

TECHNIKI DOMINACJI

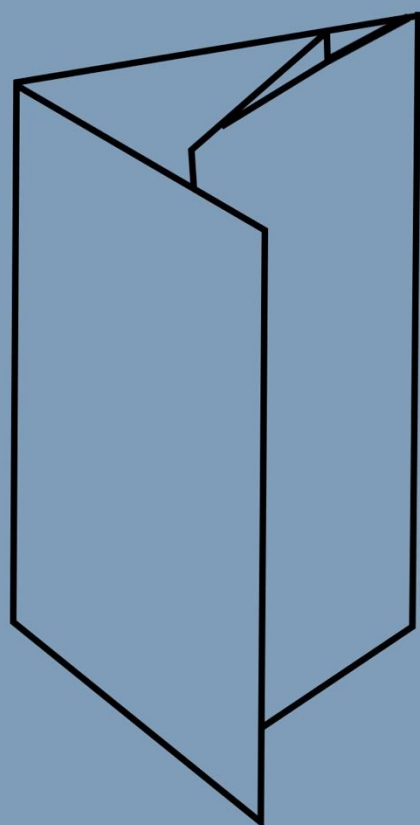
ZESTAW EDUKACYJNY

Zestaw edukacyjny – Techniki dominacji

Złożony zestaw wszystkich wyników projektu zapewnia trenerom wszelkie niezbędne informacje i narzędzia do prowadzenia warsztatów / seminariów poświęconych technikom tłumienia mistrzów kobietom-politykom i młodym dziewczętom. Zestaw edukacyjny zawiera wsparcie metodyczne dla trenerów, instrukcje i arkusze robocze do odgrywania ról.

Spis treści	
Dominacji (Master Suppression Techniques)	5
Skąd pochodzi ta nazwa?	5
Dlaczego o tym piszemy?	6
Wzmacnianie, empowerment	6
Świadomość	6
1. Ignorowanie / pomijanie	8
2. Wyśmiewanie	9
3. Ograniczanie dostępu do informacji	9
4. Tak źle i tak niedobrze	9
5. Wpędzanie w poczucie winy i obwinianie	10
Jak reagować na zachowania manipulacyjne?	10
CO JESZCZE JEST WAŻNE?	11
Program szkoleniowy dla polityczek dotyczący Technik Dominacji (Przerwij łańcuch manipulacji – twój głos ma znaczenie)	13
Główny przekaz	13
Cele szkolenia	13
Pomocne wskazówki	13
Grupa docelowa	13
Ograniczenia, możliwe zagrożenia związane z grupą docelową i sposoby ich eliminacji	13
Jak przyciągnąć i zaangażować grupę docelową:	14
Program szkoleniowy dla dziewcząt dotyczący Technik Dominacji (Rozpoznaj, reaguj, ruszaj w świat!)	17
Główny przekaz	17
Cele szkolenia	17
Pomocne wskazówki	17
Uwagi	17
Jak przyciągnąć i zaangażować grupę docelową	18
Filmy	27
Scenariusz – polityczki	27
Scenariusz – dziewczęta	28
Scenki dla polityczek	30
Postacie z opisem ról do odegranie	30
Scenki dla dziewcząt	33
Postacie z opisem ról do odegranie	33
Metoda Teatru Opresjonowanych	36

BROSZURA



Dominacji (Master Suppression Techniques)

Skąd pochodzi ta nazwa?

Koncepcję technik dominacji stworzyła Berit Ås, norweska uczona, psycholożka społeczna, polityczka i działaczka feministyczna. W języku norweskim termin ten - hersketeknikker - jest dobrze znany i szeroko stosowany. Było kilka prób przetłumaczenia go na angielski, tak powstało określenie Master Suppression Techniques, przetłumaczone w ramach niniejszego projektu na polski jako Techniki Dominacji.

Techniki dominacji odnoszą się do technik, działań i zachowań używanych świadomie lub nieświadomie, ukazujących brak szacunku lub kpinę z osób podczas rozmów lub innych interakcji.

Osoby każdej płci od czasu do czasu stosują takie techniki, dlatego też wszyscy ludzie bez względu na płeć mogą być na nie narażeni. Występowanie technik dominacji należy jednak rozumieć w kontekście relacji władzy w społeczeństwie. Często to silniejsza i bardziej uprzywilejowana osoba stosuje techniki dominacji wobec osoby o niższym statusie.

Berit Ås zauważyła i nazwała zjawisko technik dominacji podczas pracy w zdominowanym przez mężczyzn miejscu pracy w latach siedemdziesiątych. Doświadczyła seksistowskiej dyskryminacji i postanowiła z nią walczyć.

Po doświadczeniach bycia ignorowaną w miejscu pracy, w sytuacjach gdy pomijano jej głos, przeszkadzano jej czy wygłupiano się przy niej, zaczęła analizować to, co mówili i robili otaczający ją mężczyźni. Jak się prezentowali podczas mówienia? Jak się zachowali, gdy przemawiała koleżanka? Postanowiła wtedy skopiować to, co robili mężczyźni.

Kiedy mężczyzna zabierał głos, demonstracyjnie wstawiała, aby napić się kolejnej filiżanki kawy, chwyciła długopis i zaczynała rysować na skrawku papieru albo po prostu czytała i ostantacyjnie nie zwracała uwagi na mówcę. Badaczka była zaskoczona efektem swoich działań. Zaobserwowała, że im gorzej się zachowuje, tym poważniej jest traktowana..

Zamiast jednak dalej źle się zachowywać w pracy, Berit Ås postanowiła konstruktywnie wykorzystać swoje obserwacje i opisać zaobserwowane techniki. W 1981 roku powstała książka Kvinner i alle land. Håndbok for frigjøring - Kobiety ze wszystkich krajów. Podręcznik wyzwolenia a wraz z nią termin hersketeknikker - techniki dominacji (Master Suppression Techniques).

Berit Ås świadomie wybrała i nazwała pięć technik. Ponieważ dzieliła się swoimi doświadczeniami i koncepcją z innymi kobietami, techniki te były później wykorzystywane do komunikacji między kobietami w miejscu pracy. W sytuacji narażenia koleżanki na działanie którejkolwiek z pięciu technik, jej współpracowniczki mogły dyskretnie wskazać na palcach, która z technik jest stosowana, tym samym pokazując, że widzą co się dzieje.

Na przykład, jeśli podczas spotkania kobieta jest wystawiona na wyśmiewanie, inne kobiety dyskretnie pokazują dwa palce, aby dać jej sygnał, że to widzą. Celem tej praktyki jest podniesienie świadomości na temat technik dominacji oraz upewnienie się, że poddana jej działaniu osoba dowie się, że zastosowano wobec niej nieuczciwe zagrania. Raz ujawniona technika dominacji staje się w danej sytuacji mniej skuteczna.

Dlaczego o tym piszemy?

Celem tej broszury - i przedstawienia koncepcji technik dominacji - jest zwiększenie udziału dziewcząt i kobiet w życiu społecznym. Ponieważ kobiety stanowią połowę populacji świata, powinniśmy mieć połowę władzy i tyle formalnych stanowisk, co mężczyźni. Obecnie tak nie jest. Kobiety i dziewczęta na całym świecie są niedostatecznie reprezentowane w procesach decyzyjnych, mniej widoczne w mediach, otrzymują mniej mandatów parlamentarnych i zajmują mniej stanowisk kierowniczych w partiach politycznych niż mężczyźni.

Tymczasem opinie kobiet i dziewcząt są ważne i powinny zostać wysłuchane. Kobiety często powstrzymują się od mówienia co myślą, obawiając się, że nie będą tak elokwentne jak mężczyźni, że nie będą słuchane lub też z lęku przed wysmianiem czy zignorowaniem przez słuchaczy..

Niniejsza publikacja ma na celu zwiększenie zaufania kobiet do siebie, przedstawienie zasad przydatnych w pracy politycznej i organizacyjnej oraz zachęcenie do zabrania głosu i uczestnictwa w procesach decyzyjnych w życiu codziennym.

Ważne jest także, aby docierać do dziewcząt w młodym wieku i pomagać im w przezwyciężaniu stereotypów związanych z płcią oraz budować przekonanie o tym, że warto mieć silną pozycję i realistyczną, nie zaniżoną samoocenę.

Wzmacnianie, empowerment

Zgodnie z koncepcją *empowermentu* chcemy wzmacniać pozycję dziewcząt, motywować je do zabrania głosu, aby ich opinie były słyszane oraz zachęcać do wspierania się nawzajem.

Nie powinno nas dziwić, że nie znajdziemy jednej definicji tego zjawiska - w rzeczywistości słowo „empowerment” nie istnieje w większości języków - ale kluczowe jest pokazanie, w jaki sposób rozumiemy ten proces w naszym podejściu. Aby go zilustrować przywołamy słowa Agaty Teutsch, która w publikacji „Siła, odwaga, solidarność...”, wyjaśnia pochodzenie oraz warunki, jakie trzeba spełnić, aby można było mówić o „upełnomocnieniu” osób:

„Upełnomocnienie (ang. empowerment) to podejście stosowane od lat 60. ubiegłego stulecia w działalności emancyjacyjnej, w przeciwdziałaniu dyskryminacji, a także w pracy socjalnej, psychiatrii, biznesie, opiece zdrowotnej i w zarządzaniu. Od początku związane jest z feminizmem i pedagogiką emancyjacyjną. Upełnomocnienie, poza indywidualnym, ujawnia kulturowy i systemowy/strukturalny charakter dyskryminacji/opresji.

Upełnomocnienie jest procesem, w którym ludzie z grup opresjonowanych u/odzyskują indywidualną i kolektywną kontrolę nad własnym życiem, interesami, przestrzenią, prawami, językiem, jakim opisywana jest rzeczywistość, w tym także one same/oni sami. Istotne jest zwrócenie uwagi na to, że w procesie uzupełnienia dochodzi zarówno do uzyskania, jak i OZyskania praw, kontroli, mocy, czyli dotarcia, uwidocznienia istniejących (a zatartych, niewidocznych, zapomnianych, niewykorzystywanych) zasobów i kompetencji.”¹

Świadomość

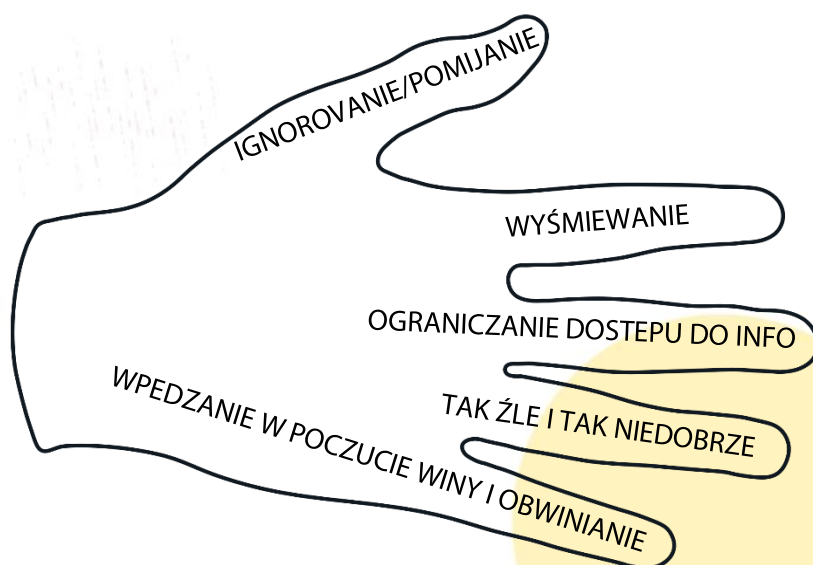
Chcemy zwiększyć świadomość kobiet i dziewcząt w obszarze zwanym technikami dominacji, które często powstrzymują dziewczęta przed działaniem lub zmniejszają ich siłę w społeczeństwie, gdyż

¹ Agata Teutsch „Siła, odwaga, solidarność. Upełnomocnienie jako skuteczna strategia przeciwdziałania przemocy wobec kobiet i dziewcząt i innej przemocy ze względu na płeć. Podręcznik dla organizacji i instytucji” str.49

są one wszechobecne. Mamy nadzieję, że znajomość tych treści pomoże im w rozumieniu, wyjaśnianiu, codziennym radzeniu sobie i da im siłę oraz ułatwi dotarcie tam, gdzie chcą.

