



Centar za nenasilnu akciju - Sarajevo

NENASILJE?

**PRIRUČNIK ZA TRENINGE IZ
NENASILNE
RAZRADE KONFLIKATA
ZA RAD SA ODRASLIMA**

**Nenad Vukosavljević
Centar za nenasilnu akciju**

CENTAR ZA NENASILNU AKCIJU – SARAJEVO

Kontakt adresa:
Bentbaša 31, 71000 Sarajevo, BiH
Tel/Fax: + 387 33 440 417
email: cna.sarajevo@nenasilje.org
www.nenasilje.org

NENASILJE?

Priručnik za treninge iz nenasilne razrade konflikata za rad sa odraslima

Autor

Nenad Vukosavljević

Izdavač

Centar za nenasilnu akciju – Sarajevo

*Grafička obrada, korice, slog, izbor fotografija,
izbor pojedinih vežbi, pojedini komentari*

Ivana Franović

Fotografije

Nenad Vukosavljević
Ivana Franović

Lektorica

Emina Pandžo-Hasanbegović

Tiraž: 800 primeraka

Štampa

Dom štampe, Zenica

COBISS/BiH-ID 8471558

PREDGOVOR

Ova knjiga je zamišljena kao priručnik u formi podsetnika onima koji rade na polju treninga iz nenasilne razrade konflikata, ili žele da prošire svoja znanja iskustvima sakupljenim u Centru za nenasilnu akciju (CNA) - Sarajevo u proteklih dve i po godine, sabranim i svedenim u ovoj knjizi. Osim opisa samih radionica i vežbi koje se mogu koristiti za rad na različitim temama iz ove oblasti, knjiga sadrži i prezentaciju filozofije ophođenja sa konfliktima kojoj CNA u svome radu teži.

Ovaj Priručnik će nadam se potaći one koji ga budu čitali da u svom radu budu kreativni i promišljeni, tražeći svoje odgovore na mnoga pitanja sa kojima smo se mi iz CNA susretali, tražeći naše odgovore na njih sa manje ili više uspeha. Proces kroz koji smo prolazili i prolazimo, nam se čini vrednim iskustvom koje želimo da podelimo sa našim sadašnjim i budućim kolegama, aktivistima mirovnih organizacija, nastavnicima, novinarima i svim drugim koji žele da ulože svoju energiju u izgradnju trajnog mira i građanskog društva, nenasilnim putem. Iskustva sakupljena u CNA nam se čine relevantnim pre svega za rad na Balkanu ili sličnom kulturnom okruženju, dok bi primena istih na drugim mestima zahtevala prilagođavanje metoda i sadržaja. CNA treninzi su bili isključivo sa punoletnim osobama, okupljajući na jednom mestu, ljude iz različitih zemalja/krajeva bivše Jugoslavije, osim Slovenije.

HVALA

Ova knjiga po svoj prilici nikad ne bi ugledala svetlo dana, da mi u njenoj pripremi nisu pomogli:

Ivana Franović, kojoj dugujem veliko hvala, za sav uloženi trud, savete i podršku.

Dr Martina Fischer, koja je podržala prvobitnu ideju i pomogla ostvarenju ovog projekta.

Adnan Hasanbegović, Jasmin Redžepović, Anna Raffai, Otto Raffai, Cara Gibney, Dejan Videnović i Diana Francis koji su uveliko pomogli svojim kritikama i predlozima.

*Ostale mnogobrojne kolege od kojih sam učio i sa kojima sam radio, a posebno:
Hagen Berndt, Goran Božičević, Jörg Rohwedder, Stefan Willmutz, Annemarie Müller, Eva Maria Willkomm
Detlef Beck, Cristoph Besemer, Karl Heinz Bittl, Gabriele Krämer, Andreas Peters, Jamie Walker*

Učesnici treninga koje sam vodio i na kojima sam učestvovao.

POSEBNO HVALA

*Berghof Stiftung na nesebičnoj materijalnoj podršci
Berghof Forschungszentrum für konstruktive Konfliktbearbeitung na savetima i podršci*

SADRŽAJ

nenasilna razrada konflikata i izgranja mira 7

DOPRINOS TRENINGA IZ NENASILNE RAZRADE KONFLIKATA IZGRADNJI MIRA	8
KONFLIKT I NASILJE	8
<i>Prevenција nasilja</i>	9
NENASILJE I NASILJE	10

trening iz nenasilne razrade konflikata 13

CILJEVI TRENINGA	14
ŠTA JE TRENING? PRISTUP RADU I METODE.	15
ELEMENTI PROCESA RAZRADE. ŠTA JE KONFLIKT? ELEMENTI KONFLIKTA.	16
ULOGA TRENERA	18
KO JE TRENER?	19
ŠTA JE SVE DEO TRENERSKOG POSLA?	19
PRIPREMA RADIONICE/TRENINGA	20
<i>Pitanja u vezi izbora tima</i>	20
<i>Pitanja za tim u pripremi</i>	20
<i>Pomoćna pitanja za pripremu radionice</i>	21
<i>Sadržaj radionice</i>	22
PRIPREMA, RAZRADA I IZVEDBA RADIONICE/TRENINGA	22
<i>Tema i ciljevi radionice</i>	22
<i>Razrada radionice i odabir metoda</i>	23
<i>Izvedba</i>	24

radionice / teme 27

UVOD, UPOZNAVANJE	29
<i>Primer radionice</i>	29
<i>Primeri drugih vežbi, igara i metoda pogodnih za uvodnu radionicu</i>	31
NENASILNA KOMUNIKACIJA	33
<i>Primer radionice</i>	33
<i>Dodatne vežbe za JA-govor</i>	37
<i>Aktivno slušanje</i>	39
<i>Otvorena pitanja</i>	39
<i>Dodatne vežbe</i>	40
TIMSKI RAD, ZAJEDNIČKO DONOŠENJE UDLUKA	41
<i>Primer radionice</i>	41
<i>Dodatne vežbe na temu timski rad:</i>	49
PERCEPCIJA, VIĐENJA	54
<i>Primer radionice</i>	54
<i>Dodatne vežbe na temu percepcija</i>	61
RAZUMEVANJE KONFLIKATA	62
<i>Primer radionice</i>	62
<i>Dodatne vežbe na temu razumevanje konflikata</i>	66
NASILJE	68
<i>Primer radionice</i>	68
<i>Dodatne vežbe na temu nasilje</i>	70

PREDRASUDE	72
<i>Primer radionice</i>	72
<i>Dodatne vežbe na temu predrasude</i>	78
MOĆ	80
<i>Primer radionice</i>	80
<i>Dodatne vežbe na temu moć</i>	85
LIDERSTVO	86
<i>Primer radionice</i>	86
<i>Dodatne vežbe za obradu teme liderstvo</i>	88
ULOGA POLOVA U DRUŠTVU - GENDER	90
<i>Primer radionice</i>	90
<i>Dodatne vežbe na temu uloge polova u društvu</i>	96
IZGRADNJA POVERENJA	98
<i>Primer radionice</i>	98
<i>Dodatne vežbe na temu izgradnja poverenja</i>	100
IDENTITET / NACIONALNI IDENTITET I RAZLIČITOSTI	102
<i>Primer radionice na temu identitet/nacionalni identitet</i>	102
<i>Dodatne vežbe na temu identitet / nacionalni identitet i različitosti</i>	104
KREATIVNA RAZRADA KONFLIKATA	108
<i>Primer radionice</i>	108
<i>Primer radionice 2</i>	111
NENASILJE, NENASILNA AKCIJA	113
<i>Primer radionice</i>	113
<i>Dodatne vežbe na temu nenasilje / nenasilna akcija</i>	115
MEDIJACIJA / POSREDOVANJE U KONFLIKTIMA	118
<i>Primer radionice</i>	118
OPHOĐENJE SA STRAHOM	123
<i>Primer radionice</i>	123
<i>Primer dugog role play-a</i>	125
EVALUACIJA TRENINGA	130
<i>Primer radionice</i>	130
<i>Dodatne vežbe na temu evaluacija</i>	131
<i>Primer evaluacionog upitnika</i>	131
IGRE	133
<i>Igre za bolje pamćenje imena</i>	138
<i>Maštovite podele u male grupe ili parove</i>	138
<i>Uvodne vežbe za teatar ugnjetenih</i>	139
OSTALO	141
<i>Neka pravila za feedback</i>	143

poteškoće u radu

145

CNA

157

literatura

158

indeks vežbi

159

**nenasilna
razrada
konflikata i
izgradnja mira**

Doprinos treninga iz nenasilne razrade konflikata izgradnji mira

Ono što u nedostatku boljeg termina zovem treningom iz nenasilne razrade konflikata, podrazumeva rad u formi seminara na kojima izvor znanja predstavljaju kako učesnici i učesnice tako i treneri. Učešće na treningu bi trebalo biti potpuno dobrovoljno, motivisano ličnom željom i potrebom. Tema treninga iz nenasilne razrade konflikata su prevashodno konflikti na društvenom nivou, konflikti u grupama i u zajednici. Unutrašnji konflikti pojedinaca nisu prioritet procesa učenja, mada trening zahteva rad na sebi, suočavanje i preispitivanje sopstvenih predrasuda, problema, slabosti i jakih strana.

Opšteprihvaćeno viđenje konflikta¹ kao pojma u kojem se po pravilu pojavljuje fizičko, direktno nasilje, jeste odraz iskustva koje je sakupljeno i istovremeno odraz nedostatka veštine, znanja i spremnosti da se konflikt prihvati kao neizbežna pojava u međuljudskoj interakciji, čijem se razrešavanju, ili bolje rečeno, transformaciji može prići uz pristanak na proces razrade koji često zna biti bolan i težak. Posleratna društva na Balkanu odaju sliku nemoći da se konfliktima priđe na konstruktivan način, već se ulazilo u spirale nasilja, čije je trenutno zaustavljanje bilo postizano silom iz vana, dok su konflikti ostajali da tinjaju i dalje rezultirali u nasilju na jednom drugačijem nivou eskalacije, ali nadalje podržani od jakih društvenih struktura i njihova opravdanja bivala ugrađena u te iste strukture.

Nenasilna razrada konflikata mi se čini glavnim elementom u procesu izgradnje mira, koji zahteva puno vremena, strpljenja, veštine i snage, ali i materijalnih resursa i podrške.

Training iz nenasilne razrade konflikata ima za cilj podsticanje građana i građanki na traženje puteva izgradnje i zaštite društvenih vrednosti kao npr. ljudskih prava. Model *aktivnih građana* koji su spremni, vični i svesni svoje odgovornosti, moći i snage da utiču na društvo u kojem žive, je model čijem ostvarenju CNA teži kroz naše treninge.

Konflikt i nasilje

Konflikti su pojava u međuljudskim odnosima, koja može biti rezultat: nesporazuma, različitih duhovnih ili kulturnih vrijednosti, suprotstavljenih interesa, različitih viđenja sopstvenih i tuđih interesa, nezadovoljenih potreba ili npr. nesposobnosti u izražavanju sopstvenih osećanja i mišljenja. Konflikti postoje u ophođenju sa bližnjima u svakodnevnom životu, ali i unutar/između grupa i zajednica.

Nasiljem se može rešiti konflikt!?

Strane u konfliktu, na međuljudskom ili društvenom nivou, se koriste nasiljem iz vere da su njihove potrebe i interesi legitimni, te se na taj način opravdava nasilje koje čine (odbrana iz njihovog ugla), dok se potrebe i interesi drugih strana u konfliktu ne uzimaju u obzir, već se štaviše vrše pretpostavke koje podrazumevaju zle namere koje one same nemaju. Ovaj mehanizam se da prepoznati u ratovima i predratnom periodu na teritoriji bivše Jugoslavije.

Opšteprihvaćena teza da se nasiljem kao krajnjim načinom može postići rešenje se pokazala jalovom na brojnim primerima na ovim prostorima, od Hrvatske do Kosova.

Pretpostavka da se nasiljem može rešiti konflikt je tačna ukoliko se pod rešenjem podrazumeva uništenje ili odstranjivanje druge ili drugih strana u konfliktu i ako se zanemari činjenica da se korišćenjem nasilnih metoda uspostavlja model „rešavanja konflikata” koji se onda primenjuje i u drugim sukobima, npr. unutar jedne od prvobitnih strana u konfliktu. Situacija u kojoj jedna ili više strana „rešenje” uspostavlja putem nasilja doživljava kao nepravdu i uskraćivanje svojih legitimnih interesa ili mogućnosti ostvarenja istih (u sopstvenoj percepciji), se teško može nazvati

¹ Reč „konflikt” ima isto značenje kao i reč „sukob” koja je domaćeg, južnoslovenskog porekla. Termin „konflikt” je odabran iz razloga što u sebi nosi dimenziju trajanja, dok reč „sukob” više nameće utisak trenutačnosti.

rešenjem, jer želja za zadovoljenjem svojih interesa i potreba ostaje, pojačana željom za zadovoljenjem pravde u sopstvenom viđenju i često željom za osvetom.

Prevenција nasilja

Početkom konflikta se obično smatraju momenti u kojima je izvršen prvi čin fizičkog nasilja, dok se zanemaruje ono što je prethodilo eskalaciji nasilja. Prevenција nasilja se može postići razvojem načina za ophođenje sa konfliktima na konstruktivan, nenasilan način pri čemu se razvija razumevanje, stvara poverenje i u tom samom procesu razlažu često neosnovane pretpostavke o namerama, potrebama i interesima svih strana u konfliktu. Ostvarivanjem komunikacije, stvaraju se pretpostavke za početak procesa u kojem dolazi i do redefinisanja sopstvenih potreba i interesa, koji su bili pod uticajem sopstvenog viđenja interesa i potreba druge strane u konfliktu. Konflikti se ne mogu sprečiti ili izbeći, nasilje kao moguć odgovor na konflikt se može i izbeći i sprečiti.

Konflikt se može razumeti i kao signal i šansa za promenu odnosa među ljudima, kao vesnik razvoja i napretka. Strane u konfliktu istovremeno čine i nerazdvojni deo budućeg procesa transformacije i rešenja, one su te koje će uspostaviti novi odnos.

Iza često naizgled nespojivo suprotstavljenih interesa strana u sukobu, koji zapravo predstavljaju zamišljena „jedina“ rešenja konflikta, se obično kriju strahovi i potrebe koje nisu jasne i vidljive drugoj strani. Na političkom nivou se često i ne ide dalje od površine na kojoj dominiraju zahtevi političkih oligarhija za povlačenjem granice na jednom ili drugom mestu. Pitanje da li npr. Kosovo treba da bude nezavisno ili ne, može biti irelevantno, ukoliko suštinu zahteva za nezavisnošću kod mnogih ljudi na Kosovu predstavlja potreba za zaštitom sopstvenih individualnih i kolektivnih prava, koja su godinama bila negirana. Ta potreba najverovatnije čini deo pozadine zahteva za nezavisnošću, ali se ona uveliko „podrazumeva“ da se i ne pominje kao zahtev za rešavanjem konkretnih problema. Sa druge strane manjina ljudi na Kosovu doživljava perspektivu nezavisnosti Kosova kao gubljenje svojih prava i početak obrnute vrste ugnjetavanja. Ni jedna ni druga strana, ako ih je zaista samo dve, nisu voljne ulaziti u traženje modela čija izgradnja bi započela od rešavanja problema obe strane uz uzajamnu saradnju u kojoj bi se dalo izgraditi poverenje i razumevanje za strahove i potrebe drugih. Granica ni u kom slučaju ne garantuje poštovanje prava građana na dotičnoj teritoriji, ta garancija se da postići samo izgradnjom društvenog sistema u procesu u kojem su sve sukobljene strane dale svoj doprinos oblikovanju tog sistema. Nametnuta rešenja se doživljavaju kao nepravda jer je preskočen proces izgradnje poverenja i zato što sami građani nisu bili uključeni u taj proces, koji moraju proći da bi se samoodrživo rešenje postiglo. Obično bi tek predstavnici autokratskih režima bili ti koji bi se ucenama i pretnjama prinudili na pristanak nametnutom „rešenju“. Zato nas i ne treba čuditi što se mržnja i nasilje nastavljaju, te daljnja činjenica da je stepen nasilja unutar Srbije, odnosno Kosova dostigao zastrašujuć nivo.

Korišćenje nasilja nas samo udaljava od tačke sa koje bi jedan takav proces mogao biti započet.

Kako zaustaviti jaču stranu u konfliktu koja je odlučna da se koristi nasiljem?

Nije mi poznat ni jedan model ili metoda kojom bi se nasilje na svom vrhuncu dalo trenutno zaustaviti nasilnim ili nenasilnim putem. Izgradnja komunikacije, poverenja i razumevanja su procesi koji zahtevaju vremena, započinjanjem tih procesa možemo sprečiti nasilje ili ga prvobitno svesti na nizak nivo. Upotrebom nasilja, u svrhu sprečavanja nasilja na svom vrhuncu, zaista može doći do smanjivanja nivoa nasilja usled uspostavljanja novog odnosa snaga. Primeri za to su vojne intervencije u Hrvatskoj, BiH i na Kosovu. Međutim nasilje nije prekinuto već se došlo do nove tačke u ciklusu, sa različitim nivoom nasilja, ali identičnim metodama. Istovremeno je dostignuta opasna tačka konfrontacije usled postojećih interesnih sukoba, koja prelazi granice i okvire prvobitno zaraćenih strana.

Nenasilje i nasilje

Postoji više načina da se neko ubije.
Može se nekome zabiti nož u trbuh,
nekome oduzeti hleb od usta,
nekoga od bolesti ne izlečiti,
nekoga strpati da živi u lošoj kući,
nekoga u samoubistvo naterati,
nekoga radom izmrcvariti,
nekoga u rat povesti itd.
Tek ponešto od svega toga je zabranjeno u našoj državi.
Bertolt Brecht -

Gore navedeni citat Bertolta Brechta govori o nasilju u društvu, koje u krajnjoj liniji može imati i smrtnu posledicu, a pri čemu je teško definisati jednu osobu ili instituciju koja je uzrokovala i počinila nasilje. Sa strukturnim nasiljem se susrećemo u svakodnevnom životu, počevši od apoteke u kojoj se ne može naći preko potreban lek, preko ljudi koje prose na ulici zato što nemaju druge mogućnosti da prežive, sve do diskriminacije u tramvaju ili na šalteru zato što se koristi različit dijalekt ili jezik.

Kakvu odgovornost pritom imaju sugrađani onih ljudi nad kojima se vrši nasilje, a koji ništa ne čine da se ono spreči?

Norveški mirovni istraživač Johan Galtung je uveo pojmove direktnog, strukturnog i kulturnog nasilja. Njegova kategorizacija nasilja u skraćenoj formi izgleda ovako:

POJAM NASILJA

po Johanu Galtungu

Direktno ili personalno **nasilje** je ono kod kojeg prepoznavamo konkretnog počinioca. Nasilje u kojem nema prepoznatljivog počinioca zovemo **strukturno nasilje**.

Kulturno nasilje zovemo one aspekte kulture koji bivaju korišćeni za opravdanje ili legitimaciju direktnog ili strukturnog nasilja. Ne postoje nasilne kulture, one koje bi u svim svojim aspektima sadržavale nasilje, ali postoje **kulture nasilja** (ugnjjetavanje kroz ideologiju, religiju itd).

DEFINICIJA NASILJA

Nasilje je negativan uticaj na osnovne ljudske potrebe (ili život) koji se može izbeći i koji ograničava potencijalnu mogućnost zadovoljenja tih potreba. Pretnja nasiljem je takođe nasilje.

Osnovne potrebe čoveka su:

- opstanak
- zdravlje i opskrbljenost
- identitet
- sloboda

Da li je nasilje kada se nekome uskrati mogućnost na rad i opstanak?

Da li je nasilje kada se čovek diskriminiše zato što je druge nacionalnosti, vere ili pola?

Da li je nasilje kada se u cilju odbrane postavlja minsko polje?

Da li je nasilje kada se žena za isti posao plati manje nego muškarac?

Ko vrši nasilje kada se izbeglička porodica izbacuje iz kuće, da bi se porodica kojoj kuća pripada mogla vratiti da živi tamo odakle je bila proterana?

Kompleksnost društvenih problema sa kojima se na ovim prostorima centralnog Balkana često susrećemo, otkriva jasne forme strukturnog nasilja, čiji se početak i kraj teško mogu razlučiti. Potrebno je dosta hrabrosti suočiti se sa bolnim pitanjem „Koja je moja lična odgovornost za postojanje takvih oblika nasilja?“. Teško da se i na jedno od gore u formi pitanja navedenih problema može naći brzo i jednostavno rešenje. Uzajamna povezanost društvenih struktura koje omogućavaju nepravdu, koju bi valjda svi ljudi mogli prepoznati kao takvu, zahteva prihvatanje suodgovornosti svakoga od nas građana i delovanje u onom krugu u kojem živimo i radimo. Aktivna građanin-ka koji javno zastupa stavove u cilju reagovanja na nepravdu u društvu, ima verodostojnost ako to čini i u svom privatnom okruženju, ako to čini iz svog ličnog osećanja odgovornosti. za zajednicu u kojoj živi.

Postojanje zakonskog okvira koje delegalizuje forme strukturnog nasilje može biti važan korak u procesu razrešenja postojećih konflikata koji se kriju iza strukturnog nasilja, ali sam po sebi, zakonski okvir ih ne može rešiti bez saradnje i inicijative građana.

Mir koji bi bilo definisan kao stadijum razvoja društva različit od jednostavnog odsustva rata, je društvena vrednost koju želi po pravilu ogromna većina građana. Mir kao ideal, bez ugnjetavanja, diskriminacije, zloupotrebe i nasilja, jeste vrednost koja poseduje moć da iza nje stane odlučujuća većina ljudi u svakome društvu. Traganje za uspešnim putevima ka tom idealu traje već dugo, ispreplitano padovima i usponima iz kojih se može učiti.

Legitimna potreba za zaštitom stepena mira koji sada postoji, kanališe se u podršku militarizaciji pojedinačnih društava u izgradnju jake vojske koja bi bila u stanju zaštititi stanovništvo teritorije za koju je zadužena (već tu nastaju nejasnoće i različita viđenja). Paradoks u kojem vojska kao institucija koja je zasnovana na principu stroge hijerarhije i otuđivanja individualnih prava građana u vojnoj službi, otelotvorenje ugnjetavanja, služi kao garant očuvanja društvenih vrednosti, nadalje opstaje, podstaknut snažnom propagandnom interesnih grupa koje na taj način sebi osiguravaju moć.

Nenasilje vidim kao aktivno delovanje ka izgradnji mira u društvu u širokom značenju te reči, a protiv nasilja u direktnom fizičkom obliku i u formi strukturnog odnosno kulturnog nasilja. Pritom želim napomenuti da verujem u težnju tom idealu, putu kao cilju, okrenutost procesu i stalno preispitivanje sebe i društva u kojem živimo.

