



Erasmus+

*KHETAUN (TOGETHER): With Key Steps to Inclusion of
Romani Children into Quality Early Childhood Programs*

Výchova a vzdelávanie k sociálnej spravodlivosti v práci s rodičmi a komunitou

Prepared by:



2016

ÚVOD

Výchova a vzdelávanie k sociálnej spravodlivosti je program zameraný na podporu integrácie príslušníkov národnostných menšín, ľudí s rôznym druhom a stupňom znevýhodnenia pri začleňovaní sa do spoločnosti. Zámerom je pomôcť priamym účastníkom vzdelávania pochopiť mechanizmy vedúce ku spoločenskému vylučovaniu, rozvíjanie predsudkov a negatívnych stereotypov v spoločnosti, poznať základné kultúrne odlišnosti a nájsť nástroje podpory sociálneho začleňovania.

Počet školení:

2 trojdňové školenia

Zámer školení:

Školenia sú zamerané na pomenovanie konkrétnej podoby znevýhodnenia a diskriminácie; mechanizmu vzniku predsudkov a negatívnych stereotypov a ich dôsledkov pre spoločnosť; pomenovanie mechanizmov spoločenského vylučovania, znevýhodňovania a diskriminácie; základy interkultúrnej psychológie a pomenovanie interkultúrnych odlišností, fázy prijímania odlišností; efektívne postupy interkultúrnej komunikácie.

Cieľ školení:

Formou zážitkových cvičení a konkrétnych aktivít posilňovať sebauvedomenie, vnímanie odlišností a rešpektu a tolerancie k odlišnostiam. Dôraz je kladený na uvedomenie si významu odlišností pre spoločnosť a pomenovanie konkrétnych postupov podpory začleňovania osôb so sociálnym a zdravotným znevýhodnením, etnických minorít a ďalších skupín do väčšinovej spoločnosti.

Semináre sú kombináciou prezentácie teórie a aktivít účastníkov. Aktivity obsahujú nielen individuálnu prácu, ale aj činnosť v malých a veľkých skupinách. Značná časť je venovaná reflexii.

Pojmy používané v rámci školení:

Predsudky

Predsudky možno definovať ako špecifický druh postoja, ktorý sa vytvára a posilňuje na úrovni kognitívnej (čo si myslíme), emočnej (čo cítime) a konatívnej (čo robíme). Ako postoje sú charakterizované pomerne trvalým subjektívnym vzťahom k určitému objektu (jednotlivcom, skupinám, národom, inštitúciám). Vďaka predsudkom často dochádza k prispôbeniu interpretácie dát a informácií tak, aby boli s danými predsudkami v súlade. Sociálna psychológia definuje predsudky tiež ako posudzovanie, ktoré nie je založené na faktických alebo logických argumentoch, ako postoj rezistentný voči zmenám, postoj, ktorý obsahuje silné emocionálne súvislosti a vzťahy.

Stereotypy

Stereotyp je zjednodušené vyvodenie všeobecného záveru o skupine, ktoré takmer vždy so sebou nesie hanlivé a ponížujúce dôsledky. Stereotypy predstavujú kognitívny prvok ľudského postoja, zatiaľ čo sociálna izolovanosť, odmeranosť obvyčajne súvisí s konatívnym alebo behaviorálnym prvkom ľudského postoja. Stereotypné správanie nám pomáha pochopiť svet okolo nás v situácii, ktorá nie je pre nás zrozumiteľná (o ktorej nemáme dostatok informácií). Stereotypné myslenie nám „vypĺňa medzery“ – chýbajúce informácie a tým nám dáva falošný pocit istoty, bezpečia a zrozumiteľnosti.

Restimulácia

Restimulácia je termín používaný v psychológii a psychiatrii pre situácie, kedy v psychike človeka nejaká udalosť vyvolá „spomienku“, či inými slovami „oživí stopu“, ktorú po sebe zanechala prežitá traumatická udalosť. Restimulácia je často sprevádzaná nepríjemnými, niekedy aj veľmi silnými pocitmi či somatickými prejavmi (úzkosť, depresia, panika). Zjednodušene povedané, pri tejto „spomienke“ sa objavujú rovnaké pocity a psychické javy, aké dotyčný prežil v súvislosti s minulou udalosťou. V rámci seminárov je pojem restimulácie spojený s procesom vylučovania zo skupiny, diskrimináciou a ďalšími prejavmi nerovného zaobchádzania.

Cieľové skupiny

Tento termín je používaný pre osoby alebo skupiny, ktoré sú vystavené nerovnému zaobchádzaniu.

Metódy využívané v rámci školení:

Aktivity

Aktivity slúžia k evokácii danej témy. Sú volené tak, aby pomohli účastníkom buď vyskúšať si nové poznatky v tréningovej situácii, alebo prežiť určitú simuláciu bežných situácií. Sú to aktivity, ktoré možno realizovať v psychicky bezpečnom prostredí a nenavodzujú nepríjemné pocity.

Reflexia

Reflexia slúži k pomenovaniu pocitov v priebehu cvičenia a záverov, ktoré si pre seba účastníci urobia. V rámci reflexie si účastníci prejdú jednotlivé kroky aktivity, vlastnú rolu, ktorú zastávajú a na základe týchto informácií prichádzajú k zovšeobecneniu niektorých javov.

Mini-prednáška

Mini-prednáška dopĺňa informácie z reflexie a pomáha zasadiť získané poznatky do teoretického rámca.

Diskusia v malých skupinách a vo veľkej skupine

Diskusia má vymedzený jasný rámec a vychádza zo vzájomného počúvania a vyjadrovania vlastných postojov. Účastníci si rozvíjajú konštruktivistický spôsob vedenia diskusie. Technika konštruktivistického počúvania je využívaná pre výmenu názorov či skúseností počas celého seminára.

Facilitácia

Podnecovanie a podpora práce jednotlivcov či skupín je hlavným nástrojom vedenia seminárov. Výhodou tohto prístupu je podpora účastníkov k vlastnej práci a samostatnému premýšľaniu o daných témach, teda nielen k prijímaniu už spracovaných informácií.

Hranie rolí

Hranie rolí je súčasťou niektorých aktivít. Napríklad v aktivite „Scénky útlaku“ majú možnosť účastníci zahrať si určité roly, do ktorých potom ostatní majú možnosť zasahovať a meniť postavy a dej príbehu.

1. deň

Privítanie, úvod do seminára

Ciele školení:

Cieľ 1:

Cieľom tematického celku **Výchova a vzdelávanie k sociálnej spravodlivosti** je dať účastníkom účinný nástroj na posilňovanie, budovanie komunity a individuálnej/sociálnej premeny, prevziať zodpovednosť za svoje činy a pocity, vytvárať nové významy a meniť staré vzory správania.

Cieľ 2:

Cieľom tematického celku je oboznámiť účastníkov kurzu o teoretických východiskách pri práci s dospelými, kognitívne, afektívne a behaviorálne zmeny v profesijnej a osobnej oblasti, ktoré vedú k systematickému vylučovaniu určitej skupiny ľudí v spoločnosti.

Aktivita 1: Príbeh môjho mena

Cieľ: *Účastníci sa navzájom lepšie spoznajú.*

Cieľ: *Účastníci sa naučia a precvičia si pravidlá konštruktivistického počúvania.*

Konštruktivistické počúvanie

“Konštruktivistické počúvanie” je technika, ktorá povzbudzuje účastníkov k tomu, aby sa **naozaj vzájomne počúvali**. Počas dialógu sa ľudia často prerušujú, pretože sa zaoberajú viac tým, čo majú sami na mysli, namiesto aby venovali pozornosť tomu, čo im hovorí druhá osoba. Konštruktivistické počúvanie vytvára priestor, v ktorom sú ľudia nútení počúvať sa navzájom. Je to technika, ktorá sa používa na protipredsudkovom tréningu ako prostriedok k tomu, aby sme zaistili, že ľudia bez ohľadu na svoje postavenie alebo funkciu majú k dispozícii rovnaké množstvo času k tomu, aby sa mohli vyjadriť a aby ich ostatní počúvali. Taktiež im to dáva šancu k zamysleniu, riešeniu problémov a procesu liečenia sa.

Ako to vyjadrila J. Reza:

Konštruktivistické počúvanie nie je hierarchické ani autoritatívne. Konštruktivistický poslucháč sa snaží umožniť hovoriacemu vyjadriť pocity, individuálne pochopenie, nespoliehať sa na zaužívané či neúčinné stratégie, ale plne využívať inteligenciu pri tvorivej reakcii na situácie. Keďže proces je najefektívnejší vtedy, keď poslucháč nemá pocit, že je napádaný alebo sa musí brániť, hovoriaci nemá počúvajúceho kritizovať ani sa naňho sťažovať.

Pretože toto je prvýkrát, kedy budete používať konštruktivistické počúvanie na tomto tréningu, bude každá osoba hovoriť len počas doby troch minút. V priebehu tréningu

použijete konštruktivistické počúvanie ešte aspoň dvakrát a budete postupne predlžovať časový úsek.

1. Povedzte účastníkom: “Teraz sa budeme venovať cvičeniu zameranému na vyrozprávanie **Príbehu môjho mena**. /Tému je možné zameniť/ Aby sme to mohli urobiť, zoznámim vás s technikou, ktorá sa volá konštruktivistické počúvanie a ktorú niekoľkokrát v priebehu celého tréningu použijeme.”
2. “Teraz si spoločne preberieme pravidlá konštruktivistického počúvania. Skôr ako to urobíme, chcem, aby si každý našiel partnera. Zvoľte si niekoho, koho ešte NEPOZNÁTE.”
3. “Témou je **Príbeh môjho mena**. Povedzte vášmu partnerovi, čo vaše meno znamená, kto vám ho dal a ako/či by ste ho chceli zmeniť. Po skončení konštruktivistického počúvania sa podelíte o svoje príbehy navzájom s celou skupinou.”

Pravidlá konštruktivistického počúvania

4. Povedzte účastníkom: “Teraz si preberieme pravidlá konštruktivistického počúvania.”
 - Jedna osoba hovorí počas stanovenej doby, zatiaľ čo druhá osoba počúva.
 - Človek, ktorý počúva, nebude hovoriť, ale pomocou reči tela bude dávať najavo aktívny záujem o to, čo hovorí druhý. Vášmu partnerovi sa snažte venovať svoju plnú pozornosť. V priebehu počúvania oslobodte myseľ od vlastných myšlienok. Vnímajte potreby vášho partnera.
 - Ticho je dobré. Keď budete hovoriť vy a budete potrebovať čas na premýšľanie, ticho je vaším časom. Počúvajúci bude mlčať, čakať a nebude klásať otázky alebo dávať najavo netrpezlivosť.
 - Keď dostanete pokyn, vymeníte si role. Počúvajúci sa stane rozprávačom a rozprávač počúvajúcim.
 - Máte nejaké otázky? Vyberte si jednu osobu a začnite hovoriť o **Príbehu svojho mena**.
 - Každý z vás bude hovoriť počas troch minút. Vo dvojiciach sa dohodnite, kto bude hovoriť prvý. Prvý zdvihne ruku. Prvý teraz začne hovoriť.
5. Po skončení prvej časti konštruktivistického počúvania nechajte účastníkom chvíľku, aby sa mohli zhlboka nadýchnuť a vydýchnuť prv, než začnete druhú časť cvičenia.
6. Po skončení cvičenia nechajte každého účastníka stručne predstaviť svojho partnera celej skupine v kruhu.

7. Určitý čas venujte zhrnutiu celého procesu. Opýtajte sa účastníkov: čo bolo pre nich ťažké a akým spôsobom by mohli tento postup použiť v školskom prostredí s ďalšími dospelými a s deťmi, aký mali z tejto aktivity pocit.
8. Pripomeňte im, že techniku konštruktivistického počúvania budete počas tréningu znovu používať. Čas na hovorenie a počúvanie sa predĺži a že budú občas pracovať s niekým, koho pred tréningom nepoznali.

