno.

Prisećajući se sukoba, učesnici mogu i da zapišu beleške koje bi im služile kao podsetnik. Potom sledi podela u manje grupe (od 3-4 osobe) i razmena, bez povratne informacije u plenumu.

Tip vežbe:

Samostalan rad, razmena u malim grupama

Trajanje:

40–60 min.

Potreban materijal:

Papiri, olovke

Analiza sukoba pomoću tabele

Opis vežbe

Svi učesnici dobiju po primerak tabele za analizu sukoba. Imaju zadatak da se prisete jednog svog sukoba, ili sukoba kome su svedočili, i da u odnosu na njega popune tabelu.

Nakon 10–15 minuta sledi razmena u manjim grupama (tročlane ili četvoročlane).

Tabelu pogodnu za štampanje na A4 formatu, pripremljenu za popunjavanje, možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u malim grupama

Trajanje:

50–60 min.

Potreban materijal:

Odštampane tabele za sve učesnike

Naziv i vrsta sukoba	
Glavno pitanje	

Ko su akteri?		
Prisutne emocije		
Interesi aktera		
Potrebe aktera		
Sistem vrednosti aktera		
Očekivanja od druge strane		
Put ka transformaciji		

Slike neprijatelja

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Predrasude i diskriminacija“.

Definicije sukoba

Opis vežbe

Učesnici uzmu jednu ili više kartica za pisanje, pa čitko zapišu svoj odgovor na pitanje: „Šta je sukob?“ Na jednu karticu zapisuje se po jedan odgovor. Potom se sve kartice postave na pod, ili okače na zid. Svi prilaze i čitaju. Potom neka svako uzme po jednu karticu (ali ne svoju) i vrati se na mesto u krugu. Pozvati nekoliko učesnika da pročitaju karticu koju su uzeli i da kažu koliko se slažu sa zapisanim, da li bi i šta bi izmenili.

Tip vežbe:

Samostalan rad, razgovor u plenumu

Trajanje:

20–25 min.

Potreban materijal:

Papiri/kartice, nekoliko puta više listova nego što je učesnika

Sukob i glinamol

Opis vežbe

Od ponuđenog glinamola i plastelina učesnici prave skulpture na temu sukob. Napraviti izložbu skulptura, gde svako predstavi svoj rad.

Napomena

Vežba je pogodna za grupe mladih. Nakon izložbe može se nadovezati razgovor u plenumu, na primer na temu razlika između sukoba i nasilja.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

40–60 min.

Potreban materijal:

Glinamol

Moj odnos prema sukobu

Opis vežbe

Zamoliti učesnike da napišu svoje tri asocijacije na sukob: po jednu asocijaciju na jedan papir. Nakon toga papire postaviti na pod u sredini prostorije. Zamoliti učesnike da se odrede prema tom krugu (prema sukobu) postavljajući se u statuu. Ko želi može da pojasni svoj položaj.

Tip vežbe:

Rad u plenumu, statue

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Papiri, flomasteri



Kreativna razrada sukoba

Temu *kreativna razrada sukoba* obrađujemo pomoću *teatra potlačenih*, tačnije pomoću metoda *forum teatar* i *teatar statua*. Osnovni cilj radionice na ovu temu je osnaživanje konstruktivne i kreativne razradu i isprobavanje naučenih tehnika i principa.

Forum teatar i *teatar statua* zahtevaju dosta vremena, tako da se neretko rade čitav radni dan (u prepodnevnoj i popodnevnoj radionici). Ovde ćemo dati primere dve radionice gde je u svakoj korišćena jedna od ovih metoda. Pre početka rada na scenama važno je odvojiti vreme za adekvatnu pripremu učesnika i uraditi čitav niz pripremnih vežbi koje bude čula i kreativnost kod učesnika i podižu nivo koncentracije. Primere ovih vežbi možete naći u odeljku „Uvodne vežbe za teatar potlačenih“ na str. 254.

„Teatar potlačenih je igra dijaloga, igramo se i učimo zajedno. Sve igre moraju da imaju svoje uređenje, skup jasnih pravila koje treba poštovati. Istovremeno igre žude za kreativnošću i slobodom. Teatar potlačenih je sinteza nemogućeg: uređenja i slobode. Bez uređenja nema društvenog života, a bez slobode nema života.

Uređenje naše igre je vera da možemo ponovo da uspostavimo pravo svih da žive dostojanstveno. Verujemo da smo svi više toga i puno bolji nego što mislimo da jesmo. Verujemo u solidarnost.

*Mi verujemo u mir, ne u pasivnost.“**

* Ove reči se pripisuju Augustu Boalu, tvorcu Teatra potlačenih. Preuzeto sa: <http://old.toplab.org/methodology.html>. Prevod: N. Vukosavljević.

Primer radionice: Forum teatar

★ Dobro jutro

Niz uvodnih vežbi za teatar potlačenih

Trajanje:
35 min.

- Vozač
- Vođenje dlanom
- Vođenje po zvuku
- Magični predmet
- Nadovezivanje statua

Opise vežbi pogledati u odeljku „Uvodne vežbe za teatar potlačenih“ na str. 254.

Priprema scena

Trajanje:
60 min.

Podela na tri grupe. (Može se iskoristiti neka od maštovitih podela, videti u odeljku „Maštovite podele na male grupe ili parove“ na str. 253.)

Zadatak svake grupe je da pripremi scenu koja prikazuje strukturno nasilje i koja će služiti za dalju razradu. Preporuka je da se prvo sakupe ideje za scenu, da se porazgovara o njima i tek onda da se donese odluka koju će ideju realizovati.

Napomena

Idealan broj učesnika po grupi za pripremu scene je od pet do sedam. Važno je da su grupe prostorno odvojene, kako bi nesmetano mogle da razvijaju i isprobavaju scenu. Po jedna osoba iz trenerskog tima prati svaku od grupa i pomaže u pripremi scena pitanjima i savetima, ali izbor teme je na učesnicima.

Prikaz, analiza i izmene scena

Trajanje:
180–225 min. (60–75 min. po sceni)

Korak 1. Prikaz jedne od pripremljenih scena.
Ostali učesnici su publika.

Korak 2. Učesnici iz publike govore šta su videli i gde primećuju strukturno nasilje, koje od uloga su izvor strukturnog nasilja.

Korak 3. Izvođači pojasne šta su hteli da prikažu, svako pojasni svoju ulogu i kako su se osećali u toj ulozi.

Korak 4. Publici se upućuje poziv da razmisle o mogućoj promeni koja bi doprinela smanjenju nasilja i da probaju da zamene neku od uloga – da umesto jednog od izvođača uđu u scenu. Ne zamenjivati one uloge koje su izvor strukturnog nasilja.

Korak 5. Ponovni prikaz scene. Jedna osoba iz publike ulazi u scenu umesto jednog od izvođača i pokušava da izmeni scenu. Ostali izvođači reaguju na promenu i igraju u skladu s njom.

Korak 6. Pitanje upućeno svima na sceni: „Kako ste se osećali? Šta se dogodilo?“ (Početi od osobe u ulozi koja je najviše pogođena promenom, odnosno na koju promena najviše utiče.)

Korak 7. Pitanje upućeno publici: „Šta ste приметili?“

Korak 8. Sledeća promena. Ponavljaju se koraci od 5 do 7.

Uraditi nekoliko promena. Na kraju pozvati na veliki aplauz za sve koji su učestvovali u sceni. Pre izvođenja sledeće scene obavezno napraviti pauzu.

Napomena

Vođenje teatra statua zahteva pripremljenost i visoku koncentraciju, kao i veštu i brzu improvizaciju. Treba imati u vidu da jedan deo ljudi može vrlo emotivno da doživi ovu vežbu.

Ponekad je pojedinim učesnicima teško da izađu iz uloge, pa nije zgoreg na kraju vežbe napraviti izlaz iz uloga. Najjednostavniji izlaz je da svako kaže svoje ime, odakle je, koji je danas datum i gde se nalazi: „Ja sam Lamija Cerić iz ... Danas je... Nalazim se u Ulcinju, na treningu iz izgradnje mira.“

- ★ Igrica
- ★ Evaluacija dana

Primer radionice: Teatar statua

Glavna razlika između *forum teatra* i *teatra statua* je u tome što teatar statua podrazumeva kreiranje statua od ljudskih tela (znači, nepokretne prikaze bez zvuka), dok forum teatar podrazumeva kreiranje scena (koje su obeležene i pokretom i govorom). Potom, razlika je i u tome što je za forum teatar potrebno više vremena, te je on zahtevniji poduhvat. Međutim, teatar statua može da bude teži polazni zadatak, jer je učesnicima potrebno više kreativnosti i nadahnuća da bi kreirali statuu (bez pokreta i govora) na zadatu temu.

Kao temu za oba ova oblika teatra potlačenih uglavnom postavljamo strukturno nasilje.

Što se potrebnog vremena tiče, za pripremu statue optimalno je 45–60 minuta, a isto toliko je potrebno i za prikaz, analizu i izmene svake od statua.

Ovde navodimo primer teatra statua na temu „Žrtva, nasilnik i posmatrač“, koji ređe koristimo.

Niz uvodnih vežbi za teatar potlačenih

Opise vežbi pogledati u odeljku „Uvodne vežbe za teatar potlačenih“ na str. 254.

Trajanje:
20 min.

Žrtva, nasilnik, posmatrač

Podela na tri grupe. (Može se iskoristiti neka od maštovitih podela, videti u odeljku „Maštovite podele na male grupe ili parove“ na str. 253.) Svaka grupa dobije po jednu od ovih tema: nasilnik, žrtva i posmatrač. Grupe imaju zadatak da analiziraju ove uloge i da pripreme zidne novine dotičući se sledećih pitanja:

- Kako izgleda nasilnik /žrtva/posmatrač? (svaka grupa samo o ulozi koju su dobili kao temu)
- Koje osobine oni imaju?
- Koja osećanja bude u meni?
- Koje su jake strane ove uloge?

Tip vežbe:
Rad u malim grupama

Trajanje:
25 min.

Potreban materijal:
Veliki papiri, markeri

Priprema statua

Učesnici ostaju u istim grupama u kojima su pripremili zidne novine. Zadatak svake grupe je da pripremi statuu na temu žrtva, nasilnik ili posmatrač (na istu temu koju su prethodno analizirali).

Trajanje:
30–45 min.

Prikaz, analiza i izmene statua

Korak 1. Prikaz statue na temu *nasilnik*. Ostali učesnici su publika.

Trajanje:
225 min.

Korak 2. Učesnici iz publike odgovaraju na pitanje: „Šta ste videli?“

Korak 3. Izvođači pojasne šta su hteli da prikažu i odgovaraju na pitanje: „Kako vam je bilo u toj ulozi?“

Korak 4. Izvođači prezentuju zidne novine koje su pripremili u prvom delu radionice. (Za korake od 1 do 4 potrebno je oko 40 min.)

Korak 5. Zatim se prelazi na sledeću statuu, prvo onu na temu žrtve, a potom posmatrača i koraci od 2 do 4 se ponavljaju.

Korak 6. Kada su sve statue predstavljene i analizirane sledi rad na mogućim promenama. Ponovo se prikaže statua na temu *nasilnik*.

Korak 7. Poziv upućen publici da razmisle o mogućoj promeni koja bi doprinela smanjenju nasilja i da probaju da zamene neku od uloga. (Ne zamenjivati one uloge koje su izvor nasilja.) Ostali izvođači reaguju na promenu i formiraju statuu u skladu sa promenom i svojom reakcijom.

Korak 8. Pitanje upućeno svima na sceni: „Kako ste se osećali? Šta se dogodilo?“ (Početi od osobe u ulozi koja je najviše pogođena promenom, odnosno na koju promena najviše utiče.)

Korak 9. Pitanje upućeno publici: „Šta ste primetili?“

Korak 10. Ako ima ideja, uraditi nekoliko promena. Za svaku promenu ponavljaju se koraci 8 i 9.

Korak 11. Aplauz svima koji su učestvovali u prvobitnoj statui i njenim izmenama. Pre izvođenja sledeće statue obavezno napraviti pauzu.

Korak 12. Prelazak na izmene drugih statua, prvo one na temu *žrtve*, potom *posmatrača*. Za svaku statuu proći korake od 7 do 11.

Napomena

Ova vežba može da izazove snažne emocije. Važno je da učesnici dobiju priliku da izađu iz preuzetih uloga. Na samom kraju može da pomogne neka vežba ili igrica za izgradnju poverenja ili čak neka relaksirajuća igrica. Obavezno proveriti sa učesnicima da li su raspoloženi za igricu.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju:

Kako vam je bilo? Koja nova pitanja su vam se otvorila? Šta ste dobili od ove vežbe?

Uloga polova u društvu/ rodna ravnopravnost

Radionica na ovu temu je skoro neizbežna na Osnovnim treninzima Centra za nenasilnu akciju. Gde god da krenemo sudarimo se sa patrijarhatom, položajem žena u društvu, a i položajem seksualnih i drugih manjina i marginalizovanih grupa. Kada uspemo da unapredimo njihov položaj, tada ćemo kao društva napraviti veći korak ka trajnijem miru.

Neki od ciljeva radionice su širenje svesti o postojećoj diskriminaciji na osnovu rodnog identiteta i međusobnoj povezanosti diskriminacije žena i muškaraca, preispitivanje društveno predodređenih uloga, prepoznavanje svoje odgovornosti u održanju predodređenih uloga, osnaživanje za delovanje ka promeni itd.

Primer radionice

😊 Igrica

Tramvaj

Opis vežbe

Postaviti pet stolica jednu pored druge (kao sedišta u prevozu), tako da cela grupa može dobro da ih vidi. Druga i četvrta stolica su rezervisane za žene, a ostale tri za muškarce. Zamoliti trojicu muškaraca, dobrovoljaca, da zamisle da su u javnom prevozu, tramvaju, i da sednu na stolice (prvu, treću i petu) i zauzmu tipične muške poze. Potom zamoliti dve žene da se pridruže sceni, da sednu i zauzmu tipično ženske poze. Zamoliti posmatračice da budu tihi i da zapisuju svoja zapažanja ako imaju potrebu. Ostaviti scenu da dovoljno dugo traje da akterima postane nelagodno i da započnu interakciju, pustiti da se ona pomalo razvije (2-3 minuta).

Zamoliti jednog od tri dobrovoljca da sedne nazad u plenum, a zatražiti još jednu dobrovoljku iz

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

30–45 min.

Potrebni materijal:

Pet stolica

grupe. Akteri dobijaju zadatak da uđu u uloge suprotnog pola. Zamoliti ih da sednu na odgovarajuće stolice, tako da prvo žene zauzmu tipične muške poze, a potom muškarci ženske. Pustiti da scena traje par minuta da se razvije interakcija. Posmatrače zamoliti da prokomentarišu šta primećuju, te da sadašnju sliku uporede sa onom prethodnom. Pitati učesnike scene kako im je bilo u ulozi/ulogama.

Diskriminacija nad ženama i diskriminacija nad muškarcima

Opis vežbe

Učesnici se podele na 4 grupe: 2 u kojoj su samo muškarci i 2 u kojoj su samo žene. Jedna muška i jedna ženska grupa (svaka za sebe) na velikom papiru ispisuju primere diskriminacije žena u društvu kojih mogu da se sete; a druga ženska i druga muška grupa primere diskriminacije muškaraca kojih mogu da se sete (oko 15 min). Potom sledi prezentacija rada sve četiri grupe uz pitanja pojašnjenja.

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za razgovor:

Kako vam ovo izgleda? Kako obično reagujete u situacijama kad ste diskriminirani? Ili kad prisustvujete diskriminaciji nekog drugog?

Napomena

U ovom slučaju može da bude od značaja koja grupa će prva prezentovati svoj rad. Često se dešava da žene vrlo ozbiljno pristupe zadatku, dok se iz obe muške grupe čuje kikot, posebno kod onih čija tema je diskriminacija nad muškarcima. Stoga početak sa ženskom grupom koja je obrađivala diskriminaciju nad ženama može biti produktivno, u smislu davanja ozbiljnog tona temi. Sledi prezentacija na istu temu koju je radila muška grupa. Potom prezentacija muške grupe na temu diskriminacije nad muškarcima, pa ženska grupa na istu temu.

Šta možemo da učinimo?

Opis vežbe

Rad u 4 mešovite grupe od po oko 5 učesnika. Zadatak je da porazgovaraju na temu šta mogu da urade da bi diskriminacije nad ženama i muškarcima bilo što manje i da zapišu glavne stavke, koje će kasnije predstaviti drugima. Vreme za rad je oko 20 minuta. Potom slede prezentacije svake grupe uz pitanja pojašnjenja. Nakon prezentacija sledi razgovor u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

65–75 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

70 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za razgovor:

Čija je to odgovornost? Ko time treba da se bavi?

Kakve veze ova tema ima sa izgradnjom mira?

Primeri vežbi

Asocijacije: žene, muškarci

Opis vežbe

Učesnici se podele u dve grupe, na žene i muškarce. Svi učesnici, u obe grupe, dobiju po dva papira. Imaju 30 sekundi da napišu prve odgovore/asocijacije na zadatu temu. Prva tema je: „Kakvi su muškarci?“ Nakon toga papirići se pokupe i zalepe na „muške“ i „ženske“ zidne novine. Potom se čita sledeća tema: „Kakve su žene?“ Kada su svi papiri zalepljeni na zidnim novinama, voditelj iščita date odgovore. Učesnicima se ponudi da dodaju još nešto ako žele.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

30–40 min.

Potreban materijal:

Samolepljivi papirići, olovke, veliki papiri

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je s ovim zapisima? Odakle oni potiču?

Teatar statua: Žene, muškarci

Opis vežbe

Grupa se podeli na dve ženske i dve muške grupe. Svaka grupa ima zadatak da pripremi statuu, s tim što je tema za jednu žensku i jednu mušku grupu *Žene*, dok je tema za drugu žensku i drugu mušku grupu *Muškarci*. Grupe treba da budu prostorno odvojene da bi nesmetano radile (oko 30 minuta).

Tip vežbe:

Teatar potlačenih

Trajanje:

120 min.

Potreban materijal:

/

Prikaz statue na temu *Žene* (45 minuta): Prvo se u statuu postavlja muška grupa koja je pripremila statuu na tu temu, zatim se postavlja ženska grupa, tako da bi ostali mogli da vide obe statue u istom trenutku, zatim se ukloni „muška“ statua, kako bi njeni učesnici mogli da vide „žensku“ statuu.

Posmatračima/publici postaviti sledeća pitanja: „Šta su posmatrači videli? Šta su učesnici statua želeli da pokažu? Kakva je razlika/sličnost između statue koju su postavili muškarci, odnosno žene?“
Potom učesnike u statuama pitati: „Šta ste želeli da prikazete? Kako vam je bilo u ulogama?“
Kratak razgovor u plenumu: Uvidi, komentari.

Prikaz statue na temu *Muškarci* (45 minuta): Prvo se u statuu postavlja ženska grupa koja je pripremila statuu na tu temu, zatim se postavlja muška grupa, tako da bi ostali mogli da vide obe statue u istom trenutku, zatim se ukloni „ženska“ statua, kako bi njene učesnice mogle da vide „mušku“. Kao i prethodno, prvo se postavljaju pitanja publici, potom učesnicima u statui.

Napomena

Imati u vidu da trajanje ove vežbe vrlo lako može da eskalira. Vežbu treba vrlo pažljivo voditi, jer skoro neminovno izaziva jake emocije i reakcije. Ona je konfrontativna i pogodna za sukob. Preporučljivo je da to ne bude poslednja vežba u radionici, već da postoji prilika za dijalog i promišljanje šta bi moglo da se uradi da bi se situacija promenila.

Kakve muškarce volim? Kakve žene volim?

Opis vežbe

Učesnici se podele na 4 grupe: 2 u kojoj su samo muškarci i 2 u kojoj su samo žene. Jedna muška i jedna ženska grupa (svaka za sebe) na velikom papiru pišu kakve muškarce vole; a druga ženska i druga muška grupa kakve žene vole. Ne moraju da se slože oko zapisa, već samo da nabroje. Vreme je ograničeno na oko 15 min. Potom sledi prezentacija rada sve četiri grupe uz pitanja pojašnjenja.

Razgovor u plenumu

Kako vam se ovo čini? Imate li neki komentar?

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovoru plenumu

Trajanje:

65–75 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Analiza časopisa

Opis vežbe

Podela u tri grupe od kojih je jedna „ženska“, jedna „muška“, i jedna „mešovita“.

Rad u grupama. Uputstvo za radne grupe: „Zadatak je da potražite u novinama i časopisima pred vama tekstove/fotografije/reklame i drugo što povezujete sa

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:

105 min.

Potreban materijal:

Dnevne novine, nedeljnici, časopisi

temom radionice. Nakon što je svako pronašao bar 2-3 stvari, porazgovarate o tome unutar grupe, odredite šta ćete od toga prezentovati u plenumu za vreme od 10 minuta, i odredite osobu koja će to prezentovati. Vreme je ograničeno na 45 minuta.“

Prezentacije. Jedna osoba iz svake grupe prezentuje glavne tačke iz razgovora koji je vođen – najviše 10 min. Sve tri prezentacije idu jedna za drugom, uz eventualna pitanja pojašnjenja na licu mesta.

Plenarna diskusija. Tek kada su sve tri prezentacije izvedene, otvoriti prostor za diskusiju u plenumu, komentare i pitanja (do 30 minuta).

Kako sam postao/la muškarac/žena?

Opis vežbe

Učesnici se podele u manje grupe od po četvoro ili petoro. Zadatak je da u malim grupama razgovaraju na temu: „Kako sam postao/postala muškarac/žena? Šta je uticalo na to?“ Napomenuti da neće biti izveštaja u plenumu o sadržaju razgovora u grupama.

Pomoćna pitanja za male grupe (odštampati po primerak za svaku grupu):

- Sa kim i sa čim sam se igrao/la kao dete?
- Kakvu odeću sam nosio/la?
- Šta mi je bilo omiljeno zanimanje u detinjstvu?
- Ko su mi bili idoli?
- Kakvi su bili moji roditelji?
- Kakva očekivanja su mi bila upućena od strane okoline, kao dečaku/devojčici i kasnije?

Upitnik sa pomoćnim pitanjima, pogodan za štampanje na A4 formatu, možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama

Trajanje:

25–30 min.

Potreban materijal:

Nekoliko primeraka upitnika

Kutija

Opis vežbe

Podela grupe na muškarce i žene. Obe grupe dobiju po jedan veliki papir na kome je na sredini nacrtan pravougaonik koji simboliše „kutiju“ u koju okruženje nastoji da nas „upakuje“). Muška grupa treba da zapiše u kutiji koje su poruke dobijali tokom odrastanja, a koje su imale značenje: „Budi pravi muškarac (budi muško!)“; dok ženska grupa piše koje

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:

60–70 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

su poruke dobijale tokom odrastanja, a imale su značenje: „Budi prava žena (budi žensko)“.

Takođe, sa leve strane iscrtane kutije pišu poruke i pozive koje su dobijali kada bi pokušali da izađu iz postojeće kutije, a sa desne strane pišu imena kojim su ih nazivali u tom slučaju.

Sledi predstavljanje rada ovih grupa u plenumu.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo da se prisjetite ovih poruka? Ko nam šalje ove poruke, odakle one potiču? Koje su sličnosti, a koje razlike između ove dve kutije, poruka i naziva?

Ono što mi smeta u vezi sa nama...

Opis vežbe

Svi učesnici nađu para istog pola. Tema je „Ono što mi smeta u vezi sa nama ženama/muškarcima...“ Prvo jedna osoba govori (oko 2 minuta), a druga samo sluša. Zatim se uloge zamene.

Tip vežbe:

Rad u parovima, razgovor u plenumu

Trajanje:

35–45 min.

Potreban materijal:

/

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za razgovor:

- Ko se osećao neugodno radeći ovu vežbu? Zašto?
- Šta vam se nije dopalo?
- Kako ste se osećali s onim što je vaš par govorio?
- Kako biste se osećali da podelite detalje iz razgovora sa pripadnikom/pripadnicom druge grupe?

Napomena

Vežba može da se radi u malim grupama umesto u parovima. Vežba se može koristiti i u okviru radionice na temu nacionalni identitet, s tim što bi parove činile osobe iste nacionalnosti.

Ekstenzija vežbe

Nakon razmene u parovima učesnici nađu para drugog pola i ponavljaju vežbu. Dodatna pitanja za razgovor u plenumu: „Da li je bilo lakše govoriti sa pripadnikom svoje ili druge grupe? Da li ste u drugom delu vežbe, govoreći pripadniku druge grupe, promenili svoj iskaz iz prvog dela vežbe?“

Šta je uloga žene/muškarca u društvu?

Opis vežbe

Podeliti samolepljive papire, tako da žene i muškarci dobiju papire različite boje, npr. žene zelene, a muškarci žute. Zadatak je da u veoma kratkom roku zapišu prve odgovore koji im padnu na pamet na pitanja:

1. Šta je uloga žene u društvu?
2. Šta je uloga muškarca u društvu?

Prvo postaviti jedno pitanje, posle 20-30 sekundi pokupiti ispisane papire i postaviti sledeće pitanje. Na zidnim novinama, naslovljenim ovim pitanjima, sa leve strane zalepiti papire jedne boje, sa desne druge boje i pozvati sve učesnike da pogledaju šta je zapisano.

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za razgovor:

Šta vam je važno ili interesantno kod ovih papira?

Koju međusobnu zavisnost/vezu vidite između uloga polova u društvu?

Tip vežbe:

Samostalan rad, razgovor u plenumu

Trajanje:

25–40 min.

Potreban materijal:

Samolepljivi papiri u dve boje

Zidne novine: Ko/šta određuje uloge žena i muškaraca u društvu?

Trajanje:

10 min.

Moja pitanja u vezi sa ulogama polova u društvu/rodne ravnopravnosti

Opis vežbe

Svako zapiše najvažnija pitanja koja ima u vezi sa temom radionice. Potom se formiraju tri male grupe:

1. „ženska“ – za žene koje žele da razgovaraju sa ženama
2. „muška“ – za muškarce koji žele razgovarati sa muškarcima i
3. „mešovita“.