Ta koncepcja jest jednym ze sposobów zwiększenia partycypacji społecznej kobiet.

Ważne jest zachęcanie kobiet i dziewcząt do uczestnictwa w życiu społecznym, w szkole, w organizacjach pozarządowych, w partiach politycznych, wypowiadaniu się w pracy lub w rodzinie. Niniejsza broszura może być wykorzystywana niezależnie, samodzielnie przez organizację do jej ogólnych celów lub być częścią większego zestawu edukacyjnego, programu warsztatów organizowanych w szkole, na obozach letnich, w grupie lub organizacji w celu podniesienia w nich reprezentacji kobiet i dziewcząt.



Poniżej znajduje się krótki opis technik dominacji. Osobom trenerskim zalecamy omówienie z osobami uczestniczącymi różnych przykładów technik i zachęcanie grupy do dzielenia się doświadczeniami, w tym możliwymi strategiami przeciwdziałania i obrony przed nimi.

1. Ignorowanie / pomijanie

- Przejawia się głównie poprzez ignorowanie mówcy i wykonywanie dodatkowych czynności w trakcie jej wypowiedzi (przeglądanie dokumentów, pisanie wiadomości tekstowych, rozmawianie z osobą trzecią, wychodzenie do toalety)
- Pomijanie/lekceważenie obecności - np. pytanie „Siedzicie tu samotnie, drogie panie?”

Uczynienie kogoś niewidzialnym ma miejsce, gdy ktoś jest podświadomie lub celowo ignorowany, przeoczony lub zapomniany. Oznacza to, że dana osoba traktuje inną osobę lub grupę osób tak, jakby ich tam nie było. Osoba będąca przedmiotem podobnego traktowania zostaje uciszona i zmarginalizowana, czuje się nic nieznacząca, bezwartościowa i ostatecznie bezsilna. Osoba „uczyniona niewidzialną” może czuć się nieistotna, pomniejszona, a w konsekwencji wycofać swoje zaangażowanie we wcześniej podjęte działanie czy bieżące zadanie.

Ta technika nie potrzebuje słów. Można ją zaobserwować, gdy kobieta zaczyna wystąpienie, a mężczyźni zaczynają ze sobą rozmawiać, czytać gazety, wychodzić do łazienki i tak dalej. Kobieta, która przemawia w takiej sytuacji, może uważać, że nikt jej nie słucha z jej winy, ale w rzeczywistości takie sytuacje zdarzają się głównie kobietom i są one związane z pozycją systemową.

Powodem, dla którego mężczyźni czują się swobodnie, nie zwracając uwagi na to, co mają do powiedzenia kobiety (czy inne osoby), oraz dlaczego niektóre kobiety nie widzą tej mistrzowskiej techniki dominacji, jest to, że normy zostały stworzone w taki sposób, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety przyzwyczaili się do widzenia męskiej perspektywy jako dominującej. Wiele osób nie zauważa, że kobiety rzeczywiście mają inne doświadczenia, problemy i perspektywę niż mężczyźni. Również wiele kobiet decyduje się zignorować to uwarunkowanie, aby nie kwestionować zastanego porządku rzeczy (status quo).

2. Wyśmiewanie

- Częste żarty o osobach z grup mniejszościowych (kobiety, mniejszości, itp.) legitymizują społeczne przyzwolenie na ośmieszanie tych osób publicznie
- Celem takich zachowań jest poniżanie kobiet (lub innych osób w niekorzystnej sytuacji) i ich działań

Z wyśmiewaniem mamy do czynienia wtedy, gdy inicjatywy kobiet są ośmieszane, przyjmowane z pogardą lub gdy kobiety porównywane są do zwierząt (takich jak kociaki). Zdarza się również, że kobiety są prezentowane z naciskiem na ich niestabilność emocjonalną lub seksualną, odrzucane jako zimne lub manipulacyjne, często są również obiektem zabaw ich kosztem.

Używanie wyrażenia „głupia blondynka” w sytuacji, gdy mężczyzna z czymś się nie zgadza. Stosowanie określeń „jak stara baba” dla osób, które są wyjątkowo ostrożne w prowadzeniu pojazdu, lub „histeryczne” dla kobiet wyrażających silną niezgodę – to tylko niektóre z możliwych przykładów.

Ważne jest zwrócenie uwagi na fakt, że mężczyźni na ogół nie są poddawani takim „testom”, a jeśli się to zdarza to wyśmiewani są. Wtedy, gdy ich zachowanie opisuje się określeniami w stylu „jak mała dziewczynka” albo „jak baba”. Tutaj znowu wyśmiewanie odbywa się kosztem kobiet. Sytuacje te są tak powszechne w społeczeństwie, że czasami bardzo trudno jest je zauważyć. Ale osoby, zwłaszcza kobiety, które są świadome stosowania takich technik, są w stanie je zidentyfikować i odeprzeć.

3. Ograniczanie dostępu do informacji

- Bardzo skuteczny sposób utrzymywania innych w niewiedzy
- Mężczyźni często omawiają ważne kwestie w miejscach, do których kobiety nie mają dostępu lub jest on utrudniony (sauna, szatnie, bary...)

Ograniczanie dostępu do informacji to świadome lub nieświadome pozostawianie kobiet poza sferą, w której (wraz z innymi mężczyznami) podejmowane są decyzje w ważnych sprawach. W ten sposób kobiety pozostają w nieświadomości odnośnie toczącego się procesu decyzyjnego i mają mniejszy wpływ na podejmowanie decyzji.

Istnieje szereg okoliczności, w których mężczyźni spotykają się we własnym gronie, przy różnych okazjach, takich jak międzyfirmowe rozgrywki piłki nożnej, korzystanie z sauny, spotkania towarzyskie po pracy itp. Kobiety nie zawsze uczestniczą w takich spotkaniach, z różnych względów m.in. kulturowych ale także ze względu na dodatkowe obowiązki związane z nieodpłatną pracą na rzecz gospodarstwa domowego i opieki nad rodziną. Na takich pozaformalnych spotkaniach mężczyźni wymieniają również informacje o swojej pracy. Po wymianie już tak wielu informacji i uzgodnieniu warunków, podczas następnego formalnego spotkania szybko podejmują decyzje. W takich przypadkach kobiety są zasadniczo wykluczane z procesów decyzyjnych.

Jest to silna technika dominacji, ponieważ kobiety, które są wykluczane, czują się później samotne, niepewne i mniej kompetentne. To jeszcze bardziej przesuwają je na margines i pozwala na dominację mężczyzn i męskiej kultury.

4. Tak źle i tak niedobrze

- Cokolwiek robisz, jest źle... Wyobraź sobie sędziów piłki nożnej: bez względu na to, jak zdecydują, zazwyczaj jedna drużyna (i jej fani) jest niezadowolona
- Np. jeśli zachowujesz się spokojnie, jesteś uważana za zbyt nieśmiałą, jeśli działasz zdecydowanie, jesteś postrzegana jako „histeryczny babochłop”
- Nie ma szans na wygraną

Jest to technika dominacji, która stwarza nieprzyjemne sytuacje dla kobiet, w których karane są za każdy możliwy wynik, zarówno pozytywny, jak i negatywny. Jest to technika, która sprawia, że osoby czują, że bez względu na to, co robią, nie są wystarczająco dobre.

Technikę tę stosuje się często wobec kobiet, gdy są one oskarżane o bycie złymi matkami, jeśli zajmują się polityką lub życiem zawodowym, oraz o niewystarczające zaangażowanie, jeśli priorytetem są ich dom i dzieci.

Menadżerka może być postrzegana jako słaba, jeśli próbuje słuchać innych i działać demokratycznie, oraz jako pozbawiona kobiecości, jeśli pokazuje działa zdecydowanie i przez do sukcesu. Podobnie polityka kobiet może zostać oskarżona o wizję tunelową, jeśli stawia na **interesy** kobiet, a jeśli tak nie jest, okazuje się zdradzać kobiety. Jest to niszczycielska technika tworzenia u kobiet stałego poczucia winy i nieadekwatności.

5. Wpędzanie w poczucie winy i obwinianie

- Często wiktyimizacja - kobiety często czują się (współ)odpowiedzialne za to, że zostały wykorzystane lub w innych przypadkach, gdy dzieje się z nimi coś złego

Ta szczególna metoda jest stosowana na kobietach przez wyśmiewanie i "podwójne karanie", po to aby kobiety poczuły się winne z powodu poniżającego traktowania, którego zaznały lub znęcania się nad nimi. Stwierdzenia takie jak „miała na sobie krótką spódniczkę, więc częściowo zaprosiła do nadużyć”, są skutecznie wykorzystywane, aby kobiety uwierzyły, że są odpowiedzialne za to, co się z nimi stanie w przypadku gwałtu.

Technika ta ma dojmujące skutki: sprawia, że kobieta staje się z każdym dniem coraz bardziej niewidzialna. Czuje się nieważna i pomijana, przez drwiny czuje się głupia, przez ukrywanie informacji czuje się mniej kompetentna i niepewna. Wszystkie wyżej wymienione przykłady przyczyniają się do nieuzasadnionego uczucia wstydu i bezpodstawnej skłonności do akceptowania winy za wszystkie bolączki świata.

Kobiety są obwiniane za strój, jeśli zostaną zgwałcone, nie można z nimi pracować, jeśli odmawiają poklepywania po pośladkach w pracy, a sytuacje takie są powszechne i znormalizowane, tymczasem wymagają one wykrycia, ukazania ich i usunięcia.

Jak reagować na zachowania manipulacyjne?

- Bądź pewna siebie! - nikt nie jest doskonały, nie jesteś gorsza od innych, ponadto ważne jest, aby uświadomić sobie, że to niekoniecznie ty zawiadłaś, jeśli dzieje się coś nie tak.
- Bądź przygotowana! - przygotuj się na podobne sytuacje, świadomie przedstaw swoje prawdziwe ja i spieraj się w razie potrzeby.
- Uważnie obserwuj sytuacje! - naucz się rozpoznawać techniki dominacji i sygnalizuj je.

Jednym z największych wyzwań związanych z technikami dominacji jest to, że wiele ich aspektów jest akceptowanych jako część kulturowych norm w wielu społeczeństwach. Powszechnie wiadomo również, że siła oddziaływania jest najsilniejsza, gdy się jej nie kwestionuje. Po znormalizowaniu technik dominacji stają się one również niezauważalne. Gdy są niewidoczne, ich zmiana jest prawie niemożliwa.

