Предложените активности може да се одвиваат во училишен контекст, како и во други рамки, како на пример при планирани посети на граѓанското општество и локални актери, на училишни фестивали, светски денови итн. Доколку е можно, се предлага секоја работилница да биде координирана од двајца наставници наместо еден, така што нивната соработка го разбива традиционалниот модел на образование насочен кон наставникот.

2.3.1: Активности за ученици од виши одделенија во основно училиште

Запознавање – Тим билдинг активности

Прашања за запознавање (25´)
Возрасна група: 9+
Цел(и): јакнење на тимските врски, негување на комуникациските вештини меѓу членовите на групата
Материјали: хартија, моливи
Опис: „Кога првпат ќе запознаете некого, што сакате да знаете за него/неа?“
На пример: Што би сакале да знаете за него/неа кога ќе дојде ново дете во вашето одделение? Фасилитаторот ги запишува изјавите на картички и ги поставува на флипчарт. Одговорите потоа групата може да ги категоризира во оддели како што се потекло, култура, хоби, соништа итн. Дискусијата во одделението може да се занимава со прашањето дали има сличности помеѓу одговорите и зошто ни се потребни овие информации. Оваа активност може да се користи за дефинирање на индивидуалниот и социјалниот идентитет и служи како вовед во други активности во врска со интеграцијата на различностите.

Средба во воз (25´)
Возрасна група: 9+
Цел(и): развивање врски на доверба меѓу членовите на тимот со истражување на разликите и сличностите меѓу нив
Материјали: картички, моливи
Опис: Фасилитаторот му дава по една празна картичка на секој учесник. Од учесниците се бара да замислат дека пристигнуваат на железничка станица и дека наскоро ќе сретнат некој што не ги познава. Ги охрабруваме да напишат опис за себе на нивните картички. Картичките се собираат во кутија. Еден учесник по случаен избор избира картичка и ја чита на групата, а групата потоа се обидува да погоди кој е опишан. Кој ќе погоди точно, ја извлекува следната картичка. Процесот се повторува додека не се извлече последната картичка. Дискусијата може да одговори на следниве прашања: Што е заедничко во описите? Кои се најчестите карактеристики посочени во описите? Кои информации не се вклучени? Ве изненади ли нешто од оваа вежба? Што мислите, која е целта на оваа вежба?

Нешто позитивно (10´)
Возрасна група: 7+
Цел(и): развивање самодоверба, развивање позитивна комуникација меѓу членовите на групата
Материјали: тамбура
Опис: Фасилитаторот ритмички удира на тамбура и ги упатува учесниците слободно да шетаат низ кругот додека чука тамбурата. Штом тамбурата престане да чука, секое дете се претставува со оној што случајно ќе го сретне пред себе кажувајќи нешто позитивно едно за друго. Процесот се повторува додека речиси сите не разговараат меѓу себе. Потоа учесниците се враќаат во круг. Секој изразува како се чувствува со кратка фраза или скица и тоа го запишува на картичка. Сите картички се ставаат во средината на кругот. Може да следи дискусија заснована на следниве прашања: Колку се важни позитивните чувства за нас? Како може да се активираат позитивни чувства во група? Кои други позитивни чувства не се споменати за време на оваа активност? Кои услови/околности можат да ги создадат тие позитивни чувства за вас? Дали односите во нашето одделение/училиште се такви што можат да генерираат позитивни чувства кај сите негови членови? Какви промени би можеле да се направат за да се создаде средина на позитивни чувства во нашето одделение/училиште? Оваа активност може да се користи како вовед во понатамошни активности за укажување, изразување/комуникација и управување со чувствата во групата.