Nenasilje nije pasivnost već aktivno, konstruktivno, kreativno ophođenje sa konfliktima.

trening iz nenasilne razrade konflikata

Ciljevi treninga

Opšti ciljevi

šire sagledavanje konflikata, njihovo bolje razumevanje

Analiza konflikta i razumevanje mehanizama konflikta na društvenom nivou, mi se čini jedino mogućim ako su povezani sa razumevanjem sukoba na ličnom nivou. Senzibilizacija za prepoznavanje formi nasilja u društvu i u međuljudskim odnosima, i otvaranje mogućnosti akcije za kreativno i konstruktivno suprotstavljanje postojećoj nepravdi i ophođenje sa konfliktima, jeste cilj treninga iz nenasilne razrade konflikata.

razvoj veština potrebnih u procesu razrade, transformacije konflikata

Razvoj veština komunikacije, saradnje, ophođenja sa emocijama, sa predrasudama, sa različitostima, sa ličnom moći i odgovornošću su važne veštine potrebne za konstruktivnu razradu konflikata. Trening teži da otvori proces preispitivanja kroz aktivno učešće i međusobnu interakciju učesnika, u kojem oni sami preispituju i traže modele ponašanja koji bi bili u skladu sa njihovim sopstvenim osećajem odgovornosti i njihovim sopstvenim sistemom vrednosti, a nema sebi za cilj da preoblikuje učesnike i prilagodi ih određenim unapred određenim modelima ponašanja. Radionice unutar treninga imaju strukturu koja omogućava i podstiče otvaranje procesa razjašnjavanja i preispitivanja, umesto da nudi spremne odgovore na sva pitanja kroz znanje voditelja radionice/trenera, koja bi se onda nekritički prihvatila od strane učesnika. Trening zahteva i podstiče učesnike na preispitivanje sebe i drugih, na proces davanja i primanja konstruktivne kritike, koji je moguć u atmosferi poverenja i osećaja odgovornosti za sam tok rada. Bez aktivnih učesnika trening ne bi bio moguć.

Konkretni ciljevi treninga iz nenasilne razrade konflikata

stvaranje podloge za proces pomirenja

- upoznavanje stavova druge strane
- pružanje prilike da dođe do dijaloga
- traženje zajedničkih interesa i međusobno definisanje ciljeva
- suočavanje sa različitim viđenjima novije i starije istorije
- ostvarivanje saradnje u izgradnji budućnosti

razvijanje svesti o ljudskim pravima

- razvijanje svesti o strukturnom nasilju
- razvijanje svesti o pravima manjina
- razvoj svesti o ulogama polova u društvu
- refleksija sopstvene uloge u društvenim kretanjima

preispitivanje sopstvenih predrasuda

- slušanje, davanje prilike drugima da iznesu svoje mišljenje
- razvijanje sposobnosti posmatranja problema iz različitih uglova
- razvijanje tolerancije prema marginalnim društvenim grupama
- razvijanje tolerancije prema drugim kulturama
- razvijanje tolerancije prema drugačijim političkim stavovima

razumevanje emocija i njihovo prihvatanje

- poticaj da učesnici razumeju osećaje drugih i svoje sopstvene u procesu razrešavanja konflikata
- poticaj na razmišljanje o drugim idejama i konceptima od onih koji su njima poznati
- razvoj svesti za sakrivene, neizgovorene osjećaje koji se javljaju u konfliktima u društvu, na poslu, među prijateljima i u porodici, te učenje ophođenja sa istim
- podržavanje procesa učenja jedno od drugog, kroz razmenu iskustava i mišljenja
- pokušaj menjanja ukorenjenih normi ponašanja koje podstiču nasilje

- pokušaj menjanja ukorenjenih normi ponašanja u konfliktima
- **izgradnja i osnaživanje ličnosti**
- vežbanje kritike i samokritike
- razmišljanje o sopstvenim jakim i slabim stranama
- razvoj svesti o potisnutim osećanjima
- preispitivanje važećih društvenih normi i sopstvenog stava o njima
- razvoj samopouzdanja, na bazi poštovanja ličnosti i prava drugih

razmena iskustava

- ophođenju sa nasiljem
- ophođenju sa sukobima
- doživljajima različitih formi nasilja
- uspesima strategija nenasilne akcije, delovanja protiv nasilja i nepravde
- ophođenju sa decom
- ophođenju sa kolegama
- oblicima diskriminacije u društvu
- poteškoće u komunikaciji sa autoritetima

efekat multiplikacije, kroz motivaciju učesnika da naučeno primene u svojim sredinama

- osposobljavanje ljudi da principe nenasilne razrade konflikata primene u svom radu i životu u sredinama iz kojih dolaze
- motivisanje za prenošenje stečenih znanja na druge
- motivisanje za angažman u procesu demokratizacije, zaštitu ljudskih prava i pod teškim društvenim uslovima u kojima taj angažman zastupa manjina
- međusobna podrška učesnika i trenera i otvaranje perspektiva saradnje preko postojećih granica

Šta je trening? Pristup radu i metode.

Trening otvara pitanja relevantna za ophođenje sa sukobima, stvarajući prostor za pronalaženje kreativnih načina transformacije sukoba i razvoj veština definisanih od strane učesnika kao potrebnih za uspešan proces razrade.

Metode koje se koriste u treningu su aktivnog i participativnog karaktera, što istovremeno odražava i tezu da su razlike u mišljenju obogaćujuće, te da njihovo bolje poznavanje pomaže razumevanju i na taj način utiče i na naše ponašanje u konfliktnim situacijama. Kreativnost i senzibilitet nas osposobljavaju za komunikaciju i pristup konfliktu na konstruktivan način. Važan element treninga je i momenat prenošenja odgovornosti na učesnike za tok treninga, dok istovremeno trenerski tim zadržava odgovornost za strukturiranje procesa. Samu dinamiku procesa u velikoj meri određuju učesnici svojim angažmanom dok se voditelji prilagođavaju potrebama i interesima grupe. U pravilu se ovakvim pristupom i osiguravanjem prostora za uključivanje svih prisutnih, postiže efekat osnaživanja ljudi da iznesu svoje mišljenje i osećaje, osećajući pritom da im se pridaje jednaka važnost kao i ostalima, ohrabreni da preuzmu inicijativu i odgovornost. Metode korištene u radionicama teže učenju kroz iskustvo, one zahtevaju temeljit angažman učesnika na intelektualnom i emocionalnom planu, dopunjeno pokretom tela.

Trening je skup radionica na različite teme koje se međusobno nadovezuju prateći dinamiku rada grupe i energiju u grupi kao i spremnost za rad na temama koje znaju biti vrlo osetljive - izazvati jake emocije.

Koncept grupe interakcije „tematski centrirana interakcija“² koji opisuje radioničarski rad sa grupama govori da se fokus rada u radionicama kreće u trouglu: tema (kao zajednički zadatak grupe) - grupa - pojedinac (ja).

Dok se u toku jedne radionice koncentracija učesnika može kretati oko preispitivanja sopstvenih stavova, emocija, predrasuda i vrednosti, u nekoj drugoj to može biti pitanje grupe interakcije (uloge pojedinaca u grupi, način komunikacije itd) ili relativno apstraktna tema (ljudska prava, nasilje u društvu i sl.). Naravno pritom se govori o težištu rada, a ne o potpunom odsustvu druga dva elementa na kojima nije fokus. Istovremeno, sveukupna ravnoteža fokusa rada između

² „Wie die Gruppe Laufen lernt“, Langmaack, Braune-Krickau, o TCI modelu psihoanalitičara Ruth Cohn

sve tri tačke u celokupnom procesu, pretpostavlja uspešnost učenja, utemeljenu u ravnopravnom i aktivnom uključenju čovekovog uma, srca i pokreta.

Koncept treninga iz nenasilne razrade konflikata koji je u ovoj knjizi opisan i na kojem je dosadašnji rad CNA baziran je zasnovan na principu tematski orijentisane interakcije.

Šta NIJE trening u nenasilnoj razradi konflikata?

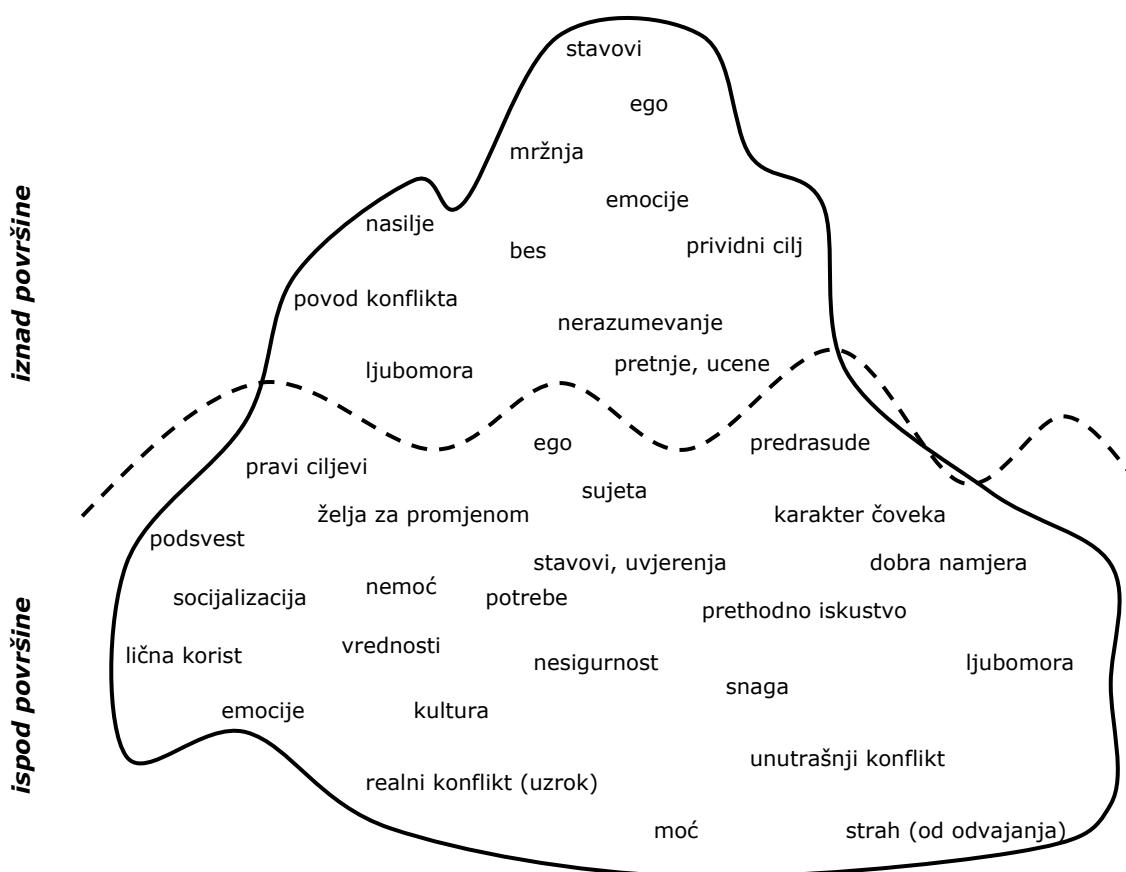
Trening u nenasilnoj razradi konflikata nije škola u kojoj učenici nekritično prihvataju sadržaje koji im se prenose. Trening ne može davati recepte za rešavanje konflikata. Trening i treneri ne mogu dati odgovor na pitanja o mogućnosti razrešavanja konflikata, oni su tu da potaknu i podrže konstruktivan odnos prema konfliktima.

Trening takođe nema sebi za cilj da sveukupno podstakne samo prijatne doživljaje ili harmoniju grupe, što bi u pravilu značilo površnost u radu, već da učesnici iskustveno prođu i situacije sa kojima imaju poteškoće.

Elementi procesa razrade. Šta je konflikt? Elementi konflikta.

Ukoliko izostavimo tzv. unutrašnje konflikte, elementi konflikta bi se mogli svesti na dve grupe pojmova: grupu elemenata u konfliktu koji su obično vidljivi ili očigledni; i skup stvari koje na prvi pogled nisu vidljive.

Slikovito prikazano ove dve grupe stvari bi mogle biti predstavljene kao celina jedne sante leda, gde postoji manji vidljivi deo i nekoliko puta veći skriveni deo koji je „pod vodom”. Učesnici prvog dela CNA Treninga za trenere (Jablanica, Oktobar 1998) su opisali „santu leda” na sledeći način:



Razrada konflikta pretpostavlja komunikaciju, analizu i razumevanje svih ili najvećeg dela prethodno navedenih elemenata konflikta, pri čemu posebno pristup tzv. „donjem delu sante leda“ zahteva puno strpljenja, veštine, vremena, snage i hrabrosti.

Preduslovi za nenasilno ophođenje sa konfliktima, bi se mogli svesti na:

- Samopoštovanje i poštovanje drugih
- Spremnost na slušanje i razumevanje drugih
- Prepoznavanje i zadovoljenje sopstvenih potreba, bez ugrožavanja drugih
- Saradnja
- Otvorenost i kritičnost
- Spremnost na preispitivanje sopstvenog ponašanja i sopstvenih stavova, na rad na sebi
- Istrajnost u procesu
- Mašta, kreativnost, užitek

Samopoštovanje i poštovanje drugih

Poštovanje i samopoštovanje su usko vezani jedno za drugo. Samopoštovanje u kontekstu nenasilja znači ceniti sebe bez poređenja sa drugima i međusobnog vrednovanja. Kako se poštovanje u društvu obično zavređuje isticanjem sopstvenih jakih strana, proces razrade sukoba bi trebalo da obuhvati i stvaranje prostora za prepoznavanje i poštovanje jakih strana, te suzdržavanje od vrednovanja na osnovu slabih strana svih uključenih. Prepoznavanjem i prihvatanjem razlika se otvara put ka jačanju samopoštovanja i poštovanja drugih.

Poštovanje drugih obuhvata poštovanje ličnosti i osećaja drugih bez vrednovanja. Kritika ponašanja drugih, koje nam smeta, je neophodna kao izražaj sopstvenih potreba, ali ne i kritika same ličnosti i vrednovanje osećanja drugih. Istovremeno je potrebno da se bude spreman primiti kritiku. Poštovanje drugih gradi poverenje.

Spremnost na slušanje i razumevanje drugih

Iskreno slušanje koje podrazumeva pokušaj da se razume poruka onog koji nam se obraća je više od jednostavnog dopuštanja da neko izgovori nešto. Slušanje drugog ne podrazumeva slaganje sa svim izrečenim. Slušanjem drugog omogućujemo eventualnu razgradnju, naših sopstvenih ideja o potrebama i namerama drugih, koje su u konfliktu najčešće pogrešne. Obostrano slušanje je težak zadatak, čija je korist višestruka. Na taj način se ne samo stvara realnija slika o konfliktu, već i izgrađuje poverenje i otvaraju kanali komunikacije, od čijeg razvoja uveliko zavisi definisanje novih perspektiva u odnosu sa drugima.

Prepoznavanje i zadovoljenje sopstvenih potreba, bez ugrožavanja drugih

Prepoznavanje sopstvenih potreba nije uvek lako. Često se potrebe predstavljaju u formi zahteva kojim je formulisano moguće rešenje konflikta kako ga ta osoba u tom trenutku vidi. Neke od najvažnijih ljudskih potreba su mir, sigurnost i poštovanje identiteta. U procesu razrade konflikata dolazi i do prepoznavanja zajedničkih potreba i interesa, te otvaraju putevi prihvatanja razlika koje ne ugrožavaju druge. Potrebe strana u sukobu se menjaju tokom razrade sukoba.

Saradnja

Saradnja pretpostavlja nivo poverenja pri kojem je moguće zajednički uložiti napor u traženju rešenja koje bi zadovoljilo potrebe svih strana u konfliktu. Takmičenje kao suprotnost saradnje, znači pokušaj ostvarenja sopstvenih ciljeva bez obzira na potrebe drugih. Saradnja, za razliku od kompromisa, nema za cilj da sve strane u sukobu budu jednako polovično zadovoljne - nezadovoljne, već teži tome da svi budu zadovoljni.

Otvorenost i kritičnost

Konstruktivnom kritikom bi mogli nazvati onu koja cilja na ponašanje, a ne na samu ličnost, ona nema za cilj da povredi ili ponizi već da prenese informaciju o osećanjima izazvanim određenim ponašanjem. Konstruktivna kritika nije finalni sud o drugima, već je ograničena i određena vremenom na koje se odnosi. Bez konstruktivne kritike nenasilna razrada konflikata ne bi bila moguća. Otvorenost ne podrazumeva samo spremnost da se izraze poteškoće izazvane ponašanjem drugih, već i da se primi kritika, preispita sopstveni stav i ponašanje te možda čak i promene.

Spremnost na preispitivanje sopstvenog ponašanja i sopstvenih stavova, na rad na sebi

Iako ovaj preduslov zvuči vrlo zahtevno, pošto se često da prepoznati nedostatak volje za preispitivanjem sopstvenih stavova, ili čak identifikuje kao glavni problem, mislim da njegovo ispunjenje zavisi pre svega od postojanja sigurnog prostora. Ukoliko se neko oseća ugroženo i nesigurno, ukoliko se boji napada i osude kao ličnosti, ta osoba neće biti spremna na otvoreno preispitivanje sopstvenog ponašanja i stavova. Nasuprot tome u procesu u kojem je data važnost poverenju i gde postoji osećaj da je „dozvoljeno“ grešiti i menjati mišljenje, ovaj preduslov se da dosta lako ispuniti.

Istrajnost u procesu

Proces nenasilne razrade sukoba ne mora uvek ići uzlaznom putanjom. Usponi i padovi su sastavni deo razrade konflikata. Svakome od nas je poznato koliko bolan i dug zna biti proces preispitivanja sopstvenih stavova, ponašanja i odgovornosti. Istrajnost pritom ne znači trpljenje na svoju štetu, već spremnost prihvatanja celokupnog procesa i odlučnost da se ide tim putem.

Mašta, kreativnost, užitak

Ustaljene norme ponašanja i već poznatih modela „rešenja“ konflikata nas često sputavaju u procesu razrade konflikata. Maštovitost u zajedničkom kreiranju promene uz podelu odgovornosti, može otvoriti sasvim nove puteve i mogućnosti. Tegobu može zameniti zajednički užitak, zadovoljstvo i ponos.

Uloga trenera

viđenje uloge trenera iz CNA ugla

Treninge u odgovornosti CNA uvek vodi tim ljudi (do četiri osobe), a ne samo jedna osoba. Razlog tome je potreba primanja i davanja kritike, refleksije i samorefleksije unutar tima, koji ima drugačiju odgovornost od samih učesnika treninga. Osim toga raznolikost stilova rada, iskustava i dinamičnosti trenera doprinosi razlaganju mogućeg uspostavljanja modela „kakav trener treba ili mora da bude“.

Treneri imaju ulogu voditelja i usmerivača procesa učenja. Oni i sami pritom uče, bivajući uvek iznova konfrontirani sa teškim situacijama, koje zahtevaju kreativnost i konstruktivnost za njihovo prevazilaženje i/ili prihvatanje.

Trenerski tim ima odgovornost za temeljitu pripremu programa treninga, koja ne mora obavezno pretpostavljati izuzetno detaljan vremenski plan u kojem je svaka minuta isplanirana, već podrazumeva pre svega sagledavanje radnih tema iz što je moguće više uglova. Takav pristup daje slobodu učesnicima da rade na onim pitanjima koja su im od interesa. Pitanja „Kako se osećam sa temom? Da li se dobro i sigurno osećam?“ mi se čine jako važnim u pripremi treninga.

Odgovornost tima je postavljanje strukture treninga koja je fleksibilna, a da pritom povezuje teme jednu sa drugom i stvara podlogu za otvaranje teških pitanja koja je nemoguće pokrenuti na samom početku, dok poverenje i kohezija grupe još nisu stvoreni. Trenerski tim deli odgovornost za proces sa učesnicima, dok je prevashodna odgovornost za sadržaje diskusija, vežbi i ostalog, na samoj grupi.

Trenerski tim nema ulogu terapeuta, niti odgovornost da rešava pojedinačne probleme učesnika, već primarno da utiče na poticanje atmosfere grupne odgovornosti, kako za tok treninga, tako i za pojedince u grupi. Uključivanje učesnika u donošenje odluka koje se postavljaju tokom treninga mi se čini jednom sjajnom prilikom da se potakne grupna odgovornost.

Često očekivanje učesnika od trenerskog tima je da oni treba da imaju odgovor na sva pitanja, da ne pokazuju nesigurnost i da u svakom trenutku vladaju situacijom putem svoje „superiornosti“. To očekivanje mi se čini neopravdanim i za sebe mogu reći da ga ne mogu ispuniti, ono što očekujem od svojih kolega u timu i od samog sebe, je transparentnost u poteškoćama koje se javljaju i na taj način demonstracija naspram grupe, da nesigurnost i poteškoće pojedinaca ne bi trebale voditi negativnom sudu o osobi o kojoj se radi.

Trener bi trebalo da bude iskren i transparentan naspram učesnika. Trener nije tu da učesnicima održava lekciju ili da manipuliše grupom. Ukoliko grupa ili pojedinci u grupi osećaju da je njihovo poverenje zloupotrebjeno, važno bi bilo dati prostora da se o tome razgovara. Jednom izgubljeno poverenje grupe se teško može povratiti. U trenucima kada radionice izazovu neugodne doživljaje, trener ima važnu ulogu da podrži otvorenu konfrontaciju o poteškoćama koje su doživljene, da ohrabri učesnike da umesto povlačenja izaberu put suočavanja.

Ko je trener?

iz ličnog iskustva

Čini mi se važnim da oni koji žele da se bave trenerskim poslom, vođenjem radionica i treninga prethodno sakupe dosta iskustva kao učesnici, a da pre nego što krenu u samostalno vođenje radionica budu pripremljeni za to kroz ulogu saradnika u iskusnijem trenerskom timu. Teško je ako ne i nemoguće formulisati neku vrstu standarda, jer se odmah postavlja i pitanje ko ima pravo da određuje takvo što. Govoreći iz sopstvenog iskustva mogu reći da je meni kao prvo bilo važno proći kroz nekoliko meseci treninga kao učesnik, vreme u kojem sam pre svega mogao da se lično konfrontiram sa brojnim temama iz oblasti razrade konflikata, sa samim sobom i sa brojnim ljudima koji su takođe učestvovali na tim treninzima.

Sledeći važan korak je bio trening za trenere u okviru koga sam mogao da priprelim i izvedem radionicu sa učesnicima koje poznajem i da od te grupe ljudi dobijem kritiku. Moje sledeće iskustvo je bilo kao kotrener u iskusnom timu na petodnevnom treningu, a zatim je usledilo vođenje trodnevnog treninga sa kolegicom koja je imala još manje iskustva od mene. Ta iskustva su mi otvorila mnoga pitanja u vezi moje uloge kao trenera, potpuno različite od one, meni dobro poznate, uloge učesnika. Tek nakon nekoliko daljnjih jednodnevnih radionica koje sam vodio, sam se osećao sposobnim da priprelim i preuzmem glavnu odgovornost za vođenje treninga od deset dana. Prisećajući se tog treninga, mogu reći, da sam bio na granici precenjivanja sopstvenih snaga i mogućnosti.

Momenat u kojem sam stekao dovoljno samopouzdanja da spontano odlučujem o promeni radionice i da ih prilagođavam tokom samog izvođenja, mi se učinio tačkom, sa koje sam sebe mogao nazvati trenerom.

Šta je sve deo trenerskog posla?

