

АССТ

Anti-racism & Civic Courage Training

Обучение по Антирасизъм и Гражданска Смелост

Наръчник за обучители

БЪЛГАРСКА ВЕРСИЯ
(BULGARIAN VERSION)

Разработен от:

COMPARATIVE
RESEARCH
NETWORK:

 **Perspekt**
INITIATIVE


Crossing Borders

 **Stowarzyszenie
Dla Ziemi**


imagina


АСОЦИАЦИЯ
ЗА БЕЖАНЦИ
И МИГРАНТИ
БЪЛГАРИЯ
ASSOCIATION
ON REFUGEES
& MIGRANTS
BULGARIA

Тази учебна програма по АССТ е създадена като част от **проекта АССТ**
<https://www.acctforchange.eu/>

Консорциумът АССТ би искал да изрази дълбоката си признателност към всички наши **партньори и асоциирани партньорски организации за техния принос** и да признае трансформиращото въздействие, което те оказаха върху тази учебна програма:

Comparative Research Network

Crossing Borders

La Asociación de Desarrollo Social Participativo IMAGINA

Perspekt Initiative

Stowarzyszenie "Dla Ziemi"

Association on Refugees and Migrants in Bulgaria (ARM-BG)

Редактор: Суна Вос

Графичен дизайн: Таня Деуан

Асистенти: Андрю Гибънс, Маргарет Магед, Одри Косинс

Бихме искали също така да изкажем благодарност на всички педагози и водещи на семинари, чиято работа положи основите на нашето обучение по АССТ. Когато са известни, техните имена са посочени под отделния метод, който е адаптиран за целите на тази учебна програма.



**Funded by
the European Union**

Този проект е финансиран от Европейския съюз. Въпреки това съдържанието на тази учебна програма отразява мнението на нейните автори и по никакъв начин не отразява становището на Европейския съюз. Европейската комисия не носи отговорност за използването на информацията, която се съдържа в уебсайта.

**2023
CC-BY**

СЪДЪРЖАНИЕ



Предговор

Ден 1 стр. 5

Пощенска картичка за добре дошли и ориентация

Свързване

Установяване на насоките на семинара. Преминаване на линията

Изследване на намерението и Торбичка на съдбата

Риалити шоу

Стъпка навътре, стъпка навън

Увод: Дискриминация: индивидуална, институционална, структурна

Игра със зарове

Обратна връзка - сигнализиране с помощта на 3 от пръстите на ръката

Ден 2 стр.30

Пристигане и ориентация

Общи теми

Въведение: Форум Театър

Колумбийска хипноза

Образи на Световния Форум Театър

Терапевтично Дишане

Размисъл и обратна връзка

Ден 3 стр .44

Пристигане и ориентация

Всички онези които...

Пътуване с влак

Слухове по спирките...

Представяне: Регистриране на дискриминационни инциденти

Тостер, блендер и пералня

Стилове на гражданска смелост

Цифрова гражданска смелост

Обратна връзка

Ден 4 стр. 61

Пристигане

Посещение на място за споделяне на опит

Заклучителна сесия за обратна връзка

Приложения стр. 66

Предговор:

Насърчаване на антирасисткото и антидискриминационното образование и на гражданската смелост

Добре дошли в това четиридневно ръководство за обучение по антирасистко и антидискриминационно образование. За нас е **удоволствие да представим тази учебна програма, предназначена да снабди водещите на семинари и обучаемите с необходимите инструменти и знания за създаване на среда, която насърчава антидискриминацията и гражданската смелост.**

В днешния многообразен и взаимосвързан свят **е от съществено значение да се противопоставяме активно на расизма и дискриминацията във всичките им форми.** Образованието играе ключова роля във формирането на нагласите, убежденията и поведението на хората, което го прави мощен инструмент за социална промяна. Като се ангажираме с антирасистко и антидискриминационно образование, можем да работим за изграждането на по-справедливо и равноправно общество.

Тази учебна програма е внимателно **разработена като четиридневно ръководство за обучение, което** осигурява структурна рамка за задълбочено изследване и учене. Всеки ден е внимателно разработен така, че да надгражда предходния, което позволява на участниците да навлязат в критични теми, да участват в смислени дискусии, да разработват стратегии за създаване на трайна промяна.

Една от основните силни страни на тази учебна програма е акцентът върху създаването на разнообразна и приобщаваща учебна среда. Тя е разработена така, че да се провежда със смесена група участници, включваща представители на малцинствата и участници, представляващи мнозинството. Това преднамерено разнообразие създава възможност за диалог, споделени гледни точки и по-дълбоко разбиране на сложността на расизма и различните форми на дискриминация.

През четирите дни на обучение участниците ще имат възможност да се включат във въздействащи дейности, упражнения за размисъл и групови дискусии. **Като създават безопасно и приобщаващо пространство, участниците могат да изследват собствените си предразсъдъци, да се противопоставят на стереотипите и да развият съпричастност и разбиране отвъд обществените разделения.**

Учебната програма обхваща широк спектър от **теми, включително разбиране на привилегиите, разпознаване на предразсъдъците, изследване на системния расизъм, насърчаване на съюзничеството и възпитаване на гражданска смелост.**

Тя насърчава участниците да анализират критично собствените си убеждения и предположения, като им предоставя инструменти за премахване на расизма и дискриминацията в личния и професионалния им живот.

Надяваме се, че това изчерпателно четириднешно ръководство за обучение ще послужи като катализатор за трансформиращо обучение и действие. **Като насърчаваме антирасисткото и антидискриминационното образование в рамките на различни групи, можем да създадем пространства, в които всеки се чувства ценен, уважаван и овластен да допринесе за положителната промяна.**

Изказвам своята благодарност на всички преподаватели, изследователи и активисти, чиято предишна работа и прозрения допринесоха за разработването на тази учебна програма. Техният експертен опит, страст и отдаденост направиха този ресурс възможен. Искам също така да похваля всеки учител и участник, който се включва в това обучение. Вашият ангажимент към равенството, справедливостта и принципите на антирасизма и антидискриминацията е похвален и усилията ви ще имат значение.

Нека заедно да се впуснем в това трансформиращо пътуване, като се стремим да създадем бъдеще, което подкрепя принципите на антирасизма и гражданската смелост. Заедно, с разнообразна група участници, **можем да изградим общества, в които всеки човек е третиран с достойнство, справедливост и уважение.**

С най-добри пожелания по пътя към образованието!

Суна Й. Вос

Инициатива Perspect,

част от консорциума АССТ

ДЕН
01.

Превръщане в
група.

Определяне на
нашата работа.



Ден 1

Приветствие и ориентация

Цел: Създаване на гостоприемна среда, запознаване на участниците със семинара и задаване на тон за открит диалог и обучение по антирасизъм.

Продължителност: 20 минути

Материал: Програма на флипчарт

1. Въведение:

- Започнете с топло приветствие към всички участници в семинара за борба с расизма и дискриминацията.
- Подчертайте значението на създаването на безопасно и уважително пространство, в което всеки да участва в смислени дискусии.
- Подчертайте целта на семинара за насърчаване на разбирането, съпричастността, борбата с расизма и възпитаване на гражданска смелост.

2. Дейност за разбиване на леда:

- Проведете дейност за разчупване на леда, за да помогнете на участниците да се запознаят помежду си.
- Изберете дейност, която насърчава споделянето на лични преживявания и чувства, свързани с участието в семинара, но също така дава възможност това да не е задължително.
- Насърчавайте участниците да изслушват активно и с уважение историите на другите.
- В следващия раздел можете да намерите пример за добра дейност за разчупване на леда с тази цел.

3. Табелки с имена и разпределение на помещението/та:

- Осигурете табелки с имена или стикери, на които участниците да напишат имената си.
- Разяснете разположението на помещенията и приспособленията за различните дейности и сесии, като се уверите, че всеки знае кое къде се намира.

4. Определяне на очакванията:

- Обсъдете значението на уважението към опита на другите, който за всеки от нас е различен.
- Подчертайте, че по време на дискусиите могат да възникнат емоции и е важно да се подхожда с емпатия и чувствителност.
- Насърчавайте участниците да слушат активно, да задават въпроси, да не се прекъсват взаимно и да водят открит диалог, като поддържат благоприятна атмосфера.

Свързване и опознаване с пощенски картички

Цел: Поощряване на участниците да се свържат помежду си, като изберат пощенска картичка, която им допада, и споделят името си и причината за избора си, като по този начин се насърчава чувството за лична връзка и разбиране.

Продължителност: 20 минути

Материал: Разнообразна колекция от пощенски картички, представящи различни образи и теми. Необходими са ви около два пъти повече картички, отколкото са участниците.

Метод

1. Приготвяне:

- Преди началото на семинара разположете картичките в залата, така че да са лесно достъпни за всички участници.
- Уверете се, че има достатъчно картички, за да може всеки участник да има избор.

2. Въведение:

- Обяснете на участниците, че сте разположили картички из стаята, за да изберат една, която им допада.
- Информирайте ги, че участниците, които искат да изберат една и съща картичка, могат да я "споделят".

3. Избор на пощенска картичка:

- Поканете участниците да се разходят из стаята и да разгледат пощенските картички.
- Помолете ги да изберат пощенска картичка, която привлича вниманието им или има значение лично за тях.
- Дайте на участниците достатъчно време, за да направят своя избор.

4. Представяне на себе си и споделяне на пощенската картичка:

- След като всеки е избрал картичка, съберете участниците в кръг.
- Помолете всеки участник да се представи, като каже името си и местоимението си, като обясните, че хората имат различни идентичности, които не винаги са видими за нас, и че не всеки може да използва местоимението, което очакваме.
- Инструктирайте всеки участник да сподели картичката, която е избрал, и да обясни защо тя му е допаднала.

5. Приемане на различните преживявания:

- Уточнете, че участниците произхождат от различни среди и може да имат различен опит, свързан с расизма.
- Подчертайте значението на приемането и зачитането на този разнообразен опит.
- Уведомете участниците, че личните преживявания, споделени в този семинар, остават в стаята и не се обсъждат на други места.

Подчертайте, че всеки трябва да споделя само това, с което се чувства комфортно, като по този начин ще насърчите чувството за приобщаване и съпричастност.

6. Преглед на програмата на семинара:

- Препратка към дневния ред на програмата, представен на флипчарт
- Направете за участниците общ преглед на четирите дни, за да знаят какво да очакват и кога.
- По-късно закачете таблицата някъде в залата, за да бъде достъпна за участниците през цялото времетраене на семинара.

7. Закриване:

- Обобщете основните точки, обсъдени по време на тази част от обучението.
- Повторете целта на семинара и значението на активното участие и уважителното отношение.
- Благодарете на участниците за тяхното присъствие и участие.

Забележка към водещия:

Изключително важно е семинарът да се адаптира към специфичните нужди на участниците и да се гарантира, че обучителите са добре подготвени за водене на дискусии по чувствителни теми като дискриминация и расизъм. Освен това, осигурете ресурси и механизми за подкрепа на участниците, които може да се нуждаят от емоционална или психологическа подкрепа по време на семинара или след него.



5. Заключение:

- Благодарете на участниците за тяхната откритост и за представянето им.
- Преминете към следващата част на семинара, като се опирате на връзките, установени по време на упражненията за „разчупване на леда“.



Бележка към водещите: Изключително важно е да се създаде безопасна и уважителна среда по време на дейността. Освен това, имайте предвид ограниченията във времето и гарантирайте, че всеки ще има равна възможност да участва.

Създаване на насоки за семинара

Цел: Включване на участниците в процес на сътрудничество за създаване на общи насоки, които насърчават активното изслушване, уважението и включването по време на семинара.