Jednym z kluczowych celów tego projektu jest zajęcie się technikami dominacji, przedyskutowanie, w jaki sposób są używane przez rządzących przeciwko tym, którzy mają mniej władzy, możliwości ich rozpoznania i sposobów walki z nimi. Rzeczywiście można wykryć te metody, gdy ktoś je zastosuje. Możliwe jest zwalczanie tych technik w celu ich wyeliminowania. Dlatego sytuacja nie jest beznadziejna, dopóki je wykrywamy, zwalczamy i eliminujemy.

Bronić się! - asertywnie zaznaczaj, że przeciwnik gra nie fair. Pamiętaj też, że nie chcesz sama używać technik dominacji przeciwko innym, słabszym osobom.

CO JESZCZE JEST WAŻNE?

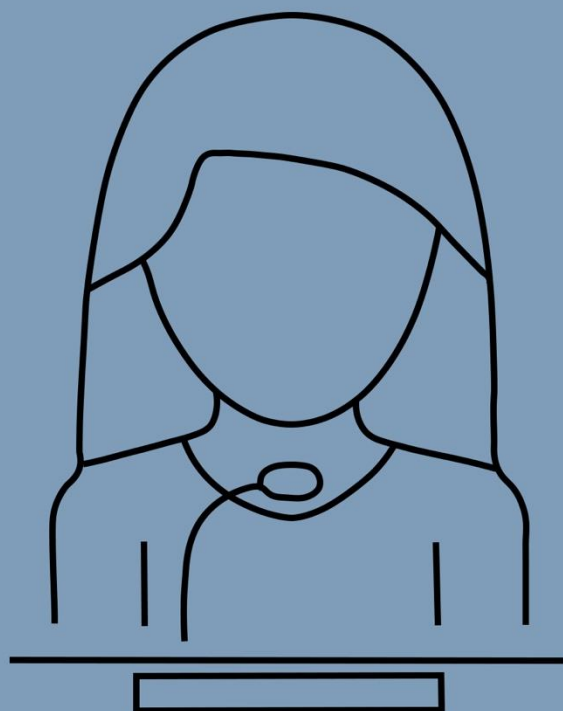
Chociaż wszyscy postrzegamy techniki dominacji jako użyteczne narzędzie w emancypacji dziewcząt i kobiet, musimy umieścić je w szerszym kontekście niekorzystnej pozycji kobiet w społeczeństwie, ponieważ chcemy zwrócić uwagę nie tylko na poziom osobisty, sytuacyjny w jakim odbywają się sytuacje wykorzystania tych technik.

Chcemy podkreślić, że patriarchat jest główną przeszkodą w rozwoju i osiąganiu przez kobiety wysokich pozycji. Systemowa nierówność - pomimo różnic w poziomach dominacji - pozostaje zakorzeniona w fakcie, że to mężczyźni zazwyczaj sprawują kontrolę. Charakter tej kontroli może być różny, ponieważ różne są relacje władzy, w których inne części tożsamości kobiet również odgrywają rolę. Konieczne jest jednak zrozumienie systemu, który utrzymuje kobiety w roli zdominowanych i podporządkowanych, oraz ujawnienie jego działania, aby systematycznie pracować, również przy użyciu technik dominacji, aby dążyć do polepszenia sytuacji dziewcząt i kobiet. We współczesnym świecie patriarchat stwarza przeszkody dla kobiet w rozwoju społecznym, ponieważ patriarchalne instytucje i stosunki społeczne są odpowiedzialne za niższy lub drugorzędny status kobiet. Aby zrozumieć złożoność pozycji kobiet, musimy zastosować podejście przekrojowe (intersekcjonalne), które wyjaśnia, w jaki sposób nie tylko płeć, ale także inne elementy tożsamości pozycjonują kobiety w patriarchalnym społeczeństwie. Patriarchat odnosi się do męskiej dominacji zarówno w sferze publicznej, jak i prywatnej. W ten sposób feministki używają terminu „patriarchat”, aby opisać relację władzy między mężczyznami i kobietami, a także znaleźć podstawową przyczynę podporządkowania kobiet. Ale płeć nie jest już jedyną perspektywą, którą musimy wziąć pod uwagę, że chcemy wyeliminować dyskryminację. Intersekcjonalne podejście zapewnia nam sposób myślenia i język do badania wzajemnych powiązań i współzależności między kategoriami i systemami społecznymi. Warto wziąć to pod uwagę podczas przygotowywania programu wzmacniania kobiet i dziewcząt, ponieważ zwiększa on analityczne wyrażenie i oferuje teoretyczne wyjaśnienia, w jaki sposób heterogeniczni członkowie określonych grup (takich jak kobiety) mogą doświadczać sytuacji w różny sposób w zależności od ich pochodzenia etnicznego, orientacji seksualnej, i / lub przynależności klasowej czy innych cech społecznych. Wrażliwość na takie różnice poprawia wgląd w kwestie sprawiedliwości społecznej i nierówności w organizacjach i innych instytucjach, maksymalizując w ten sposób szansę na zmianę społeczną, co jest ogólnym celem ujawnienia stosowania technik dominacji.

Przykłady i ilustracje technik:

- Dwa wywiady w tym samym programie: Schröder - <http://youtu.be/0RrxNcaig5c>, Merkel - <http://youtu.be/3xKcAVhR8SQ>
- Wywiad radiowy Ariany Grande: https://www.youtube.com/watch?v=XTtMOrSS_q0
- Uprzedmiotowanie - Człowiek „nurkujący” pod sukienką aktorki: <https://www.youtube.com/watch?v=HpzmRx9e-Ec>
- Cate Blanchett na czerwonym dywanie przed kamerą: <https://youtu.be/k6hz7WoO6Bo>
- Donald Trump odmawia podania ręki Angeli Merkel: <https://www.youtube.com/watch?v=B3eFZMvNS1U>

PROGRAM SZKOLENIA



Program szkoleniowy dla polityczek dotyczący Technik Dominacji (Przerwij łańcuch manipulacji – twój głos ma znaczenie)

Główny przekaz

- Celem tego programu (i prezentacji koncepcji technik dominacji) jest zwiększenie udziału kobiet w życiu politycznym. Ponieważ kobiety stanowią połowę światowej populacji, powinniśmy mieć połowę władzy oraz tyle formalnych stanowisk i autorytetów, co mężczyźni. Obecnie tak nie jest. Kobiety i dziewczęta są systematycznie niedostatecznie reprezentowane w procesach decyzyjnych, na całym świecie, są mniej widoczne w mediach, zajmują mniej mandatów parlamentarnych i zajmują mniej stanowisk kierowniczych (również w partiach politycznych) niż mężczyźni.
- Kobiety często nie doceniają swojej wiedzy, kompetencji i umiejętności. Aby odnieść sukces w polityce zdominowanej przez mężczyzn, potrzebna jest realistyczna ocena ich umiejętności.
- Istnieją bariery strukturalne i nieświadomie stosowane wzorce behawioralne, które utrudniają kobietom odniesienie sukcesu w polityce, zazwyczaj to nie ich wina, jeśli im się nie uda.
- Solidarność kobiet w polityce - także w różnych partiach politycznych - jest konieczna, aby zmienić status quo.

Cele szkolenia

- Uznanie istnienia barier strukturalnych.
- Nauczenie się rozpoznawania zachowań manipulacyjnych i reagowania na nie.
- Zwiększenie pewności siebie uczestniczek.
- Budowanie solidarności wśród polityczek.

Pomocne wskazówki

- Używaj konkretnych przykładów (np. konkretnych polityczek i ich doświadczenia, fragmentów programów telewizyjnych, wiadomości itp.)
- Postaraj się zbudować atmosferę, będącą bezpieczną przestrzenią, jest to niezbędne do wymiany doświadczeń.
- Uważaj na podejście esencjalistyczne - używaj przykładów, aby zilustrować, że kobiety i mężczyźni są raczej różnorodnymi grupami. Przedstawiaj uczestniczkom argumenty za zwiększeniem reprezentacji kobiet w polityce

Grupa docelowa

- Polityczki
- Kobiety zainteresowane zajęciem się polityką

Ograniczenia, możliwe zagrożenia związane z grupą docelową i sposoby ich eliminacji

Szczególnie znane polityczki mogą nie chcieć przyznać, że kobiety są marginalizowane w polityce - przygotuj statystyki, wyniki badań i inne odpowiednie materiały ilustrujące strukturalne bariery związane z płcią w życiu politycznym.

W odniesieniu do przynależności do partii i / lub bieżącej sytuacji politycznej uczestniczki mogą wnieść inne kontrowersyjne tematy, przygotuj zatem odpowiednią strategię powracania do pierwotnego tematu szkolenia. Przygotuj zasady spotkania i umieść je w widocznym miejscu, aby

się do nich odwołać; na początku upewnij się, że wszystkie uczestniczki zgadzają się z proponowanymi zasadami.

Jak przyciągnąć i zaangażować grupę docelową:

- Postaw na interaktywność. Nie pomijaj zaplanowanych ćwiczeń. Używaj materiałów wizualnych.
- Zapytaj o doświadczenie uczestniczek, osoby trenerskie nie powinny wiedzieć wszystkiego. Co więcej, rekomendacje oparte na osobistym doświadczeniu osób uczestniczących są zawsze bardziej wiarygodne -korzystaj z tego.

Czas	Cele	Przebieg	Uwagi
Wprowadzenie 15 min Energizer 30 min (ostatecznie dostosować w zależności od liczby uczestników)	Wprowadzenie do szkolenia i prezentacja jego przebiegu (ramy czasowe, planowane przerwy itp.) Aby stworzyć przyjemną atmosferę i zdobyć zaufanie	Powitanie, przedstawienie struktury szkolenia włącznie z ramami czasowymi. Przedstawienie organizacji/osób trenerskich i zasad seminarium Energizer – "rynek": co sprzedam (wiem już o manipulacyjnym zachowaniu), co kupuję (chcę się uczyć podczas seminarium), co sprzedam pod ladą (coś nie związanego z tematami treningowymi - np. ciekawe hobby)	Przynieś plakietki na imiona i markery, miej przygotowane zasady (np. wydrukowane na papierze, aby powiesić je na ścianie) – bądź przygotowana na dodanie nowych reguł grupy. Energizer/ lodołamacz może być dowolny, ważne, żeby był odpowiedni dla ciebie i grupy.
30 min.	Wprowadzenie do Technik Dominacji	Scenki ilustrujące najpopularniejsze techniki (patrz sekcja Scenki w tym zestawie edukacyjnym)	Przynieś wydrukowane i wycięte opisy ról (dla każdej uczestniczki) Wyświetl lub rozdaj wydrukowane informacje kontekstowe o "Mieście"
25 min.	Rozpoznawanie do Technik Dominacji	Podsumowanie scenek/odgrywania ról – poproś uczestniczki o zidentyfikowanie konkretnych zachowań, które uważają za nieuczciwe lub manipulacyjne; osoby trenerskie lub same uczestniczki mogą zapisać swoje spostrzeżenia i pokazać je na flipcharcie.	Upewnij się, że są dostępne flipchart i markery
60 min.	Omówienie sposobów rozpoznawania i opierania się poszczególnym Technikom	Teoria Technik Dominacji Berit Ås – przedstaw każdą technikę po kolei i zadawaj pytania: • Jakie zachowania były nie w porządku? (Spisanie	Przygotowane pytania, które chcesz zadać (możesz umieścić je na slajdzie i wyświetlić) Zilustruj techniki za