- ▶ rad u timu
- ▶ temeljita priprema radionice / treninga (*vidi sledeće poglavlje*)
- ▶ moderacija radionice, davanje preciznih uputa za vežbe, facilitacija diskusija, kontrola procesa
- ▶ praćenje tematskog razvoja radionice/treninga
- ▶ praćenje stanja energije i interesovanja u grupi

- ▶ praćenje nivoa uključenosti pojedinačnih članova grupe
- ▶ vođenje beleški, protokola radionice, zapisivanje važnih pitanja koja se javljaju a ostaju neprodubljena
- ▶ posmatranje načina komunikacija unutar grupe, unutar tima, i međusobno
- ▶ nenametanje sopstvenih stavova grupi, poticanje svih da iskažu svoje mišljenje
- ▶ prilagođavanje programa trenutačnom stanju procesa rada
- ▶ dnevna timska evaluacija, primanje i davanje kritike
- ▶ dnevni pregled pripremljenog materijala sledećih radionica
- ▶ pojedinačni razgovori s učesnicima, po potrebi
- ▶ lična zaštita, racionalno ophođenje sa sopstvenom energijom, prevencija izgaranja
- ▶ evaluacija celokupnog treninga
- ▶ izrada dokumentacije treninga

Priprema radionice/treninga

pomoćna pitanja i razmišljanja

Pitanja u vezi izbora tima

- Da li mi je potreban-a asistent/asistentkinja ili kotrenera/kotrenerica ili punopravnog-u partnera/partnerku?
- Žena ili muškarac?
- Koja očekivanja imam?
- Kakav dogovor o radu želim?
- Koliko poznajem osobu i koliko poverenja u nju imam?
- Koliko vremena nam je potrebno za dogovor i pripreme? Da li se ima vremena za to?

Pitanja za tim u pripremi

- Kakva prediskustva, lična i profesionalna postoje?
- Na kojim poljima se osećam sigurnim, a na kojim ti?
- Šta volim da radim, a šta ti?
- Šta mi ne leži, a šta tebi ne leži?
- Koji deo radionice bih rado predao partneru (za pripremu i glavno vođenje)?
- Pogledi svakoga na zajednički zadatak, sadržaj i ciljeve.
- Razmena informacija o projektu, organizacionim detaljima, učesnicima, sponzorima...
- Kakva viđenja saradnje postoje (sadržaj i klima)?
- Ko preuzima šta u okviru priprema - podela odgovornosti.
- Dogovor o razmeni informacija u pripremi.
- Podela organizacionih dužnosti.

Pomoćna pitanja za pripremu radionice

Grupa učesnika

- Koja je veličina grupe?
- Koja je starost grupe?
- Kakav je odnos muškaraca i žena?
- Kakva prediskustva imaju učesnici?
- Iz koje sredine dolaze
- Koja su očekivanja grupe?
- Dolaze li svi dobrovoljno?
- Po kojim kriterijumima su izabrani?
- Kako i zašto su postavljeni kriterijumi za odabir učesnika-ca?
- Ko odlučuje o izboru učesnika-ca?
- Kakve pretpripreme su potrebne?
- Poznajem li neke učesnike-ce, kakvog uticaja to može imati?
- Ima li razloga za očekivati neprihvatanje trenerskog tima od strane grupe (po osnovi, pola, starosti, nacionalnosti, vere itd)?
- Kakve informacije su im prosleđene unapred?

Ciljevi i metode

- Koji cilj imam?
- Koja pitanja želim da otvorim?
- Na koji način se nadovezujem na već urađeno, odnosno na prediskustva učesnika-ca?
- Šta očekujem od grupe?
- Koja metoda bi bila primerena u odnosu na cilj, prediskustva i očekivanja učesnika i moja lična? Zašto?
- Da li odabir metoda upućuje samo na verbalnu komunikaciju?
- Koliko kreativnosti dopušta izabrana metoda?
- Kakav je odnos između individualnog rada, rada u maloj grupi i rada u plenumu?
- Da li metoda upućuje na međusobnu kritiku unutar grupe ili se bazira na zapažanjima trenera, koja oni-e unose kroz postavljanje pitanja (ili direktno)?
- Kako sastavljam male grupe?
- Kako strukturiram rad u celoj grupi?
- Ima li vremena za otvorena pitanja?
- Koliko ličnog doprinosa (inputa) želim dati i zašto?
- Kakav je moj stav/iskustvo po pitanju teme radionice?
- Kod kojih tačaka osećam nesigurnost?
- Sa kim se mogu konsultovati oko programa?
- Kako izgleda vremenska struktura treninga/radionice, koliko slobodnog vremena i zašto?
- Jesam li spreman-a na promenu programa?
- Koliko odgovornosti želim preneti na grupu?

- Na koji način to želim da učinim mogućim i transparentnim?

Ostalo

- Na kojem mestu se održava trening i kakvom uticaju su učesnici-e izloženi tamo?
- Kako izgledaju radne prostorije?
- Kakav radni materijal je potreban?

Sadržaj radionice

- Kakva iskustva želim potaknuti?
- Sakupljanje materijala (tekstovi, vežbe, igre, primeri itd)
- Kakvu reakciju grupe očekujem? (buđenje bolnih iskustava?)
- Koliko inputa želim dati?
- Koja pitanja želim otvoriti kroz interakciju grupe u vežbi?
- Da li očekujem emocionalne reakcije u grupi, koje bi zahtevale vremena za oslobađanje i tako uzele puno vremena? Kada se mogu otvoriti zacrtana pitanja?
- Koje teške teme dodirujem i u kojoj fazi radionice?
- Da li su potrebne dodatne igre opuštanja?
- Kada je potrebna pauza?
- Koliko prostora je dato za iznošenje prediskustava iz grupe na temu i obradi istih?
- Postoji li balans između „ja“, „mi-grupa“ i „teme“?
- Koja pitanja meni (treneru) čine poteškoće i/ili me posebno pogađaju?
- Postoji li logičan sled kojim se pitanja otvaraju?
- Ako očekujem teška iskustva, ima li dovoljno prostora za njihovu obradu i eventualno produženje radionice?
- Da li je predviđeno vreme realan okvir za pokretanje svih pitanja koja želim otvoriti?

Priprema, razrada i izvedba radionice/treninga

predlozi i razmišljanja

Tema i ciljevi radionice

- tema bi trebalo da pruži mogućnost ličnog doživljaja i da ostavi mogućnost iznošenja predašnjih iskustava učesnika-ca i ostavi prostora za razgovor o njima
- tema bi trebalo da sadrži stvari koje su na neki način svima poznate
- logički sled pitanja i njihovi ciljevi moraju biti jasni samim trenerima

Razrada radionice i odabir metoda

- način postavke teme bi trebalo da pruži šansu svima da se ravnopravno uključe - čak i teme koje se uobičajeno raspravljaju na akademskom nivou mogu biti postavljene tako da omogućuju svima da unesu svoja iskustva i iznesu sopstveno mišljenje
- svako u grupi ima svoj pogled na radnu temu, koja bi stoga trebala biti postavljena koliko je god moguće lično, i koliko je god potrebno uopšteno
- postavka teme ne bi trebalo sugerirati krajnje rezultate rada, pri čemu vrlo važnu ulogu igra izbor reči trenera
- uvodni deo radionice bi trebalo da ponudi dovoljno materijala za ulazak u grupni rad, uvod istovremeno snažno određuje i dubinu koja će biti dostignuta u grupnom radu
- tema bi trebala dati prostora učesnicima da isprobavaju različite stvari i eksperimentišu, bez pritiska da se mora pronaći „tačno rešenje“, istovremeno nudeći siguran prostor za izražavanje osećanja
- izabir metoda koje zahtevaju neverbalnu komunikaciju i kreativnost može dati šansu onima koji su uzdržani kod verbalne komunikacije da se izraze i na taj način „steknu svoje mesto“ u grupi
- korišćenje neverbalnih metoda (npr. teatar statua) koje uključuju „telo“ kroz pokret i koncentrišu se na izraz osećaja, takođe potiče razvoj svesti o grupi i otkriva kvalitete koje u grupnom radu obično nisu na prvi mah uočljive
- obrada teme bi trebala sadržati elemente koji se bave mogućnostima promene dosadašnjih stavova ili uočenih ponašanja kod sebe i drugih i na taj način biti orijentisana na budućnost. Važna pitanja su; Šta želim? Kako se mogu drugačije postaviti?
- rezultati obrade teme u velikoj meri zavise od načina njihove obrade, čak i kad se postavljaju potpuno ista pitanja. Rad u malim grupama omogućuje da se lakše uključe oni koji se suzdržavaju govoriti pred celom grupom, lakše se stvara atmosfera poverenja koja je posebno potrebna kod osetljivih tema. Rad u plenumu dopušta uključivanje više različitih mišljenja ali istovremeno može delovati inhibitivno na mnoge iz razloga da se ne želi ponavljati „već rečeno“ ili se jednostavno ima strah govoriti pred celom grupom iz nedostatka poverenja, tj. sopstvenog osećaja nesigurnosti.
- postavljanje teme samo u obliku pitanja čiji odgovor ne mora sadržavati lično iskustvo, može voditi niskoj interakciji grupe i orijentisanju na interakciju trener-grupa, u kojem se lako može preći na traženje „tačnog odgovora“
- postavljena pitanja bi trebalo da se fokusiraju na mogućnosti promene stanja ka onome čemu grupa teži, a ne samo na kritiku onoga što se iskristališe kao uzrok stanja stvari koje karakterišemo kao negativno
- izabrane vežbe trebaju biti u službi teme, a ne cilj same za sebe, one služe doživljaju na osnovu kojeg se približavamo temi, pomažu da je razumemo (kroz interakciju), analiziramo, definišemo sopstveni stav i iz toga izvučemo mogućnosti promene
- Proces obrade teme dotiče uvek tri nivoa, iako jedan od njih pritom ima prevagu. To su:
 - nivo prošlosti (dosadašnja iskustva, sakupljena van treninga)
 - nivo sadašnjosti (sam trening)
 - nivo budućnosti (iskustva i otkrića koja će uticati na moj budući stav i ponašanje, kada odem sa treninga)

- Kroz interakciju u grupi i sprovedbu vežbi, bude se iskustva iz prošlosti i osveštavaju modeli ponašanja koji se javljaju i sada, istovremeno tražeći nove forme ponašanja koje bi bile primenljive ubuduće.
- Grupni proces u grupi se kreće u trouglu između osobe (ja lično), grupe (mi) i obrade teme (zajednički grupni zadatak). Uspešan grupni proces po modelu „tematski centrirane interakcije - TCI“ bi trebalo da balansira i drži ravnotežu između te tri tačke. Zadatak trenerskog tima je pre svega da pazi na tu ravnotežu i svojim intervencijama skreće pažnju na aspekte procesa koji su u tom trenutku zanemareni.

Izvedba

- lični doprinos trenera putem ličnih izjava, može podsticajno doprineti radu grupe ukoliko ostavlja dovoljno prostora za druga mišljenja i ukoliko nema sugestivnu snagu koja bi mogla ugušiti diskusiju samih učesnika-ca. Vrlo lične izjave u grupi koja još nije stekla puno poverenje mogu takođe izazvati blokadu grupe.
- oštar pristup osetljivim temama može izazvati otpor u grupi, pri čemu bi trebalo zadržati fleksibilnost u sprovedbi radionice i eventualno tematizovati baš taj otpor
- provokativna pitanja upućena celoj grupi, a vezana za temu, mogu potaći grupu na angažovan rad i probuditi radoznalost
- trebalo bi pokušati da se cela grupa animira za aktivan rad, ali pritom izbegavati vršenje pritiska na pojedince da se „izjasne“
- ćutnja grupe može imati svoj kvalitet i mesto u radionici, ona istovremeno može biti tematizovana od strane trenera umesto „punjenja“ tišine rečima
- jasnoća izražavanja i korišćenje razumljivog, jednostavnog jezika olakšava rad na temi, istovremeno izbegavajući opasnost da mnogi ne razumeju i nemaju prostora ili volje da postave pitanja radi razjašnjenja
- postavljanje pitanja koje upućuje na konkretnu aktivnu promenu može podržati spremnost na akciju umesto relativiziranja („Šta želiš?“ umesto „Šta bi trebalo?“)
- verbalni uvod u temu od strane trenera bi trebalo da bude sažet i eventualno vizualizovan kroz korišćenje zidnih novina, kako bi se fiksirale važne tačke
- kada dobiješ osećaj da je tema fiksirana od strane grupe, dobro je ponoviti je i tako dodatno naglasiti taj momenat
- kratak uvod u temu pomaže učesnicima da se podsete šta je na programu, pružajući im i dodatno objašnjenje zašto je ta tema relevantna i na koji način se nadovezuje na do tada urađeno (trenerski tim je već na samom početku udubljen u temu, dok je učesnicima posebno vremena da je prihvate)

Uobičajena struktura radionice

► **Krug „Kako se osećam?“**

(pitanje u plenumu na koje dogovara svako ko želi)

Ovakvim krugom se obično počinje i završava dan. U tih nekoliko minuta se daje prilika svima da kažu ukoliko se osećaju loše iz bilo kog razloga ili posebno dobro, što je važna informacija svima kako npr. ne bi bilo nagađanja zbog čega je neko povučen u radu i sl.

► **Uvodna igra**

Uvodna igra posebno ujutru služi za dizanje energije i koncentracije.

► **Kratak usmeni uvod, predstavljanje radne teme**

► **Razrada teme (vežba-e)**

► **Evaluacija vežbe-i**

*(odmah nakon vežbe),
koja može sadržavati emocionalnu evaluaciju i tematsku evaluaciju (Šta to znači u kontekstu teme?), od kojih tematska može biti na samom kraju radionice kao ukupna evaluacija*

► **Evaluacija celokupne radionice**

► **Izlazna / završna igra**



**radionice
tème**

Radionice opisane u ovoj knjizi su mahom bile odrađene na raznim CNA treninzima i oblikovane timskim radom u saradnji sa drugim kolegama. Poreklo metoda korištenih u radionicama je teško utvrditi, kako su one uglavnom adaptacije vežbi i igara naučenih na raznim stranama, a neke od njih i plod kreativnosti timova u kojima sam radio. Većina radionica sadrži elemente koji se daju primeniti i u radioničarskom radu na temama različitim od nenasilne razrade konflikata, kao npr. organizacioni identitet ili evaluacija.

Za sve navedene vežbe i igre važi da se mogu menjati i prilagođavati. Šta više preporučujem prilagođavanje metoda grupi i timu sa kojima se radi.

OSNOVNE TEME/RADIONICE KOJE ĆE BITI PREDSTAVLJENE U OVOM POGLAVLJU SU:

- ▶ UVOD, UPOZNAVANJE
- ▶ NENASILNA KOMUNIKACIJA
- ▶ TIMSKI RAD, ZAJEDNIČKO DONOŠENJE ODLUKA
- ▶ PERCEPCIJA, VIĐENJA
- ▶ RAZUMEVANJE KONFLIKATA
- ▶ NASILJE
- ▶ PREDRASUDE
- ▶ MOĆ
- ▶ LIDERSTVO
- ▶ ULOGA POLOVA U DRUŠTVU - „GENDER“
- ▶ IZGRADNJA POVERENJA
- ▶ IDENTITET / NACIONALNI IDENTITET I RAZLIČITOSTI
- ▶ KREATIVNA RAZRADA KONFLIKATA
- ▶ NENASILJE / NENASILNA AKCIJA
- ▶ MEDIJACIJA – POSREDOVANJE U KONFLIKTIMA
- ▶ OPHOĐENJE SA STRAHOM
- ▶ EVALUACIJA TRENINGA

Navedeni primeri radionica su isecci iz dokumentacije treninga CNA, koji su preneseni na jeziku na kojem su pisani.

Navedeni opisi radionica ne sadrže vremenske okvire, zato što ih je nemoguće sasvim tačno odrediti. Polazeći od pretpostavke da će se ovim priručnikom koristiti ljudi koji se već bave trenerskim radom, verujem da će najbolju procenu dužine trajanja vežbi i radionica moći sami odrediti na osnovu svog iskustva i željenog cilja radionice.

Uvod, upoznavanje

Uvodna Radionica obično za cilj ima uspostavu osnove za daljnji rad, sadržavajući sledeće tačke:

- predstavljanje trenerskog tima
- predstavljanje plana rada
- predstavljanje načina rada
- upoznavanje imena prisutnih
- ispitivanje očekivanja učesnika
- uspostavljanje zajedničkih pravila rada

Primer radionice

❖ Pozdrav učesnicima i predstavljanje tima

(malo o CNA i organizaciji treninga, finansijeri,...)

❖ Predstavljanje učesnika

☺ **Moje ime znači**

Svaki učesnik-ca kaže svoje ime i njegovo značenje.

❖ Predstavljanje programa i načina rada

☺ **Igrica: Vjetar duva za sve one koji...**

Stolice stoje u krugu, a njihov broj je za jedan manji od broja učesnika-ca. Svi sede osim jedne osobe koja stoji u centru. Ta osoba kaže "Vetar duva za sve one koji..." (npr. "koji žive na Balkanu"), a svi koji ispunjavaju taj "uslov" treba da promene mesto, odnosno nađu novu stolicu. Osoba koja ostane bez stolice staje u centar kruga i zadaje novi uslov.

Korisno je učesnicima odmah podeliti kopiju plana rada, kako bi znali kada će se koja tema raditi. Predstavljanje načina rada je obično sasvim kratko, naglašavajući da trening neće biti u formi lekcija i predavanja već učenje kroz iskustvo.

Ova igra unosi puno energije i opušta grupu

❖ **Drvo očekivanja**

Svi prisutni dobijaju papiriće sa dvije različite boje. Na te papiriće mogu napisati:
Šta bih volio-voljela da se dogodi?
Šta ne bih volio-voljela da se dogodi?
Svako razmisli malo o tome i onda napiše na papir jedne boje jedno, a na papir druge boje drugo. Zatim su ta očekivanja okačena na drvo koje je nacrtano na 2 hamera. Šta ne bih volio gore, a šta bih dolje.

Cilj ove vežbe je da se eksponiraju strahovi i nade učesnika pred celom grupom, što istovremeno jeste i poziv i pomoć drugima da izgovoreno uzmu u obzir. Ispisivanje očekivanja na papir je korisno i radi korištenja u krajnjoj evaluaciji treninga putem poređenja dobijenog sa očekivanjem, a i kao podsetnik trenerskom timu i samim učesnicima tokom treninga.

Drvo očekivanja:

Šta ne bih volio-voljela da se dogodi ?

- lažna harmonija, izbegavanje konflikta, nepoštovanje osoba, prehlada
- ćutanje
- ne očekujem: svađe, prepirke, neprijatne osjećaje, previše naporan tempo rada
- da se tema seminara- treninga ne obradi u cjelosti
- da se ne pređe u dosadu
- da se kasni
- nezainteresovanost, dosada, jalovi razgovori bez "kraja i konca"
- konfliktne situacije, stres, loše vreme
- karanica (svađa) pomeđu učesnika, neuspeh
- nasilje, međunarodna netrpeljivost, problemi u Trebinju s večernim izlaskom
- ne znam... tišinu, homogenost, da se svi slažu
- da se vratim bez novih ideja i pogleda
- da ne dođe do nikakvih rasprava sa ekstremnim ličnim nacionalizmom
- neprestano prekidanje, neučtivo ponašanje, nerad u glavama, loši ljudi, loša hrana, malo kafe i bezdana svađa

Šta bih volio-voljela da se dogodi ?

- da provedem prijatne i uzbudljive dane u Trebinje, da čujem i kažem mnogo toga
- pozeleo bih lepo druženje, korisno učenje, nastavak prijateljstva i nakon završetka i lepo vreme, razumevanje itd. (dobra žurka)
- da naučimo mnogo korisni raboti za rešavanje na konflikti, da razmenimo iskustvo, da se družime
- prijateljstvo, nova iskustva, bolji prevoz za sve
- očekujem da: nešto novo naučim, da razmijenim iskustva, znanja i ideje, da se odmorim od dnevnih obaveza
- da se zezamo, ne prehladim i da mi se dogode "lijepe" stvari ! DA UČIM
- dobro druženje, kvalitetan rad, beskrajno zadovoljstvo, doživljaj, dobri ljudi, dobre hrane u kompletu, zavrzlama
- voleo bih da provedemo dosta radosnih trenutaka tj. puno šala i zabave, da steknem mnogo prijatelja, da bude ludo i nezaboravno, da stičemo novo iskustvo
- druženje, dinamika, različitost dobra zabava i svrsishodan rad
- dosta role-play vežbica (pozorišnih)
- volio bih: zanimljive razgovore i zaključke, upoznavanje sa problemima drugih ljudi sa drukčijim razmišljanjem, iznošenje svojih problema i pokušaj zajedničkog rešavanja
- lepo druženje i zabavu
- nov način razrade konflikata (nenasilan), više samopouzdanja
- da doživim nešto što će pomoći izgradnju moje ličnosti u pozitivnom smislu
- da svi postanemo dobri prijatelji i da nastavimo druženje i posle seminara
- volela bih: puno smeha, razmene iskustva i nežnosti, čokoladu za dezert
- da što više praktičnih vježbi naučim na ovom treningu
- obogatiti znanje, razmjeniti prof. iskustva, TV u sobi
- razumevanje, stimulans za rad i dobar trening
- iskreno i konstruktivno sučavanje, iskazivanje ličnih potreba, puno motivacije i energije

Pauza

☺ **Igra: Traženje ruke na slijepo**

Svi učesnici se dijele u parove i potom zatvaraju oči. Svaki par se rukuje i treba nakon rukovanja da pusti ruku svoga para i da se prošeta po prostoriji. Zadatak svakog od učesnika je da pronade svog para, prepoznavanjem istog rukujući se s njim ponovo. Kada se par ponovo pronade, mogu otvoriti oči. Važno uputstvo je da svo vreme bude tišina.

Ova vežba je neverbalna i time se na neki način pripremaju učesnici za ono što sledi, tj. da trening nije zasnovan samo na verbalnoj komunikaciji, već da zahteva više od toga.

❖ **Moj put do ovdje**

Svako za sebe na papiru nacrtava jednu strelicu koja simulira tok života, "moj put do ovdje", i na njoj obilježi mjesta odnosno tačke koje su mu bile važne u životu (10 min.). Zatim u plenumu predstavljanje svoje "strelice", ko želi.

Ova vežba potiče izgradnju poverenja u grupi, mada pojedincima zna biti previše zahtevna na samom početku treninga. Poželjno je da i treneri učestvuju u ovoj vežbi i da se na taj način uključe u proces međusobnog upoznavanja.

☺ **Igrica: Zemljotres**

Učesnici su podeljeni u grupe od po troje, jedan/jedna je "višak". U svakoj grupi dva učesnika-ce čine kuću (okrenuti jedan ka drugom i držeći se za ruke, formirajući ispred sebe zatvoren prostor), a treći-a učesnik-ca je stanovnik (nalazi se u zatvorenom prostoru, "u kući"). Učesnik-ca koji-a je "višak" daje jednu od tri naredbe: "Kuće menjaju stanare" (znači da stanari ostaju na svom mestu, a kuće traže novog stanara), "Stanari menjaju kuće" (kuće ostaju na istom mestu, a stanari traže nove kuće) i "Zemljotres" (sve "formacije" se rasture i formiraju se nove). Pri svakoj od naredbi "višak" učestvuje u igri, pa može doći do promene "viška" koji daje novu naredbu.

Ova igra je jedna od mojih najomiljenijih igara, upotrebljiva u svakom segmentu treninga, lako se prihvata, opušta ljude, a ne uspavljuje. Moguć strah od dodira ruku sa drugima, do sada nikada u mom iskustvu nije bio prepreka učešću u ovoj igri.

❖ **Uspostavljanje zajedničkih pravila rada**

Ovo je jako bitan element početka treninga, jer može u velikoj meri uticati na dalji tok treninga.

