

„Rozpoznat, Ubránit se, Vystoupit!”

Training program dominačních technik pro dívky

Hlavní myšlenka:

- Cíl a koncept tohoto programu je snaha o zvýšení zapojení dívek a žen ve společnosti. Ženy tvoří polovinu světové populace, a proto by měly mít poloviční sílu a stejný počet formálních pozic a autority jako mají muži. V současné době tomu tak není. Ženy a dívky jsou systematicky nedostatečně zastoupeny v rozhodovacích pozicích po celém světě, jsou méně viditelné v médiích, mají méně křesel v parlamentu a vykonávají méně vedoucích funkcí v politických stranách než muži.
- Názory žen a dívek jsou stejně důležité a měly by být vyslyšeny. Ženy se často zdržují, aby vyjádřily, co si myslí, obávají se toho, že nebudou tak výřečné jako muži, nebudou vyslechnuty či se bojí zesměšnění a opomenutí.
- Cílem tohoto workshopu je pomoci ženám a dívkám vybudovat si sebedůvěru, naučit je pravidla politické a organizační práce a dát jim odvahu mluvit a účastnit se rozhodovacích procesů v každodenním životě.
- Je důležité se zaměřit na dívky v mladém věku a pomoci jim překonat zavedené genderové stereotypy a vybudovat v nich silné osoby s vysokou sebeúctou.

Cíle:

- Seznámit se s genderovými stereotypy
- Seznámit se s dominačními technikami (DT)
- Naučit se rozpoznávat a reagovat na dominační techniky

Užitečné rady:

- Program workshopu je naplánovaný na 1 den (6,5 hodin + pauzy). Budete potřebovat prostornou místnost, neboť při některých úkolech je třeba prostor k pohybu a možnost pracovat ve skupinách. Workshop je určen pro 12 – 16 osob.

Požadovaný materiál:

- Flipchart, barevné tužky/fixy
- Počítač + projektor + reproduktory
- Materiály z Edukačního setu vytvořeného v projektu "Vzdělávání, podpora, rovnost: Jak čelit dominačním technikám".

Cílová skupina

- Mladé ženy/dívky (věk: 14 – 18 let)

Omezení, možná rizika spojena s cílovou skupinou a jak je eliminovat

Workshop by měl být veden školiteli/kami, kteří jsou kvalifikovaní pro práci s mládeží a mají povědomí o školení workshopů (vedení interaktivních metod a dynamická práce se skupinou).

Program workshopu je založen na modelu učení ze zkušenosti od Davida Kolba.

Učení z vlastní zkušenosti je proces, při němž, jak už název napovídá, se účastníci učí pomocí získávání zkušeností, přesně definováno jako "učení prostřednictvím reflexe prožití/vyzkoušení". 'Akční' workshop je experimentální forma učení, při níž jsou účastnice prakticky zapojeny, nutně to však neznamená reflexi osobních výsledků, je proto velmi důležité se v tématu orientovat a účastnice správně vést.

Kolbovo učení ze zkušenosti se skládá ze 4 fází:

Fáze 1. Zkušenost

Model učení z vlastní zkušenosti od Davida Kolba je cyklus. Znalosti se získávají prostřednictvím osobních i okolních zkušeností a zážitků. Zkušenost bývá často výchozím bodem pro učení se pozorování a reflexe. Z tohoto důvodu vyžaduje zážitkové učení vlastní iniciativu, nadšení pro věc – neboť je to něco, co nás provede 'aktivní fází učení' (v tomto bodě jsou často využity aktivní metody učení jako jsou hry, simulace, ale také studie).

Fáze 2. Reflexe

Zkušenost je poté základem pro kritickou reflexi (konstruktivní kritiku). Reflexe je klíčovou součástí procesu zážitkového učení, a jako zážitkové učení, může být buď facilitované či samostatné. Povzbuzující může být fakt, že zážitkové učení nutně nevyžaduje školitele/ku a může být vedeno účastnicemi – na druhou stranu, zkušený školitel/ka s sebou většinou přináší klíčové znalosti reflektování – kladení správných a podnětných dotazů před, během i po získávání zkušeností, čímž otevírají dveře celému procesu zážitkového učení.