Продължителност: 20 минути

Материал: Помощни късчета хартия за записи, флумастери

Метод

1. Въведение:

- Обяснете значението на определянето на насоките за провеждане на семинара, за да се създаде безопасна и приобщаваща среда за всички участници.
- Подчертайте, че насоките ще служат като рамка за уважителна комуникация и ангажираност.

2. Индивидуална работа:

- Поканете участниците да размишляват индивидуално върху насоките
- Инструктирайте ги да запишат насоките, които според тях са от съществено значение за семинара, на подготвените късчета хартия или картончета.

3. Предложения за насоки:

Фасилитаторите могат също така да запишат собствените си предложения. Запишете неща, които смятате за особено важни, но които може да не бъдат записани от участниците, в зависимост от групата:

- Използвайте правилните местоимения на хората и техните полови идентичности.
- Уважавайте времето на другия (което може да означава да не се впускате в прекалено дълги изказвания, но и да бъдете навреме за дейностите).
- Съобразявайте се с въздействието на думите и действията си и не повтаряйте дискриминационни обиди към групата, когато разказвате за преживяното от вас.
- Поддържане на конфиденциалност и зачитане на личния живот.

4. Насоки за споделяне:

- След като участниците са имали достатъчно време за мозъчна атака, съберете се отново като цяла група.
- Поканете участниците да споделят разработените от тях насоки.
- Закачете картончетата на таблото и създайте групи, докато участниците споделят своите насоки.

5. Показване на насоките:

- Уверете се, че завършените записи за насоките са поставени на видно място в работното пространство.
- По време на семинара напомняйте на участниците за установените насоки, когато е необходимо.
- Насърчавайте участниците да държат себе си и другите отговорни за спазване на насоките.

Преминаване на линията

Цел: Поощряване на участниците да изследват и обсъждат различни ситуации, свързани с дискриминация, като насърчават осведомеността за, и разбирането на индивидуалните, структурните и институционалните форми на дискриминация. Обучителите получават първо впечатление за групата и нейните участници във връзка с тематана семинара.

Продължителност: 30 минути

Материал: Креп лента и списък на ситуациите

Метод

1. Настройка:

- Маркирайте стаята с ясна линия, минаваща от едния до другия край, като обозначите едната страна като "Това не е свързано с дискриминация", а другата - като "Това е свързано с дискриминация".
- Уверете се, че има достатъчно място, за да могат участниците да се разположат по линията.

2. Представяне на ситуациите:

- Подгответе списък с разнообразни ситуации, които могат да бъдат категоризирани като индивидуална, структурна или институционална дискриминация.
- Всяка ситуация трябва да бъде описана кратко и ясно, като се наблегне на дискриминационните аспекти. Когато представяте ситуациите, не давайте повече информация от посочената в изречението. Можете да кажете, че това е цялата информация, с която разполагаме, и да помолите участниците да вземат решение въз основа на нея.
- Представете първата ситуация на участниците, като я прочетете на глас. Обяснете, че участниците ще трябва да се разположат по линията според личното си убеждение дали ситуацията включва дискриминация, или не.
- Насърчете участниците да разгледат сложността и различните гледни точки, свързани с всяка ситуация.

3. Позициониране и споделяне на идеи:

- След като представите всяка ситуация, дайте на участниците малко време да се разположат по линията въз основа на индивидуалните си убеждения.
- След като участниците заемат позициите си, поканете отделните участници да споделят защо са избрали конкретната позиция, както и своите мисли и гледни точки за ситуацията.

- Насърчавайте уважителния диалог и активното слушане, като давате възможност на участниците да изразят своите аргументи.
- Помолете участниците да не коментират изказванията на другите, а само да посочат защо те самите заемат съответната позиция. Слушайте активно и преразкажете накратко изказването на всеки участник, без да го коментирате.
- Представете максимум четири ситуации по време на тази дейност.

4. Заключение, преминаване към анализ и въвеждане на данни:

- Благодарете на участниците, че са споделили своите идеи.
- Подчертайте значението на собствения опит за разпознаване и тълкуване на ситуации за справяне с дискриминацията в различните ѝ форми.
- Преминете към следващата част на семинара, в която се надграждат първите споделени идеи и се улеснява размисълът за умишлената и неумишлената дискриминация. Тази част е необходима, за да се създаде пространство за размисъл и заключение по това упражнение.

Забележка към водещия:

Този метод трябва да се използва в **комбинация с метода Намерение - Ефект**. Това е необходимо, за да се създаде пространство за анализ и преосмисляне на гледните точки, изказани по време на това упражнение, с цел след анализа те евентуално да се коригират.



Когато избирате три или четири ситуации, които ще прочетете, имайте предвид, че участниците в залата може да са имали много сходни преживявания. По възможност, пропуснете ситуациите, когато смятате, че някой от участниците може да е преживял нещо подобно, за да не се почувстват те засегнати от чуждите коментари за собствения им житейски опит.

Като водещ, **осигурете уважителна и приобщаваща среда по време на цялата дейност.**

Примери за ситуации

Висококвалифициран кандидат за работа с традиционно женско име не получава покани за интервю.

Служителите, които не владеят английски език, постоянно не участват във важни срещи и процеси за вземане на решения.

Транссексуален човек има проблеми с достъпа до здравните услуги, от които се нуждае.

На по-възрастните служители постоянно се възлагат по-малко важни задачи и отговорности в сравнение с по-младите им колеги.

На еднополова двойка е отказана възможността да наеме апартамент в предимно консервативен квартал.

На клиенти с определена вяра се отказва обслужване в ресторант въз основа на религиозното им облекло.

В общинския парк липсват рампи за инвалидни колички, тактилни настилки и достъпни тоалетни, което затруднява хората с двигателни увреждания да се наслаждават пълноценно на общественото пространство и да се движат в него.

Изследване на намерението и ефекта

Първоначално е разработен от Bildungsstätte Anne Frank.

Цел: Повишаване на осведомеността относно непреднамерената дискриминация и нейните потенциални последици.

Създаване на разбиране за това, че дискриминация може да се прояви дори когато нямаме намерение да дискриминираме и че е изключително важно да се съобразяваме с въздействието на нашите думи и действия върху другите.

Продължителност: 30 минути

Материал: Флипчарт и флумастери

Метод

1. Въведение:

- Споделете следния примерен сценарий: "Касиерка в супермаркет казва на дама, която носи хиджаб: Вие говорите много добър английски."
- Създайте груба рисунка на два персонажа на флипчарт - касиерката и дамата, носеща хиджаб (без да изобразявате стереотипи, т.е. не рисувайте хиджаб или нещо, което го наподобява, просто нарисуйте две тела, които изглеждат еднакво).
- Напишете изречението "Говорите много добър английски" като заглавие.

2. Размисъл за намерението:

- Ангажирайте участниците, като ги помолите да споделят мнението си за това, което според тях касиерката може да си е мислила, когато е направила забележката.
- Събирайте отговорите на участниците един по един и ги записвайте под формата на мехурчета с мисли до рисунката на касиера. Не коментирайте нито един от тях, просто ги запишете и ги повторете по възможност по друг начин.
- Насърчете участниците да обмислят различни възможни намерения зад коментара.

3. Размисъл за ефекта:

- Прехвърлете фокуса върху дамата, носеща хиджаб, и помолете участниците да споделят мислите си за това какво може да си мисли тя в отговор на забележката на касиера.
- Съберете отговорите на участниците и ги запишете като мисловни мехурчета до рисунката на дамата.

4. Съпоставяне на намерение и ефект:

- Подчертайте различните гледни точки и мисли на касиера и на дамата.
- Подчертайте, че въпреки че намерението зад коментара може да е било невинно, ефектът върху дамата може да бъде отрицателен, като я кара да се чувства изолирана или стереотипизирана.
- Напишете "Намерение" под рисунката на касиера. Напишете "Ефект" под рисунката на дамата, носеща хиджаб. Добавете "≠" между двете.
- Обсъдете важността на признаването на факта, че дискриминация може да се прояви дори без злонамерени намерения, и подчертайте необходимостта да се съсредоточите върху въздействието, което изпитва дискриминираното лице.
- Оградете с кръгче думата "Ефект".
- Подчертайте, че ефектът от дискриминацията е най-важен, тъй като тя може да има трайни емоционални, психологически и социални последици за хората.

5. Въпроси, отговори и дискусия:

- Дайте думата на участниците за въпроси, коментари и размисли.

6. Заключение:

- Обобщете ключовите моменти, обсъдени по време на упражнението, като подчертаете важността на признаването на въздействието на непреднамерената дискриминация и необходимостта от повишена информираност и чувствителност.
- Преминаване към следващия метод или кратка почивка за участниците, за да усвоят наученото до момента

Торбичка на съдбата

Цел: Поощряване на участниците да се замислят за собствените си стереотипи и предразсъдъци.

Продължителност: 60 минути

Материал: Приложение А: Списък със задачи, торбичка с "Карти на съдбата"

Забележка към водещия:

Това упражнение може да се използва в хомогенна група, например група от бели хора със сходен манталитет, в зависимост от контекста, в който работите.

В хетерогенна група не използвайте този метод, тъй като участниците могат да се позоват на много стереотипи, които могат да бъдат обидни за различните участници. Вместо това използвайте метода Reality Show (следващия раздел).

Метод

1. Приготвяне

- Изберете подходящи предложени от групата качества и запишете всяко от тях на листче хартия, за да създадете "Карти на съдбата".
- Сложете "Картите на съдбата" в непрозрачна торбичка и ги разбъркайте.

2. Индивидуална работа

- Помолете всеки участник да изтегли по една "карта". Ако изтегли карта, която отговаря на действителната му самоличност, той може да я върне в торбичката и да изтегли нова, в противен случай не може да направи избор.
- Помолете участниците да се запознаят със своите карти, но да не ги показват на другите.
- След това ги помолете да се опитат да си представят, че характеристиката, написана на картата на съдбата, която са избрали, става част от тяхната самоличност от утре сутринта. Важно е участниците да знаят, че написаната на картата характеристика става част от съществуващата им идентичност. Всичко останало в живота им ще остане същото.
- Раздайте картите със задачи и помолете участниците да отговорят на въпросите, като ги разглеждат от нова гледна точка - от гледна точка на характерната черта, която е на изтеглената от тях "карта на съдбата".

3. Работа в група

- След това разпределете участниците в групи от по 3-4 души и ги помолете да споделят гледните си точки и да обсъдят отговорите си на въпросите от картата със задачи.
- Уведомете участниците, че могат да отделят до 30 минути, за да обсъдят мислите си в тези по-малки групи. Преди да ги изпратите в групова работа, помолете всеки участник да се върне към своята Карта на съдбата, като си представи, че характерната черта от Картата на съдбата вече не се отнася за него/нея.

4. Обсъждане и заключение

- Върнете групите в кръг и улеснете дискусията, по време на която могат да бъдат зададени следните въпроси:
- Трудно ли беше да си представите, че собственият ви живот се е променил благодарение на една характеристика от "Торбичката на съдбата"? Колко голяма е била промяната?
- Как изградихте образа си? Използвахте ли стереотипи?
- На кой от въпросите, написани в "картата на съдбата", беше най-трудно да се отговори? Защо?
- По-трудно ли беше да се приемат някои характеристики от "Картите на съдбата", отколкото други?
- Това упражнение накара ли ви да преразгледате някои идеи, които сте имали преди?

Предложени характеристики за картите на съдбата:

- Цис-жена
- Цис-мъж
- Гей
- Хетеросексуални
- Дете
- Роми
- Руснак
- Мюсюлманин
- Будист
- Китаец
- Безработен/на
- Без жилище
- Лице с отхвърлена молба за убежище
- Потребител на наркотични вещества
- Лице в инвалидна количка
- Етническо мнозинство в страната на пребиваване
- Цветнокожо лице
- Имигрант без документи

Риалити шоу

Първоначално е разработен от Bildungsstätte Anne Frank.