KONŠTRUKTIVISTICKÉ POČÚVANIE

Zdôvodnenie, definícia. Termín **konštruktivistické** je použitý preto, lebo „z konštruktivistického hľadiska je učenie sa výsledkom sebaorganizácie“. Cieľom konštruktivistického počúvania je sebaorganizáciu uľahčiť. Konštruktivizmus je založený na názore, že inteligencia je flexibilná, adaptívna vlastnosť ľudí, ktorá sa líši od inštinktu, schopnosti učiť sa naspamäť alebo schopnosti reagovať na podnety.

Konštruktivistické počúvanie je založené na princípoch konštruktivizmu a dvoch ďalších východiskách. **Po prvé**, primárnym zdrojom neinteligentného a bezcitného správania je stav úzkosti (nahromadenie emócií z bolestných skúseností). **Po druhé**, k zbavovaniu sa vplyvov stavov úzkosti prispievajú prirodzené fyziologické procesy vyjadrovania emócií, ktoré pomáhajú získať skúsenosť, pochopiť a jasnejšie uvažovať.

Konštruktivistické počúvanie je nástrojom posilňovania, budovania komunity a individuálnej/sociálnej premeny. Umožňuje ľuďom prevziať zodpovednosť za svoje činy a pocity, vytvárať nové významy a meniť staré vzory správania.

Posilňovanie je proces, ktorý napomáha ľuďom: 1. vytvárať nové významy (prehodnocovať predchádzajúce skúsenosti, prečo sú tým, kým sú, prečo robia to, čo robia a prečo majú s ľuďmi také vzťahy, aké majú) a 2. slobodne si vyberať nové spôsoby reagovania na svet.

Pravdaže, tieto dve zložky navzájom súvisia. Vytváranie nových významov a vyjasňovanie si myšlienok a pocitov zvyšuje pravdepodobnosť nových spôsobov reagovania. Tieto prinášajú nové informácie, ktoré vyúsťujú do vytvárania nových významov.

Dôraz na vyjadrovanie pocitov vychádza z presvedčenia, že tieto procesy redukujú stres a pomáhajú pri vytváraní nových významov, teda pri chápaní sveta. Zástancovia emocionálneho vyjadrovania tvrdia, že zvyšuje citlivosť, posilňuje myslenie a tvorivosť. Procesy, ktoré napomáhajú fungovaniu človeka sa navonok prejavujú plačom, vzdychaním, smiechom, potením, zívaním a rozprávaním. Pomáhajú pri vytváraní a pretváraní významu bolestných skúseností, ako aj pri zotavovaní sa z psychického a emocionálneho napätia, ktoré spôsobili.

Operačné predpoklady a postupy. Konštruktivistické počúvanie nie je hierarchické ani autoritatívne. Konštruktivistický poslucháč sa snaží umožniť hovoriacemu vyjadriť pocity, individuálne pochopenie, nespoliehať sa na zaužívané či neúčinné stratégie, ale plne využívať inteligenciu pri tvorivej reakcii na situácie. Keďže proces je najefektívnejší vtedy, keď poslucháč nemá pocit, že je napádaný alebo sa musí brániť, hovoriaci nemá počúvajúceho kritizovať ani sa naňho sťažovať.

Konštruktivistické počúvanie umožňuje hovoriacemu uvažovať o význame udalostí a myšlienok a vyjadrovať a spracúvať pocity, ktoré bránia jasnému mysleniu. Umožňuje mu to vytvárať nové významy a rozhodovať sa. Poslucháč vyjadruje záujem, pochopenie a akceptáciu hovoriaceho sústredením sa naňho, udržiavaním očného kontaktu. Ak je to vhodné, drží ho za ruku alebo sa dotýka jeho ramena. Poslucháč prejavuje záujem aj tým, že hovoriaceho akceptuje ako schopného riešiť svoje problémy, nehodnotí, neparafrázuje = nepretlmočuje vlastnými slovami, neanalyzuje, nekritizuje, neradí ani neprerušuje. Ďalší spôsob, ktorým môže poslucháč prejsť záujem je položiť občas zmysluplnú otázku. Dôležité je, aby zachoval absolútnu diskretnosť, pretože hovoriaci môže byť otvorený len v bezpečnom prostredí.

Nácvik konštruktivistického počúvania. Najvhodnejší spôsob na osvojenie konštruktivistického počúvania a súčasne využitie jeho výhod, je striedavo počúvať vo dvojici jeden druhého stanovený a rovnaký čas. Dokonca, aj keď vedúci skupiny navrhne dvojici tému, svoj čas si riadi a zodpovedá zaň hovoriaci. Vo dvojici má hovoriaci príležitosť a zodpovednosť úprimne a otvorene hovoriť o svojich myšlienkach a pocitoch. Poslucháč mu iba pomáha sústrediť sa na pocity a svojou prítomnosťou ho ubezpečuje, že vyjadrovanie pocitov je prospešné.

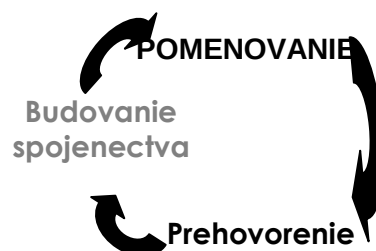
Pretože v začiatkových štádiách učenia sa počúvať môžeme ľahko oklamať, že skutočne počúvame, poslucháča treba poučiť, aby pozorne počúval a nekládol žiadne otázky. Čoskoro dostane každý príležitosť uvažovať o svojej úlohe poslucháča vo dvojici a o svojich predchádzajúcich skúsenostiach, či ho ako hovoriaceho počúvali alebo nie. Treba zdôrazniť, že otázky sú vždy prínosom pre hovoriaceho, nie poslucháča. Dôležitou súčasťou osvojovania konštruktivistického počúvania je pravidelné rozprávanie o vnímaní seba ako poslucháča, o svojich pocitoch z počúvania a o emóciách.

Čo je vzdelávanie k sociálnej spravodlivosti:

Vzdelávanie k sociálnej spravodlivosti je aktívny/aktivistický prístup zameraný na hľadanie riešení proti predsudkom a stereotypom. Nestačí len povedať, že človek nie je predpojatý a stáť bokom len ako nezaujatý pozorovateľ. Je nevyhnutné, aby každý jedinec dokázal aktívne zasiahnuť, protestovať a čeliť osobnému a inštitucionálnemu správaniu, ktoré napomáha chrániť útlak.

Pojmové základy - Oblasť porozumenia

Tréning zameraný na Vzdelávanie k sociálnej spravodlivosti je založený na troch oblastiach porozumenia: **Pomenovanie, Prehovorenie a Budovanie spojenectva**. V každom workshope sa zameriame na tieto tri oblasti porozumenia. Tieto tri oblasti predstavujú pojmové alebo teoretické základy tréningu.



Je potrebné si uvedomiť, že zatiaľ čo pomenovaním začína proces porozumenia, tieto tri aspekty sú vo svojej podstate iteratívne a nie lineárne. Napríklad, ak 'pomenovanie' predstavuje zameranie určitej aktivity, 'prehovorenie' by malo byť druhotným zameraním.

1. Pomenovanie

Proces liečenia sa z útlaku a jeho riešenie začína pomenovaním tohoto útlaku – pomenovať skúsenosť. Je veľmi dôležité, aby sme všetci pochopili (tak cieľová ako aj necieľová skupina), že nás učili a hovorili nám nesprávne informácie o druhých a o nás samotných. Aby sme sa vyliečili zo zranení z minulosti, musíme si vytvoriť inkluzívnu a spravodlivú budúcnosť. Ak to chceme dokázať, musíme sa naučiť spracovávať nové významy prostredníctvom emočného porozumenia spojeného s prijatím presných kognitívnych informácií.

Potrebuje jasný a vhodný jazyk, aby sme dokázali označiť skutočné problémy - pomenovať skutočnosť jasným a konkrétnym spôsobom. Akonáhle dôjde k pomenovaniu alebo k odhaleniu skutočnosti, môžeme sa posunúť k budovaniu kritického povedomia a byť pripravení k akcii.

2. Prehovorenie

Prehovorenie je proces vyjadrenia mienky pre tých, ktorí tradične mlčia a/alebo nemajú moc, a začnú sa aktívne zapájať do dialógu. Prehovorenie obsahuje 'otvorené vyjadrenie názorov' k problémom, myšlienkam a pocitom, ktoré ovplyvňujú naše životy.

Prehovorenie svedčí o tom, že máme zmysluplné informácie vedúce k pocitu vlastníctva a splnomocnenia. Prostredníctvom vlastníctva a splnomocnenia sa dostavuje schopnosť jednať a nakoniec ovplyvňovať vlastný osud a osudy druhých. Proces osvojovania a používania prehovorenia podporuje rozvoj kritického povedomia.

3. Budovanie spojenectva

Namiesto pochopenia, ako rozmanitosť komunitu obohacuje, sa ľudia často oddeľovali jeden od druhého na základe rozdielov, či už ekonomických, kultúrnych, náboženských, alebo iných viditeľných alebo vnímaných charakteristík. Postupne dochádzalo k odcudzovaniu dominantných a podriadených skupín. Je potrebné vyliečiť svoje zranenia z útlaku a uvedomiť si, ako sme boli jeden od druhého oddelení. Navyše je potrebné zamerať sa na

skutočnosť, že všetci máme v podstate potrebu stať sa navzájom spojencami, spolupracovať na odstránení útlaku a postaviť sa tvárou v tvár nespravodlivosti.

Proces budovania spojenectva predpokladá, že všetci ľudia vo vašej vlastnej skupine, vrátane vás, chcú byť spojencami ľudí v iných skupinách. Predpokladajte, že práve vy ste takí dobrí a múdri, aby ste sa mohli stať efektívnymi spojencami. Proces budovania spojenectva nás sprevádza procesom reflexie, dialógu a na záver aj konkrétnymi aktivitami.

Aktivita 2: Stanovenie pravidiel a hraníc

Celoživotné zásady

Cieľ: Účastníci sa budú riadiť pravidlami, ktoré prispievajú k interakcii počas tréningu.

Cieľ: Účastníci si uvedomia účinok pozitívnej komunikácie pri stanovení a používaní týchto pravidiel.

Materiál: Pripravte si veľký papier s nasledujúcou otázkou: *“Čo očakávam od osôb, ktoré sú pre mňa dôležité (manžel/ka, partner, deti), aby sme dokázali žiť v spoločnej harmónii?”*

Požiadajte účastníkov, aby sa zamysleli nad otázkou: *“Čo očakávam od osôb, ktoré sú pre mňa dôležité (manžel/ka, partner, deti), aby sme dokázali žiť v spoločnej harmónii?”*

1. Individuálne nechajte účastníkov, aby si uvedomili TRI veci, ktoré sú pre nich najdôležitejšie a zapísali si ich na papier.
2. Povedzte účastníkom, že teraz budú pracovať v malých skupinách po troch alebo štyroch .
3. Každá skupina si vyberie ľudí na nasledujúce roly [Tieto roly môžete napísať na veľký papier.]
 - ✓ Organizátor > ktorý požiada každého účastníka, aby počas 1 minúty vysvetlil, aké charakteristiky on/ona považuje za najdôležitejšie.
 - ✓ Zapisovateľ > ktorý určuje prioritu najdôležitejších charakteristík, ako prvý zapíše tú najdôležitejšiu, potom ďalšie dve, na ktorých sa skupina dohodne (3 minúty).
 - ✓ Hovorca a pomocník > ktorý bude prezentovať výsledky svojej skupiny. (Každá skupina bude mať 2 minúty na prezentáciu s pomocou 3 malých papierov, ktoré vyvesí na váš veľký papier s otázkou).
4. Vysvetlite, že v každej skupine existujú pravidlá, ktoré sú explicitne a implicitne vytvorené. Tieto pravidlá vytvára kultúra, ktorá určuje vzájomnú interakciu ľudí.