Fáze 3. Analýza

Z fáze reflexe přecházíme k analýze, kde se reflexe generalizují a snažíme se v nich najít mechanismy: sociální zákonitosti, behaviorální skripty, etc. V tomto okamžiku předkládáme hypotézy či prezentujeme znalosti – teorie, definice, modely a mechanismy. V této fázi (jako jediné) je školitel/ka expertem/kou na dané téma a může tak usnadnit předávání důležitých informací a své znalosti lépe předávat (např. formou přednášky). V případě, že se setkávají odborníci/ce, je velmi důležité nabývat nových zkušeností a znalosti společně s účastníky/icemi a poskytnout jim dovednost podpořit jeden druhého/ou skrze fázi reflexe a analýzy.

Fáze 4. Implementace


Efektivní učení vyžaduje fázi implementace, kde se nově nabyté kompetence zavádí do praxe a přispívají k nově získaným zkušenostem. Tím započte nový cyklus. Účastnice mohou získané znalosti a dovednosti implementovat v průběhu samostatného workshopu – školitel/ka během workshopu k tomu vyhradí čas a prostor. Lze je také vyzkoušet později během workshopu – nadcházející zkušenosti vyžadují implementaci dříve nabytých zkušeností. Občas mohou účastnice jen plánovat, co by dělali v reálném životě; po skončení workshopu. Je však velmi důležité, aby se plány sdílely a diskutovaly, jinak nedojde k uzavření kruhu.

Níže uvedený harmonogram workshopu využívá tato pravidla a fáze.

Jak zaujmout a zapojit cílovou skupinu

Mladé ženy a dívky většinou mívají velmi odlišné pohledy a zkušenosti s genderovými otázkami, ale obvykle se o toto téma zajímají, neboť dospívají a objeví své já, tudíž by nemělo být těžké je zapojit do workshopu. Tento konkrétní program je zaměřen na dominační techniky (jak jim čelit a jak je zvládnout), které se vztahují k binární koncepci genderu, je však možné v něm představit i nonbinární pohled. V takovémto případě je však nutné program upravit (počínaje již prvním cvičení "Genderové role"). Upravení je třeba, pokud se nebudete vztahovat k binární koncepci genderu či se workshopu účastní nonbinární účastníci/ce.

Čas	Cíl	Průběh	Dodatečné poznámky
9:00- 10:30	Integrace Budování důvěry Budování dobré atmosféry k učení	<p>1. Presentace školitelů/ek a účastnic:</p> <p>Privítejte účastnice akce a představte širší kontext workshopu (např. workshop během 15 dnů Aktivismu pro gendrově podmíněnému násilí, který probíhá každý rok od 25. října do 10. prosince).</p> <p>Představte se a vyzvěte účastnice, aby se též představily. Účastnicím můžete pomoci například napsání níže uvedených otázek na flipchart, na které budou následně odpovídat.</p> <p>Jak se jmenuji?</p> <p>Odkud jsem?</p> <p>Účastnila jsem se někdy podobné akce?</p>	<p>V místnosti pro workshopu připravte kruh ze židlí. Pokud chcete během workshopu používat tabulky s flipchartem, nechte tabulky mimo kruh a požádejte účastnice, aby se kolem nich během skupinových prací shromáždily.</p> <p>Připravte si vhodnou izolepu, abyste materiály od účastnic mohly bez problému lepit na zeď.</p>

		<p>Poté, co se všichni v kruhu představí, zdůrazněte, že je v pořádku být na workshopu tohoto typu poprvé a seznámit se s ním. Jednou z důležitých hodnot je mít přístup k různým pohledům – použít jej k obohacení procesu učení.</p> <p>2. Prezentace cílů workshopu</p> <p>Prezentujte cíle workshopu a zeptejte se, zda jsou pochopitelné pro všechny účastnice. V případě potřeby vysvětlíte co je třeba.</p> <p>3. Shromážděte na papírkách očekávání a obavy účastnic</p> <p>Načrtněte na flipchartový papír horkovzdušný balón a rozdejte lepicí papírky všem účastnicím. Poproste je, aby na jeden papírek napsaly svá očekávání a umístily je do horní části balónu (metafora toho, co nás táhne nahoru, pomáhá nám růst), a na druhý obavy, které umístí do spodní části (kde obavy představují zátěž, to, co nás táhne dolů, drží při zemi). Jeden ze školitelů/ek projde očekávání, druhý obavy a následně skupině sdělí, na co přišli (přinesou do kruhu shrnutí). Začněte s obavami, poté následují očekávání, při kterém je důležité najít střetnutí mezi očekáváním účastnic a samotným programem.</p> <p>4. Seznámení účastnic s programem</p>	
--	--	--	--