Цел: Поощряване на участниците да се замислят за институционалната и структурната дискриминация, както и за собствените си стереотипи и предразсъдъци.

Продължителност: 50 минути

Материал: 4 торбички с карти с характеристики, въпросник

Метод

1. Формиране на група

- Разделете участниците на малки групи, за да насърчите сътрудничеството и различните гледни точки.

2. Съставяне на биографии

- Всяка група се редува да тегли карти от торбичките с характеристики, свързани с професия, националност, пол и религия.
- Изведените характеристики служат като основа за създаване на образа на измислено лице, което отговаря на следните критерии: на определена възраст е и живее в голям европейски град.
- Възможно е да използвате предоставените насочващи въпроси, като например името на лицето, възрастта, продължителността на пребиваване, хобитата, семейното положение и други, и всяка група да измисли биография на своя измислен герой.
- Насърчавайте участниците да си водят бележки за биографията, като се уверите, че всяка група пази своите творения в тайна от другите групи.

3. Отговори на въпроси от гледна точка на измислената личност

- Участниците отново сядат в кръга от столове, като остават на местата си в съответните малки групи.
- Те се поставят на мястото на своите измислени герои и отговарят на въпроси от въпросника, който четете на глас. Въпросникът се фокусира предимно върху възможностите за социално участие на измисления герой и опита му с дискриминация.
- В малките си групи участниците обсъждат накратко дали биха отговорили с "да" или "не" на всеки въпрос, без да се стремят към консенсус.
- Участниците показват отговора си, като вдигат ръка за "да" или не дават знак за "не". Различните сигнали с ръце могат да представляват различни мнения в групата.


4. Представяне на биографии

- Всяка група представя своя измислен герой една след друга.
- След като споделят биографията си, те прочитат характеристиките, които са извлекли от торбичките с характеристики, и ги поставят на пода пред себе си.

5. Оценка в пленарната зала

- Етапът на оценка започва с обсъждане на личния опит на участниците, свързан с упражнението.
- Подчертайте значението на проучването на това откъде участниците са получили знанията си за измислените герои.
- Включете участниците в дискусия за това как малките групи са изградили биографиите на своите измислени герои и кои от четирите набелязани характеристики са изиграли важна роля в този процес.
- Насърчавайте критичното осмисляне на теми като "стереотипи и предразсъдъци" и "приписване на характеристики на другите" в контекста на упражнението.
- Преминете към обсъждане на въпросите и отговорите, предоставени от малките групи. Прочете как са стигнали до решенията си да отговорят с "да" или "не" на всеки въпрос.
- Насърчете участниците да споделят мнението си за реализма на ситуациите, описани в упражнението.
- Впоследствие улеснете дискусията за различните измерения на структурната дискриминация, разпространена в нашето общество.
- Подчертайте значението на няколко характеристики за определяне на социалния статус на даден човек.

Бележка към водещия:



Обърнете внимание на евентуални разногласия между членовете на групата по отношение на техните отговори. Внимавайте да отразите всички предразсъдъци или стереотипи, които са били използвани при вземането на решения. Анализирайте кои характеристики на измислените герои са оказали влияние при определянето на отговорите на конкретни въпроси. Можете също така да попитате участниците: Какво щеше да се промени, ако само една характеристика беше различна?

Въпроси за упражнение

- Срещате ли трудности при намирането на апартамент?
 - Срещате ли трудности при намирането на работа?
 - Би ли ви помогнала анонимна молба?
 - Често ли вашата религия е тема на обществени дебати или в медиите?
 - Притеснява ли ви това? Можете ли да изповядвате религията си открито и безпроблемно?
 - Можете ли да предположите, че децата ви няма да бъдат дискриминирани в училище?
 - Случвало ли ви се е да бъдете спрени от полицията вечер?
 - Можете ли да влезете в клуб без проблеми?
 - Често ли ви питат "откъде сте?"
 - Разполагате ли с достатъчно финансови средства, за да покривате ежедневните си разходи, включително за жилище и храна?
 - Можете ли да пътувате и да отидете на почивка във всяка страна?
 - Ще имате ли право да гласувате на предстоящите местни (европейски) избори?
-
- *По избор: Имате ли достъп до образователни възможности?*
 - *По избор: Имате ли възможност да продължите висшето си образование или да учите?*
 - *По избор: Можете ли да планирате и да създадете семейство без значителни пречки?*
 - *По избор: Имате ли финансова възможност да наемете адвокат, ако срещнете правни проблеми?*

Забележка за водещия:

Избирайте, адаптирайте и добавяйте въпроси в зависимост от усещането на групата. Тук трябва да се използват максимум 10 въпроса.

Стъпка напред, стъпка встрани

Първоначално използван от Center for Participatory Change

Цел: Изграждане на повече доверие. Също така служи за събиране на групата след обедната почивка.

Продължителност: 20 минути

Материал: 4 торбички с карти с характеристики, въпросник

Метод

1. Подготовка и въведение

- Приветствайте участниците в сесията и ги помолете да застанат в кръг.
- Може би това е, което казвате: *"Нека да разгледаме целите на нашата сесия: Целта ни е да насърчим разговорите и размислите за идентичността, културата и семейството, както и за дискриминацията."*

2. Изявления: Влизане и излизане

- Представете упражнението за загарване: *"Ще прочета твърдения, които се отнасят до различните идентичности, които притежаваме, до преживяванията, с които сме се сблъскали, и до взаимоотношенията, които имаме. Ако някое от твърденията е вярно за вас, направете крачка в кръга, останете там няколко секунди и след това се отдръпнете. Ще продължим със следващото твърдение по същия начин. Не забравяйте, че споделяте само това, което ви е удобно. И ОТГОВАРЯЙТЕ САМО ЗА СЕБЕ СИ"*
- **Започнете с лесно твърдение**, например "Обичам шоколад", и след това преминете към по-сложни твърдения. Можете да **изберете между седем и десет твърдения** от следния списък:

1. Обичам да ям плодове.
2. Пътувал съм в поне една друга държава.
3. Имам приятели от повече от три различни държави.
4. Говоря повече от два езика.
5. Питали са ме дали съм от друга държава или етнос.
6. Член на семейството или близък приятел е преживял дискриминация на работното място.
7. Налагало ми се е да поправа някого, който произнася името ми неправилно.
8. Имам приятели или роднини, които са имигрирали в друга държава заради по-добри възможности.
9. Родителите или настойниците ми са учили в колеж.
10. Налагало ми се е да защитавам или да говоря в полза на член на семейството или на приятел в здравно заведение.
11. Ваш приятел или член на семейството е станал жертва на престъпление от омраза.

12. *Имам приятел или член на семейството, който е част от ЛГБТК общността.*
13. *Семейството ми празнува културни или религиозни традиции, които не са широко признати в страната, в която живеея.*
14. *Член на семейството или близък приятел е бил засегнат от политики, свързани с раса, етническа принадлежност или националност.*
15. *Имам член на семейството, който е роден в друга държава.*
16. *Подлагал съм на съмнение собствените си убеждения, защото съм се сблъсквал с различни гледни точки.*
17. *Получих образование за колониалната история на моята страна.*
18. *Променил/а съм външния си вид или поведението си, за да се впиша в определена група.*
19. *С удоволствие участвам в подобни обучения.*



Забележка към водещия:

Използвайте или адаптирайте тези твърдения, за да отговорят най-добре на нуждите на вашата група и на местния контекст.

3. Дебрифинг по двойки

Благодарете на всички за споделеното и **ги помолете да изберат човек, с когото искат да проведат малък дебрифинг.** Изберете няколко от следните въпроси като насоки:

- *Как се чувствате след участието си в упражнението?*
- *Имате ли някакви размисли или наблюдения, които бихте искали да споделите?*
- *Какво беше за вас усещането от разкриване на привилегирована идентичност?*
- *Какво е усещането да разкриеш потиснатата си идентичност?*
- *Когато влязохте в кръга, как се почувствахте ?*
- *И как се чувствахте, когато другите се намесваха, когато вие не го правехте?*

4. Закриване на пленарната сесия

- Помолете всички участници да се върнат в кръга и ги попитайте как се чувстват сега. Попитайте дали някой иска да сподели нещата, които са обсъждали по двойки.
- В заключение **подчертайте, че собственият ни житейски опит и предположения влияят върху начина, по който възприемаме света и живота, който водим.** Обяснете, че този метод е използван, за да може всеки да осъзнае различията в групата и да признае, че споделяме опит и гледни точки, но и че се различаваме. Важно е да бъдем внимателни един към друг.

Въвеждане: Дискриминация - индивидуална, институционална, структурна

Цел: Да се даде възможност на участниците да задълбочат разбирането си за концепциите и определенията за антирасизъм, като същевременно се насърчават диалога и размисъла в групата

Продължителност: 20 минути

Материал: Приложение Б: Понятия и определения; ножица за изрязване на приложение Б. Копия на комплекти

Метод

1. Подготовка на материалите

- Разпечатайте два комплекта карти (Приложение Б), обозначени като комплект А и комплект Б. Комплект А трябва да съдържа различни понятия, свързани с расизма (напр. класически расизъм, структурна дискриминация, институционален расизъм), а комплект Б трябва да съдържа съответните определения.

2. Създайте групи и раздайте картите:

- Разделете участниците на малки групи, в идеалния случайс 3-5 човека във всяка група.
- Дайте на всяка група по 3 карти с понятия от набор А и 3 карти с определения от набор Б. Уверете се, че 2 карти с определения отговарят на 2 карти с понятия, а трета не отговаря на тях.

3. Съвпадение на картите:

- Инструктирайте групите да работят заедно, за да съпоставят картите с понятията със съответните определения. Те трябва да обсъдят и да решат кое определение отговаря най-добре на всяко понятие.
- Подчертайте, че само две от дадените определения са правилни, а едно е неправилно. Групите трябва да определят кое определение е неправилно за всяко понятие.

4. Откриване на грешното определение

- След като групите определят кое определение е неправилно за всяко понятие, те трябва да изберат един човек от своята група, който да вземе неправилното определение и да намери правилното понятие, за да го предостави на групата.

5. Прочитане на определенията

- Позволете на всяка група да се редува в обикалянето на стаята, като по един член от всяка група прочита понятието и съответното му определение (включително неправилното).
- Насърчавайте другите групи да слушат внимателно и да предоставят обратна връзка или корекции, ако смятат, че различното определение е неправилно.

6. Улесняване на дискусията:

- След като всяка група представи своите определения, улеснете груповата дискусия, за да проучите правилните определения и да оспорите евентуално възникнали погрешни схващания или недоразумения. Обяснете всичко, което участниците може да се затруднят да разберат.
- Насърчете участниците да споделят своите мисли, прозрения и допълнителни въпроси, свързани с понятията и определенията.
- Завършете дейността, като обобщите правилните определения за всяко понятие и подчертаете основните изводи от дискусията.

Комплект А (концепции)

Расизъм

Индивидуална
дискриминация

Институционална
дискриминация

Структурна дискриминация

Класически расизъм

Неорасизъм (културен
расизъм)

Набор Б (дефиниции)

_____ описва несправедливото третиране, което хората изпитват в личните си взаимоотношения с другите, въз основа на техния пол, етническа принадлежност или други групови характеристики, често в резултат на лични предубеждения, предразсъдъци или стереотипи.

_____ описва дискриминационни практики, политики или процедури, вградени в организации или институции, които водят до различно третиране, неблагоприятни условия или бариери за отделни лица или групи въз основа на техния пол, етническа принадлежност или други групови характеристики.