Емоции

Насмеана кутија (20')
Возрасна група: 9+
Цел(и): изразување емоции, вежбање комуникација и соработка во групата
Материјали: кутија, картички со зборови
Опис: Фасилитаторот ставил во кутија парови картички со зборови кои одговараат на позитивни чувства и услови (на пр. 2 картички со зборот радост, 2 со зборот оптимизам, 2 со зборот соработка, 2 со зборот пријателство, 2 со зборот комуникација, итн.). Секој учесник избира картичка по случаен избор. Кога секој учесник ќе избере картичка, фасилитаторот бара од учесниците да се прашуваат низ училницата и да го најдат своето „совпаѓање“, т.е. личноста што го избрала истиот збор како нив. Секој пар се состои од личност А и личност Б. Членот А се обидува со своето тело да го изрази чувството изразено во картичката. Членот Б се обидува да ги следи движењата и изразите на членот А преправајќи се дека е негово/нејзино огледало. Активноста е тивка, но корисно е во позадина да се слуша тивка, релаксирачка музика.

Емоции во групата (20')
Возрасна група: 10+
Цел(и): да се разберат нечии чувства, да се развие емпатија
Материјали: -
Опис: Двајца учесници ја напуштаат просторијата. Во нивно отсуство, другите учесници избираат да одглумат емоција, како што се среќа, лутина, фрустрација, возбуда, досада, осаменост итн. Двајцата учесници се враќаат, а другите ја прикажуваат емоцијата што ја избрале на заеднички договорен начин. Двајцата учесници се обидуваат да ја погодат изразената емоција. Процесот се повторува онолку пати колку што е потребно. Дискусијата може да се заснова на следниве прашања: До учесниците кои ја напуштиле групата: Дали беше лесно да се погодат емоциите? До целата група: Колку беше лесно да се изрази емоција? До сите: Зошто е важно да знаеме како се чувствуваат луѓето околу нас? Потоа, членовите на групата можат да споделат искуства што им предизвикале позитивни чувства. Преку примерите, се фокусираме на важноста на мирната комуникација и интеракција помеѓу која било група и во која било социјална средина со која комуницираме (семејство, пријатели, училиште, работа итн.)

Кромидот на сличноста (25')

Возрасна група: 10+

Цел(и): зајакнување на тимските врски, развивање вештини за прифаќање и комуникација

Материјали: -

Опис: Фасилитаторот бара од учесниците да формираат внатрешен и надворешен круг (слоевите на кромидот) и да застанат еден спроти друг. Од секој пар што се соочува еден со друг се бара да најде (многу брзо) нешто заедничко помеѓу нив двајца (навика, мислење, потекло, однесување, желби, интереси итн.) и начин да го изразат тоа. Фасилитаторот може да спомене неколку примери на потенцијални сличности, како што се омилена храна, работи што не ги сакаме на училиште, културни навики на нашите семејства, музика што ја сакаме, првата работа што ја правиме кога ќе се разбудиме наутро итн. Во зависност од групата, изразувањето на овие заеднички карактеристики може да поприми каква било форма која ќе ја изберат од учесниците или фасилитаторот може да предложи конкретни начини на изразување, барајќи од учесниците „да го кажат тоа со песна“, „да изведат малку имитација“, „да создадат мала поема“ , „да покажат со звуци“, „да покажат со симбол“ итн. Откако ќе се направи тоа, надворешниот круг на кромидот се поместува за една позиција надесно и секој нов пар мора повторно да најде нова сличност и да го изрази тоа. Тие продолжуваат да се движат надесно додека кругот не стигне до крајот.

Кромидот на разлика (30')

Материјали: -

Опис: Претходната активност се повторува, но овој пат учесниците се фокусираат на разликите наспроти сличностите. Темите може да бидат исти како погоре или може да покриваат други области како спорт, училишни предмети, филмови, навики во исхраната или атрибути на нечиј идентитет како на пример религија, потекло, култура, пол итн. Учесниците ги откриваат нивните разлики и што може тие да претставуваат во општеството. Во секој одговор фасилитаторот застанува да ја нагласи димензијата која е заедничка и ги обединува учесниците без разлика на тоа какви разлики може да постојат. На пример, може да постојат заедништво помеѓу суштината и пораките на официјалните религии. Иако се сосема различни, луѓето од различни култури може да делат сличен начин на живот.