		<p>Představení programu je jedním z klíčových faktorů celého workshopu – pamatujte na to, že je důležité, aby účastnice věděly co je čeká, co se týče obsahu i časového rámce. Připravte si jeden flipchartový papír, na kterém bude napsané časové rozvržení s přestávkami a nalepte jej na zeď, aby byl na očích po celou dobu workshopu.</p> <p>5. Working out the principles of cooperation</p> <p>V neposlední řadě je potřeba říci, že principy spolupráce a učebního procesu jsou klíčovými prvky, které určují atmosféru workshopu, a zároveň fungují jako nástroj disciplíny.</p> <p>Zeptejte se účastnic, co jim pomáhá, když se učí. Následně sesbírejte nápady a shodněte se s účastnicemi, které metody/pomůcky/nápady chtějí, aby byly součástí workshopu. Například:</p> <ul style="list-style-type: none">– respektujte, když někdo mluví, navzájem se poslouchajte, nevyrušujte– všichni pracujeme a žijeme v odlišném prostředí a podmínkách; všechny zkušenosti se počítají a záleží na nich, jsou všechny stejně cenné– pokud se rozhodnete sdílet osobní příběhy, které odkazují nejen na Vás, ale i na ostatní, nezapomeňte vynechat informace, které umožňují identifikovat ostatní osoby	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> – diskretnost! sdílení příběhu a zkušeností je více než vítáno, je však třeba být diskretní ohledně ostatních lidí a událostí – používejte zájmeno "já", umožní účastnicím se lépe vyjádřit, nikoho nesoudí a pomáhá k otevřené komunikaci – všechny otázky jsou povoleny, neexistují zbytečné či stupidní otázky 	
10:30-10:45		Krátká pauza	
10:45- 12:30	Seznámení se s genderovými stereotypy	<p>Genderové role (škatulky)¹</p> <p>Toto cvičení může posloužit jako úvod pro diskusi o více problémech a otázkách. Školitel/ka se mohou soustředit na sexismus a jeho vztah k domácímu a sexuálnímu násilí, nebo využijte cvičení k tomu, abyste zjistili, jak spolu sexismus, heterosexuality a transfobie souvisí. Budeme pracovat v rovině mocenských vztahů, neboť jsou s dominačními technikami velmi propojené.</p> <p>Těž je důležité zmínit, že zatímco nyní se díváme na dominantní mainstreamové myšlenky genderu, je nutné respektovat, že genderové role se mohou lišit v závislosti na etnicitě, kultuře, sociální třídě, schopnostech a rodině.</p>	Je důležité seznámit se s tématem stereotypů, neboť tvoří základ dominačních technik, které jsou ústředním tématem workshopu.

¹ Učební cvičení Genderové role (v originále Gender Boxes) bylo vytvořeno Oaklandským Men's Project, tato verze je adaptována na téma dominačních technik

		<p>Sdělte účastnicím, že během tohoto cvičení se jich ptáte na slova, která mohou některá považovat za urážlivá. V tuto chvíli je v pořádku tyto slova použít, abychom se z nich poučili a naučili se na něj reagovat.</p> <p>Nakreslete na flipchart dva čtverce.</p> <p>"Chovejte se jako muž" (škatule 1)</p> <p>1. Zeptejte se, jestli někdo někdy slyšel či mu někdo řekl, aby "se choval jako muž". Napište "Chovejte se jako muž" nad jeden čtverec. Optejte se účastnic, co si pod tímto sdělením představují, jaké je na něj očekávání (které nemusí být realitou). Můžete pozvat účastnice, aby odpovědi přišly napsat do čtverce na flipchart či společně nad otázkami brainstormujte. Též je možné, že brainstorming začne každý sám, poté ve dvojicích, etc. Myslete na to, že toto cvičení pracuje se stereotypy, nikoliv s individuálním chováním.</p> <p>Jak se mají muži lišit od žen? – např. mají být silnější, neústupní, ve vedení</p> <p>Jaké pocity by měl "skutečný muž" mít? – např. hněv, nadřazenost, sebevědomí</p> <p>Jak "skuteční muži" vyjadřují své pocity? – např. křičí, hádají se, jsou zticha</p>	
--	--	--	--