_____ описва широко разпространените и дълбоко вкоренени дискриминационни модели и практики, които съществуват в различни социални, икономически и политически системи и водят до неравностойни резултати и възможности за различните групи.

_____ е когато хората се третират различно, съдят се или се изключват като отделни, обединени групи въз основа на физически или културни характеристики като цвят на кожата, произход, език или религия. Тези характеристики могат да бъдат реални или въображаеми.

_____утвърждава неравнопоставеността и непълноценността на групи хора въз основана предполагаеми биологични различия.

В_____, правят се опити неравенството и непълноценността между групите хора да бъдат оправдани с предполагаеми различия между "културите".

Игра със зарове

Цел: Да се даде възможност на участниците да задълбочат разбирането си за институционалната и структурната дискриминация, особено в контекста на миграцията.

Продължителност: 60 минути

Материал: 4 торбички с карти с характеристики, въпросник

Метод

1. Формиране на групи и въвеждане на правила

- Разделете участниците на групи по трима, като в идеалния случай ще бъдат сформирани най-малко три групи общо.
- Предоставете на всяка група набор от правила, съответстващи на различните числа на зарчето. Инструктирайте участниците да запомнят и да следват тези правила.

2. Настройка на играта и разпределение на чиповете

- Назначете един от участниците за хвърлящ заровете и разпределител на чипове.
- Инструктирайте хвърлящия зарове да дава чип само на участниците, които извършват правилното действие веднага след хвърлянето на заровете.

3. Кръгове на играта и натрупване на чипове

- Участниците се редуват да хвърлят заровете, като печелят чипове за всяко правилно извършено действие.
- Кажете на хвърлящия заровете да проведе 20 кръга от играта.

4. Движение на участниците

- След 15 кръга прехвърлете по един участник от всяка група в друга група.
- Повторете този процес след още 15 кръга, като върнете един човек, който се е мествил преди, в първоначалната му група и преместите един човек в нова група.

5. Подредяне и отчитане на чипове

- Инструктирайте участниците да поставят спечелените от тях чипове пред себе си, като създадат слоеве от чипове в зависимост от цветовете им.
- Наблюдавайте цветовете и слоевете на чиповете, за да определите колко е спечелил всеки човек общо и в различните групи.
- Помолете участниците да се подредят по броя на спечелените чипове.

6. Фаза на размисъл

- Направете кръг за размисъл, в който участниците споделят своя опит.
- Заедно разгледайте резултатите на участниците въз основа на броя на общите чипове, чиповете с различни цветове и чиповете, спечелени от еднократно разместените, повторно разместените в друга група и оставащите в една и съща група.
- Подчертайте всички разлики в броя и вида на чиповете и помолете участниците да обсъдят значението им.
- Задавайте отворени въпроси, като например: "Какво се откроява в резултатите?", "Защо мислите, че играхме тази игра в контекста на този семинар?", "Какво, според вас символизируют чиповете?"
- Задайте въпроси, свързани с миграцията, структурите на властта и структурната дискриминация, ако участниците не са се сетили за тези теми сами.
- Инициирайте кръг за размисъл, в който участниците да споделят заключителните си мисли за упражнението.



Забележка: Уверете се, че сте дали на участниците пространство да говорят за емоционалното си преживяване - не прекалено много, но достатъчно. Това ще им даде възможност след това да изместят фокуса си върху анализа на ситуацията.

Обратна връзка за сигнализиране с 3 пръста

Цел: Събиране на обратна информация от участниците за това как са преживели първия ден от обучението, за да се направят необходимите корекции за следващите дни. Дайте възможност на участниците да разсъждават върху този ден от обучението.

Продължителност: 15 минути

Материал: -

Метод

1. Отражение

- Започнете сесията за обратна връзка, като запознаете участниците с дневния ред на Ден 1. Припомнете им стъпките, които сте предприели от сутринта.
- Насърчавайте участниците да споделят своите мисли, чувства и преживявания от първия ден на обучението.
- Създайте безопасно и приобщаващо пространство, в което участниците да изразяват открито мнението си.

2. Индивидуална обратна връзка

- Помолете участниците да дадат обратна връзка, като използват пръстите си като символи:
- Палецът символизира нещо, което е минало добре или което им е харесало през деня. Показалецът символизира нещо, за което все още мислят. Малкият пръст символизира нещо, което е било твърде малко, кратко или не е получило достатъчно внимание
- Уверете участниците, че обратната им връзка ще бъде взета предвид за бъдещи сесии.

3. Размисъл и отговор на водещия

- Като водещ, обмислете обратната връзка, получена от участниците. Не се оправдавайте.
- Отнесете се сериозно към обратната връзка и обмислете начини за включване на предложенията за подобрене.

4. Заключителни бележки

- Изкажете благодарност на участниците за тяхната ангажираност и желание да участват в обучението.
- Подчертайте отново значението на техния принос за формиране на програмата за обучение.
- Обсъдете следващите стъпки в обучението и направете препратка към Ден 2.
- Споделяне на информация за това кога и къде ще е срещата на следващия ден.

ДЕН
02.

Намиране на
обща черта.
Проявяване на
смелост.



Ден 2

Пристигане и ориентация

Цел: Създаване на подкрепящо и приобщаващо пространство, в което участниците могат да споделят как се справят днес, да се свържат отново с пътя на обучението и да съгласуват очакванията си за деня.

Продължителност: 15 минути

Материал: Флипчарт с дневния ред за деня

Метод

1. Приветствие и въведение

- Започнете Ден 2 на обучението с топло посрещане на участниците. Задайте положителен и приобщаващ тон на сесията.

2. Проверка и споделяне на мисли

- Отделете време на участниците да споделят своите чувства и размисли след края на предишния ден.
- Насърчете участниците да изразят всякакви притеснения, въпроси или наблюдения, които са възникнали след това.
- Ако е необходимо, предоставяйте разяснения, обяснения или уверения.

3. Обобщение на пътуването за обучение

- Представете кратък обзор на обучението до момента, като подчертаете, че това е ден 2 от четиридневна програма.
- Направете справка с програмата на обучението и очертайте накратко темите, разгледани през Ден 1, и предстоящите теми за Ден 2.
- Оттук нататък плавно преминете към по-нататъшните дейности за Ден 2.

Свързващи нишки

Цел: Да се съберат участниците заедно, за да започнат деня, да намерят общи черти и да изградят връзки.

Продължителност: 15 минути

Материал: -

Метод

1. Въведение

- Съберете всички участници в кръг или седнали в групова обстановка.
- Обяснете, че целта на тази дейност за разчупване на леда е да се открият общи черти и връзки между участниците. Напомнете им да споделят само онова, от което се чувстват комфортно с групата.

2. Инструкции

- Дайте ясни инструкции за дейността. Обяснете, че един по един участниците ще споделят нещо за себе си и че другите могат да вдигнат ръка или да станат, ако споделят подобен опит или интерес.
- Обяснете, че всеки участник ще има възможност да сподели нещо за себе си, а другите, които намерят нещо общо със споделеното, могат да вдигнат ръка или да станат.

3. Демонстрация

- Като пример, започнете демонстрацията на дейността с разказ за себе си.
- Споделете нещо специално или интересно за себе си, например хоби, любима книга или място, което харесвате.

4. Споделяне на информация от участниците и определяне на общи теми

- Започнете с първия участник и му дайте думата да сподели нещо за себе си.
- Насърчавайте участниците да споделят лични интереси, опит или аспекти на своята идентичност, които се чувстват комфортно да споделят.
- Насърчавайте другите да вдигат ръце, когато някой от участниците сподели нещо, което е познато за другите.

5. Обобщаване

- Изтъкнете общите черти на участниците, като създадете усещане за връзка и споделен опит.
- Приключете дейността по разчупване на леда, като изразите благодарност към всички участници за тяхната ангажираност и готовност да споделят.
- Преминете към следващата част на семинара.

Въведение: Форум Театър

Разработено от Аугусто Боал.4

Цел: Представете Форум театъра като метод, върху който ще се съсредоточите днес.

Продължителност: 25 минути

Материал:

Метод

1. Въведение:

1. Въведение във Форум театъра

- Започнете с обяснение на това какво представлява Форум театъра и каква е неговата цел в контекста на обучението по антирасизъм.
- Опишете Форум театъра като интерактивен метод, който позволява на участниците да изследват и да се справят с предизвикателни ситуации, свързани с расизма и други видове дискриминация.

2. Обяснение на принципите на Форум театъра

- Обсъдете основните принципи на Форум театъра, като подчертаете значението им за създаването на безопасно и приобщаващо пространство за изследване и учене.
- Непреценяване: Подчертайте, че форум театър е пространство, в което участниците могат свободно да се изразяват, без да се страхуват от критика.
- Участие на публиката: Обяснете, че форум театъра включва активно участие на публиката, която може да влезе в сцената и да предложи алтернативни действия или решения.
- Множество гледни точки: Подчертайте как форум театъра насърчава изследването на различни гледни точки, което позволява на участниците да придобият по-дълбоко разбиране за различните гледни точки, свързани с расизма и дискриминацията.

Какво е Форум театър?


"Граждани не са тези, които живеят в дадено общество, а онези, които го трансформират" - Аугусто Боал

Форум театъра е форма на интерактивен театър, разработена от покойния бразилски театрален режисьор Аугусто Боал като част от неговия "Театър на онеправданите". Форум театъра дава възможност на публиката активно да изследва различни варианти за справяне с общи проблеми и я мотивира да направи положителни промени в собствения си живот.

4. Аугусто Боал, "Театър на онеправданите" (Pluto,2000).

3. Преглед на процеса

- Уведомете участниците, че за да започнат работа с телата си, те се насърчават първо да се включат в две упражнения за загряване, разработени също в контекста на Форум театъра.
- Преминаване към упражнението "Колумбийска хипноза".



Във "Форум" театъра на публиката се показва кратка пиеса, в която главният герой (протагонист) се сблъсква с потисничество или препятствие, създавано от потисник (антагонист), което не може да преодолее. **Темата на пиесата обикновено е нещо, което е от непосредствено значение за публиката, често основано на споделен житейски опит.** Когато пиесата бъде изиграна, членовете на публиката могат да излязат на сцената и да заместят например главния герой, разигравайки алтернативни пътища и решения. **Целта не е да се открие идеалното решение, а да се насърчи публиката да анализира ситуацията и да изпробва стратегии за противодействие на потисничеството.** Форматът насърчава позитивния и мисловен подход към социалните проблеми. Актьорите изследват резултатите от направените избори заедно с публиката, създавайки своеобразен театрален дебат, в който опитът и идеите се репетират и споделят, пораждайки солидарност и давайки им възможност да генерират социална промяна.

Колумбийска хипноза

Разработено от Augusto Boal

Цел: Участниците започват да изследват работата с изображения и възникващите сцени, герои и взаимоотношения. Те започват да изследват темите за властта, контрола и манипулацията.

Продължителност: 20 минути

Материал: -

Метод

1. Разделете участниците по двойки

- Разделете групата на двойки и помолете участниците да решат кой ще бъде А и кой ще бъде Б.
- Обяснете, че участник А ще влезе в ролята на хипнотизатор, а участник Б ще бъде хипнотизираният.

2. Обяснение на ролите и разстоянието

- Изяснете ролите: Участник А е хипнотизаторът, а участник Б е този, който е хипнотизиран.
- Инструктирайте участник А да постави ръката си на няколко сантиметра пред лицето на участник В.
- Подчертайте, че участник Б трябва да поддържа това разстояние през цялото време и да реагира, когато участник А движи ръката си.

3. Манипулация и движение

- Инструктирайте участник А да се опита да манипулира участник Б в различни позиции, като гарантира, че движенията остават безопасни и удобни.
- Насърчавайте участник А да създава непрекъснати и разнообразни движения, които не се повтарят твърде много.
- С напредването на движенията участник А може да започне да се движи в пространството, докато участник Б го следва.