На крајот од двете фази од активноста „кромид“ групата може да дискутира за следниве прашања: Кои сличности/разлики не изненадија? Кои се сличностите и разликите што ги забележавме? Колку нашите разлики можат да бидат комплементарни? Зошто е важно со каква било форма на насилство (на пример, навреди, социјално исклучување, физичко насилство) да не се ограничи како изразувањето на индивидуалниот идентитет така и слободниот избор на нашите врсници? (на пример, јазикот што се зборува, полот, физичките и други карактеристики, но и изборот на активности, облеката, изборот на храна итн.)?

Живо огледало (15')

Возрасна група: 10+

Цел(и): идентификување на чувствата, развивање на емпатија

Материјали: -

Опис: Еден учесник го претставува „лицето“, а друг „сликата во огледало“. „Лицето“ силно размислува за одредено емотивно искуство, покажувајќи го неговото/нејзиното чувство со израз на лицето и телото. Детето „огледало“ ги репродуцира како огледалото изразите на лицето и телото на првото дете. Ја препознава емоционалната состојба на детето „лице“ и се обидува да погоди од каде потекнува. На детето „огледало“ му дозволуваме пет обиди за погодување. После секој обид даваме помошна трага, како на пример: „Да, има врска со семејството“ или „Не, има врска со училиштето“. Ќе се осигураме дека сме им објасниле на децата дека можат да споделуваат само лични искуства, чувства и мисли без да ги откриваат искуствата на другите учесници кои можеби сакаат нивните искуства да ги зачуваат приватни.

Соработка

Робот и инженер (10')
Возрасна група: 8+
Цел(и): вежбање соработка
Материјали: -
Опис: Учесниците формираат групи од тројца. Едниот е инженерот, а другите двајца се роботите. Роботите стојат еден до друг. Кога инженерот ќе ги допре нивните глави, тие почнуваат да се движат, но одат само напред. Дури и да удрат во пречка, не можат да се свртат. Целта на инженерот е да ги доведе двата роботи лице в лице. Може да ги натера да свртат десно под агол од деведесет степени со допирање на десното рамо и слично да свртат лево под агол од деведесет степени со допирање на левото рамо.

Кој се смени? (15´)
Возрасна група: 8+
Цел(и): вежбање меморија и вештини на соработка
Материјали: -
Опис: Еден учесник влегува во кругот, клекнува, ги затвора очите. Потоа, две деца ги менуваат местата едно со друго. Детето во центарот станува и се обидува да погоди кој ги сменил местата. Процесот се повторува со другите учесници. Може да се случи и двајца учесници да останат во центарот на кругот, со што ќе се зајакне елементот на соработка меѓу нив.

Завршете ја сликата (15')
Возрасна група: 10+
Цел(и): вежбање вештини на соработка
Материјали: хартија, маркери, компјутер или озвучување за пуштање музика
Опис: Фасилитаторот става бели ливчиња на различни места во просторијата. Сè додека музиката свири, децата слободно талкаат во просторијата. Секогаш кога музиката ќе престане, тие треба да изберат хартија и да направат краток цртеж. Фасилитаторот објаснува дека секогаш кога музиката ќе престане, учесниците треба да изберат друга хартија и да го завршат цртежот што е веќе таму. Може да има одредена тема, на пример: „ден на училиште“.

Грб со грб (10')
Возрасна група: 10+
Цел: вежбање вештини на соработка
Материјали: хартија, маркери
Опис: Двајца ученици стојат грб со грб. Фасилитаторот му дава на еден од нив парче хартија со неправилна форма на неа. Без да се гледаат еден со друг, едниот ученик се обидува да му објасни на другиот како да ја нацрта формата од хартијата што ја добил од фасилитаторот. Другиот ученик се обидува на лист хартија да ја нацрта формата според описот. Некои прашања што треба да се дискутираат: Дали беше лесно или тешко да се соработува? Што мислите, што ја олесни или комплицираше вашата комуникација? Дали во вашето секојдневие на училиште има случаи кога чувствувате дека другите не ве разбираат? Кои се предусловите за ефективно комуницирање со другите? Оваа активност може да биде воведна за понатамошни активности поврзани со активно слушање и мирна комуникација.