Ako neka grupa ispadne prevelika, može se podeliti na dve.

U malim grupama se razgovara o zapisanim pitanjima. Vreme za razgovor je najmanje 30 minuta.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u malim grupama

Trajanje:

35–60 min.

Potreban materijal:

Papiri, olovke

Voleo/la bih da su žene/muškarci...

Opis vežbe

Svako za sebe da razmisli na temu „Voleo/la bih da su žene/muškarci...“ (pitanje se odnosi na suprotan pol) i da zapiše (10 minuta).

Podela u četiri mešovite male grupe. S osvrtom na prethodni zadatak, sledi razgovor (25 minuta) na temu: „Šta mislim da je potrebno da bi to bilo tako?“

Potom u plenumu izveštaj iz malih grupa, ukoliko žele da ga daju (15 minuta).

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u malim grupama

Trajanje:

50 min.

Potreban materijal:

/



Suočavanje s prošlošću

Kvalitet radionice na temu suočavanja s prošlošću umnogome zavisi od prethodnog znanja i senzibilizacije za osnovne teme: nasilje, razumevanje i analiza sukoba, predrasude i diskriminacija, identitet i različitosti. A najviše od motivacije učesnika da se ovom temom bave – što je veća motivacija, to tema može dublje da se obradi. Jedan od preduslova za ovu temu je i izgrađena grupa, tačnije atmosfera međusobnog osnovnog poverenja. Potrebno je da postoji i poverenje u trenerski tim da su sposobni da vode proces sa teškim temama. Što je veće ovo poverenje, to će se učesnici lakše osmeliti da otvorenije govore o pitanjima o kojima nam se mišljenja jako razlikuju.

Ciljevi radionice mogu da budu: analiza mehanizama suočavanja s prošlošću koji se koriste u našim društvima; osveštavanje šta se u našim društvima poriče, a šta se vrednuje u vezi sa ratnom prošlošću; uspostavljanje konstruktivnog dijaloga među ljudima iz različitih zajednica i promišljanje o pristupima i aktivnostima koje bi dovele do konstruktivnije promene u društvima. Pažljivo pripremljena i vođena radionica na ovu temu, u grupi u kojoj postoji međusobno osnovno poverenje, neminovno vodi do buđenja empatije i solidarnosti preko granica i izgradnje poverenja među susedima iz različitih zajednica. Ljudi se osećaju osnaženo jer su uspeli da u atmosferi poštovanja razgovaraju o temama koje se inače plaše da otvore zbog straha od vređanja, nepoštovanja, bola, negiranja, odbacivanja, poniženja i bespomoćnosti. Iz te perspektive društvena promena izgleda mnogo bliže i dostupnije.

Ponekad čak dve ili tri radionice na treningu budu na temu suočavanja s prošlošću. Ovo su radionice na kojima se mnogo govori, razgovara i sluša, jer su vežbe uglavnom tako postavljene. Treba imati u vidu da je veoma zamorno pažljivo slušati dvadeset i nešto ljudi i učestvovati u razgovoru po čitav dan. Veoma je važna povremena promena dinamike, kako bi se održala pažnja i da se ljudi ne bi potpuno iscrpeli. Zato često u okviru radionice na ovu temu ili teme *izgradnja mira* i *razumevanje i analiza sukoba* organizujemo projekciju filma čiji sadržaj odgovara temama,* nakon čega se nastavljaju razgovori i slušanje drugih.

* Najčešće se radi o jednom od filmova iz naše produkcije, tačnije jednom od filmova iz serije *Simulirani dijalog*.

Primer radionice

★ Igrica

Zidne novine: Kada čujem „suočavanje s prošlošću“, pomislim na...

Trajanje:
10 min.

Šareni barometar na temu suočavanje s prošlošću

Opis vežbe

Unapred je pripremljeno nekoliko setova papira sa po jednom izjavom/rečenicom. Po mogućstvu, papiri su različitih boja. Kada se prvi set postavi na pod, učesnici se odlučuju kom od ponuđenih papira će prići. Pozove se nekoliko učesnika da prokomentariše zašto stoje baš na toj izjavi. Govore prvo oni koji stoje na jednoj izjavi, potom se prelazi na sledeću. Kada se prokomentariše poslednja izjava u setu, postavlja se sledeći set.

Tip vežbe:
Šareni barometar

Trajanje:
45–60 min.

Potreban materijal:
Papir u boji, unapred pripremljeni papiri sa izjavama

Setovi izjava:

1. „Živeo/la sam u ratu“; „Rat me je samo okrznuo“; „Rat nije direktno uticao na moj život“; „Rat sam gledala na TV-u“.
2. „Suočavanje s prošlošću je prioritetni zadatak naših društava“; „Suočavanje s prošlošću je nešto što ne razumem“; „Suočavanje s prošlošću je važno, ali ima mnogo bitnijih stvari“; „Suočavanje s prošlošću je koncept nametnut sa Zapada“; „Ostali“.
3. „Suočavanje s prošlošću je posao nevladinih organizacija“; „Suočavanje s prošlošću je posao države“; „Suočavanje s prošlošću nije moj posao“; „Suočavanje s prošlošću je posao žrtava“.
4. „Najvažnije je osuditi zločince“; „Najvažnije je ustanoviti istinu“; „Najvažnije je pružiti žrtvama zadovoljenje“; „Najvažnije je da smo živi i zdravi“; „Najvažnije je da moja strana prizna da je činila zločine“.
5. „Moje društvo je daleko odmaklo u procesu suočavanja s prošlošću“; „Moje društvo nije ni započelo taj proces“; „Moje društvo je napravilo male korake“; „Moje društvo se svakodnevno suočava s prošlošću“.

Napomena

Ova vežba je korisna za početak rada na temi, jer na relativno brz i jednostavan način dolazi do razmene kojom se stvara bolja slika o različitim iskustvima koja postoje u grupi, zatim daje informaciju

koliko smo već zauzeli neke pozicije u odnosu na temu i koje su to pozicije. Takva vrsta razmene doprinosi boljem međusobnom razumevanju, što je od suštinske važnosti za konstruktivan pristup zahtevnijim pitanjima iz ovog polja. Ukoliko nije već ostvaren solidan nivo razmene u grupi (odnosno ukoliko se vežba radi već prvog ili drugog dana susreta), treba imati u vidu da ovo može biti zahtevna vežba nekim osobama iz razloga što zahteva jasno pozicioniranje u odnosu na ipak teške teme.

Heroji

Opis vežbe

Učesnici se podele u male grupe, na osnovu nacionalne pripadnosti: Albanci/ke, Srbi/kinje, Hrvati/ce, Bošnjaci/kinje, Makedonci/ke... Svaka grupa treba da pobroji i zapiše nacionalne heroje svojih zajednica (bez obzira na to da li ih oni lično doživljavaju kao heroje). Nakon završetka rada u malim grupama svaka grupa pročita „svoje“ heroje. Ne dozvoliti diskusiju dok sve grupe ne predstavle liste heroja, samo eventualna pojašnjenja u vezi sa nedovoljno poznatim imenima. Sledi razgovor u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, razgovor u plenumu

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za razgovor:

- Kako komentarišete svoju listu, a kako liste ostalih grupa?
- Kako se osećate sa navedenim imenima, koliko su to i vaši lični „heroji“?
- Postoji li neki obrazac po kome ljudi postaju nacionalni heroji na našim prostorima?
- U kakvoj su ovi heroji vezi sa načinom na koji se naša društva odnose prema prošlosti?
- Zašto je tako malo žena na tim listama?

Napomena

Ovom vežbom dobijamo sliku šta se u našim društvima vrednuje. Vežba se može koristiti i za temu Nacionalni identitet.

Druga verzija vežbe

1. Lični heroji. Svako za sebe razmisli i zapiše ko su mu/joj bili heroji u detinjstvu, a koji su sada.
2. Odlazak u manje grupe (koje se sastoje od ljudi iz različitih krajeva). Razmena o herojima koje smo zapisali.
3. Mala grupa na velikom papiru (zidnim novinama) ispiše listu onih koji važe za heroje u našim društvima.
4. Diskusija u plenumu, utisci, komentari.

Šta naša društva poriču?

Opis vežbe

Učesnici se podele u grupe na osnovu nacionalne pripadnosti. Imaju zadatak da porazgovaraju i pripreme prezentaciju na temu *Šta naše društvo poriče (u vezi sa suočavanjem s prošlošću)?* Prezentacije potkrepi konkretnim primerima. Rad u grupama traje oko 25 minuta. Potom grupa po grupa predstavlja svoje zaključke, uz eventualna pitanja pojašnjenja.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, razgovor u plenumu

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Napomena

*Kratak teorijski input o poricanju može da bude koristan pre ove vežbe, kako bi se učesnici podstakli da razmišljaju i o onim manje očiglednim poricanjima. Na primer, Cohenove vrste poricanja u odnosu na to šta se poriče.**

* Stanley Cohen. *Stanje poricanja: Znati za zlodela i patnje* (Beograd: Samizdat B92, 2003), str. 30–33. Cohen – pored bukvalnog poricanja, onog kada tvrdimo da se nešto nije dogodilo – definiše još dve vrste. Jedna je poricanje tumačenja, kada prihvatamo činjenice, ali im dodeljujemo drugo značenje. Druga je poricanje implikacija, kada prihvatamo činjenice šta se dogodilo, prihvatamo i tumačenje toga što se dogodilo, ali odbijamo da to ima ikakve veze sa nama.

Primer radionice 2

★ Igrica

Zidne novine: Šta mi nedostaje u pričama o ratu?

Trajanje:
10 min.

Pošten odnos prema prošlosti?

Opis vežbe

Korak 1. Podela na manje grupe po nacionalnoj, etničkoj ili regionalnoj osnovi. Svaka grupa ima zadatak da napravi zidne novine na temu: „Šta je to što treba da se promeni u sredini gde je moj narod u većini, a što bi predstavljalo pošten odnos prema prošlosti i korak ka pomirenju?“ Vreme za rad je oko 20 minuta.

Korak 2. Slede prezentacije zidnih novina, uz eventualna pitanja pojašnjenja.

Korak 3. Nakon toga se sve zidne novine postave na pristupačna mesta. Zadatak svim učesnicima je da priđu zidnim novinama u čijoj izradi nisu učestvovali i da dopišu ono što misle da nedostaje: „Šta bi se još, po njihovom mišljenju, moralo uraditi u tim sredinama?“ Dopisuju na istom papiru, ali drugom bojom. Vreme za rad je oko 20 minuta.

Korak 4. Sledi čitanje dopunjenog, pa razgovor u plenumu o ključnim pitanjima koja su se otvorila.

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za razgovor:

Kako vam je bilo da pišete sebi, a kako drugima? Kako se osećate sa svim ovim što su vam drugi dopisali, kako doživljavate to? Koliko u stvarnosti imate prilike da razgovarate o ovome i kakav je odnos prema toj „dopuni“, zadacima koji ljudi van naše grupe stavljaju pred nas?

Napomena

Imati u vidu da nekim ljudima može biti neugodno da dopisuju na zidnim novinama koje su drugi napravili, pa je potrebno ohrabriti ih i pojasniti koja je korist od ove vežbe, odnosno koliko feedback od drugih može da bude od pomoći.

Tip vežbe:
Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:
60–90 min.

Potreban materijal:
Veliki papiri, markeri

Druga verzija vežbe

U koraku 3, umesto da svi učesnici dorađuju sve ostale zidne novine, mogu se formirati manje grupe čiji bi zadatak bio da dorade određene zidne novine. Te manje grupe trebalo bi da se sastoje od učesnika koji nisu učestvovali u izradi inicijalnih zidnih novina. Time se ljudi ne bi kretali po prostoriji i prilazili redom svim zidnim novinama, već bi bili na jednom mestu, fokusirajući se na doradu samo jednih zidnih novina.

Žao mi je...

Opis vežbe

Metoda *vruće stolice* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 66. Osoba koja sedi na vrućoj stolici u sredini ima zadatak da ispriča svoju priču na temu „Žao mi je...“, a koja ima veze sa proteklim ratovima i trenutnim stanjem u društvu po pitanju suočavanja s prošlošću.

Tip vežbe:

Vruće stolice

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Stolice

Primeri vežbi

Veliki barometar: Šta (ne) doprinosi suočavanju sa prošlošću?

Opis vežbe

Metoda *veliki barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 62. Polovi za barometar su: „Doprinosi suočavanju s prošlošću“ i „Ne doprinosi suočavanju s prošlošću“.

Neke od izjava i društvenih pojava za barometar:

1. Ekonomska saradnja u regiji.
2. Spomen-ploče na stratištima i logorima.
3. Spomenici palim borcima.
4. Obeležavanje godišnjice Oluje.
5. Deviktimizacija.
6. Uticaj verskih zajednica.
7. Haški tribunal.
8. Izvinjenja državnika.

Tip vežbe:

Veliki barometar

Trajanje:

90–120 min.

Potreban materijal:

Unapred pripremljeni papiri sa izjavama (vidi opis vežbe)

9. Suđenja za ratne zločine pred domaćim sudovima.
10. Dokumentarni filmovi o ratu.
11. Rad na traumi.
12. Međuetnički kampovi za mlade.
13. Presuda Međunarodnog suda pravde u Hagu.
14. Kolektivna odgovornost.
15. Individualizacija krivice.
16. Ukidanje nacionalističkih stranaka.
17. Amnestija u zamenu za priznanje.
18. Zabrana segregacije u školama.
19. Zajednička fudbalska liga.
20. Centar za nenasilnu komunikaciju u Srebrenici.
21. Pritisak međunarodne zajednice.
22. Utvrđivanje tačnog broja žrtava.

Brainstorming: Svakodnevne situacije u kojima se susrećem sa ratnom prošlašću

Trajanje:
10 min.

Hoteli

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Saradnja i timski rad“.

Rat i ja

Opis vežbe

Metoda *vruće stolice* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 66. Osoba koja sedi na vrućoj stolici u sredini ima zadatak da ispriča svoju priču na temu „Rat i ja“.

Tip vežbe:
Vruće stolice

Trajanje:
90–120 min.

Potreban materijal:
Stolice

Druga verzija vežbe

Pre dolaska na trening sve zamoliti da sa sobom ponesu jedan predmet koji ih vezuje/asocira za iskustvo iz vremena rata.

Koristi se metoda vrućih stolica. Zadatak je da svi, osvrćući se na predmet koji su izabrali i poneli sa sobom, ispričaju svoju priču na temu: „Tragovi koje je rat ostavio na mene i moj život“.

Zidne novine: Šta je konstruktivno suočavanje s prošlošću? Šta je destruktivno suočavanje s prošlošću?

Trajanje:
15 min.

Šta mi smeta u pričama o ratu? Šta mi nedostaje?

Opis vežbe

Učesnici u manjim grupama razgovaraju o tome šta im smeta u pričama o ratu, šta im nedostaje. Nakon razmene u malim grupama, sledi razmena u plenumu.

Tip vežbe:
Rad u malim grupama, razgovor u plenumu

Trajanje:
45 min.

Potreban materijal:
/

Barometar na temu suočavanje s prošlošću

Opis vežbe

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61.

Predložene izjave za barometar:

- Ne postoji kolektivna odgovornost.
- Najbolje bi bilo da međunarodni sudovi procesuiraju ratne zločine.
- Ne smemo zaboraviti svoje žrtve.
- Treba oprostiti.
- Istina je jedna.
- Da se narod pitao, rata ne bi bilo.

Trajanje:
30 min.

Akvarijum o suočavanju s prošlošću

Opis vežbe

Metoda *akvarijum* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 63.

U akvarijumu su četiri stolice: na tri stolice sedaju osobe koje žele da razgovaraju na zadatu temu, dok je četvrta stolica rezervisana za one osobe koje neko od ostalih troje pozove u akvarijum.

Trajanje:
60 min.

Razgovara se na zadate teme, 10 ili 15 minuta po temi.

Neke od tema za akvarijum:

- Istina je važnija od pomirenja.
- Suočavanjem sa prošlošću se treba baviti u svom dvorištu.
- Osećam odgovornost za ono što je činjeno u ime mog naroda.
- Pomirenje je stvar ličnog izbora.
- Nacionalni identiteti su prepreka pomirenju.
- Najvažniji zadatak procesa suočavanja sa prošlošću jeste da se osude ratni zločinci.
- Nacionalni identitet određuje odnos prema prošlosti.
- Da se narod pitao, rata ne bi bilo.
- Svako treba da kritikuje samo svoju stranu.
- Ko je kriv za rat?
- Više me bole žrtve mog naroda.
- U ratu su sve strane podjednako krive.
- Ratni zločini bi trebalo da budu procesuirani samo pred domaćim sudovima.

Kolektivni narativi o ratovima devedesetih

Opis vežbe

Učesnici se podele u manje grupe, po državama iz kojih dolaze. Zadatak je da naprave zidne novine koje bi sadržale osnovne elemente dominantnih kolektivnih narativa o ratovima devedesetih koji postoje u njihovim društvima.

Potom sledi predstavljanje u plenumu, uz eventualna pitanja pojašnjenja.

Napomena

Pre ove vežbe pojasniti pojam kolektivnih/istorijskih narativa, te njihove veze sa suočavanjem sa prošlošću. Ova vežba može da bude dobar način za upoznavanje različitih konteksta, kao i toga kako naši nacionalni kolektiviteti tretiraju i opisuju sebe u odnosu na neprijateljske „druge“.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Porodični narativi

Opis vežbe

Svi imaju desetak minuta da razmisle i zapišu (kao podsetnik) narative koje su čuli u svojoj porodici o Drugom svetskom ratu i o ratovima 90-ih. Pomoćna pitanja: „Šta se u vašoj porodici pričalo o Drugom svetskom ratu i o poslednjim ratovima? Od koga ste te priče čuli? Da li su postojale i kakve su bile razlike među narativima? Ko su bili 'naši', ko su bili 'drugi'? Koje su slike postojale o tom drugom?“

Potom sledi razmena u manjim grupama (od po 4-5 osoba).

Evaluacija

Razgovor u plenumu koji sledi započinje nekom vrstom emotivne evaluacije, a zatim se pravi poveznica između dominantnih kolektivnih i narativa naših porodica/familija. Pitanja za diskusiju: „Da li postoji veza između narativa iz Drugog svetskog rata i poslednjih ratova? U kakvoj su vezi porodični narativi sa dominantnim narativom u društvu?“

Napomena

Kao i kod prethodne vežbe, i ovde je potrebno određeno teorijsko predznanje o pojmu i važnosti kolektivnih narativa. Obe vežbe se mogu raditi jedna za drugom, ili odvojeno, u zavisnosti od potrebe.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u malim grupama, razgovor u plenumu

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

/

Sramota i ponos u narativima mog društva

Opis vežbe

Podela u male grupe na osnovu etničke pripadnosti. Zadatak je da izrade zidne novine na teme: „Sramota u narativima mog društva“ i „Ponos u narativima mog društva“. Sledi prezentacija u plenumu, pa diskusija.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Zidne novine: Kome i čemu služe dominantni narativi o ratnim sukobima?

Trajanje:
15 min.

Odnos naših društava prema prošlosti

Opis vežbe

Razgovor u malim grupama od po 4-5 osoba (koje su regionalno, nacionalno i starosno mešovite) na temu: „Kako se vaša sredina odnosi prema bolnoj prošlosti? O čemu se iz prošlosti priča/šapuće/ćuti? Kako ljudi reaguju na priče o prošlosti? Kako se vi osećate povodom svega toga? Šta vam smeta/nedostaje vam/boli vas u pričama o ratu?“

Napomena

Vežba je pogodna kao uvodna vežba za rad na temi suočavanje sa prošlošću. Kroz nju učesnici dobijaju priliku da reflektuju stanje u sopstvenim društvima, ali i da se upoznaju sa dominantnim mehanizmima u drugim sredinama po pitanju odnosa prema prošlosti.

Tip vežbe:
Rad u malim grupama

Trajanje:
45–60 min.

Potreban materijal:
/

Poricanje, opravdavanje, traganje za istinom

Opis vežbe

Učesnici/e se podele u tri manje grupe od kojih svaka radi na zidnim novinama obrađujući jedan od sledećih obrazaca ponašanja u suočavanju s prošlošću: poricanje, opravdavanje i traganje za istinom. Tokom rada u malim grupama učesnici treba da daju odgovore na sledeća pitanja: „Ko su nosioci ovog procesa? Zbog čega se poseže za takvim pristupom? Koje su posledice takvog pristupa po društvo?“

Po završetku rada u malim grupama predstavljaju se zidne novine za sva tri procesa, a zatim sledi razgovor u plenumu.

Tip vežbe:
Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:
45–60 min.

Potreban materijal:
Veliki papiri, markeri

Kada je rat opravdan?

Opis vežbe

Svi sede u krugu i imaju po papir i olovku. Zadatak je da u nekoliko minuta, u tišini, zapišu svoje odgovore na pitanje: „Kada je rat opravdan?“ Nakon određenog vremena jedna po jedna osoba prilazi panou, pročita šta je zapisala, pa zalepi svoj papir.

Sledi diskusija u plenumu.

Tip vežbe:

Samostalan rad, razgovor u plenumu

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Papiri, olovke, pano (zidne novine)

Čega bi kao društvo trebalo da se sećamo?

Opis vežbe

Podela u manje grupe.

Korak 1: Izrada zidnih novina na temu „Čega se kao društvo sećamo (iz nedavne prošlosti)?“

Korak 2: Izrada zidnih novina na temu „Čega bi kao društvo trebalo da se sećamo?“

Slede prezentacije, pa diskusija u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:

60–75 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Tabui

Opis vežbe

Čitava grupa zajednički izrađuje zidne novine na temu: „Koji su to tabui prisutni u našim društvima, a tiču se nasilne prošlosti?“

Potom sledi razgovor u plenumu sa pitanjima: „Zašto se o ovim stvarima čuti? Zbog čega je teško pričati o tome? Ko ili šta ih čini tabuiziranima?“

Varijacija: Vežba se po istom principu može izvesti i u mešovitim malim grupama; tome može prethoditi i individualan rad, gde prvo svako razmisli i zapiše svoje odgovore na samolepljive papire, posle čega se ide u male grupe.

Tip vežbe:

Zidne novine, razgovor u plenumu

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Veliki papir, marker

Dokumentarni film iz serije *Simulirani dijalog*

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Razumevanje i analiza sukoba“.

Memorijalizacija: spomenici

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Pomirenje“.

„Neprijatelji“ na zvaničnim komemoracijama

Opis vežbe

Dan ranije zamoliti pojedince iz grupe da preuzmu određene uloge za ovu vežbu, da bi se malo za nju pripremili. Njihov zadatak će biti da učestvuju u prikazu komemoracije za poginule borce npr. Armije BiH koji su stradali u toku bitke. Uloge su sledeće:

1. Domaćin iz udruženja boraca, koji je organizator događaja i koji se obraća skupu
2. Posetioci „neprijatelji“ – bivši borci neprijateljskih vojski
3. Posetioci „mirovnjaci“ – organizuju posetu „neprijatelja“ komemoraciji
4. Porodice žrtava
5. Hodža (ili drugi verski poglavar, u zavisnosti od konteksta)
6. Predstavnici lokalne vlasti
7. Lokalno boračko udruženje
8. Ostali građani

Postaviti scenu, pa analizirati postavke kroz ova četiri koraka:

Korak 1. Svi učesnici u sceni se predstave ko su (koje su im uloge).

Korak 2. Svako kaže zbog čega je došao na ovaj skup.

Korak 3. Pitati učesnike u sceni: Kako se osećate? Kome želite šta da kažete? – Poruke upućuju direktno jedni drugima. Nakon interakcije, zaustaviti scenu i pitati one koji su bili deo interakcije: Kako se osećaš? O čemu razmišljaš? Šta se promenilo tokom komunikacije i interakcije?

Korak 4. Susret se završio... Sa kakvim mislima i osećanjima odlaziš?

Korak 5. Izlazak iz uloga: svi učesnici u sceni kažu svoje pravo ime i dobiju aplauz.

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

90–120 min.

Potreban materijal:

/

Razgovor u plenumu

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Koji je značaj poseta „neprijatelja“ mestima stradanja i komemoracijama? Koje se poruke time šalju? Koji se sukobi izazivaju? Koji su rizici? Zašto nema više ovakvih akcija?

Napomena

Ako više ljudi u grupi nije imalo priliku da prisustvuje komemoraciji za stradale u ratu, može da bude od koristi da se prethodno prikažu fotografije sa ovakvih događaja i porazgovara o tome kako ti događaji izgledaju i šta je za njih karakteristično.

Tokom Koraka 3 važno je kanalisati lanac reakcija, a o tome odlučuje voditelj, jer je u poziciji da odluči ko sledeći treba da kaže kako se oseća. Scena ne teče samostalno kao skeč, već kroz odgovore na pitanja voditelja. Kada ljudi uđu u ulogu, zna im biti teško da odgovore na pitanje o tome kako im je u toj koži, jer ih zbunjuju sopstvena prava osećanja (koja treba izneti) sa onim što oni misle da ljudi koje glume u realnosti osećaju. Zato je važno strpljivo voditi i po potrebi objasniti na šta se misli pri postavljanju pitanja.

Po završetku izvedbe obratiti pažnju da se dâ dovoljno prostora onima koji su bili u ulogama da iznesu kako im je bilo, da se ne preskoči taj deo emotivne evaluacije, jer može postojati velika potreba za njom.