	Dominacji przy użyciu filmików wideo.	wszystkich nieprawidłowych zachowań na flipcharcie, aby móc wrócić do tych przykładów.) • Czy kiedykolwiek napotkałeś podobną sytuację? • Jakie są inne możliwe wydarzenia, które mogą się zdarzyć? • Jak to jest być na pozycji osoby, która stosuje techniki dominacji? • Jak można zareagować w takich sytuacjach?	pomocą odpowiednich filmików wideo
60 min.	Przystosowanie i ćwiczenie strategii skutecznego reagowania na Techniki Dominacji.	Uczestniczki dzielą się na 5 grup – każda przygotowuje i wykonuje krótką scenę (ok. 5 minut) ilustrującą, jak odpowiednio reagować na daną technikę. Po każdej scenie inne uczestniczki próbują określić, która technika została przedstawiona i dzielą się refleksjami na temat zastosowanych sposobów reagowania.	Przygotuj i rozdaj kartki z cyframi od 1 – 5 (numer, który osoba wylosuje na kartce oznacza technikę, którą będzie ilustrować). Ta aktywność jest dobrą informacją zwrotną dla prowadzących – dowiesz się, czy każda osoba zrozumiała naturę każdej techniki, jeśli nie, nadal masz możliwość wyjaśnienia poszczególnych jej aspektów.
30 min.	Refleksja nad doświadczenia mi z Technikami Dominacji.	Podsumowanie scenek/odgrywania ról – zapytaj uczestniczki, jak się czuły w swoich rolach, jak przygotowały swoje scenki – czy były one czysto fikcyjne, czy oparte na ich prawdziwym doświadczeniu	Bądź przygotowana na emocjonalne reakcje, zwłaszcza w przypadkach, gdy uczestniczki decydują się odtworzyć niektóre z ich prawdziwych doświadczeń życiowych. Zawsze wspieraj uczestniczki w takich sytuacjach. Bardzo prawdopodobne, że reszta uczestniczek również będzie wspierająca. Zapewnij uczestniczkom wystarczająco dużo czasu na zastanowienie się nad swoimi doświadczeniami i uczuciami.

20 min.	Waluacja szkolenia i uzyskanie informacji zwrotnych od uczestniczek.	Zorganizuj to tak, aby wszystkie osoby przekazały swoją opinię.	Informacje zwrotne mogą być anonimowe (różne formy, wykresy) lub przekazywane na forum grupy. Wybierz metodę najbardziej odpowiednią dla Twoich potrzeb. Można również połączyć obie wersje (zaczynij od informacji anonimowej, a następnie pozwól uczestniczkom podzielić się swoimi przemyśleniami w grupie).
---------	--	---	--

Program szkoleniowy dla dziewcząt dotyczący Technik Dominacji (Rozpoznaj, reaguj, ruszaj w świat!)

Główny przekaz

- Celem tego programu (i prezentacji koncepcji technik dominacji) jest zwiększenie udziału dziewcząt w życiu społecznym. Ponieważ kobiety stanowią połowę światowej populacji, powinniśmy mieć połowę władzy oraz tyle formalnych stanowisk i autorytetów, co mężczyźni. Obecnie tak nie jest. Kobiety i dziewczęta są systematycznie niedostatecznie reprezentowane w procesach decyzyjnych, na całym świecie, są mniej widoczne w mediach, zajmują mniej mandatów parlamentarnych i zajmują mniej stanowisk kierowniczych (również w partiach politycznych) niż mężczyźni.
- Opinie dziewcząt są ważne i powinny zostać wysłuchane. Dziewczęta często powstrzymują się od mówienia w myślach, obawiając się, że nie będą tak elokwentne jak chłopcy, nie będą wysłuchane lub boją się wyśmiania lub zignorowania. This is a training course for girls aiming at building their confidence, learning the rules of political and organizational work and giving courage to the participants to speak out and taking part in decision-making processes.
- To szkolenie dla dziewcząt ma na celu budowanie ich zaufania do siebie, uczenia się zasad pracy politycznej i organizacyjnej oraz zachęcania do zabierania głosu i uczestniczenia w procesach decyzyjnych.
- Ważne jest, aby angażować dziewczęta już w młodym wieku i pomagać im w przezwyciężaniu stereotypów związanych z płcią i budowaniu silnej pozycji osoby o wysokiej samoocenie. Techniki przedstawione na tym szkoleniu powinny w tym pomóc.

Cele szkolenia

- Rozpoznawanie stereotypów płci
- Poznanie Technik Dominacji (eng. Master-Suppression Techniques; MST)
- Przećwiczenie, jak się bronić przed Technikami Dominacji

Pomocne wskazówki

- Program przygotowany jest dla 1-dniowego warsztatu (składającego się z 6,5 godzin szkolenia + przerw).
- Potrzebujesz przestronnego pokoju, ponieważ niektóre ćwiczenia wymagają ruchu i miejsca do pracy w grupie.
- Scenariusz zakłada udział 12–16 osób w szkoleniu.
- Potrzebne materiały:
 - Papier flipchart, kolorowe ołówki / markery
 - Ekran + projektor + głośniki
 - Materiały z zestawu edukacyjnego projektu "EDUCATION, EMPOWERMENT, EQUALITY".
 - Dziewczęta / młode kobiety (w wieku 14-18 lat)

Uwagi

Warsztat został przygotowany do prowadzenia przez osoby trenerskie, przygotowane do pracy z młodzieżą i wykwalifikowane w kontekście prowadzenia warsztatów (czyli znające pracę metodami interaktywnymi i dynamikę grupy).

Program został opracowany w oparciu o model uczenia się przez doświadczenie Davida Kolba.

Uczenie się przez doświadczenie jest procesem uczenia się poprzez doświadczanie i jest bardziej szczegółowo definiowane jako „uczenie się poprzez refleksję na temat działania”. Praktyczne uczenie

się jest formą uczenia się przez doświadczenie, ale niekoniecznie wymaga od uczących się refleksji nad jego wynikami. Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, jakie elementy i mechanizmy za nim stoją.

Model eksperymentalnego uczenia się Kolba składa się z czterech elementów:

Etap 1. Doświadczenie

Według Kolba nauka jest cyklem. Wiedza jest stale zdobywana poprzez doświadczenia osobiste i środowiskowe. Doświadczenie jest (często) punktem wyjścia do nauki jako podstawa obserwacji i refleksji. Dlatego uczenie się przez doświadczenie wymaga własnej inicjatywy, „zamiaru uczenia się” - ponieważ jest to coś, co poprowadzi nas przez „aktywną fazę uczenia się” (i tam często stosujemy metody aktywnego uczenia się, takie jak gry lub symulacje, ale może to być także studium przypadku).

Etap 2. Refleksja

Doświadczenie stanowi zatem podstawę do krytycznej refleksji. Refleksja jest kluczową częścią procesu uczenia się przez doświadczenie i podobnie jak samo uczenie się przez doświadczenie; może być ułatwiony przez osobę trenerską lub występować niezależnie. Może to być wzmacniające, że uczenie się przez doświadczenie nie wymaga facylitacji i może być prowadzone samodzielnie przez uczących się, ale wykwalifikowana osoba trenerska może wnieść czynnik X do sytuacji prowadzącej do refleksji, zadając odpowiednie pytania przed, w trakcie i po doświadczeniu, aby uczynić z niego „drzwi do nauki”.

Etap 3. Analiza

Od fazy refleksji przechodzimy do analizy, kiedy uogólniamy refleksję i staramy się znaleźć w niej mechanizmy: prawidłowości społeczne, skrypty behawioralne itp. Tutaj stawiamy hipotezy lub prezentujemy wiedzę - teorie, definicje, modele i mechanizmy. Ta faza jest zazwyczaj jedyną, w której osoba prowadząca jest postacią ekspercką i może przedstawiać wiedzę w sposób bardziej podawczy, jak np. krótki wykład. W przypadku spotkania z ekspert(k)ami ważne jest jednak, aby tę wiedzę budować wspólnie z osobami uczestniczącymi i zapewnić im umiejętności wzajemnego wspierania się na etapach refleksji i analizy.

Etap 4. Wdrożenie/Zastosowanie

Efektywne uczenie się wymaga etapu wdrażania, w którym nowo odkryte kompetencje są wdrażane i przyczyniają się do nowych doświadczeń. Dzięki temu rozpocznie się kolejny cykl uczenia się. Osoby uczące się mogą zastosować zdobytą wiedzę podczas warsztatów - wówczas osoba prowadząca zapewnia na to czas i przestrzeń. Można je również wypróbować później - podczas danego warsztatu ale nie bezpośrednio po etapie analizy ale później - ponieważ nadchodzące doświadczenie wymaga zdobycia jeszcze innej wiedzy, która pojawi się w kolejnym cyklu doświadczenia. Czasami mogą tylko zaplanować, co będą chcieli wypróbować w „prawdziwym życiu”, po zakończeniu warsztatów. Ważne jest jednak, aby plany zostały zwerbalizowane w celu zamknięcia cyklu.

Przedstawiony poniżej program warsztatu stosuje te opisane zasady i etapy.

Jak przyciągnąć i zaangażować grupę docelową

Młode kobiety i dziewczęta mogą mieć bardzo różne perspektywy i doświadczenia w kwestiach związanych z płcią, ale zazwyczaj interesują się tym tematem, ponieważ znajdują się w okresie dojrzewania i odkrywania kim są, więc zaangażowanie ich w proces uczenia się nie powinno być trudne.

Ten konkretny program poświęcony jest Technikom Dominacji, które są powiązane z binarną koncepcją płci, jednak możliwe jest również wprowadzenie w niej perspektywy niebinarnej. W takim przypadku musisz dostosować program (zaczynając już od pierwszego ćwiczenia „Klatka Płci”). Taka

korekta jest konieczna, jeśli pojawi się temat tożsamości niebinarnej lub jeśli założycie, że osoby niebinarne wezmą udział w warsztatach.