5. Vyveste veľký papier s Celoživotnými zásadami (tiež môžete rozdať účastníkom na pracovných listoch **Celoživotné zásady** a **Zručnosti podporujúce celoživotné zásady**). Potom nechajte účastníkov prečítať si a porovnať, čo skupiny uviedli v súvislosti s Celoživotnými zásadami.
6. Vysvetlite, že v každom prostredí (doma, v škole, na pracovisku) sú tieto Celoživotné zásady vysoko efektívne pre vytváranie bezpečného a spolupracujúceho učebného prostredia.
7. Požiadajte skupinu, aby objavila podobnosti. Doplňte akékoľvek najdôležitejšie prioritné charakteristiky, ktoré prípadne chýbajú v Celoživotných zásadách [Pozn.: Stáva sa to zriedka, ale je to možné.]
8. Po dokončení cvičenia týkajúceho sa Celoživotných zásad a zručností požiadajte skupinu, aby sa pokúsila dodržiavať tieto zásady počas celého workshopu. Tieto zásady majú pomôcť vytvoriť pozitívne, spolupracujúce, bezpečné a podporujúce učebné prostredie. Zdôraznite, že v priebehu workshopu sa všetci účastníci zapoja do intenzívnej kognitívnej a emocionálnej práce.

Aktivita 3: Leila a Mohamed

Cieľ: Účastníci pochopia dôležitosť kontextu.

Cieľ: Účastníci pochopia, ako hranice a štruktúra informácií našich myšlienok môžu viesť k predsudkom a stereotypnému správaniu.

Materiál: flipchartový papier

1. Povedzte účastníkom, že im teraz prečítate príbeh. [**Pozn.:** Aj keď majú účastníci svoju kópiu pracovného listu, prečítajte príbeh nahlas. Ilustrujte príbeh pomocou kresby riek s krokodílmi a tvármi jednotlivých postáv na veľkom papieri].
2. Po prečítaní príbehu povedzte účastníkom, že si urobia teraz svoje osobné hodnotenie daných postáv.
3. Povedzte účastníkom: Máte päť známok (1 až 5) a päť postáv.
 - ✓ Najobľúbenejšej postave dajte najvyššiu známku, ktorou je päťka. Najmenej obľúbenej postave dajte jednotku.
 - ✓ Oznámkujte všetky postavy.
4. Vytvorte si tabuľku. V tabuľke môžete použiť dva typy záznamov (Príklad 1 alebo Príklad 2).

Príklad 1 – Známkovanie					
Účastníci	Leila	Mohamed	Ahmed	Tarik	Džafar
Osoba 1 (príklad)	5	1	3	2	4
Osoba 2					
Osoba 3					
Osoba 4					
Celkové skóre =					

Príklad 2 – Čiarky					
Postavy	Zaradený ako 1	Zaradený ako 2	Zaradený ako 3	Zaradený ako 4	Zaradený ako 5
Leila (príklad)	III	I		I	
Mohamed					
Ahmed					
Tarik					
Džafar					

- Každá osoba zapíše svoje známky (1) alebo čiarkami zaznačí (2) svoje preferencie a vysvetlí, prečo ohodnotil jednotlivé postavy práve týmto spôsobom.
- Rozdeľte účastníkov do malých skupín . Každá skupina musí dospieť k dohode týkajúcej sa celkového skóre/klasifikácie na základe toho, čo počuli. Na dokončenie tejto úlohy nechajte účastníkom asi 10 minút.
- Keď dôjde k dohode v malých skupinách, zvolia si jedného človeka ako zástupcu skupiny.
- Títo zástupcovia vytvoria novú skupinu. Všetci ostatní budú pozorovateľmi. Usporiadajte stoličky spôsobom akvária: vybraní zástupcovia skupín budú sedieť vo vnútornom kruhu a pozorovatelia vo vonkajšom okolo nich.
- Povedzte pozorovateľom, že po skončení aktivity Akvárium poskytnú spätnú väzbu svojim zástupcom o ich pôsobení v novej úlohe.
- Skupina zástupcov musí vytvoriť celkovú klasifikáciu počas 10 minút.
- Zástupcovia získajú od pozorovateľov v rámci celej skupiny spätnú väzbu týkajúcu sa ich výkonu.
- Zástupcovia teraz majú príležitosť vyjadriť svoje vlastné pocity.

13. Prečítajte skupine 'niektoré nové podrobnosti', ktoré sa týkajú príbehu:

LEILA je 17-ročná študentka na strednej škole a MOHAMED je jej učiteľ, ktorý je šťastne ženatý. AHMED učí na tej istej škole. MOHAMED je jeho kolega. TARIK je LEILIN starý otec, ktorý dlho nevidel svoju obľúbenú vnučku a s ktorou pije spoločne čaj; rozprávali sa spolu celú noc. DŽAFAR je psychopatický vrah.

14. Opýtajte sa účastníkov na ich reakcie na základe toho, čo práve počuli. Čo nám cvičenie hovorí o vytváraní našich úsudkov? [Pozn.: Predstavte predsudky na **Pracovnom liste**, ktorý použijete aj v súvislosti s ďalšou časťou].

15. Ukončite celú aktivitu porozprávaním sa o hraniciach, ktoré máme v našom uhle pohľadu. Potrebujeme spoznať kontext, v ktorom ľudia fungujú, aby sme si dokázali 'prepojiť jednotlivé body' [Vid' Tipy pre lektorov.]

Pracovný list 1

ZRUČNOSTI PODPORUJÚCE

STAROSTLIVOSŤ: Schopnosť starať sa a prejaviť záujem o druhých

ZDRAVÝ ROZUM: Schopnosť používať zdravý úsudok

KOOPERÁCIA: Schopnosť spolupracovať na dosiahnutie spoločného cieľa

ODVAHA: Schopnosť fungovať podľa vlastného presvedčenia

ZVEDAVOSŤ: Túžba skúmať a hľadať porozumenie

SNAHA: Schopnosť vynaložiť čo najväčšie úsilie a vydať zo seba to najlepšie

FLEXIBILITA: Schopnosť nebáť sa meniť plány, ak je to potrebné

PRIATEĽSTVO: Schopnosť nadviazať a udržať si priateľstvo pomocou vzájomnej dôvery a starostlivosti

INICIATÍVA: Schopnosť niečo urobiť, pretože je to potrebné urobiť

INTEGRITA: Schopnosť fungovať na základe zmyslu pre to, čo je správne

ORGANIZÁCIA: Schopnosť plánovať, organizovať a implementovať veci usporiadaným spôsobom; schopnosť udržať veci v poriadku a pripravené k použitiu

TRPEZLIVOST': Schopnosť trpezlivo čakať na niekoho alebo na niečo

VYTRVALOSŤ: Schopnosť pokračovať v aktivite aj napriek problémom; schopnosť pokračovať v začatí

HRDOSŤ: Schopnosť cítiť spokojnosť so svojou osobnou maximálnou snahou

RIEŠENIE PROBLÉMOV: Schopnosť hľadať riešenia v obtiažnych situáciách a v každodenných problémoch

NÁPADITOSŤ: Schopnosť reagovať na výzvy a príležitosti inovačným a tvorivým spôsobom.

ZODPOVEDNOSŤ: Schopnosť robiť to, čo je správne; reagovať, ak je to vhodné; nie byť zodpovednosť za svoje vlastné činy

ZMYSEL PRE HUMOR: Schopnosť smiať sa a byť veselý, bez ubližovania druhým

Pracovný list 2

LEILA a MOHAMED

Níl je veľká, dlhá rieka v ktorej žije mnoho krokodílov. Cez rieku je postavených len niekoľko mostov, po ktorých možno prejsť.

LEILA žije na jednej strane rieky. Leila má 17 rokov a je veľmi zaľúbená do Muhameda, ktorý žije na druhej strane rieky. Leila sa rozhodla že navštívi svoju lásku a preto požiadala AHMEDA, či by ju mohol previesť na druhú stranu rieky. Hoci má Ahmed aj čas aj čln, nechce Leilu previesť na druhú stranu.

Leila neustúpi od myšlienky navštíviť Muhameda a preto požiadala o pomoc TARIKA. Tarik pristane pod podmienkou, že Leila s ním strávi noc a na cestu sa dajú až ráno. A tak sa aj stalo. Leila si tak veľmi želala vidieť Muhameda, že súhlasila s tým, aby strávila s Tarikom noc. Ráno ju Tarik previezol na druhú stranu rieky.

Leila celá natešená pribehla k domu MUHAMEDA, zaklopala naň, Muhamed otvoril, vrhla sa mu okolo krku a povedala mu, ako veľmi ho miluje a koľko musela prekonať ťažkostí aby ho uvidela. Muhamed Leilu od seba odstrčil a zatvoril dvere domu.

Leila sa veľmi smutná prechádzala po brehu rieky, celá zaslzená. Tu stretla DŽAFARA. Džafar sa pýtal, prečo plače. Ona mu rozpovedala svoj príbeh.

Džafar okamžite išiel za Muhamedom, dvakrát ho silno udel do tváre, bez toho, aby mu čokoľvek povedal.

Leila je sedemnásťročná gymnazistka a Muhamed je jej profesor, šťastne ženatý. Ahmed je tiež profesor na tom istom gymnáziu a je Muhamedov kolega. Tarik je Leilin starý otec, ktorý svoju vnučku už dlho nevidel. Celú noc sa Tarik s Leilou rozprávali a popíjali čaj. Džafar je vrah-psychoopat.

2. deň

Pracovný list 3

O PREDISUDKOV

POSTOJE sú relatívne trvalé subjektívne (+ alebo -) postoje k určitým objektom (skupinám, národom, jednotlivcom, inštitúciám...). Údaje sú skreslené, upravujú sa a interpretujú podľa predsudkov. Každý postoj sa skladá z troch súčastí:

- **Kognitívnej** (čo si **myslíme**).
- **Afektívnej** (čo **cítime**).
- **Vôľovej** (čo **robíme**).

Sociálna psychológia definuje **PREDISUDOK** ako špecifický druh postoja:

- Úsudky, ktoré nevychádzajú zo skutočných a logických argumentov.
- Nepodliehajú zmenám.
- Zahŕňajú výrazné emocionálne vzťahy.

G. ALLPART – TYPY/ŠTÁDIÁ PREDISUDKOV

- Ohováranie a stereotypné uvažovanie (špinavý/á, škaredý/á, odporný/á).
- Sociálna vzdialenosť – vyhýbanie sa kontaktom.
- Diskriminácia – obmedzovanie rozličných práv.
- Fyzické napádanie – prechod z verbálnej na fyzickú agresiu.
- Genocída – odstránenie.

Etnická vzdialenosť a etnické stereotypy by sa mohli vnímať ako formy a indikátory predsudkov.

O STEREOTYPOCH

STEREOTYP – schematické a rigidné názory na vlastnosti a osobnosti členov skupiny, ktoré sa nekompromisne prenášajú a aplikujú na každého jednotlivca tejto skupiny.

Dva pohľady na pôvod a funkcie stereotypov:

- **Neoprávnené zovšeobecňovanie**, následok nekompletnej indukcie, napr. úsudok vychádzajúci z obmedzených skúseností (preto často obsahuje určitú pravdu), funkciou ktorého je orientácia v živote. Tento druh stereotypov, rovnako ako mnoho iných, sa často vytvára vo vede (prírodovedných predmetoch), pretože komplexné procesy ukazujú veľmi zjednodušene.
- **Vyjadrovanie a odôvodnenie predsudkov** (napr. charakteristických postojov).

Predsudky sa môžu preskúmať meraním **sociálnych rozdielov** – napr. pripravenosti akceptovať, alebo odmietať charakteristické sociálne vzťahy s členmi určitých skupín.

Stereotypy predstavujú kognitívnu súčasť postoja.