Suočavanje s prošlošću u mom društvu

Opis vežbe

Učesnici se podele u grupe po zemljama iz kojih dolaze. Zadatak je da pripreme prezentaciju o stanju procesa suočavanja s prošlošću u njihovom društvu (SsP), tako što će odgovoriti na ona od sledećih pitanja koja su relevantna za to društvo.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

90–120 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Pomoćna pitanja:

- Dominantni narativ o poslednjem ratu (poslednjim ratovima) u pet rečenica.
- Vaš stav prema dominantnom narativu.
- Šta je svrha procesa suočavanja s prošlošću u vašem društvu?
- Šta su ishodi tog procesa?
- Ko „gura“ taj proces (ko preuzima inicijativu)?
- Ko se suprotstavlja? Zašto?
- Najvažniji mehanizmi SsP i događaji koji su imali značajan efekat.
- Šta je bilo bolno za društvo u tom procesu?
- Postoji li veza između procesa SsP i pomirenja? (Ko bi s kim trebalo da se pomiri?)
- Šta, po vašem mišljenju, nedostaje procesu SsP?
- Šta bi drugi mogli da nauče iz toga kako se odvija proces SsP u vašem društvu?

Slede prezentacije u plenumu i pitanja pojašnjenja.

Koja pitanja ne smem da postavim?

Opis vežbe

Podela u grupe po državama iz kojih učesnici dolaze. Zadatak je pripremiti zidne novine na temu: „Koja pitanja ne smem da postavim zato što dekonstruišu dominantne narative?“ Sledi predstavljanje zidnih novina u plenumu i razgovor.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Kultura sećanja pre i posle devedesetih

Opis vežbe

Razgovor u plenumu o obeležjima kulture sećanja pre devedesetih i nakon ratova. Jedna osoba iz trenerskog tima zapisuje ključne reči na tablu/zidne novine. Potom diskusija u plenumu o zapisanom.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Veliki papir, marker

Medijska slika prošlosti

Opis vežbe

Podela na 3 grupe. Svaka grupa dobije nekoliko primeraka različitih dnevnih novina i političkih magazina iz zemalja u regiji. Zadatak je da izvuku naslove, tekstove, fotografije koji se na bilo koji način bave ratnom prošlošću. Pomoćna pitanja su: „Koje su to teme vezane za prošlost i na koji način se govori o njima (Haški tribunal, ratni zločini, komemoracije...)? Kakvi se stavovi iznose? Kakva je slika 'drugog'?“

Posle rada u malim grupama prezentuju se kolaži i sledi plenumska diskusija o medijskoj slici prošlosti na prostorima bivše Jugoslavije.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:

60–90 min.

Potreban materijal:

Različite dnevne novine i politički magazini iz regije, veliki papiri, makaze, lepak

Izreći to*

Opis vežbe

Voditelj zamoli učesnike da sednu u krug. Kada se svi udobno smeste, uspostavljaju se procedure za vežbu i pravila diskusije. Voditelj zatim pročita prvo pitanje (vidi dalje u tekstu) i daje svoj odgovor na njega, ne duži od 2 minuta. Potom na to pitanje odgovara sledeća osoba i tako ukруг. Svako ima pravo na „dalje“, odnosno ne mora da odgovori na pitanje.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

/

Osnovna pravila:

- Govori na osnovu sopstvenog osećanja i iskustva, ne na osnovu teorije i stavova
- Odgovore treba davati ukруг, ne dobrovoljnim javljanjem
- Odluka da se ne odgovori na neko pitanje poštuje se u potpunosti
- Nema diskusije oko nečega što je neko rekao – samo slušanje
- Sve izrečeno je poverljivo

Moguća pitanja (u većini slučajeva dovoljna su tri ili četiri pitanja za jednu sesiju, u zavisnosti od broja učesnika, sastava grupe itd):

- Kada ste prvi put postali svesni da postoji razlika između naroda koji žive u bivšoj Jugoslaviji?
- Šta su vam vaši roditelji govorili kako bi objasnili probleme po tom pitanju?
- Kako ste se osećali kada se raspala SFRJ?
- Kada ste postali svesni da je rat počeo?
- Da li ste ikada bili diskriminirani zbog svog verskog ili nacionalnog identiteta?
- Da li ste se ikada osećali posramljeni ili krivi zbog svog nacionalnog/verskog identiteta?

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste se osećali tokom vežbe?

Koliko vam je bilo teško samo slušati bez prava na prekidanje ili repliku?

Da li su vas neke izjave naljutile ili zbunile?

Koliko vam je bilo teško da budete iskreni tokom odgovaranja? Zašto?

Napomena

Cilj je omogućiti učesnicima/ama da u sigurnom prostoru podele jedni sa drugima neka od svojih osećanja i prethodnih iskustava vezanih za život u regionu bivše Jugoslavije. Vrlo je važno voditi računa o vremenu prilikom izvođenja ove vežbe – ostaviti ljudima dovoljno prostora da se izraze, a da vežba vremenski ne eskalira.

* Na osnovu vežbe "Telling it" u Fitzduff. *Community Conflict Skills*, str. 20.

Druga verzija vežbe

Ova se vežba može raditi i u parovima (učesnici dobiju listu pitanja i na njih odgovaraju u parovima oko 10 minuta). Zatim se formiraju novi parovi i razgovaraju jedni sa drugima sledećih 10 minuta. Takođe, učesnici mogu predložiti potpuno novu listu pitanja za grupni dijalog.

Akteri suočavanja s prošlošću

Opis vežbe

Uz pomoć trenerskog tima grupa nabraja sve društvene grupe koje su relevantne u javnom i političkom životu (političari/ke, novinari/ke, mladi, NVO, verske zajednice, ratni veterani, prosvetari/ke...). Treba nabrojati što više društvenih grupa, tako da svaku grupu može da zastupa jedan ili dvoje učesnika. Zatim učesnici biraju koju će grupu predstavljati tokom vežbe, noseći na grudima papir sa imenom grupe čiji su „predstavnici“.

U radnoj prostoriji se odredi tačka koja predstavlja središte bavljenja suočavanjem sa prošlošću u našim društvima. Učesnici treba da zauzmu poziciju u odnosu na taj centar u zavisnosti od toga koliko misle da se „njihova“ grupa bavi i doprinosi procesu suočavanja sa prošlošću.

Svako kratko pojašnjava zašto zauzima baš tu određenu poziciju, a zatim se otvara diskusija o tome ko kakvu ulogu ima (ili bi trebalo da ima) u tom procesu.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Papiri, flomasteri, krep-traka



Izgradnja mira

Preduslov za rad na temi „Izgradnja mira“ jeste određeni nivo senzibilizacije za različite vrste nasilja. Ukoliko učesnici nisu prošli radionicu koja kao cilj ima senzibilizaciju za nasilje, onda treba početi upravo od toga.

Ciljevi radionice na ovu temu mogu biti različiti, a neki osnovni ciljevi su: bolje razumevanje šta spada u izgradnju mira, bolje razumevanje vrednosti i principa, razvijanje kulture kritike i samokritike, stvaranje prostora za bolje razumevanje drugih i promocija nenasilja.

Primer radionice

★ Igrica

Šta nam govori da (ne) živimo u miru?

Opis vežbe

Podela u tri grupe. Svaka grupa ima zadatak da pripremi zidne novine na jednu od sledećih tema:

- Šta nam govori da živimo u miru?
- Šta nam govori da ne živimo u miru?
- Šta bi moglo da dovede do nekog sledećeg rata?

Vreme za rad u grupama je oko 20 minuta. Potom sledi predstavljanje u plenumu.

Druga verzija vežbe

Umesto podele u male grupe, mogu se raditi zidne novine na svaku od navedene tri teme.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Veliki barometar: Izgradnja mira

Opis vežbe

Metoda veliki barometar detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 62. Polovi za barometar su „Jeste izgradnja mira“ i „Nije izgradnja mira“.

Neke od izjava i društvenih pojava za barometar:

1. Povratak izbeglica kućama
2. Verske institucije
3. Isticanje svog nacionalnog identiteta
4. Smrtna kazna
5. NATO bombardovanje Srbije i Crne Gore
6. Haški sud
7. KFOR
8. Feminizam
9. Civilno služenje vojnog roka
10. Suđenje ratnim zločincima u njihovim zemljama
11. Abortus
12. Legalizacija lakih droga
13. Cenzura medija
14. Bolje KFOR-ovi tenkovi, nego srpski policajci
15. Sklapanje gej/lezbijskih brakova
16. Usvajanja dece od strane gej/lezbijskih parova
17. Mirovni aktivizam
18. 51% žena u politici
19. Naoružavanje u odbrambene svrhe
20. Međunarodna zajednica
21. Patriotizam
22. Humanitarna pomoć
23. Dejtonski sporazum
24. Privatizacija – korak ka Evropi
25. Pilotkinja, psihologinja, sutkinja, predsednica, rudarka, ministarka, bravarka, gradonačelnica...
26. Uvođenje veronauke u škole
27. Izgradnja Ferhadije u Banja Luci
28. Državna zastava na vrhu crkve
29. Bolji standard
30. Pozitivna diskriminacija
31. Nevladine organizacije – NVO
32. Globalizacija
33. Tradicija
34. Kinezi
35. Amerikanci
36. Ravnopravnost žena u vojsci

Tip vežbe:

Veliki barometar

Trajanje:

60–90 min.

Potreban materijal:

Unapred pripremljeni papiri sa izjavama (vidi opis vežbe)

- 37. Revizija istorije Drugog svetskog rata
- 38. Akcija „Bijelih traka“ u Prijedoru
- 39. Mirovni aktivisti na komemoraciji vojnim žrtvama

Napomena

Uglavnom se odlučujemo za 10 izjava u grupi od 20 učesnika, gde svaku izjavu odštampano po dva puta da bi svi imali priliku da postavе po jednu izjavu u barometar. Neretko iste izjave završe na različitim pozicijama u barometru.

Moja definicija mira

Opis vežbe

Svi u grupi na pojedinačnim papirima raznih boja pišu svoje definicije mira. Onda se od tih papira na podu napravi „šareno more“ mira i svi čitamo.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Papiri različitih boja, flomasteri

Zidne novine: Zašto je izgradnja mira potrebna u društvu u kojem živim?

Trajanje:

15–20 min.

Primeri vežbi

Zidne novine: Šta je to – izgradnja mira?

Trajanje:

10 min.

Kako razumem izgradnju mira?

Opis vežbe

Podela u manje grupe. Pitanja za razgovor i pripremu prezentacije:

- Šta je za mene izgradnja mira?
- Vrednosti koje vezujemo za izgradnju mira.
- Razlozi zašto je izgradnja mira relevantna/ potrebna sredini u kojoj živim.
- Ko su akteri/saveznici?

Slede prezentacije u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri, flomasteri

Šta doprinosi izgradnji mira?

Opis vežbe

Učesnici se zamole da čitko i velikim slovima na tri papira zapišu po tri stvari koje prepoznaju u svojim društvima, a za koje misle da doprinose izgradnji mira. Svi papiri se rašire po podu, a zatim sledi plenumska diskusija na temu: „Kako komentarišemo ovo što je napisano, šta su prioriteti, a šta stvari koje po vašem mišljenju uopšte ne doprinose izgradnji mira?“

Napomena

Ispisani papiri mogu da se iskoriste za veliki barometar na temu izgradnje mira (videti opis vežbe u Primeru radionice).

Tip vežbe:

Samostalan rad, razgovor u plenumu

Trajanje:

45–70 min.

Potreban materijal:

Papiri A4 ili A5, flomasteri

Prioriteti izgradnje mira po državama

Opis vežbe

Učesnici se podele po državama iz kojih dolaze i treba da definišu prioritete izgradnje mira u tim državama. Sledi prezentacija i kratki osvrt u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

45 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Šta su najveći izazovi u izgradnji mira?

Opis vežbe

Podela u male grupe. Razgovor i izrada prezentacije na temu: „Šta su najveći izazovi u izgradnji mira?“ Potom slede prezentacije i razmena u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Alternative

Opis vežbe

Korak 1. *Brainstorming* u plenumu: „Kako biste opisali stanje u vašim društvima?“ Potom označimo one zapise koji opisuju čime nismo zadovoljni u našim društvima.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Korak 2. Razgovor u plenumu: „Šta je alternativa (onome čime nismo zadovoljni u našim društvima)? Šta mirovni aktivisti nude kao alternativu?“ Voditelj/ica zapisuje alternative na tabli/zidnim novinama, postavljajući pitanja pojašnjenja. Cilj je da probamo da nađemo što više alternativa.

Izgradnja mira i ja

Opis vežbe

Svako za sebe razmišlja o sledećim pitanjima: „Stvari koje me najviše zbunjuju i iritiraju u vezi sa izgradnjom mira. Šta mi nije jasno u vezi sa tim procesom? Šta mi je najvažnije u izgradnji mira? Koje strahove i dileme imam u vezi s tim?“ Na hamerima na podu učesnici zapisuju svoja razmišljanja i odgovore na sledeće teme (u kontekstu rada na izgradnji mira):

- „Iznervira me...“
- „Zbunjuje me...“
- „Izazov mi je...“
- „Koliko se bavim izgradnjom mira?“
- „Moji strahovi...“
- „Najvažnije mi je...“

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

40–50 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri, flomasteri

Nakon što svi zapišu svoja razmišljanja na papire na podu, otvara se diskusija na temu: „Šta nam je od napisanog najupečatljivije, šta bismo voleli da prokomentarišemo u plenumu?“

Dokumentarni film iz serije *Simulirani dijalog*

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Razumevanje i analiza sukoba“.

Veliki barometar: Šta jeste/nije etički?

Opis vežbe

Metoda *veliki barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 62. Polovi za barometar su „Jeste etički“ i „Nije etički“.

Neke od situacija i pristupa za barometar:

1. Kreiranje programa po uputstvima donatora.
2. Izostavljanje poteškoća i problema u izveštajima sa aktivnosti.
3. Živeti od rada na izgradnji mira.
4. Saradnja sa folk-zvezdama u promociji svojih ideja.
5. Javna kritika druge NVO.
6. Saradnja sa udruženjima ratnih veterana.
7. Plaćanje dnevnica učesnicima/cama treninga iz izgradnje mira.
8. Organizacija seminara za mlade u najskupljem hotelu u državi.
9. *Copyright* u izgradnji mira.
10. Mirovni rad je deo tržišne ekonomije.
11. CNA proglašava etičke standarde mirovnog rada.
12. Mirovni aktivisti treba da budu lojalni jedni drugima.

Tip vežbe:

Veliki barometar

Trajanje:

60–90 min.

Potreban materijal:

Unapred pripremljeni papiri sa izjavama (vidi opis vežbe)

Vežba sa zadacima*

Opis vežbe

Učesnici dobiju kovertu u kojima se nalaze opisi zadataka. Zadaci su različiti i ima ih koliko i učesnika. Za određeno vreme (oko 1h) treba da ispune dobijene zadatke. Potom sledi evaluacija vežbe.

Zadaci:

1. Pronađi osobu koja ima uputstvo da pronade knjigu J. P. Lederacha. Zajedno s njom odradi zadatak.
2. Pronađi kod koga je knjiga J. P. Lederacha o izgradnji mira. U knjizi ti je zadatak. Ako ne znaš engleski, zameni zadatak s nekim ko zna engleski.
3. Ti si jedina osoba koja zna da u knjizi J. P. Lederacha nema zadatak. Ti znaš gde je zadatak: kod osobe koja je rođena 22. 6. To moraš reći ostalim članovima tima. (Navesti datum rođenja nekog od učesnika, ili, još bolje nekoga iz trenerskog tima.)
4. Pronađite poglavlje u kojem J. P. Lederach govori o vremenskoj dimenziji izgradnje mira. Pripremite sažetu prezentaciju najvažnijeg iz toga poglavlja. Predočite bar jedan grafikon.
5. Anketiraj bar 5 ljudi iz grupe šta oni misle o odnosu nenasilja i izgradnje mira? Sažeto, velikim čitljivim slovima predstavi nalaze svog mini-istraživanja. Gde ima najviše podudaranja/slaganja? Gde su razlike u izjavama? Imaš za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim. Potrudi se da ti uzorak bude što reprezentativniji.
6. Anketiraj bar 5 ljudi iz grupe šta oni misle o odnosu humanitarnog rada i izgradnje mira? Sažeto, velikim čitljivim slovima predstavi nalaze svog mini-istraživanja. Gde ima najviše podudaranja/slaganja? Gde su razlike u izjavama? Imaš maksimum 5 min. za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim. Potrudi se da ti uzorak bude što reprezentativniji.
7. Anketiraj bar 5 ljudi iz grupe šta oni misle o ulozi nevladinih organizacija u izgradnji mira? Sažeto, velikim čitljivim slovima predstavi nalaze svog mini-istraživanja. Gde ima najviše podudaranja/slaganja? Gde su razlike u izjavama? Imaš maksimum 5 min. za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim. Potrudi se da ti uzorak bude što reprezentativniji.
8. Anketiraj bar 10 ljudi iz grupe šta oni misle o odnosu civilnih (građanskih) inicijativa i izgradnje mira? Sažeto, velikim čitljivim slovima predstavi nalaze svog mini-istraživanja. Gde ima najviše podudaranja/slaganja? Gde su razlike u izjavama? Imaš maksimum 5 min. za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim. Potrudi se da ti uzorak bude što reprezentativniji.
9. Anketiraj članice trenerskog tima i još 5 osoba po tvom izboru šta oni misle o odnosu mirovnog rada i izgradnje mira? Sažeto, velikim čitljivim slovima predstavi nalaze svog mini-istraživanja. Gde ima najviše podudaranja/slaganja? Gde su razlike u izjavama? Imaš maksimum 5 min. za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim.
10. Nađi osobu sa zadatkom broj 4. Zajedno uradite taj zadatak.
11. Nađi osobu sa zadatkom broj 5. Zajedno uradite taj zadatak.
12. Nađi osobu sa zadatkom broj 6. Zajedno uradite taj zadatak.
13. Nađi osobu sa zadatkom broj 7. Zajedno uradite taj zadatak.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Pripremljene kovertu sa zadacima, papiri, olovke, veliki papiri, markeri i drugo

* Ovu vežbu je osmislio Goran Božičević za *Napredni trening iz izgradnje mira* CNA, tačnije za prvu fazu treninga održanu 08–18.08.2008. godine, na kojoj je kao gost-trener vodio radionicu na temu „Izgradnja mira“.

14. Nađi osobu sa zadatkom broj 8. Zajedno uradite taj zadatak.
15. Prati rad grupe na nenametljiv način. Nađi načina da olakšaš rad onima koji imaju teškoća. Podrži ih na najprikladniji način.
16. Pobrini se da one grupe koje imaju zadatak da pripreme izlaganje, to naprave na zanimljiv način. Budi što nenametljivija/i u svom radu. Cilj je da što više izlaganja bude stvarno zanimljivo, kratko i jasno. Pokušaj da ne otkriješ svoj zadatak.
17. Pronađi što više osoba u hotelu izvan ovoga treninga (bar 5) i anketiraj ih kako oni vide život u BiH za 10 godina? Šta treba napraviti da taj život bude što bliži njihovim (najlepšim) snovima? Ko to treba napraviti? Pripremi kratku prezentaciju s osvrtom na: Kako je bilo raditi anketu? Koji su nalazi ankete? Pre nego što anketiraš ljude, pripremi se kako ćeš im prići.
18. Pronađi osobu sa zadatkom 17 i pomoz joj da kvalitetno odradite zadatak.
19. Pronađi što više osoba u hotelu izvan ovoga treninga (bar 5) i anketiraj ih šta, po njihovom mišljenju, treba raditi da se spreči neki budući rat? Šta bi njima pomoglo/šta bi trebalo da rade na tim ili sličnim stvarima? Pripremi kratku prezentaciju s osvrtom na pitanja: Kako je bilo raditi anketu? Koji su nalazi ankete? Pre nego što anketiraš ljude, pripremi se – kako ćeš im prići?
20. Pronađi osobu sa zadatkom 19 i pomoz joj da kvalitetno uradi zadatak.
21. Prati proces ove vežbe. Ti si promatrač/ica. Šta si zapazio/la? Šta ti se sviđa u načinu na koji tvoji kolege/ice rade ovu vežbu? Šta ti se ne sviđa? Pripremi preporuke kako bi se vežba mogla drugi put uspešnije izvesti. Budi nenametljiv/a.
22. Prati proces ove vežbe. Ti si promatrač/ica. Šta si zapazio/la? Šta ti se sviđa u načinu na koji tvoji kolege/ice rade ovu vežbu? Šta ti se ne sviđa? Pripremi preporuke kako bi se vežba mogla drugi put uspešnije izvesti. Budi nenametljiv/a.
23. Prati proces ove vežbe. Ti si promatrač/ica. Šta si zapazio/la? Šta ti se sviđa u načinu na koji tvoji kolege/ice rade ovu vežbu? Šta ti se ne sviđa? Pripremi preporuke kako bi se vežba mogla drugi put uspešnije izvesti. Budi nenametljiv/a.

Vežba sa zadacima (2)

Opis vežbe

U radnom prostoru se nalazi 18 zadataka, koliko ima i učesnika. Učesnici treba da nađu svoj zadatak i urade ga. Vreme je ograničeno na 50 (60) minuta.

Povratak u plenum i kratka evaluacija: Kako vam je bilo?

Slede pripremljene prezentacije.

Zadaci:

1. Pronađi tekst „Otvoreno pismo graditeljima mira“. Tvoj zadatak je da ukratko predstaviš pojmove transformativnog i tehničkog pristupa izgradnji mira opisane u toj knjizi, kao i poglavlje „Stvaranje političke promene“. Imaš maksimalno 5 minuta za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim.
2. Pronađi osobu rođenu 06. 07. i sa njom uradi zadatak za koji ta osoba ima upute.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Pripremljene koverta sa zadacima, papiri, olovke, veliki papiri, markeri i drugo

3. Pronađi na internetu barem dva kratka video-klipa sa primerima nenasilne akcije ili kampanje koja ti se dopala. Neka to budu klipovi koji traju maksimalno 5 minuta.
4. Pronađi osobu... (lična karakteristika/detalj) i sa njom obavi zadatak.
5. Smisli ili pronadži igricu kojom ćemo završiti prepodne.
6. Pronađi osobu... i sa njom obavi zadatak.
7. Anketiraj barem 5 ljudi izvan treninga na temu „Šta je to pomirenje“. Sažeto, velikim, čitljivim slovima predstavi nalaze svoje ankete. Gde ima najviše podudaranja/slaganja? Gde su razlike u izjavama? Imaš maksimalno 5 minuta za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim.
8. Pronađi osobu koja ima zadatak da uradi anketu „Šta je to pomirenje“, i zajedno uradite taj zadatak.
9. Anketiraj barem 5 ljudi sa treninga na temu „Osnovni etički principi u izgradnji mira“. Sažeto, velikim, čitljivim slovima predstavi nalaze svoje ankete. Gde ima najviše podudaranja/slaganja? Gde su razlike u izjavama? Imaš maksimalno 5 minuta za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim.
10. Pronađi osobu koja ima zadatak da uradi anketu na temu „Osnovni etički principi u izgradnji mira“ i zajedno obavite zadatak za koji ona ima upute.
11. Pronađi na internetu najmanje tri primera građanske neposlušnosti i nenasilnih akcija. Imaš maksimalno 5 minuta za svoje izlaganje. Učini ga zanimljivim.
12. Pronađi osobu... i uradi zadatak sa njom.
13. Prati rad grupe na nenametljiv način. Nađi načina da olakšaš rad onima koji imaju teškoća. Podrži ih na najprikladniji način.
14. Pobrine se da one grupe koje imaju za zadatak da pripreme prezentacije to naprave na zanimljiv način. Budi što nenametljiviji/a u svom radu. Cilj je da što više izlaganja bude stvarno zanimljivo, kratko i jasno.
15. Izaberi tri knjige i tri filma koji su inspirativni za društveno delovanje. Pripremi kratko predstavljanje svake od njih, koje će trajati ukupno do 5 minuta.
16. Nađi osobu... i uradite zajedno zadatak koji je on/ona dobila.
17. Pronađi i predstavi najmanje tri aktivnosti koje imaju za cilj zbližavanje podeljenih etničkih zajednica u Makedoniji. Prezentacija ne sme da traje više od 5 minuta.
18. Uradi zadatak sa osobom koja...

Prošlo, buduće

Opis vežbe

Zadatak: Izaberite par. 1) Prisetite se bar 3 do 5 važnih trenutaka u vašoj dosadašnjoj vezi sa izgradnjom mira. Svaki zapisati na poseban papir. 2) Postavite sebi bar 3 cilja koja želite da postignete u sledećih nekoliko godina (osobno). Svaki zapisati na poseban papir.

Zatim sledi razgovor/razmena u malim grupama. Nakon povratka u plenum papiri se stave na označena mesta na podu: „prošlo“ (trenuci) i „buduće“ (ciljevi). Potom treba napraviti kratak osvrt na napisano.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

Papiri, flomasteri



Pomirenje

Pošto se pomirenje često poistovećuje sa oprostom, osnovni cilj radionice na ovu temu je upravo bolje razumevanje pojma pomirenja, te razgraničenje značenja pomirenja na nivou društva i na nivou pojedinaca.

Primer radionice

😊 Igrica

Zašto pomirenje?

Opis vežbe

Učesnici treba da zamisle da su u situaciji da nekome objasne šta će nam pomirenje i da nađu dovoljno argumenata. Jedna osoba iz trenerskog tima zauzima skeptičan stav prema pomirenju i traži da joj se svaki argument objasni dok joj ne bude sasvim jasan i prihvatljiv. Ti argumenti se zapisuju na zidne novine/ tablu.

Tip vežbe:
Zidne novine, igra uloga

Trajanje:
20–25 min.

Potreban materijal:
Veliki papiri, markeri

Moj doprinos pomirenju

Opis vežbe

Zadatak je da svi ispričaju drugima šta vide kao vlastiti doprinos pomirenju, redom, ukруг. Pre nego što priča započne, dati ljudima malo vremena da razmisle o tome šta će ispričati.

Napomena

Vežba se može raditi i na temu „Izgradnja mira“. U tom slučaju svi pričaju o svom doprinosu izgradnji mira.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

45–50 min.

Potreban materijal:

/

Barometar na temu pomirenja

Opis vežbe

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61.

Trajanje:

40 min.