Czas	Cał	Przebieg	Uwagi
9:00-10:30	Intergracja Budowanie zaufania Budowanie dobrej atmosfery dla uczenia się	1. Przedstawienie się osób prowadzących i uczestniczących: Powitaj wszystkich i przedstaw kontekst szkolenia (np. Szkolenie w ramach kampanii 16-dni akcji przeciwko przemocy ze względu na płeć, która trwa od 25 października do 10 grudnia każdego roku). Przedstaw się i poproś wszystkich o przedstawienie. Możesz w tym pomóc, umieszczając schemat pytań, na które należy odpowiedzieć, na flipcharcie: A) Jak mam na imię? B) Skąd jestem? C) Czy kiedykolwiek uczestniczyłam w imprezie dla dziewcząt? Po rundzie wyjaśnij, że można zarówno uczestniczyć w takim spotkaniu po raz pierwszy, jak i bywać na takich wydarzeniach regularnie. Obie sytuacje są OK. Jedną z wartości jest dostęp do różnych perspektyw i wykorzystanie ich do wzbogacenia procesu uczenia się. 2. Prezentacja celów warsztatu Zaprezentuj cele warsztatu i spytaj czy są one dla wszystkich jasne. Wyjaśnij niejasności i odpowiedz na pytania uczestniczek. 3. Zebranie potrzeb i obaw osób uczestniczących Narysuj balon na flipcharcie, rozdaj post-ity wśród uczestniczek. Poproś, aby napisały jedno oczekiwanie na jednym post-it'cie i odpowiednio postępowały z obawami. Poproś uczestniczki, aby przykleiły oczekiwania w czaszy balonu – te wzniosą nas do góry. Oraz obawy przytwierdziły do worków balastowych – te nas przytrzymują. Zadaniem jednej z osób trenerskich jest pogrupowanie oczekiwań, drugiej obaw i wyjaśnienie, że zaraz się dowiedzą jakie obawy i oczekiwania znajdują się w grupie. Najpierw pogrupuj obawy, potem oczekiwania, a	Prepare the room with chairs in circle. If you don't want to resign of tables in exercises with flipcharts, leave tables outside of that circle and ask participants to gather around them during group work. Prepare the walls in a way that you can put on them all the products you work on with participants. 

		następnie wyciągnij wnioski między oczekiwaniami a programem. 4. Prezentacja programu ramowego szkolenia. Jest to również kluczowy element modułu otwierającego - pamiętaj, że ludzie muszą wiedzieć, co się wydarzy, zarówno pod względem harmonogramu, jak i treści. Przygotuj flipchart z programem i przerwami i przyklej go do ściany, aby cały czas był widoczny. 5. Wypracowanie zasad współpracy Zasady współpracy lub kontrakt stanowią element kształtujący atmosferę procesu uczenia się, ale w razie potrzeby są również narzędziem dyscypliny. Poproś dziewczęta, aby zastanowiły się, co pomaga im się uczyć? Zbieraj pomysły i wspólnie z grupą uzgadniaj, jak je zapisać. Przykłady, o które warto zadbać są następujące: - Szanujemy się nawzajem, kiedy ludzie mówią / słuchają / nie przeszkadzamy - Wszyscy pracujemy w różnych środowiskach i na różnych pozycjach - wszystkie nasze doświadczenia liczą się i mają znaczenie i są równie ważne - Jeśli zdecydujesz się podzielić osobistymi historiami, które odnoszą się nie tylko do ciebie, pamiętaj, aby pominąć wszelkie informacje pozwalające na identyfikację osoby, której dotyczą - Dyskrecja - chętnie rozpowszechniamy zdobytą wiedzę, ale nie informacje o ludziach lub wydarzeniach. - Używaj języka „JA”, który pozwala pełniej wyrazić się, nie osądza i pomaga w otwartej komunikacji. - Wszystkie pytania są mile widziane - nie ma głupich pytań!	
10:30-10:45		Przerwa	

10:45-12:30	Rozpoznawanie stereotypów płci	Klatka Płci² To ćwiczenie może być wstępem do dyskusji na wiele tematów. Osoby prowadzące mogą skoncentrować się na seksizmie i jego związku z przemocą domową i przemocą seksualną lub wykorzystać to ćwiczenie, aby pokazać, jak seksizm, heteroseksizm i transfobia są ze sobą powiązane. My będziemy koncentrować się i pracować nad relacjami władzy, ponieważ są one powiązane z Technikami Dominacji. Wyjaśnij osobom uczestniczącym również to, że przyglądamy się dominującemu nurtowi podziału władzy w kontekście płci, ale chcemy też zauważyć, że role płciowe mogą się różnić w zależności od pochodzenia etnicznego, kultury, klasy, zdolności i rodziny itp. Poinformuj uczestniczki, że w tym ćwiczeniu poprosimy je o wypowiedzenie słów obraźliwych dla niektórych osób. W tym momencie pozwalamy sobie na to, aby uczyć się z tej sytuacji. Narysuj dwa prostokąty na tablicy lub flipcharcie. <u>"Być jak prawdziwy mężczyzna"</u> napisz nad pierwszym z nich. 1. Zapytaj, czy któraś z uczestniczek słyszała, że ktoś ma „zachowywać się jak mężczyzna”. Zapytaj „co to znaczy „zachowywać się jak mężczyzna” - jakie są oczekiwania (które mogą nie być rzeczywistością). Uczestniczki można zaprosić pod tablicę i poprosić o wypełnienie pola lub można to zrobić jako <i>burzę mózgów</i>. Uczestniczki mogą również najpierw rozmyślać czy rozmawiać o tym indywidualnie lub w parach / małych grupach. Pamiętaj, że to ćwiczenie ma na celu przyjrzenie się stereotypom, a nie indywidualnym zachowaniom. Czym mężczyźni różnią się od kobiet? - np. są silniejsi, trudniej się z nimi dogadać, chcą mieć wszystko pod kontrolą	It is important to get to know about stereotypes as they are the basis for MST, which are the main topic of this workshop.
-------------	--------------------------------	---	--

² Gender Boxes exercise originally created by the Oakland Men's Project, here it is adapted for our project.

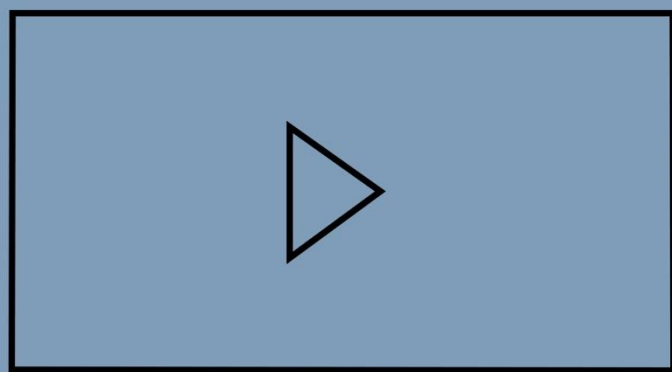
		Jakie uczucia powinien mieć „prawdziwy mężczyzna”? - np. gniew, poczucie wyższości, pewność siebie Jak „prawdziwi mężczyźni” wyrażają swoje uczucia? - np. krzyczą, walczą, milczą Jak „prawdziwi mężczyźni” powinni zachowywać się seksualnie? - np. agresywnie, dominująco, zainteresowanie tylko kobietami 2. Jak nazywa się osoby spoza klatki? (napisz te nazwy poza prostokątem i wokół niego) - np. mięczak, pedał, dziwak, gej, mamincek Uwaga: te słowa są ważne do wypowiedzenia i zanotowania, ale poproś uczestników, aby odpowiedzieli na to pytanie spokojnie i z szacunkiem. 3. Co dzieje się z osobami spoza klatki? Czego doświadczają? (napisz to poza prostokątem i wokół niego) - np. walczą, są bite, nękanie, dokuczają im się, wykorzystuje je się, ignoruje <u>"Być jak prawdziwa kobieta"</u> – napisz nad drugim prostokątem 1. Zapytaj czy którejs z uczestniczek powiedziano albo czy usłyszała kiedykolwiek, aby „zachowywała się jak prawdziwa kobieta”? Zapytaj „co to znaczy „zachowywać się jak prawdziwa kobieta” - jakie to są oczekiwania (które mogą nie być rzeczywistością). Ponownie poproś uczestniczki do tablicy aby wypełniły plakat lub możecie to zrobić jako <i>burzę mózgów</i>. Można też najpierw przeprowadzić refleksję indywidualną lub rozmowy w parach / małych grupach. Pamiętaj, że to ćwiczenie ma na celu przyjrzenie się stereotypom, a nie indywidualnym zachowaniom. Czym kobiety mają się różnić od mężczyzn? - np. ładniejsze, słabsze, więcej plotkują Jakie uczucia powinna mieć „prawdziwa kobieta”? - np. strach, smutek, niska samoocena Jak „prawdziwe kobiety” wyrażają swoje uczucia? - np. płacz, krzyk, histeria Jak „prawdziwe kobiety” powinny zachowywać się seksualnie? - np. podążać za mężczyzną, nie sypiać z kim popadnie.	
--	--	--	--

	2. Jak nazywa się osoby spoza klatki? (napisz te nazwy poza pudełkiem i wokół pudełka) - np. babochłop, chłopczyca, dziwka, korpo-bitch, suka, lesba Uwaga: te słowa są ważne do wypowiedzenia i zanotowania, ale poproś uczestniczki, aby odpowiedziały na to pytanie spokojnie i z szacunkiem. 3. Co dzieje się z osobami spoza klatki? Co je spotyka? (napisz to poza prostokątem i wokół niego) - np. są nękanie, wykorzystywane, ignorowane, gwałcone, mają złą reputację Pytania do refleksji: 1. Jakie są powiązania (i konsekwencje) tego, jak nazywani są mężczyźni? 2. Ile z was, młodych kobiet, pozostaje przez cały czas w klatce? 3. Co powinna zrobić „kobieta”, jeśli zostanie nazwana tymi określeniami? Czy to sprawia, że znajduje się z powrotem w klatce? 4. Jeśli kobieta pozostaje w klatce, czy pozostaje bezpieczna? Czy kobiety w klatce są kiedykolwiek gwałcone lub molestowane przez swoich partnerów? (Tak) Co to mówi o sugestii, żeby kobiety pozostawały w środku? Czy to naprawdę zapewnia im bezpieczeństwo lub władzę? 5. Która z klatek ma więcej władzy? 6. Czy możesz podać przykłady użycia tej władzy w prawdziwym życiu? 7. W jaki sposób te klatki przyczyniają się do trudności – z jakimi spotykają się kobiety - w wykonywaniu zadań w miejscach publicznych? W życiu prywatnym? Podsumowanie: Opieraj się na doświadczeniach uczestniczek, ale nie pomijaj kluczowych kwestii, takich jak: • To, co tu odkryliśmy, to są oczekiwania społeczne i są one nierealistyczne do spełnienia. • Zawsze jest cena za wyjście poza klatkę płci, ale pozostanie w niej również nie jest bezpieczne. • Rozbrajanie oczekiwań dotyczących płci krok po kroku ułatwia wszystkim pełne życie, zgodnie z indywidualnymi wyborami.	
--	---	--

		• Kobiety są często narażone na zachowania manipulacyjne, ponieważ są postrzegane jako słabsze i niezainteresowane posiadaniem władzy. • Przełamywanie stereotypów nie oznacza gry „w przeciwnej drużynie” (nie chodzi o to, żeby kobiety zachowywały się jak mężczyźni), ale pokazanie wartości z innej perspektywy niż ta, która prezentuje najbardziej uprzywilejowaną i silną pozycję..	
12:30-13:30		Przerwa obiadowa	
13:30-15:00	Poznanie Technik Dominacji (eng. Master-Suppression Techniques; MST) Przećwiczenie, jak się bronić przed Technikami Dominacji – część 1.	Zbierz grupę po przerwie obiadowej i dokonaj krótkiego wprowadzenia na temat Technik Dominacji (Master-Suppression Techniques) (potrzebne informacje znajdziesz w broszurze w zestawie edukacyjnym projektu). Zaproś grupę do obejrzenia animacji o Technikach Dominacji (MST), a następnie porozmawiaj z uczestniczkami na następujące tematy: • Co zauważyły w tych filmach? • Czy któreś z przedstawionych zachowań są im znane? • Gdzie jeszcze spotykają się z takim traktowaniem? Poprowadź dyskusję prezentując Techniki Dominacji (możesz rozdać broszurę i dać trochę czasu na jej przeczytanie). Wyjaśnij koncepcję i zapytaj, czy są jakieś pytania do wyjaśnienia? (zanim przejdziesz dalej, powinnaś mieć przekonanie, że wszystkie uczestniczki rozumieją pojęcie i jego przejawy). Następnie podziel uczestniczki na grupy po 4 osoby i poproś je o kontynuowanie dyskusji i odpowiedź na 3 pytania: • Czy kiedykolwiek próbowały zareagować na takie zachowanie? • Czy to było łatwe czy nie? Dlaczego? • Co pomaga reagować? Zbierz odpowiedzi na ostatnie pytanie na forum i zapisz je na flipcharcie. Następnie wyjaśnij, że jednym z najbardziej wzmacniających ćwiczeń, które pomaga chronić się, jest ćwiczenie reakcji w bezpiecznym środowisku.	Przygotuj wydrukowaną Broszurę (z zestawu edukacyjnego) dla każdej uczestniczki (do zabrania do domu). WAŻNE: Cała druga część dnia poświęcona jest poznaniu koncepcji Technik Dominacji (MST) i ćwiczeniu, jak na nią reagować. Nie można dokładnie zaplanować, ile czasu potrzeba na każdy z tych celów, dlatego trzeba być elastycznym i reagować na to, jak pracuje grupa. Aby zacząć ćwiczyć reakcje, musisz upewnić się, że wszystkie osoby rozumieją koncepcję Technik Dominacji, dopiero wtedy przejdź do ćwiczenia reakcji (w drugiej rundzie gry fabularnej).