Pracovný list 4

Proces vytvárania predsudkov a stereotypov

Tri kroky:

1. Vytváranie „zrejmych“ kategórií – keď stretávame ľudí, zameriavame sa na „najzrejmějšíe“ vlastnosti a ostatné im upierame.
2. Vytváranie nesprávnych zovšeobecnení o skupine (stereotypov a predsudkov) – na základe týchto zrejmých atribútov vytvárame o osobe závery a zaraďujeme ju do skupín, do ktorých patrí. Ak sme presvedčení, že skupiny, do ktorých osoby patria, sú homogénne, predsudky a stereotypy vedú k nepravdivým zovšeobecneniam o jednotlivcoch. Tento spôsob myslenia popiera právo odlišovať sa. Ak realita nezodpovedá utvoreným predsudkom a stereotypom, máme tendencie ju „prekrúcať“ a tak chrániť to, o čom sme presvedčení.
3. Správanie sa k ľuďom podľa týchto záverov (diskriminácia).

FUNKCIE PREDSDUKOV A STEREOTYPOV

Predsudky a stereotypy nám pomáhajú:

- Vytvárať si predstavu a chápať svet okolo nás (v nedostatočne jasných situáciách, napr. ak nemáme dostatok informácií, stereotypné myslenie „vypĺňa medzery“ a dáva nám akúsi istotu, bezpečnosť a jasnosť).
- Hodnotiť skupinu, do ktorej patríme.
- Hodnotiť ostatné skupiny, ich charakteristiky a spôsoby fungovania.
- Ospravedlňovať diskrimináciu osôb patriacich do ostatných skupín.



Center for Interactive Pedagogy

Zorica Trikić and Jelena Vranjesević, Neither Black nor White Program, 2004.

Aktivita 4: Identifikácia – 3 Kultúry

Cieľ: Účastníci sa zoznámia s teóriami týkajúcimi sa stereotypov a ľudskej prirodzenosti.

Táto aktivita pomáha ľuďom pochopiť, ako možno pozorovať odlišnosti a ako si utvárame úsudok na základe toho, čo vidíme a čomu nerozumieme, čo nechápeme. Takisto sa táto aktivita používa k tomu, aby si ľudia uvedomili mechanizmy, ktoré vytvárajú stereotypy a rýchlosť, akou sa tieto zovšeobecnenia vytvárajú a tiež ako spôsob, akým nás iní vnímajú, ovplyvňuje spôsob, akým vnímame sami seba.

Stereotypy

Stereotyp je zjednodušené vyvodenie záveru o určitej skupine, ktoré skoro vždy nesie so sebou hanlivé a ponižujúce dôsledky. **Stereotypy** predstavujú kognitívny prvok ľudského postoja, zatiaľ čo **sociálna izolovanosť, odmeranosť** zvyčajne súvisí s konatívnym alebo behaviorálnym prvkom ľudského postoja. Stereotypné správanie nám pomáha pochopiť svet okolo nás v situáciách, ktoré nie sú pre nás zrozumiteľné (tj., pri ktorých nemáme dostatok informácií). Stereotypné myslenie 'vyplňa medzery' – dopĺňa chýbajúce informácie – a tým nám dáva falošný pocit istoty, bezpečia a zrozumiteľnosti. Použite **Pracovný list** a prečítajte si Tri kroky.

Materiál: Zvonček alebo píšťalka, samolepky v 3 farbách, fixky, veľký papier

Stretnutie troch kultúr

1. Každý účastník si vytiahne jednu farebnú samolepku [tri farby].
2. Účastníci si nájdu druhé osoby s rovnakou farbou a zhromaždia sa v rohu miestnosti čo najďalej od ostatných skupín.
3. Doporučte im, aby si svoje samolepky prilepili na viditeľné miesto na svojom tele, aby ich ostatní dobre videli a bez problémov našli svoju skupinu.
4. Povedzte účastníkom:
 - ✓ Každá skupina predstavuje jednu kultúru, ktorá má svoje špecifické pravidlá správania. Tu je pracovný list, ktorý vysvetľuje pravidlá správania vašej kultúry (**Pracovný list Pravidlá správania v jednotlivých kultúrach**).
 - ✓ Musíte sa za každú cenu držať pravidiel vašej kultúry, bez ohľadu na to, čo sa deje. Počas dvoch až troch minút si zopakujte pravidlá vašej kultúry.
 - ✓ Teraz sa ľudia zo všetkých troch kultúr vydajú na prechádzku po miestnosti, aby sa zoznámili s ostatnými ľuďmi.

- ✓ Pýtajte sa druhých na čokoľvek, čo vás zaujíma, ale zároveň sa neustále riadte pravidlami vašej kultúry. Slobodne sa pohybujte po miestnosti a hovorte o čom chcete.
5. Aktivita zvyčajne trvá 10 až 15 minút, ale môže byť i dlhšia, záleží to len na vašom uvážení. Minimálne by mala trvať 10 minút. Zazvoňte na zvonci (alebo zapískajte na píšťalku), aby ste oznámili koniec aktivity. Nebojte sa používať signál.
 6. Nechajte účastníkov vrátiť sa späť do ich pôvodných skupín a zapísať si svoje dojmy z druhých dvoch skupín, s ktorými sa stretli. Nechajte ich vymyslieť názvy pre tieto dve druhé kultúry.
 7. Keď účastníci zhodnotia druhé kultúry, nechajte ich napísať si poznámky o sebe, o svojej vlastnej kultúre a ako by sa ich skupina chcela volať.
 8. Nechajte skupinám dostatok času na prácu. Potom ich zhromaždite do veľkej skupiny.
 9. Každá skupina bude hovoriť najskôr o druhých skupinách a kľúčové body zapíše na veľký papier.
 10. Potom budú hovoriť o svojej vlastnej skupine a opäť zapíšu hlavné body na veľký papier.
 11. Prehovorte si s účastníkmi o tom, ako dospeli k záverom o druhých skupinách.
 - ✓ Na základe akého dôkazu ste dospeli k svojmu záveru?
 - ✓ Aký ste mali pocit z toho, čo hovorili iné skupiny o vašej kultúre?
 12. Nezabudnite zdôrazniť, že stereotypy sa objavujú na základe určitej pravdy, ktorá sa generalizuje. Prostredníctvom interpretácie a generalizácie pravdy sa vytvárajú stereotypy. Zdôraznite rozdiel medzi pozorovaním a interpretáciou. Predstavte pojem pozitívneho stereotypu.
 13. Pokiaľ účastníci používajú denník, nechajte ich zapísať si svoje reflexie týkajúce sa stereotypov. Alebo im nechajte pár minút na „voľnú diskusiu“ o platnosti týchto záverov v ich vlastnom prostredí.

Pomenovanie – Ľudská prirodzenosť

Cieľ: Účastníci si osvoja teórie týkajúce sa problematiky stereotypov a ľudskej prirodzenosti.

Cieľ: Účastníci pochopia oblasti pôsobenia a ako sa vzťahujú k ich životom.

Teraz zamerajte pozornosť účastníkov na teoretické vysvetlenie „Ľudskej prirodzenosti“. Keď budete vysvetľovať teóriu s ich osobnými skúsenosťami.

Ľudská prirodzenosť

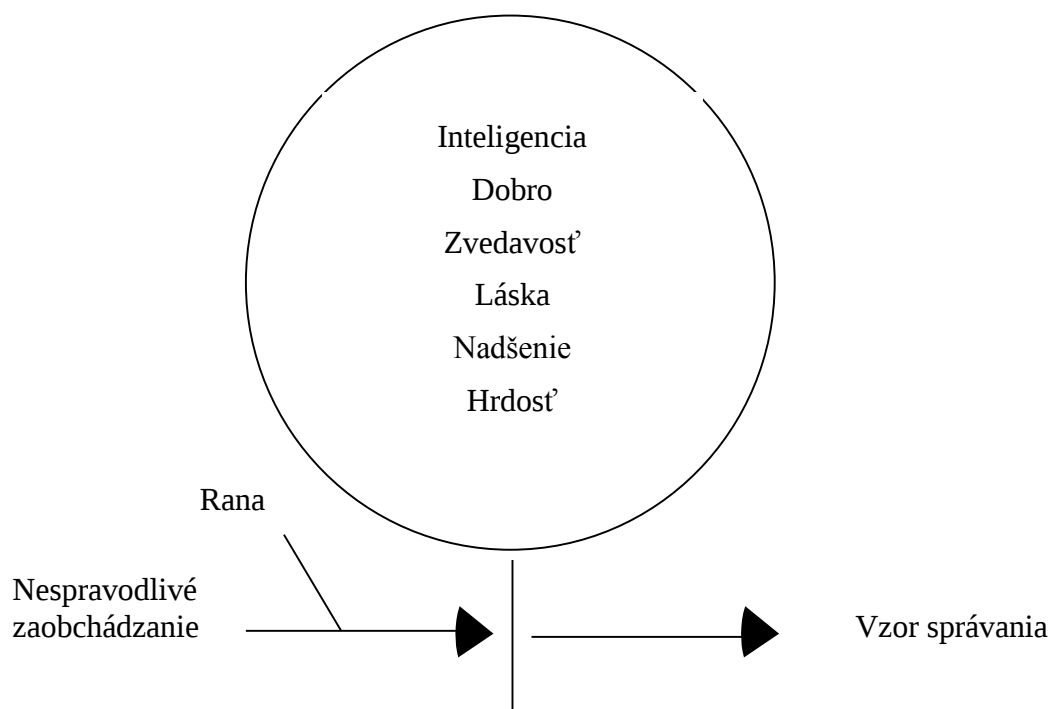
Chápanie rozdielov sa začína lepším pochopením seba a prejavov človeka v interakciách s ostatnými. Teória predpokladá, že ľudia sa rodia ako racionálne bytosti s nesmiernym intelektuálnym potenciálom, prirodzeným nadšením a láskavosťou. Dospelí si tieto vlastnosti v dôsledku nahromadených stresujúcich skúseností so stavom úzkosti (strachom, zranením, stratou, bolesťou, hnevom, rozpakmi a podobne), s ktorými sa stretávame už v ranom detstve, prestanú uvedomovať.

Každý mladý človek by sa mohol emocionálneho stavu úzkosti zbaviť prirodzeným procesom uvoľňovania emócií, napríklad plačom, vzdychaním, smiechom, zíváním a pod. Avšak tento proces sa zvyčajne potláča, ak ľudia s dobrým úmyslom verbálne alebo neverbálne naznačia napríklad „Neplač“, „Už si veľký chlapec“, alebo „Všetko bude zase v poriadku“ a podobne, teda chybné považujú uvoľňovanie emócií – liečenie rany - za samotnú ranu.

Ak sa emócie *ne*uvoľnia, na racionálnom egu osoby vznikne trvalá rana a vytvárajú sa rigidné vzory správania. Ak konkrétna skúsenosť „restimuluje“ emocionálnu pamäť a na aktuálnu situáciu sa aplikuje vzor správania asociovaný s predchádzajúcimi spomienkami, nastáva „restimulácia“. „Restimulovaná“ osoba nežije „v súčasnosti“. Na aktuálnu situáciu, ktorú považuje za podobnú predchádzajúcej, reaguje z referenčného bodu v minulosti. Reakcie na aktuálne situácie sú často neadekvátne, nevhodné a niekedy sebaobranné.

Naopak, ak sa emócie primerane uvoľnia, rana sa zahojí a osoba sa prestane správať rigidne. Na základe predchádzajúcich skúseností bude schopná flexibilne, primerane a jasnejšie hodnotiť každú novú situáciu. Bude mať tendenciu venovať sa vlastným záujmom a záujmom iných a bude schopná efektívnejšie a s väčším úspechom konať voči nespravodlivosti. Bude sa orientovať na súčasnosť a na aktuálne situácie reagovať z hľadiska súčasnosti.