Predložene izjave za barometar:

- Izgradnja nacije je deo procesa pomirenja.
- Priznanje da je nepravda počinjena i izvinjenje su preduslovi za pomirenje.
- Procesuiranje ratnih zločina je preduslov za pomirenje.
- Istina je preduslov za pomirenje.
- Dijalog sa neprijateljem je preduslov za pomirenje.
- Na pomirenju treba da rade ljudi koji su nepristrasni.
- Nema pomirenja bez pravde za sve žrtve.
- Svako ima pravo da odbije pomirenje.

Ja i pomirenje

Opis vežbe

Na podu se nalazi nekoliko velikih papira, a na svakom stoji jedno od sledećih pitanja:

- Šta mi je najveći izazov u pomirenju?
- Sa kim i sa čim ja treba da se pomirim/izgradim odnos?
- Ko i sa kim treba da se pomiri?

Tip vežbe:

Samostalan rad

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

- Šta i kome mogu/želim/treba da oprostim?
- Od koga želim i trebam oprost?

Svi prilaze i istovremeno pišu svoje odgovore ili čitaju napisano. Nakon toga dati malo vremena ljudima da pogledaju šta se sve našlo na papirima.

Napomena

Vežba je posebno korisna onda kada je potrebno da se vratimo sebi i svojoj ulozi u društvu, a posebno ako u grupi postoji izuzetna spremnost da se diskutuje o društveno-političkim procesima, ali ne i da se reflektuje o sopstvenoj ulozi u njima i odgovornosti. Naravno, o ovim pitanjima možemo razgovarati u plenumu ili manjim grupama, no nekad je korisnije zatvoriti prostor za diskusiju, a otvoriti prostor da malo razmišljamo sami sa sobom i zapitamo se.

Stiglo pomirenje!

Opis vežbe

Svi dobiju po nekoliko raznobojnih samolepljivih papira (neka dodatna količina papira bude dostupna, ako zatreba). Zadatak je da se mašta, da svako zamisli da je stiglo to pomirenje i da razmisli šta sad postaje moguće, što ranije nije bilo, i da to zapiše na papir. Jedan primer na jednom papiru. Ostaviti 2–3 minuta za razmišljanje i pisanje. Potom svako treba da pročita šta je napisao i da zalepi papir na zidne novine, tako da se sve ove novootvorene mogućnosti nađu na jednom mestu.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Raznobojni samolepljivi papiri, olovke, veliki papiri

Napomena

Može da bude korisno da proces predstavljanja započne neko iz trenerskog tima sa par kreativnih primera, kako bi uticao na tempo i otvorio prostor za maštanje. Pošto neminovno dolazi do međusobnog inspirisanja, dozvoliti da se ljudi uzimaju još papira, dopisuju i ponovo se javljaju da pročitaju šta su zapisali.

Primeri vežbi

Ko s kim/sa čim treba da se pomiri?

Opis vežbe

Na podu se nalaze veliki papiri (dovoljno da veći broj učesnika može istovremeno da piše po njima). Učesnici u tišini zapisuju svoje odgovore na pitanje: „Ko s kim/s čim treba da se pomiri?“ Nakon što su završili, imamo priliku da pogledamo šta je sve zapisano. Sledi osvrt u plenumu.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u plenumu

Trajanje:

30–45 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri, flomasteri

Akvarijum na temu pomirenja

Opis vežbe

Metoda *akvarijum* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 63.

U akvarijumu su četiri stolice. Na njih sedaju osobe koje žele da razgovaraju na zadatu temu. Ako još neko želi da se uključi u razgovor, treba da priđe i dotakne nekog od učesnika po ramenu, što je znak da mu ta osoba ustupi mesto.

Neke od tema za akvarijum:

- Osećam odgovornost za ono što je činjeno u ime mog naroda.
- Pomirenje je stvar ličnog izbora.
- Nacionalni identiteti su prepreka pomirenju.

Trajanje:

45–60 min.

Zidne novine: Dileme koje imam u vezi sa pomirenjem

Trajanje:

15 min.

Memorijalizacija: spomenici

Opis vežbe

Korak 1. Izrada zidnih novina u plenumu: „Čemu služe spomenici, šta im je svrha? Za koga ih pravimo?“

Korak 2. Na panou su fotografije spomenika iz zadnjih ratova, kako bi svi imali prilike da ih nakratko pogledaju.

Korak 3. Razgovor u plenumu: „Kako doživljavate ove spomenike i druge za koje znate da postoje? Kakvu poruku šalju? Koju vrstu simbola sadrže? Koliko doprinose sećanju na žrtve? Koliko (ne) doprinose pomirenju?“

Druga verzija vežbe

Korak 1. U manjim grupama započeti razgovor o funkciji postojećih oblika memorijalizacije. Izraditi zidne novine na temu: „Koje potrebe zadovoljavaju? Kome („nama“, „njima“, borcima, porodicama žrtava...) kakvu poruku šalju?“ Sledi prezentacije i razgovor u plenumu.

Korak 2. Na panou su fotografije spomenika iz poslednjih ratova, kako bi svi imali prilike da ih nakratko pogledaju.

Korak 3. Razgovor i izrada zidnih novina u plenumu: „Poteškoće koje imamo sa postojećim načinima obeležavanja? Zašto?“ Potom: „Šta vam se dopada u vezi sa postojećim spomenicima? Zašto?“

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Fotografije spomenika, veliki papir, marker

Vesti iz budućnosti

Opis vežbe

Pročitaju se sledeće tri „vesti iz budućnosti“:

1. Udruženje boraca Armije BiH pozdravilo je osuđujuću presudu Suda BiH za ratne zločine komandantu Armije BiH. Udruženje istovremeno osuđuje izjavu hrvatskog člana Predsedništva BiH koji je presudu komentarisao izrekavši: „Ova presuda je kazna za žrtve, a nagrada za agresore.“

2. Danas je delegacija boraca VRS i UBR iz Srbije položila vence u Beogradu na spomenik žrtvama genocida u Srebrenici i Prijedoru, a potom su pozvali predstavnike vlasti da podrže programe prekogranične razmene mladih i mirovnih kampova koje organizuju Boračka organizacija, Organizacija za ljudska prava i Organizacija ujedinjenih istoričara/povjesničara zapadnog Balkana. Pozivu su se pridružile brojne poznate ličnosti iz sveta kulture i sporta, među kojima su i: _____ (navesti nekoliko imena poznatih ličnosti i ljudi iz grupe i/ili trenerskog tima).

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

30–45 min.

Potreban materijal:

Unapred pripremljene „vesti iz budućnosti“

3. Udruženje HVIDR-a iz Mostara izdalo je saopštenje u kojem su objavili da su, zajedno sa Udruženjem logoraša iz Mostara, uspešno priveli kraju kampanju prikupljanja sredstava za opremanje spomen-sobe u znak sećanja na žrtve zatočeništva u logoru Heliodrom na mestu gde se nekada taj logor nalazio.

Razgovor u plenumu

Nakon čitanja otvoriti razgovor u plenumu: „Kako ste doživeli ove vesti? Kako vam ovo zvuči i zašto?“

Napomena

Vesti moraju biti sastavljene tako da imaju veze sa grupom učesnika. (Ova vežba je pripremljena za određenu i vrlo specifičnu grupu ratnih veterana.) Cilj je da promislimo šta to sprečava neke vrlo ljudske poteze koji bi i te kako doprineli napretku u procesu pomirenja i izgradnje mira u regiji, a možda i da probamo da sagledamo šta mi možemo učiniti pa da takve vesti postanu izvesnije.

Šta mi možemo da uradimo što bi bio korak ka pomirenju?

Opis vežbe

Korak 1. Podela grupe po državama iz kojih dolaze i izrada zidnih novina na pitanje: „Šta mi možemo da uradimo što bi bio korak ka pomirenju?“

Korak 2. Prezentacija zidnih novina kao rezultata rada u malim grupama.

Korak 3. Zidne novine iz svih grupa postavle se na pristupačna mesta. Prilaze im osobe koje nisu učestvovala u njihovoj izradi i dopisuju, na istom papiru, ali drugom bojom, sve ono što misle da treba da stoji, a nije napisano. Preciznije, njihov zadatak je da dopune zidne novine onim što bi se po njihovom mišljenju moralo još uraditi u tim sredinama.

Korak 4. Prezentacija dopisanog, osvrt i komentari.

Napomena

Ovo je varijacija vežbe „Pošten odnos prema prošlosti“ (videti pod „Suočavanje s prošlošću“).

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60–90 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Šta drugi mogu da urade?

Opis vežbe

Podela u 4 mešovite male grupe. U malim grupama vodi se razgovor na temu: „Šta bih ja volela da čujem od drugog, a što bi za mene predstavljalo korak ka pomirenju?“ Sledi povratna informacija u plenumu.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Pravda, oprost, istina, pomirenje*

Opis vežbe

Učesnici se podele u četiri male grupe: pravda, oprost, istina i pomirenje. Zadatak je da u grupama porazgovaraju i pripreme prezentaciju na temu: „Zašto ste vi kao pravda/istina/oprost/pomirenje najvažniji za proces suočavanja sa prošlošću?“ Potom jedna po jedna grupa prezentuje svoje razloge i viđenja u plenumu, a ostatak grupe ima mogućnost da postavlja pitanja ljudima iz male grupe koja se odnose na njihovu prezentaciju.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Evaluacija

Nakon izvođenja vežbe korisna je plenumska diskusija tokom koje su mogući osvrti na svaki od ovih pojedinačnih pojmova i njihovu vezu sa našim društvenim kontekstima.

Pravda, oprost, istina, mir

Opis vežbe

Po dvoje učesnika čini par koji dobija zadatak da zagovara jedan od pojmova: pravda, oprost (odnosno milosrđe), istina i mir. To su četiri elementa procesa pomirenja po Lederachu. Oni imaju desetak minuta da se pripreme i nađu argumente zašto je njihov pojam (pravda, oprost, istina i mir) najvažniji za pomirenje.

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

/

* Ovu vežbu smo naučili od Amele i Randyja Puljek-Shank.

Potom jedna dobrovoljka iz grupe ima zadatak da na sredini prostorije poređa po važnosti zastupnike ovih elemenata (vodeći se svojom procenom prioriteta, koji od elemenata vidi kao najvažniji, pa ka manje važnom). Kada ih poređa, onda svima pojasni zašto se odlučila baš za taj redosled. Nakon toga zastupnici elemenata pomirenja imaju priliku da kažu kako vide svoju poziciju, na kom mestu smatraju da bi trebalo da budu i zašto.

Ukoliko se raspolaže dovoljnim vremenom, može biti zanimljivo da još jedan dobrovoljac dobije priliku da poređa ove elemente po svom nahođenju, odnosno da se proces ponovi.

Evaluacija

Na kraju sledi kratka diskusija u plenumu u kojoj bi se trebalo osvrnuti na naše kontekste (gde su ovi procesi kod nas, šta nedostaje, na čemu se insistira...)

Napomena

Vežba može da doprinese boljem razumevanju ovih pojmova, njihovog značenja i važnosti, što je posebno korisno u kontekstima kao što je naš, gde se ti pojmovi mešaju i poistovećuju ili vide kao suprotstavljeni. Pošto je u toku same izvedbe vežbe priča na apstraktnom, pojmovnom nivou, korisno je ostaviti vremena za razgovor u plenumu i osvrt na naš kontekst, jer se kontekstualizacijom postiže bolje razumevanje ovih pojmova.

Preporučljivo je da po dvoje ljudi zastupa jedan pojam zato što im je lakše da se u procesu međusobne razmene pripreme za izvedbu vežbe (u nekim grupama zadatak može da bude pretežak za jednu osobu). Od koristi može da bude neki teoretski okvir (npr. kratak input o Lederachovom razumevanju ovih elemenata i njegovom tumačenju njihovih uloga u društvenim procesima), posebno ukoliko se radi o grupi u kojoj postoji zbunjenost oko ovih pojmova.



Ophođenje sa strahom

Neki od ciljeva radionice na temu ophođenja sa strahom mogu biti: razumevanje svojih emocija i ponašanja u stresnim situacijama, isprobavanje drugačijih pristupa kada osećamo strah, davanje poticaja za prevazilaženje straha i osnaživanje.

Primeri vežbi

Krug poverenja

Opis vežbe

Svi stoje u krugu, a jedna osoba je u sredini kruga (za početak obavezno neko iz trenerskog tima). Ona stoji zatvorenih očiju, ukrućenog tela, opuštenih članaka i ruku pored tela. Drugi drže šake ispred sebe i zadatak im je da pažljivo dodaju ovu osobu između sebe, ljuljajući je i vraćajući ka centru kruga, pazeći da osoba ne padne. Nakon 2-3 minuta, sledeća osoba iz kruga ulazi u centar.

Krug ne bi smeo da je preveliki. (Za dvadeset učesnika, formirati dva kruga.)

Napomena

Ova vežba utiče na razvoj osećaja sigurnosti u grupi i može se raditi u okviru radionice na temu „Izgradnja poverenja“. Stoga je preporučljivo da u njoj učestvuje i trenerski tim. Bilo bi dobro da svi probaju da budu dodavani, ali ne vršiti pritisak ako neko ne želi.

Važno je da ima učesnika koji od ranije poznaju vežbu, kako bi pokazali ostalima kako mogu da „ljuljaju“ osobu u centru i dodaju je među sobom. Ako to nije slučaj, onda bi trenerski tim obavezno trebalo da učestvuje u vežbi. Kada se osoba u centru oseća dovoljno sigurno i opušteno, krug se može malo proširiti, tako da postoji razmak između onih koji stoje u krugu. Po potrebi, vežba se može i evaluirati.

Tip vežbe:

Iskustvena vežba

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

/

Padanje

Opis vežbe

Dobrovoljka/dobrovoljac popne se na sto ili stolicu. Stoji ukrućenog tela i ruku pored tela. Potom padne unazad (leđima prema podu), dok je ostali hvataju tako što stoje u dva reda po parovima, jedno naspram drugog, sa isprepletanim rukama, praveći mrežu kako bi uhvatili osobu koja pada.

Napomena

I ova vežba može da se radi na temu „Izgradnja poverenja“.

Jako je važno da osoba koja pada sve vreme drži telo ukrućeno, kako bi bile izbegnute moguće povrede. Učesnici koji je hvataju u isprepletanu mrežu od ruku posebnu pažnju treba da obrate da ne dođe do povrede vrata. Da bi se ova vežba radila obavezno je da je bar nekoliko ljudi dobro poznaje od ranije.

Tip vežbe:

Iskustvena vežba

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Sto ili stolica

Situacije u kojima smo osetili strah

Opis vežbe

Podela na male grupe od troje ili četvoro. U malim grupama razgovarati na temu: „Situacija u kojoj sam osetio/la strah“. Po povratku u plenum izraditi zidne novine na temu: „Koje su se emocije javljale dok ste pričali?“, a potom na temu: „Dok sam slušao/la osećao/la sam...“

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, zidne novine

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Veliki papir, markeri

Statue na temu straha

Opis vežbe

Podela na tri grupe. Grupe su prostorno odvojene i imaju zadatak da pripreme statuu na temu „Strah“, posebno obraćajući pažnju na reakcije tela pri strahu.

Sledi povratak u plenum, gde prva grupa prikaže svoju statuu. Ostali, koji su publika, govore šta su videli,

Tip vežbe:

Teatar statua

Trajanje:

70 min.

Potreban materijal:

/

a onda učesnici statue pojasne šta su hteli da prikažu. Po potrebi kratka diskusija. Zatim se prelazi na prikaz sledeće statue...

Više o metodi teatra statua možete videti u potpoglavlju „Kreativna razrada sukoba“.

Odakle potiču moji strahovi?

Opis vežbe

Svako za sebe da razmisli na temu „Moji strahovi“ i „Odakle potiču?“ i pribeleži svoje misli. Imaju 20 minuta za rad. Nakon toga pokupiti papire i zalepiti ih na zidne novine, tako da svi mogu da priđu i vide zapisano.

Tip vežbe:

Samostalan rad, zidne novine

Trajanje:

25 min.

Potreban materijal:

Papiri, olovke, veliki papiri, selotejp

Moj siguran prostor

Opis vežbe

Svako za sebe crta ili pravi kolaž na temu „Moj siguran prostor“. Sledi predstavljanje radova u plenumu.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60–75 min.

Potreban materijal:

Papiri, papiri u boji, flomasteri, voštane boje, časopisi, lepak, makaze, itd.



Moć

Neki od ciljeva radionice na temu „Moć“ su mapiranje izvora moći u društvu i podstrek učesnicima da prepoznaju svoju moć. Moć se neretko razumeva kao isključivo negativna kategorija, tako da jedan od ciljeva treba biti razumevanje moći koja se upotrebljava u konstruktivne svrhe.

Primer radionice

★ Igrica

Statue od stolica na temu moć

Opis vežbe

Uputstvo: Zadatak je da od 6-7 stolica napravite statuu koja simboliše moć. Nakon što prva osoba postavi statuu, posmatrači imaju priliku da kažu šta vide/primećuju, a onda autorka/autor pojasni svoju statuu. Trebalo bi da bar 5-6 osoba postavi statuu.

Tip vežbe:
Samostalan rad, razgovor u plenumu

Trajanje:
30 min.

Potreban materijal:
6-7 stolica

Brainstorming: Moć

Trajanje:
5–10 min.

Avion

Opis vežbe

Unapred pripremiti pojaseve za spasavanje isečene od velikih papira (vidi fotografiju). Na njima ispisati različite društvene grupe:

- mladi
- vojska
- multinacionalne kompanije (npr. McDonalds, Coca-Cola itd.)
- mirovnjaci
- stari ljudi
- ljudi sa invaliditetom
- crnci
- mediji
- vlada
- žene

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Unapred pripremljeni „pojasevi za spasavanje“ od papira, veliki papir, marker



Svaka društvena grupa se pojavljuje na dva pojasa. Alternativa za pojaseve je da se društvene grupe ispišu krupnim slovima na A4 papiru (koje će učesnici moći da pričvrste na grudi krep-trakom, selotejpom ili nekakvom štipaljkom).

Korak 1: Izbor grupe. Učesnici imaju zadatak da izaberu jednu od društvenih grupa i uzmu odgovarajući pojas.

Korak 2: Objašnjenje zadatka. Polako i razgovetno pojasniti zadatak:

„Učesnici koji predstavljaju istu grupu čine par. Svaki par predstavlja jedan glas. Parovi se ne mogu razdvajati.

Svi zajedno letite avionom na konferenciju. Tema konferencije je konflikt i nasilje u svetu i mogućnosti delovanja. Vi ćete na toj konferenciji predstavljati grupu koju ste prethodno izabrali.

Iznenada, pilot vas upozorava da usled tehničkih poteškoća svi moraju da napuste avion za manje od sat vremena. Međutim, nema dovoljno padobrana za sve putnike – 3 para će ostati bez njih. Pilotkinja ima svoj lični padobran i nije spremna da ga ustupi bilo kome.

Svaki par ima zadatak da napiše razloge zašto bi oni trebalo da dobiju padobran i time obezbede nastavak svog puta na konferenciju i rada na ophođenju s konfliktom i nasiljem u svetu. Odredite i ko će od vas dvoje biti glasnogovornik. Imate 5 minuta za ovaj zadatak.“

Korak 3: Prezentacije. Glasnogovornici predstavljaju razloge zašto baš oni (njihova grupa) treba da budu spašeni. Imaju po 3 min. za prezentaciju.

Korak 4: Izbor u parovima. Parovi imaju 5 minuta da prodiskutuju ko bi trebalo da dobije padobran i da se odluče za 5 grupa kojima će dati svoj glas, ali ne smeju da glasaju za sebe. Glasanje je tajno: parovi ispisuju na papiru listu od 5 grupa.

Korak 5: Glasanje. Na velikom papiru stoji lista svih grupa koje se nalaze u avionu. Voditelj upisuje glasove pored svake grupe. Tri para koja budu imala najmanje glasova ne dobijaju padobrane i moraju da skinu svoje pojaseve za spasavanje. Ukoliko rezultat bude nerešen, pilotkinja izjavljuje da neće čekati na njihovu presporu odluku, da imaju 5 min. da odluče, inače će se ona katapultirati iz aviona da spasi svoj život i ostaviti avion da se sruši zajedno sa svima njima. Stoga moraju opet da glasaju.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste izabrali koju ćete grupu predstavljati? Koliko ste zadovoljni grupom koju ste predstavljali?

Koliko je bilo teško pravdati lično preživljavanje?

Kako vam je bilo kad ste odlučivali kome ćete dati svoj glas? Kako ste izabrali kome ćete dati svoj glas?

Kako se predstavnici neizabranih grupa osećaju?

Šta ste dobili/naučili iz ove vežbe?

Moćna stolica

Opis vežbe

Jedna stolica okrenuta je naspram cele grupe. Jedna po jedna osoba seda na nju i izgovori nekoliko rečenica započinjući ih sa: „Ja imam moć da...” Bez žurbe!

Napomena

Vežba sa efektom osnaživanja.

Tip vežbe:

Vruća stolica

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Stolica

Primeri vežbi

Idi mi, dođi mi

Opis vežbe

Podela u dve grupe, A i B. Obe grupe stoje u vrsti nasuprot jedna drugoj, na udaljenosti od nekoliko metara, tako da svaka osoba iz jedne grupe ima svog para iz druge. Uputstvo: „Osobe iz grupe A daju svom paru neverbalna uputstva u kom smeru (napred ili nazad) on treba da se kreće. Par treba da prati uputstva.“

Nakon dva minuta svi se vraćaju u početnu poziciju, pa se osobe iz grupe B pomere za jedno mesto ulevo i tako dobiju novu osobu koja im daje uputstva. Nakon 5-6 promena menjaju se uloge, tako što sada grupa B daje uputstva, a grupa A prati. Nakon sledećih 5 krugova vežba se završava.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo u kojoj ulozi i zašto? Da li ste uvodili nova pravila? Koliko ste održavali kontakt očima (sa onima koje „vodite“, odnosno onima koji vas „vode“)?

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

/

Barometar na temu „Moć“

Opis vežbe

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61.

Predložene izjave za barometar:

- Moć je negativna kategorija.
- Svi žele moć.
- Ja imam moć.
- Moć se uvek zloupotrebi.

Trajanje:
30 min.

Otvaranje šake*

Opis vežbe

Podela na parove. Osoba A u paru drži stisnutu šaku, a osoba B ima zadatak da joj otvori šaku. Potom promena uloga.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo u svakoj od ovih uloga? Koju strategiju ste upotrebili zarad ispunjenja vašeg cilja?

Tip vežbe:
Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:
30–40 min.

Potreban materijal:
/

Situacija kada sam imao moć

Opis vežbe

Podela na male grupe, teme za razgovor:

- Jedna situacija u kojoj ste imali moć i emocije koje ste tada imali.
- Jedna situacija u kojoj niste imali moć i emocije koje ste tada imali.

Po jedna osoba iz svake grupe beleži pomenute emocije. Sledi povratak u plenum, gde se na posebnim zidnim novinama zabeleže emocije u situacijama kada smo imali moć i kada nismo.

Tip vežbe:
Rad u malim grupama, zidne novine

Trajanje:
30–40 min.

Potreban materijal:
Veliki papir, markeri

* Izvor: Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 372.

Pet minuta moć nad tobom

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Nenasilje“.

Društvene grupe, moć i privilegije

Opis vežbe

Korak 1. U plenumu sastaviti zidne novine na temu: „Koje društvene grupe imaju veću moć u našim društvima?“

Korak 2. Na velikim papirima zapisati po jednu grupu koja raspoláže sa većom moći i privilegijama (koje su navedene na prethodnim zidnim novinama, a možete dodati i neke nove), na primer: belci, pripadnici etničke većine u svom okruženju, muškarci, bez invaliditeta, heteroseksualni i sl. Neka bude četiri do šest ovih grupa. Zamoliti učesnike da izaberu jednu od ovih grupa, ali tako da inače pripadaju njima.

Sledi razgovor u ovako formiranim grupama: „Zašto ste izabrali baš ovu grupu? Kojim privilegijama raspoláže ova grupa u društvu?“ Dodatni zadatak je da ove privilegije pobroje na velikim papirima sa oznakom svoje grupe.

Korak 3. Napraviti malu izložbu, da svi prođu kroz prostoriju i pogledaju šta je gde zapisano i da flomasterom različite boje (od one koje je pisano po papiru) dodaju privilegije koje nisu zapisane, a smatraju da je važno da budu na listi.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Šta ste primetili?

Da li ste čuli za neku svoju privilegiju?

Šta ste naučili o privilegijama? Kakva je veza između privilegija i moći?

Tip vežbe:

Zidne novine, rad u malim grupama, razgovor u plenumu

Trajanje:

70–80 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, flomasteri



Izgradnja poverenja

Na treninzima Centra za nenasilnu akciju izgradnjom poverenja se već duže vreme ne bavimo u zasebnim radionicama na tu temu, već je to stalno prisutan cilj na kome se radi od početka upoznavanja i izgradnje grupe, pa kroz sve ostale teme i radionice. Ovde ćemo navesti neke od vežbi kojima se izgradnja poverenja može tematizovati.

Primeri vežbi

Zidne novine: Kako se gubi poverenje?

Trajanje:
10 min.

Zidne novine: Šta doprinosi međusobnom poverenju?

Trajanje:
10 min.

Slepo vođenje*

Opis vežbe

Pre radionice zamoliti učesnike da na radionicu donesu nešto čime mogu da povežu oči: šalove, marame, majice i slično. Grupa je podeljena u parove. U svakom paru postoji osoba A i osoba B. Osoba A vodi, a osoba B ima povez preko očiju i biva vođena. Vežba traje 15 minuta i za to vreme mogu da rade šta hoće, ali ograničenja su: a) vežba je neverbalna, nije dozvoljen razgovor i b) osoba B ne bi trebalo da skida povez sa očiju. Nakon 15 minuta sledi zamena uloga.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

60–80 min.

Potreban materijal:

Povezi za oči (šalovi, marame i sl.)

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo? Koja uloga vam je teže pala? Zašto?

Kako ste vodili?

Kako su vas vodili?