Од уништување до создавање (30')

Возрасна група: 10+

Цел(и): зајакнување на учесниците на лично и на колективно ниво, да негуваат дух на соработка, да ја развијат нивната имагинација и креативност

Материјали: хартија, маркери, лепила

Опис: Од секој учесник се бара поединечно да ја нацрта „својата најубава слика“ на лист хартија, користејќи какви било бои и форми што ќе посака. Кога ќе завршат, фасилитаторот бара од нив да ги искинат своите цртежи на парчиња. Ова е обично болно, но од учесниците се бара да го сторат тоа и да ги задржат сите парчиња. По ова, учесниците формираат парови и ги спојуваат нивните искинати парчиња со нивните парови. Сега со парчињата што ги имаат се бара да направат нова композиција - колаж - на нов лист хартија. Тие можат да сликаат дополнителни работи, да дадат нови значења, да направат тродимензионална слика и, генерално, слободно можат да создадат каква што сакаат композиција во договор со партнерот. За време на дискусијата ги замолуваме учесниците да ги споделат своите чувства за искуството од активноста. Која слика на крајот им беше поинтересна -- онаа што сами ја направија, или онаа што ја создадоа во парови? Во дискусијата можеме да ја истакнеме важноста на соработката и меѓусебната поддршка, особено во случаи кога некој чувствува дека нешто важно за неговиот/нејзиниот живот штотуку е уништено.

<u>Мирен соживот и комуникација</u>

Очекувања (30')

Возрасна група: 11+

Цел(и): подобрување на комуникацијата, соработката, критичкото размислување

Материјали: голема хартија, маркери

Опис: Учесниците се поделени во групи од 3-5 и дискутираат што значи мирен соживот на училиште за секој од нив. Потоа, она што е дискутирано во секоја група се презентира на пленарна сесија. Фасилитаторот јасно дава до знаење дека треба да се слушнат сите ставови и дека нема правилна и погрешна перцепција бидејќи секој придонесува и споделува со групата. Фасилитаторот ги запишува сите ставови слушнати на пленарната сесија на големо парче картон. Од оваа активност, тогаш може да произлезе „договор“ на одделението, со посветеност на сите членови на одделението да комуницираат во мирните услови кои ги спомeнале. Оваа активност може да биде воведна во други активности поврзани со превенција и соочување со насилство и/или малтретирање во училиштата, како и за понатамошни активности за ефективна и позитивна комуникација меѓу членовите на групата.

Внимание - опасност! (30')
Возрасна група: 10+
Цел(и): подобрување на самоизразувањето, подобрување на комуникациските вештини
Материјали: хартија, маркери
Опис: Фасилитаторот им објаснува на децата дека еден начин да ги намалиме конфликтите и агресијата во нашиот секојдневен живот е да ја зајакнеме нашата способност да ја препознаеме растечката тензија во некои ситуации. Учесниците се охрабруваат да размислуваат за такви ситуации кои можат да доведат до тензија, а во некои случаи и насилство. Доколку членовите на групата се двоумат и не влегуваат во дискусија, фасилитаторот може да започне со личен пример, а потоа списокот може да се прошири со примерите до кои учесниците доаѓаат. По завршувањето на овој дел од активноста, можеме да продолжиме на групна дискусија барајќи од учесниците да ја завршат реченицата:
„Можеме да очекуваме проблеми кога...“
Можни одговори може да бидат:
„Кога сме под стрес за некој настан што треба да се случи, кога не сме се подготвиле за нешто што се случува, кога нашиот личен простор е нападнат или нарушен, кога некој што го сакаме е во неволја“ и сл.
По ова, учесниците избираат проблематична ситуација од креираната листа и се обидуваат со повеќе детали да замислат како реагирала инволвираната личност.
Прашањата што ја водат нашата дискусија се:
Со кои знаци можеме да кажеме дали некој е гневен? Какви знаци емитува нашето тело кога сме гневни?
► Невербални примери: црвено лице, суви усни, стегана вилица, треперење, тресење на рацете, вкочанет поглед итн.
► Вербални примери: груби зборови, навредлив јазик и сл.
► Знаци што ги емитува телото: забрзан пулс, стегнат стомак, вртоглавица итн.
Ако забележиме некои од овие знаци кај нас или кај друг(и) рано, има ли нешто што можеме да направиме за да избегнеме ескалација на ситуацијата? Ако е така, што би можело да биде тоа?
Учесниците, доколку сакаат, можат и да нацртаат знаци на гнев или физички да ги претстават.