		<p>Jak mají "skuteční muži" jednat sexuálně? – např. být agresivní, dominantní, zajímat se pouze o ženy</p> <p>2. Jak se říká osobám, které se nacházejí mimo čtverec? (napište mimo čtverec a kolem něj) – např. gay, padavka, buzna, teplouš, měkota</p> <p>Poznámka: Je třeba tyto slova (leč jsou vulgární) říkat a zapisovat, požádejte však účastnice, aby na tuto otázku odpovídaly klidně a s úctou.</p> <p>3. Co za věci se děje lidem, kteří se nacházejí mimo čtverec (fyzicky)? např. – s nimi lidé bojují, zmlátí je, obtěžují je, škádlí je, zneužívají a ignorují je</p> <p>"Chovejte se jako dáma" (škatule 2)</p> <p>1. Zeptejte se, jestli někdo někdy slyšel či mu někdo řekl, aby "se choval jako dáma". Napište "Chovejte se jako dáma" nad druhý čtverec. Optejte se účastnic, co si představují pod sdělením "chovej se jako dáma"; jaké je na něj očekávání (které nemusí být realitou).</p> <p>Můžete pozvat účastnice, aby odpovědi přišly napsat do čtverce na flipchart či společně nad otázkou brainstormujte. Též je možné, že brainstorming začne každý sám, poté ve dvojicích,</p>	
--	--	---	--

		<p>etc. Myslete na to, že toto cvičení pracuje se stereotypy, nikoliv s individuálním chováním.</p> <p>Jak se mají dámy lišit od mužů? – např. být hezčí, křehčí, šířit drby</p> <p>Jaké pocity by měla mít "skutečná dáma"? – např. strach, smutek, nízká sebeúcta</p> <p>Jak "skutečné dámy" vyjadřují své pocity? – např. pláčou, křičí, jsou hysterické</p> <p>Jak mají "skutečné dámy" jednat sexuálně? – např. následovat muže, spát s kde kým</p> <p>2. Jak se říká osobám, které se nacházejí mimo čtverec? (napište je mimo čtverec a kolem něj)</p> <p>- např. lesba, divoška, coura, děvka, uličnice</p> <p>Poznámka: Je třeba tyto slova (leč jsou vulgární) říkat a zapisovat, požádejte však účastnice, aby na tuto otázku odpovídaly klidně a s úctou.</p> <p>3. Co za věci se děje lidem, kteří se nacházejí mimo čtverec (fyzicky)? např. – jsou obtěžované, zneužívané, ignorované, znásilňované, mají špatnou reputaci</p>	
--	--	---	--

		<p>Otázky k reflexi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jaké důsledky mají označení, kterým se muži nazývají?2. Kolik žen, které jsou tu, jsou v tomto čtverci?3. Co by měla žena dělat, pokud o ní někdo takhle mluví? Ocitne se při tom zpět ve čtverci?4. Pokud zůstane žena ve čtverci, je v bezpečí? Jsou ženy, které se nacházejí ve čtverci obtěžovány či znásilňovány svými partnery? (Ano) Co to vypovídá o tom, že by ženy měly ve čtverci zůstat. Opravdu jim to přináší bezpečí či sílu?5. Který čtverec má více síly?6. Můžete uvést příklady využití této síly v reálném životě?7. Jak tyto čtverce přispívají k existenci problému s vystupováním na veřejnosti a v soukromém životě? <p>Debriefing:</p> <p>Stavte na zkušenostech účastnic, nevynechávejte však klíčové záležitosti jako:</p> <p>To, co jsme nyní zjistili, jsou očekávání od společnosti, která však nejsou realistická</p> <p>Bourání genderových očekávání a představ krok za krokem usnadňuje všem žít svůj život naplno</p>	
--	--	--	--