Lavirint

Opis vežbe

Podela u grupe od 6–7 ljudi. Jedna osoba u svakoj grupi ima povez preko očiju. Ostali od stolica naprave mali lavirint, ne previše težak za prolazak. U njemu postave jednu stolicu na koju bi osoba s povezom trebalo da sedne. Onda stanu oko lavirinta i jedan po jedan osobi s povezom daju po jednu preciznu instrukciju, da bi je doveli do predviđene stolice (na primer: „Napravi dva koraka napred“, ili: „Okreni se ulevo“, ili: „Polukorak unazad“). Osoba sa povezom ne sme da se koristi rukama i treba da ih drži pored tela. Kada uspe da sedne na stolicu prošla je kroz lavirint, može da skine povez i priključi se ostalima iz svoje grupe, a nova osoba biva vođena kroz lavirint dok svi ne prođu ovo iskustvo.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

60–80 min.

Potreban materijal:

Povezi za oči, stolice

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo dok ste davali instrukcije?

Kako vam je bilo dok ste prolazili kroz lavirint? U kojoj vam je ulogi bilo teže?

Koja zapažanja imate?

* Inspirisano vežbom iz: Dieter Lünse *et al.* „Zivilcourage“, 1995, str. 66.



Slonovska šetnja

Opis vežbe

Pre radionice zamoliti učesnike da na radionicu donesu nešto čime mogu da povežu oči: šalove, marame, majice i slično.

1. Učesnike izvesti iz prostorije u kojoj će biti „lavirint“. Dati im uputstvo: „Cilj vežbe je da prođete kroz lavirint. Svi ćete imati povez preko očiju osim jedne osobe koja će biti Oči. Prvo ćete imati 12 minuta da se dogovorite kako ćete sarađivati i ko će biti Oči. Za vreme prolaska kroz lavirint Oči ne smeju da dodiruju druge članove grupe, niti da sa njima razgovaraju. Imaćete jedan probni prolaz kroz lavirint. To će biti prilika da isprobate saradnju i funkcionisanje dogovorenih signala i znakova.“

2. Dok se grupa dogovara, napraviti lavirint u radnoj prostoriji: od stolica, stolova i drugih raspoloživih rekvizita. Osmisliti putanju koju grupa treba da pređe: preskakanje stolice, provlačenje ispod stola, provlačenje kroz okačenu tkaninu i slično, ali voditi računa o tome da putanja ne bude preteška.

3. Kada istekne 12 minuta dogovora, voditelj uvede Oči u prostoriju i pokaže im i objasni putanju. Najbolje je da se kroz putanju Oči jedanput provedu. Potom se Oči vraćaju po ostale i sprovode ih kroz putanju dogovorenim znakovima.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Povezi za oči, stolice, stolovi, tkanine, drugi rekviziti

4. Nakon probnog prolaska grupa ima 5 minuta da poboljša sistem znakova kojim komuniciraju. Napomenuti da će ovaj put imati i neke druge prepreke.

5. Dok se grupa dogovara, napraviti novu putanju, nešto komplikovaniju nego što je bila prethodna. Ponovo uvesti Oči i provesti ih kroz putanju.

6. Dok grupa prolazi zadatu putanju, zadatak trenerskog tima je da ih ometa. Na početku blago, a potom izraženije: praveći buku, dajući lažne signale imitiranjem znakova koje grupa koristi, bacanjem balona, golicajući perom učesnike. Mogućnosti su beskrajne. Svrha ometanja je da se zadatak učini težim i poveća nivo stresa, do granica ovladavanja zadatkom. Voditi računa o tome da se ne pretera, a ni da zadatak ne bude prelak.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo?

Kako su izabrane Oči? Kako ste se dogovorili oko znakova? Kako je donesena odluka?

Kako je bilo Očima? Da li je bilo drugih posebnih uloga?

Krug poverenja

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Ophođenje sa strahom“.

Padanje

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Ophođenje sa strahom“.



Ciljevi radionice na temu „Nenasilje“ su bolje razumevanje pojma i principa nenasilja i promocija nenasilja. Ovom temom se uglavnom bavimo na naprednijim treninzima, kada postoje predznanja o nasilju, identitetima, timskom radu i drugim osnovnim temama.

Primer radionice

★ Igrica

Pet minuta moć nad tobom*

Opis vežbe

Podela grupe na parove. Uputstvo glasi: „Dogovorite se ko će u narednih pet minuta imati moć nad svojim parom. Ako se par s tim slaže, on/ona daje drugome moć na sobom tokom 5 minuta. Pre nego što vežba počne, neka svi zapišu na papiru ili u svesci sa kakvim mislima i osećajima ulaze u ovu vežbu.“ Nakon 5 minuta uloge se menjaju i vežba se ponavlja.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Koja uloga vam je bila teža?

Kako ste koristili svoju moć? Kako ste se pritom osećali? Da li ste osećali otpor one druge osobe i kako ste se ophodili sa tim?

Kako vam je bilo u ulozi u kojoj je neko nad vama imao moć? Da li ste i kakav (na koji način) pružali otpor?

Tip vežbe:

Igra uloga

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Papiri i olovke

* Izvor: Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 386-387.

Statue od stolica na temu „Moć nenasilja“

Opis vežbe

Uputstvo: Zadatak je da od 6-7 stolica napravite statuu koja simboliše moć nenasilja. Nakon što prva osoba postavi statuu, posmatrači imaju priliku da kažu šta vide/primećuju, a onda autorka/autor pojasni svoju statuu. Trebalo bi da bar 5-6 osoba postavi statuu.

Tip vežbe:

Samostalan rad, razgovor u plenumu

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

6-7 stolica

Promeni se!*

Opis vežbe

Ukoliko je grupa veća, podeliti grupu na dve.

Grupa stoji u krugu. Jedna osoba ima ulogu „pokretača“. Pokretač istupa u sredinu kruga i ima zadatak da stane ispred svakog člana grupe i da mu se obrati rečima: „Promeni se!“ Tada osoba kojoj je upućena poruka treba spontano da reaguje u zavisnosti od načina obraćanja, a može i nešto kratko da kaže (vežba nije neverbalna). Ide se u krug, polako i bez žurbe. Kada pokretač završi svoj krug vraća se na svoje mesto, a sledeća osoba iz grupe uzima ulogu pokretača. Svi bi trebalo da se izmene u toj ulozi.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

/

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo kada ste se obraćali drugima i zašto? Kako ste upućivali poruku?

Kako vam je bilo kada se vama neko obraćao i zašto? Na koje načine je poruka upućivana? Kakav je bio nastup osobe koja je zahtevala promenu?

Zidne novine: Šta za mene znači nenasilje?

Trajanje:

15 min.

* Izvor: Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 391–392.

Primeri vežbi

Marširanje*

Opis vežbe

Unapred odaberi neku muzičku numeru koja može da se dopadne svim učesnicima i obezbediti tehniku za puštanje muzike.

Pozvati dobrovoljku/dobrovoljca, nekoga ko može da se suprotstavi celoj grupi i zamoliti je da izađe iz prostorije. Ostali dobiju uputstvo da pripreme ples sa razrađenim koracima koji bi se ritmično ponavljali i išli uz prethodno odabranu muzičku numeru. Grupi se napomene da odrede i uvežbaju korake, tako da se dobro osećaju zajedno, da im je u grupi prijatno i da imaju osećaj podrške i poverenja, tako da ne žele ništa da menjaju. Njihov zadatak je da plešu u dogovorenom ritmu i kaže im se da će vežba biti završena ako grupa prestane da pleše na duže od 30 sekundi.

Dobrovoljki/cu dati uputstvo da proba da promeni formaciju grupe i da nađe način da na njih utiče, ali da pritom ne sme da se koristi fizičkom silom ili da grupi prepreči put. Za svoj zadatak ona ima 10 minuta.

Onda pozvati dobrovoljku/ca da uđe u prostoriju i ponovo pustiti muziku. U narednih 10 minuta, dok grupa pleše, dobrovoljka/ac pokušava da ih ometa. Nakon 10 minuta vežba se završava.

Tajno uputstvo: Pre same radionice odrediti jednu osobu kojoj će se unapred dati tajni zadatak. Zadatak je da bude deo grupe, ali da proba da utiče na grupu da promeni ono što radi i da promeni svoju strukturu, da to ne radi previše očigledno i da sa zadatkom počne tek kada se dobrovoljka vrati u prostoriju i vežba počne. Preciznije, zadatak joj je da ostane deo grupe, da ne želi da se izopšti, već da postigne promenu.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako vam je bilo u vašim ulogama? (Pitanje za grupu i dobrovoljku/ca.)

Šta se promenilo kada je ometanje počelo?

(Zamoliti osobu sa tajnom ulogom da otkrije šta joj je bio zadatak.)

Koje strategije vršenja uticaja su bile uspešne, a koje nisu?

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

60–90 min.

Potreban materijal:

Muzika

Idi mi, dođi mi

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Moć“.

* Izvor: Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 393.

Život na ostrvu

Opis vežbe videti u potpoglavlju „Razumevanje i analiza sukoba“.

Treći put*

Opis vežbe

Uvodno uputstvo: „Nađite para za iskustvenu vežbu koja je izazovna i može da bude teška. Uzmite papir i olovku i grupišite se po odabranim parovima.“

Svaki par dobije hrpu novina i selotejpa ili krep trake i zadatak da od tog materijala naprave štاپ. Parovi se dogovore ko će biti osoba A, a ko osoba B.

Korak 1. Osoba A ima zadatak da batina osobu B 30 sekundi. Osoba B ima zadatak da pobegne od osobe A. Pre nego što počnu, zapišu na papiru sa kakvim mislima/osećanjima/pitanjima pristupaju zadatku. Nakon izvođenja kratko zapišu kako im je bilo (svako za sebe).

Korak 2. Osoba A ima zadatak da batina osobu B 30 sekundi. Osoba B ima zadatak da se brani i primi što je moguće manje udaraca. Pre nego što počnu, zapišu sa kakvim mislima/osećanjima/pitanjima pristupaju zadatku. Nakon izvođenja kratko zapišu kako im je bilo (svako za sebe).

Korak 3. Osoba A ima zadatak da batina osobu B 30 sekundi. Osoba B ima zadatak da primeni neku novu strategiju koja se razlikuje od one primenjene u prva dva koraka i to bez primene nasilja. Pre nego što počnu zapišu sa kakvim mislima/osećanjima/pitanjima pristupaju zadatku. Nakon izvođenja kratko zapišu kako im je bilo (svako za sebe).

Potom osobe A i B zamenjuju uloge i koraci se ponavljaju.

Evaluacija

Predložena pitanja za evaluaciju vežbe:

Kako ste sada?

Kako su reakcije drugih uticale na vas?

Šta ste zapisali?

Na šta vas ovo iskustvo podseća?

Napomena

Vežba može biti jako zahtevna i teška. Preporučljivo je voditi je ako u trenerskom timu bar neko dosta dobro poznaje vežbu i ima prethodno iskustvo vođenja. Takođe, vežbu ne radimo na osnovnim programima, već isključivo u naprednim grupama. Vežbu treba pažljivo evaluirati, jer se neminovno

* Izvor: Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 378.

Tip vežbe:

Interaktivna, iskustvena vežba

Trajanje:

80–120 min.

Potreban materijal:

Velika količina novina, desetak rolni selotejpa ili krep-trake, papiri, olovke

pojavljuju jake emocije. Posebnu pažnju obratiti na ljude koji su iznenađeni svojim nasilnim ponašanjem u vežbi i imaju osećaj krivice.

Barometar na temu „Nenasilje“

Opis vežbe

Trajanje:
30 min.

Metoda *barometar* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 61.

Predložene izjave za barometar:

- Protivniku treba pristupati sa poverenjem.
- Nenasilje ne iskorištava slabosti protivnika.
- Nenasilje dovodi do rezultata samo ako vlasti nisu autoritarne i ako postoji kultura demokratije.
- Nasiljem se služe kukavice.
- Nenasiljem se služe kukavice.
- Nenasilje ima smisla samo ako su pozicije moći simetrične.

Jedna moja potreba

Opis vežbe

Svi stoje u krugu i imaju priliku da izraze jednu svoju potrebu koju imaju u ovoj grupi.

Napomena

Cilj ove vežbe je afirmacija izražavanja svojih potreba, što je jedna od osnova nenasilja.

Tip vežbe:
Rad u plenumu

Trajanje:
20–25 min.

Potreban materijal:
/



Mirovni aktivizam i nenasilna akcija

Jedan od glavnih ciljeva radionice na ove teme jeste poticaj na aktivnu ulogu u procesu izgradnje mira, od buđenja motivacije za mirovni angažman, preko inspiracije za jednostavnije ili kompleksnije aktivnosti, do vežbanja razvijanja ideje o mirovnoj aktivnosti.

Primer radionice

★ Igrica

Brze situacije

Opis vežbe

Pročita se jedna životna situacija (koja prosto poziva na reakciju) i postavi pitanje: „Šta činite?“ Potom učesnici iznesu svoje ideje o reakciji. Cilj nije odrediti najprikladniju ili najbolju reakciju, već sakupiti spektar mogućih reakcija kako bismo jedni druge inspirisali šta možemo napraviti u određenim situacijama.

Tip vežbe:
Razgovor u plenumu

Trajanje:
35–60 min.

Potreban materijal:
/

Neke od ideja za situacije:

- Vratio/la si se sa seminaru na kome su bili ljudi iz bivše Jugoslavije. Srećeš se sa poznicima koji te pitaju kako je bilo. Jedan od njih komentariše: „Opet si se družio/la sa Šiptarima?!“ Šta činiš?
- Na porodičnom skupu si, jednonacionalnom. Tu je i jedna osoba druge nacionalnosti. Jedan od članova porodice provocira tu osobu zbijajući neprikladne šale. (npr. „Gde si, Šokice?“) Primećuješ da toj osobi nije pravo. Šta činiš?
- Na porodičnoj proslavi tvoj rođak izjavljuje kako su „svi Srbi dobrovoljno otišli sa Kosova“. Šta činiš?

- Na susednoj zgradi se pojavio grafit „Hrvate u rezervate“. (Ili: „Srbe na vrbe.“; „Bosance u lance.“) Šta činiš?
- Na poslu ti se kolega žali: „Vidi ove Albance, sva prava smo im dali, a šta nam rade...“ Šta činiš?
- Nalaziš se na mirovnoj konferenciji. Predstavnik udruženja porodica nestalih govori da samo žrtve imaju pravo da rade na izgradnji mira. Šta činiš?
- Nalaziš se u taksiju. Kada taksista sazna da si iz Bosne pita te: „Kako, bogati, izlazite na kraj sa onim Muslimanima?!“ Šta činiš?
- Tvoj prijatelj dobija otkaz s posla zbog drugačije seksualne orijentacije. Šta činiš?
- U tvom naselju je planirana izgradnja stambenih objekata za romsku zajednicu. Jedan od suseda ti nudi da potpišeš peticiju protiv te izgradnje. Šta činiš?

Napomena

Vežba je zgodna kao jedna od uvodnih vežbi na temu izgradnje mira i mirovnog aktivizma, jer može da nas podseti da mirovnim aktivizmom možemo i treba da se bavimo svi i svakodnevno – i kada nemamo idealne logističke uslove i kada nemamo materijalnu podršku u vidu resursa i donacija. Važno je izabrati/osmisлити situacije koje su bliske i realne učesnicima radionice. Trebalo bi tematizovati bar 4-5 situacija. Za prvih nekoliko potrebno je oko 10–15 minuta po situaciji, pa se kroz ostale uglavnom prolazi malo brže. Preporučljivo je da vežba ne traje duže od 60 minuta jer se ljudi zamore od jednolične dinamike, slušanja i sedenja na mestu.

Zidne novine: Primeri nenasilne akcije

Trajanje:
25 min.

Razvijanje ideje o mirovnoj/nenasilnoj akciji

Opis vežbe

Podela u male grupe. Zadatak svake grupe je da porazgovara o idejama za mirovnu aktivnost, prekograničnu ili u jednoj zajednici, da izaberu jednu i da je razvijaju, ali tako da odgovore na sledeća pitanja:

- Kratak opis aktivnosti.
- Ko bi vam bili saveznici, a ko protivnici?
- Šta vam je potrebno da biste realizovali ideju?
- Koji rizici postoje?
- Koji preduslovi treba da budu ispunjeni?
- Koji su neophodni međukoraci? Koje prepreke treba prevazići?

Tip vežbe:
Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:
90 min.

Potreban materijal:
Nekoliko primeraka upitnika, veliki papiri, markeri

Nakon 40 minuta rada u malim grupama slede prezentacije. Posle svake prezentacije kratko vreme izdvojiti za pitanja iz ostatka grupe i trenerskog tima.

Druga verzija vežbe

Učesnici razrađuju ideju i planiraju sprovedbu mirovne aktivnosti koristeći katalog pitanja kao osnovu. Potom prezentuju ideju o aktivnosti pred ostalima i imaju priliku da dobiju fidbek.

Katalog pitanja:

Razrada ideje

1. Vrsta aktivnosti:
2. Trajanje aktivnosti:
3. Ciljna grupa:
4. Cilj:
5. Tim, mesto, vreme (ukoliko se zna):
6. Kratak opis ideje, koji bi obuhvatio odgovore na sledeća pitanja:
 - Na koji način se doprinosi ostvarenju navedenog cilja?
 - Šta želite da postignete? Očekivani rezultati? Kratkoročni i dugoročni?
 - Zašto je izabrana navedena ciljna grupa?
 - Kakav legitimitet imam spram njih?
 - Postoje li aspekti ove aktivnosti koji doprinose razgradnji mira?
 - Koje dileme imam? Koje strahove?

Planiranje sprovedbe

- Koje kapacitete imam i koji su mi još potrebni? (jake strane i nedostaci)
- Koja vrsta podrške je potrebna? Očekivana podrška iz CNA (vrsta i obim)?
- Da li i gde vidim ostale iz ove grupe?
- Opis procesa sprovedbe (u koracima/crticama)
- Naredni koraci? Izrada vremenskog plana.
- Izrada tabele sa odgovornostima i rokovima!

Katalog pitanja, pogodan za štampanje na A4 formatu, možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Primer radionice 2

★ Igrica

Planiranje rada na izgradnji mira u lokalnoj sredini

Opis vežbe

Korak 1. Troje učesnika iz različitih sredina unapred (nekoliko dana ranije) dobiju zadatak da pripreme prezentaciju kojom bi druge bolje upoznali sa situacijama u svojim sredinama (relevantnim za rad na izgradnji mira). Ovom prilikom prezentuju pripremljeno, a ostali imaju prostor da postavljaju pitanja pojašnjenja.

Korak 2. Učesnici se opredeljuju za jednu od prethodno prezentovanih sredina. Tako se formiraju tri radne grupe (dobro bi bilo da je otprilike podjednak broj učesnika u svakoj grupi). Treba da zamisle da žive u toj sredini. Zadatak je da izaberu jedan konkretan problem relevantan za rad na izgradnji mira i da razrade pristup tom problemu. Svaka grupa dobije papir sa zadatkom i nizom pitanja koja im mogu olakšati rad:

„Vaš zadatak je da odredite problem na koji ćete da se fokusirate i da razradite pristup tom problemu.“

Radni list sa pomoćnim pitanjima:

1. Kako se odlučujete za problem? (Zašto baš taj?)
2. Koji su vam ciljevi?
3. Definišite principe svog delovanja.
4. Šta su vam jake/slabe strane? Koji kapaciteti vam nedostaju?
5. Koje resurse koristite da biste bolje upoznali sredinu?
6. S kim smatrate da je važno uspostaviti saradnju? Na koji način to činite? (Ko su vam potencijalni saveznici?)
7. Kako želite da vas sredina doživljava? (Kakav imidž želite da imate?)
8. Koji su mogući neželjeni efekti?
9. Koje konkretne aktivnosti biste mogli da sprovedete? Zašto baš te?
10. Tri pitanja koja su vam važna, a nema ih na ovom spisku.

Radni list, pogodan za štampanje na A4 formatu, možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Korak 3. Nakon završetka rada u grupama jedna po jedna grupa seda na vruće stolice, prezentuje šta su uradili, a ostali imaju prostor da postavljaju pitanja i daju kritiku.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:

2-3 radna bloka (360–540 min.)

Potreban materijal:

Nekoliko primeraka radnog lista, veliki papiri, markeri

Korak 4. Svi imaju priliku da razmisle i zapišu na samolepljivim papirima: „Šta vam je bila poteškoća u ovom zadatku? Koje dileme imate? Pitanja koja su vam ostala otvorena.“ Sledi kratak razgovor u plenumu.

Korak 5. Zidne novine: „Koje ste uvide dobili o radu u lokalnoj sredini?“ Izrada zidnih novina u plenumu.

Primeri vežbi

Rotirajuće trojke o mirovnom aktivizmu

Opis vežbe

Metoda *rotirajuće trojke* detaljno je opisana na početku poglavlja, str. 65.

Moguća pitanja za razgovor:

- Kako bismo svoj rad u svojoj organizaciji predstavili svojoj susedi (nekome ko ne zna ništa o tome)?
- Koja je moja motivacija da radim to što radim?
- Kako to što radim utiče na društvenu promenu?

Tip vežbe:

Rotirajuće trojke

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

/

Stubovi akcije*

Opis vežbe

Podela učesnika u 3 grupe. Grupe imaju zadatak da izaberu konkretan društveni problem, nešto što vide kao nepravdu u društvu, nešto na čemu bi moralo da se radi u kontekstu izgradnje mira.

Prethodno im predstaviti model stubova akcije (vidi sliku). U centralnom trouglu se upisuje društveni problem koji je predmet analize. Kose linije/stubovi koji podupiru ovaj trougao predstavljaju sve ono što podržava i omogućuje ovu nepravdu: organizacije, institucije, pojave itd. i treba ih ispisati na tim

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

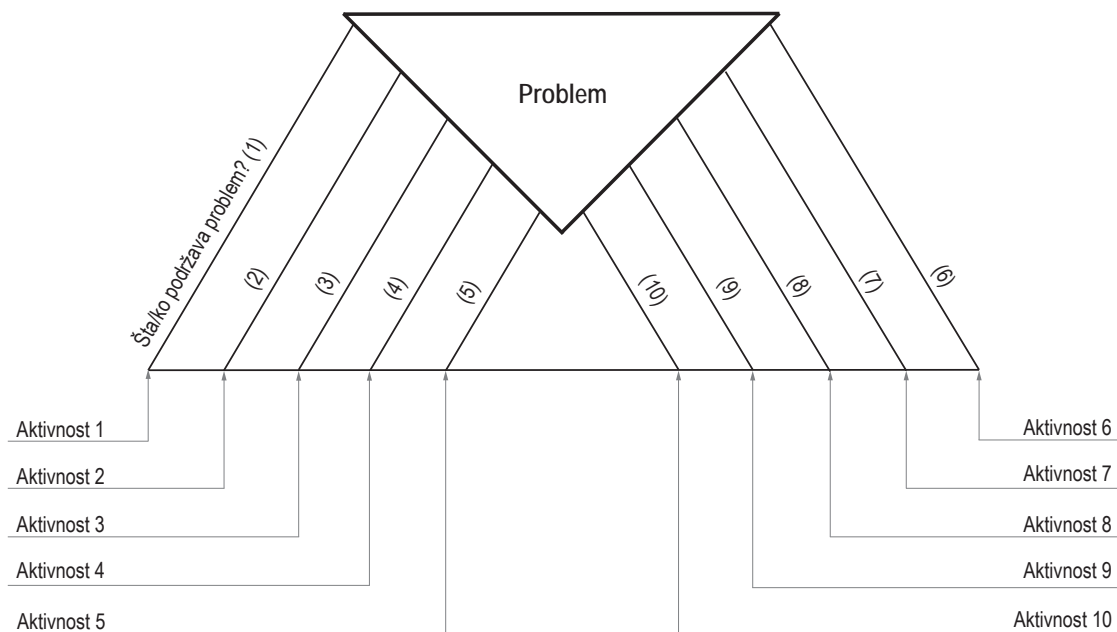
Trajanje:

90 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri, model „stubova akcije“

* Jean Goss i Hildegard Goss-Mayr, navedeno u: Karl Heinz Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 288.



linijama. Horizontalne linije vodilje, koje vode ka stubovima predstavljaju sve one aktivnosti koje bi mogle da budu preduzete da bi se uticalo na stubove u cilju razrešavanja problema.

Zadatak svake grupe je da koristeći stubove akcije analiziraju izabrani problem, da na velikom papiru skiciraju ovaj model i da ga popune sadržajem do koga su u analizi došli.

Preporuka: Odštampati za svaku grupu model stubova akcije. Model pogodan za štampanje na A4 formatu možete preuzeti na sajtu <https://handbook.nenasilje.org>.

Sledi predstavljanje u plenumu i kratka diskusija nakon svake prezentacije.

Kriterijumi za aktiviste/kinje (Ostrvo „Dub“)

Opis vežbe

Korak 1. Podela u tri grupe. Zadatak je da učesnici odrede koje kriterijume treba da zadovoljavaju i koje kvalitete treba da imaju ljudi koji se bave izgradnjom mira i da ih zapišu na veliki papir. Potom slede kratke prezentacije u plenumu.

Korak 2. Zatim iz jedne grupe izađe jedan (A), iz druge grupe dvoje (B, B) i iz treće grupe troje (C, C, C) dobrovoljca. U treću grupu, iz koje je otišlo troje, dolaze tri nove osobe (A, B i B) sa specijalnim zadatkom da pokušaju da promene nešto od kriterijuma. U prvu grupu, iz koje je otišla jedna osoba, umesto nje dolazi jedna osoba (C) sa istim zadatkom. U drugu grupu dolaze dve osobe (C, C) od kojih je jedna *protiv*, a druga *za* zapisane kriterijume.

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

60–90 min.

Potrebni materijal:

Veliki papiri, markeri

Evaluacija

Predloženo pitanje za evaluaciju vežbe:

Šta se dogodilo? (fokus na proces, o sadržaju u sledećoj vežbi)

Napomena

Ova vežba je zgodna kada je potrebno poraditi na timskom radu i sukobu, a pritom tematizovati rad na izgradnji mira.