Цветот на решение (15')
Возрасна група: 10+
Цел(и): подобрување на самоизразувањето, подобрување на комуникациските вештини
Материјали: големи парчиња хартија, маркери, пост-ит белешки
Опис: Фасилитаторот црта цвет на флип-чарт. Секој учесник пишува или црта на пости-ит белешката начин за контролирање на гневот (на пр. длабоко дишење, затворање очи и броење до десет, заминување на некое време итн.). Потоа, на ливчињата на цветот ги ставаат пост-ит белешките. Учесниците стојат пред флип-чартот и во тишина ги читаат сите идеи напишани на белешките. После тоа, тие избираат и презентираат во групата три од идеите кои најмногу им одговараат во однос на контролирањето на нивниот гнев.

Театарска игра: (60')

Возрасна група: 10+

Цел(и): подобрување на соработката, подобрување на комуникациските вештини и критичкото размислување, подобрување на колективното донесување одлуки

Материјали: -

Опис: Учесниците се поделени во четири групи и секоја група го добива следното сценарио (иста за сите групи):

Сценарио: Некои деца (А+Б) се забавуваат на училиште, се бркаат едни со други и фрлаат капа наоколу - поради тоа случајно ви паѓа храната (Ц). Тие постојано се смеат правејќи разни шеги.

А: Фрли ја капата овде! Над нивните глави!

Б: Фати ја!

А: (се обидува да ја зграпчи капата, удира во масата и му ја турка на земја храната на детето Ц, но без да обрне внимание, продолжува да му вика на Б: Наваму!

Ц: Еј! Тоа беше мојата храна!

А: Што рече? му вели на Ц кој се жали. И веднаш, пак, игнорирајќи ги неговите поплаки, му се обраќа на Б: Еј, фрли ја! Не дозволувај Д да ја фати!

Ц: Дали знаете дека вие сте виновни што ми падна храната? (со повисок глас)

А: Морав да ја фатам капата! (иронично)

На учесниците им се дава малку време за да ги поделат улогите, да го збогатат сценариото како што сакаат и да дојдат до решение за проблемот пред ситуацијата да излезе од контрола. Потоа, секоја група ја прикажува својата игра и следи дискусија за решенијата предложени од секоја група и за понатамошни мирни начини за решавање на разликите.

Училиштето на мирот (30')

Возрасна група: 10+

Цел(и): зајакнување на соработката, комуникацијата, креативноста и имагинацијата

Материјали: хартија, маркери, списанија, лепила, ножици

Опис: Учесниците се поделени во подгрупи од 4-6 члена. Им се дава парче хартија (1 x 1 m) и упатство да визуелизираат замислено место во се наоѓа училиште, каде сè е пријатно и мирно. Учесниците дискутираат и го илустрираат училиштето на мирот на нивните листови. Тие ја цртаат околината, правилата, наставната програма, активностите, односите меѓу членовите на училиштето, објектите и сè друго што сакаат. Дозволено им е да користат различни материјали и техники како што се сликање, колаж, текст итн. Исто така треба да најдат наслов за нивната работа. Групите ја презентираат својата работа на пленарна сесија. Дискусијата може да ги постави следниве прашања: Дали беше тешко да се договорите? Што ве инспирираше да ги осмислите вашите идеи? Од идеите што ги презентиравте, која мислите дека е реална и може да се имплементира и ќе зависи само од вас во напорите да се создаде училиште за мир? Кои се можните начини да ја пренесете вашата желба да живеете во училиште на мир на луѓето кои можат да донесат промени, како што се наставниците, директорите на училиштата, родителите, училишните службеници, локални актери и други? Постерите може да се закачат на ѕидот на одделението.