15:00-15:15		Przerwa	
15:15-16:40	Przećwiczenie, jak się bronić przed Technikami Dominacji – część 2.	Rozdaj lub rozłóż role wśród uczestniczek i postępuj zgodnie z podanymi instrukcjami. Podsumuj zgodnie z podanymi wskazówkami. Po pierwszej rundzie zapytaj, czy ktoś chciałby ponownie zagrać rolę Emilii i przeciwdziałać technikom widocznym podczas odgrywania roli. Jeśli są chętne osoby i macie czas – zróbcie to. Pytania podsumowujące: • Jak to było odgrywać rolę Emilii? • Co było łatwe? Co było trudne? • Co inni mogą zrobić, aby pomóc Emilii? Odtwórz scenę z innymi uczestnikami w roli Emilii tyle razy, ile możesz i ile masz ochotniczek (również inne role można wymieniać między uczestniczkami). Za każdym razem pytaj o nowe rozwiązania dla poszczególnych technik. W podsumowaniu podkreśl doniosłość/ważność reakcji osób postronnych na pomoc Emilii w walce z zachowaniami manipulacyjnymi. Zachęć uczestniczki do ćwiczenia w prawdziwym życiu, gdy tylko czują się wystarczająco bezpieczne.	Przygotuj 'Scenki' z pakietu edukacyjnego projektu. Odgrywanie ról może być wymagającym ćwiczeniem dla niektórych uczestniczek. Bądź świadoma swoich emocji, nie popychaj ich, jeśli nie czują się komfortowo w działaniu, tylko zachęta może prowadzić do sukcesu.
16:40-17:00	Zamknięcie warsztatu	Na zakończenie szkolenia daj wszystkim osobom możliwość powiedzenia, co było dla nich ważne w tym dniu; czego się nauczyły; co najlepiej zapamiętają - jeśli nie masz czasu, aby wszyscy mogli zabrać głos na forum, poproś uczestniczki, aby zapisały refleksje i umieściły na „gadającej ścianie”, a następnie poproś wszystkich o przeczytanie ich.	

FILMY



Filmy

Te filmy ilustrują szczególne techniki tłumienia mistrza w codziennych sytuacjach. Filmy są oryginalnie dubbingowane w języku angielskim, można jednak włączyć napisy w języku czeskim, polskim i norweskim (każdy inny język jest mile widziany!).

- Polityczki: <https://www.youtube.com/watch?v=ns0ozqgBLJO>
- Dziewczata: <https://www.youtube.com/watch?v=l4Pf8ohdV9k>

Scenariusz – polityczki

TECHNIKI DOMINACJI

IGNOROWANIE / POMIJANIE

Lokalny przedstawiciel (mężczyzna) 1: *"Wciąż brakuje miejsc parkingowych. Musimy więc zbudować podziemny parking."*

Lokalny przedstawiciel (kobieta): *"A może wprowadzimy bezpłatny transport publiczny? Jeśli więcej osób skorzysta z transportu publicznego, obecne miejsca parkingowe będą wystarczające."*

Lokalny przedstawiciel (mężczyzna) 1: *"Aneczko droga, nie bądź naiwna. Budżet jest napięty. Nie sądzę, że jeśli transport publiczny będzie bezpłatny, więcej osób z niego skorzysta. Podoba mi się pomysł podziemnego parkingu."*

Lokalny przedstawiciel (mężczyzna) 2: *"Zbliżają się wybory. Powinniśmy wymyślić coś pozytywnego, co wpłynie na jak największą liczbę osób. Nie wszyscy jeżdżą samochodami."*

Burmistrz: *"Proponuję bezpłatny transport publiczny. Wprowadzili go w Tallinie i dobrze to działa."*

Lokalny przedstawiciel (mężczyzna) 2: *"Świetny pomysł, burmistrzu! Ludzie to docenią i przemówi to do naszego tradycyjnego elektoratu, seniorów, a także matek z dziećmi."*

DOMAWIANIE DOSTĘPU DO INFORMACJI

Burmistrz: *"Ok, następne w porządku obrad są miejskie festyny na Rynku, za które odpowiedzialna jest nasza koleżanka Nowak. Ustaliliśmy, że odbędą się one 9 września."*

Przedstawicielka Nowak: *"Ale ja nie mam pojęcia o tym terminie! Och, właśnie się zorientowałem, że ciebie tam nie było."*

Przedstawiciel 1: *"Ustaliliśmy to wczoraj w pubie, ten termin jest dobry dla wszystkich."*

Przedstawicielka Nowak: *"Ale mi ta data nie odpowiada. Planowałam wyjechać wtedy na weekend z rodziną."*

Burmistrz: *"Cóż, miejskie festyny były twoim pomysłem. Musi się pani upewnić, że zna swoje priorytety... jeśli chce pani ponownie wystartować w wyborach lokalnych z drugiej pozycji, pani Nowak."*

Przedstawicielka Nowak: *"Rozumiem, zrobię co w mojej mocy, aby to załatwić."*

TAK ŻŁE I TAK NIEDOBRZE

Przedstawicielka Nowak: *"Cześć kochanie! Cześć, mam złe wieści. Będziemy musieli przełożyć naszą podróż w góry. W ten weekend odbywają się festyny miejskie, a ja jestem ich organizatorką."*

Mąż: *"Żartujesz? Janek jest podekscytowany podróżą i już zarezerwowałam noclegi."*

Przedstawicielka Nowak: *"Wiem, też mnie to martwi i denerwuje. Wybrali tę datę beze mnie, ale nie mogę teraz przed wyborami wystąpić przeciwko burmistrzowi."*

Mąż: *"Oczywiście, wybory są najważniejsze. Nie obchodzi cię, że Janek będzie smutny."*

WPĘDZANIE W POCZUCIE WINY I ZAWSTYDZANIE

Przedstawicielka Nowak: *"I potem trzasnął drzwiami i nie odezwał się do mnie od tej pory słowem. Co powinnam zrobić, mamo?"*

Mama: „No cóż, Anno, ty i ta twoja polityka. Mówiłam ci, że nigdy nie powinieneś zaczynać. Teraz zaniedbujesz swoją rodzinę. Nie zdziw się, jeśli znajdzie sobie inną kobietę.”

Scenariusz – dziewczęta

TECHNIKI DOMINACJI

IGNOROWANIE / POMIJANIE

Nauczyciel rozmawia z klasą: *“Dzień dobry! Otwarto zgłoszenia na Międzynarodową Olimpiadę Fizyczną! Zatem, panowie, kto się zgłasza?”*

OBŚMIEWANIE + OGRANICZANIE DOSTĘPU DO INFORMACJI

Na scenę przychodzi młoda dziewczyna, pokazując papiery z wykresami.

Dziewczyna: *“Zajął mi to trochę czasu, ale myślę, że wyszło dobrze.”*

Chłopak: *“Wygląda spoko, ale ustaliliśmy wczoraj z Jane, że pominiemy wykresy.”*

Dziewczyna: *“Och, czekaj, kiedy? Na wczorajszym spotkaniu, wyraźnie uzgodniliśmy się, że przygotuję wykresy, prawda?”*

Dziewczyna no. 2.: *“Cóż, musiałś pewnie już śpieszyć, aby złapać ostatni autobus do swojego Pierdziszewa. Dyskutowaliśmy o tym później w drodze do domu i zdecydowaliśmy, że bez wykresów łatwiej będzie to zrozumieć.”*

TAK ŹLE I TAK NIEDOBRZE

Na basenie

Chłopak: *“Trenerze, muszę już jechać, inaczej nie zdążę na pierwszą lekcję.”*

Trener: *“Idź zatem, ale przy takim podejściu możesz zapomnieć o kwalifikacjach do mistrzostw.”*

Chłopiec przychodzi do klasy późno (po tym, jak zadzwonił dzwonek) z mokrymi włosami.

Chłopak: *“Przepraszam za spóźnienie.”*

Nauczycielka: *“Cóż, wcale mnie to nie dziwi. Widzę, że znowu przychodzisz prosto z basenu. Przy takim podejściu możesz zapomnieć o dobrej ocenie z języka angielskiego.”*

WPĘDZANIE W POCZUCIE WINY I OBWINIANIE

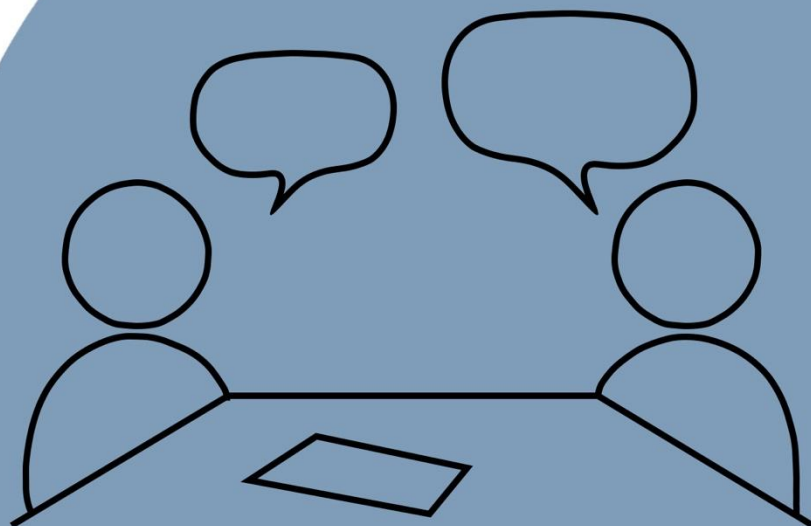
Matka rozmawia z córką

Mama: *“Jak było dziś w szkole?”*

Daughter: *“Niespecjalnie... Okazało się, że zrobiłam te wykresy na darmo a podczas przerwy chłopcy robili głupie uwagi o tym, że znów wyglądam jak dziwka.”*

Mama: *“Dziwi cię to, jeśli tak się ubrałaś?”*

ROLE PLAY



Scenki dla polityczek

Skutecznym sposobem, aby pokazać techniki dominacji (Master Supression Techniques) i jednocześnie zaangażować uczestniczki warsztatu jest użycie scenek do odegrania. Poniżej znajduje się instrukcja trenerska, w tym ramy czasowe, ustawienia scenki, jej postacie (role) i sugerowane omówienie.

Ramy czasowe działania

- 10 minut – przygotowanie uczestniczek do wcielenia się w rolę
- 15 minut – odgrywanie scenki (spotkanie samorządu lokalnego, na którym omawiany jest wniosek dotyczący zbudowania placu zabaw dla dzieci)
- 60 minut – omówienie (pytania do refleksji, omówienie, w tym innowacyjnej metody "Teatru opresjonowanych")

Ustawienie scenki + instrukcje dla uczestniczek

Można to wyświetlić na ekranie, w prezentacji PowerPoint lub można wydrukować.