4. Размяна на роли

- Помолете всяка двойка да си размени ролите, като участник Б стане хипнотизатор, а участник А - хипнотизиран.
- Повторете процеса, като сега участник Б води, а участник А следва.

5 Аугусто Боал, *Игри за актьори и неактьори* (Routledge, Taylor & Francis Group, 2022).

1. Въведение:

5. Дебрифинг

- Помолете всички участници да излязат от ролите си.
- Организирайте сесия за обобщаване на резултатите. Полезни въпроси могат да бъдат:
- Какво е да си хипнотизатор/ да си хипнотизиран?
- Как се чувствахте, когато имахте "власт" над партньора си?
- Увеличахте ли се в ролята на хипнотизатор в някакъв момент? Как се справихте с това?
- Появиха ли се някакви истории или взаимоотношения с партньора/ партньорите ви по време на упражнението?
- Появиха ли се някакви истории или взаимоотношения, докато наблюдавахте другите? Как се отнасят те към въпросите на равенството и дискриминацията?

Бележка към водещия:

"Колумбийската хипноза" е интерактивен и експериментален метод, който позволява на участниците да изследват динамиката на властта и взаимоотношенията в контекста на равенството и дискриминацията. Чрез размяна на ролите и осмисляне на преживяването участниците придобиват представа за влиянието на властта и за това как тя се съотнася към въпросите на равенството.



Образът на света

Разработено от Аугусто Боал в “Игри за актьори и неактьори”/Games for Actors and non-Actors, Routledge, Taylor & Francis Group, 2022).

Цел: Да се започне изучаване на работата с изображения и да се изследват темите за съпротивата и потисничеството.

Продължителност: 30 минути

Материал: -

Метод

1. Формиране на групи

- Разделете участниците на групи от 5 или 6 души.
- Помолете една от тези групи доброволно да отиде първа.

2. Създаване на първоначалното изображение

- Поканете групата доброволци да застанат в редица с лице към останалите участници, които ще образуват публиката.
- - Инструктирайте всеки човек от групата доброволци да излезе напред, един по един, и да заеме поза.
- Тези индивидуални пози ще образуват едно общо изображение.

3. Дискусия с публиката

- След като групата от доброволци създаде своя образ, поканете публиката да обсъди какво е видяла и да интерпретира колективния образ.
- Насърчете участниците да споделят своите наблюдения, мисли и емоции, предизвикани от изображението.
- Подпомагайте дискусия, в която се разглеждат различни гледни точки към изображението и потенциалните му връзки с темите за равенството, дискриминацията и потисничеството.

4. Въведение към ротацията и ключови думи

- След като всяка група е имала възможност да създаде първоначално изображение, върнете се към първата група доброволци.
- Повторете упражнението, но този път дайте на групата ключова дума, свързана с потисничество или дискриминация. Примери за това са: Конфликт, Семейство, Поражение, Различие, Малцинство, Намеса, Подкрепа, Смелост, Натиск, Надежда, Потисничество, Дискриминация.
- Помолете групата да отговори на тази дума, като създаде свое изображение включващо същността и значението на думата в позите си.

5. Интерпретация на изображенията и обсъждане

- След като групите създадат своите изображения въз основа на дадените думи, поканете публиката да интерпретира какво вижда във всяко изображение.
- Започнете с искане за широки интерпретации, като позволите на участниците да споделят първоначалните си мисли и чувства.
- Преминете към по-конкретни тълкувания, като насърчите участниците да се задълбочат във връзките между изображението и дадената дума.

6. Насочена дискусия

- Организирайте дискусия, в която се разглеждат интерпретациите на образите от страна на публиката и връзката им с темите за потисничеството и дискриминацията.
- Насърчете участниците да разсъждават върху предизвиканите емоции, предадените послания и потенциалните обществени последици, представени в изображенията.
- Дайте възможност на участниците да споделят лични прозрения и връзки със собствения им опит или наблюдения на неравенство и дискриминация.
- Преминаване към следващото упражнение.

Форум театър

Аугусто Боал, "Театър на онеправданите" (Pluto, 2000).

Цел: Насърчаване на емпатията и по-дълбокото разбиране, предоставяне на възможности за проучване на алтернативни действия и участие в колективно решаване на проблеми.

Продължителност: 90 минути

Материал: Материал: евентуално 2-3 алтернативни сценария за групови изпълнения

Метод

1. Формиране на групи

- Разделете участниците на групи от 5 или 6 души.
- Като използвате познанията си за групата, уверете се, че участниците със сходен опит в областта на расизма или други видове дискриминация не се оказват сами в група с други хора, които може да не са в състояние да се свържат с тях.
- Напомнете на участниците да се съобразяват едни с други по време на груповите дискусии и да не очакват хората да споделят преживявания, за които може да не се чувстват комфортно да говорят.

2. Изходен материал и разработване

- Насърчавайте групите да **използват личния си опит в областта на потисничеството и дискриминацията като източник на информация** за създаване на своите пиеси за форум театър. Насърчете всяка група да разкаже за ситуации, в които са почувствали, че властта, потисничеството и дискриминацията са изиграли роля, и в които не са били доволни от това как е завършила ситуацията.
- Помолете групите да започнат да разработват своите произведения за форума.

3. Подкрепа за водещия

- Проверявайте редовно всяка група, за да отговорите на въпроси и да се уверите, че групите напредват в изпълнението на задачата си.
- Осигурете насоки и подкрепа, ако е необходимо, като се уверите, че групите ясно разбират задачата си и че всички се чувстват комфортно и не са принуждавани да споделят преживявания, които може би не искат да споделят.

4: Организиране на сценичното и зрителско пространство

- В помещението, в което се провежда семинарът, разпределете място за изпълнение и място за публика.
- Поканете всяка група да представи своята част от форума пред останалите участници, които ще служат като публика.

5. Форум Театър. Представяне

- Разпределете представянето на две представяния на работата на всяка група във форума:
- При първото представяне инструктирайте публиката да не се намесва и просто да наблюдава изпълнението.
- При второто представяне дайте възможност на публиката да се намеси, като извика "стоп" в даден момент, отиде при някой от актьорите, потупа го по рамото и заеме мястото му.
- Единствената роля, която не може да бъде заменена, е тази на извършителя или на лицето, което потиска другите.
- След края на представлението дайте възможност на участниците да се "отърсят" от ролите си.

6. Организирано обсъждане и размисъл

- След всяко представление на сцени от Форум театъра организирайте дискусия с групата и публиката.
- Насърчавайте участниците да споделят своите наблюдения, мисли и емоции, предизвикани от представленията.
- Обсъдете динамиката на властта, алтернативните действия и потенциалните решения, представени във форумите.
- Разсъждавайте върху връзките между представленията и реалните преживявания на потисничество, дискриминация и неравенство.

Забележка към водещия:

Много е важно да се осигури пространство, в което участниците да споделят собствения си опит, гледни точки и лични връзки с разглежданите теми, без да се чувстват притиснати.



Съобразявайте се с властовата динамика в групите и обмислете създаването на групи от хора със сходен опит в областта на дискриминацията в ъз основа на познанията си за групата.

Бъдете много внимателни по време на подготовката и представянето участниците **да не използват материали (като шалове и др.), при представянето на други, , различни от тях групи.**

Насочвано дишане

Цел: Насърчаване на размисъл, релаксация и чувство за приключване.

Продължителност: 10 минути

Материал: -

Метод

1. Съберете се на удобно място

- Намерете удобно и тихо място, където участниците да се съберат, например кръг от столове или, ако има такива, възглавници.
- Уверете се, че обстановката е благоприятна за релаксация, с меко осветление и спокойна атмосфера.

2. Насочвано дихателно упражнение

- Започнете сесията за разхлаждане с дихателно упражнение под ръководството на инструктор, за да помогнете на участниците да се отпуснат и да насочат вниманието си навътре.
- Инструктирайте участниците да затворят очи и да вдишват бавно и дълбоко през носа и да издишват през устата.
- Напътствайте ги да се съсредоточат върху дишането си, като ги насърчите да започнат да се освобождават от напрежението или стреса с всяко издишване.

3. Обратно в стаята

- Напътствайте участниците в дишането в продължение на няколко минути.
- След това поканете всеки, който се чувства готов, да отвори очи.
- Изчакайте търпеливо, без да коментирате, докато всички участници отворят очи, като по този начин насърчите чувството за пълно осъзнаване.
- Благодарете на участниците, че са участвали в това упражнение, и бавно преминете към последната част на семинара за деня.

Размисъл и обратна връзка

Цел: Събиране на обратна информация от участниците за това как са преживели втория ден от обучението, за да се направят необходимите корекции за следващите дни. Дайте възможност на участниците да разсъждават върху този ден от обучението.

Продължителност: 15 минути

Материал: -

Метод

1. Размисъл

- Започнете сесията за обратна връзка, като припомните на участниците дневния ред на Ден 2.
Припомнете им стъпките, които са били предприети от сутринта.

2. Индивидуална обратна връзка

- Насърчавайте участниците да споделят своите мисли, прозрения и емоции.
- Дайте им възможност да споделят конкретни моменти или взаимодействия, които са им се сторили значими, или въздействащи.
- Организирайте кръг от дискусии, в който участниците да могат да изкажат своите разсъждения и да изслушат другите, ако се чувстват комфортно да го направят.

3. Благодарност и заключителни бележки

- Изразете благодарност и признателност за приноса на участниците през деня.
- Приключете сесията за обратна връзка, като уведомите участниците кога и къде да се срещнат на следващия ден за Ден 3 от обучението.

ДЕН

03.

Вътрешни
размисли.

Предприемане
на действия.



Ден 3

Пристигане и ориентация

Цел: Създавана подкрепящо и приобщаващо пространство, в което участниците да могат да споделят как се чувстват днес, да се свържат отново с пътя на обучението и да съгласуват очакванията си за деня.

Продължителност: 15 минути

Материал: Флипчарт с дневния ред за деня

1: Приветствие и въведение

- Започнете Ден 3 на обучението с топло посрещане на участниците. Задайте положителен и приобщаващ тон на сесията.

2: Сверяване и споделяне на мисли

- Отделете време участниците да споделят своите чувства и размисли след края на предишния ден.
- Насърчете участниците да изразят всякакви притеснения, въпроси или наблюдения, които са възникнали след това.
- Ако е необходимо, предоставяйте разяснения, обяснения или уверения.

3. Резюме на учебното пътешествие

- Представете кратък преглед на обучението до момента, като подчертаете, че това е ден 3 от четиридневна програма.
- Направете справка с програмата на обучението и очертайте накратко темите, разгледани през Ден 1 и 2, както и предстоящите теми за Ден 3.

Оттук нататък плавно преминете към по-нататъшните дейности за Ден 3.

Всички, които

Цел: Помогнете за енергизирането (вдъхване на жизненост и ентузиазъм) на участниците и създаване на положителна атмосфера.

Продължителност: 10 минути

Материал: Списък на атрибутите

Метод

1. Подгответе пространството

- Разположете столовете в кръг, като се уверите, че има достатъчно място, за да могат участниците да се движат удобно.
- Уверете се, че всички участници са седнали на столовете.

2. Обяснете дейността

- Обяснете на участниците правилата на енергизирането.
- Уведомете ги, че ще прочетете определения (качества, особености) или твърдения, започващи с *"Всички онези, които..."*, и че те трябва да реагират, като станат и сменят местата си с други участници, които споделят споменатото определение (качество, особеност).