Евалуација

Моите впечатоци ги изразувам во текстови или цртежи (10')
Возрасна група: 8+
Цел(и): изразување на впечатоците на учесниците од образовната програма, предлагање на начини за подобрување, споделување на позитивни и негативни искуства и чувства од процесот, оценување на себе и групата.
Материјали: хартија, моливи
Опис: Фасилитаторот им дава на учесниците парче хартија и ги охрабрува да напишат или да ги нацртаат своите впечатоци и чувства за образовната програма. После ова, кој сака може да ја сподели својата работа со групата. На пленарна сесија, секое лице може да ги сподели своите впечатоци, да разговара за она што го научил и стекнал од активноста.

Букет цвеќе (5')
Материјали: -
Опис: Учесниците ги виткаат нозете и берат замислени цвеќиња, а потоа седат во круг. Тие го даваат букетот на личноста што седи до нив кажувајќи нешто позитивно за него или неа (насмеана, нежна, трпелива, поддржувач, добар слушател, самоуверена итн.).

2.3.2: Активности за ученици од нижи и виши средни училишта

Запознавање – тим билдинг

Се претставувам презентирајќи 3 предмети (15')
Возрасна група: 13+
Цел(и): запознавање, зајакнување на односите во групата
Материјали: кои било предмети избрани од учесниците со цел да се претстават во групата
Опис: Учесниците се претставуваат пред групата преку три предмети што ги носат во кругот. Овие предмети можат да го опишат нивниот секојдневен живот, нивните чувства токму во тој момент, нивните омилени активности или што било друго што ќе одлучат да го споделат како начин за претставување во групата.

Мирен соживот и комуникација

Дали навистина слушаме? (40')
Цел(и): негување на вештини за активно слушање, подобрување на способноста за разликување помеѓу насилна и ненасилна комуникација, промовирање на ненасилна комуникација помеѓу членовите на групата
Материјали: листови со упатства, хартија, молив
Опис: Фасилитаторот ги дели учесниците во две групи. Од членовите на првата група се бара да размислат за најважните прашања со кои се соочува човештвото денес, а кои бараат итно решавање. Тие седат еден до друг, и сите имаат празен стол свртен кон нив.
Секој член од втората група добива различен лист со инструкции. Можни инструкции се:

- ► Воспоставете контакт со очи со говорникот на секои 5 секунди. Во исто време, свиркајте непрекинато додека тој/таа зборува.
- ► Гледајте го говорникот во очи на секои 5 секунди. Од време на време, прозевајте се.
- ► Никогаш не гледајте го говорникот во очи. Држете го вашиот поглед вперен во агол од собата.
- ► Спуштете се на столот, гледајте најмногу во подот и многу малку гледајте во говорникот. Често затворајте ги очите, како да заспивате.
- ► На секои неколку секунди кога зборува говорникот, викајте гласно „Нема шанси! Што зборуваш?“ или „Каква е оваа глупост?“ итн.
- ► Гледајте и слушајте го внимателно говорникот. Кога се согласувате со нешто што го тврди говорникот, насмевнете се и климајте со главата. Задржете љубезен израз на лицето, без разлика што слушате. Забележете ги точките што би сакале да ги коментирате откако говорникот ќе заврши.