- Jesteście członkami i członkiniami samorządu lokalnego Miasteczka. Przeczytaj swoją rolę (samodzielnie, nie pokazuj nikomu) i przygotuj się na spotkanie Zgromadzenia, które planowane jest na 15 minut. Podczas sesji uważnie obserwuj swoich kolegów i koleżanki.

O Miasteczku:

- 3500 mieszkańców i mieszanek.
- 25 osób w samorządzie (20 mężczyzn i 5 kobiet)
- obiekty użyteczności publicznej: przedszkole, szkoła, przychodnia, restauracja z salą dla imprez publicznych, stadion piłkarski, ale nie ma placu zabaw dla dzieci.
- życie towarzyskie: wydarzenia organizowane głównie przez lokalny oddział Ochotniczej Straży Pożarnej (Zabawy taneczne, Dzień Dziecka), Stowarzyszenie łowieckie (bale i inne imprezy towarzyskie), lokalny hufiec Harcerski.

Postacie z opisem ról do odegranie

(Można zmodyfikować liczbę charakterystyk w roli, w zależności od wielkości grupy. Wydrukuj opisy ról i ich zadania (charakterystyki), rozetnij tak aby na jednym pasku znajdowała się jedna rola wraz z opisem i pozwól uczestniczkom je wyciągnąć. Uczestniczki nie powinny dzielić się swoimi rolami między sobą. Daj wsparcie głównej bohaterce, czyli osobie odgrywającej rolę Jane O'Connor, ponieważ to ona będzie w trudnej sytuacji radzenia sobie z różnymi technikami dominacji. Powiedz jej, że ma możliwość powiedzenia „stop” w każdym momencie, jeśli poczuje, że nie chce dłużej odgrywać swojej roli.)

Jane O'Connor, przedstawicielka samorządu lokalnego, nauczycielka, 40 lat, matka 2 dzieci, w wolnym czasie zajmuje się rodziną i ogrodnictwem.	<u>Twoje zadanie:</u> Przygotuj krótką prezentację (4-7 minut) propozycji zbudowania placu zabaw dla dzieci w Miasteczku. Przedstaw propozycję na posiedzeniu samorządu lokalnego (zwróć uwagę na potencjalne negatywne opinie).
Jacob Woods, burmistrz, wybrany na swoją pierwszą kadencję, 60 lat ojciec 2 dorosłych dzieci, myśliwy.	<u>Twoje zadanie:</u> Przewodniczysz spotkaniu. Nie słuchasz ale też nie przeszkadzasz prezenterce propozycji zbudowania placu zabaw, w odróżnieniu od innych uczestników spotkania.

John Hunter, zastępca burmistrza, przedsiębiorca, 55 lat, bezdzietny, myśliwy.	<u>Twoim zadaniem:</u> Żartując bez przerwy lekceważysz prezenterkę. Pod koniec spotkania akceptujesz zaproszenie Toma Bradleya na drinka
Elisabeth Chambers, przedstawicielka samorządu lokalnego, na urlopie macierzyńskim, 35 lat matka 2 dzieci, w wolnym czasie zajmuje się rodziną.	<u>Twoje zadanie:</u> Wyrażasz swoje poparcie dla przedstawionego wniosku. Informacja dodatkowa: nie mogłaś uczestniczyć w ostatnim spotkaniu, ponieważ Twoje dziecko było chore.
Bobby Littleball, przedstawiciel samorządu lokalnego, nauczyciel W-F, 35 lat, nie ma dzieci, lubi sport, trener lokalnej drużyny piłkarskiej.	<u>Twoje zadanie:</u> Jesteś przeciwny prezenterowi. Uważasz, że inwestycje w plac zabaw są zbędne. Wychodzisz z własną propozycją odbudowy stoiska handlowego na stadionie piłkarskim.
Ernest Walker, przedstawiciel samorządu lokalnego, inżynier, 45 lat, ojciec 2 dzieci, lubi sport.	<u>Twoje zadanie:</u> Ignorujesz prezenterkę. Podczas jej prezentacji czytasz gazetę.
Richard Caesar, przedstawiciel władz lokalnych, weterynarz, 50 lat, ojciec 1 dziecka, namiętny piechur.	<u>Twoje zadanie:</u> Nie zwracasz uwagi na prezentację. W jej trakcie głośno komentujesz rozmiar piersi prezenterki.
Paul Newman, przedstawiciel samorządu lokalnego, ginekolog, 49 lat, ojciec 3 dzieci, członek lokalnej Ochotniczej Straży Pożarnej.	<u>Twoje zadanie:</u> Mówisz (ale nie zabierając głosu, tylko tak przy okazji), że zgadzasz się z wnioskiem, ponieważ wiesz, że dzieci nie mają miejsca do zabaw.
Martin Luckyfellar, przedstawiciel samorządu lokalnego, właściciel lokalnej restauracji, 58 lat, ojciec 1 dziecka, członek lokalnej Ochotniczej Straży Pożarnej.	<u>Twoje zadanie:</u> Bawisz się telefonem komórkowym (gry, SMS, e-maile itp.) podczas całej prezentacji.
Jack Black, przedstawiciel samorządu lokalnego, hydraulik, 46 lat, ojciec 2 dzieci, myśliwy.	<u>Twoje zadanie:</u> Rozmawiasz z kolegami podczas prezentacji. Uwaga: w przypadku, gdy twoi sąsiedzi nie chcą rozmawiać, wstajesz i przesiadasz się do innych kolegów.
Bob Bradley, przedstawiciel samorządu lokalnego budowniczy, 54 lat.	<u>Twoje zadanie:</u> Na koniec prezentacji zwróć się do swojego kolegi Johna Huntera i zaproś go na drinka.
Barnaby Darcy, przedstawiciel samorządu lokalnego, prawnik, 45 lat	<u>Twoje zadanie:</u> Nie zwracasz uwagi na prezentację, wręcz przeciwnie – wyśmiewasz prezenterkę i kilka razy wtrącasz, że nie uzyskała stopnia naukowego.
Rick Fieldy, przedstawiciel samorządu lokalnego, rolnik, 55 lat	<u>Twoje zadanie:</u> Jesteś zwolennikiem kontrpropozycji Bobby Littleball i podkreślasz, że priorytetem miasta jest inwestowanie w sport.

Steve Phillips, przedstawiciel samorządu lokalnego prywatny konsultant, 38 lat	<u>Twoje zadanie:</u> Otwarcie wyrażasz, że nie jesteś zainteresowany przedstawionym wnioskiem. Nie słuchasz swojej koleżanki przedstawiającej propozycję budowy placu zabaw, lecz rozmawiasz z innymi uczestnikami. Uwaga: w przypadku, gdy twoi sąsiedzi nie chcą rozmawiać, wstajesz i udajesz się do innych osób
Peter Young, przedstawiciel samorządu lokalnego, architekt, 40 lat	<u>Twoje zadanie:</u> Będziesz wielokrotnie zgłaszać uwagę, że prezydentka powinna wcześniej wynegocjować ustalenia z Komitetem społecznym.
Daniel Cleaver, manager, 43 lat	<u>Twoje zadanie:</u> Przychodzisz spóźniony. Narzekasz głośno, że nie mogłeś znaleźć miejsca spotkania. Pytasz, o co chodzi w prezentacji.
Ian Doyle, właściciel lokalnej szkoły nauki jazdy, 47 lat	<u>Twoje zadanie:</u> Radośnie omawiasz wynik ostatniego meczu piłki nożnej z kolegą Markiem Bodie. Obaj jesteście fanami zwycięskiej drużyny.
Harry Perry, przedstawiciel samorządu lokalnego, nauczyciel matematyki i fizyki, 63 lat	<u>Twoje zadanie:</u> Zwracasz się w nieprzyjemny sposób do swojej koleżanki Elisabeth Chambers, oskarżając ją o ignorowanie obowiązków przez brak obecności na ostatnim posiedzeniu.
Kevin Currly, przedstawiciel samorządu lokalnego, projektant, 32 lata.	<u>Twoje zadanie:</u> Gdy tylko dowiadujesz się, co jest treścią przedstawianej propozycji, przepraszasz i mówisz, że musisz wyjść do toalety.
Margaret Cook, przedstawiciel samorządu lokalnego, gospodyni domowa, 52 lata.	<u>Twoje zadanie:</u> Twój telefon zacznie dzwonić zaraz na początku prezentacji. Odbierzesz telefon i porozmawiasz z mężem o kolacji.
Benjamin Button, przedstawiciel samorządu lokalnego, emeryt, 75 lat.	<u>Twoje zadanie:</u> Podczas prezentacji wstaniesz i powoli podejdziesz do okna, aby za nie wyglądać.
Catherin Goldberg, przedstawicielka samorządu lokalnego, kierowniczka lokalnego klubu młodzieżowego, 28 lat.	<u>Twoje zadanie:</u> Jesteś nową członkinią samorządu. Chcesz poprzeć propozycję, ale kiedy widzisz, co się dzieje w spotkaniu nie jesteś wystarczająco pewna siebie, aby to zrobić w zdecydowany sposób.
Carol Beer, przedstawicielka samorządu lokalnego, pielęgniarka, 61 lat.	<u>Twoje zadanie:</u> Podczas prezentacji pokazujesz zdjęcia swoich wnuków w telefonie koleżance Klarze Buckingham.
Klara Buckingham, przedstawicielka samorządu lokalnego, recepcjonistka, 53 lata.	<u>Twoje zadanie:</u> Nie zgadzasz się z wnioskiem. Nie podoba Ci się prezentacja, więc wolisz oglądać zdjęcia swojej koleżanki wnuków na jej telefonie i głośno wyrazić swój podziw dla nich.
Mark Bodie, przedstawiciel samorządu lokalnego, właściciel lokalnego serwisu samochodowego, 43 lata.	<u>Twoje zadaniem:</u> Radośnie omawiasz wynik ostatniego meczu piłki nożnej noc z kolegą Ianem Doyle. Obaj jesteście fanami zwycięskiej drużyny.

Scenki dla dziewcząt

Skutecznym sposobem, aby pokazać techniki dominacji (Master Supression Techniques) i jednocześnie zaangażować uczestniczki warsztatu jest użycie scenek do odegrania. Poniżej znajduje się instrukcja trenerska, w tym ramy czasowe, ustawienia scenki, jej postacie (role) i sugerowane omówienie.

Ramy czasowe działania

- 15 minut – przygotowanie uczestniczek do wcielenia się w rolę
- 15- 20 minut – odgrywanie scenki (spotkanie samorządu lokalnego, na którym omawiany jest wniosek dotyczący zbudowania placu zabaw dla dzieci)
- 40 - 60 minut – omówienie (pytania do refleksji, omówienie, w tym innowacyjnej metody "Teatru opresjonowanych")

Ustawienie scenki + instrukcje dla uczestniczek

Można to wyświetlić na ekranie, w prezentacji PowerPoint lub można wydrukować.

Jesteście lokalnymi aktywistkami i aktywistami, którzy przygotowali protest w ochronie środowiska. Przeczytaj swoją rolę / zadanie (zostaw te informacje dla siebie, nie pokazuj tego nikomu) i przygotuj się do dyskusji na temat tego, kto powinien wygłosić przemówienie podczas protestu. Podczas odgrywania scenki uważnie obserwuj swoich kolegów i koleżanki.