Ako uvádzame v modeli nižšie (Roybal Rose, 1989), predpokladáme, že ľudia sa rodia s neobmedzeným množstvom inteligencie, dobroty, zvedavosti, schopnosti ľúbiť, životného entuziazmu a prirodzenej hrdosti. Čiara vychádzajúca z kruhu symbolicky predstavuje čas, ktorý sa s vekom človeka predlžuje. V rámci toho modelu sú všetky skúsenosti, ktoré zmenšujú vrodene dobré a pod. v strede kruhu jednotlivca, negatívne. Pozitívne skúsenosti umožňujú osobe využívať svoj potenciál (napríklad rôzne kvality v rámci kruhu) a rovnako aj pozitívne skúsenosti. Keď sa z rán, ktoré sme nadobudli pri trvalom nespravodlivom zaobchádzaní nemôžeme zotaviť, kruh, ktorý nás predstavuje sa stráca a na nesprávne informácie o nás a ostatných aplikujeme rigidné vzory správania. Vedie to k útlaku a zvnútornenému útlaku.



J. Reza:

“Aby sme získali funkčné stanovisko k útlaku, musíme byť schopní oddeliť:

1. Osobu od vzoru správania
2. Myslenie, pocity a intuíciu od restimulácie
3. Kultúru od útlaku. Zvnútornený útlak sa prejavuje len na dvoch bezpečných miestach: voči vlastnej osobe a voči našej vlastnej skupine (nám).

V priebehu nášho života môžeme zažívať restimuláciu starých zranení a nespravodlivého zaobchádzania.”

Konstruktivistické počúvanie

Ku spracovaniu a zhrnutiu tejto časti budú účastníci druhýkrát používať konštruktivistické počúvanie. Každá osoba bude hovoriť štyri minúty.

1. Teraz prejdeme k procesu podelenia sa o vašu osobnú reflexiu pomocou využitia konštruktivistického počúvania.
2. Opäť vám zopakujem pravidlá konštruktivistického počúvania /KP/. Skôr ako to urobím, chcem, aby si každý vybral svojho partnera. Vyberte si niekoho, s kým ste doteraz nemali možnosť intenzívne pracovať.

3. Téma KP: **Kedy ste sa ocitli v situácii, keď ste zažili restimuláciu?**
4. Zopakujte pravidlá konštruktivistického počúvania.
5. Po skončení konštruktivistického počúvania venujte krátku chvíľu zhrnutiu celého procesu. Opýtajte sa ľudí, aký mali teraz pocit z tohto procesu? Bolo to ľahšie? Prečo je tento proces prínosný, keď riešite citlivú problematiku? Pripomeňte im, že túto techniku budú počas tréningu často používať.

Aktivita 5 – Nálepkovanie

Cieľ: Účastníci si uvedomia spojenie medzi tým, čo sa od nás očakáva a naším správaním.

Cieľ: Účastníci si uvedomia, aký vplyv má naše správanie na druhých a aký vplyv má správanie iných na nás.

Na túto aktivitu si musíte pripraviť štítky napísané na samolepkách. Na každej nálepke bude jeden stereotyp bežne používaný v školách: **lenivý, nezodpovedný, drzý, komický, hlúpy, nemotorný, upozorňujúci na seba, žalobaba, spoľahlivý, extrémne múdry, rebelantský, optimistický, nacionalistický, feministický, nechápavý, unudený, klamár, pomalý, krásny, hyperaktívny, bystrý, múdry ale lenivý, usilovný ale nie veľmi múdry, atď.** Je potrebné si pripraviť jednu nálepku pre každého účastníka. Do tejto hry by sa mali zapojiť i facilitátori/tréneri.

Materiál: nálepky, veľký papier, fixky, staré časopisy, nožnice, lepiaca páska/lepidlo

Delenie účastníkov do skupín.

1: Každý účastník v skupine dostane jednu nálepku. Povedzte účastníkom:

- ✓ Nepozerajte sa na svoju nálepku.
- ✓ Lektor vám nalepí nálepku na čelo tak, aby ju všetci okrem vás videli.
- ✓ Od tejto chvíle sa musíte správať ku každej osobe podľa jej nálepky. Nikomu nehovorte, čo je na jeho nálepke.

Pozn.: Môžete pripraviť rovnaké nálepky pre všetky skupiny.

2. Každá skupina bude spolupracovať na príprave plagátu „V tejto škole sme si všetci rovní.“ [Pozn. – môžete použiť aj iné témy ako napr. „vytvorte perfektnú školu“ alebo „vytvorte ideálnu komunitu“.]
3. Cieľom tejto aktivity je, aby s každým účastníkom zaobchádzali ostatní členovia skupiny takým spôsobom, ktorý odpovedá jeho nálepke bez prezradenia toho, čo je napísané na jeho nálepke. Povedzte účastníkom, že na vytvorenie plagátu

majú približne 20 až 25 minút. Je dôležité, aby mali ľudia dostatok času pocítiť dôsledky vlastnosti na nálepke, ktorú majú na čele.

4. Po dokončení plagátov poskytnite každej skupine dve až tri minúty na prezentáciu a vysvetlenie toho, čo ich plagát znamená.
5. Pripomeňte im, aby k vám počas celej hry nezabudli pristupovať podľa nálepky, ktorú máte a aj vy k nim pristupujte v súlade s ich nálepkami. Toto pravidlo platí i pre prezentáciu.
6. Po skončení prezentácií požiadajte účastníkov, aby skúsili uhádnuť, akú charakteristiku majú napísanú na nálepke na svojom čele, nech si zložia nálepky a vyhodia do koša. Nechajte im chvíľu čas na relaxáciu, komentáre a zasmiatie.
7. Povedzte účastníkom, že teraz budú mať čas na komentáre o tom, ako sa cítili a začnite s ľuďmi, ktorí mali nálepky s 'neprijemnými' charakteristikami.
 - ✓ Ako ste sa cítili?
 - ✓ Čo tí z vás, ktorí mali nálepky s 'problematickými' vlastnosťami (ako napr. extrémne múdry)? Ako ste sa cítili?
 - ✓ Bolo pre vás ťažké správať sa k ľuďom podľa nápisov na nálepkách?
 - ✓ Začali ste sa správať inak?
8. Požiadajte účastníkov, aby si pripomenuli príklady z reálneho života, kde k takejto situácii dochádza. Pripomeňte skupine informáciu o 'sebanaplňujúcich proroctvách'. Zdôraznite, že na základe výskumu vieme, že úspešnosť detí, s ktorými pracujeme, závisí na našom očakávaní. Pokiaľ si o niekom myslíme, že je hlúpy, potom taká osoba nemôže mať dobré študijné výsledky.
9. Zbavte sa fiktívne vašich nálepiek.
10. Ak máte čas, umožnite účastníkom, aby si aktivitu prediskutovali prostredníctvom konštruktivistického počúvania.
11. Vráťte sa k teórii ľudskej prirodzenosti a k termínu „restimulácia“. Ako predstavená teória súvisí s touto aktivitou a do akej miery ovplyvňuje konanie ľudí?

3. deň

Aktivita 6 - Citrónová krajina

Cieľ: Účastníci sa oboznámia s problematikou dynamiky minorít - majorít, vrátane rizík v procese integrácie a interkulturalizmu.

Cieľ: Účastníci sa oboznámia s rôznymi potrebami, ktoré sú spojené s procesom integrácie a interkulturalizmu.

Cieľ: Účastníci si uvedomia rizikové faktory spojené s interkultúrnym učením.

Život v Citrónovej krajine

Materiál: Na túto aktivitu si musíte pripraviť citróny (jeden pre každú skupinu) a tiež ďalšie druhy ovocia a zeleniny (opäť jeden pre každú skupinu). Ovocie a zelenina môže zahŕňať pomaranč, jablko, banán, grapefruit, červenú repu, cibuľu, papriku atď.

Vybrané druhy ovocia a zeleniny, veľký papier, fixky

1. Nechajte účastníkov, aby si sadli do kruhu v miestnosti. Citróny v košíku umiestnite do prostriedku.
2. Požiadajte účastníkov, aby si prediskutovali charakteristické znaky citrónov. Tieto charakteristiky zapíšte na veľký papier.
3. Potom nechajte každú skupinu, aby si vybrala jeden citrón.
4. Účastníkom povedzte:
 - ✓ Toto je váš citrón. Starostlivo si svoj citrón prezrite a dajte mu meno.
 - ✓ Počas niekoľkých minút vytvorte pesničku, básničku / riekanku / rým, krátku poviedku alebo motto, ktoré bude oslavovať váš citrón.
5. Teraz nechajte každú skupinu predstaviť svoj citrón.
6. Zoberte všetky citróny naspäť do košíka.
7. Povedzte všetkým skupinám, aby vyslali svojho zástupcu, ktorý si pôjde nájsť citrón svojej skupiny.
8. Potom sa skupín opýtajte, ako vedia, že je to ich citrón. Ako ho spoznali?
9. Ďalej povedzte skupine:
 - ✓ Veci sa v citrónovej krajine zmenia. Jedného dňa sa v krajine citrónov objaví nové ovocie alebo zelenina. [Každej skupine dajte iný druh ovocia alebo zeleniny.]

- ✓ Vy predstavujete Najvyšší súd citrónovej krajiny a musíte rozhodnúť, či prijmete alebo neprijmete toto nové ovocie / zeleninu do citrónovej krajiny.
- ✓ Vaše dôvody pre a proti novému ovociu a zelenine napíšte na veľký papier.
- ✓ Keď napíšete svoje pre a proti, povedzte nám svoje rozhodnutie.

10. Každá skupina bude informovať o svojich výsledkoch. Prečíta dôvody pre a proti prijatiu a zakončí svojim rozhodnutím.

Pokračovanie aktivity - Inventár potrieb

1. Po prestávke požiadajte účastníkov, aby sa zamysleli nad dôvodmi, ktoré zvolili pre prijatie alebo odmietnutie nováčka do citrónovej krajiny vo vzťahu k tomu, čo budete prezentovať.
2. Vysvetlite, že ľudia často konajú podľa svojich vlastných potrieb. Potreby sú pre každého dôležité a môžu byť zdrojom energie. Potreby sú neutrálne, na rozdiel od spôsobu, akým ich napĺňame. Dajte účastníkom **Pracovný list**
3. Vysvetlite vzťah medzi dôvodmi pre a proti, ktoré vymenovali a medzi rizikovými faktormi a potrebami.

Hlava	Analýza situácie – dôvody pre a proti
↓	
Srdce	Rizikové faktory – emócie
↓	
Telo	Potreby

4. Požiadajte účastníkov, aby sa vrátili do svojich skupín. Pretransformujte dôvody pre a proti na potreby.
5. Požiadajte skupiny, aby uviedli aspoň jeden dôvod pre a jeden proti a k tomu príslušné potreby. [Pravdepodobne si všimnete, že niektoré potreby sa objavujú ako pri dôvodoch pre, tak i pri dôvodoch proti.]
6. Zdôraznite konflikt potrieb (napr. chceme otvoriť a zachovať našu autenticitu a identitu). Môžete zdôrazniť, ako sa homogénne skupiny boja zmeny, ktorú prinášajú novinky (noví ľudia, nové zvyky, nové hodnoty). Poproste účastníkov, aby sa zamysleli nad tým, ako by sa dali rôzne potreby zladit', ako by sa dala prekonať paradoxná situácia aspoň dvoch rovnako dôležitých, ale konfliktných potrieb. Uvedte príklady.
7. Teraz nechajte účastníkov vystúpiť zo svojich rolí v citrónovej krajine a "rozopnúť" si svoje citrónové kostýmy a odhodiť ich.

Pracovný list 5

Pravidlá správania sa pre kultúru A

- ✦ V duchu napočítajte do 6, prv než čokoľvek povieť.
- ✦ Po zaznení signálu prestaňte hovoriť a počúvajte.
- ✦ Na otázku «Ako sa máte?» si zakryte oči rukami.