Jedan primer zajedničkih pravila rada bi izgledao ovako:

- tačnost
- dobrovoljnost (mogućnost izbora učestvovanja)
- aktivno slušanje (dok jedan govori ostali slušaju)
- govoriti glasnije
- javljanje za riječ
- kad ti nešto smeta - reci
- svako je odgovoran za svoje ponašanje/emocije
- ne sedeti na svojim potrebama
- „ja“ poruke - govoriti u svoje ime
- poštovanje mišljenja drugog
- poverljivost
- mogućnost promene pravila
- pravo na repliku
- ništa se ne podrazumeva
- konflikti imaju prednost

Kod pravila je jako važno da ih grupa sama definiše i odluku donese u konsenzusu. Na trenerima je da objasne da pravila nisu zamišljena kao nešto nepromenljivo već kao podsetnik svima na način zajedničkog rada kojemu zajedno težimo i želimo da ih se pridržavamo. Mislim da trenerski tim treba da prepusti odlučivanje učesnicima, ali da ima pravo da se uključi u donošenje pravila za neke ključne tačke koje se direktno tiču trenerske uloge (npr. pravilo dobrovoljnosti - svako može u bilo kom trenutku da ne učestvuje u radu, ukoliko to ne želi i pravilo da konflikti imaju prednost - koje je bitno jer naglašava okrenutost procesu i konkretnom ophođenju u grupi) ili ako osećaju da je neko pravilo apsolutno neophodno odmah uvesti. Pravila pomažu i trenerima i učesnicima kao oslonac za oslovljavanje kritike tokom treninga, ukoliko se drugi ne pridržavaju dogovorenog, te kao garant potrebnog sigurnog prostora za rad. Pravila nisu tu da prete kaznom već da podstiču odgovornost za njihovo pridržavanje. Pravila rada se mogu promeniti u bilo kojem trenutku ukoliko se grupa dogovori o tome.

(Pogledati poteškoće u vezi zajedničkih pravila rada, strana 151)

Primeri drugih vežbi , igara i metoda pogodnih za uvodnu radionicu

❖ **Brainstorming (oluja ideja)**

Učesnici govore treneru svoje asocijaciju na određenu zadatu temu koje se zapisuju na zidnim novinama.

Brainstorming daje važne informacije trenerima i grupi gde se ostali nalaze sa svojim mislima i osećajima pri ulasku u temu.

☺ **Imena i pridevi**

Prva osoba kaže svoje ime i pridev koji počinje istim slovom (kao i njeno ime), sledeća osoba ponovi ime i pridev prethodne i kaže svoje ime i pridev koji počinje istim slovom. Svaka sledeća osoba ponovi redom sva imena i prideve pre sebe, a zatim kaže i svoje ime i pridev.

☺ **Pozdravljanje**

Svi šetaju po prostoriji, kako god žele, zatim sretnu nekoga i pozdrave se međusobno na način koji im odgovara.

❖ **Putna torba**

Učesnici na papiru nacrtaju simboličnu putnu torbu podeljenu na dva približno jednaka dela gde u jednom delu pišu: Šta sam doneo-la na ovaj trening?, a u drugom: Šta želim da »otpakujem« tj. da podelim sa ovom grupom?. Sledi prezentacija u plenumu.

❖ **Predstavljam te**

Učesnici se podele u parove (po mogućstvu tako da u paru budu s nekim koga ne znaju od ranije) gde svaki od učesnika ispriča svom paru nekoliko reči o sebi. Druga osoba samo sluša i pokušava da zapamti što više informacija. Nakon toga menjaju uloge.

U plenumu svako predstavlja svog para ostalim učesnicima iz grupe.

❖ **Ova slika govori o meni...**

U sredini kruga je poredan veći broj raznovrsnih sličica/razglednica. Učesnici su imali 5 minuta da ih razgledaju i odluče se za jednu sliku koja bi govorila o njima, ali da je ne uzimaju dok se za to ne da znak. Nakon isteka 5 min. svako uzme željenu sliku, pa objasni zašto je baš nju izabrao, odnosno kako ta slika govori o njemu/njoj.

❖ **Mesto u kome živim**

Na podu se nalazi papir dovoljno veliki da učesnici mogu da se okupe oko njega i da svako ima dovoljno mesta za sebe.

Učesnici se zamole da svako za sebe na ovom velikom papiru nacrtaju nešto što im se posebno ne dopada a odnosi se na život u njihovoj državi (regiji, mestu odakle dolaze). Ukoliko smatraju da nemaju talenta za crtanje, mogu da crtaju sromile i dijagrame. Kada su crteži gotovi svako objasni svoj crtež u plenumu.

Sledeći veliki papir se stavi na pod i učesnici se zamole da svako za sebe nacrtaju nešto što im se posebno dopada u vezi života u njihovoj državi (regiji, mestu odakle dolaze). Nakon toga objašnjenje u plenumu.

Nenasilna komunikacija

Ciljevi radionice su:

- identifikacija oblika komunikacije koje učesnicima smetaju i prijaju
- upoznavanje sa tehnikama nenasilne komunikacije
- razvoj veština nenasilne komunikacije

Glavna pitanja:

- Koji oblici komunikacije se doživljavaju kao prijatni, koji kao neprijatni?
- Šta je to u komunikaciji što izaziva ljutnju/uvredu/bol?
- Kako se ophoditi sa jakim emocijama, a komunicirati nenasilno?
- Kako izraziti svoje potrebe kada se pretpostavlja da su suprotstavljene potrebama drugih?
- Šta je to „JA-govor“, „TI-govor“, „MI-govor“?
- Šta je „aktivno slušanje“?
- Šta je „kontrolisani dijalog“?
- Koja je razlika između kritike ponašanja i kritike ličnosti?

Primer radionice

❖ Brainstorming: Šta mi se dopada/ ne dopada u komunikaciji sa drugima?

Šta mi se dopada u komunikaciji sa drugima?

Šta mi se ne dopada u komunikaciji sa drugima?

Na podu se nalaze dva hamer papira, svaki od njih naslovljen sa po jednim od prethodnih pitanja i gomila flomastera.

Učesnici po tim papirima pišu "odgovore".

Šta mi se dopada u komunikaciji sa drugima?

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| - sve | - humor | - kad mi neko i neverbalno |
| - duhovitost | - kad pokušavamo da razumemo | pokazuje da učestvuje u |
| - brzina konobara | jedni druge | razgovoru i da mu prija |
| - opuštenost kroz rad | - istina | - otvorenost za tuđe mišljenje |
| - realnost | - gluparenje | - kad me slušaju i kad sam |
| - strpljenje | - osjećaj da smo na istoj frekvenciji | spreman na slušanje |
| - iskrenost u svom izlaganju | - spontanost | - tolerancija u razgovoru |
| - kada neko želi da sasluša druge | - mogućnost da se razmene | - iskrenost |
| osobe | informacije, da se upoznaš s | - smisao za humor |
| - duhovitost | nekim | - pozitivnost |
| - a baš je grupa skladna, do | - slušanje (a znak je da mi | - optimizam |
| ujutro se druži, razume se i eto | postavlja "podpitanja") | - otvoren dijalog i argumentacija |
| - duhovitost | - saosjećanje | - dopada mi se kad je sagovornik |
| - iskrenost | - kada ne prenosi ono o čemu smo | iskren i želi da me sasluša |
| - povjerenje | pričali drugima... | - razumevanje |
| - strpljenje | - kad me neko pažljivo sluša | - slušanje |
| - razgovori | - duhovitost | - gledanje u oči |

Šta mi se ne dopada u komunikaciji sa drugima?

- | | | | |
|--|---|---|---|
| - nafuranost nekoga | - negledanje pravo u oči | - kad me prekida tokom razgovora | - neslušanje |
| - laži bez ikakve potrebe | - nema toga! | - rigidnost | - gledanje i zurenje sa strane dok ja pričam |
| - egoizam | - agresivnost | - kad neko ume samo da priča ne i da sluša | - agresivnost |
| - prepotentnost | - kad neko ne razume šta želim da kažem | - kad neko više i vređa me | - upadanje u reč |
| - karikiranje događaja ili doživljaja | - kad me neko ne sluša | - laž | - kad mi netko konstantno upada u reč |
| - tvrdoglavost | - ne dopada mi se laž, neiskrenost | - kad razgovor ostane "trabunjanje" na nivou reči i stavova, a nema emocionalne razmene | - kad me stalno udara po ramenu dok mi nešto govori |
| - prevelika želja za komunikacijom | - za sada ništa | - gluma | - kad me pljučka dok govori |
| - galama | - kad me prekida prilikom razgovora | - neiskrenost | - nema da mi se ne dopada |
| - kad mi neko čupka džemper dok govori | - nejasnost | | |
| - neiskrenost | - nervoza | | |
| - laž | | | |

❖ Zajednička pravila rada

S osvrtnom na prethodni brainstorming, grupa se dogovorila o zajedničkim pravilima rada.

- | | | | |
|------------------------------------|--|---|-------------------------------------|
| - poštovanje vremena kod izlaganja | - slušanje | - jutarnje buđenje | - dobrovoljnost |
| - direktno obraćanje | - neprozivanje | - iskrenost | - uvažavanje onoga što drugi govore |
| - da se uvažavaju neke sugestije | - mogućnost da se odgovori na pitanje (prije utvrđenog reda) | - neprocenjivanje i neprosuđivanje drugih | - ništa se ne podrazumeva |
| - aktivan rad | - tolerancija | - svako mišljenje je jednako važno | - ne sedeti na svojim potrebama |
| - da nema upadanja u reč | - da se ne kasni | - javljanje za reč | |

❖ Brainstorming: Šta je nenasilna komunikacija?

- | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------------|
| - tolerancija | - snaga | - ravnopravnost | - samopouzdan čovjek |
| - nenametanje | - zajednički stavovi | - razumijevanje | - odgovornost |
| - razmišljanje | - strpljenje da saslušas drugog | - demokratičnost | - različita mišljenja |
| - bez prijetnje i prisile | - bez vrijeđanja | - duh | - bez predrasuda |
| - analiza | - jednakost | - nenasilan čovjek | |

❖ Kontrolisani dijalog

Koristeći barometar (sa polovima "slažem se" i "ne slažem se") pronalaze se parovi koji imaju različita mišljenja + jedan posmatrač.

Metoda barometar: Odrede se dva pola u prostoriji, npr. jedan zid predstavlja maksimalno slaganje sa određenom izjavom, a suprotni zid maksimalno neslaganje sa izjavom. Kada trener pročita izjavu, učesnici se postavljaju u barometar svojim telima, tako što će svako stati na mesto koje odražava njeno/njegovo slaganje ili neslaganje (sve pozicije između dva ekstrema se mogu zauzeti)



Kroz barometar se u jedan mah vidi gde celokupna grupa otprilike stoji, tj. kakav stav imaju. Vrlo jasne izjave korišćene u barometru sa velikom sigurnošću odslikavaju stav osoba u njemu, dok se upotrebom ambivalentnih izjava koje izazivaju različite asocijacije može prikazati različitost percepcija (osobe sa sličnim mišljenjem mogu stajati na suprotnim polovima barometra, ako su izjavu povezale sa različitim stvarima). - vidi primer radionice na temu „nasilje“. Barometar se obično ne koristi za izazivanje diskusije već se učesnike zamoli da objasne razloge iz kojih su stali na mesto na kojem se nalaze, bez komentarisanja izjava drugih. pritom je važno energično voditi radionicu kako bi svako osetio da ima dovoljno prostora da obrazloži svoju poziciju.

Parovi imaju zadatak da u roku od 10 minuta razmena mišljenja koristeći kontrolisani dijalog (ponavljanje iskaza/stava sagovornika ,parafraziranjem, sve dok on-a ne potvrdi iskaz, zatim iznošenje sopstvenog mišljenja). Posmatrači se ne uključuju u razgovor već samo posmatraju proces i beleže pojedinosti vezane za način komunikacije.

Izjave za barometar:

- U vojsci se postaje čovjek.
- Svako dijete bi trebalo da ide u školu u kojoj bi bilo u većini.
- Pranje veša je ženski posao.
- Bolje je da nema miješanih brakova.
- Vlada bi trebalo da ima samo jednu TV stanicu.

Sledeće dve izjave su pokazale vidno različita mišljenja: "Pranje veša je ženski posao" i "Vlada bi trebalo da ima samo jednu TV stanicu".

Evaluacija vežbe:

Koliko ti je bilo teško držati se pravila?
 Kako ti je bilo slušati sagovornika, a ne prekidati ga?
 Da li si istovremeno, dok je tvoj partner govorio, razmišljao-la o svojim argumentima?
 Koliko imate utisak da vas je partner razumio i saslušao?
 Da li su oboje sagovornika imala jednako vremena da govore?
 Šta su posmatrači primijetili?
 Koliko je posmatračima bilo teško samo slušati, a ne uključiti se u razgovor?

Neke od izjava u plenumu:

- Znam da je žena ravnopravna, ali kad mogu koristim situaciju.
- Ja se bojim da sam je ugnjavio pokušavajući je navesti na ono moje (mišljenje).
- Kad taj drugi kaže nešto sa čim se ne slažem, a moram da sačekam da on završi, dok ja dođem na red taj bes me na kraju popusti.
- Vrlo je teško slušati, a ne razmišljati o svojim argumentima i stavovima.
- Mi smo raspravljali o ovom pranju veša. Ona jeste u pravu, ali meni se taj veš nikako ne pere.
- Možemo da čujemo svoja različita mišljenja, ali ne moramo da se usaglašavamo, da tražimo zajednički zaključak.
- Pa, mora sam popuštit.

Posmatrači:

- U startu ekstremi. Pred kraj je bilo "Pa možda ja i nisam u pravu".
- Oni je trebalo da ponavljaju mišljenja drugog, pa sam ih to naterao jedanput, dva puta, pa više nije vredelo.
- Nisu se pridržavali ovog pravila od samog početka.
- Imala sam situaciju da bih i ja tu nešto dodala, a ne samo posmatrala.



Napomena: U plenumu prvo govore parovi, pa zatim posmatrači.

Moguća je i varijacija ove vežbe, tako što bi se po jednoj osobi iz svakog para (određenog kroz barometar) dalo uputstvo da se namerno ne pridržava pravila, te da se potruži da svog sagovornika-cu ubedi da je njeno/njegovo mišljenje pogrešno, a sopstveno pravilno. U tom slučaju bi se evaluacija trebala fokusirati oko reakcija koje pojedino ponašanje izaziva. Na primer: „Koliko je bilo lako ili teško ne slušati već se samo truditi da se druga osoba ubedi, bez obzira na njeno pažljivo slušanje?“; „Kakvu reakciju izaziva konfrontacija sa osobom koja ne sluša i pokušava da te ubedi u ispravnost sopstvenog mišljenja?“



❖ Vežba komunikacije, "Ja" govor

Učesnici se podijele u 4 grupe. Daje im se 10 minuta da osmisle scenu (konfliktnu) po mogućnosti iz ličnog iskustva u kojima im je smetao način komunikacije. Nakon toga se prikažu 4 scene zaredom pred ostalima. Diskusija: Šta vam se nije dopalo u ovim scenama?

Promjena scene/scena: nakon predstavljanja svake scene zamole se osobe koje su posmatrale da razmisle u čiju ulogu bi mogle da uđu i da novim oblikom komunikacije promjene situaciju.

Pitanja za evaluaciju promena scena:

Šta se promenilo u držanju osoba uključenih? Šta su videli posmatrači?

Na koji način je promena ponašanja uticala na osobu čija komunikacija je bila neprijatna?

Kako je bilo ostalima uključenim u promenjenu scenu?

Svaka scena se može isprobati nekoliko puta, sa različitim idejama i različitim ulogama koje bivaju zamenjene (samo jedna u isto vreme). Ukoliko scena sadrži samo jednu ulogu koja neprijatno komunicira, onda bi se trebale menjati sve druge uloge sem te.

Ja govor se predstavlja ili kao input u diskusiji ako grupa zapne sa idejama kako bi se mogle promijeniti scene, ili se samo pomene na kraju.

Prikazane su četiri scene, jedna o pozajmljivanju novca, druga o konfliktu u kafiću u Crnoj Gori, treća o utakmici-bioskopu-kašnjenju i četvrta o povratku iz Trebinja sa treninga i susretu sa kolegama/prijateljima.

Neke od izjava u plenumu tokom analize scena:

- Mislim da je ona druga situacija baš konfliktna.
- Neke od tih scena nisu baš toliko konfliktne.
- Niko nikog ne sluša, tako da nema komunikacije, već se zadovoljava potreba da se iskali bes na onog drugog.
- Mislim da je to pitanje lične odgovornosti, svako da se vrati na sebe.
- U nekoj situaciji gde nešto ne valja, gde je sukob, ne može samo jedna strana biti kriva.
- Zavisi kakav je čovek, koliko vredi, da bi ga ostali slušali.
- Svak ima svoj deo krivice.

Koji su uzroci neslušanja?

- neslušanje usljed nezainteresovanosti;
- osoba koja nije slušana ne mora za to da nosi dio odgovornosti;
- način izlaganja može da utiče na slušanje;
- čovjek može biti neslušan kad je dosadan;
- uticaj neverbalne komunikacije na interesantnost izlaganja;
- neslušanje je znak potcjenjivanja;

Komentar: Iako je gore navedena radionica bila vrlo aktivna i iskustvena, tokom sledećih dana se osetilo u radu grupe da tema nije dovoljno obrađena, tako da je program treninga promenjen i još jednom je produbljena tema „nenasilna komunikacija“.



JA-govor

JA-govor je tehnika nenasilne komunikacije, koja daje mogućnost iskazivanja potreba i želja, konstruktivan je, konkretan i usredsređen na specifičan problem. JA-govor jasno govori o ponašanju i izazvanim osjećanjima, bez vrednovanja ličnosti/osobe.

JA-govor ne vodi izbjegavanju konflikta, već otvaranju komunikacije oko uzroka konflikta. On otvara komunikaciju, pokazuje našu spremnost za razgovor i za traženje obostrano prihvatljivog rješenja situacije. Njime se usredsređujemo na sebe, na to koje su naše stvarne potrebe, želje prava.

Često se u sukobu iscrpljujemo međusobnim optuživanjem, ljutnjom, vređanjem, durenjem, što lako dovodi do eskalacije i udaljavanja od onoga što nas je stvarno pogodilo, što nas stvarno iritira, što nam je potrebno i šta stvarno želimo.

JA-govor nas vraća na početak konflikta, na ono što nam je stvarno potrebno, što želimo, ili što nam smeta, pri čemu ne izazivamo odbrambenu reakciju druge strane.

Ja govorom se kritikuje ponašanje, a ne ličnost/osoba.

Struktura JA-govora:

1. "Kada vidim da ... "
 - govorimo o postupku druge osobe
 - opis koji nije vrednovanje ni ocjenjivanje
2. "... ja osjećam ... " ili "... poželim da ... "
 - govorimo o svojoj reakciji bez samooptuživanja i pravdanja
3. "Želio-la bih da ... " ili "volio-la bih ... "
 - govorimo o željenom ishodu bez naredbi i ucjena.

Primeri:

Kada mi kažeš da zavežem, osećam se povređeno i kao da ti uopšte nije stalo do mene i mog mišljenja. Voleo-la bih da možemo da razgovaramo i da mi kažeš šta ti zapravo smeta.

Kada se ovako umoran-a vratim sa posla i zateknem punu sudoperu sudova, osećam se loše, a voleo-la bih da podelimo odgovornosti.

Dodatne vežbe za JA-govor

JA-PORUKE

problematiziranje ponašanja a ne ličnosti

Sistem:

- ° ponašanje koje mi smeta
- ° to u meni izaziva osjećaj...
- ° zato što...
- ° voleo-la bih da (moja želja je...)

Primer „TI-govora“:

Trener se obraća učesniku koji šapuće dok on govori, rečima: „Dobro Milane, hoćeš li već jednom da prestaneš da melješ, ti si stvarno bezobrazan!“

Primer „MI-govora“:

„Mi svi ovde znamo da je Milan bezobrazan i da nikad ne sluša dok drugi govore!“

Primer „JA-govora“:

„Milane, meni smeta kada mi upadaš u reč, tada imam utisak da ti moje mišljenje nije bitno, da me ne poštuješ, a voleo bih da me saslušаш, jer mi je važno tvoje mišljenje.“

❖ **Situac. u kojoj sam se naljutio-la**

Podela po parovima. Razmislite o situaciji u kojoj ste se naljutili, objasnite okolnosti vašoj partnerki i odigrajte vašu prvobitnu reakciju - vaša partnerka treba spontano da odreaguje. Zatim pokušajte da vašu ljutnju formulišete kao ja-poruku.

❖ **Ne volim kada neko...**

U krug u plenumu: „U komunikaciji sa ljudima ne volim kada neko...“, zatim novi krug „U takvoj situaciji reagujem tako...“

❖ **Podela pohvala**

Učesnici na parče papira zapišu neku pohvalu koju bi uputili osobi koju poznaju. Sve poruke se skupe u "šešir". Facilitator izvlači jednu poruku i pročita je na glas. Pitanje grupi: "Da li je ova poruka formulisana u *Ja govoru*?" Ako smatraju da nije - kako bi je formulisali? Prolazi se kroz 3-4 poruke. Potom podela u male grupe (ostatak poruka kroz koje se nije prošlo daje se malim grupama, po nekoliko). U malim grupama isti zadatak: Da li je ova poruka formulisana u *Ja govoru*? Ako nije, kako se može formulisati?

Ovakvim obraćanjem se direktno napada osoba i vrednuje, reakcija koju bi ona izazvala je poniženje, povlačenje ili protunapad.

Ovakvim govorom pretpostavlja se unapred da se svi slažu sa iskazom, što oduzima prostor za drugačije mišljenje i osim toga se tvrdi da se Milan uvek isto ponaša. MI-govor se posebno često javlja u diskusijama koje se tiču političkih pitanja i gde se vrši prepostavka da svi imaju isto većinsko mišljenje, što odražava nepoštovanje prema onima koji drugačije misle i oduzima im se prostor da to drugo mišljenje iznesu. Istovremeno MI-govorom se depersonalizuje pojedinačno mišljenje i teži oslobađanju od pojedinačne odgovornosti za sopstveni stav i ponašanje. Uvrežen stav da je svaki postupak kojeg podržava većina grupe opravdan zato što je „demokratski“, odražava stav da je demokratija diktatura većine u kojoj odgovornost za postupke treba da snosi i obespravljen manjina.

Aktivno slušanje

❖ Vežba aktivnog slušanja

Podela grupe na parove.

Zadatak: Ispričaj svom paru u 5 minuta šta te je poslednje naljutilo ili šta ti je bilo teško. Tvoj par bi trebalo da se uveri da je zaista razumeo-la ono što je čuo postavljajući pitanja i ponavljajući ispričano.

Evaluaciona pitanja u plenumu:

Da li ste osetili da su vas saslušali i razumeli? Koliko često imate osećaj da vas drugi zaista slušaju? Koliko vam je teško (ili lako) da saslušate druge? Da li je bilo upadanja u reč?

U evaluaciji učesnici su pomenuli da je gledanje u oči bitno za osećaj da si zaista saslušan i da intonacija i mimika igraju važnu ulogu. Bilo je i izjava kao "Očekujem od nekih ljudi da me zaista slušaju", "neki me zaista slušaju", "samo sa bliskim prijateljima imam utisak da sam zaista slušan", i slično.

Usledio je brainstorming:

❖ Brainstorming: Šta je neophodno za aktivno slušanje?

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------------|
| - pokazati saosećanje za ono što čuješ | - iskrenost | - izgradnja poverenja |
| - kada, šta, kako i kome se govori | - poštovanje prema osobi | - bez prekidanja |
| - postavljanje razjašnjavajućih pitanja | - volja | - uzdržavanje od sopstvenih interesa |
| - u cilju da se što bolje razume | - atmosfera | - govor tela, boja glasa |
| - sadržaj | | |

Komentar:

Obrada teme „aktivno slušanje“ se da dobro povezati sa upoznavanjem učesnika. Jedna mogućnost bi bila da se po parovima naizmenično priča i sluša, a da potom svako predstavi svog para u plenumu (umesto da svako priča o sebi).