O scenie protestacyjnej:

- protest został zorganizowany przez grupę młodych aktywistów (zarówno chłopców, jak i dziewczęta), ale Emilia nie tylko brała udział w jego przygotowaniu ale również go zarejestrowała.
- Emilia jest zaangażowana w ruch od samego początku, ale nigdy nie była uważana za przywódczynię, ponieważ zajmuje się różnymi rzeczami potrzebnymi przy organizacji, w tym sprawami technicznymi.
- nie było planu, aby przemawiać podczas protestu, ale zainteresowanie mediów jest nieoczekiwanie duże, a dziennikarze domagają się oświadczenia.
- od pewnego czasu dziewczęta są niezadowolone ze sposobu organizacji działań proekologicznych - pełnią mniej ważne role w miejscach publicznych i zawsze są odpowiedzialne za „niewidzialną robotę”: przygotowywanie bannerów, sprzątanie i inne niezbędne rzeczy.
- Kris jest nowy w mieście. Jest popularnym kapitanem drużyny piłki nożnej w pobliskiej szkole. Chce wygłosić mowę, ponieważ chce zaimponować swojej dziewczynie.

Postacie z opisem ról do odegranie

Można zmodyfikować liczbę postaci a także charakterystyk w danej roli, w zależności od wielkości grupy. Wydrukuj opisy ról i ich zadania (charakterystyki), rozetnij tak aby na jednym pasku znajdowała się jedna rola wraz z opisem i pozwól uczestniczkom je wylosować. Uczestniczki nie powinny dzielić się swoimi rolami między sobą. Daj wsparcie głównej bohaterce, czyli osobie odgrywającej rolę Emilii Woods, ponieważ to ona będzie w trudnej pozycji radzenia sobie z różnymi technikami dominacji. Powiedz jej, że ma możliwość powiedzenia „stop” w każdym momencie, jeśli poczuje, że nie chce dłużej odgrywać swojej roli.

Emilia Woods, lokalna aktywistka, 20 lat, zawsze obecna podczas przygotowywania protestów i często wspierająca je jako „wsparcie techniczne”. Wiele osób uważa, że powinna bardziej przejmować rolę liderską, ponieważ jest bardzo dobra w organizowaniu rzeczy i kontaktach z ludźmi.	<u>Twoje zadanie:</u> podczas protestu media proszą o krótkie oświadczenie, które chcą nagrać. Niektórzy wskazywali na ciebie jako na osobę, która powinien zabrać głos, ale masz też oponenta - Krisa, który będzie walczył o mikrofon. (Uważaj na potencjalnie negatywne opinie).
Kris Hunter, nowy chłopak w mieście, 21 lat, przystojny i pewny siebie, gra w piłkę nożną i chce zostać kapitanem drużyny.	<u>Twoje zadanie:</u> Argumentujesz, że to ty powinieneś zabrać głos, ponieważ masz doświadczenie w mediach jako piłkarz. W rzeczywistości chcesz zaimponować swojej dziewczynie, która może zobaczyć Cię w Wiadomościach w telewizji.
John Bolton, zastępca kapitana drużyny piłkarskiej, w której gra Kris. Chcesz wesprzeć swojego kolegę z drużyny, ponieważ Kris zadzwonił do ciebie abyś przyłączył się do protestu i poparł jego pozycję w dyskusji.	<u>Twoim zadaniem:</u> Żartując bez przerwy lekceważysz Emilię. Kiedy tylko możesz, mówisz, że nie może się równać z Krisem.
Elisabeth Chambers, lokalna działaczka, 32 lata, matka 2-letniego dziecka, które jest z nią podczas protestu.	<u>Twoje zadanie:</u> Wyrażasz poparcie dla propozycji, aby to Emilia przemawiała do prasy, ale nie jesteś w stanie uczestniczyć w całym spotkaniu, ponieważ Twoje dziecko płacze i co chwilę musisz wychodzić, aby je uspokajać.
Mary Littleball, lokalna aktywistka, 15 lat, nieśmiała, to jeden z jej pierwszych protestów.	<u>Twoje zadanie:</u> Jesteś gotowa wesprzeć Emilię, ponieważ wiele o niej słyszałaś, ale boisz się przeciwstawić tak popularnemu chłopcu jak Kris.
Dana Walker, lokalna aktywistka, 19 lat, jesteś potajemnie zakochana w Krisie, więc ta dyskusja jest okazją, aby cię zauważył.	<u>Twoje zadanie:</u> Popierasz propozycję wygłoszenia przemówienia przez Krisa, ignorując zasługi Emilii. Otwarcie mówisz, że Kris jest przystojny, więc bez względu na to, co powie, będzie dobrze wyglądać w telewizji.
Lara Caesar, aktywistka lokalna, 21 lat, chciałaby również wygłosić przemówienie, ale ponieważ nikt jej nie zaproponował, stara się zdyskredytować obie zaproponowane osoby.	<u>Twoje zadanie:</u> Podczas dyskusji głośno komentujesz rozmiar piersi Emilii i twierdzisz, że Kris jest dobry jedynie w kopaniu piłki.
Paula Newman, uczennica, 17 lat, która od kilku lat aktywnie organizuje protesty.	<u>Twoje zadanie:</u> Mówisz (ale nie zabierając głos, tylko tak przy okazji), że popierasz Emilię, ponieważ to ona jest zawsze zaangażowana we wszystkie działania i wie najlepiej o proteście.

Martin Luckyfellar, lokalny aktywista, 21 lat, jest zaangażowany tylko w zbieranie dziewczyn podczas protestów.	<u>Twoje zadanie:</u> Bawisz się telefonem komórkowym (gry, SMS, e-maile itp.) podczas całego zdarzenia.
Jennifer Black, nauczycielka w pobliskiej szkole, lat 42, która wzięła udział w proteście na początku, ale pojechała na spotkanie z przyjaciółmi i teraz wróciła, gdy Mary Littleball poprosiła ją o wsparcie.	<u>Twoje zadanie:</u> Rozmawiasz przez telefon ze znajomymi podczas części dyskusji o tym, kto powinien zabrać głos. Od czasu do czasu próbujesz wesprzeć Emilę, ale po chwili znowu rozmawiasz przez telefon...
Bob Bradley, lokalny działacz, 27 lat, doświadczony w ruchu ekologicznym, ale znany również z tego, że nigdy nie był w stanie przygotować i zorganizować wydarzeń. Tak zwany „niebieski ptak”, nie bardzo można na niego liczyć.	<u>Twoje zadanie:</u> Jesteś bardzo zainteresowany dyskusją, ale oczywiste jest dla ciebie, że Emilia nie powinna reprezentować całego ruchu, ponieważ jest kobietą. Używasz stereotypowych argumentów, takich jak jej emocjonalność i niezdecydowanie, aby zdyskredytować ją jako mówczynię.
Barnaby Darcy, local activist 20 years old.	<u>Twoje zadanie:</u> Przyszedłeś tutaj ze swoim przyjacielem Rickiem Fielderem i oboje jesteście zainteresowani tym, gdzie pójść po protestie, nie interesuje was dyskusja. Wymieniacie opinie o barach w pobliżu.
Rick Fielder, lokalny aktywista, 21 lat.	<u>Twoje zadanie:</u> Przyszedłeś tutaj ze swoim przyjacielem Barnabym Darcy i oboje jesteście zainteresowani tym, gdzie pójść po protestie, nie interesuje was dyskusja. Wymieniacie opinie o barach w pobliżu.
Peter Young, lokalny działacz i akademik, 27 lat	<u>Twoje zadanie:</u> Będziesz wielokrotnie podkreślał, że nikt nie powinien rozmawiać z prasą, ponieważ i tak informacje zostaną zmanipulowane.

Podsumowanie – pytania do refleksji

Pytania po odegraniu scenki przez uczestniczki

- Jakie zachowania były nie w porządku? (Spisanie wszystkich nieprawidłowych zachowań na flipcharcie, aby móc wrócić do tych przykładów.)
- Czy kiedykolwiek napotkałeś podobną sytuację?
- Jakie są inne możliwe wydarzenia, które mogą się zdarzyć?
- Jak to jest być na pozycji osoby, która stosuje techniki dominacji?
- Jak można zareagować w takich sytuacjach?
- Z kim można było nawiązać sojusz?
- Dlaczego warto nawiązywać sojusze?
- Co można zrobić, jeśli zauważysz, że ktoś stosuje techniki dominacji na tobie?
- CO można zrobić, jeśli zauważysz, że ktoś stosuje techniki dominacji na kimś innym?

Metoda Teatru Opresjonowanych

Celem tego działania w podsumowaniu i refleksji jest rzeczywiste odegranie różnych Kontr-strategii a nie tylko opowiedzenie o nich w teorii ("w tej sytuacji chciałbym zrobić", "chciałbym ignorować jego zachowanie" itd.).

Korzenie Teatru Opresjonowanych sięgają do pedagogiki uciśnionych opracowanej przez Paulo Freire w latach 60-tych XX wieku w Brazylii, w odpowiedzi na ówczesny wojskowy i elitarny reżim. Celem było rozwijanie krytycznego myślenia u ludzi, ale także poprzez tworzenie krytycznej umiejętności czytania i pisanie, dialog prowadzić miał do uświadomienia sobie własnej sytuacji życiowej. Brazylijski dramaturg i reżyser Augusto Boal przeniósł następnie pedagogikę uciśnionych do języka teatru – gdzie wraz z innymi - ustanowił i rozwijał koncepcję Teatru Opresjonowanych. Teatr ten jest zestawem technik, gier i ćwiczeń, których główną ideą jest przywrócenie dialogu między ludźmi poprzez formę sztuki, jaką jest teatr. Zajmuje się tematem opresji – zewnętrznej i wewnętrznej. Możemy go wykorzystać do wykrywania mechanizmów ucisku, z jakimi zmagamy się w naszym codziennym życiu. Może prowadzić do transformacji naszego społeczeństwa, kładąc nacisk na solidarność z doświadczającymi opresji.

Teatr opresjonowanych prezentuje publiczności krótką opowieść teatralną o opresji bohatera. Po tej historii, publiczność jest pytana, czy ktoś chce przyjść na scenę, zająć pozycję bohatera poddawanego opresji i spróbować odtworzyć jego rolę inaczej. Chodzi o to, aby zbadać różne kontr-strategie i pomysły oraz bezpośrednio zaangażować publiczność w historię. Celem jest pokazanie, że jesteśmy w stanie zmienić bieg wydarzeń, i że jesteśmy w stanie zrobić to samo w naszym życiu.

W naszym przypadku krótką teatralną historią jest scenka (rozpisana z podziałem na role) a opresjonowaną bohaterką jest Emilia Woods, która doświadcza manipulacyjnych zachowań podczas dyskusji tym, kto powinien wygłosić oświadczenie dla prasy. Po zakończeniu odgrywania scenki osoby uczestniczące w szkoleniu są zachęcane do zamienienia się rolami z osobą, która grała Emilię Woods i wymyślenia nowej kontr-strategii podczas ponownego odtwarzania całej sytuacji. Jeśli więcej osób chce zagrać główną bohaterkę i pojawia się więcej pomysłów na to, co można zmienić w zachowaniu i reakcjach głównej bohaterki – odgrywanie można powtórzyć kilkukrotnie. Możliwe jest też odgrywanie sojuszniczek i sojuszników w kolejnych odsłonach scenki.