Pravidlá správania sa pre kultúru B

- ✦ Keď niekoho stretnete, ihneď sa spýtajte «Ako sa máte?» a nadviažte kontakt s partnerom.
- ✦ Po zaznení signálu vystrite ruky nahor ("pozdrav slnku").
- ✦ Ak partner hovorí potichu, buďte hluční za účelom nadviazania kontaktu.

Pravidlá správania sa pre kultúru C

- ✦ Hovorte potichu.
- ✦ Po zaznení signálu sa ukloňte.
- ✦ Udržujte polmetrovú vzdialenosť od partnera (odstupujte).

Pracovný list 6

INVENTÁR POTRIEB

Integrita	Poriadok	Ochrana
Autonómia	Odpočinok	Krása
Učenie	Autenticita	Inšpirácia
Kľud	Sloboda	Vyrovnanosť
Tvorivosť	Vývoj	Láska
Rozmanitosť	Význam	Blízkosť
Hra	Spontánnosť	Výmena
Zapojenie, účasť	Vyjadrenie	Zrozumiteľnosť
Radosť	Dotyk	Oslava
Porozumenie	Rešpekt	Vrelosť
Zodpovednosť	Prijatie	Uznanie
Ocenenie	Empatia	Podpora
Posilnenie	Dôvera	Čestnosť
Zmena	Inovácia	Šťastie
Ochrana	Tvorivosť	Obohacovanie života
Odpočinok	Harmónia	Voda
Vďačnosť	Láskavosť	Zdravie
Otvorenosť	Sloboda voľby	Potrava

4. deň

Aktivita 7 - OIH Model (Pomenovanie)

Cieľ: Účastníci lepšie porozumejú štruktúre stereotypov.

Cieľ: Účastníci si osvoja rozdiel medzi opisom, interpretáciou a hodnotením.

Cieľ: Účastníci sa naučia používať techniky na odbúravanie stereotypného uvažovania.

a) Tri fotografie

Nadviažte týmto cvičením na aktivitu **Ľudská prirodzenosť**, pretože táto aktivita je o izolovaní človeka od jeho vzorov správania a objasňuje, ako je pre nás ľahké fungovať na základe domnienok a hodnotového rebríčka bez toho, aby sme si to uvedomovali. Pri príprave tejto aktivity si vyhľadajte tri vhodné fotografie ľudí v nejakej akcii.

Materiál: 3 fotografie, papier na písanie pre účastníkov

Každému z účastníkov rozdajte list papiera A 4.

Inštrukcie:

- ✓ Pomocou spätného projektoru vám premietnem počas 10 sekúnd niekoľko fotografií. Potom spätný projektor vypnem.
 - ✓ Požiadam vás, aby ste vždy na zvláštny papier popísali to, čo ste videli. Píšte prosím čitateľne. Na túto aktivitu použijeme tri fotografie. Prosím, počas aktivity nehovorte.
 - ✓ Čo vidíte na tomto obrázku?
1. Na spätný projektor položte prvú fotografiu. Odpočítajte 10 sekúnd, vypnite projektor a nechajte čas na zapísanie odpovedí. Potom pokračujte s ďalšou fotografiou a postup opakujte, pokiaľ účastníci neuvidia všetky tri fotografie.
 2. Na koniec vyberte od účastníkov ich poznámky a odložte si ich.

b) Mini-prednáška o Modeli OIH

1. Na veľký papier napíšte:

O
I
H

Vysvetlite, že:

- ➔ **O** znamená **Opis**: toho, čo naozaj vidíme (alebo počujeme). Napríklad: môžeme o situácii povedať: vedľa toho člnu stojí chlapec. Opis zachytáva fakty a je neutrálny.

- **I** znamená **Interpretáciu**: často interpretujeme to, čo vidíme, bez toho, aby sme poznali reálnu situáciu. Napríklad: vidíme chlapca, ako rýchlo naskakuje do loďky a pláva preč. Mohli by sme povedať, že chlapec použil čln k tomu, aby mohol utiecť z domova. V takom prípade interpretujeme to, čo vidíme, predkladáme hypotézu o tom, čo sa stalo či nestalo. Vo svojom predpoklade sa môžeme alebo nemusíme myliť.
- **H** znamená **Hodnotenie**: hodnotíme to, čo vidíme a čo sme interpretovali. Napríklad, chlapec urobil zlé rozhodnutie, že utečie z domova. V takomto prípade hodnotíme našu vlastnú interpretáciu. A práve tento proces, kedy prechádzame od opisu k interpretácii a následne k hodnoteniu, bez toho, aby sme poznali skutočnú situáciu a dôvody, ktoré sú za ňou, je jedna z ciest, ktorá vedie k diskriminácii a ospravedlňovanie diskriminácie.

2. Môžete samozrejme použiť ďalšie príklady, na ktorých vysvetlíte rozdiel medzi opisom, interpretáciou a hodnotením. Než prejdete k ďalšej aktivite, opýtajte sa, či účastníci majú nejaké otázky.

DALŠIE PRÍKLADY		
Opis	Interpretácia	Hodnotenie
Žena vyhadzuje loptu do vzduchu.	Žena sa hrá s loptou.	Pre ženu v tomto veku nie je vhodné, aby sa hrala s loptou.
Deti si zakrývajú oči dlaňami.	Deti sa hanbia.	Je to gesto prezrádzajúce slabosť.
V tejto škole sa 10% rómskych rodičov zúčastňuje triednych schôdzok.	Rómski rodičia nemajú záujem o vzdelanie svojich detí.	Rómski rodičia sú nezodpovední a nestarajú sa o svoje deti.

c) Využitie modelu OIH

1. Rozdeľte účastníkov do malých skupín. Každá skupina si odráta z poznámok zapísaných v predchádzajúcej aktivite toľko listov papiera, koľko má členov.
2. Každej skupine pridajte jeden veľký papier a požiadajte účastníkov, aby si ho rozdelili na tri stĺpce a napísali veľkými písmenami: **O**, **I**, **H**.
3. V rámci malej skupiny si účastníci prečítajú všetky vety a roztriedia ich do troch stĺpcov. Opisné vyjadrenia pod písmeno **O**, interpretáciu faktov pod písmeno **I** a hodnotiace vyjadrenia pod písmeno **H**.
4. Ďalej účastníkov požiadajte, aby označili vetu alebo vety, ktoré nedokázali zaradiť alebo s ktorými mali najviac problémov.

5. V rámci veľkej skupiny potom zástupcovia malých skupín zoznámia ostatní s vetami, ktoré pre nich boli najťažšie a prečo. Účastníkov vo veľkej skupine požiadať, aby im pomohli tieto komplikované vety zaradiť.
6. Stručne zhrňte celú aktivitu a zdôraznite význam rozdielu medzi opisom, interpretáciou a hodnotením. Poukážte na to, že vety, ktoré sa najhoršie klasifikovali, sú často také vety, ktoré obsahujú dva alebo tri prvky.
7. Aktivitu zakončíte tým, že necháte účastníkov, aby sa vo dvojiciach pár minút porozprávali o svojich reakciách na tento model a premýšľali, ako ho môžu využiť vo svojom osobnom a profesionálnom živote.

Formy útlaku

Cieľ: Účastníci sa dozvedia viac o rôznych formách útlaku.

Cieľ: Účastníci sa naučia pomenovať rôzne druhy implicitného, explicitného, úmyselného a neúmyselného útlaku.

Pochopenie útlaku

Pojem útlak sme prvýkrát predstavili v teoretickej časti o **Ľudskej prirodzenosti**. Táto časť teórie je založená na koncepte, ktorý je priamo prevzatý z práce J. Rezaovej, *Vzdelávanie k sociálnej spravodlivosti: Program pre dospelých*. Aby ste túto časť mohli prezentovať účastníkom, je nevyhnutné jej skutočne dobre porozumieť.

Keďže základom mnohých spoločností je utláčateľský systém a vyrastáme v ňom, útlak sa len ťažko identifikuje a definuje. Kvôli nejasnej terminológii je útlak určitým spôsobom zvečnený. Celkový problém sociálnej spravodlivosti ďalej komplikuje nesprávne chápanie pojmov a teórie s osobnými skúsenosťami a anekdotickými informáciami. Zapojiť sa do dialógu o útlaku znamená používať správne definície a poznať rozdiely medzi útlakom, znútorňovaným útlakom, predsudkami a diskrimináciou.

Naša spoločnosť vznikla (vedome alebo nevedome) preto, aby zabezpečovala „očakávané“ ciele. Určujú ich ľudia s mocou, vychádzajú z ich referenčnej štruktúry a musia spĺňať ich potreby. Takto vzniká pojem necieľová skupina. Očakávaný cieľ sa dosahuje vylúčením, nepodporovaním a ponižovaním ľudí, ktorí sa považujú za „odlišných“ alebo „iných“ a tak vzniká pojem cieľová skupina. Ak má jedna skupina ľudí moc a výsady systematicky nespravodlivo zaobchádzať, nepodporovať, „deptať“ a/alebo využívať prácu inej skupiny ľudí, nastáva útlak.

Útlak sa často definuje ako systematické ponižovanie skupiny ľudí. Odráža sa v troch hlavných oblastiach: 1. v národnom povedomí, 2. v nerovnováhe sociálno-ekonomických síl a 3. v inštitúciách, politike a zákonoch. V štatistikách môžeme nájsť cieľovú skupinu útlaku ako skupinu ľudí, ktorí sú dôkazom systematického trvalého sociálno-ekonomického vylúčenia a neúčasti v spoločenských štruktúrach. Siedmimi najbežnejšími formami útlaku sú:

1. sexizmus,
2. rasizmus,
3. klasizmus,
4. ageizmus,
5. heterosexizmus/homofónia (reakcia necieľovej skupiny),
6. antisemitizmus a
7. ableizmus.

/Uvedte ku každému –izmu príklady/

Byť v národnom povedomí znamená, že „niekde“ existuje o skupine ľudí presvedčenie, s ktorým spoločnosť súhlasí a podporuje ho bez ohľadu na fakty o tejto skupine. Nerovnováha moci má za následok disponovanie s mocou a jej udržiavanie. Naznačuje to, že množstvo moci je obmedzené a jej udržiavanie na úkor ľudskosti ostatných je „v poriadku“. Inštitúcie, politika a zákony sú vytvorené tak, aby udržiavali nerovnováhu moci a ospravedlňovali správanie, postoje, predsudky a zaujatosť, ktoré ponížujú a potláčajú jednu skupinu pred druhou.

Podľa vyššie uvedenej definície neexistuje nič ako „obrátený rasizmus“ alebo „obrátený sexizmus“. V uvedenom kontexte nemá cieľová skupina útlaku moc systematicky utláčať necieľovú skupinu. Cieľové skupiny/jednotlivci môžu vyjadrovať a prejavovať extrémnu zaujatosť voči členom necieľovej skupiny, avšak skupina, do ktorej cieľový jednotlivec patrí, nemá moc systematicky vylučovať, potláčať alebo ponížovať necieľovú skupinu. Správanie členov cieľovej skupiny (jednotlivo alebo v skupinách) je trestuhodné, predsudkové a môže vplývať na finančný a/alebo emocionálny blahobyt členov necieľovej skupiny. A nie je to obrátený rasizmus/sexizmus. Jediným spôsobom ako určiť čo sa deje, je položiť niekoľko otázok, napríklad: Kedy nemáte istotu, či ide o **predsudky** a/alebo **útlak**:

- Kto má štatisticky v rámci národa moc ?
- Kto má ekonomickú moc a bohatstvo?
- Do akej miery sú inštitúcie a politika tvorené? Koho podporujú? Koho vylučujú? Koho neberú do úvahy alebo naňho nepamätajú? Kto zastáva posty pri vytváraní politiky a postupov, ktoré musia všetci dodržiavať?
- Koho ignorujú? Koho sústavne ubíjajú, zneuctujú, neangažujú?
- Koho sa bojíme? Z čoho pramenia tieto pocity? Komu slúži strach pred celou skupinou (najmä ak chýbajú osobné poznatky alebo skúsenosti s danou skupinou)?