Otvorena pitanja

Otvorenim pitanjima zovemo pitanja formulisana na takav način da njihov odgovor ne podrazumeva samo prosto „da“ ili „ne“ već ona koja pružaju slobodu izražaja izvan uskog konteksta fokusiranog pitanjem.

Ukoliko postavljamo pitanja sa „Da li...?“ ili „Jesi li...?“, ona u sebi sadrže pretpostavku da postoje samo vrlo ograničene mogućnosti da se na njih odgovori. Ukoliko pitanje formulišemo sa „Kako...?“ ili „Šta je...?“, na njih se može odgovoriti iz ugla iz kojeg osoba gleda na temu.

Primeri zatvorenih pitanja:

Da li ti je bilo teško ili lako tokom ove vežbe?

Koliko ti se svidela ova vežba?

Da li je komunikacija u grupi bila dobra ili loša?

Primeri otvorenih pitanja:

Kako ti je bilo tokom ove vežbe?

Šta ti je bilo teško, a šta lako i zašto?

Šta ti je prijalo u komunikaciji u grupi, a šta stvaralo poteškoće?

Komentar: *Sledeća opisana radionica „aktivno slušanje“ je klasična u smislu da se vrlo često radi na takav način. Ona je izbegnuta u gore opisanoj radionici iz razloga da zna biti doživljena kao neprirodna situacija. Postavlja se pitanje „Zašto tražite od mene da nekome koga drugi put u životu vidim, pričam o teškim situacijama iz mog života?“. Uprkos tom riziku, radionica nudi dovoljno materijala za detaljniju obradu teme slušanja nego gore opisana.*

Dodatne vežbe

❖ Runda prava

Stolice se postave u dva kruga, spoljašnji i unutrašnji, okrenute jedna naspram druge, tako da svaka stolica ima svoj par. Učesnici posedaju na stolice. One osobe koje sede jedna naspram drugoj čine par.

Osobe koje sede u spoljašnjem krugu izvlače iz "šešira" jednu od prethodno pripremljenih kartica na kojima su napisane izjave u vezi prava nekih osoba ili grupa.

Na primer:

- Žene bi trebalo da imaju pravo da se porode u svojoj kući ukoliko tako žele.
- Roditelji bi trebalo da imaju pravo da udare svoje dete ukoliko se ono ponaša loše.
- Pušenje u bilo kojoj zatvorenoj prostoriji bi trebalo biti zabranjeno, ukoliko u toj prostoriji ima nepušača.
- Ljudi ne bi trebalo da imaju pravo da seku drveće koje se nalazi na njihovoj zemlji zbog ekoloških posledica.
- Ljudi bi trebalo da imaju pravo da nabavljaju pornografiju ukoliko oni to žele.
- Ljudima bi trebalo biti dozvoljeno da okače na svoju kuću koju god zastavu žele.
- Manjinske nacionalne grupe bi trebalo da budu pozitivno diskriminisanе na konkursima za zapošljavanje.
- Ukoliko većina ljudi neke regije države želi da ta regija postane zasebna država, trebalo bi im to odobriti.
- Homoseksualcima-kama bi trebalo biti dozvoljeno da usvajaju decu.

Osoba koja je izvukla karticu ima ulogu zastupnika te izjave i njen/njegov zadatak je da zadobije svog para po tom pitanju, dok druga osoba ima zadatak da formuliše razloge zašto bi to pravo trebalo biti zabranjeno.

Nakon 3 minuta diskusija se zaustavlja i osobe koje sede u spoljašnjem krugu se pomeraju za jedno mesto u desno. Sada imaju novog para i vežba se ponavlja. Vežba se može ponavljati nekoliko puta.

Potom učenici-e koji sede u unutrašnjem krugu izvlače iz šešira nove izjave i uzimaju ulogu zastupnika te izjave (tog prava) čiji zadatak je da zadobije svog para. Osobe koje sede u spoljašnjem krugu sada formulišu razloge zašto bi to pravo trebalo biti zabranjeno. (Ovo se, uz pomeranje unutrašnjeg kruga na levo ponavlja još nekoliko puta.)

Nakon toga diskusija u plenumu:

Koja prava (izjave) vam je bilo teško da branite ili da im se suprotstavljate? Zašto?

Kada ste predstavili svoje argumente, koja vrste "opozicije" je uticala na preispitivanje vašeg stava?

Da li ste osećali da ste slušani?

Da li su vam se ljudi suprotstavljali na različit način? Kako?

Da li je pritisak vremena (ograničeno vreme) bilo prepreka ili pomoć?

Ova vežba se može koristiti i u okviru radionica na teme Nasilje ili Ljudska prava.

Timski rad, zajedničko donošenje odluka

Ciljevi radionice su:

- uvežbavanje modela zajedničkog rada u grupi
- analiza komponenti koje određuju kvalitet timskog rada
- isprobavanje donošenja odluka putem konsenzusa
- preispitivanje sopstvene uloge u timskom radu / sopstvenih modela ponašanja

Glavna pitanja:

- Koja je razlika između odlučivanja glasanjem i konsenzusom?
- Šta pomaže, a šta smeta timskom radu?
- Šta je za mene timski rad?
- Koji preduslovi trebaju biti ispunjeni da bi se timski rad doživeo kao uspešan?
- Kakve podele uloge postoje unutar timskog rada?
- Ko snosi odgovornost za kvalitet timskog rada?
- Koja je razlika između konsenzusa i kompromisa?
- Kakve prednosti i mane konsenzus može imati?
- Kakve posledice ima orijentiranost na postizanje rezultata u timskom radu?
- Kakve posledice ima orijentiranost na proces u timskom radu?

Primer radionice

😊 Igra za zagrevanje

❖ Do mog zida

Podela u dve grupe. Obe grupe stoje u vrsti nasuprot jedna drugoj, tako da svaka osoba iz jedne grupe ima svog para iz druge. Parovi stoje sa ispruženim rukama ispred sebe, ali tako da im se dlanovi ne dodiruju, već da postoji određeni mali prostor između njih. Uputstvo: "Ovo je neverbalna vežba. Zadatak svakoga je da dođe do svog zida (tvoj zid je onaj u koji trenutno gledaš), ali tako da razmak između dlanova tebe i tvoga para non-stop treba da bude isti. Vreme je 10 minuta."

Evaluacija: Šta se dogodilo?



Komentar: Uglavnom se ova vežba odvija tako da neki parovi ostanu u sredini nepomereni i ljuti, a drugi parovi ili dođu do jednog zida i tu ostanu ili se prošetaju od jednog pa do drugog zida. Vežba nudi materijala za pokazivanje uobičajenog načina razmišljanja da ispunjenje sopstvene želje kolidira sa ispunjenjem želje druge osobe, te da se one nalaze u konkurenciji - često čak i ne razmislimo kako bi mogli ispuniti želje obe strane.

Neke od izjava:

- Našli smo neki zajednički jezik iako nismo govorili.
- Govor očima!
- Mislio sam da će me pobijediti.
- Po licu se pozna šta hoćeš.
- Pustim ga da vidim šta hoće, pa kad vidim da mnogo hoće, onda ga vratim nazad.
- Da su mi rekli imate tri minute, onda bih možda požurila da stignem prvo do svog zida.
- Mi se nismo sukobljavali.
- Shvatio sam ovo kao zajednički cilj. Pošto smo imali dovoljno vremena, nije bilo bitno do čijeg ćemo zida najprije ići.
- Bilo mi je bitno da se realizira i jedno i drugo.

Posmatrač:

- Ja nisam nigde primijetio takmičarski duh.

❖ Slagalica

1. Učesnici su podeljeni u grupe od po 5 članova (preostali mogu biti posmatrači). Za svaku grupu je pripremljen set kvadratića. Svaki set se sastoji od 5 koverata koje sadrže delove od kojih se mogu napraviti kvadrati. Svaki član grupe dobija po koverat, i oni su zamoljeni da otvore koverat tek na dat znak.

Instrukcije:

Svaka osoba ima koverat koji sadrži delove za formiranje kvadrata. Na dat znak zadatak grupe je da formira 5 kvadrata iste veličine. Zadatak je gotov kada svi članovi grupe imaju pravilan kvadrat ispred sebe.

Pravila:

- Tokom igre ne sme da se govori ili komunicira na bilo koji drugi način.
- Ne smeju da se uzimaju delovi od drugih članova grupe.
- Delovi se mogu dodati samo osobi sa vaše desne strane ili staviti na sredinu.
- Delovi koji su na sredini mogu da se uzimaju.

2. Evaluacija vežbe

Kako ste se osećali?

Da li ste se pridržavali pravila? Šta ste radili?

Neki od vas su imali samo jedan deo slagalice. Da li je iko to primetio?

Kako su se oni osećali?

Kako ste se osećali kada je neko zadržavo neki deo, a nije video rešenje?

Kako ste se osećali ako biste formirali kvadrat i onda shvatili da morate da ga rasformirate da biste dali neki svoj deo?

Šta su posmatrači primetili?

Kako je bilo sarađivati bez verbalne komunikacije?

Neke od izjava:

- Dvoje su bili napravili, pa su kasnije sve pokvarili.
- Nisam se pridržavala pravila iz solidarnosti, da bih pomogla drugima u grupi.
- Prošli smo kroz tri faze: sebičnosti, solidarnosti i kad su sve stavljali na sredinu pa šta bude.

Posmatrači:

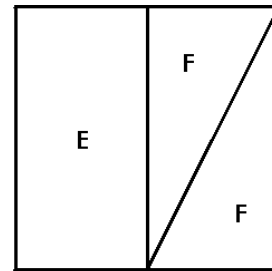
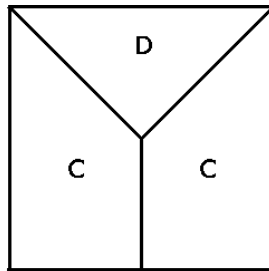
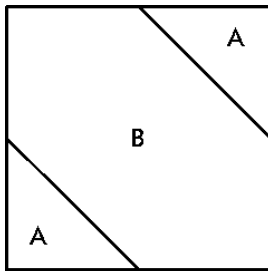
- Na početku niko nikome nije davao svoje komade. Onda su počeli otimati.
- Ne može samo jedno da sarađuje.



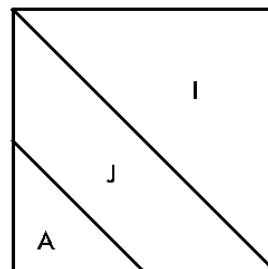
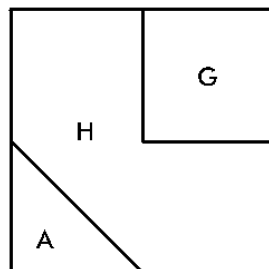
Komentar: Slagalica je takva da je moguće da se kvadrat složi na način koji onemogućuje da ostali slože svoje kvadrate. Postoji samo jedna mogućnost da se svih 5 kvadrata slože. U procesu rada se obično desi da neko brzo složi svoj kvadrat i ne obraća pažnju na ostale, da bi posle puno vremena shvatio-la da je neophodno da rasklopi sopstveni kvadrat i sklopi ga od drugih delova, kako bi istovremeno omogućio-la drugima da isto učine. Frustracije koje se javljaju pri nedostatku strpljenja, kao i takmičenje koje se obično javlja između grupa su izvanredna mogućnost za analizu timskog rada.

SLAGALICA

Materijal za vežbu



Iseći svaki kvadrat na obeležene delove A-J. Potom određene delove staviti u posebne koverta:



Koverta 1: A, C, H, I;
Koverta 2: A, A, A, E;
Koverta 3: J;
Koverta 4: D, F;
Koverta 5: B, C, F, G.

	DA	NE
DA	7 7	10 1
NE	1 10	2 2

Tabela glasanja za

**Vežbu kooperacije
sa glasanjem o krivici**

❖ Vežba kooperacije sa glasanjem o krivici

1. Opis: podeljeni u dve grupe po 7 ljudi, (kasnije odvojene prostorno). Ostali su posmatrači.

Priča: "Vi ste dve konkurentske humanitarne organizacije koje se bave humanitarnim radom sa decom. Obe vaše organizacije trenutno rade na više važnih projekata, planiranih za sledeće 2 godine. Iz obe organizacije je po jedan saradnik uhapšen zbog korišćenja povlastica koje imaju humanitarne organizacije u svoje lične svrhe (utaja carinskog poreza). Radi se o uvozu tehničke robe. Svi zaposleni (vi) ste znali za to, ali ste to tolerisali. Javni tužilac sumnja da su ova dvojica sarađivali u tim nelegalnim poslovima.

Vama se postavlja pitanje: Da li ste vi kao organizacija krivi? Odluka se donosi prostom većinom i tajnim glasanjem u okviru vaše male grupe (5 ljudi)."

- Ako obe organizacije priznaju krivicu dobijaju kaznu od po 7 meseci zabrane rada organizacije.
- Ako obe organizacije ne priznaju krivicu dobijaju kaznu od po 2 meseca zabrane rada organizacije.
- Ako jedna organizacija prizna krivicu, a druga ne, ona koja je priznala dobija kaznu od 1 mesec, a ona koja nije, od 10 meseci zabrane rada organizacije. (Pogledati prilog na pethodnoj strani.)

Plan glasanja:

1. krug: bez dogovora unutar grupe samo glasanje. Trener na osnovu rezultata glasanja obe grupe saopštava dodeljenu kaznu (svakoj grupi) kao i konkretan rezultat glasanja druge grupe,
2. krug: ponovo se glasa bez dogovaranja i ponovo objavljuju rezultati obema grupama
svaka grupa ima 5 min da porazgovara odredi pregovarača i pošalje ga na pregovore sa drugom grupom, nakon pregovora imaju kratko vreme da se opet dogovore i glasaju. Ako se od ovog trenutka 3 puta za redom glasa sa istim krajnjim rezultatom - istom "kaznom", bez obzira na odnos glasova, igra se završava.

2. Evaluacija:

Kako ste glasali?

Kako ste zadovoljni rezultatom, kako procesom?

Šta su posmatrači zapazili?

Neke od izjava u evaluaciji vežbe:

- Kako ste glasali?
- Odlučivali smo pre svega na osnovu morala.
- Prva 2 puta je svako za sebe glasao, a onda smo počeli timski rad.
- Prvo, oni su se plašili zdrave konkurencije. Argumentima sam ga pobedio tamo u pregovorima, samo što on to nije hteo da prizna.
- Imali smo plan da vas nagovorimo da promenite mišljenje, a onda da vas prevarimo.
- Želeli smo da budemo solidarni, da obe organizacije dobiju po 2 meseca kazne.



Komentar: Ova vežba je moja omiljena vežba za obradu teme timskog rada i načina komunikacije u timu. Sama priča u vežbi se može menjati i prilagođavati grupi učesnika, ali mi se čini važnim da ona inicira dileme na različitim moralnim nivoima, kako bi polarizovala grupe i otvorila pitanja grupnog pritiska, lične i grupne odgovornosti itd. Sama vežba uobičajeno donosi takmičenje i polarizaciju između dve grupe dok se odnosi unutar pojedinačnih grupa zanemaruju zarad „zajedničkog“ cilja da se drugi „pobede“. Često se postavlja pitanje trenerima da li će se broj meseci na kraju sabirati ili ne (šta je kriterijum pobede), obično tim ne bi odgovorio na to pitanje. Vežba zna izazvati jake emocionalne reakcije, te je potrebno dosta sigurnosti i iskustva za moderiranje evaluacije.

- Od početka sam mislio da je najbolja kombinacija 2:2 jer se samo sa tom varijantom mogu složiti obe strane. Ali nisam insistirao na tome kako ne bih minirao većinsko mišljenje grupe.

- Prvi put sam glasao za DA. To je bilo pitanje morala.

- Ne mogu da radim sa suprotnom grupom i kršim interese sopstvene grupe.

• Proces, prostor

- Pa odlično, imali smo mesta, lepo smo se dogovarali.

- Mislim da se baš i nismo dogovarali, već smo vikali, svako je pričao za sebe.

- Ja sam namerno glasao protiv, jer mi je falilo unutarnje komunikacije u grupi.

- Mi smo u grupi više bili opterećeni ubeđivanjem nego koncentrisani na komunikaciju.

- Komunikacijski kanal je bio poremećen i prekinut ubeđivanjem.

Na kraju me je to dovelo do ravnodušnosti.

- Ne mogu da shvatim da su dvije humanitarne organizacije konkurentske i buni me što se glasalo, a nije se išlo do odluke putem konzensusa.

• Posmatrači:

- Grupa B: vikanje, konfuzno. Borba za opstanak.

- Nema nikakve demokratije.

- Uzrok loše komunikacije takmičarski duh; ne bih volio da se tako dešava i u realnosti.

• Pregovarači:

- Mene su izabrali kao pregovarača zato što ja više pričam.

- Čim sam njega video odmah sam stekao utisak da je to neka prevara u pitanju.

- Ja iz moralnih razloga nisam mogla da budem pregovarač, jer sam imala ideju da ih prevarimo, pa nisam mogla da odem tamo, gledam ga u oči i lažem.



☺ Igrica: Zmaj

Svi se poređaju u vozić, dreži osobu ispred sebe oko struka i predstavljaju Zmaja. Prva osoba u nizu je Glava, posljednja Rep. Na dati znak Glava ima zadatak da uhvati Rep, dok ostali pomažu nekome od njih.

❖ Evaluacija dana

Šta se dobili od ovog dana? Kako izlazite iz njega?

Neke od izjava:

- Iz "glasanja sam naučio mnogo". Shvatio sam da obično pokušavam da nametnem svoje mišljenje i da bi bilo dobro da saslušam i uvažim i tuđe.

- Stvarno sam oduševljena.

- Radionice mi se izuzetno dopadaju. Primijetila sam isticanje lidera u grupi, u smislu da se neki više čuju.

- Veliko otkriće: kroz "ja govor" smo razvili demokratsko čulo, kroz "kvadrata" nesebičnost, a kroz treću igru je sve to palo u vodu.

- Ova zadnja radionica je naša svakodnevica.

- Dan je bio izuzetno dinamičan. Mnogo smo dobili jedni od drugih.

- "Ko ćuti to je njegov izbor."

- Danas sam naučila da mnogo toga znamo o nenasilnoj komunikaciji, a kad se to treba primijeniti, zaboravljamo.

- Sviđa mi se što nema teorije, već se sve radi praktično i kroz igru.

- Zaboravljam na umor jer moram da smislim kako da prevarim drugu grupu.

- Naučio sam da nije uvijek u životu potrebno da se ti sam popneš na vrh kako bi pomogao drugima, već je i to moguće da se i ti spustiš, pa tako poguraš drugog.

Kraj poludnevnog dela radionice

Jutarnji pozdrav, tehnička pitanja

❖ Vežba konsenzusa: *Planeta*

Priča: Otkrivena je nova planeta, koja ima odlične uslove za život. Trebalo bi je naseliti. Vi ste članovi komisije čiji je zadatak da naseli planetu. Trebalo bi da odredite 3 osobine i 3 veštine koju bi trebalo da imaju ljudi koji će naseliti planetu. Imate 5 minuta da razmislite i zapišete te osobine i veštine.

Proces:

Nakon toga svako nalazi para i oni zajedno donose odluku (3 veštine i 3 osobine). - 7 min.
Zatim u grupi od četvoro (2 para) - 12 min.
Grupe od 8 (po dve prethodne grupe od četvoro) - 15 min.
Zatim plenum (dve osmočlane grupe) - 20 min.

Neke od izjava u poslednjem koraku (dve osmočlane grupe):

- *To je bio moj predlog, ponovo sam ga pokušala uvaliti.*
- *Pa ne možeš debila poslati gore!*
- *Čovek treba da bude psihički i fizički zdrav da bi ove ostale osobine i veštine zadovoljavao.*
- *Nemoj mi sad tu "Podrazumeva se..."!*
- *A inteligencija, ljudi?! Malo nam fali inteligencija!*
- *Tišina!*
- *Izvinite, vas dve!*
- *Ne može to (predlog), sve smo vaše već usvojili!*
- *Upotrebljavate izraze "naša grupa" i "vaša grupa". Nije stvar u grupama, nego da se svi zajedno dogovorimo.*
- *Pa šta sad hoćeš? Da svi krenu od onoga od čega su počeli, da iznose svoje predloge?*
- *Možemo li mi lične predloge da iznosimo? - Onda ne znam zašto smo se dosad okupljali.*
- *Da li se slažete?*
- *Otkud ti znaš da se slažem? - Pa nisi ništa rekao!*
- *Mislim da nije bitno to što kažeš zato što nemamo vremena.*

U poslednjem koraku rezultat su bile tri osobine: altruizam, psiho-fizičko zdravlje i kreativnost, dok se za veštine nije imalo više vremena.

Evaluaciona pitanja:

Šta se dogodilo? Koliko ste zadovoljni rezultatom? Koliko ste zadovoljni procesom? Da li je odluka doneta konsenzusom? Da li bilo lakše doneti odluku u parovima, u grupama od četvoro ili u plenumu? Kako i zašto? Šta li je bilo teško?

Neke od izjava:

- *Baš zadovoljan što nismo došli do kraja.*
- *Došli bi do kraja da je bilo više vremena.*
- *Da je bilo više vremena došlo bi do još veće konfuzije.*
- *Da smo imali još više vremena, opet se ne bismo ubijedili.*
- *Jesam i nisam zadovoljna.*
- *Zadovoljna donekle.*
- *Bar nešto smo napravili. Pa zadovoljni smo onda.*
- *Zadovoljan. Čudno brzo smo se dogovorili oko osobina. Zadovoljan sam da je komunikacijski duh bio tu.*
- *Potpuno nezadovoljan što nismo završili zadatak.*

Komentar: Skoro uvek bi neko pitao trenere da razjasne nejasnoće koje se javljaju prilikom definisanja osobina i veština. Sličnost ova dva pojma je namerna kako bi proces donošenja odluke učinila težim. Tim ne bi trebalo da odgovara na takva pitanja, već da prepusti samoj grupi da otvori proces definisanja pojmova.



Komentar: Ova vežba sa velikom sigurnošću otvara sukobe unutar grupe i jak emocionalni angažman, te je potreba učesnika velika da prepričaju svaki detalj onoga što su prošli, što čini moderaciju teškom. Potrebno je dati ljudima priliku da kažu kako se osećaju sa svim što je bilo, a nakon toga skrenuti fokus rada na sam proces. Često se dešava da pod vremenskom stiskom dođe do glasanja kako bi se donela bilo kakva odluka i tako „ispunio zadatak“. Evaluacija nudi priliku na ukazivanje različitih orijentiranosti pojedinaca, dok je nekima najvažnije postići rezultat, drugima je proces donošenja odluke važan, te on određuje njihovo zadovoljstvo odnosno nezadovoljstvo.