Побарајте од членовите на првата група да ги изнесат своите аргументи за 1-2 минути, при што членовите од втората група слушаат и реагираат на начин наведен во нивните упатства. Откако членовите на првата група ќе завршат, членовите на втората група откриваат какви инструкции имале.
Дискусијата може да одговори на следниве прашања: Кои реакции укажуваа дека слушателите слушаат? Какви би можеле да бидат чувствата на слушателите и говорниците во секој случај? Во реалниот живот, кога чувствуваме дека некој нè слуша, а како се чувствуваме кога тој/таа не слуша? Какви се обично нашите реакции кога не нè слушаат? Зошто е важно да ги слушаме нашите соговорници? Дали навистина слушаме во секојдневниот живот? Под кои услови сме поефикасни во однос на нашите комуникации? Какви резултати носи ова? Кои се елементите и предусловите кои обезбедуваат ефективна комуникација?

Истото, или во спротивно... (40')

Цел(и): практикување на ненасилно изразување и комуникација, подобрување на комуникациските вештини во групата

Материјали: хартија, маркери, хартиена лента

Опис: Од учесниците се бара да ги напишат следните реченици на лист хартија, една до друга:

ШТО ЗАБЕЛЕЖУВАМ, ШТО ЧУВСТВУВАМ, ШТО МИ ТРЕБА, ШТО БАРАМ

Потоа, на друг лист хартија, фасилитаторот ги пишува следните две реченици:

Мојата сестра е неуредна. Својата валкана облека ја фрла насекаде, во собата што ја делиме.

Членовите на групата дискутираат дали таквиот пристап кон начинот на кој комуницираме може да донесе промена во нечие однесување. Каков е обично исходот кога комуникацијата се заснова на навреди и напади меѓу две страни? Каков вид на однесување доведува до конфликт? Каков вид на однесување доведува до решавање на конфликтот? Дали постои вообичаен начин на кој реагираме секој пат? Од што зависи ова? Под кои околности и услови можеме ефективно да комуницираме со другите?

По оваа дискусија, од учесниците се бара да ги преформулираат горенаведените реченици, користејќи го моделот на ненасилна комуникација во која го изразуваме она што го набљудуваме, како се чувствуваме во врска со тоа, какви промени би сакале да видиме и што точно го прашуваме соговорникот.

На пример, новиот начин на комуницирање на нашиот став може да се преформулира на следниов начин: „Постојано ја оставаш облеката насекаде во собата. Ова ме нервира и многу се лутам секогаш кога ќе се случи. Треба да живеам во чист простор каде се чувствувам почитувано. Те молам да ги средиш своите алишта и да не ги оставаш насекаде, особено кога се валкани. Не ги оставај на моето биро или на мојот кревет".

Учесниците потоа работат индивидуално и создаваат свои случаи на конфликт.

Тие прво се изразуваат како што би се изразиле во секојдневниот живот за прашањето што ги мачи, а потоа го преформулираат, по моделот: ШТО ЗАБЕЛЕЖУВАМ, ШТО ЧУВСТВУВАМ, ШТО МИ ТРЕБА, ШТО БАРАМ

Индикативна листа на потреби: прифаќање, уважување, љубов, доверба, почит, нежност, дружење, смиреност, исполнетост, безбедност, воздух, вода, храна, чиста околина, личен простор и време итн.

Индикативни прашања за дискусија: Во нашите меѓучовечки конфликти, кој од двата начини обично ги избираме да комуницираме? Од што зависи нашата реакција? Кои се резултатите што можеме да ги очекуваме во секој случај? Дали се чини веројатно дека сите ние ќе развиеме начини на комуникација кои не вклучуваат навреди, напади итн.? Од што зависи ова? Дали би можеле, дали би сакале да пробаме друг начин на управување со конфликти во нашата група?

И објаснуваме на групата дека ваквиот начин на управување со конфликти на почетокот можеби ни изгледа чуден, бидејќи не сме навикнати да комуницираме на овој начин, но може да ни помогне да сфатиме што нè мачи и што може да нè доведе во конфликт, да ги дефинираме нашите чувства и потреби конкретно и да предложиме решение за прашањето што нè засега, што тешко дека ќе се случи кога избираме агресивни начини на комуникација.