Redosled evaluacije grupa po grupa omogućava fokusiraniji rad. U evaluaciji uglavnom krećemo od grupe u koju je došla jedna nova osoba. Prvo se članovi te grupe pitaju da ispričaju svima šta se dogodilo, a potom nova osoba ima prostor da kaže šta se dogodilo i kako joj je bilo. Tom prilikom je se zamoli i da kaže šta je bila njena uloga, odnosno koji je specijalan zadatak dobila. Važno pitanje svakako jeste koliko je kriterijuma uspeła da izmeni. Po evaluaciji te grupe, može se preći na evaluaciju grupe u koju je došlo čak tri nove osobe. Postoji li razlika u dinamikama između prve i ove grupe? Zašto je to tako? Na kraju evaluirati grupu u koju su došle dve nove osobe, ali sa različitim zadacima. Jesu li ih drugi članovi grupe različito doživeli i tretirali? Zašto? Ukoliko to već nije podcrtano tokom evaluacije, na kraju napraviti osvrt na paralele sa svakodnevnim životom.

Očekivanja od mirovnih aktivistkinja i aktivista

Opis vežbe

Može se raditi povezano sa vežbom *Kriterijumi za aktiviste/kinje (Ostrvo „Dub“)* ili nezavisno od nje.

Verzija 1: Papiri s kriterijumima za mirovne aktiviste/kinje iz prethodne vežbe stave se na vidno mesto. Sledi razgovor u plenumu: „Šta su realna očekivanja od osobe koja se bavi izgradnjom mira? Šta se od ovoga odnosi na vas lično? Koje kriterijume vi lično ispunjavate? Za šta mogu reći da nemam i/ili da ne želim imati?“

Verzija 2: Nakon vežbe *Kriterijumi za aktiviste/kinje (Ostrvo „Dub“)* na pojedinačnim papirima ispišu se kriterijumi za aktiviste/kinje koji su se pojavili (jedan kriterijum na jednom papiru). Trenerski tim eventualno doda još nekoliko kriterijuma koje smatraju važnim za diskusiju. Učesnici uzmu po jedan ili nekoliko papira-pojmova i postave ih u barometar s polovima „Preterano očekivanje“ i „Opravdano očekivanje“. Potom sledi diskusija: „Da li bi neko promenio položaj nekog pojma u barometru? Zašto?“ Više informacija o metodi veliki barometar videti na str. 62.

Verzija 3: Radi se nezavisno od vežbe *Kriterijumi za aktiviste/kinje (Ostrvo „Dub“)*. Zadatak je da svako za sebe na nekoliko papira ispiše kriterijume koje bi morali da ispunjavaju mirovni aktivisti/kinje (jedan kriterijum na jedan papir). Potom se vežba radi kao Verzija 2.

Tip vežbe:

Razgovor u plenumu/Veliki barometar

Trajanje:

40–70 min.

Potreban materijal:

Papiri, olovke

Napomena

Veoma često su očekivanja od mirovnih aktivistkinja i aktivista preterana, a prethodno izrađeni kriterijumi izgledaju kao da su krojeni za nadljude, savršene i bezgrešne, tako da se zapravo niko ne bi bavio izgradnjom mira, jer ne može da ispuni sve te kriterijume. Ovde je važno ljude osnažiti i dati tim „mirovnjacima“ ljudski lik, sa manama i greškama, odnosno razjasniti da svi mogu da rade na izgradnji mira samo ako to žele.

Situacije sa poteškoćama u radu

Opis vežbe

Podela u tri grupe. Svaka mala grupa dobije po dve (od tri dole opisane) situacije koju treba da razmotre i da odgovore na pitanja: „Kako reagujete i kako se postavljate u toj situaciji? Koja pitanja i dileme imate?“ Situacije odštampati, tako da grupe pred sobom mogu da imaju tekst.

Nakon toga, grupe predstavljaju za kakav su se pristup odlučile i sledi kratka diskusija.

Situacija 1: Dobijate poziv za gostovanje na nacionalnoj televiziji susedne države. Tema emisije je proces pomirenja u regionu bivše Jugoslavije. Prihvatate poziv, a zatim od uredništva emisije dobijate sugestiju da se tokom emisije fokusirate na kritiku isključivo svoje države.

Situacija 2: Lokalni ste partneri CNA u organizovanju javne prezentacije mirovnog rada sa ratnim veteranima. Pripremate tribinu u vašem mestu. Nekoliko dana pred održavanje tribine javlja vam se udruženje žrtava rata sa decidnim zahtevom da ih uvrstite među govornike na tribini.

Situacija 3: Dugogodišnji partneri iz inostranstva vas pozivaju da budete delom velikog međunarodnog projekta (sa organizacijama iz Nemačke, Palestine, Makedonije, Srbije i BiH). Projekat im je posebno bitan zbog novca i budućeg opstanka organizacije. Imate sumnje u izvodivost projekta, ali pristajete zbog podrške partnerskoj organizaciji. Nakon godinu dana samo ste vi uradili svoj deo posla. Projekat je sada odavno završen, a glavni zajednički produkt vašeg rada (priručnik) nikada niste dobili, niti je isti, koliko znate, odštampan.

Druga verzija vežbe

Drugi primeri zadatih situacija:

1. Organizujete prekograničnu akciju sa ratnim veteranima u jednom bosanskom gradu. Vaš partner iz lokalne boračke organizacije predlaže susret sa predsednikom Skupštine Opštine, od koga očekuje da podrži akciju. Poznato vam je da se radi o čoveku koji je osuđen za ratni zločin pred Haškim Tribunalom i da je odležao zatvorsku kaznu. Šta činite?
2. Pripremate promociju dokumentarnog filma koji promoviše mirovni dijalog. Dobijate ponudu od kontroverzne folk-zvezde, čiji članovi porodice se povezuju sa organizovanim kriminalom, da podrži vašu akciju, pojavljivanjem na konferenciji za medije. Šta činite?

Tip vežbe:

Samostalan rad, rad u parovima

Trajanje:

60 min.

Potreban materijal:

Odštampane situacije

3. Od fondacije kojoj ste poslali jedan svoj predlog projekta stiže vam pismo da pojasnite vaše učešće u drugom projektu čiji autor je vaš dugogodišnji saradnik. O drugom projektu ništa ne znate, niti ste bili konsultovani u procesu izrade. Ispostavlja se da je sadržaj drugog projekta takav da najvećim delom podrazumeva evaluaciju vašeg rada i zahteva veštine i iskustvo kojima jedino vaša organizacija raspolaže. Fondacija nema praksu da dodeljuje više projekata istim organizacijama. Šta činite?

4. Pozvani ste u *talk show* na televiziji da predstavljate svoju mirovnu grupu. Osim vas, gosti u emisiji su još 2 osobe izrazito nacionalističke orijentacije: narodni poslanik vladajuće stranke, bivši logoraš, i invalid bivši borac. Tema je „Rat i mir“. Voditeljka vam u predrazgovoru nagoveštava da želi da se razgovara i o tome ko plaća NGO aktivizam. Vaša plata je inače duplo veća od prosečne u zemlji. Šta činite?

5. Tokom sprovedbe projekta finansiranog od važnog donatora, koji po prvi put finansira neke vaše aktivnosti, dolazi do velikih poteškoća koje značajno ometaju postizanje zacrtanih ciljeva. Konkretno: tokom treninga, nakon svađe koja nastupa tokom radionice, jedan od učesnika demonstrativno napušta trening, a nakon njega to čini i 8 drugih ljudi. Sam trening je zbog toga skraćen za 3 dana. Prilikom izrade narativnog izveštaja, morate doneti odluku o tome sa kojim nivoom transparentnosti ćete opisati situaciju. Šta činite?

6. Tokom javnog nastupa u medijima bivate upitani za mišljenje o jednom drugom projektu iz vašeg domena rada, o kojem puno znate, jer ste delimično učestvovali u njemu i imate vrlo kritično mišljenje. U javnosti vlada vrlo negativno mišljenje o osobi koja vodi projekat, zbog njenog rada na sakupljanju dokaza o ratnim zločinima naše strane. Poznato vam je da se ta osoba ophodi prema zaposlenima vrlo grubo i nekorektno, a prema partnerima ponekad autoritarno. Kada vas voditeljka upita o tom drugom projektu, i o vašem mišljenju o osobi koja ga vodi, šta činite?

7. Sa vašim kolegom, bivšim vojnikom Vojske RS, dolazite na sastanak u udruhu HVO-a i na zidu vidite slike osuđenika za ratne zločine. Šta činite?

Brze situacije (verzija za veteranski trening)

Opis vežbe

Vežba se radi isto kao i vežba „Brze situacije“ na str. 220, s tim što su situacije posebno kreirane za grupu ratnih veterana.

1. Dobijate poziv od udruženja boraca Armije BiH da vi kao grupa zajedno dođete na godišnju komemoraciju u Srebrenici. Šta činite?
2. Udruženje porodica poginulih u Tuzlanskoj koloni vas zove na obeležavanje stradanja na Brčanskoj Malti. Šta činite?
3. Planirana je zajednička poseta stratištima u Istočnoj Slavoniji. Domaćinska udruga branitelja dobija pretnje od drugih braniteljskih udruga i prenosi vam tu informaciju dan pred put. Šta činite?
4. Politička stranka u javnosti stavlja vaš rad u sopstvene zasluge i iznosi stav da je to pružanje potvrde njihovom političkom programu konstatacijom: „Ovo je dokaz da entitete treba ukinuti!“ Šta činite?

Tip vežbe:

Razgovor u plenumu

Trajanje:

35–60 min.

Potreban materijal:

/

5. Planirate skup veterana iz regije u hotelu *Vilina Vlas* kod Višegrada. Sve je dogovoreno, ali nekoliko dana pred početak dobijate verodostojnu informaciju od jedne nevladine organizacije da je tokom rata u tom hotelu bio organizovan logor za žene i da su tu mnoge žene silovane. Šta činite?

6. Predstavnik udruženja porodica žrtava traži od vas da mu omogućite da se obrati borcima druge strane koji vam dolaze u posetu. Šta činite?

7. Planirate skup uz obraćanje medijima. Saznajete da je jedan od gostiju skupa iz vaše grupe upravo optužen za ratni zločin. Šta činite?

8. Zajedno posećujete spomen-sobu HVO-a (veterani sa sve tri strane) i u njoj između ostalog vidite sliku Tuđmana i Pavelića. Šta činite?

9. Tokom poseta stratištima u jednom gradiću na planirani sastanak sa lokalnim vlastima se najavljuje zamenik načelnika opštine koji se pre nekoliko meseci vratio sa odsluženja kazne, a bio je osuđen za ratni zločin. Šta činite?

10. Udruženje HVIDR-a iz Županje bi se priključilo akcijama koje planirate ako udruženje boraca iz Srbije iz svog imena izbaci predznak „oslobodilački“. Šta činite?

Potom u plenumu osvrt na sve ove situacije.

Za i protiv

Opis vežbe

Podela u 3 male grupe.

Korak 1. Pitanje: Šta bi nam rekli oni koji su protiv ovakvih susreta? Nabranje i zapisivanje na velike papire, bez diskusije.

Korak 2. Svaka grupa dobija po jednu temu i piše razloge za i protiv te teze. Teme su:

- Oprostiti da, ali zaboraviti nikada.
- Narod je kriv za rat.
- Oni koji su ratovali, danas rade na pomirenju.

Sledi prezentacija zidnih novina iz prvog koraka (sve tri grupe), potom prezentacija zidnih novina iz drugog koraka, pa na osnovu toga diskusija u plenumu.

Napomena

Vežba je osmišljena tokom treninga za učesnike rata za koje je pitanje „Šta bi nam rekli oni koji su protiv ovakvih susreta?“ vrlo relevantno, jer se na te susrete često ne gleda blagonaklono. Pri kraju treninga korisno je i inspirativno postaviti pitanje: „Šta biste rekli onima koji su protiv ovakvih skupova?“

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje i razgovor u plenumu

Trajanje:

120 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri

Šta ja mogu da uradim?

Opis vežbe

Na podu se nalazi nekoliko velikih papira, a na svakom stoji jedno od sledećih pitanja/naslova:

- Šta ja mogu da uradim što bi bilo doprinos suočavanju s prošlošću?
- Koje dileme imam, koje strahove?
- Ko su mi protivnici?
- Gde mi je podrška?

Svi prilaze i istovremeno pišu svoje odgovore ili čitaju napisano u tišini. Nakon toga se odvoji malo vremena da svako ko želi pogleda šta se sve našlo na papirima.

Tip vežbe:

Samostalan rad

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, markeri/flomasteri



Evaluacija

Primer radionice

★ Igrica

Ja ću... /Treba mi...

Opis vežbe

Podeliti učesnicima po nekoliko samolepljivih papira različitih boja. Treba da razmisle o tome šta su sve dobili od treninga, šta su naučili i šta bi mogli da urade kada se vrate kućama, što bi bio (dodatni) doprinos izgradnji mira. Zadatak je da to zapišu, ali počinjući rečenice sa „Ja ću...“ i „Treba mi...“ (na posebnim papirima). Potom jedna po jedna osoba izađe pred zidne novine, pročita šta je zapisala i zalepi svoje papire na predviđeno mesto.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

30 min.

Potreban materijal:

Samolepljivi papiri različitih boja, olovke

Kamenčić na poklon

Opis vežbe

Prethodno večer/jutro zamoliti ljude da naprave kratku šetnju, sami ili u društvu i da nađu po jedan kamenčić koji bi doneli na završnu radionicu. Na početku vežbe proveriti da li svi imaju po kamenčić (uključujući i trenerski tim).

Svi sede u krugu. Zadatak je da svako pokloni kamenčić jednoj osobi u grupi uz reči podrške. Jedna osoba dobija samo jedan kamenčić, a potom ga spušta ispred sebe, kao znak ostalima da je već dobila kamenčić.

Druga verzija vežbe

Alternativno, ukoliko bi potraga za kamenčićima bila pretežak zadatak, trenerski tim može da obezbedi hrpu kamenčića koju bi postavili u sredini prostorije, tako da ljudi mogu odatle da uzmu po kamenčić i poklone ga nekome.

Takođe, predmet ne mora da bude kamenčić, može i cvet, list, napuštena puževa kućica ili drugi predmeti iz prirode.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Kamenčići

Osmišljavanje diploma

Opis vežbe

Prethodno na papirićima ispisati imena svih prisutnih (jedno ime na jednom papiru). Svi izvlače po jedan papir. Ako izvuku svoje ime, izvlače drugi papir, a prethodni vrata. Zadatak je da osmisle i na papiru izabrane boje ispišu diplomu za osobu čije su ime izvukli. Potom sledi manifestacija dodele diploma: jedna po jedna osoba ustane, kaže za šta dodeljuje diplomu i kome, pa je i uruči.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

Šareni papiri, olovke, papirići ispisani imenima svih prisutnih, „šesir“

Mete

Opis vežbe

Unapred iscrtati mete na velikim papirima (vidi skicu). Iznad svake mete je jedna od sledećih tema:

- Moj rad
- Rad grupe
- Rad trenerskog tima
- Metode korištene na treningu

Učesnici imaju zadatak da izraze svoje zadovoljstvo ponuđenim označavajući mete flomasterima ili sitnim nalepnicama. Što je veće zadovoljstvo, oznaka je bliža centru, što je manje dalje je od centra.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

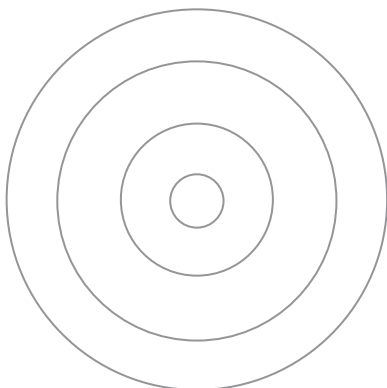
Trajanje:

10 min.

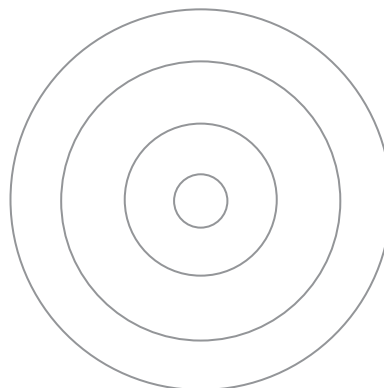
Potreban materijal:

Veliki papiri sa iscrtanim metama,
flomasteri ili sitne nalepnice

Moj rad



Rad trenerskog tima



Napomena

Na našim treninzima trenerski tim uglavnom napusti prostoriju dok učesnici obavljaju ovaj zadatak.

Jedna reč

Opis vežbe

Na podu se nalazi veliki papir. Učesnici imaju zadatak da nađu samo jednu reč kojom bi opisali trening i zapisuju ga na veliki papir koji se nalazi na podu. Papir da bude dovoljno veliki da više osoba može da piše istovremeno. Može da se radi paralelno sa vežbom „Mete“.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

10 min.

Potreban materijal:

Veliki papir, flomasteri

Usmena evaluacija treninga

Opis vežbe

U plenumu, sedeći u krugu, jedna po jedna osoba iznosi svoju evaluaciju treninga. Kao vodilju, ispisati pomoćna pitanja.

Predložena pitanja:

Šta ste dobili ovim treningom?

Šta vam se svidelo, šta nije?

Opšti utisak o treningu.

Koliko ste zadovoljni svojim radom? Radom grupe? Radom trenerskog tima?

Koji vam je događaj sa treninga najznačajniji?

O čemu ćete razmišljati kada se vratite kući?

Kakvu ste promenu primetili kod sebe?

Za šta će vam ovaj trening koristiti?

Zašto bismo opet napravili ovakav trening? Šta bi trebalo da promenimo?

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

45–60 min.

Potreban materijal:

/

Primeri vežbi

Sećaću se

Opis vežbe

Od nekoliko velikih papira (*flipcharta*) napraviti „stazu“ dovoljno dugačku da više ljudi može da priđe i istovremeno piše po njoj. Zadatak je da svi zapisuju ili crtaju ono čega će sećati sa ovog treninga.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

20–30 min.

Potreban materijal:

Nekoliko velikih papira, flomasteri

Kako vidim sledećih pet godina svog života?

Opis vežbe

Svako za sebe treba prvo da razmisli kako vidi sledećih pet godina svog života, a onda da predstavi grafički (pomoću pite) šta zauzima i koliki deo tog vremena. Sledi predavljanje radova u plenumu.

Tip vežbe:

Samostalan rad, predavljanje u plenumu

Trajanje:

40 min.

Potreban materijal:

Papiri, flomasteri, bojice

Ispunjena i neispunjena očekivanja

Opis vežbe

Ova vežba može da se radi ako su na početku treninga pisana očekivanja od treninga. Na velikom panou/papiru nacrtati veliki krug. Zamoliti učesnike da odu do zidnih novina gde su zalepljena njihova očekivanja od treninga, da ih skinu i postave na ovaj pano, ali tako da u unutrašnjosti kruga budu očekivanja koja su im se ispunila, a izvan kruga ona koja nisu. Takođe, treba da zaokruže ona očekivanja za koja još uvek imaju potrebu da im se ispune.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

20 min.

Potreban materijal:

Veliki papir, flomasteri

Preporuke za neki sledeći trening

Opis vežbe

Na tri velika papira napisati po jednu od ovih reči: „manje“, „više“ i „isto“. Učesnici imaju zadatak da na tim papirima pišu čega bi voleli da je bilo manje (npr. teorijskih inputa, upadanja u reč, itd), čega bi voleli da je bilo više (npr. zajedničkih šetnji u neformalno vreme, rada na nekoj temi, igrica) i šta ne bi promenili, odnosno čega bi voleli da je isto.

Tip vežbe:

Rad u plenumu

Trajanje:

15–20 min.

Potreban materijal:

Veliki papir, flomasteri

Dovršiti rečenice

Opis vežbe

Svuda po podu su veliki papiri, na svakom je započeta po jedna rečenica. Učesnici prilaze i pišu svoje nastavke ovih rečenica. Svi rade istovremeno.

Primeri započelih rečenica:

- Moje najznačajnije iskustvo sa treninga je...
- Trening je bio koristan zato što...
- Nije mi se dopalo kada...
- Trening se može poboljšati tako što...
- Najkorisniji deo treninga za mene je...
- U svom radu ću moći da iskoristim...
- Nedostajalo mi je...
- Neću zaboraviti...
- Komentar.

Tip vežbe:

Rad u malim grupama, predstavljanje u plenumu

Trajanje:

20–30 min.

Potreban materijal:

Veliki papiri, flomasteri

Primer evaluacionog upitnika

1. Koje je tvoje najvažnije iskustvo sa treninga?
2. Šta misliš da si dobio/la ovim treningom i kako to možeš iskoristiti u društvu u kojem živiš?
3. Koje radionice/teme su ti se naročito dopale i zašto?
4. Koje radionice i teme ti se nisu dopale i zašto?
5. Koliko si zadovoljan/a...
 - a) Svojim učešćem na treningu?
 - b) Radom grupe?
 - c) Radom trenerskog tima?
6. Šta bi, po tvom mišljenju, još bilo važno da se radi na treningu?
7. Dodatni komentari, pitanja, predlozi...



Druge metode i tehnike

Koverta za rastanak

Potreban materijal:
Koverta, papiri, olovke

Svima u grupi, uključujući i trenerski tim, podeliti po praznu kovertu. Svako ima zadatak da na koverti napiše svoje ime, i zatim da je izloži na prethodno određeno mesto (npr. na neki sto u radnoj prostoriji). Uputstvo je da svakome kome želimo možemo da napišemo poruku, koju ćemo potom staviti u kovertu sa imenom te osobe. Važna uputstva:

- Ne treba pisati kritike koje zahtevaju razgovor (to obaviti uživo), već treba pisati nešto lepo, uputiti podršku ili navesti stvari koje su nam se svidеле kod te osobe;
- Kovertu sa svojim imenom preuzeti pre nego što kreneš kući i zalepiti je. Od trenutka kada ste izložili kovertu, pa sve dok ne stignete kući kovertu ne otvarati. Otvoriti je tek kada stignete kući i imate dovoljno vremena da na miru pročitate poruke.

Napomena

Koverta uvesti dan ili dva pre kraja treninga, da bi ljudi imali vremena da ispišu poruke svima kojima žele. Jako dobro su prihvaćene. Znamo ljude koji i nakon desetak godina čuvaju kovertu sa svog osnovnog treninga. 😊

Grupe za refleksiju

Grupe za refleksiju su zamišljene kao prostor za refleksiju i razmenu među učesnicima, bez prisustva trenera. Formiraju se prvog ili drugog dana treninga i sastav im ostaje isti do samog kraja. Sastaju se jednom dnevno na 20–30 minuta (nije preporučljivo da ovi sastanci traju duže od 60 minuta). Može se odvojiti vreme na kraju radionice za njih ili se one mogu sastati u slobodno vreme kada im najviše odgovara: pre jutarnje radionice, nakon ručka, ili nakon večere. Razgovor u grupi za refleksiju ostaje među članovima grupe. Svakog jutra u jutarnjem krugu može se obezbediti prostor

da grupe daju povratnu informaciju o svom susretu, ako im je to potrebno, ili da upute neko pitanje ili dilemu do kojih su došli.

Napomena

Po našem iskustvu, neke grupe za refleksiju predano rade do kasno u noć, analizirajući situacije sa radionica, ili bivajući jedni drugima podrška na druge načine. Dok se neke grupe uopšte i ne sastaju, jer nemaju potrebu za tim.

Druga verzija

Grupe za refleksiju mogu da dobiju i konkretna pitanja kojima mogu da se bave u toku svog sastanka:

- Šta je u toku današnjeg dana za vas bilo novo?
- Šta vam je bilo najteže?
- Šta vam se nije dopalo?
- Koje vam je najznačajnije iskustvo od danas?
- Nabrojati pitanja koja su vam se u toku rada javila, koja bi voleli da tematizujete do kraja treninga.

Dnevnik

Dnevnik je sveska koja stalno stoji u radnoj prostoriji. U njoj učesnici i treneri mogu da zapišu svoja razmišljanja i poruke koje žele da podele sa grupom tokom treninga. Dnevnik se čita svako jutro pre početka rada.

Potreban materijal:
Sveska, olovka

Otvorene večeri

Otvorene večeri su zamišljene kao dodatna prilika za zajednički rad, van planiranog tematski određenog dela treninga. Otvorene večeri su se posebno u programu *Trening za trenere* pokazale kao važan segment treninga, jer su nastajale na inicijativu učesnika da se određenoj temi, konfliktu ili situaciji posveti dodatno vreme. Voditeljski tim u pravilu ne strukturira otvoreno veče već učestvuje u njemu kao i svi ostali.

Otvoreni tim

Otvoreni tim su evaluacioni sastanci trenerskog tima nakon svakog radnog dana, kojima može da se priključi dvoje ili troje učesnika. Otvoreni tim daje mogućnost timu da čuje primedbe i pitanja koja su se javila u toku dana/treninga i da sa pojedincima razgovara o njima, te da eventualno i prilagodi program na osnovu primedbi. Takođe, učesnici mogu da prisustvuju i evaluaciji dana od strane trenerskog tima.

Napomena

Otvoreni tim smo primenjivali na Treningu za trenere, gde je postojao veliki interes za njega. Tu je bio u funkciji upoznavanja učesnika sa tim kako izgledaju večernje evaluacije, koje su neophodan deo trenerskog posla. Jako važno za otvoreni tim je da se vremenski ograniči, da ne bi došlo do prekomernog iscrpljivanja učesnika i trenera. Nakon otvorenog tima, trenerskom timu ostaje zadatak još i da pripreme radionice za naredni dan.



Igre

★ Bomba i štit*

Svako izabere dve osobe, jednu koja će mu predstavljati bombu i drugu koja će mu predstavljati štit, ali ne govori koga je izabrao. Na dati znak svi beže od svoje bombe krijući se iza svog štita, ali tako da ne otkrivaju ko im je bomba, a ko štit. Igru je najbolje igrati napolju, jer je potrebno malo više prostora.