- Bio sam više zadovoljan u maloj grupi, nas četvoro.
- Ja sam ljut. Umesto da se brzo dogovorimo oko osnovnih stvari...
- Delimično zadovoljna. Mislim da su veštine trebale biti osnovne, koje bi se kasnije razvile.
- Da je bilo više vremena to bi bilo katastrofa.
- Poslali smo čovjeka koji ima dobre osobine, a vještine će steći tamo.
- Kakav je bio proces?
- Što je grupa postajala veća, sužavao se prostor za lično mišljenje, pa moraš da se nametneš.
- Ja sam zadovoljan procesom.
- Zadovoljan komunikacijom jer su svi sudjelovali, ko se koliko izborio.
- U paru je bilo baš dobro. U grupi od 8...rečeno je "e pa neću, mora i jedna naša".
- Zadovoljna sam komunikacijom. Svidelo mi se što je ona pitanjima uključivala i druge.
- Bilo je "povređenog ponosa", ismevanja.
- Jako sam zadovoljan procesom.
- Bolje ništa, nego da su samo pojedinci zadovoljni. Ako jedno kaže ne, onda je ne.
- Mislim da svi znamo kakvog čoveka treba tamo da pošaljemo, da je to bilo pitanje samo termina. Potpuno sam zadovoljan procesom.
- Nisam ćutala zbog jezika, već zbog zajedničkog vremena.
- Stvaranje lidera nastaje pri uvećanju grupe, što negativno utiče na ostale.
- Morao je neko početi pričati. Ne znači to baš lider.
- Možda sam očekivao više agresivnosti od nje, u paru. U maloj grupi od 4 počinje difuzija, pojavilo se "naš" i "vaš". U grupi od 8 mi je nedostajalo da čujem mišljenje svih. Da li sam zadovoljan? Zbunjen sam. Bilo mi je zanimljivo.
- Da li je odluka doneta konsenzusom?
- Pa jeste, dogovorili smo se.
- Mislim da nismo postigli konsenzus jer se neki ljudi popustili pred snagom izjašnjavanja nekih drugih ljudi. Pre je bilo "par pojedinaca na horuk!"
- Bilo je kasno da kod velikog stola (plenarni dogovor) počnemo svi da pričamo, ako se to nije dešavalo u manjim grupama.
- Smatram da bilo kakav rezultat moramo izneti na kraju i to mi je važno.
- Više se gledalo na rezultat nego na proces.



KOJA JE RAZLIKA IZMEĐU KOMPROMISA I KONSENZUSA?

Kompromisno rešenje je ono sa kojim su sve umešane strane podjednako nezadovoljne i u kojem postoji ravnoteža nezadovoljstva. Nisu zadovoljene sve potrebe interesnih strana, već su sve strane u otprilike jednakoj meri prihvatile nezadovoljenje svojih potreba. Kompromis ne podrazumeva u sebi razumevanje za potrebe drugih i postoji orijentacija na postizanje rezultata.

Konsenzus je način donošenja odluka u kojem se svi uključeni imaju priliku izneti svoje poglede, stavove i potrebe. U tom procesu se daje akcenat na razumevanje potreba drugih i kroz saradnju traži put koji bi zadovoljio sve. Konsenzus ne znači pravo veta na donošenje odluke bez obrazloženja zašto se strana protivi odluci. Odbijanje da se obrazloži znači odbijanje saradnje, te bi bilo važno ispitati razloge koji su doveli do takvog stava, bez optuživanja i pritisaka. Vrednost konsenzusa je kako u zajedničkom rezultatu, tako i u samom procesu.

❖ Podela papira

7 učesnika ima zadatak da zamisli neki oblik od papira. Važno je da broj učesnika u vežbi ne bude lako deljiv (npr. 8 ili 9), kako ne bi došlo do geometrijske podele komada papira) Zatim dobijaju veliki komad papira, jedne makaze i sledeće uputstvo:
Neka svi prvo razmisle kakav komad papira žele da iseku za sebe. Svako sebi treba da odseče komad papira veličine i oblika kakav je pozeleo-la, a da pri tom ne ostane nijedan suvišan komad papira na kraju. Ostali iz grupe posmatraju proces. Komunikacija je dozvoljena. Vreme 20 min.

Neke od izjava u toku procesa:

- Je l' menjamo to što smo zamislili ili ne?
- To ostaje na vama.
- 'Ajmo onda nešto drugo.
- Neko želi krug.
- Pa ne mora biti pravi krug.
- Nazovimo ga tako.
- Ti uzmi ovo....
- Je l' si to hteo?
- Ja sam poslednja. Ono što ostane uzeću ja.

Evaluaciona pitanja:

Koliko ste zadovoljni svojim komadom papira, da li ste ostvarili svoj interes?

Ko je kakvu ulogu imao?

Da li imate utisak da je bilo dominacije?

Kako ste se dogovorili o sistemu raspodele?

Neke od izjava:

- Ja sam zadovoljan, ali bih više voleo da imam ovaj njen deo.
- Pošto si na početku rekla da nastavljamo sa konsenzusom, zamislio sam pravilan oblik jer sam mislio da će biti lakše posle sve to uklopiti.
- Ovo je daleko od onoga što sam ja zamislio... Imao sam fini oblik u glavi... ali sve pograbiše, čak se nisam bunio. I na kraju - promena plana - "e sad ti uzmi", a ne znam ko više "Super ti je".
- Nisi ti bio primoran da uzmeš taj deo.
- Nisam shvatila kakav zapravo oblik želiš, pa sam ti ponudila ovaj.
- Pa mogao si ti uzeti ovaj deo ako si hteo.
- Ti nisi rekao da tebi taj deo ne odgovara.
- Ti si sam isekao svoj deo.
- Mislio sam da je to bio generalni dogovor, da smo se složili. A onda je krenula improvizacija.
- Ja sam zadovoljna, zamislila sam srce i dobila sam ga.
- Ja sam isto hteo srce, ali odustao sam kad je ona rekla da hoće.
- Bio bih zadovoljan i ovako i onako, ako bi postigli cilj.
- Za njega... vidim da nešto nije u redu, ali nisam mogla ja da reagujem umesto tebe.
- Da li je ovo bio kompromis, konsenzus ili nešto treće?
- Na početku je bio konsenzus, a onda je krenuo kompromis.
- Žao mi je bilo kad ona kaže da će uzeti šta ostane. Preveliki kompromis je slabio motivaciju.
- Čini mi se da taj preveliki kompromis i nije baš najsrećnije rešenje.
- Problem je to što nisam znala šta hoću.
- Ako niko ne bi popustio konsenzus ne bi postojao.
- Mislim da je ovo bila neka mešavina kompromisa i konsenzusa.

Ova vežba sadrži tri faze u procesu zajedničkog donošenja odluke: dogovor o procesu, samo donošenje odluke i sprovedba dogovorenog. Ponekad se dešava da se dogovor o procesu, o načinu na koji će odluka biti donesena, potpuno preskoči. Vežba nudi puno mogućnosti za postavljanje pitanja o odgovornosti za odluku i proces, te osveštavanje o postojanju tri faze procesa koje su neraskidivo povezane, te time i odgovornost važi za sve tri faze. Nedostatak prostora za uključivanje u proces na početku će sa velikom verovatnoćom voditi nezadovoljstvu na njegovom kraju. Odsustvo energičnog protivljenja određenom predlogu ili nedostatku drugih predloga se često tumači kao prihvatanje, što ne mora biti tačno. Nedostatak prostora za iznošenje sopstvenog mišljenja je često razlog krajnjeg nezadovoljstva timskim radom i donesenom odlukom.



- Nije mi bilo važno kakav ću oblik dobiti, već da se dogovorimo. I mislim da ovo nije bio kompromis, već konsenzus.
- Mešavina konsenzusa i svoje volje. Trebalo bi da ostaneš pri svom, a ipak tu malo...
- Posmatrači:
 - Odvijali su se paralelni razgovori, ne upadanje u reč, već paralelni razgovori gde više njih predlaže i dogovara se, a drugi ne čuju jer i oni imaju paralelan razgovor.
 - Da li ste oblike koje ste zamislili na kraju dobili?
- Kako ste odlučili o prioritetu šta ćete prvo seći i kojim redosledom?
- Nedostajalo mi je dogovaranja na početku.
- Bez kompromisa teško da bi se to završilo. Bio je konsenzus, ali kompromis je najvažniji.
- Niste isekli ono što ste se dogovorili, a na kraju je bilo nezadovoljnih.
- Mislim da u timskom radu svi treba da budu zadovoljni. Ako jedan nije zadovoljan, to nije timski rad.
- Zašto ja da preuzimam odgovornost za potrebe drugih?
- Ona je najviše potegla za tu grupu, odustajući od svoje prvobitne ideje.
- Ne radi se samo o tome da li sam zadovoljna svojim delom, već i delovima i odlukama drugih. Koliko je meni stalo do toga šta su drugi dobili i koliko su oni zadovoljni?

Dodatne vežbe na temu timski rad:

❖ Stonoga

Učesnici su podeljeni u dve grupe i stoje jedni iza drugih zatvorenih očiju sa rukama na ramenima onoga ispred sebe. Poslednja osoba u vrsti je jedina koja ima otvorene oči i vidi. Ona upravlja stonogom pritiskajući levo, desno, odnosno oba ramena prethodnika (stop ili napred) koji treba da prosledi komande. Stonoga tako počinje da se kreće i treba da izbegne sudaranje s drugom koja se istovremeno kreće, te ostale prepreke u prostoriji (zidovi, stolice i sl). Uloga onog koji upravlja stonogom se menja u krug tako što svakih 1-2 minuta osoba koja je bila na čelu kolone dolazi na drugo mesto, a osoba koja je vodila u prethodnom periodu, dolazi na čelo. Kada se svi izmenjali u svim ulogama vežba je završena.

Vežba se može koristiti i u okviru radionice na temu Liderstvo.



❖ Fish bowl (akvarijum)

Opis vežbe: U fishbowl-u je pet stolica. Samo oni koji sede na stolicama u centru prostorije su uključeni u diskusiju, dok se posmatrači mogu uključiti tako što bi potapšali nekog po ramenu (od onih koji su u fish-bowlu) i seli na njegovo/njeno mesto.

Priča: Svi učesnici treninga idu iz Teslića u Osijek, na drugi deo seminara. Svi imaju nove bosanske pasoše sa kojima nikome nije potrebna viza za ulazak u Hrvatsku. Hrvatski graničari na prelazu Orašje odbijaju da puste učesnike iz RS (njih 4 od ukupno 24). Za 20 min ide poslednja skela preko Save (sledeća ide tek za tri dana) a ostali prelazi su zatvoreni. Treneri su već u Osijeku i čekaju dolazak učesnika. Šta činite?

Proces: prve ideje su bile da se treneri pozovu da reše slučaj (prebacivanje odgovornosti), zatim su se pojavile razne metode rešavanja problema (izvaditi hrvatski pasoš na neki sumnjiv način, podmititi carinike, zavesti carinika itd.), pa predloži da se zove SFOR, pa diplomatija. Zatim su se okrenuli glavnom pitanju, tj. da li ostali treba da idu bez onih iz RS ili ne?

Glavne dileme su bile: Treba li većina da bude solidarna sa manjinom i ne ode na trening? Treba li svi da propuste trening zbog samo 4 učesnika? Trebaju li te 4 osobe iz RS da se osećaju krivim ako zbog njih niko ne ode? Treba li neko sa njima da ostane ili da svi dalje idu bez njih? Čemu seminar ako nema učesnika iz RS, a cela ideja počiva na tom susretu ljudi iz različitih entiteta? Treba li većina da donese odluku, koju svi ostali trebaju ispoštovati?



Evaluaciona pitanja:

Šta je bilo naporno?

Koliko ste zadovoljni rezultatom i procesom?

Da li su svi imali dovoljno prostora da se uključe u proces odlučivanja i ako ne, zašto?

❖ Vežba crtanja

Podela u male grupe od po četvoro. Učesnici izaberu po jednu boju (voštane boje, flomasteri, bojice...). Svaka mala grupa ima zadatak da nacrtaju zajednički crtež, ali bez verbalne komunikacije.

Nakon isteka predviđenog vremena za crtanje, svaki učesnik za sebe popunjava upitnik, u tišini.

Pitanja o vežbi crtanja:

- Koje osećaje primećujem kod sebe na kraju ove vežbe?
- Koje želje, potrebe prepoznajem iza tih osećaja?
- Kojim sam se mislima bavio-la tokom ove vežbe?
- Kada posmatram gotovu sliku:
 - Koliko je jaka moja boja na njoj?
 - Kako izgleda u poređenju sa drugim bojama?
 - Po čemu se moj crtež razlikuje od drugih u pogledu rasprostranjenosti i obliku?
- Kada posmatram tok crtanja (početak, smerove, tempo, izbor boja, naglašavanje, upadljive reakcije, saradnju, ometanja, vođenje ili sleđenje, oponašanje, atmosferu, itd):
 - Kako sam doživeo-la proces?
 - Koju sam ulogu imao-la?
- Koje sam reakcije u sebi primetio-la za vreme vežbe?
 - Šta me je radovalo, šta ljutilo?
 - Šta sam osećao-la, a šta sam mislio-la?
 - Šta mi je tada moglo pomoći?
 - Šta bih bio-la najradije učinio tada?
- Koliko je moje ponašanje tokom vežbe tipično za mene, da li ga poznajem iz nekih drugih situacija?
- Ima li nekih pitanja, koje bih hteo-la razjasniti sa nekim drugim-om iz grupe?

Evaluacija vežbe u plenumu:

Jedno pitanje iz upitnika (po želji).

Da li sam otkrio-la nešto novo u kooperaciji?

Neke od izjava u plenumu:

- *Falila mi je verbalna komunikacija, jer u početku nisam mogla da shvatim šta je neko pokušao da crta, da bih mogla da nastavim crtež.*
 - *Obradovalo me što se potvrdilo da se sa ljudima može komunicirati i bez reči.*
 - *U trenutku kad smo prepoznali šta crtamo počeo je smeh.*
 - *Otkriće u timskom radu - ima smisla ako se vodi računa o tome šta drugi misli i koju ideju ima (šta hoće da kaže).*
 - *Možda sam hteo da uradim nešto što niko drugi ne bi uradio.*
- Otkriće: idem ka inovaciji, a može da se dogodi da izgubim tlo pod nogama, realnost, pa moram unazad.*
- *Za kooperaciju nije neophodna ljubav.*
 - *Izuzetno dobra grupna interakcija, razumevanje.*

❖ **Brodolom**

Opis: Trener pročitava tekst (prilagođen grupi) u kojem se treneri i učesnici obavestavaju od strane neke fondacije da su dobili posebnu nagradu sa ciljem „podržavanje mirovnih napora“ koja sadrži plaćeno krstarenje Jadranskim morem, sa svim neophodnim detaljima, o terminima polaska, hotelima, odredištima putovanja itd. Usred čitanja učesnike obaveste da su upravo „naleteli na podvodni greben i da brod počinje da tone“. Sledi podela u male grupe (4-5 osoba) koje imaju zadatak da napišu na zidnim novinama, šta svako iz grupe, uključujući trenere, radi u takvoj jednoj situaciji, ko kakvu ulogu ima, kakvi se predlozi javljaju i tome slično.

❖ **Model odlučivanja**

Opis vežbe: Učesnici se podele u dve grupe sa zadatkom da donesu odluku o određenom pitanju. U obe grupe 1-2 osobe imaju ulogu posmatrača procesa odlučivanja (dobrovoljci). Najbolje je izabrati neko konkretno otvoreno pitanje koje se pojavilo u toku treninga.

Jednoj grupi se samo dao instrukcija da imaju 30 min da donesu odluku, a drugoj grupi se da pomoću smislu strukturisanja procesa na sledeći način:

- 1 min određivanje facilitatora diskusije i osobe koja će paziti na vreme;
- 7 min izražavanje viđenja svih članova grupe ponaosob;
- 4 min sakupljanje predloga za rešenje;
- 2 min blic ispitivanje stavova u vezi predloženih rešenja;
- 14 min diskusija o predloženim rešenjima;
- 1 min finalna provera da li je nađeno rešenje svima prihvatljivo.

U plenumu obe grupe predstavljaju svoj rezultat i ispituje se zadovoljstvo rezultatom i procesom odlučivanja, a nakon toga posmatrači iznose svoja zapažanja.

Na zidnim novinama se mogu zabeležiti iznesene važne tačke koje su pridonele poboljšanju procesa odlučivanja.

Ova vežba se može izvesti tako da se treneri dogovore unapred o ulogama, te da jedan trener namerno malo zakasni na radionicu, noseći faks sa gore navedenim tekstom, na nekom stranom jeziku. Na taj način se obično postigne da barem u prvom trenutku učesnici zaista poveruju u to da su dobitnici vredne nagrade. Ovaj način izvođenja vežbe preporučujem za sam kraj treninga, gde se šala može dobro prihvatiti, a istovremeno potiče učesnike da budu duhoviti u svojim zidnim novinama. Iako je naknadno čitanje zidnih novina obično praćeno smehom, opis uloga pojedinaca u trenutku brodoloma, obično predstavlja njihovu tipičnu ulogu u grupi.

Na šaljiv način u okviru ove vežbe dolazi i do izražaja viđenja pojedinaca iz grupe, te tako svako ima priliku da dobije jednu vrstu povratne informacije od grupe. Ukoliko se vežba radi na samom kraju treninga, evaluacija nije neophodna - često je sami učesnici uopšte ne žele.

Ukoliko se radi u okviru teme „timski rad“, moguća evaluaciona pitanja bi bila:

Kako se osećaš kada čuješ kako te grupa vidi u ekstremnoj situaciji brodoloma?

Koliko veze ima prikaz uloga u brodolomu sa ulogom u kojoj sebe vidiš u realnom životu?

Da li i na osnovu čega se prepoznaju uloge lidera unutar grupe?

❖ *Vežba delegiranja*

Opis role play-a (igrokaza)

Zadatak: "Omladinski centar u malom bosanskom gradiću koji ima samo jednu prostoriju za sve prilike koju naizmenično koriste dva puta nedeljno tri grupe. Grupe su "Pozorište", "Muzika" i "Kompjuter/Engleski". Sve tri grupe trebaju ovu prostoriju i subotom, koja je jedini dan ostao na raspolaganju."

Dodatno svaka grupa dobija sledeću informaciju:

- Pozorišna grupa smatra da su muzičari nekulturni grubi seljaci. Oni su već najavili jednu predstavu za sledeću subotu i žele da probaju tokom dana i odigraju to uveče.
- Grupa Kompjuter/Engleski smatra za pozorišnu grupu da su narkomani i dele njihovo mišljenje o muzičkoj grupi. žele subotnje popodne za svoje potrebe.

- Muzička grupa smatra za pozorišnu da su pederi i nije rezervisana prema kompjuterskoj grupi. Za sledeće tri subote su već javno najavili posterima koncerte i potrebna su im subotnja popodneva za vežbu, a večeri za koncerte.

Svaka od tri grupe ima 10 minuta vremena da se odluči za predstavnika i da se složi oko strategije za pregovore.

Zatim sledi:

- predstavnici imaju 10 minuta da pregovaraju sa drugim predstavnicima;
- 5min ponovni dogovor sa svojom grupom;
- 5 min pregovori;
- 5min ponovni dogovor sa svojom grupom;
- 10 min poslednji pregovori.

Evaluaciona pitanja u plenumu:

Da li svi smatraju da su dobro predstavljani?

Kako su se predstavnici osećali u svojoj ulozi?

Kako se odvijala interakcija u grupi?

Opet je bilo teško odvojiti učesnike od potpuno praktičnog rešenja datog problema i usmeriti ih na analizu sopstvenog ponašanja.



❖ *Smartie igra*

Opis: Cela grupa sedne u polukrug i svako uzme jednu manju posudu ispred sebe. Voditelj-ica ima kod sebe veći broj (par stotina) bombonica, koje pušta u opticaj tako što dodaje dvadeset bombonica prvoj osobi u polukrugu. Ta prva osoba može zadržati koliko god bombonica želi (ne mora nijednu), a ostatak prosleđuje osobi pored sebe, koja ima isto pravo zadržavanja bombonica po svom nahođenju (može i sve zadržati) a ostatak prosleđuje dalje. Zadnja osoba u polukrugu postupa takođe po svom nahođenju, ali se broj bombonica koji se prosledi nazad voditelju-ici, sa njegove/njene strane uvećava dvostruko i ponovo daje prvoj osobi. Komunikacija u grupi je dozvoljena tokom vežbe. Ali se redosled sedenja i redosled dodavanja ne sme menjati.

Evaluaciona pitanja:

Koliko ste zadovoljni procesom, šta vam je smetalo i zašto?

Kako se osećaju oni koji imaju najmanje bombonica, a kako oni sa najviše?

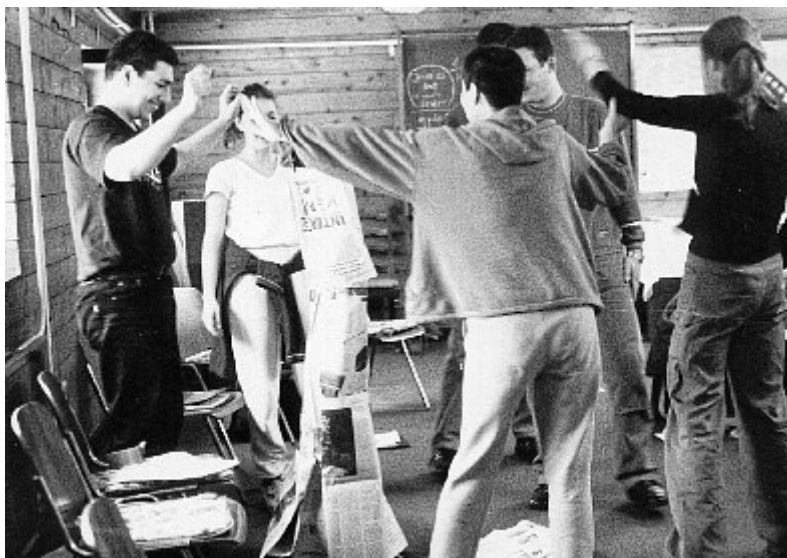
❖ *Toranj*

Učesnici se podele u nekoliko grupa od po 4-5 osobe, svaka grupa dobije po makaze, hrpu novina i selotejp.
Zadatak: Cilj vam je da od materijala koji imate napravite što je moguće viši toranj. Imate 3 min da se dogovorite kako ćete to učiniti, a nakon toga 5 min da to sprovedete.

Evaluaciona pitanja:

Kako vam je bilo raditi ovu vežbu?

Koliko vam je bilo važno šta se dešava u drugim grupama i zašto?



Percepcija, viđenja

Ciljevi radionice su:

- osveščivanje faktora koji utiču na percepciju (doživljaj)
- osveščivanje važnosti prihvatanja različitih percepcija

Glavna pitanja:

- Koliko je relativna lična percepcija?
- Koliko uzimam u obzir mogućnost različitih percepcija drugih osoba?

Primer radionice

❖ 5 minuta tišine

Koncentracija na zvukove van prostorije, a zatim na zvukove u prostoriji, u tišini.

U ovoj kratkoj vežbi će uvek biti zvukova koje su neki čuli a neki nisu, što slikovito predstavlja koliko se percepcija razlikuje i kod najjednostavnijih stvari.

❖ Crteži

Šta vidite?

Na crtežima se mogu videti različite stvari, pa poređenje viđenog služi osveščavanju različitosti u percepciji.

Pogledati priloge na str. 57 i 58-60.

❖ Priča Crvenkapica

Priča iz vukovog ugla, pročitana u plenumu.

Evaluaciono pitanje:

Šta mislite o ovoj priči, šta vam ona govori?

Pogledati prilog na str. 56.

❖ Crtanje po uputstvima

Trener daje instrukcije za crtanje geometrijskih oblika koje sadrži konkretan crtež (npr. kuća: jedan veći kvadrat na sredini papira, dva manja kvadrata unutar većeg, pravougaonik na dnu većeg kvadrata, trougao na vrhu). Na kraju se upoređuje nacrtano.