Útlak podporuje mnoho spôsobov správania vychádzajúcich z postojov, hodnôt, presvedčení a zaujatosti rovnako na strane cieľovej aj necieľovej časti. Zvnútornený útlak nastáva, ak sa utláčaná (cieľová osoba/skupina) postupne naučí veriť útlaku majoritnej spoločnosti (necieľovej skupiny) a jej mýtom o tom, kto a čo sú. Ďalším pojmom, ktorý používajú rôzni autori, je kolonizátor (utláčateľ, necieľová alebo dominantná skupina), kolonizovaný (utláčaný, cieľová alebo podriadená skupina) a kolonizovaná myseľ (zvnútornený útlak kolonizovanej/podriadenej skupiny). Kolonizovaná myseľ sa týka

schopnosti utláčateľa podporovať nesprávne názory, informácie a mýty o kolonizovaných, ktoré zmenia presvedčenia kolonizátora na nadradené, a tak ovplyvňujú realitu kolonizovanej skupiny (Memmi, 1965, Hooks, 1989, 1990, 1994).

Aktivita 8 - Scénky o útlaku

Cieľ: Účastníci lepšie porozumejú procesu riešenia / akcie, ktoré možno využiť k podpore budovania spojenectva.

Pozn.: Aktivita Scénky o útlaku vyžaduje väčšie množstvo času, a preto je treba tomu prispôbiť program celého dňa.

Scénky o útlaku („skeče“) pochádzajú z práce Augusto Boala, významného brazílskeho pedagóga, ktorý začal s konceptom nazvaným *Divadlo utlačovaných* počas 50. a 60. rokov. Teoretická štruktúra tohoto divadla je prevzatá z transformačného modelu jeho priateľa a kolegu, Paula Freire.

Interaktívne divadlo je založené na predpoklade, že dialóg medzi ľuďmi je bežný, zdravý a dynamický proces. Boal založil divadlo na koncepte, že divadlo môže slúžiť ako nástroj pre interakciu, dialóg, budovanie kritického povedomia, oslobodenie, reflexiu, transformačnú aktivitu a zábavu. Divadlo sa používa ako tréningové ihrisko pre činnosť v živote. Divadlo ponúka možnosť posunúť nás až za naše obvyklé správanie, myslenie a interakciu.

Scénky o útlaku v tejto aktivite pochádzajú z Boalovho Forum Theatre. Hry môžu byť virtuálne jednoaktové hry alebo, a to je častejšie, krátke scénky, ktoré ľudí spájajú v procese rozvíjania vzťahov, dôvery a dobrej zábavy!

Ak je to možné, účastníci by mali sedieť pri stoloch, aby si mohli ľahko zapisovať. Vytvorte aspoň päť malých skupín po 4-5 členoch. Pred začiatkom skutočnej aktivity si s účastníkmi zopakujte **celý proces** aktivity Scénky o útlaku.

Predstavenie aktivity Scénky o útlaku

1. Nechajte účastníkov – ako jednotlivcov – počas štyroch až piatich minút napísať si problematický scenár založený na jednom z 'izmov'. Povedzte im, že scenár by sa mal zamerať na niečo, čo sami zažili na vlastnej koži.
2. Keď budú účastníci hotoví, povedzte im, aby si svoje scenáre (alebo príbehy) navzájom prečítali v malých skupinách. [Pozn.: poskytnite im dostatok času, ktorý potrebujú k vyrozprávaniu svojich príbehov; môže to trvať až 30 minút.

3. Potom si každá skupina vyberie jeden scenár, ktorý spracujú ako skeč, ale nech nestvárajú riešenie danej scény. Všetky scény by sa mali skončiť BEZ rozuzlenia. Na divákoch bude spočívať, aby problém vyriešili.
4. Povedzte účastníkom, že na scénke by sa mali podieľať všetci členovia ich skupiny. Mali by si premyslieť dialógy aj potrebné rekvizity, ktoré pomôžu divákovi pochopiť danú scénu. Scénka by nemala trvať dlhšie ako 5 až 10 minút.
5. Skôr než účastníci zahrajú svoju scénu, vysvetlite im, čo sa bude odohrávať v ďalšej časti aktivity.

d) **Prezentácie scénok o útlaku**

1. Každá skupina zahrá svoju scénu jedenkrát pred celou skupinou.
2. Pri prezentácii scény skupinou by sa ostatní účastníci v roli divákov mali zamyslieť nad možnými intervenčnými stratégiami, ktoré by mohli zmeniť výsledok scény.
3. Na konci prezentácie budú mať diváci jednu až dve minúty na to, aby sa zamysleli nad možnými intervenciami.
4. Potom skupina zahrá scénu ešte raz. Počas druhého predstavenia môže ktokoľvek z divákov zasiahnuť do predstavenia tým, že zakričí STOP a zastaví predstavenie. Je nevyhnutné, aby aktivitu zastavili hlasným zvolaním a s jasným úmyslom. Predvedzte účastníkom požadovaný zásah:
 - ✓ Postavte sa.
 - ✓ Tlesknite rukami, dupnite nohou a v tej istej chvíli zakričte „STOP!“.
 - ✓ Zasiahnite do scény.
5. Keď niekto scénu zastaví, má voľnú ruku a môže nahradiť kohokoľvek z účinkujúcich alebo doplniť niekoho z divákov, aby vyskúšal svoju intervenciu. Zámerom je podniknúť nejakú pozitívnu akciu.
6. Po uskutočnení intervencie nechajte scénu znova zahrať. Po skončení sa opýtajte divákov, či to bola 'skutočná' alebo 'magická' intervencia.
7. Každú scénu budete hrať niekoľkokrát, pokiaľ nedôjde k 'naozajstnej' intervencii, ktorá sa zameria na riešenie problému. Povzbudte publikum, aby sa snažilo pri hľadaní nových spôsobov intervencie tvorivo premýšľať [Pozn.: Hercom bude možno vadiť, že musia scénu zahrať viackrát, ale uistite ich, že pre tento proces je to nevyhnutné.]

8. Ku zhrnutiu aktivity Scénky o útlaku, zhromaždite účastníkov do veľkej skupiny. Opýtajte sa ich, ktoré intervencie boli 'skutočné' a ktoré boli 'magické'.
9. Lekciu môžete zakončiť buď pomocou aktivity **Jedno slovo**.

5. deň

Aktivita 9 - Odhodlať sa k akcii

Cieľ: Účastníci sa odhodlajú zapojiť sa do práce, aby sa stali spojencami.



1. Toto je záverečná príležitosť použiť konštruktivistické počúvanie. Nezabudnite zopakovať pravidlá. Opäť môžete požiadať účastníkov, aby vám pomohli s touto rekapituláciou.
2. **Otázka: Aké kroky podniknete, aby ste podporili sociálnu spravodlivosť a stali sa efektívnejším spojencom?** /Využite možnosť porozprávať sa o charakteristikách spojenca – môžete použiť pracovný list/

Materiál: Dlhá šnúra, nožničky

3. Účastníci vytvoria dva dlhé rady čelom k sebe. Potom sa jeden rad otočí chrbtom a druhý rad im namasíruje ramená. Po dvoch - troch minútach sa vymenia.
4. Teraz prejdite s účastníkmi k aktivite nazvanej **Vzájomné prepojenie**. Nechajte ich postaviť sa čelom k sebe. Rozdeľte ich do skupín po 4, 5 alebo po 6 s ohľadom na veľkosť skupiny. Každá skupina bude mať svoju partnerskú skupinu, ktorá bude stáť oproti na druhej strane miestnosti a bude tvoriť ich tím. Nech skupiny cúvnu čo najďalej od seba. Odstráňte akékoľvek prekážky, aby ste im k aktivite poskytli čo najviac miesta.
5. Vysvetlite účastníkovi, že si teraz navzájom zviažu nohy a že cieľom tejto aktivity je nájsť metódu, ako navzájom spolupracovať v obtiažnej situácii.
6. Účastníci v skupine si navzájom priviažu nohy k sebe.
7. Na váš pokyn teraz každá malá skupina na jednej strane radu prejde na druhú stranu, chytí za ruky svojich partnerov na druhej strane a prejdú s nimi naspäť na svoju stranu.
8. Máte otázky? Začnite!
9. Prv než aktivitu ukončíte, nechajte im chvíľu, aby sa mohli zasmiať a porozprávať sa.

Pracovný list 7

CHARAKTERISTIKA SPOJENCA

1. Snaží sa porozumieť termínu útlak a potreby cieľovej skupiny.
2. Po pochopení situácie si želá spojiť sa s cieľovou skupinou a reagovať na jej potreby.
3. Je presvedčený, že stať sa spojencom je jeho/jej vlastným záujmom.
4. Je odhodlaný osobne rásť (napriek nepohodliu a nožnej bolesti).
5. Je pyšný na reakcie voči útlaku a prekonávanie strachu.
6. Očakáva podporu ostatných spojencov.
7. Je schopný uznať a vysloviť, ako vzory strachu fungovali v jeho živote.
8. Očakáva, že sa bude myliť, ale nepoužíva to ako výhovorku pre nečinnosť.
9. Vie, že spojenci na obidvoch stranách majú zodpovednosť za vlastné reakcie voči odporu, bez ohľadu na to, či sa ľudia na opačnej strane rozhodnú reagovať alebo nie.
10. Pozná nevyhnutnosť ľudí v cieľovej skupine začať zmenu smerom k osobnej, inštitucionálnej a spoločenskej spravodlivosti a rovnosti.
11. Vie, že je zodpovedný/á za poľudštenie spoločnosti, najmä ak sa to týka reakcie voči útlaku.
12. Podporuje zmysel pre komunitu s cieľovou skupinou a učí ostatných, ako to dosiahnuť.
13. Vychádza z chápania zodpovednosti jednotlivca za svoje konanie a nie z obviňovania.
14. Snaží sa vzdelávať ostatných členov necieľovej skupiny.
15. V utláčanej skupine nestráca vlastnú identitu.
16. Predpokladá, že ľudia z cieľovej skupiny sú odborníkmi na vlastné skúsenosti a majú predstavu a informácie o tom, čo by sa mali dozvedieť členovia necieľovej skupiny.
17. Má trpezlivosť a zmysel pre humor.

Zdroj: Empower Perspectives, 1992, vybrané z workshopu Andersona a Steinhoffa: Being White In a Multicultural Society: Creating Our Renaissance (Byť bielym v multikultúrnej spoločnosti: Vytváranie našej renesancie).

Príprava lektorov na prácu s cieľovou skupinou a výber aktivít

Prezentácia teórie a aktivít zo strany účastníkov 1. Časť

6. deň

Prezentácia teórie a aktivít zo strany účastníkov 2. časť

Zhrnutie, Reflexia, Evalvácia

Spojte skupinu dohromady, aby sa účastníci mohli navzájom podeliť o svoje dojmy.
Posaďte sa do kruhu na stoličky.

Povedzte účastníkom:

1. Požiadam vás, aby ste nám povedali záverečnú myšlienku alebo reflexiu k tomuto tréningu – stačí jednou alebo dvoma vetami.
2. Môžete si vybrať, čo chcete povedať – čo sa vám páčilo, čo ste sa naučili, čo by ste chceli, aby bolo inak – čokoľvek, čo chcete.

Študijné materiály pre lektorov:

1. KONŠTRUKTIVISTICKÉ POČÚVANIE

Zdôvodnenie, definícia. Termín **konštruktivistické** je použitý preto, lebo „z konštruktivistického hľadiska je učenie sa výsledkom sebaorganizácie“. Cieľom konštruktivistického počúvania je sebaorganizáciu uľahčiť. Konštruktivizmus je založený na názore, že inteligencia je flexibilná, adaptívna vlastnosť ľudí, ktorá sa líši od inštinktu, schopnosti učiť sa naspamäť alebo schopnosti reagovať na podnety.