★ Brojanje

Svako zauzme neki sebi ugodan položaj i zatvori oči. Nema komunikacije među učesnicima. Cilj je brojati od jedan do onog broja koliko ljudi ima u grupi, ali tako da jedna osoba izgovori samo jedan broj. Ukoliko neko pogreši (izgovori pogrešan broj, nekoliko ljudi istovremeno izgovori broj i sl.) kreće se od početka s brojanjem.

★ Brzo voće

Svi sede u krugu. Prvo redom svako izgovori jednu vrstu voća ili povrća koja će biti njegovo/njeno ime tokom igre. „Imena“ ne smeju da se ponavljaju. Jedna osoba je „napadač“. Ona napada tako što tri puta treba da izgovori nečije ime, npr. „Kupus, kupus, kupus!“ Osoba čije je to ime treba da se odbrani tako što samo jednom treba da izgovori svoje ime („Kupus!“) pre nego što napadač završi s napadom (pre nego što tri puta izgovori „Kupus!“). Ukoliko napadač uspešno izvrši napad i prozvana osoba ne uspe da se odbrani, ona postaje novi napadač.

★ Cip-cep-boing

U ovoj igri koriste se samo tri instrukcije: „Cip!“, „Cep!“ i „Boing!“ Svi stoje u krugu. Jedna osoba počinje izgovorivši jednu od instrukcija. Ukoliko kaže:

Cip: osoba sa njegove/njene leve strane dalje daje jednu od instrukcija;

Cep: osoba sa njegove/njene desne strane dalje daje jednu od instrukcija;

* Varijacija igre iz: Augusto Boal. *Games for Actors and Non-actors*. Translated by Adrian Jackson (London: Routledge, 1998), str. 132.

Boing: mora da pokaže na neku osobu koja se nalazi prekoputa, pa tada ta osoba daje dalju instrukciju.

Igra se igra brzo i unosi zabune, a time i smeh. Ko pogreši ispada.

★ Cipelići

Učesnici vežu oči nekim povezom tako da ne vide kroz njega. Potom sledi uputstvo da svi skinu svoje cipele. Jedna voditeljica pomeša sve cipele, a zadatak učesnika je da pronađu svoje i da ih obuju. (Ne skidaju povez sa očiju sve dok ne obuju svoje cipele.)

★ Ćebovanje

Dve osobe drže ćebe kao zastor. Učesnici su podeljeni u dve grupe, koje su jedna od druge sakrivene ovim zastorom (čuče, sede, kleče). Učesnici malo promene mesta, a po jedna osoba iz svake grupe čučne uz samo ćebe. (Osigurati da se međusobno ne vide od ćebeta!) Ćebe se odjednom spusti, a osobe koje čučne tik uz njega treba što pre da izgovore ime osobe s druge strane. Ko prvi izgovori je pobednik i ovu drugu osobu prevodi u svoj tim.



★ Ćorava kola*

Učesnici se podele u parove. Oni koji čine par stanu jedan iza drugog, osoba napred je „kola“ i ima zatvorene oči, a osoba pozadi „vozač“. Vozač daje sledeće komande kolima: stisak desnog ramena

* Varijacija igre iz: Boal. *Games for Actors and Non-actors*, str. 111.

– skretanje udesno, stisak levog ramena – skretanje ulevo, kažiprst na leđima – pravo, bez dodira – stop. Na znak voditelja vozači počinju da voze kola po prostori. Nakon određenog vremena menjaju se uloge: vozači postaju kola, a kola vozači.

★ Čik pogodi ko sam!

Jedna dobrovoljka ima zadatak da izađe iz prostorije i smisli 5 pitanja koja će joj pomoći da identifikuje osobu iz grupe. Pitanja moraju da počnu sa: „Da li...?“, odnosno da budu postavljena tako da se na njih dobije odgovor „Da“ ili „Ne“. Na primer: „Da li je ta osoba žena?“, „Da li često kasni na radionicu?“, „Da li dobro priča viceve?“, „Da li spava na radionici?“, itd. Dok je dobrovoljka van prostorije, grupa se dogovori ko će biti tajanstvena osoba. Zatim se dobrovoljka vrati u grupu i postavlja pitanja koja je smislila, jedno za drugim, a cela grupa odgovara. Dobrovoljka ima pravo 3 puta da pogađa o kojoj se osobi radi, a ako promaši grupa joj otkrije o kome se radi. Potom novi krug može da počne, sa novom dobrovoljkom/dobrovoljcem.

★ Dobacivanje lopticama

Prvo se loptici odredi „putanja“: Dobacujemo se lopticom, ali tako da ona dospe do svake osobe iz grupe po jednom. Ko je već imao lopticu u rukama, nakon što je dobaci nekom drugom, treba da stavi ruke iza leđa, kao znak ostalima da mu ne bacaju lopticu ponovo. Svi treba da zapamte od koga su primili i kome su bacili lopticu. Kada je putanja loptice određena, od prve do poslednje osobe iz grupe, loptica ponovo treba da prođe njome. Ovaj put bez stavljanja ruku iza leđa. Može se ubaciti više loptica odjednom, a neke mogu ići i „unazad“.

★ Dobro jutro, komšija!

Prva osoba počinje obraćajući se osobi sa svoje leve strane: „Dobro jutro, komšija! Ima li memle u vašim muštiklama?“, a druga osoba odgovara: „Ne znam, ali pitaću komšiju“, nakon čega postavlja isto pitanje osobi sa svoje leve strane, i ona isto odgovara, i tako ukруг. Jedino... prilikom pitanja i odgovora ne smeju da vam se vide zubi. 😊

★ Dodavanje balona

Učesnici stoje u dva koncentrična kruga. Učesnici iz spoljašnjeg kruga i učesnici iz unutrašnjeg kruga su licima okrenuti jedni prema drugima. Po jedna osoba iz spoljašnjeg i jedna iz unutrašnjeg kruga čine par. Jedan par dobije balon i imaju zadatak da se oslone čelom na njega i tako ga pridržavaju, a onda da ga proslede sledećem paru. U igri je zabranjeno koristiti ruke. A balon treba da obiđe ceo krug.

★ Dodavanje pasulja

Učesnici se podele u dve grupe iste veličine. Obe grupe treba da stanu u vrstu tako da su okrenuti prema drugoj grupi. Svi dobiju po jednu kašiku koju drže u ruci. Osobama na početku obe vrste na kašiku staviti po zrno pasulja. Zadatak je da dodaju zrno pasulja sledećoj osobi u vrsti, ali tako da pasulj pređe iz kašike u kašiku. Pobjedila je grupa koja prva dotera zrno pasulja do poslednje osobe u vrsti. (Umesto pasulja može se koristiti kocka šećera, loptica, dugme i slično.)

★ Dodavanje prstena*

Učesnici se podele u dve grupe iste veličine. Obe grupe treba da stanu u vrstu tako da su okrenuti prema drugoj grupi. Svi dobiju po jednu slamčicu koju treba da drže u ustima. Osobama na početku obe vrste okačiti o slamčicu koja im je u ustima po prsten. Zadatak je da dodaju prsten sledećoj osobi, koristeći samo slamčice čiji jedan kraj drže u ustima. Pobedila je grupa čiji prsten pre dođe do poslednje osobe u vrsti.

★ Dodirni boju**

Svi šetaju po prostoriji. Zadatak im je da brzo reaguju na uputstvo. Uputstva govore šta treba da dodirnu: Npr. dodirni beli zid, plavu majicu, žutu patiku, različitu stolicu, itd. Nakon izgovorenog uputstva svi brzo traže opisani predmet i dodirnu ga.

★ Draga, da li me voliš?

Jedan učesnik postavlja pitanje osobi sa svoje desne strane: „Draga/dragi, da li me voliš?“, a on/a odgovara: „Da, dragi/draga, volim te, ali nikako ne mogu da ti se nasmešim“, pri čemu ne sme da se nasmeje, jer onda ispada. Ako se ta osoba ne nasmeje, on/a postavlja pitanje osobi sa svoje desne strane, a ako ispadne, dalje postavlja pitanje osoba koja je nju pitala.

★ Glas

Jedna osoba je u sredini kruga sa povezom preko očiju, dok su svi ostali oko nje i kreću se. Povremeno se neko obraća osobi sa vezanim očima nekom rečju, glasom ili uzvikom, pritom pokušavajući da promeni boju svoga glasa. Kada osoba u sredini kruga pogodi čiji glas je upravo čula, njih dvoje zamenjuju mesta i igra se nastavlja.

★ Gordijev čvor***

Svi učesnici stoje u krugu. Na dati znak zatvore oči, ispruže ruke ispred sebe i počinju polako da se kreću ka centru kruga. Kada naiđu na nečiju šaku, uhvate je jednom rukom. Svako treba da i levom i desnom rukom uhvati nečije šake, držeći oči još uvek zatvorene. Kad svaka šaka nađe svog para napravljen je čvor. Ovaj čvor treba raspetljati, ali tako da se spojene šake ne razdvajaju.

★ Ho-ho!

Prva osoba legne na leđa, druga legne tako da joj je glava na stomaku prve osobe, treća legne tako da joj je glava na stomaku druge itd. Nakon toga prva osoba izgovara: „Ho!“, druga: „Ho-ho!“, treća: „Ho-ho-ho!“, i tako do kraja. Ukoliko neko ne uspe da svoje: „Ho-ho!“ izgovori bez smeha, ponavlja dok ne uspe. Igrica se završava kada svi izgovore svoje: „Ho-ho!“, a da se ne nasmeju.

* Izvor: Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & games to facilitate training sessions*, str. 55.

** Varijacija igre iz: Boal. *Games for Actors and Non-actors*, str. 114.

*** Izvor: Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 210.

★ **Imaginarna loptica**

Svi stoje u krugu. Jedan drugom dobacuju imaginarnu lopticu uz skok i glas: „Ha!“

★ **Imitacija osoba iz grupe**

Svi stoje u krugu. Ko želi, prvi uđe u sredinu kruga i pantomimom ili jednom rečenicom imitira nekoga iz grupe, a ostali pogađaju o kome se radi. Zatim sledeća osoba postaje imitator.

★ **Jadna mala cica-maca!**

Svi posedaju u krug, a jedna osoba uđe u centar kruga i stavi povez na oči. Ona je cica-maca. Neko je zavrti, da ne bi po sećanju mogla da odredi ko gde sedi. Cica-maca ima zadatak da dođe do jedne osobe u krugu i dotakne je, a ta osoba treba da kaže: „Jadna mala cica-maca“, izmenjenim glasom. Cica-maca treba da pogodi ko je to. Ako pogodi, taj će biti maca, a prethodna seda na njegovo mesto.

★ **Kažem A, radim B**

Učesnici stoje u krugu, a jedna osoba počinje tako što kaže da radi nešto, npr. „Češljam se“, a istovremeno radi nešto drugo, na primer pravi pokrete kao da preskače konopac. Nakon toga osoba koja se nalazi sa leve strane treba da uradi ono što je prethodna osoba rekla (da pravi pokrete kao da se češlja), a da kaže da radi nešto drugo, npr. „Kupam se.“ Igra se tako nastavlja ukруг. Ko se neće zbuniti?

★ **Kiša**

Svi sede na svojim stolicama u krugu, a voditeljica pravi zvuk koji svi treba da ponove, jedan za drugim, tako da je on sve glasniji ili sve slabiji. Mogućnosti su trljanje palčeva, puckanje prstima, lupanje po butinama prvo jednom rukom, a onda sa obe, lupkanje nogama po podu... Ovo treba da se radi jedan po jedan, tako da se tenzija prvo diže, a onda opada dok kiša ne stane.

★ **Ledeni čika**

Jedna osoba je „ledeni čika“. Koga ledeni čika dotakne taj je zaleđen (ne miče se). Učesnici koji nisu zaleđeni mogu „odlediti“ one koju su zaleđeni dotaknuvši ih. Zadatak ledenog čike je da pokuša da zaleđi sve učesnike.

★ **Lisica**

Jedan od učesnika je lisica sa repom koji čini peškiri, šal ili slično. Lisica lovi učesnike i „zamrzava“ ih dodirrom. Učesnici treba da se trude da uhvate lisicin rep i ako su uspešni oni uzimaju ulogu lisice.

★ **Lovac, baka, lav**

Lovca se plaši lav (lovac puca iz puške), lava se plaši baka (lav podiže „prednje šape“ i rikne), bake se plaši lovac (baka preti kažiprstom). Učesnici se podele u dve grupe. Svaka grupa se dogovori koju

će od tri ponuđene uloge da igraju, cela grupa istu ulogu (lovca, baku ili lava). Zatim grupe stanu u vrstu, jedna naspram druge, pa na znak voditelja „odigraju“ ulogu koju su izabrali. Grupa koja pobedi („uplaši“ drugu grupu) dobija poen. Igraju se tri kruga.

Druga verzija:

Igra se na otvorenom, označe se dve „zaštitne“ linije oko 10 m iza obe linije učesnika, te u trenu kada grupe odigraju ulogu koju su izabrali, oni koji izgube (njihov lik je zaplašen likom druge grupe) trče unazad da bi stigli iza svoje zaštitne linije, a drugi ih jure da ih dotaknu pre nego što se zaštite. Svi oni koji se nisu spasili na vreme postaju deo grupe koja ih je uhvatila.

Ovako postavljena igra može trajati jako, jako dugo da bi se završila stapanjem jedne grupe s drugom. Ili se može prekinuti nakon nekog vremena.

★ Masaža

Učesnici se podele u grupe od po troje. Po dva člana grupe masiraju trećeg koji stoji nagnut s rukama ka zemlji, što opuštenije može. Zatim se menjaju.

★ Mečka i seljani

Jedna osoba je mečka, ostali su seljani. Kada se mečka pojavi i snažno se oglasi, svi seljani se prave mrtvi dok ih mečka proverava. Svako ko se pomeri, nasmeje ili nešto kaže i tako otkrije da nije mrtav – postaje mečka.

★ Most

Učesnici sede u krugu, na podu, sa podignutim kolenima. Dva predmeta (npr. cipele, čarape, olovke, itd) dodaju se od jednog do drugog ispod „mosta“ koji čine kolena, nije bitno u kom smeru. Jedna osoba je u sredini kruga i treba da pokuša da uhvati predmete. Onaj kod koga joj to uspe, treba da je zameni u centru.

★ Otvoreno, zatvoreno

Svi posedaju ukруг. Voditelj dodaje olovku učesniku koji mu se nalazi sa desne strane sa pravilom koje je samo njemu poznato, izgovarajući „skriveno“ pravilo: „Primam zatvoreno/otvoreno, dajem zatvoreno/otvoreno.“ Svaki od učesnika ima zadatak da doda dalje olovku izgovarajući pravilo, a voditelj kaže da li je izgovoreno tačno, odnosno netačno. Igra se završava kada većina ili svi učesnici shvate „pravo“ pravilo. („Pravo“ pravilo: ukoliko su ti prekrštene noge dok primaš olovku, reći ćeš „Primam zatvoreno“, odnosno, ukoliko nisu: „Primam otvoreno.“ Isto važi i za: „Dajem zatvoreno“, odnosno: „Dajem otvoreno.“)

★ Pelikan i pingvini

Na početku igre postoji jedan pelikan koji se kreće velikim koracima i sa ispruženim rukama, neprestano ih šireći i skupljajući i trudeći se da dodirne pingvine. Pingvini se kreću sitnim koracima sa rukama pored tela, bežeći od pelikana. Kada pelikan dodirne pingvina, pingvin postaje pelikan i nastavlja da juri pingvine. Igra traje dok svi/e ne postanu pelikani.

★ Pet samolepljivih traka

Svi dobiju 5 komada samolepljive trake i imaju zadatak da ih nalepe na sebe, gde žele. Na dati znak svako treba da se oslobodi tih traka, ali tako što će ih nalepiti na nekog drugog.

★ Piju-piju

Svi učesnici zatvorenih očiju šetaju po prostoriji i pijuču. Onaj koga voditelj dotakne postaje koka i prestaje da pijuče. Ostali učesnici imaju zadatak da nađu koku, a kada je nađu i oni postaju koka i prestanu da pijuču. Cilj je da svi učesnici nađu koku.

★ Poređajmo se*

Brza igra za razmrdavanje i upoznavanje. Grupa ima zadatak da se što pre poređa u vrstu:

- po visini
- po rođendanima (od januara do decembra)
- po abecednom redu imena
- po dužini kose
- od najudaljenijeg do najbližeg grada/mesta u kom žive (udaljenost od mesta u kom se trening održava)
- po tome koliko vole svog predsednika 😊

Bitno je da se ovo odigrava brzo. Napraviti bar 2-3 različite vrste za kratko vreme.

★ Postavljanje vrste držeći se za ruke**

Svi stoje u krugu držeći se za ruke sa susedima. Imaju zadatak da se poređaju u vrstu po abecednom redu svojih imena, ali tako da se u svakom trenutku svi drže za ruke bar sa jednom osobom.

Varijacija: Mogu da se poređaju u vrstu i po drugim kriterijumima kao što su rođendani, od najstarijeg ka najmlađem, od onih koji žive najdalje od mesta gde se održava trening/radionica do onih koji žive najbliže, itd.

★ Poznate ličnosti

Voditelj svakom od učesnika zalepi na leđima papir sa imenom neke poznate ličnosti. Svaka od osoba ima zadatak da pogodi koju to ličnost predstavlja, ali tako što bilo kome od učesnika postavlja pitanja, a on odgovara samo sa DA i NE. Ko pogodi, zalepi papir na grudi i ide dalje da pomogne drugima. Igra se završava kada svi pogode koje su ime imali na leđima.

★ Praonica

Učesnici stoje u dve vrste okrenute jedna prema drugoj i tako formiraju „tunel“. Jedna osoba

* Na osnovu igrice iz: Mildred Masheder. *Let's play together: Over 300 co-operative games for children and adults* (Woodbridge, Green Print: 1997), str. 10.

** Izvor: Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & games to facilitate training sessions*, str. 47.

s kraja vrste kreće da prolazi kroz tunel, a ostali je „kupaju“. Zatim prolazi sledeća, dok svi ne budu okupani.

★ Putovanje u Jerusalim u parovima

Učesnici su podeljeni u parove. Mogu da deluju samo kao par, nikako odvojeno. Dve je stolice manje nego što je učesnika. Na dati znak (prestanak muzike, zvižduk, itd.) svi moraju da zamene stolice.

★ Račići

Podete u grupe od po troje. Zadatak grupe je da prate uputstva voditeljice. Voditeljica daje uputstvo: „Vaša grupa predstavlja jednog račića koji treba da hoda, a ima 12 nogu. Sada račić ima 9 nogu, pa 7, pa...“ (broj nogu se smanjuje do 3).

★ Ribica

Jedna osoba stoji naspram ostatka grupe, simulirajući rukama vodu i ribicu. Jedna ruka predstavlja talase, i ona se kreće simulirajući talase. Druga ruka je ribica koja pliva ispod vode. Zadatak je da kad god ribica iskoči iz vode svi ostali treba da pljesnu dlanovima. Osoba koja pogreši (ne pljesne ili to uradi prerano ili prekasno) preuzima ulogu onog ko simulira.



★ Rukovanje

Na znak voditelja treba se za 30 sekundi rukovati sa svima u prostoriji (uključujući trenere).

★ Rukovanje i zagrljaj

Učesnici stoje u krugu. Jedan šalje zagrljaj nadesno izgovarajući: „Ovo je zagrljaj.“ Sledeći treba da pita: „Šta je ovo?“ i samo kada dobije odgovor: „Zagrljaj“, on može da prosledi zagrljaj sledećoj osobi do sebe. Prolazi se ceo krug. Istovremeno je u igri i rukovanje sa istom procedurom („Ovo je rukovanje“).

★ Skriveni dirigent

Jedan dobrovoljac izađe iz prostorije, a ostali se za to vreme dogovore ko će biti “skriveni dirigent“. Skriveni dirigent pravi pokrete, a grupa ga imitira, ponavljajući svaki njegov pokret. Zadatak dobrovoljca je da pogodi ko je skriveni dirigent.

★ Slepe flaše

Svi imaju zatvorene oči i polako i u tišini se kreću kroz prostoriju, držeći pritom ruke uz telo kako ne bi udarili nekoga. Pri svakom dodiru sa drugom osobom se „odbijaju“, trudeći se da izbegnu kontakt. Nakon 3-4 minuta sledi novo uputstvo, da se prilikom dodira sa drugom osobom mogu zadržati u kontaktu „rame uz rame“ i kretati se dalje zajedno (po dvoje, troje ili više ljudi) ukoliko im taj kontakt prija, ukoliko žele da se odvoje nakon nekog vremena to mogu učiniti. Niko ne bi trebalo da se trudi da zadrži kontakt ukoliko je očigledno da druga osoba to ne želi.

★ Spretna kofa*

Potrebna je jedna plastična kofa sa ručkom. Svi sede u krugu na podu dovoljno blizu jedni drugima i sa ispruženim nogama. Jednoj osobi okačiti kofu o stopalo. Zadatak je da kofa napravi čitav krug, tako što će je učesnici dodavati sledećoj osobi. Kofa uvek mora da bude bar na jednom stopalu i ne sme da padne na pod.

★ Staklena zmija**

Svi stoje u krugu tako da se dodiruju ramenima, zatim se svi okrenu nadesno tako da gledaju osobi ispred sebe u potiljak. Zatim zatvore oči i ispitaju dodirrom ramena, vrat i potiljak osobe ispred sebe. Krug se raspada i svi se kreću kroz prostoriju 2-3 min, još uvek držeći oči zatvorene, dok voditelj ne da uputstvo da svako ponovo nađe „svoju“ osobu (onu čija ramena je ispitao/la). Oči su neprestano zatvorene, a igra se završava kada svi nađu svoju osobu, tj. kada se krug ponovo spoji.

* Emma Feenstra and Nikki de Zwaan. *Gender, Peace and Conflict Training Manual* (Hague, CARE: 2015), str. 16.

** Izvor: Boal. *Games for Actors and Non-actors*, str. 108.

★ Šine

Svi poležu po podu, jedni uz druge (bez prostora između), leži se na stomaku, sa rukama uz telo – tako se formiraju šine. Osoba na kraju „šina“ kreće da se kotrlja preko ostalih, dok ne dođe na početak gde se zaustavi i postane deo šina. Zatim se sledeća osoba kotrlja. Obavezno ruke držati uz telo, da ne bismo nekoga povredili laktovima.

Napomena: Korisna igra posle emocionalno napornih vežbi.

★ Štipaljke*

Svi dobiju po tri štipaljke koje treba da zakače za svoju odeću.

Prvi zadatak: Treba da imaš što više štipaljki koje su zakačene na tvoju odeću, tako što ćeš ih uzimati od ostalih.

Nakon nekoliko minuta drugi zadatak: Treba da imaš što manje štipaljki na sebi, tako što ćeš ih kačiti na druge.

★ Što manji prostor

Grupa se подели na dve ili tri manje grupe. Zadatak svake grupe je da zauzmu što manji prostor. Pobjednik je ona grupa koja zauzme najmanji prostor.

★ Toster

Na početku igre se pokaže kako izgledaju neke od figura/statua koje će se koristiti u njoj (npr. toster, mikrotalasna pećnica, kengur, slon, golub mira, kanta za smeće, veš-mašina). U svakoj figuri učestvuju 3 osobe, jedna koja je prozvana i osobe koje se nalaze sa njene leve i desne strane.

U centru kruga stoji „pokazivač“. On pokaže na jednu osobu u krugu i izgovori naziv jedne od prethodno pojašnjene figura. Osoba na koju je pokazano mora da izvede tu figuru zajedno sa onima sa njene leve i desne strane. Ko pogreši postaje pokazivač, inače stari pokazivač nastavlja da proziva.

★ Traženje ruke naslepo**

Učesnici se dele u parove i potom zatvaraju oči. Svaki par se rukuje i treba nakon rukovanja da pusti ruku svoga para i da se prošeta po prostoriji. Na dati znak, zadatak svakog od učesnika je da pronađe i prepozna svog para, rukujući se s njim ponovo. Kada se par ponovo pronađe, mogu otvoriti oči. Važno uputstvo je da se igra izvodi u tišini.

★ Tri rečenice o meni

Svi imaju zadatak da napišu po 3 rečenice o sebi, s tim što jedna od rečenica treba da bude neistinita. Redom svi čitaju šta su zapisali, a ostali pogađaju koja rečenica je neistinita.

* Izvor: Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & games to facilitate training sessions*, str. 55.

** Varijacija igre iz: Boal. *Games for Actors and Non-actors*, str. 114.

★ Vampir

Svi imaju zatvorene oči i kreću se po prostoriji. Osoba koju voditeljica dotakne postaje „vampir“. Vampir hoda sa ispruženim rukama i kada napipa nečiji vrat glasno se i jezivo nasmeje, a osoba koja je „uhvaćena“ za vrat vrisne i tada i ona postaje vampir. Igra se završava kada svi „postanu vampiri“.

Cilj igre je oslobađanje od stresa i relaksacija.

★ Vetar duva

Stolice su postavljene u krug, a njihov broj je za jedan manji od broja učesnika. Svi sede na tim stolicama, osim jedne osobe koja stoji u centru. Ta osoba kaže: „Vetar duva za sve one koji...“ (npr. „koji žive na Balkanu“), a svi koji ispunjavaju taj „uslov“ treba da promene mesto, odnosno da nađu novu stolicu. Osoba koja ostane bez stolice staje u centar kruga i zadaje novi uslov.

★ Voće i životinje*

Svi stoje u krugu. Jedna osoba počne tako što pljesne rukama i izgovori naziv voća, sledeća osoba pljesne rukama i izgovori naziv jedne životinje, i tako ukруг, izgovarajući naizmenično nazive voća i životinja. Iz igre ispada onaj ko pogreši: (1) izgovori naziv voća kada je na redu naziv životinje i obrnuto, (2) ne može da se seti voća/životinje dovoljno brzo ili (3) ponovi prethodno izgovorene nazive voća ili životinja.

★ Voćna salata**

1. Grupa se podeli na npr. jabuke, maline, grožđe i breskve. Ovo može da se uradi razbrojavanjem, ili tako što će se učesnici sami izabrati voće koje im je draže, ali tako da u svakoj grupi bude približno podjednak broj ljudi.