❖ Crtanje po uputstvima, 2

Svako ima 5 min da nacrtaju neku jednostavnu sliku na kojoj ima bar 5 elemenata. Podela po parovima, suparnik crta sliku po uputstvu drugoga.

❖ Crtanje po leđima u krugu

Svi stoje u krugu. Jedna osoba počinje nacrtavši nešto jednostavno susedu na leđima (sami izaberu šta će to biti i ne kažu šta crtaju), zatim on-a crta sledećem u krugu onaj crtež koji je primio-la itd. Kada se obiđe pun krug, svako na papiru nacrtano što je nacrtao na leđima svog suseda, te svako stavi svoj crtež ispred sebe.

❖ Priča Muž, žena, kompot

Učesnici se podele u 2-3 grupe. Iz svake grupe se javi jedan dobrovoljac, oni se izdvoje iz grupe i pročitaju im se dole navedena priča. Zatim oni ispričaju tu priču drugoj osobi iz svoje grupe (da ostali ne čuju), druga osoba trećoj... Poslednja osoba ima zadatak da ono što je čula zapiše i predstavi u plenumu.

Napomena: Važno je ograničiti vreme za prepričavanje (npr. 3min) kako ne bi došlo do velikih razlika u brzini rada u različitim grupama)

Priča:

Zamislite šta sam jučer čula. Neki ljudi, muž i žena, poznanici kumova mojih roditelja, poslije ručka su jeli kompot od jabuka. Mužu je zapeo u grlu komadić jabuke. žena ga je udarila po leđima. Muž je pomislio kako ona hoće da se bije. Ušla je komšinica bez kucanja. Ostavila je otvorena vrata. Za njom je naišla i ciganka. U tom trenutku na televiziji je počeo izvještaj o zemljotresu u Izmitu. Ciganka je krenula da zauzda ženu, a komšinica muža. Mužu je ispao novčanik. Nakon koškanja komšinica je pošla u svoj stan, a za njom i ciganka. Sa TV-a se čulo da je više od 3000 ljudi ostalo bez krova nad glavom, a i da je stigao kontigent sa brašnom u luku Izmir i ne zna se koliko će tamo stajati, jer carinske odredbe nisu sasvim regulisane. Pojavio se poštar. Muž se mašio za novčanik da plati račun za TV. Novčanika nije bilo. Svi su pošli u stanicu milicije. Tamo su se dugo zadržali jer im je ciganka gledala u dlan.

Naravno dve verzije priče su se kod poslednjih osoba puno razlikovale, dok su važni detalji iz originalne priče jednostavno nestali u lancu prepričavanja.

❖ Zidne novine: Od čega zavisi percepcija?

Učesnici su naveli sledeće:

- | | |
|--|---------------------------------|
| - sposobnost uočavanja i prenošenja bitnih činjenica | - sposobnost slušanja |
| - trenutno psihofizičko stanje | - zanimljivost teme/strane čula |
| - cilj / očekivanja | - iskustva |
| - pažnja | - lične emocionalne umešanosti |

Napomena:

Radionica na temu percepcija ne predstavlja veliki napor, a neophodna je radi osveštavanja postojanja više istina u zavisnosti od ugla iz kojeg se gleda. U okviru treninga radionica zbog svoje lakoće ima i funkciju odmora.

Priča o Crvenkapici iz vukovog ugla

Živeo sam u šumi. To je bio moj dom o kojem sam se brinuo i stalno se trudio da ga održim čistim i urednim.

Jednog sunčanog dana, dok sam uklanjao ostatke hrane koje su ljudi ostavili za sobom, začuh korake. Pogledavši iza drveta ugledao sam jednu devojčicu sa korpom kako ide putem. Odmah mi se učinila sumnjivom, zato što je bila tako čudno obučena, sva u crvenom, sa maramom na glavi, kao da je želela da je ne prepoznaju.

Iako znam da se o ljudima ne treba suditi na osnovu njihovog izgleda, ona je bila u mojoj šumi i činilo mi se ispravnim da saznam malo više o njoj. Upitah je ko je ona, odakle dolazi i tako neke druge stvari. Prvo mi je bezobrazno odgovorila da ne razgovara sa nepoznatima. Ja nepoznat? Ja koji sa celom svojom porodicom živim u ovoj šumi sam nepoznat!? U tom se ona malo umirila i ispričala mi priču o njenj baki. Baka je bila bolesna te joj je ona nosila ručak. Zapravo mi se devojčica učinila iskrenom osobom i pomislih kako bi bilo dobro da se malo privede redu i nauči da nije lepo da se kroz tuđe kuće šunja tako sumnjivo obučena.

Pustih je da ide svojim putem, ali požurih prečicom do kuće njene bake. Kada sam sreo baku objasnio sam joj celu situaciju, na šta se ona složila sa mnom da bi dobro bilo da joj unuka nauči da se malo obzirnije ophodi prema drugima. Dogovorili smo se da se ona sakrije ispod kreveta dok je ja ne pozovem.

Kada je devojčica stigla, pozvao sam je u spavaću sobu, gde ležah obučen u odeću njene bake. Zarumenjenih obraza ušla je u sobu i smesta napravila jednu uvredljivu primedbu na račun mojih ušiju. I ranije mi se dešavalo da me neko uvredi, te sam pokušao da ne pridajem važnost tome i jednostavno prokomentarisah da mi moje velike uši služe da bih je bolje čuo. Ono što sam time hteo kazati je da mi je ona simpatična i da bi trebala malo da pripazi kako se izražava. Ali, ona odmah potom napravi jednu šaljivu zamerku na račun mojih očiju. Vama je sigurno jasno da se moji osećaji za malu devojčicu naglo počele menjati, te ona od simpatične osobe u mojim očima, odjednom postade jedno vrlo neprijatno stvorenje. Međutim kako bejah iskusan u uzdržavanju od besa, ja joj samo rekoh kako mi moje velike oči služe da je bolje vidim.

Njena sledeća uvreda je stvarno prevršila svaku meru. Ja i inače imam problema sa svojim velikim zubima i ta devojčica stvarno nije imala ništa pametnije da mi kaže no da me na podseti na moje velike zube. Znam da nije trebalo tako impulsivno da reagujem, ali skočio sam sa kreveta i zarežao na nju, kako će mi moji veliki zubi dobro poslužiti da je pojedem!

Moram odmah jasno da vam kažem da jedan vuk nikad ne bi pojeo jednu devojčicu. To svako zna. Ali na moje iznenađenje to blesavo devojčce počeo da trči kroz kuću i da vrišti. Potrčah za njom u pokušaju da je smirim, skinuo sam i bakinu odeću sa sebe. No, odjednom se začu lupa i na vratima se pojavi šumar, čovek od svoja dva metra visine, sa sekirom u rukama. Ugledavši ga shvatih da se nalazim u velikoj nevolji. Brzo sam iskočio kroz prozor i pobjegao.

Bilo bi lepo kada bi tu bio kraj priči, ali baka nikada nikome nije ispričala svoju stranu priče. Uskoro se raširi glas da sam ja jedno užasno stvorenje kojem se ne može verovati. Ne znam šta se kasnije zbilo sa devojčicom, ali mogu vam reći da sam ja do kraja svog života ostao nesretan.

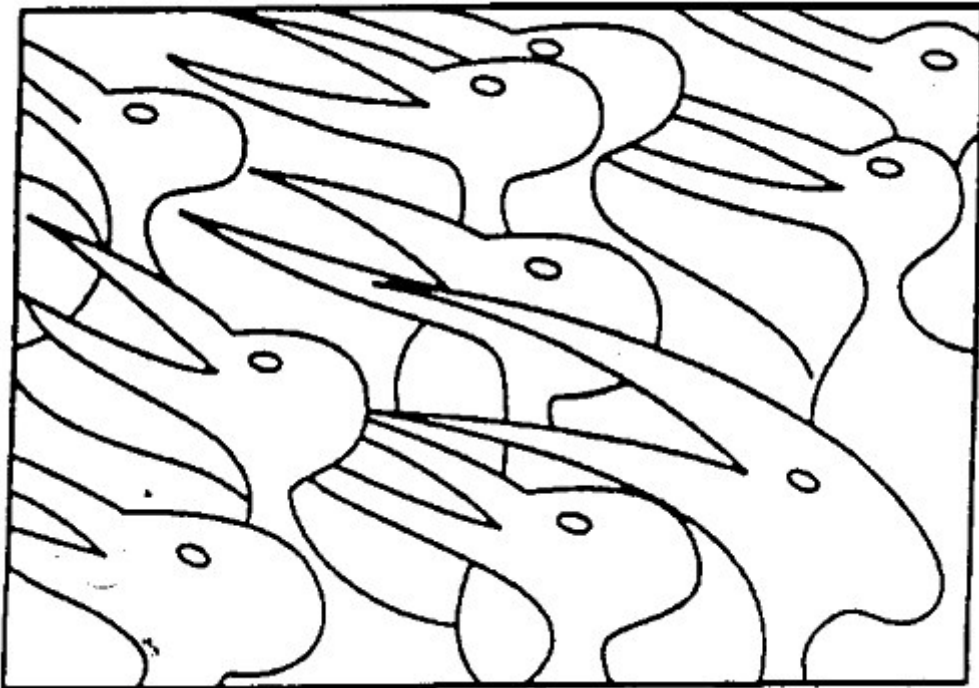
Materijal za vežbu *Crteži*



(a)



(b)



(c)



Dodatne vežbe na temu *Percepcija*

❖ *Opis slike*

Učesnici se podele u tri grupe. Voditelj pokaže jednu sliku sa puno detalja po jednoj osobi iz svake grupe, a zatim oni opisuju sliku sledećoj osobi iz svoje grupe. Druga osoba opisuje sliku trećoj itd. Tri osobe iz svake grupe koje su poslednje čule opis slike, iznose svoj opis slike u plenumu. Evaluaciono pitanje: Šta se dogodilo?

❖ *Ko je ovo?*

U “šeširu” se nalaze papirići sa imenima svih učesnika-ca. Svako izvuče po jedan papir (ukoliko izvuče papir sa svojim imenom vraća ga i uzima sledeći). Njihov zadatak je da nacrtaju svoju asocijaciju na tu osobu čije su ime izvukli. Nakon što su završili, imaju mogućnost da pogledaju šta je sve nacrtano i ukoliko ih crtež podseća na nekoga mogu da pored crteža napišu ime te osobe.

Evaluacija: Kakve asocijacije ste imali?

Razumevanje konflikata

Ciljevi radionice su:

- razumevanja razlike između konflikta i nasilja
- analiza konflikata
- otvaranje mogućnosti shvatanja konflikta kao signala i šanse za promenu
- razumevanje važnih faktora koji utiču na razradu konflikata

Glavna pitanja:

- Kakva poimanja konflikta postoje?
- Kakva je veza između konflikta i nasilja?
- Koji modeli ponašanja u sukobu se daju prepoznati?
- Šta je sve utkano u konflikt, zbog čega konflikt nastaje?
- Kakve uobičajene uloge strana u sukobu su prepoznatljive?
- Šta mi se ne dopada u mom ponašanju u konfliktima i kako to mogu da promenim?

Primer radionice

☺ Igrica: Baka, lovac, lav

● (vidi pod „Igre“ na str. 133)

❖ Brainstorming: Konflikt (asocijacije)

- | | | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------|
| - svađa | - rat | - predrasude | - profit | - odbrana |
| - neslušanje | - brat | - razbijena flaša | - nedosljednost | - razizam |
| - nerazumevanje | - sestra | - mjesečna plata | - dogovor | - potreba |
| - ubistvo | - izvrnuta istina | - svakodnevica | - nespোরазум | - dvije strane |
| - mržnja | - pokušaj | - ovisnost | - foliranje | - regresija |
| - policija | - manipulacija | - religijska | - ombudsman | - neizbježno |
| - bliskost | ljudima | - pripadnost | - zadovoljstvo | - nedostatak |
| - politika | - nasilje | - odgovornost | - otkriće | vremena |
| - granice | - manijak | - refundiranje | - alkohol | - nesigurnost |
| - liderstvo | - agresivnost | troškova | - samopoštovanje | - opravdanje |
| - krimi serije | - demonstracije | - revolucija | - različitosti | - cijene |
| - nepravda | - izbor | - ličnost | - poljubac | - dominacija |
| - različiti stavovi | - strah | - podjela | - izborni rezultati | - roditelji |
| - navijačke grupe | - izbori | - ponašanje | - izdajništvo | - potiskivanje |
| - suze | - boje | - radost | - nekultura | - podsvest |
| - Banović Strahinja | - ljubav | - tenzija | - okršaj | - odgoj |
| - ponos | - prijetnja | - mir | - podkultura | - anarhija |
| - disharmonija | - nacionalna | - nogomet | - kultura | - mehanizmi |
| - vojska | pripadnost | - promene | - ego | odbrane |
| - zid | - klasne razlike | - oružje | - prst | - represija |

❖ Barometar

Učesnici se na osnovu pročitane izjave postavljaju (fizički) u barometar sa polovima "Slažem se" i "Ne slažem se" sa izjavom. Nakon postavljanja svi imaju priliku da obrazlože svoje mišljenje (zašto stoje tu gde stoje), ne komentarišući mišljenja i izjave drugih.

Izjave:

- Loše je imati sukobe.
- Ako su interesi suprotstavljeni sukob se ne može riješiti.
- Moć određuje rješenje sukoba.
- I žrtva je odgovorna za sukob.

Neki od komentara/izjava učesnika:

- Loše je imati sukobe.
 - *Sukob je problem. Zašto da ga imam? Ne donosi ništa dobro, po meni. Ja sukob vidim kao nešto najcrnje. To je samo zlo.*
 - *Bolje da nema sukoba, ali kakav bi to život bio da ih nema?*
 - *Ponekad su neizbežni. Ne dobri, nego neizbežni.*
 - *Ja sam protiv, ali kad se mora - mora se.*
 - *Mislim da je sukob dobra stvar. Kroz svaki sukob možemo mnogo toga da naučimo, i o sebi i o drugima. Kroz njih se učimo razumevanju.*
 - *Mogu biti neprijatni, ali su šansa da se nešto promeni.*
 - *Ne mogu da prihvatim sve vrste sukoba. Bez nekih se može, ali da nema sukoba ne bi bilo hrabrosti, dobrih i loših ljudi,...*
 - *Ako se sukob desi, onda moramo delovati.*
 - *Da nema sukoba pomrli bismo od dosade.*
 - *Sukob mišljenja je potreban i koristan.*
 - *Ne mora sukob biti odmah negativan (sa puškama).*
 - *Preko njega mogu spoznati sebe. A mogu i naučiti kako doći do rešenja. Čeznem za sukobom.*
 - *Sukob po meni ne može doneti ništa dobro. Rat ne može doneti ništa dobro. Za mene nije sukob ako imamo različita mišljenja.*
- Ako su interesi suprotstavljeni sukob se ne može riješiti.
 - *Može se rešavati. Može se pokušati.*
 - *Mislim da je svaka situacija rešiva, bez obzira na suprotstavljene interese.*
 - *Možemo menjati načine. Ništa mi ne izgleda nerešivo.*
 - *I ako ne može da se reši konflikt, dođe treća strana i reši.*
 - *Ja verujem u kompromis i posredovanje. Verujem da je svaki konflikt rešiv.*
 - *Ako su interesi suprotni, sukob se ne može riješiti. A ako se jedan povuče, onda više nije sukob.*
 - *Rešenje svakog sukoba mora da sadrži kompromis.*
 - *Ako su interesi isti, nema se šta rješavati.*
 - *Sukob se rješava kad se jedna strana natjera da popusti.*
 - *Popuštanje nije rješenje sukoba.*
- Moć određuje rješenje sukoba.
 - *Mislim da moć nije rešavanje konflikta, nego prisiljavanje.*
 - *Ne određuje. To nije demonstracija rešavanja konflikta, već demonstracija nadređenosti i podređenosti. Negiram moć kao odrednicu za rešenje sukoba.*
 - *Zavisí sa koje pozicije ulaziš u to. Ukoliko ulaziš sa "moćne" pozicije u startu ne ideš na rešenje već na nadvladavanje.*
 - *Moć može uticati, ali ne mora nužno da određuje rješenje sukoba. Ako je jedna strana puno jača, to zna da utiče na rešenje sukoba.*
 - *Moć je samo nasilje.*



- Ja sam za DA. Videla sam u životu kako moć razrešava sukobe. Taj koji ima moć je to rešio, a ja nisam mogla ništa tu da uradim.-
Moćnija strana diktira rešenje.

- Ukoliko to nisu sukobi velikih razmera, velikih posledica - moć ne određuje rešenje.

- Da bi sukob bio riješen obe strane moraju biti zadovoljne, inače to nije rješenje.

- I žrtva je odgovorna za sukob.

- U sukobu su svi jednako odgovorni.

- Za sukob je potrebno dvoje.

- Svako je odgovoran za sebe: da li će da ode iz sukoba ili na koji način će da pristupi sukobu.

- I žrtva i nasilnik su odgovorni za sukob. Relativna je uloga žrtve jer je podložna manipulaciji.

- Žrtva nije odgovorna koliko nasilnik.

- Ko je žrtva zavisi i od percepcije.

- Žrtva može da provocira i tad je odgovorna.

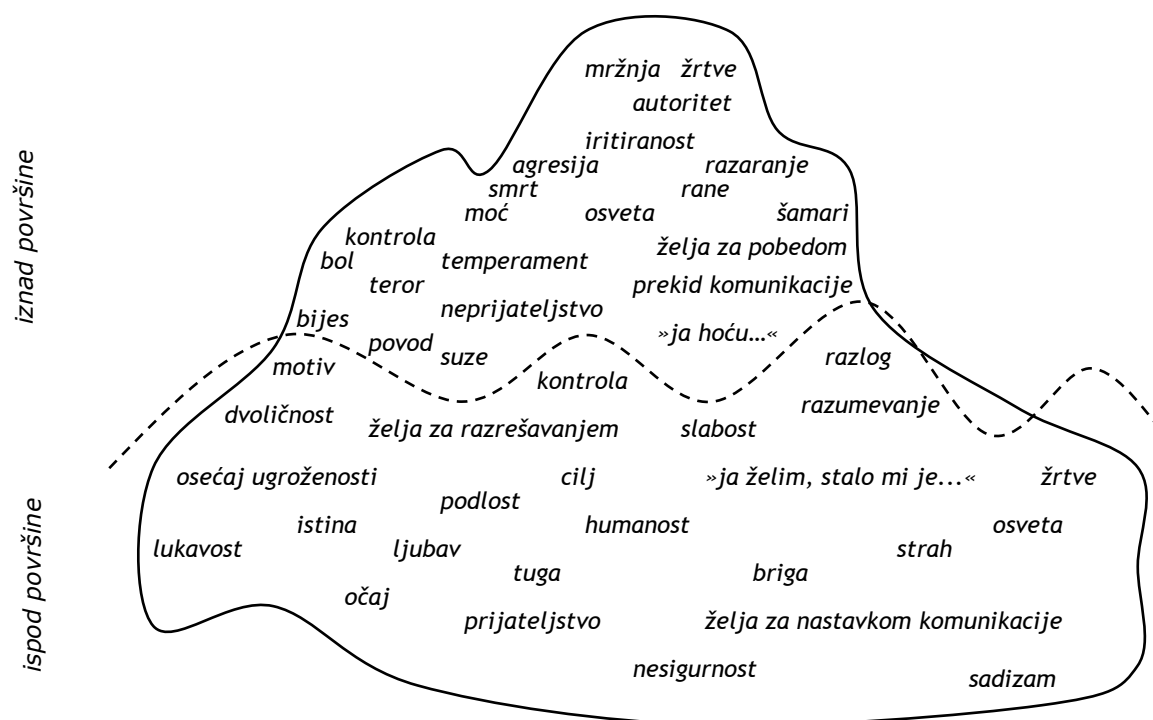
- Nijedna žrtva ne želi da bude žrtva.

- Ne može neko da se sukobi s nekim, a ovaj drugi da se ne sukobi.

❖ Santa leda

1. Voditelj-ica uvodi značenje *Sante leda*. Santa leda je simboličan prikaz onoga što pokazujemo, odnosno krijemo u sukobu - ono što pokazujemo je iznad površine vode, ono što krijemo ispod.

Učesnici se podijele u 3 male grupe. Svaka grupa dobije instrukciju da razvrsta po principu "sante leda", emocije i ostale elemente koje se javljaju u sukobu. Nakon toga u plenumu male grupe izlažu svoj papir sa "santom leda". Slijedi osvrt i komentari.



Neke od izjava:

- *Kako se topi ono odozgo, ono odozdo izlazi.*
- *Bitne su predrasude gotovo u svim sukobima.*
- *U svakom konfliktu je prisutna doza straha od dalje konfrontacije, od posledica, od fizičkog obračuna...*
- *Bitan je i moj pristup drugoj osobi njenoj dobroj strani.*
- *Ljubav je na dnu sante leda, u sredini, okružena ledom. E, tu ljubav trebamo izvlačiti.*
- *Stvari koje bi bilo dobro pokazati ne pokazujemo, jer smo tako naučeni. Da ih malo više pokazujemo, možda bi lakše bilo riješiti sukob, ili ga ne bi ni bilo.*

2. Učesnici se vraćaju u male grupe gdje se svako pojedinačno osvrće na pitanja:

Kako pristupam donjem dijelu sante leda (skrivenom) kod sebe?

Kako pristupam tome kod drugih?

Šta utiče na poboljšanje komunikacije u sukobu?

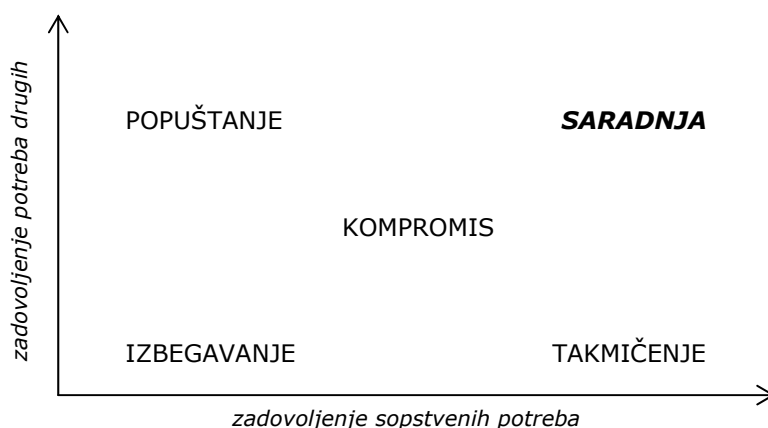
❖ Brainstorming: Konflikt/sukob nastaje zbog...