3. Прочитане на определенията (качествата или особеностите)

- Започнете да четете определенията (качествата, особеностите) или твърденията едно по едно, като оставите достатъчно време на участниците да се преместят и да сменят местата си.
- Уверете се, че определенията (качествата, особеностите) са подходящи за групата и за контекста на семинара, но нека бъдат леки и не прекалено деликатни.

Примерите за определения (качества, особености) могат да включват:

"Всички, които обичат спагети."

"Всички, които обичат планинарството"

"Всички, които са спали добре през нощта."

"Всички, които свирят на музикален инструмент."

"Всички, които могат да говорят повече от един език."

4: Завършете упражнението за вдъхване на жизненост и ентузиазъм

- След няколко кръга на смяна на местата, приключете енергизиращата програма, като благодарите на участниците за активното им участие и ентузиазъм.

Бележка за учителя:

Ако някои от участниците са по-малко подвижни, можете да проведете тази дейност и без столове, като се изправите в кръг. Това ще забави темпото на играта, тъй като няма да се налага хората постоянно да седат и да стават. Това също така ще позволи да се улесни участието на хора в инвалидни колички.



Железопътни размисли

Адаптирана от EURO-RAIL A LA CARTE (Compass, 2006 г.)

Цел: Целта е да се насърчат участниците да размишляват върху основните предразсъдъци, скритите предразсъдъци, както и да се насърчи антирасистското поведение.

Продължителност: 60 минути

Материал: Приложение В: Железопътни размисли (по 1 копие на човек или на екран), химикалки или моливи

Метод

1. Въвеждане и обяснение (10 минути)

- Информирайте участниците, че им предстои да направят упражнение за размисъл, насочено към разбиране на основните предразсъдъци и насърчаване на антирасистско поведение.
- Насърчете ги да **подходят към тази дейност с откритост и готовност да проверят собствените си пристрастия**. Става въпрос за изследване на възприетията и ангажиране с концепцията за антирасизъм по личен и практически начин. Вашата честност и уважение към всички разкази са от съществено значение.
- Информирайте групата, че **"няма правилни или грешни избори, а само възможности за самоосъзнаване и израстване"**. **Участниците не са длъжни да споделят в нито един момент, ако не искат.**
- Въведете предварително условие: **"Представете си, че ви предстои пътуване с влак по живописен маршрут, а в купето има три празни места. Ще ви бъде раздаден работен лист, в който има списък с лица, извършващи определени дейности, опитайте се да си представите с кои три лица бихте били най-заинтересовани да споделите пътуването си. След това ще обмислите избора си в група, като обмислите какви фактори са повлияли на решението ви."**

Забележка към водещия:

Някои от тези герои имат характеристики, основани на възприетите понятия за раса/етническа принадлежност, пол, възраст и национален произход. **Насърчете участниците да се отнесат критично** към това какво означава да се оценяват тези характеристики само като се види някой, но ги помолете да **оставят място за участие в този мисловен експеримент**. Те могат да изберат да си представят, че тези възприетия идват от някакво информирано знание.



2. Четене на работния лист (5 минути)

- Раздайте работния лист с характеристиките на всички участници. Помолете ги да прочетат всичките 25 и да изберат 3, с които биха искали да седнат в този претъпкан влак.
- Ако имат някакви въпроси, могат да ги зададат - това може да доведе до критични разсъждения за това защо някои от тях са били избрани. Насърчавайте ги да задържат тези въпроси и да ги повдигат в групата и в заключителната дискусия.

3. Работа в група (10-15 минути)

- Накарайте групата да се раздели на подгрупи от по 3-4 души, в зависимост от общия брой участници.
- Информирайте участниците: *"Тези дискусии могат да бъдат само за вашата малка група и няма да е необходимо да споделяте, освен ако всички не решите."*
- Помолете ги да отговорят на следните въпроси **един по един**:

Как се съставяше списъкът ви и ако се чувствате комфортно, с кого избрахте да седнете?

Как лично поддържаните стереотипи или предразсъдъци повлияха на избора ви?

Отразяват ли тези избори по-широки обществени нагласи?

4. Продължаване на работата по групи - размисъл за антирасизма (10-15 минути)

- Уведомете групите, че ще **преминем от размисъл върху личните решения към това как те са свързани с антирасизма**. Тези въпроси ще бъдат основните, които ще обсъждаме по време на нашия дебрифинг като цяла група.
- Помолете ги да отговорят на следните въпроси:

Смятате ли, че нашите предразсъдъци определят ежедневните ни решения?

Какво можем да направим, за да ги оспорим?

По какъв начин разпознаването и противопоставянето на нашите стереотипи и предразсъдъци може да бъде акт на антирасизъм?

5. Размисли в голямата група и закриване(10-15 минути)

- Как мина това упражнение?
- Лесно ли беше то? Трудно ли беше? Има ли нещо, което вашата група иска да сподели?
- Как то е свързано с антирасизма и гражданската смелост?

6. Завършване и напускане на мястото

Благодарете на участниците за усърдната им работа. **Анализирайте проблемите и недостатъците, които** произтичат от използването на стереотипи, предразсъдъци и предубеждения. **Оставете място за всякакви разочарования**, притеснения или тревоги. Отнесете се към тях с внимание и разбиране, а и **насърчете онези, които искат да говорят с вас в почивката, ако има нещо друго, което е възникнало.**

Спрете слуховете

Цел: Повишаване на осведомеността относно вредното въздействие на слуховете, фалшивите новини и стереотипите и предоставяне на участниците на стратегии за тяхното развенчаване.

Продължителност: 60 минути

Материал: Флипчарт и фулмастери

Метод

1. Въведение и обяснение (10 минути)

- Започнете с обяснение на целта на дейността, която е да се осъзнае значението на спирането на слуховете и стереотипите.
- Попитайте участниците какво разбират под "слух" и какво разбират под "стереотип". Запишете асоциациите им на флипчарт, като поставите едно понятие до друго.
- Направете връзка между офлайн слуховете и фалшивите новини, които се разпространяват и намират онлайн.
- Подчертайте отрицателното въздействие, което слуховете и стереотипите могат да окажат върху хората и общностите, като водят до разделение, предразсъдъци и дискриминация.

2. Разделяне на групи (25 минути)

- Разделете участниците на по-малки групи от максимум четирима души.
- Групирайте участниците със сходен опит в областта на дискриминацията в едни и същи групи, така че да се създаде по-безопасно пространство за целите на груповите дискусии, тъй като темите са много чувствителни.
- Отделете 30 минути за всяка по-малка група, за да обсъдят слуховете и стереотипите. По-специално, помолете ги да изберат един слух или стереотип и да изготвят флипчарт, в който да отговорят на следните въпроси:
 - 1) Какъв стереотип/ слух решихте да развенчаете? (без да го записвате подробно, просто помолете участниците да запишат една или две думи, които да насочат към него)
 - 2) Как мислите, че е възникнал този стереотип или слух?
 - 3) Какво бихте могли да кажете, за да разсеете този слух или стереотип?
 - 4) Къде смятате, че можете да намерите подкрепа, за да развенчаете този слух или стереотип?
- Проверявайте групите на равни интервали от време, за да видите как се справят всички. Също така внимавайте участниците да не записват слуха или стереотипа на флипчарта, за да предотвратите възпроизвеждането и налагането му.

3. Споделяне в голямата група (25 минути)

- Съберете по-малките групи отново в една голяма група.
- Помолете всички групи да представят своите флипчарти и да разкажат на останалите върху какво са работили. Помолете участниците да споделят примери за това как успешно са разградили даден слух или стереотип, без да се споменава конкретния пример повече от веднъж.
- По време на дискусиата напомняйте на участниците за целите на метода:
Да разберат колко е важно да се премахват фалшивите новини и стереотипите.
Да открият реалистични начини за преодоляването им в ежедневни ситуации.
Да се идентифицират мрежите за подкрепа за разграждане на фалшивите новини и стереотипи (емоционални, психологически, приятелски, образователни).
Да придобият представа за това как се зараждат фалшивите новини, и стереотипите, както и за основните проблеми и причини даващи им начален тласък .

4: Заключителни размишления

- Завършете дейността, като обмислите придобитите знания и обсъдените стратегии за спиране на фалшивите новини, слухове и стереотипи.
- Насърчавайте участниците да прилагат наученото в ежедневието си и активно да оспорват и развенчават фалшивите новини и стереотипите.

Бележка за водещия:

Имайте предвид разпределението на групите, за да предотвратите болезнени преживявания за хората, които лично изпитват въздействието на расизма и на други видове дискриминация.

Също така се уверете, че участниците не споменават конкретния пример повече от веднъж и го правят с разбиране, без да го записват, за да се предотврати ненужното засилване на обществените предразсъдъци.



Представяне: Регистриране на дискриминационни инциденти

Цел: Участниците познават регистрите или липсата на такива на местно ниво и знаят защо е важно да се регистрират случаи на дискриминация, реч на омразата и престъпления от омраза и как се прави подобно регистриране. Споделяне на опита на Германия.

Продължителност: 30 минути

Материали: PowerPoint презентация (да се подготви предварително)

Метод

Представяне на местни и/ или национални регистри, в които се събира информация за дискриминационни инциденти. Тези регистри са отделни и независими от полицията.

В допълнение към информацията за контакт на съответните местни механизми за докладване, можете да включите в презентацията си следното:

В регистрите се регистрират случаи на различни форми на дискриминация: расизъм, антисемитизъм, антифеминизъм, дейности, организирани от крайната десница, и враждебност към ЛГБТИК*, хомосексуалност и бездомните.

Регистрите/ наблюдателите могат да бъдат общи или специализирани за наблюдение на конкретни видове инциденти (вербални (реч на омразата) или физически (нападения) или групи, които са дискриминирани, или контекст, в който се случват инцидентите (напр. във връзка със спортни събития).

Речта на омразата се основава на необоснованото предположение, че дадено лице или група от лица са по-висши от другите; тя подбужда към актове на насилие или дискриминация, като по този начин подкопава уважението към малцинствените групи и вреди на социалното сближаване (Обща политическа препоръка № 15 на ECRI).

Рамковото решение на Съвета от 2008 г. (Рамково решение на ЕС 2008/913/JHA) изисква криминализиране на определени форми на реч на омразата и престъпления от омраза.

Намаляването на престъпните дейности, свързани с омраза и предрасъдъци, е възпрепятствано от липсата на докладване и регистриране на инциденти на омраза – създавайки “бели петна”, особено в селските райони в Западна Европа, както в градските, така и в селските райони в Източна Европа, където често липсват механизми за регистриране на подобни инциденти.

Съобщаването на случаи на дискриминация в местни регистри, които събират данни и насочват хората към съответните механизми за подкрепа, е полезен и разумен подход по няколко причини:

1. Повишаване на осведомеността и видимостта:

Съобщаването на случаи на дискриминация спомага за повишаване на осведомеността относно разпространението и естеството на дискриминацията в дадена общност или общество. Като подават доклади в местните регистри, хората допринасят за колективното разбиране на проблемите и помагат да се хвърли светлина върху мащаба на проблема. Тази повишена видимост може да доведе до по-голямо признание и признаване на дискриминационните практики и необходимостта от действия.

2. Събиране и анализ на данни:

Местните регистри играят ключова роля при събирането и анализирането на данни, свързани с дискриминационни инциденти. Събирането на точни и изчерпателни данни позволява на политиците, организациите и органите да идентифицират модели, тенденции и проблемни области. Този подход, основан на данни, дава възможност за вземане на решения, основани на доказателства, формулиране на целенасочени интервенции и наблюдение на напредъка в борбата с дискриминацията.

3. Информационно осигуряване на политиката и законодателството:

Съобщаването на случаи на дискриминация дава ценни сведения за създателите на политики и законодателите. Данните, събрани от местните регистри, могат да послужат за разработването или преразглеждането на политики, закони и разпоредби, насочени към ефективно справяне с дискриминацията. Като разбират видовете прояви на дискриминация и най-засегнатите общности или групи, създателите на политики могат да адаптират усилията си за насърчаване на равенството, справедливостта и приобщаването.

