

„Rozpoznaj, reaguj, ruszaj w świat!” - program szkoleniowy dla dziewcząt dotyczący Technik Dominacji.

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.
- 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 Techniki 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”.

Grupa docelowa:

- 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.

Prezentowany 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	Cel	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	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.



		<p>przemocy ze względu na płeć, która trwa od 25 października do 10 grudnia każdego roku).</p> <p>Przedstaw się i poproś wszystkich o przedstawienie. Możesz w tym pomóc, umieszczając schemat pytań, na które należy odpowiedzieć, na flipcharcie:</p> <p>A) Jak mam na imię?</p> <p>B) Skąd jestem?</p> <p>C) Czy kiedykolwiek uczestniczyłam w imprezie dla dziewcząt?</p> <p>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.</p> <p>2. Prezentacja celów warsztatu</p> <p>Zaprezentuj cele warsztatu i spytaj czy są one dla wszystkich jasne. Wyjaśnij niejasności i odpowiedz na pytania uczestniczek.</p> <p>3. Zebranie potrzeb i obaw osób uczestniczących</p> <p>Narysuj balon na flipcharcie, rozdaj post-ity wśród uczestniczek. Poproś, aby napisały jedno oczekiwanie na</p>	<p>Przygotuj ściany w taki sposób, aby można było na nich umieścić wszystkie wytwory, nad którymi będziecie pracować z uczestniczkami.</p>
--	--	---	--

		<p>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 następnie wyciągnij wnioski między oczekiwaniami a programem.</p> <p>4. Prezentacja programu ramowego szkolenia.</p> <p>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.</p> <p>5. Wypracowanie zasad współpracy</p> <p>Zasady współpracy lub kontrakt stanowią element kształtujący atmosferę procesu uczenia się, ale w razie potrzeby są również narzędziem dyscypliny.</p> <p>Poproś dziewczęta, aby zastanowiły się, co pomaga im się uczyć? Zbieraj pomysły i wspólnie z grupą uzgadniaj, jak</p>	
--	--	---	---

		<p>je zapisać. Przykłady, o które warto zadbać są następujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	

<p>10:45- 12:30</p>	<p>Rozpoznawanie stereotypów płci</p>	<p>Klatka Płci¹ 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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Narysuj dwa prostokąty na tablicy lub flipcharcie.</p> <p><u>"Być jak prawdziwy mężczyzna"</u> napisz nad pierwszym z nich.</p>	<p>It is important to get to know about stereotypes as they are the basis for MST, which are the main topic of this workshop.</p>
---------------------	---------------------------------------	--	---

¹ Gender Boxes exercise originally created by the Oakland Men’s Project, here it is adapted for our project.



		<p>1. Zapytaj, czy któraś z uczestniczek słyszała, że ktoś ma „zachowywać się jak mężczyzna”.</p> <p>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</p> <p>Jakie uczucia powinien mieć „prawdziwy mężczyzna”? - np. gniew, poczucie wyższości, pewność siebie</p> <p>Jak „prawdziwi mężczyźni” wyrażają swoje uczucia? - np. krzyczą, walczą, milczą</p> <p>Jak „prawdziwi mężczyźni” powinni zachowywać się seksualnie? - np. agresywnie, dominująco, zainteresowanie tylko kobietami</p> <p>2. Jak nazywa się osoby spoza klatki? (napisz te nazwy poza prostokątem i wokół niego)</p> <p>- np. mięczak, pedał, dziwak, gej, mamincek</p> <p>Uwaga: te słowa są ważne do wypowiedzenia i zanotowania, ale poproś uczestników, aby odpowiedzieli na to pytanie spokojnie i z szacunkiem.</p>	
--	--	---	--

		<p>3. Co dzieje się z osobami spoza klatki? Czego doświadczają? (napisz to poza prostokątem i wokół niego) - np. walczą, są bite, nękanie, dokucza im się, wykorzystuje je się, ignoruje</p> <p><u>"Być jak prawdziwa kobieta"</u> – napisz nad drugim prostokątem</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>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</p>	
--	--	---	--

		<p>Jak „prawdziwe kobiety” powinny zachowywać się seksualnie? - np. podążać za mężczyzną, nie sypiać z kim popadnie.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>Pytania do refleksji:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) 	
--	--	--	--



		<p>Co to mówi o sugestii, żeby kobiety pozostawały w środku? Czy to naprawdę zapewnia im bezpieczeństwo lub władzę?</p> <p>5. Która z klatek ma więcej władzy?</p> <p>6. Czy możesz podać przykłady użycia tej władzy w prawdziwym życiu?</p> <p>7. W jaki sposób te klatki przyczyniają się do trudności – z jakimi spotykają się kobiety - w wykonywaniu zadań w miejscach publicznych? W życiu prywatnym?</p> <p>Podsumowanie: Opieraj się na doświadczeniach uczestniczek, ale nie pomijaj kluczowych kwestii, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<p>Poznanie Technik Dominacji (eng. Master-Suppression Techniques; MST)</p> <p>Przećwiczenie, jak się bronić przed Technikami Dominacji – część 1.</p>	<p>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).</p> <p>Zaproś grupę do obejrzenia animacji o Technikach Dominacji (MST), a następnie porozmawiaj z uczestniczkami na następujące tematy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Co zauważyły w tych filmach? • Czy któreś z przedstawionych zachowań są im znane? • Gdzie jeszcze spotykają się z takim traktowaniem? <p>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 przejdiesz dalej, powinnaś mieć przekonanie, że wszystkie uczestniczki rozumieją pojęcie i jego przejawy).</p> <p>Następnie podziel uczestniczki na grupy po 4 osoby i poproś je o kontynuowanie dyskusji i odpowiedź na 3 pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Czy kiedykolwiek próbowały zareagować na takie zachowanie? • Czy to było łatwe czy nie? Dlaczego? 	<p>Przygotuj wydrukowaną Broszurę (z zestawu edukacyjnego) dla każdej uczestniczki (do zabrania do domu).</p> <p>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.</p> <p>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).</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Co pomaga reagować? <p>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.</p>	
15:00-15:15		Przerwa	
15:15-16:40	Przećwiczenie, jak się bronić przed Technikami Dominacji – część 2.	<p>Rozdaj lub rozłóż role wśród uczestniczek i postępuj zgodnie z podanymi instrukcjami.</p> <p>Podsumuj zgodnie z podanymi wskazówkami.</p> <p>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.</p> <p>Pytania podsumowujące:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak to było odgrywać rolę Emilii? • Co było łatwe? Co było trudne? • Co inni mogą zrobić, aby pomóc Emilii? <p>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</p>	<p>Przygotuj 'Scenki' z pakietu edukacyjnego projektu.</p> <p>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.</p>

		<p>technik. W podsumowaniu podkreśl doniosłość/ważność reakcji osób postronnych na pomoc Emilii w walce z zachowaniami manipulacyjnymi.</p> <p>Zachęć uczestniczki do ćwiczenia w prawdziwym życiu, gdy tylko czują się wystarczająco bezpieczne.</p>	
16:40- 17:00	Zamknięcie warsztatu	<p>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.</p>	