2. Svi sede u krugu na svojim stolicama, osim „kuvarice“, koja stoji u sredini kruga. Važno je da nema slobodnih stolica u krugu (stolica na kojoj je sedela „kuvarica“ se skloni).

3. Kuvarica treba da prozove naziv jednog zastupljenog voća, npr. „Breskve!“ (bez obzira na to kojoj grupi voća sama pripada). Tada sve breskve treba da ustanu sa svog mesta i nađu novo, s tim da i kuvarica učestvuje u traženju stolice za sebe. Osoba koja ostane bez stolice, staje u krug i postaje nova kuvarica.

4. Kuvarica može, pored naziva voća da izgovori i: „Voćna salata!“ Tada svi ustaju i premeštaju se na novu stolicu.

5. Proces se ponavlja nekoliko puta.

★ Vojvođanske vrbe

Svi prisutni su vojvođanske vrbe koje se povijaju pred naletima vetra, saginju, tresu, mašu, šušte listićima, i čine sve ono što uobičajena vojvođanska vrba čini u rano decembarsko jutro.

* Izvor: Schilling. *Peacebuilding & Conflict Transformation: Methods & games to facilitate training sessions*, str. 51.

** *Ibid.* str. 63.

★ Vuneno klupko

Svi stoje u krugu. Prva osoba uzima vuneno klupko i baca ga nekome, zadržavajući njegov kraj. Osoba koja je primila klupko, zadržava nit idobacuje klupko sledećoj osobi, dok osoba koja joj je dobacila klupko počinje da imitira osobu kojoj je bacila klupko, preuveličavajući svaki njen pokret. Klupko se dalje baca novim osobama da bi se na kraju vratilo onoj osobi koja je započela krug. Za istu igru se može koristiti i obična lopta, mada vizuelno predstavljena povezanost grupe vunenom niti podstiče grupnu koheziju, osećaj da svi radimo nešto zajedno.

★ Zemljotres

Učesnici su podeljeni u grupe od po troje, a jedna osoba je „prozivač“. U svakoj grupi dvoje učesnika čine kuću (okrenuti jedno ka drugom, levom šakom držeći desnu šaku svog para, a desnom šakom levu, tako formirajući između sebe zatvoren prostor). Treći učesnik u grupi je stanovnik (nalazi se u zatvorenom prostoru, „u kući“). Prozivač daje jednu od tri naredbe: „Kuće menjaju stanare“ (znači da stanari ostaju na svom mestu, a kuće traže novog stanara), „Stanari menjaju kuće“ (kuće ostaju na istom mestu, a stanari traže nove kuće) i „Zemljotres“ (sve „formacije“ se rasture i formiraju se nove). Pri svakoj od naredbi prozivač učestvuje u igri, pokušavajući da postane stanar ili kuća, pa može doći do promene prozivača koji daje novu naredbu.

★ Zdravo, jarane/jaranice!

Učesnici stoje u krugu. Jedan učesnik ide oko kruga, dodirne jednu osobu po ramenu, a ona mora da napusti krug i krene oko njega u suprotnom smeru (čime se pravi upražnjeno mesto). Kada se sretnu, moraju da se rukuju, izgovore neki pozdrav, na primer: „Zdravo, jarane/jaranice!“, i nastave put do upražnjenog mesta u krugu. Onaj ko prvi stigne, postaje deo kruga, a drugi se kreće oko kruga i počinje igru ispočetka.

★ Zmaj*

Svi se poređaju u vozić, držeći osobu ispred sebe oko struka i tako formiraju „zmaja“. Prva osoba u nizu je „glava“, a poslednja „rep“. Na dati znak „glava“ ima zadatak da uhvati „rep“ dok ostali pomažu ili glavi ili repu.

★ Životinjski orkestar

Podela u četiri grupe. Svi članovi grupe izvlače po papirić na kome je ispisan naziv za neku životinju: pas, mačka, kokoška, krava, ovca, žaba i slično; a na jednom papiru piše „dirigent“. U svakoj grupi se naziv životinje pojavljuje samo jednom. Grupe imaju 5 minuta da se dogovore koju pesmu će izvesti i da je uvežbaju, ali smeju da koriste samo onomatopeju životinje koju su izvukli. Nakon toga počinje koncert, grupa po grupa izvode svoju numeru.

* Izvor: Bittl-Drempetic. *Gewaltfrei Handeln*, str. 217.

Igre za bolje pamćenje imena

★ Idemo na Kilimandžaro

Svako dobije list papira. Ima zadatak da u gornjem središnjem delu napiše svoje ime i spusti papir ispred sebe. Idemo na Kilimandžaro i treba da se spakujemo. Svi imaju zadatak da ustanu, idu od papira do papira i na njima zapisuju šta ta osoba treba da spakuje na put za Kilimandžaro. Postoji samo jedno pravilo: da sve spakovane stvari počinju slovom kojim počinje ime te osobe. Na kraju jedna po jedna osoba glasno pročita šta se nalazi na njenom papiru.

★ Ime i gest

Svi sede ili stoje u krugu. Jedna osoba kaže svoje ime i izgovarajući ga napravi neki gest. Sledeća osoba ponovi ime i gest prethodne, a zatim kaže svoje ime i napravi neki drugi gest. Svaka sledeća osoba treba da ponovi sva prethodna imena i gestove pre nego što izgovori svoje ime i napravi neki gest.

★ Imena i asocijacije

Svi sede ili stoje u krugu. Jedna osoba kaže ime osobe sa svoje leve strane i neku reč, šta god joj padne na pamet (npr. „Alma i malina“). Sledeća osoba kaže ime prethodne i reč koja joj je prva asocijacija na reč koju je izgovorila prethodna osoba (npr. „Leon i džem“). Asocijacije se nastavljaju u krug (npr. „Nermin i doručak“, pa „Dara i jutro“).

Varijacija: Ukoliko grupa nije prevelika i već znaju imena jedni drugima, može se igrati na ispadanje – ko ne izgovori dovoljno brzo ime i reč ili ako reč nije asocijacija na prethodno izgovorenu reč – taj ispada.

★ Imena i loptice

Ovo je druga verzija igre „Dobacivanje loptica“, prilagođena potrebi da se što pre nauče imena u grupi. Svi stoje u krugu. Jedna osoba baca lopticu drugoj, izgovorivši njeno ime, druga trećoj, izgovorivši njeno ime, i tako redom. Loptica treba da dospe do svake osobe iz grupe po jednom. Ko je već imao lopticu u rukama, nakon što je baci nekom drugom, treba da stavi ruke iza leđa, kao znak ostalima da mu ne bacaju lopticu ponovo. Svako ima zadatak da zapamti od koga je dobio lopticu i kome ju je dobio. Zatim se dobacivanje ponavlja, istim redosledom, uvek uz prozivku imena osobe kojoj dobacujemo lopticu. No, u igru se ubacuje sve više i više loptica...

★ Imena i pridevi

Prva osoba kaže svoje ime i pridev koji počinje istim slovom (kao i njeno ime), sledeća osoba ponovi ime i pridev prethodne i kaže svoje ime i pridev koji počinje istim slovom. Svaka sledeća osoba ponovi redom sva imena i prideve pre sebe, a zatim kaže i svoje ime i pridev. Druga verzija je da svaka osoba ponovi imena i prideve samo poslednjih pet osoba pre sebe.

Maštovite podele u male grupe ili parove

★ Imitiranje radnje

Na papirima ispisati radnje, na primer: nameštaš frizuru, skačeš, ljutiš se, plivaš, hodaš na štiklama, prodaješ cveće... Na svakom papiru po jedna radnja. Istu radnju zapisati na onoliko papira koliko mala grupa treba da ima članova. Sve papire presaviti, tako da se ne vidi šta na njima piše. Učesnici izvlače po jedan papir i pogledaju šta na njemu piše, ali tako da ostali ne mogu da pročitaju. Zadatak im je da oponašaju navedenu radnju i da tako nađu ostale članove svoje male grupe.

★ Podela na parove pomoću kanapčića

Pripremiti kanape dužine oko 20 cm. Broj kanapa treba da je upola manji od broja učesnika. Voditeljica drži snop kanapa u šaci, tako da krajevi kanapa vire sa jedne i druge strane šake. Učesnici imaju zadatak da uhvate po jedan kraj kanapa. Učesnici za koje se ispostavi da drže krajeve istog kanapa formiraju par.

★ Podela u male grupe balonima

Učesnici se dobacuju balonima. (Baloni u tri boje, broj balona jednak broju učesnika.) Na dati znak (pljeskanje, prestanak muzike ili neki drugi) svako uhvati po jedan balon. Učesnici koji drže balon iste boje formiraju malu grupu.

★ Pljes!

Svako u grupi treba da zamisli broj od 1 do 3. U zavisnosti od toga koji broj su zamislili, pozdravljajte se sa ostalima na sledeći način:

Broj 1 – Samo jednom pljesnu dlanovima dlanove sagovornika;

Broj 2 – Pljesnu dlanovima dlanove sagovornika i ponude dlanove da im ovaj uzvrati;

Broj 3 – Pljesnu dlanovima dlanove sagovornika, ponude dlanove da im ovaj uzvrati i ispruže šake ispred sebe (za „kosku“ ili „baci pet“).

Svi se kreću po prostoriji, bez razgovora. Na dati znak počinju da se pozdravljaju s onima koje sretnu po prethodno pojašnjenim pravilima. Ko se bude pozdravljao na isti način – formira grupu. (Ukoliko je važno da grupe budu podjednake veličine, pa da izbegnete slučajnost da većina zamisli isti broj, možete brojeve od 1 do 3 ispisati na papirima – onoliko od svakog broja koliko bi grupa trebalo da ima članova – i ponuditi učesnicima da izvlače.)

★ Životinjska farma

Svi učesnici izvuku ceduljicu sa imenom neke životinje (svako ime se javlja po dva puta na ceduljicama). Učesnici imaju zadatak da imitiraju životinju sa ceduljice i tako nađu svog para.

Ista igra se može koristiti za podelu u male grupe, samo prilagoditi broj životinja i koliko su puta ispisane na ceduljama.

Uvodne vežbe za teatar potlačenih

★ Čarobna kutija

Jedna po jedna osoba iz „čarobne kutije“ (koja može biti kutija, šešir ili nešto treće) izvadi jedan „nevidljivi predmet“, predmet koji sama zamisli, potom pantomimom pokaže ostalima koji je to predmet, a ostali pogađaju.

★ Jedan - dva - tri

Korak 1. Učesnici se podele u parove. Broje zajedno: naizmenično do 3, pa potom ponovo kreću od jedan. (A: „Jedan“, B: „Dva“, A: „Tri“, B: „Jedan“, A: „Dva“...) To traje oko 1 min.

Korak 2. Svaki par odredi neki pokret koji će koristiti. Nakon toga nastavljaju da broje, međutim umesto izgovaranja broja dva treba da naprave pokret koji su odredili – oko 1 min.

Korak 3. Svaki par treba da odredi jedan zvuk koji će koristiti. To može da bude onomatopeja, neki uzvik, ili šta god parovi odaberu. Nakon toga opet broje: i dalje umesto izgovaranja broja dva treba da naprave svoj pokret, ali sada umesto izgovaranja broja tri treba da koriste zvuk.

Korak 4. Zatim umesto izgovaranja broja dva treba da naprave dogovoreni pokret, umesto izgovaranja broja tri dogovoreni uzvik, a umesto izgovaranja broja jedan: dogovoreni pokret i uzvik – istovremeno.

★ Kao da sam...

Svi šetaju po prostoriji. Kad voditelj dâ znak, svi se ponašaju kao da im se upravo dogodilo ono što voditelj izgovara:

- Čuli ste sjajnu vest.
- Jako ste umorni.
- Iznenada je počeo pljusak.
- Dosađuje vam muva.
- Sreli ste prijatelja koga dugo niste videli.
- Prolomio se užasno glasan i grozan zvuk.
- Mimoišli ste se sa nekim ko vam se dopada.
- Upravo ste ugazili u kakicu.
- Jako žurite na važan sastanak, morate da idete sve brže.

★ Konstrukcije*

Podela u grupe od 4-5 osoba. Svaka grupa treba da „sagradi“ zadatu konstrukciju povezujući se međusobno. Konstrukcije mogu biti: most, drvo, škola, avion, autobus, brod, kula, hram, cvet, leptir, slon, itd.

Varijacija: Grupe mogu postaviti svoju strukturu i jedna po jedna, kako bi ostali mogli da vide šta su drugi smislili.

* Izvor: Donna Brandes and Howard Phillips. *Gamesters Handbook: 140 Games for Teachers and Group Leaders* (Cheltenham: Stanley Thornes Ltd, 1990), str. 21.

★ Kruženje grimasa

Učesnici stoje u krugu. Jedna osoba započne tako što se okrene prema osobi sa svoje desne strane (A) i napravi neku grimasu (i/ili pokret tela). Osoba A ima zadatak da ponovi ovu grimasu, da se okrene prema osobi sa svoje desne strane i napravi neku novu grimasu. I tako ukруг.

★ Magični predmet

Svi stoje u krugu. Voditeljica kaže da ima jedan magičan predmet koji se transformiše čim pređe u nečije druge ruke: menja oblik, veličinu, težinu, miris, pretvara se u neki drugi predmet. Potom pantomimom pokaže ostalima koji to predmet ima u rukama i dodaje ga osobi pored sebe. Ta osoba pantomimom pokaže u koji predmet se magični predmet pretvorio, pa ga dodaje sledećoj osobi. I tako ukруг.

★ Male i velike životinje

Svako treba da zamisli svoju omiljenu životinju (ili bilo koju životinju), ali u tišini. Zadatak je da se bez razgovora svi poređaju u vrstu od najmanje ka najkrupnijoj životinji, tako što mogu da imitiraju životinju koju su zamislili. Kad se vrsta formira, svako kaže koju je životinju zapravo zamislio.

★ Nadovezivanje statua

Svi stoje u širokom krugu. Jedna osoba se postavi u statuu u sredini kruga, prva osoba koja ima ideju o stvaranju zajedničke statue sa onom koju vidi, ulazi i postavlja svoju statuu, nakon desetak sekundi (dovoljno da svi vide sliku koju dvoje ljudi u statui predstavljaju) prva osoba izlazi iz statue. Svaka sledeća osoba koja uđe u krug postavlja se u statuu koja se nadovezuje na statuu prethodne osobe.

★ Osećaj izražen brojem

Grupa se podeli u parove. Učesnici imaju zadatak da svom paru iskažu osećanja koja im je zadao trener (npr. „Sada ste tužni“, „Sada ste ljuti“ itd.), ali pritom mogu da izgovaraju samo brojeve.

★ Pričam ti priču

Vežba za razbuđivanje mašte. Pripremiti karte (papire) tako da na svakoj piše po jedna reč (imenica). Broj karata je tri puta veći od učesnika. Svako izvuče 3 karte i ima zadatak da u naredna 3 minuta izmisli kratku priču na osnovu te tri reči. Zatim se formiraju grupe od po troje i svako ima zadatak da ispriča svoju priču ostalima u grupi.

★ Šta je zeleno?

Svi sede u krugu. Imaju zadatak da u tišini izbroje koliko zelenih stvari ima u prostoriji. Nakon jednog minuta neka nekoliko ljudi kaže koliko su izbrojali. Zatim svi zatvore oči, pa ih se pita da se prisete šta je žuto u prostoriji. Nakon kratkog vremena, neka nekoliko ljudi odgovori, ali ne otvarajući oči.

★ Vođenje dlanom

Grupa je podeljena u parove. Svaki učesnik vodi svog para držeći dlan na određenoj udaljenosti (5–10 cm) od lica partnera. Udaljenost između lica i dlana mora da bude konstantna. Osoba koja je vođena mora licem da prati dlan. Istovremeno se svi parovi kreću kroz prostoriju. Nakon nekoliko minuta uloge se menjaju.

★ Vođenje po zvuku

Grupa se podeli u parove. Parovi odrede jedan svoj zvuk (npr. onomatopeja, neki uzvik) koji će im služiti za prepoznavanje. Osobe A u svakom paru imaju zadatak da vode svog para, osobu B, samo pomoću tog zvuka. Osobe B imaju zatvorene oči. Svi parovi se istovremeno kreću po prostoriji. Nakon 3 minuta uloge se menjaju.

★ Vozač

Grupa se podeli u parove. Osoba A je ispred i ima zatvorene oči. Osoba B je vozač koji upravlja dajući sledeće signale: stisak levog ramena je znak za skretanje ulevo, stisak desnog ramena je znak za skretanje udesno, a blagi pritisak na sredini leđa znak za pravo. Svi parovi se istovremeno kreću po prostoriji. Nakon 2-3 minuta uloge se menjaju.

Literatura

- 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 i 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 i 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*, treće izdanje, 1997.
- Francis, Diana. *Feedback*, 1993.
- Franović, Ivana, Nenad Vukosavljević i Tamara Šmidling. *Pomirenje?! Priručnik za rad na suočavanju sa prošlošću kroz treninge i radionice* (Beograd: CNA, 2012).
- Lünse, Dieter, Jörg Rohwedder i Volker Baisch, „Zivilcourage: Anleitung zum kreativen Umgang mit Konflikten und Gewalt“ u: *Agenda Zeitleupe 9* (Hamburg: Arbeitsgemeinschaft freier Jugendverbände e.V, 1995).
- Masheded, 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.“ U: *Online Berghof Handbook for Conflict Transformation* (Berlin: Berghof Research Center for Constructive Conflict Management, 2007).
- Vukosavljević, Nenad. *Nenasilje? Priručnik za treninge iz nenasilne razrade konflikata za rad s odraslima* (Sarajevo: CNA, 2000).

Dokumentacije CNA treninga

- Osnovni trening: „Ponesite sposobnost samoreprodukcije“, Tivat, 11. 03 – 21. 03. 2011.
- Osnovni trening iz izgradnje mira, Ohrid 20 – 30. 04. 2017. „More, Sonce, Oblaci“, Tivat, 19 – 29. 03. 2010.
- Osnovni trening iz izgradnje mira, Ulcinj 14 – 24. 10. 2016. „Mišo Kovač FUN CLUB“, Ohrid, 08 – 18. 10. 2010.
- „Kako, bre, buć?!“, Ulcinj, 18 – 28. 10. 2013. „Dinosauri iz Arizone“, Ulcinj, 23. 10 – 02. 11. 2009.
- „Rat nije elementarna nepogoda“, Mavrovo, 28. 6 – 08. 07. 2013. „Kafana Kod Keme“, Tivat, 20. 03 – 30. 03. 2009.
- „Mocartov brat je bio crnac“, Mavrovo, 6 – 16. 07. 2012. Dokumentacija Osnovnog treninga iz izgradnje mira, Ulcinj, 4 – 13. 04. 2008.
- Dokumentacija, Ulcinj, 20 – 30. 04. 2012. „Grupa HMBIHKS u epizodi Tajna starog tavana“, Travnik, 19 – 29. 10. 2007.
- „Jeste, jeste“, Tivat, 9 – 19. 03. 2007.

„Osam miliona Kineza“, Travnik, 8 – 18. 12. 2006.
 „Šlegnutost“, Travnik, 23. 6 – 3. 07. 2006.
 „Markovi konaci“, Tivat, 7 – 17. 04. 2006.
 „Nisam ja!“, Jahorina, 5 – 15. 08. 2005.
 „Ko će ako ne mi?“, Tivat, 28. 01 – 7. 02. 2005.
 „Razvedranje u glavama“, Tivat, 21 – 31. 10. 2005.
 Dokumentacija, Vogošća, 10 – 20. 12. 2004.
 „333-222“, Tivat, 29. 10 – 8. 11. 2004.
 „Ma nek ide život!“, Ulcinj, 16 – 26. 04. 2004.
 „Tupilo od nekuženja“, Tivat, 20. 02 – 1. 03. 2004.
 „Skok u nepoznato 2“, Hajdučke vode, 2 – 12. 05. 2003.
 „Tko šuti muti“, Vogošća, 13 – 23. 12. 2002.
 „Teretana“, Jahorina, 26. 07 – 5. 08. 2002.
 „Čuš pravo na rad“, Jahorina, 17 – 27. 05. 2002.
 „Pozivam narod da pusti muziku“, Ulcinj, 12 – 22. 04. 2002.
 „Ma nek je nama dobro, ba!“, Kiseljak, 7 – 17. 12. 2001.
 „Svak se svom Bogu moli, otsutra“, Ulcinj, 9 – 19. 11. 2001.
 „Tektonski poremećaji“, Žabljak, 22. 06 – 2. 07. 2001.
 „Ovo još nije počelo“, Rama, 8 – 18. 06. 2001.
 „Ko ima uši, čuje“, Kiseljak, 23. 02 – 5. 03. 2001.
 „P(L)INK!“, Banovići, 21. 04 – 2. 05. 2000.
 „Mrdni malo!“, Kiseljak, 25. 02 – 6. 03. 2000.
 „Ovo je kaša-popara!“, Trebinje, 19 – 29. 11. 1999.
 „Conflict? Nonviolence?“, Tata (Mađarska), 29. 07 – 9. 08. 1999.
 „Zovi me loncem, ali me ne razbijaj“, Teslić, 20 – 31. 07. 1998.
 Izvještaj sa Treninga iz nenasilne razrade konflikata, Budimpešta, 1 – 11. 06. 1998.
 „Zdravo, Radovane! Kako si, Mujo?“, Segedin, 30. 12 – 9. 01. 1998.

Napredni trening:

Napredni trening iz nenasilne razrade konflikata (Jahorina, 24. 06 – 4. 07. 2005, Kikinda, 5 – 10. 08. 2005)
 Napredni trening iz izgradnje mira (Jahorina, 4 – 14. 08. 2006, Ulcinj, 4 – 10. 10. 2006)
 Napredni trening iz izgradnje mira (Jahorina, 08 – 18. 08. 2008, Tivat, 06 – 13. 10. 2008)

Korak dalje u izgradnji mira – vrednosti i prakse:

„Treba li nam pomirenje? Mogućnosti, prepreke, izazovi“, Blagaj, 17 – 23. 06. 2011.
 „Šta možemo, kako i zašto? Preispitivanje praksi izgradnje mira“, Zrenjanin, 29. 07 – 04. 08. 2011.

„Hodanje neutabanim stazama. Izazovi u radu na izgradnji mira“, Andrevlje, 07 – 13. 10. 2011.

Trening za trenere/ice

6. program: Trening za trenere i trenerice iz izgradnje mira, 2014.
 5. program, juli 2003 – maj 2004: Možda je moguće, Jahorina, 4 – 14. 07. 2003. Il' si lud ili kuću praviš, Bjelašnica, 22. 08 – 1. 09. 2003.
 Superbugarin, Ulcinj, 17 – 22. 10. 2003, Vogošća, 6 – 15. 12. 2003.
 4. program, jul 2002 – maj 2003: Je l' jasno, Jahorina, 5 – 15. 07. 2002. Farbala sam ogradu, Kolašin, 23. 08 – 2. 09. 2002. Daj novu grupu, Bečej, 23 – 28. 10. 2002; Bečej, 13 – 18. 12. 2002.
 3. program, jun – oktobar 2001: 3. Trening za trenere/ice iz nenasilne razrade konflikata (Jahorina, 27. 06 – 6. 07. 2001; Rama-Ščit, 14 – 24. 09. 2001; Faletići, 26 – 29. 10. 2001.)
 2. program, jun – novembar 2000: Ko vam je šef?, Jablanica, 9 – 19. 06. 2000. Ispao mi zub, evo mi ga u rancu, Jahorina, 28. 07 – 7. 08. 2000.
 Ima nas više, Sarajevo, 2 – 5. 11. 2000.
 1. program, oktobar 1998 – januar 1999: Ja?, Jablanica, 16 – 25. 10. 1998. O-ruk!, Teslić, 11 – 20. 01. 1999.

Trening za učesnike ratova

Susret ratnih veterana, Konjic i Jahorina, 22 – 25. 07. 2015. – Ideje i planovi za zajedničke akcije
 Trening za učesnike ratova, Brčko, 11 – 14. 04. 2014 „Izašō sam ljut iz rata!“
 Trening za učesnike ratova, Doboj, 7 – 10. 06. 2013.
 Sastanak učesnika ratova: Ideje i planovi za zajedničke akcije, Brčko, 08 – 10. 06. 2012.
 Kultura sjećanja, 20 – 22. 05. 2011.
 Trening za veterane 2010, Faza I, 11 – 14. 06. 2010.
 Trening za veterane 2010, Faza II, 09 – 12. 07. 2010.
 Trening za učesnike ratova; Jahorina, 25 – 29. 06. 2009; Šamac, 31. 07 – 04. 08. 2009.
 Trening za učesnike ratova; Jahorina, 16 – 20. 05. 2008; Ilidža, 20 – 24. 06. 2008.
 Trening za učesnike ratova; Bjelašnica, 26 – 31. 05. 2006; Jahorina, 14 – 17. 07. 2006.
 Trening za učesnike ratova; Bjelašnica, 06 – 12. 08. 2004; Jahorina, 24 – 27. 09. 2004.
 Dokumentacija treninga sa učesnicima rata, Ulcinj, 30. 04 – 06. 05. 2003.
 Dokumentacija treninga sa učesnicima rata, Bjelašnica, 13. 06 – 16. 06. 2003.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

159.923.5(035)
316.647.3/.5(035)

ФРАНОВИЋ, Ивана, 1974-

Nenasilje! : priručnik za treninge iz izgradnje mira / Ivana Franović,
Nenad Vukosavljević ; [fotografije Nedžad Horozović, Nenad Vukosavljević].
- Beograd ; Sarajevo : Centar za nenasilnu akciju, 2018 (Beograd : Standard
2). - 258 str. : ilustr. ; 26 cm

Tiraž 500. - Napomene i bibliografske reference uz tekst. - Bibliografija:
str. 257-258.

ISBN 978-86-89845-09-9

1. Вукосављевић, Ненад, 1967- [аутор] [фотограф]

а) Ненасилно понашање - Приручници б) Међуљудски односи - Приручници
COBISS.SR-ID 268098828