4. Подкрепа и съдействие:

Местните регистри често служат като портал към съответните механизми за подкрепа. Когато лицата съобщават за дискриминационни инциденти, те могат да бъдат свързани с ресурси, услуги и организации, които могат да предоставят насоки, консултации, правна помощ или други форми на подкрепа. По този начин се гарантира, че засегнатите от дискриминация лица имат достъп до помощта, от която се нуждаят, за да решат проблемите си и да потърсят обезщетение.



5. Овластяване и утвърждаване:

Докладването на дискриминационни инциденти може да даде възможност на хората, които са преживели дискриминация, да споделят своите истории и да бъдат чути. Това потвърждава техния опит и признава въздействието на дискриминацията върху живота им. Това утвърждаване може да помогне на лицата да се чувстват подкрепени, насърчени и овластени да предприемат действия срещу дискриминацията и да се застъпват за промяна.

6. Отговорност и превенция:

Като съобщават за дискриминационни инциденти, хората допринасят за това извършителите да бъдат държани отговорни за своите действия. Местните регистри могат да се използват като механизми за проследяване и наблюдение на инцидентите, което дава възможност на властите да предприемат подходящи действия, когато е необходимо. Тази отчетност служи като възпиращ фактор, който възпрепятства бъдещи случаи на дискриминация и насърчава по-приобщаващо и уважително общество.

Като цяло докладването на случаи на дискриминация в местни регистри, които събират данни и насочват хората към съответните механизми за подкрепа, е ценен подход за борба с дискриминацията. Той спомага за повишаване на осведомеността, предоставя информация за политиката и законодателството, свързва лицата с подкрепа, овластява засегнатите лица, гарантира отчетност и работи за предотвратяване на бъдеща дискриминация.

Тостер, блендер и перална машина

Цел: ангажиране на участниците, предизвикване на смях и насърчаване на бързото мислене и координация.

Продължителност: 10 минути

Материал: -

Метод

1. Въведение

- Нека всички участници застанат в кръг с лице един към друг.
- Като водещ застанете в средата и представете трите уреда: тостер, миксер и пералня. Демонстрирайте действията и звуците, свързани с всеки уред, за да сте сигурни, че всички са разбрали.

2. Посочване и подсказване

- Човекът в средата (засега вие) посочва към някой от хората в кръга, като казва кой от тях ще играе (тостер, миксер или пералня). Лицето, към което е посочено, се превръща в избрания уред, а лицата, стоящи вляво и вдясно от него, стават съпътстващите части на този уред.
- Започнете с няколко кръга само с един уред, след това въведете втория и когато всички имат добра представа и за двата, въведете третия уред.

3. Действия и звуци

- В зависимост от избрания уред участниците, които извършват съпътстващите действия, трябва да реагират бързо:
- Тостер: Лицата отляво и отдясно на избрания човек протягат ръце около него, за да имитират тостер. Лицето в средата застава на колене и скача нагоре, като казва "bing!".
- Блендер: Лицата отляво и отдясно на избраното лице вдигат по една от ръцете си над главата на лицето в средата, като имитират миксер. Лицето в средата се завърта, като казва "брррр".
- Перална машина: Лицата отляво и отдясно на избраното лице образуват кръг пред тялото на лицето в средата, символизиращ перална машина. Лицето в средата върти главата си и издава звуци, които се размиват.

4: Подтикване към грешки и размяна на ролите

- Ако избраният човек или придружаващите го участници реагират твърде бавно или извършват грешно действие, те разменят позициите си с човека в средата. След това идва техният ред да подканят и да посочват другите.

5: Продължение и заключение

- Продължете дейността, като дадете възможност на различни участници да се редуват в средата и да избират уреди, които другите да имитират.
- Приключете енергизиращата програма след подходяща продължителност или когато всички са имали възможност да участват и да се насладят на дейността.

Стилове на гражданска смелост

Цел: Да се разберат и проучат различните подходи към гражданската смелост в условията на дискриминация. Участниците ще придобият по-дълбоко разбиране за собствените си реакции и ще се научат да оценяват различните подходи, възприети от другите.

Продължителност: 30 минути

Материал: Сценарии за гражданска смелост

Метод

1. Настройване:

- Уверете се, че помещението е достатъчно голямо, за да могат участниците да се движат удобно.

Помолете участниците да застанат в средата на стаята.

2. Обяснение

- Преди да започнете упражнението, обяснете следните правила: Упражнението има за цел да установи как хората подхождат към конфликтите в условията на дискриминация. Ако в даден момент участниците се почувстват неудобно, те се насърчават да изкажат опасенията си или да напуснат залата.
- Представете на участниците четирите ъгъла на стаята, свързани с всяка реакция, която могат да изберат:

- a. Взаимодействие с жертвата
- b. Започване на дискусия с лицето
- c. Започване на спор
- d. Правене на нещо друго

3. Представяне на сценарии:

- Представете поредица от сценарии, един по един, и попитайте участниците как биха подхождали към всеки конфликт. Примерни сценарии:

Чувате как пиян мъж използва расистки обиди в метрото. Как реагирате?

Пиян мъж крещи обиди на жена, носеща хиджаб, в метрото. Как реагирате? Вашият родител съди една от вашите ценности и начини на действие. Как ще подходите към този конфликт?

Вашият приятел постоянно използва думата "изостанал", когато изразява неприязън към нещо. Как ще подходите към този конфликт?

Ваш колега току-що е направил хомофобска забележка в коридора. Как да подходите към този конфликт?

4. Дискусия и размисъл:

- След всеки сценарий позволете на участниците да се преместят в ъгъла, който представлява избора от тях подход.
- След това помолете отделните участници да споделят своите гледни точки и да обяснят защо са избрали точно техния ъгъл. Подчертайте, че ангажирането на жертвата винаги е най-добрият и най-безопасният вариант, ако жертвата е част от сценария. Насърчете участниците да се въздържат от фокусиране единствено върху извършителя, когато има жертва, която се нуждае от подкрепа.
- Ако участниците застанат в ъгъла за "Правене на нещо друго", помолете ги да обяснят подхода си на останалите.

5. Заключение:

- Завършете упражнението, като подчертаете, че всеки има различен подход към справянето с дискриминацията в различни контексти.
- Обяснете, че ефективността на реакциите може да варира в зависимост от ситуацията и че оценката на риска и съображенията за власт и привилегии често оказват влияние върху решенията на хората.
- Насърчавайте участниците да проявяват гражданска смелост в зависимост от стила и обстоятелствата и да оказват подкрепа на хората, които се сблъскват с дискриминация.
- Подчертайте, че трябва да се избягва осъждането на подходите на другите, а вместо това да се съсредоточите върху разработването на стратегии за намаляване на дискриминацията и издигане на тези, които са жертви.

Бележка за водещия:

Използвайте само сценарии, с които никой от участниците не се е сблъсквал видимо, за да предотвратите предизвикването на нежелани емоции и преживявания.



Цифрова гражданска смелост

Цел: Насърчаване на участниците да направят първата стъпка срещу расизма и дискриминацията в своите мрежи.

Продължителност: 80 минути

Материал: Телефони или лаптопи

Метод

1. Въведение

- Започнете с обяснение на целта на метода: да се предприемат действия срещу расизма и дискриминацията чрез социалните медии.
- Подчертайте значението на разглеждането на реални проблеми в социалните медии и достигането до целевата аудитория, за да се осигури подкрепа и солидарност.
- Посочете платформите на социалните медии, които ще се използват, като Instagram, Facebook и др.

2. Създаване на въздействаща публикация

- Предоставяне на насоки за създаване на въздействаща публикация:
- Обяснете контекста в надписа, като предоставите необходимата информация.
- Включете изображение или графика, които допълват публикацията и служат като призив за действие.
- Поставете въпрос, който провокира мисълта, за да ангажирате аудиторията и да насърчите дискусията.
- Разберете целевата аудитория и използвайте подходящи хаштагове, за да увеличите обхвата на публикацията.
- Използвайте емотикони, за да придадете индивидуалност и да засилите емоционалното въздействие на публикацията.
- Помислете за използване на инструменти за дизайн като Canva или други приложения, за да създавате визуално привлекателни и креативни публикации.

3. Индивидуална работа

- Позволете на участниците да създават свои собствени публикации с помощта на телефони или лаптопи
- Те могат да работят по двойки, ако някои от участниците не се чувстват комфортно да използват социални медии, нямат акаунт или нямат телефон на разположение.
- Поставете на видно място в стаята горепосочените указания.

4. Обсъждане и публикуване

- Насърчете участниците да покажат своите публикации на останалите, след като всички се върнат в кръга.
- Попитайте участниците за техните мисли, опит и идеи за въздействащи публикации.
- Накрая дайте на всички възможност да публикуват създаденото от тях съдържание в социалните мрежи.

5. Заключение

- Обобщете основните моменти, обсъдени по време на метода, като подчертаете силата на социалните медии за формиране на обществените възгледи.
- Насърчавайте участниците да предприемат действия и да променят нещо с публикациите си в социалните медии, независимо колко малка може да изглежда тази стъпка.
- Напомнете на участниците, че промяната се крие във всяка стъпка и че онлайн и офлайн те могат да допринесат за създаването на по-приобщаващо и антидискриминационно общество.

Сесия за обратна връзка

Цел: Създаване на пространство, в което участниците да обмислят своя опит, да споделят своите идеи и да предоставят обратна връзка относно съдържанието и структурата на семинара.

Продължителност: 20 минути

Материал: -

Метод

1. Въведение

- Започнете, като обясните целта на сесията за обратна връзка: да съберете мислите, разсъжденията и отзивите на участниците за семинара до момента.

2. Въпроси за размисъл

- Предложете на участниците набор от въпроси за размисъл, които да ги насърчат да обмислят своя опит по време на семинара, като например:
- Кои бяха най-въздействащите моменти или прозрения, които получихте днес?
- Имаше ли теми или дейности, които ви се сториха особено интересни или провокиращи мисълта ви?
- Чувствахте ли се адекватно подкрепени по време на семинара?

3. Събиране на обратни отзиви

- Предоставяне на възможност на всеки участник да сподели основните си гледни точки.
- Като водещ активно слушайте обратните отзиви, като отбелязвате общите теми, предложенията и опасенията, повдигнати от участниците.
- Изкажете благодарност на участниците за ценния им принос, като подчертаете важноста на обратната връзка с тях за оформянето на семинара.

4. Следващи стъпки

- Уведомете участниците, че тяхната обратна връзка ще бъде внимателно разгледана с оглед оставащия ден от семинара, както и за бъдещи подобрения.
- Споделяне на кратко описание на дневния ред за последния ден

ДЕН
04.

Местни
действия по
глобални
въпроси



Пристигане

Цел: Дайте време на участниците да пристигнат и ги запознайте с посещението на място за споделяне на опит.

Продължителност: 20 минути

Материал: Флип чарт, представящ съответната информация

Метод

1. Посрещане и пристигане

- Започнете последния ден от семинара с топло приветствие и кратко представяне
- Направете обиколка, като попитате как са спали всички и дали има нещо, свързано с вчерашната сесия, възникнало след раздялата на участниците.
- Уверете се, че участниците разполагат с цялата необходима информация за дневния график, включително дестинациите за посещение на обекта, очакваното време за връщане и с всички указания за безопасност.