		<p>Ženy jsou často vystaveny manipulativnímu chování, protože jsou vnímány jako slabší a nejsou ochotné být v mocenské pozici</p> <p>Bourání stereotypů neznamena "hrát v opačném týmu" (ženy jednající jako muži), ale ukázat hodnoty jiných pohledů, že tato perspektiva představuje nejvýhodnější a nejsilnější postavení</p>	
12:30- 13:30		Obědová pauza	
13:30-15:00	<p>Seznámení se s dominačními technikami</p> <p>Naučte se, jak se bránit dominačním technikám – část 1</p>	<p>Po obědové pauze shromážděte skupinu a udějte malý úvod o dominačních technikách (můžete použít informace z brožury z Edukačního setu projektu). Pusťte skupině videa o dominantních technikách a položte jim tyto otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čeho jste si na videích všimly? • Je Vám některé chování známé? • Kde jinde se setkáváte s takovýmto přístupem? <p>Rozpoutejte a moderujte diskuzi o dominantních technikách (můžete všem rozdat vytištěné brožury a nechat nějaký čas na prolistování a pročtení). Vysvětlete tento fenomén a zeptejte se, zda je třeba zodpovědět nějakou otázku k objasnění (předtím, než půjdete dále, musíte být přesvědčeni, že všichni rozumí konceptu a jeho projevům).</p>	<p>Vytisknete pro každou účastnici brožuru (aby si ji mohla odnést domů).</p> <p>DŮLEŽITÉ:</p> <p>Celá druhá část dne je věnována seznámování se s konceptem dominačních technik a nácvičku toho, jak na něj reagovat. Není možné přesně naplánovat, kolik času bude třeba pro jednotlivé cíle, proto musíte být flexibilní.</p> <p>Aby bylo možné zkoušet si reakce, musíte si být jisti, že všichni rozumí</p>

		<p>Poté rozdělte účastnice do skupin po 4 a požádejte je, aby pokračovaly v diskuzi nad těmito třemi otázkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pokusili jste se někdy na takovéto chování reagovat? • Bylo to snadné nebo ne? Proč? • Co pomáhá reagovat? <p>Shromážděte odpovědi na otázky ze skupinových diskuzí a napište je na flipchart. Poté vysvětlete, že jedno z nejužitečnějších a empowermentových cvičení, která pomáhá chránit sám sebe, je praktikovat a zkusit si reakce v bezpečném prostředí.</p>	<p>konceptu, teprve potom můžete přejít do fáze zkoušení a nacvičování (v druhé části Rolové hry).</p>
15:00-15:15		Krátká pauza	
15:15-16:40	Naučte se, jak se bránit dominačním technikám – část 2	<p>Rozdejte účastnicím charakteristické osoby z rolové hry a postupujte dle instrukcí. Debriefing probíhá podle pokynů v Rolové hře.</p> <p>Po prvním kole/odehrání se zeptejte, zda by si někdo nechtěl vyzkoušet roli Emilie a reagovat na dominační techniky, které byly během této hry použity.</p> <p>Debriefingové otázky</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaké to bylo hrát Emílii? • Co bylo těžké a co snadné? • Co mohou udělat ostatní, aby Emílii pomohli? 	<p>Rolová hra může být pro nějaké účastnice náročným cvičením. Dbejte na jejich emoce, netlačte na ně, pokud se při hraní necítí dobře – myslete na to, že povzbuzení a podpora vedou k úspěchu.</p>

		<p>Přehrajte hru s ostatními účastnicemi v roli Emílie tolikrát, kolikrát můžete – dokud jsou dobrovolnice (mezi účastnicemi se mohou vyměňovat i jiné role). Pokaždé požádejte o více/nových řešení či přístupů konkrétních technik. Při debriefingu zdůrazněte potřebu reakce ostatních lidí, kteří pomáhají Emílii bránit se manipulativnímu chování. Povzbuzujte účastnice, aby tak činily i v běžném životě.</p>	
16:40- 17:00	Ukončení	<p>Nakonci workshopu dejte každé účastnici možnost říci, co bylo pro ní dnes důležité; co se naučila; co si bude nejvíce pamatovat – pokud nemáte čas, aby diskuze probíhala v "kruhu", poproste účastnice, aby napsaly vše na papírky a ty přilepte na zed' a následně si je každý sám projde.</p>	