Konštruktivistické počúvanie je založené na princípoch konštruktivizmu a dvoch ďalších východiskách. **Po prvé**, primárnym zdrojom neinteligentného a bezcitného správania je stav úzkosti (nahromadenie emócií z bolestných skúseností). **Po druhé**, k zbavovaniu sa vplyvov stavov úzkosti prispievajú prirodzené fyziologické procesy vyjadrovania emócií, ktoré pomáhajú získať skúsenosť, pochopiť a jasnejšie uvažovať.

Konštruktivistické počúvanie je nástrojom posilňovania, budovania komunity a individuálnej/sociálnej premeny. Umožňuje ľuďom prevziať zodpovednosť za svoje činy a pocity, vytvárať nové významy a meniť staré vzory správania.

Posilňovanie je proces, ktorý napomáha ľuďom: 1. vytvárať nové významy (prehodnocovať predchádzajúce skúsenosti, prečo sú tým, kým sú, prečo robia to, čo robia a prečo majú s ľuďmi také vzťahy, aké majú) a 2. slobodne si vyberať nové spôsoby reagovania na svet.

Pravdaže, tieto dve zložky navzájom súvisia. Vytváranie nových významov a vyjasňovanie si myšlienok a pocitov zvyšuje pravdepodobnosť nových spôsobov reagovania. Tieto prinášajú nové informácie, ktoré vyúsťujú do vytvárania nových významov.

Dôraz na vyjadrovanie pocitov vychádza z presvedčenia, že tieto procesy redukujú stres a pomáhajú pri vytváraní nových významov, teda pri chápaní sveta. Zástancovia emocionálneho vyjadrovania tvrdia, že zvyšuje citlivosť, posilňuje myslenie a tvorivosť. Procesy, ktoré napomáhajú fungovaniu človeka sa navonok prejavujú plačom, vzdychaním, smiechom, potením, zívaním a rozprávaním. Pomáhajú pri vytváraní a pretváraní významu bolestných skúseností, ako aj pri zotavovaní sa z psychického a emocionálneho napätia, ktoré spôsobili.

Operačné predpoklady a postupy. Konštruktivistické počúvanie nie je hierarchické ani autoritatívne. Konštruktivistický poslucháč sa snaží umožniť hovoriacemu vyjadriť pocity, individuálne pochopenie, nespoliehať sa na zaužívané či neúčinné stratégie, ale plne využívať inteligenciu pri tvorivej reakcii na situácie. Keďže proces je najefektívnejší vtedy, keď poslucháč nemá pocit, že je napádaný alebo sa musí brániť, hovoriaci nemá počúvajúceho kritizovať ani sa naňho sťažovať.

Konštruktivistické počúvanie umožňuje hovoriacemu uvažovať o význame udalostí a myšlienok a vyjadrovať a spracúvať pocity, ktoré bránia jasnému mysleniu. Umožňuje mu to vytvárať nové významy a rozhodovať sa. Poslucháč vyjadruje záujem, pochopenie a akceptáciu hovoriaceho sústredením sa naňho, udržiavaním očného kontaktu. Ak je to vhodné, drží ho za ruku alebo sa dotýka jeho ramena. Poslucháč prejavuje záujem aj tým, že hovoriaceho akceptuje ako schopného riešiť svoje problémy, nehodnotí, neparafrázuje = nepretlmočuje vlastnými slovami, neanalyzuje, nekritizuje, neradí ani neprerušuje. Ďalší spôsob, ktorým môže poslucháč prejaviť záujem je položiť občas zmysluplnú otázku. Dôležité je, aby zachoval absolútnu diskretnosť, pretože hovoriaci môže byť otvorený len v bezpečnom prostredí.

Nácvik konštruktivistického počúvania. Najvhodnejší spôsob na osvojenie konštruktivistického počúvania a súčasne využitie jeho výhod, je striedavo počúvať vo dvojici jeden druhého stanovený a rovnaký čas. Dokonca, aj keď vedúci skupiny navrhne dvojici tému, svoj čas si riadi a zodpovedá zaň hovoriaci. Vo dvojici má hovoriaci príležitosť a zodpovednosť úprimne a otvorene hovoriť o svojich myšlienkach a pocitoch. Poslucháč mu iba pomáha sústrediť sa na pocity a svojou prítomnosťou ho ubezpečuje, že vyjadrovanie pocitov je prospešné.

Pretože v začiatkových štádiách učenia sa počúvať môžeme ľahko oklamať, že skutočne počúvame, poslucháča treba poučiť, aby pozorne počúval a nekládol žiadne otázky. Čoskoro dostane každý príležitosť uvažovať o svojej úlohe poslucháča vo dvojici a o svojich predchádzajúcich skúsenostiach, či ho ako hovoriaceho počúvali alebo nie. Treba zdôrazniť, že otázky sú vždy prínosom pre hovoriaceho, nie poslucháča. Dôležitou súčasťou osvojovania konštruktivistického počúvania je pravidelné rozprávanie o vnímaní seba ako poslucháča, o svojich pocitoch z počúvania a o emóciách.

3. TEÓRIA BEŽNÉHO POSTUPU PRE DOSPELÝCH - k teórii o ľudskej prirodzenosti

Teória bežného postupu pre dospelých, ktorí menia kognitívny proces na afektívny.
Dospel som k hrozivému záveru, že som rozhodujúcou súčasťou triedy. Klímu v triede vytvára môj osobný prístup k žiakom. Atmosféra závisí od mojej

každodennej nálady. Ako učiteľ mám nesmiernu moc ovplyvniť život žiaka, urobiť ho nešťastným, alebo plným radosti. Môžem spôsobovať utrpenie, alebo byť zdrojom inšpirácie. Môžem ponížovať, alebo robiť všetko, čo vidím na očiach, zraniť, alebo vyliečiť. Moja reakcia vo všetkých situáciách rozhodne, či sa kríza bude, alebo nebude stupňovať, či sa dieťa poľudští, alebo nie.

Haim Ginott

Využívanie protipredsudkového obsahu nie je iba kognitívne. Je to cesta plná emócií, ktorá spája osobné a profesijné oblasti. Proces prehlbovania povedomia jednotlivcov vedie k neustálemu hodnoteniu a presúvaniu sa z jednej oblasti života k ďalším – od profesijnej k osobnej, k spoločenskej a späť. Práca mení jednotlivca rovnako, ako jednotlivec mení prácu. V danej oblasti prináša práca pokrok iba vtedy, ak si uvedomíme, čo by sme mali realizovať v ďalšej. Jednotlivec si dôkladnejšie uvedomí, ako sa vytvárajú postoje, presvedčenia a hodnoty a ako sa prejavujú v jeho správaní a správaní ostatných.

Vytváranie protipredsudkového obsahu si vyžaduje kognitívne, afektívne a behaviorálne zmeny v profesijnej a osobnej oblasti. V inštitúciách sa musia posúdiť stratégie a určiť faktory, ktoré vedú k systematickému vylučovaniu jednej alebo druhej skupiny. Potom sa musia zaoberať zmenou týchto stratégií a začleniť ich do činností v triede. V triede sa musí prehodnotiť a zmeniť súčasný obsah a metodika vyučovania tak, aby podporili integráciu. Dá sa to dosiahnuť iba sústavným osobným a profesijným hodnotením skupín a jednotlivcov.

Hodnotenie a zmena sa realizujú v rôznom čase a rozličnými prostriedkami. Prvou úrovňou hodnotenia je uvedomenie. Zvyčajne sa začína sledovaním procesov na národnej úrovni a uznaním, že existuje nespravodlivosť. Napríklad: najväčším záujmom spoločnosti je mať čo najviac plnohodnotných občanov, ak už kvôli ničomu inému, tak v záujme ekonomického blahobytu národa. Čím viac je zárobkovo činných občanov, tým menší je úbytok financií z vládnych infraštruktúr a menej sa rozmáha finančná a majetková kriminalita. Štatistici informujú, kto nie je vo výchovno-vzdelávacom systéme zastúpený, kde je neprimeraný počet zastúpených v prosperujúcej a kde v neprosperujúcej skupine. Ako príklad možno uviesť Rómov, ktorí neukončia základné vzdelanie a sú neprimerane zastúpení v triedach špeciálnych základných škôl.

Ďalšie dve úrovne uvedomenia sú profesijné a osobné. Prejavujú sa napríklad v otázkach: Akú úlohu zohrávam v udržiavaní tejto nerovnomernosti ako učiteľ alebo riaditeľ? A ak verím v spravodlivú, neutláčajúcu spoločnosť, čo môžem urobiť, aby som túto úlohu zmenil? Ak neprimerane veľký počet ľudí (žiakov) z určitej skupiny nezvláda plnenie národných štandardov, niečo nie je v poriadku. Otázky, ktoré vyvstanú, zahŕňajú: V čom zavedenie štandardov „danú populáciu“ vylučuje? Využitím rovnakých informácií a ich aplikovaním na jednotlivca osobne aj profesijne sa otázka zmení: Ako obmedzujem svojich žiakov alebo im bránim zapájať sa do činností v triede (a následne v spoločnosti)? Ako sa samostatne (alebo kolektívne prostredníctvom práce vo výbore školy, fakulty, univerzity) zúčastňujem na vytváraní alebo uplatňovaní stratégií či pravidiel, ktoré skupinu vylučujú? Podľa čoho viem, že sa to deje? Na základe čoho si to uvedomujem a čo urobím?

Zistil som, že ako učiteľ mám nesmierny vplyv na svojich žiakov a na to, či uspejú, alebo nie. Okrem toho, obsah vyučovania, môj postoj k žiakom a vyučovacie metódy vytvárajú v triede prostredie, v ktorom sa žiaci integrujú, alebo vylúčia. Pretože som rovnako

osobne aj profesijne zainteresovaný na vytváraní sociálne spravodlivejšej spoločnosti, mám povinnosť pozorovať svoje triedy a žiakov, ktorí NIE sú úspešní. Toto pozorovanie musím brať vážne, hodnotiť ho z kognitívnej a afektívnej stránky a nadväzne sa zapojiť do zmeny prostredia triedy, aby som všetkých usmernil pri učení.

Zaoberanie sa vlastnou zaujatosťou, postojmi a uvedomenie si ako sa prejavujú v triede a ovplyvňujú postoje žiakov alebo ich úzkosť (neúspechy v škole) je celoživotný proces. Zmeniť vyučovanie na inkluzívnejšie môžeme tým účinnejšie, čím lepšie pochopíme historické, rodinné a sociálno-politické súvislosti, v ktorých získavame informácie o skupine. Vždy si musíme pamätať, že je to proces, cesta – často strastiplná, ale nakoniec prinesie odmenu.

Prax alebo zvyčajný postup (Freire, 1994) je uvažovanie a konanie súvisiace s problémom alebo snaha o vytvorenie kritického povedomia a uskutočnenie významnej osobnej a spoločenskej zmeny smerom k sociálnej spravodlivosti. Avšak samotná prax je nepostačujúca, pretože nevyžaduje, aby ľudia premýšľali a reagovali rovnako na emocionálnom aj na racionálnom základe. Freire hovorí o svojom nadšení a odmieta sa ospravedlniť za svoj „príliš afektívny jazyk“ (Freire, 2000, s. 30). Nenavrhuje spôsob, ako sa zaoberať uznávaním, prácou a liečením emocionálnych rán. Ak oddelíme kognitívne (myslenie) od afektívneho (emocionálneho), dosiahneme „mysel, ktorá nevie cítiť a srdce, ktoré nevie myslieť“ (Palmer, 1998, s. 66). K odstráneniu nespravodlivosti a vytvoreniu sociálne spravodlivejšej spoločnosti by sme preto mali prispieť presunom dôrazu z kognitívneho na afektívne.