2. Подготовка за посещение на място за споделяне на опит:

- Обяснете накратко целта на посещението на място, като подчертаете, че то е възможност да наблюдавате и да се учите от местни структури и организации, които активно работят за приобщаване и по въпросите на антирасизма.
- Насърчавайте участниците да подхождат към посещението на място с отворено съзнание, любопитство и желание да се ангажират с общностите и хората, с които ще се срещнат.

3. Отпътуване и транспорт:

- Организирайте предварително транспорта до дестинациите на посещението на място, като гарантирате, че всички участници ще пътуват удобно и безопасно.
- Ако е необходимо, представете на участниците общ преглед на маршрута и всички спирки по пътя, за да подобрите разбирането им за местния контекст и значението на посещаваните обекти.

Посещение на място

Цел: Предоставяне на участниците на запомнящо се и въздействащо преживяване, което укрепва ангажимента им към работата срещу расизма и дискриминацията. Да им позволи да станат преки свидетели на усилията на местните структури и организации, като ги вдъхнови да станат двигатели на промяната в собствените си общности.

Продължителност: Цял ден

Материал: Телефони

Метод

1. Насоки в подкрепа на процеса на планиране

- Можете да изберете местна структура или организация, работеща в областта на приобщаването и антирасизма, която да бъде посетена от групата.
- Улесняване на обиколките с екскурзовод, презентациите или интерактивните сесии, водени от компетентни представители на всяка посетена организация.
- Насърчавайте участниците да се включват активно в дискусиите, да задават въпроси да размишляват върху представената работа.
- Осигурете достатъчно време на участниците да разгледат обекта, да общуват с персонала или бенефициентите и да наблюдават практическото изпълнение на антирасистки инициативи.

2. Размисъл и обсъждане

- След всяко посещение на място, съберете участниците за размисъл и обсъждане.
- Дайте възможност на участниците да споделят своите наблюдения, мисли и чувства относно работата, на която са станали свидетели, и нейното въздействие върху общността.
- Насърчете участниците да обсъдят потенциалните приложения на този опит в собствения си живот и общности, като по този начин насърчите диалога и споделянето на идеи сред групата.

3. Закриване и връщане

- Приключете всяко посещение на място, като изразите благодарност към посетените организации и техните представители за това, че са споделили ценната си работа и прозрения.
- Обобщете накратко основните изводи от посещението на място и подчертайте значението на този опит в по-широкия контекст на усилията за приобщаване и борба с расизма.
- Организирайте транспорт за обратния път, като осигурете безопасността и комфорта на участниците.
- Ако е необходимо, организирайте една заключителна сесия за размисъл и дискусия, за да завършите тази част от семинара.

Заклучителна сесия за обратна връзка

Цел: Създаване на пространство за участниците, в което да обмислят 4-те дни на обучението. Събиране на подходяща обратна връзка за адаптиране и промени в структурата и съдържанието на семинара.

Продължителност: 30 минути

Материал: Крепова лента, карти със символи

Метод

1. Подготовка

- Подредете стаята, като разделите пода на четири квадрата с помощта на две ленти от креп лента.
- Нарисувайте различен символ на всяка карта, за да представите темите за обратна връзка:
- Една крушка може да символизира наученото от участниците или моментите, които светят най-ярко.
- Нещастното лице може да символизира нещо, което не се е харесало на участниците в семинара, и да показва области за подобрене.
- Куфарът символизира знанията или опита, които участниците смятат за ценни и ще вземат със себе си.
- Три точки "..." символизират подкана "Всичко друго, което бих искал да кажа", за да могат участниците да предоставят допълнителна обратна връзка.
- Поставете картите със символите във всяко от съответните квадратчета.

2. Въведение

- Съберете всички участници и ги информирайте, че започвате заключителната част на семинара, която включва предоставяне на обратната връзка.
- Помолете участниците да се изправят и обяснете, че ще се движите заедно през разделените с креп ленти квадрати, за да събирате мнения по всяка тема.

Събиране на обратна връзка

- Започнете с първия квадрат и застанете с групата в този квадрат.
- Обяснете символа и съответната тема за обратна връзка, като например символа на електрическата крушка за моменти на учене.
- Насърчавайте участниците да споделят своите мисли, преживявания и моменти, които са им се сторили най-поучителни по време на семинара.
- Изслушвайте активно обратната връзка, като позволявате на участниците да се изкажат без прекъсване.

- Преминете през всички 4 квадрата: След като съберете обратна връзка за първото квадратче, преминете към следващото квадратче и повторете процеса за символа и темата за обратна връзка, свързани с това квадратче.
- Продължете този процес, докато не съберете обратна връзка за четирите квадрата, като покриете всички теми за обратна връзка.

Ангажираност на участниците

- По време на целия процес на събиране на обратна информация активно взаимодейвайте с участниците.
Създаване на безопасна среда, в която участниците могат да изразяват мнението и опита си без осъждане.

Обратна връзка с водещия

- След като получите обратна връзка от участниците, представете собствената си обратна връзка на групата, като признаете тяхната ангажираност, прозрения и принос.
- Изкажете благодарност на участниците за отделеното време, откритостта и ангажираността им в семинара за борба с расизма.

Заклучение

- Приключете сесията за обратна връзка, като обобщите основните обсъдени точки и получената обратна връзка по всяка тема.
- Подчертайте стойността на обратната връзка с участниците и изразете ангажимента си да включите техните предложения в бъдещи семинари и инициативи.
- Благодарете им за участието през тези четири дни на обучение и им кажете как да се свържат с вас за бъдещи инициативи.

ПРИЛОЖЕНИЯ



Приложение А: Списък със задачи – Торбичка на съдбата

Приложение Б: Входни данни: Дискриминация:
индивидуална, институционална, структурна
Понятия и определения, Изрезки

Приложение В: Размисли за “пътуването с влак”: Пътуване в областта на
антирасизма и гражданската смелост



Обучение по антирасизъм и гражданска смелост

Списък със задачи: Торбичка на съдбата

Представете си, че се събуждате утре сутрин и характеристиката, изобразена на картата, става част от вашата самоличност. Всичко останало остава непроменено.

Представете си как би могъл да изглежда животът ви сега и как би могъл да се развие. Помислете какво би трябвало да промените и как другите биха реагирали на тази промяна.

Опитайте се да отговорите изчерпателно и честно на следните въпроси: Как ще се промени животът ви с новата ви самоличност? Избройте поне пет промени.

Щесе променят ли вашите нагласи или поведение и как?

Опитайте се да предвидите как другите ще реагират на новата ви самоличност. Помислете по-специално за реакциите на вашето семейство, приятели, колеги и останалата част от обществото.

Смятате ли, че статутът на позицията ви на работното място и в обществото ще се повиши или понижи?

Има ли нещо, което вие като нов човек бихте могли да предложите на обществото; нещо, което не сте могли да предложите преди?

Очаквате ли нещо от другите, от което не сте се нуждаели преди?

Ще ви бъде ли по-лесно или по-трудно да живеете на избраното от вас място в сравнение със ситуациите, които сте преживявали преди?

Смятате ли, че ще бъдете щастливи в новия си живот?

Въвеждане: Дискриминация: индивидуална, институционална, структурна

Комплект А (концепции)

Расизъм

**Структурна
дискриминация**

**Индивидуална
дискриминация**

**Класически
расизъм**

**Институционална
дискриминация**

**Неорасизъм
(културен расизъм)**

Обучение по антирасизъм и гражданска смелост

Набор Б: Определения

Расизъм

_____ описва несправедливото третиране, което хората изпитват в личните си взаимоотношения с другите, въз основа на техния пол, етническа принадлежност или други групови характеристики, често в резултат на лични предубеждения, предразсъдъци или стереотипи.



Структурна дискриминация

_____ описва широко разпространените и дълбоко вкоренени дискриминационни модели и практики, които съществуват в различни социални, икономически и политически системи и водят до неравностойни резултати и възможности за различните групи.



Индивидуална дискриминация

_____ е когато хората се третират различно, съдят се или се изключват като отделни, обединени групи въз основа на физически или културни характеристики като цвят на кожата, произход, език или религия. Тези характеристики могат да бъдат реални или въображаеми.



Класически расизъм

_____ утвърждава неравнопоставеността и непълноценността на групи хора въз основа на предполагаеми биологични различия.



Институционална дискриминация

_____ описва дискриминационни практики, политики или процедури, вградени в организации или институции, които водят до различно третиране, неблагоприятни условия или бариери за отделни лица или групи въз основа на техния пол, етническа принадлежност или други групови характеристики.



Неорасизъм (културен расизъм)

В _____, неравенството и непълноценността между групите хора се опитват да бъдат оправдани с предполагаеми различия между "културите".




Обучение по антирасизъм и гражданска смелост

Размисли за “пътуването с влак”: Пътуване срещу расизма и за гражданска смелост

Адаптиране на EURO-RAIL A LA CARTE(Compass, 2006 г.)

"Представете си, че ви предстои пътуване с влак по живописни места, а в купето има три празни места. Моля, изберете трима души, с които най-много бихте искали да споделите пътуването си. След това ще обмислите избора си в група, като обмислите какви фактори са повлияли на решението ви.



Забележка към участниците: Подходете към тази дейност с откритост и готовност да изследвате собствените си пристрастия. Става въпрос за изследване на възприятията и ангажиране с концепцията за антирасизъм по личен и практически начин. Вашата честност и уважение към всички разкази са от съществено значение. Не забравяйте да споделяте само своята гледна точка и да не говорите от името на другите

1. Жена с кърпа на главата наглежда две игриви малки деца и си припява приспивна песен.
2. Човек във военна униформа, замислено гледащ през прозореца
3. Енергичен тийнейджър с розова коса и пиърсинг на лицето, който прави скици в голям тефтер.
4. Модно облечен бизнесмен, който се хили на подкаст
5. Мъж от Източна Азия, погълнат от книга за изкуствения интелект.
6. Млад чернокож мъж пише поезия, а тетрадката му е пълна със стихове и рисунки.
7. Бременна жена чете добре износено копие на "Какво да очаквате, когато очаквате дете".
8. Възрастна двойка споделя iPad, погълната от разгорещена игра на шах.
9. Артистична личност с тениска с надпис "Latinx", която носи портфолио с цветни стенописи и графити.
10. Тийнейджър със значка за действия в областта на климата чете книга за науката за околната среда.
11. Южноазиатска жена на средна възраст се наслаждава на домашно приготвено ястие и се усмихва на любопитните зрители.



Обучение по антирасизъм и гражданска смелост

Размисли за “пътуването с влак”: Пътуване срещу расизма и за гражданска смелост

12. Клоун в несценично облекло, но с боя на лицето, разглежда сценарий за комедия.
13. Мускулест човек с татуировки, който тихо медитира с броеница в ръка.
14. Андрогинен човек, облечен в тениска с надпис за правата на ЛГБТ+, потънал в книга за изследвания на пола.
15. Някой с пънк рок естетика, който прелиства списание за културата "Направи си сам".
16. Мъж се моли мълчаливо с комплект молитвена броеница.
17. Човек с витилиго (автоимунно заболяване, при което участъци от кожата губят пигмент или цвят) скицира проекти за модна линия в своя скицник.
18. Драг кралица в цветна рокля преглежда бележки за предстоящо представление.
19. Активист от коренното население на Америка си води бележки за реч за правата на коренното население.
20. Лице със синдром на Даун организира папка, пълна с театрални афиши и нотни листове.
21. Видимо бременен транссексуален мъж чете списание за родители.
22. По-възрастна жена от Източна Азия плете жив пуловер и от време на време вдига поглед, за да наблюдава пейзажа.
23. Потребител на инвалидна количка обсъжда стратегии за адаптивни спортове по време на видеоразговор.
24. Бял мъж чете книга със заглавие "Разбиране на привилегиите".
25. Млада жена в тренировъчна екипировка, която пие смути и разглежда блог за уелнес на телефона си.