Постепено, и ако сите членови на тимот се обучени на таков начин, комуникацијата може да стане позитивна и ефективна, дури и кога не се согласуваме. Во исто време, ако ги разбереме нашите права и должности, можеме да ја обликуваме училницата, и пошироко нашето училиште, нашето соседство, нашиот град, во мирни и пријателски места за сите.

<u>Социјална мобилизација</u>

Моето социјално дрво (45')

Цел(и): изразување емоции, подигање на свеста и давање информации за социјални прашања, и промовирање на лична и социјална одговорност

Материјали: молив, хартија

Опис: Фасилитаторот бара од секој учесник да нацрта дрво со 5 гранки на лист хартија. На секоја гранка, учесниците ги забележуваат своите одговори на следните прашања:

- Што е нешто на што се восхитувам што го прават луѓето околу мене (семејството, пријателите итн.)?
- Што е нешто што ме нервира што го прават луѓето околу мене (семејството, пријателите итн.)?
- Кој е најгорливиот и најтежок социјален проблем во моето маало или во општината каде што живеам?
- Дали има нешто што знам дека луѓето прават за да го решат овој социјален проблем?
- Дали има нешто што можам да направам за решавање на ова прашање?

Кој сака да го стори тоа, може да ги изнесе своите одговори во кругот. Некои од прашањата кои би можеле да бидат дел од дискусијата се следниве: Дали нашите или одговорите на нашите врсници ни предизвикаа некакви чувства? Можеме ли да ги опишеме тие чувства и од каде доаѓаат? Дали некое од споменатите прашања е заедничка грижа? Дали би можеле да работиме заедно и да преземеме акција со цел да ги решиме или подобриме социјалните проблеми споменати од групата? Дали постојните иницијативи носат општествени промени и на кои начини? Дали знаеме некои други мирни начини кои можат да донесат општествени промени? Во групата се споделуваат мисли и идеи.

Студија на случај (60')

Цел(и): идентификување на начини за справување со конфликти на училиште, изнаоѓање на заеднички решенија за спречување на насилни конфликти

Материјали: молив, хартија

Опис: Во групи од 3-4 лица, учесниците опишуваат случај на реален или измислен училишен конфликт. Во секој случај, учесниците треба да ги објаснат причините зад конфликтот и неговите последици. Следниве прашања се дадени за олеснување на групите:

- Што се случува?
- Кој е вклучен во овој конфликт и кој е погоден?
- Кои се причините за овој конфликт?
- Кои се последиците?

Ако на групите им е тешко да ги развијат своите случаи, фасилитаторот може да го даде следниов пример: „Во нашето училиште речиси секој ден има инциденти на насилство. Момчињата и девојчињата, навивачи на ривалски тимови, се во постојан конфликт меѓу себе на училиште, а честопати договараат „тепачки" средби после часовите. Оваа ситуација не се менува со години. Ова е затоа што... Како последица..."

Тимовите се враќаат во кругот и ги презентираат своите случаи. Дискусијата се фокусира на прашањата кои произлегуваат од конфликтот кога тој е изразен на каков било насилен начин. Какви се чувствата на групите вклучени во конфликтот, како и на набљудувачите? Какво е опкружувањето развиено во училиштето? Можеме ли да кажеме дека во такво опкружување се почитуваат човековите права на сите? Кој може да дејствува за да ја промени оваа ситуација?

По дискусијата, учесниците се враќаат во нивните мали групи и разговараат за решенијата. Решенија кои можат да се постигнат индивидуално или колективно, на ниво на училишна заедница, но и од локалните власти, граѓанските организации, медиумите итн. Решенијата се презентираат на пленарна сесија од страна на групите.

Фасилитаторот потоа може да пренесе во групата примери на ефективни начини за решавање на конфликти засновани на демократски и колективни акции кои се осмислени и имплементирани на ниво на училиште со активен придонес на учениците. Тие може да вклучуваат партиципативни спортски и образовни програми, студентски кампањи, интеркултурни фестивали на музика, храна итн., активности во кои се вклучени родители, старатели, наставници и ученици, и други активности кои обезбедуваат мирни решенија и промовираат човекови права и инклузија.