- | | | | | |
|---------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| - nesuglasice | - vere | - sujete | - materijalnih težnji | - prikrivanje osećanja |
| - interes | - nerazumevanja | - predrasude | - stresa | - kompleksa |
| - potrebe | - neupućenosti | - spletke, laži i obmane | - "ljutine" | - mentaliteta |
| - neslušanja | - različitosti | - različitih mišljenja | - želje za vlasti (dominacije) | - nepoverenja |
| - ljubomore | - neobrazovanosti | - nejednakosti | - diskriminacije | - kulture |
| - ljubavi | - iznevjerenih i neizgovorenih očekivanja | - neravnopravnosti | - potcjenjivanja | - popustljivosti |
| - nedostatka komunikacije | - vrijeđanja | - neobraćanje pažnje na drugog | - autoriteta | - globalizacije problema |
| - netolerancije | - tradicije | - gluposti | - slobode | - vlade |
| - straha | | | - nepoštivanja izbora | |

❖ Brainstorming: Koje su vrste ponašanja u sukobu?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------|------------------|--------------------|----------------------|
| - agresivnost | - nekontroliranost | - ravnodušnost | - manipulacija | - saradnja |
| - bes- "ja sam najbolji" | - tvrdoglavost | - opuštenost | - strahopoštovanje | - osvetoljubivost |
| - upornost | - samopouzdanost | - napad | - taština (sujeta) | - radoznalost |
| - mucanje | - komunikacija | - ljutina | - plakanje | - ogorčenost |
| - povređenost | - prisila | - neravnodušnost | - kultura | - dominantnost |
| - drhtanje | - pretnja | - trgovina | - neagresivnost | - nezainteresovanost |
| | - popustljivost | - tolerancija | - nervoza | |

Predstavljanje modela kategorizacije ponašanja u sukobu:
(pogledati na str.47)



❖ Evaluacija dana

Razumevanje konflikata je ključni preduslov za njihovu razradu. U okviru treninga, ova radionica treba da poveže sve do tada urađeno i izvrši nadgradnju na osnovu postavljenu temama kao što su nenasilna komunikacija, timski rad i percepcija. Izuzetno je važno da se ovoj temi posveti puno vremena u pripremi, te da sam trenerski tim detaljno prođe kroz glavna pitanja koja želi da postavi unutar obrade ove teme.

Dodatne vežbe na temu razumevanje konflikata

❖ Tvrđava

Opis: Učesnici se podele u dve grupe. Jedna grupa će biti u „tvrđavi“ a druga grupa će biti van tvrđave i pokušaći da uđe u nju. Obe grupe imaju 15 minuta za pripremu i dogovor, koje se obavljaju u dve odvojene prostorije. Dodatna uputstva za grupe:

Za grupu u tvrđavi:

Sami određujete gde vam je tvrđava i kako ona izgleda. Cilj vam je ne dozvoliti drugoj grupi da uđe u tvrđavu u prvih 3 minuta. Nakon tog vremena druga grupa može ući u tvrđavu ukoliko ispuni uslove koje vi sami treba da utvrdite.

Za grupu van tvrđave:

Vi se nalazite u velikoj nuždi i preko vam je potrebno da uđete u tvrđavu. Imate deset minuta vremena da to postignete.



Napomena:

Ova vežba je izuzetno osetljiva. Konfrontacija između dve grupe tokom vežbe, zna uzeti vrlo velike razmere, te svakako treba dati prostora za emocionalnu evaluaciju odmah nakon vežbe i na taj način postići izlazak iz uloga, radi omogućavanja analize događaja. Navedeni vremenski okviri, različiti za obe grupe, se po pravilu ne poštuju i često dolazi do lakših fizičkih obračuna.

❖ Crtačka bitka

Svi u grupi se podele u parove, tako što će u svakom paru jedna osoba biti „A“, a druga osoba „B“. Učesnici se zamole da tokom vežbe ne razgovaraju. Osobe „A“ se pozovu i kaže im se da im je zadatak da nacrtaju grad u smiraj dana. Osobama „B“ se kaže da im je zadatak da nacrtaju plažu sa kupačima. Vreme trajanja vežbe se ograniči na 5 minuta.

Potom parovi sedaju zajedno i da im se jedna olovka, uz uputstvo da držeći olovku zajedno trebaju da nacrtaju sliku.

Evaluaciona pitanja:

Kako vam je bilo dok ste crtali?

Šta ste osećali i razmišljali?

Kako ste se ponašali kada je postalo jasno da vam se zadaci sukobljavaju?



❖ Život na ostrvu

Učesnici se podele u male grupe (5-6 osoba). Kaže im se da se nalaze na pustom ostrvu i da nema načina da ga napuste. Radi organizovanja zajedničkog života treba da se dogovore i uspostave zajednički sistem pravila. Svaka mala grupa ima 10 minuta vremena da se dogovori o svojim pravilima, koja se potom prezentuju pred svima.

U sledećem koraku se zamoli da iz svake grupe jedna osoba volontira. Volonteri se izvedu van prostorije i obaveste se da će svako od njih biti poslan na neko novo ostrvo, sa uputstvom da se odmah po dolasku na to ostrvo ponašaju u potpunom neskladu sa pravilima življenja tog ostrva, te da pokušaju da ih promene ili bojkotuju.

Nakon 10 minuta boravka „pridošlica“ na svojim novim ostrvima se vežba završava i evaluira.

Evaluaciona pitanja:

Kako se grupa (svaka) nosila sa konfliktom koji je nastao?

Kako su se „pridošlice“ osećale u svojoj ulozi kršitelja pravila, a kako „starosedeoci“ kada je došlo do nepoštovanja njihovog sistema?

Ko je bio u ulozi žrtve, a ko u ulozi nasilnika?

Kakve veze ovo ima sa stvarnim životom?

❖ Rad u malim grupama i pojedinačno

Produbljivanje ove teme se može raditi i kao sklop delova koji se obrađuju u malim grupama, pojedinačno i u plenumu.

Povezivanje ove teme sa eventualno prethodno urađenim radionicama na temu nenasilna komunikacija ili timski rad, se nudi samo od sebe u obliku preispitivanja načina ponašanja koji su doživljeni kao konstruktivni ili destruktivni u procesu rešavanja konflikata.

Predlozi za moguća radne teme:

- Ponašanje u komunikaciji sa drugima (unutar grupe, tokom treninga) koje mi je prijalo.
- Ponašanje koje sam doživeo-la kao ono koje stvara plodno tlo za konflikt.
- Ponašanje koje ne doprinosi rešavanju konflikata.

- Kako ja reagujem kada mi smeta način komunikacije (na konkretnom primeru)?
- Reakcija koju smatram dobrom.
- Mislim da se ljudi ponašaju tako, zato što...



Nasilje

Ciljevi radionice su:

- razrada pojma nasilja u društvu
- razvoj svesti o različitim poimanjima nasilja
- otvaranje pitanja odgovornosti za nasilje u društvu

Glavna pitanja:

- Kakve sve vrste nasilja postoje?
- Ko snosi odgovornost za nasilje u društvu?
- Koje uloge postoje u situacijama nasilja?
- Kako reagujem na nasilje u društvu?

Primer radionice

☺ Igrica

❖ Brainstorming: *Nasilje, Nenasilje*

Na dva hamera postavljena na podu na sredini prostorije, učesnici pišu asocijacije na nasilje, odnosno na nenasilje.

Asocijacije na nasilje:

- | | | | | |
|---------------|------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| - moć | - snaga | - ksenofobija | - fudbalski stadion | - kriminal |
| - kontrola | - oružje | - šovinizam | - nedostatak | - izbjeglice |
| - agresija | - prinuda | - podeljenost | - prostora | - traume |
| - mržnja | - diskriminacija | - pasoš | - policija (srpska) | - žrtva |
| - svađa | - nekontrola | - masakr | - genocid | - zoo vrt |
| - gnušanje | - slabost | - gradski prevoz Bg | - policija (tajna) | - usamljenost |
| - nadređenost | - strah | - krv | - plač | |

Asocijacije na nenasilje:

- | | | | | |
|-----------------|------------------|----------------|-----------------|------------|
| - prijateljstvo | - svest | - sloboda | - kretanje | - prostor |
| - ljubav | - tolerancija | - osmeh | - poljubac | - izbor |
| - razboritost | - komunikacija | - veština | - autentičnost | - energija |
| - smirenost | - jednakost svih | - samokontrola | - pomeranje | - mašta |
| - mir | - razgovor | - stanje | - nepopuštanje | - odluka |
| - snaga | - harmonija | - put | - samopouzdanje | |

❖ Barometar: *Jeste nasilje - Nije nasilje*

Na podu se nalaze 34 papira sa po jednom od dole navedenih izjava. Svaki učesnik-ca uzima po dve izjave i stavlja ih u barometar sa polovima *Jeste nasilje* - *Nije nasilje*. Nakon što su sve izjave postavljene diskusija: Da li bi neko promenio položaj neke od izjava u barometru, zašto, kako to ostali vide...

Izjave:

1. Crnački narodi su zaostali narodi.
2. Direktor firme uporno zahtijeva od svoje saradnice, da uprkos njenom odbijanju, uveče izađe sa njim.
3. Fabrika ispušta otrovne otpadne vode u rijeku.
4. Farmaceutska firma iz zapadne Evrope šalje neupotrebljive lekove u inostranstvo kao humanitarnu pomoć.
5. Grupa mladića u kafeu glasno ismeva čovjeka u jednostavnom odelu i blatnjavim cipelama, koji sedi za stolom pokraj njihovog.
6. Na putu prema kući, policajac zaustavlja vozača i pita ga: "A kuda si ti krenuo?"
7. Njemački narod je započeo Drugi svjetski rat.
8. Opravdano je koristiti protivpješadijske mine u odbrambene svrhe.
9. Policajac šamara osobu koja nema lične isprave sa sobom.
10. Policajci šmrkom rastjeruju okupljene radnike ispred sjedišta Vlade.
11. Po završetku religioznog obreda, sveštenik poziva prisutne na slijedeći sastanak stranke.
12. Prilikom prijave za posao, osoba biva upitana za stranačku pripadnost.
13. Roditelji zabranjuju svojoj djeci da se igraju sa djecom susjeda povratnika iz izbjeglištva.
14. Direktor zapošljava svoju rođaku na konkursu za radno mjesto.
15. Nastavnik kažnjava učenika koji neće da kaže ko je razbio prozor.
16. Nastavnik ispravlja učenike ukoliko koriste izraze iz drugih krajeva zemlje.
17. Majka udara dijete koje plače zato što majka odbija da mu kupi igračku.
18. Nigerija je država svih Nigerijaca.
19. Policajci odbijaju da izvrše sudski nalog za deložaciju.
20. Pravo na zemlju ima onaj koji je na nju prvi došao.
21. Prosjak vuče prolaznike za rukav.
22. Muškarci moraju da služe vojsku.
23. On je lojalan građanin ove države.
24. Nezaposlenim izbjeglicama biva isključena struja jer nisu platili račun.
25. Izbjeglice bivaju izbačene iz kuće da bi se prvobitni stanari, koji su prethodno izbjegli, mogli useliti.
26. Pranje veša je ženski posao.
27. U ratu je uvek jedna strana kriva.
28. NATO države su bombardovale Jugoslaviju kako bi sprečile humanitarnu katastrofu.
29. Svi koji su služili vojsku u toku rata - bili su za taj rat.
30. Žene su miroljubivije nego muškarci.
31. Nakon razvoda deca bi trebalo da pripadnu majci.
32. Grupa ljudi koji rade zajedno zabranjuje jednom kolegi da puši u kancelariji.
33. Ukoliko ljudi ne mogu da žive zajedno, bolje ih je rastaviti.
34. Trebalo bi pomoći Africi da se civilizuje.

Neke od izjava učesnika koje se odnose na navedene izjave:

- Nakon razvoda deca bi trebalo da pripadnu majci.
 - *Nasilje je zbog riječi treba.*
 - *Nasilje je zato što na startu isključuje, apriori daje prednost.*
- On je lojalan građanin ove države.
 - *Nije nasilje, jer je to slobodan izbor pojedinca. Niko ga na to nije prisilio... sem države!*
 - *Zavisí od države.*
 - *Ovu izjavu možemo posmatrati u svijetlu demokratskih i antidemokratskih društava. Kad se vlast ponaša nelojalno prema narodu, a od naroda traži lojalnost - to je nasilje.*
 - *Kad vladar kaže: "Država to sam ja", biti lojalan državi znači biti lojalan vlasti, obrnuto ne može.*

- I u Švajcarskoj i ovdje ako ne platim porez idem u zatvor. Stoga bih ja to stavila u nasilje.

- Biti lojalan državi ne znači samo plaćati porez, već i slagati se s politikom te države.

- Njemački narod je započeo Drugi svjetski rat.
- Nasilje je usljed generalizacije - započeo si rat samim tim što si Nijemac, bez obzira jesi li bio za ili protiv rata.
- Nastavnik ispravlja učenike ukoliko koriste izraze iz drugih krajeva zemlje.
- Zavisi da li se to radi tendenciozno, ili iz dobre namjere, u smislu upućivanja na književni jezik.
- Konstantno ispravljanje stvara pritisak i strah kod djece.
- Zavisi od načina na koji se dijete ispravlja. Nasilje je ako se kaže: "Slušaj ti, ne kaže se to tako!"
- Nigerija je država svih Nigerijaca.
- Šta ću ja tamo da radim kao Bosanac? Ne bih se osjećao prijatno. Osjećam se isključen.
- Obuhvata sve građane te zemlje, bez obzira na vjeroispovijest, naciju...Stoga nije nasilje.
- Nije nasilje, zato što država ne pripada pojedincima već čitavom narodu.
- Šta bi bilo da piše "Srbija je država svih Srbijanaca?"



❖ Brainstorming: Vrste nasilja

Koje vrste nasilja prepoznajete (osvrst na prethodnu diskusiju)?

- | | | |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| - diskriminacija | - pretnja | - mješanje nasilja sa nenasiljem |
| - fizičko nasilje | - nasilje između polova | kako bi se dobilo još veće nasilje |
| - psihičko nasilje | - pravno nasilje | - konstruktivna nejasnoća |
| - zloupotreba položaja | - tradicija | - ubeđivanje (da budeš isti kao ja) |
| - netrpeljivost | - (ne)jednakost pred zakonom | - seksualno zlostavljanje |
| - nacionalna isključivost | - autoritet (struktura) | - religija |
| - generalizacija | - strahopoštovanje | |

❖ Kratko predstavljanje definicije pojma nasilja

Pogledati na str. 10.

Dodatne vežbe na temu nasilje

❖ Barometar na temu nasilja/nenasilja

- Kada bih bio ugržen, ja bih pod datim okolnostima primenio nasilje.
- Radije nasilje nego kukavičluk.
- Nasilje je suprotno od nenasilja.
- Nenasilje ne iskorištava slabosti protivnika.
- Princip nenasiljne akcije je da protivniku pristupa sa poverenjem.

Neke od izjava učesnika:

- Kada bih bio ugrožen, ja bih pod datim okolnostima primenio nasilje.
- Preferiram nenasilje, ali u granicama; ako neko mene ugrozi primeniću nasilje.

- *Praktično u samoodbrani primenio bih nasilje.*
- *Ne opravdavam nasilje, ali ne treba to striktno posmatrati.*
- Zavisno od situacije nekada je neophodno primeniti nasilje.*
- *Ne mislim da je primena samoodbrane nasilje.*
- *Verujem da je sve moguće rešiti nenasiljem. Idealista sam, optimista.*
- *Ne čini drugima što ne želiš da čine tebi. Zbog toga sam umeren.*
- Nasilje se vraća nasiljem. Stojim u sredini zato što nisam dovoljno sazeo da stanem na "ne slažem se".*
- *Kada preživljavaš grozne stvari, i ti prihvatiš to što ti rade, posle nekog vremena prestaju da ti to rade.*
- *U prirodi svakog čoveka je samoodbrana. Nekad je nasilje ne samo fizičko. Postoje različiti vidovi nasilja.*
- *Ne znam kako bih reagirala. Ipak, nosim nešto nasilno u sebi.*
- *Moj zaštitnički instikt deluje agresivno.*
- *Radije nasilje nego kukavičluk.*
- *Kukavičluk je širok pojam. Nekada je to izbegavanje sukoba.*
- *Ne interesuje me šta će ko reći. Mene bi savest grizla kad bih primenio nasilje.*
- *Kukavičluk je nedefinisan pojam.*
- *Nasilje je slabost, tako ja to vidim.*
- *I kukavičluk je bolje no nasilje. Ali prađedovski pozivi me vuku ka sredini.*
- *Nekad mi je gore da ne reagujem nego kukavičluk.*
- *Mnogo zavisi od situacije. Nekad je potrebno saviti glavu da bi se izbegle neke veće posledice.*
- *Stajem na slažem se, a osijecam kako mi prađed govori "de ćeš bolan"...*
- *Nasilje je suprotno od nenasilja.*
- *Ova izjava može da se tumači na više načina, ali u principu se slažem.*
- *Ta dva metoda se stavljaju u istu ravan. Mislim da su suprotni ali paralelni.*
- *Kada se sada osvrnem na brainstorming više nisam sigurna.*
- *Čovek koji nije nasilan ne mora značiti da je nenasilan.*
- *Nenasilje ne iskorištava slabosti protivnika.*
- *Ne slažem se. Prva asocijacija mi je Gandi. Mirnoćom pobediti one koje to nervira.*
- *Da bi se odbranio od nasilja, možda bi trebalo lukavstvom obuzdati silu da bi to iskoristio u svoju korist.*
- *Ne znam. U sukobu sa ljudima za koje smatram da su nenasilni primećujem nasilje upakonano u neke nenasilne metode.*
- *Pitam se kako izgleda sukob dve nenasilne osobe.*
- *Ljudski faktor možda iskorištava i zloupotrebljava. Nenasilje kao takvo sigurno ne.*
- *Princip nenasilne akcije je da protivniku pristupa sa poverenjem.*
- *Ne slažem se. ne moram protivniku pristupati sa poverenjem.*
- *Slažem se samo sa pola izjave.*
- *Da li neko pristupa sa poverenjem ili ne nije mi to bitna oblika nenasilja.*
- *Ako nekom pristupaš sa poverenjem verovatno da ćeš pre postići svoj cilj.*
- *Nenasilna akcija mi je povezana sa pozitivnim pristupom problemu.*
- *Poštovanje mora da postoji da bi se ljudi razumeli, a onaj ko nema poverenja nema ni prijatelje.*
- *Pola stvari u biznisu se odvija na poverenje. Ako može u biznisu morta u nenasilju.*
- *Sukob je šansa za promenu.*

Predrasude

Ciljevi radionice su:

- suočavanje sa sopstvenim i tuđim stereotipima i predrasudama
- osveštavanje uloge predrasuda pri izgradnji sopstvenog mišljenja

Glavna pitanja:

- Odakle potiču predrasude i stereotipi?
- Kako se ophoditi sa sopstvenim i tuđim predrasudama?
- Kakva veza postoji između predrasuda i diskriminacije?

Primer radionice

☺ Igra: *Zdravo jarane/jaranice*

(vidi pod „Igre“ na str. 133)

❖ Asocijacije

Svaki učesnik-ca ima oko 30sec. da napiše nekoliko prvih asocijacija na zadate teme. Poslije svake teme, papiri sa ispisanim asocijacijama se zalijepe na zidne novine, dok učesnici pišu asocijacije na sljedeću temu. Nakon završenog pisanja svi odlaze do zida i u tišini čitaju ono što je napisano.

Teme: ljudi, političari, seljaci, mirovne trupe, NVO aktivisti, Balkanci, izbjeglice, oslobodioci, policajci, Francuzi, žrtve.

Ova vežba se po potrebi može i evaluirati.

Evaluaciona pitanja:

Koliko ste sami sebe cenzurisali? Zašto? Da li ste iznenađeni time što ste zapisali? Zašto? Koje su razlike između predrasuda i stereotipa?



Političari

- | | |
|--|--|
| - laži, vlast (borba), uskraćena sloboda, ograničenja, "zatvor", rat | - lažov, manijak, nekulturan, parlament, vlada, partija, komunizam, izbori |
| - sukob, demagogija, parlament, vlast | - prevara i vlada, vlast, dosada, bezobrazluk, ne/obrazovanost |
| - kurve, lopovi, lideri, vlastiti interesi, bez srca | - ljudi, pragmatični, dosadni, mercedesi, kancelarije |
| - sukob, rasprava, dugi razgovori, nepravda, vlast | - skupština, stranke, odbor, predsjednik, država |
| - lukavstvo, odbrana, laž, egzibicionizam, maska | - prevara, krađa izbora, promena, demokratija |
| - prevaranti, lažovi, ubice, vile i automobili, mafija | - liderstvo, ambicije, ugled, odgovornost, stručnost, |
| - dvolični, opasni, lukavi, pametni, prevaranti | manipulacija, pompaznost, glamour, dobre plaće |
| - mržnja, interes, "prljavština", govornišvo, bogataš | |

Seljaci

- mukotrpan rad, ruke i lice, livada, papak
- zemljoradnik, nekultura, šaneri, radiše, ljudi
- livada, bijele košulje, bijele vunene čarape, stoka, zeleno
- njiva, sunce, jutro, muzika/narodna/, tračarenje
- naivni, radnici, dobri, tradicija
- hrana, ljudi za manipulaciju, obrađivanje zemlje
- siromaštvo, rad, ispucale ruke, starost, miris sena
- poljoprivreda, snaga, ljubav prema prirodi, siromaštvo
- rad, mirisi, rano ustajanje, vredan život, krave i ovce, blato
- (ne)educirani, dobrina, naivnost
- radnici, druženje, siromašan narod, polje, širokogrudnost
- rad, polje (njiva), siromaštvo, druženje, širokogrudnost
- zemjoradnja, izbori, građani, uslovi života, naglasak

Balkanci

- tradicionalnost, tvrdoglavost, ratobornost, netolerantnost
- zaostali, agresivni, tvrdoglavi
- ljudi, na Balkanu, romantično tvrdoglavi, pomalo primitivni, kivni
- glupaci, idioti, prostaci bez elementarne kulture, unikati, nesrećni ljudi
- pričljiv narod, srdačni, solidarnost
- muzika, različitost, stav, pesma, geografija
- svađe, nerazumnost, nacionalizam, potisnutost svih onih koji žele poboljšanje, nedostatak komunikacije
- najsrdaniji ljudi na svijetu, lako ih zavaditi, idioti, šaljivdžije, veseljaci
- ratobornost, krv, socijalizam, siromaštvo
- zaostalost, netolerancija, svađa, primitivnost, nekultura, veselje
- dlakave grudi, pivo, čast, tuča, smeh
- neobrazovanost, siromaštvo, ratovi, tvrdoglavost, neznanje, upornost
- ratovi
- temperament, tvrdoglavost, zaostalost, baksuzluk, zavist
- ljubomora, gurmanluk, nacionalizam, ego
- geografski aspekt, agresivnost, toplina, komunikativnost, predrasuda, izoliranost, licemjernost, podjela
- istok

Izbjeglice

- jadnici, mržnja (drugih prema njima), neimaština, bolest, svađa
- siroti, prljavi, dobri, traumatizovani, bolesni
- bol, očaj, tuga, nemir, suze
- kazna, nepravda, šta dalje?, nezavidan položaj, dom
- jad i bijeda, marama, plač, srušene i zapaljane kuće, nezadovoljstvo
- ja, tuga, jad, odbačenost, dobrotu
- sukob, rat, policija, vojska
- ljudi, rat, problemi s hranom i ostalim najbitnijim potrebama, povratak, pasoš
- strah, tuga, siromaštvo, beznađe, separacija, razdvojenost, rat, bombe, suze, manipulacija
- rat, težak život, dom izbeglica, bez prijatelja
- nasilje, plač, nesreća, sukob, krv
- kuće, vatra, kolona, plač, deca
- drug, povučeni su
- tuga, nepripadanje, bahatost, tišina, deca
- bol, stradanje, razrušeni domovi, smrt, humanost
- ćutanje, nevidljivost, plač, pomoć, (ne)razumevanje, strah
- rat, nesreća, šator, humanitarna pomoć, suze, nada u budućnost

Francuzi

- mirovne snage, rat, vino, Pariz
- ljudi, vino, hrana, francuski hljeb, žene (nije zadnje)
- Francuskinje, šansone, žan, udvaranje
- poljupci, Pariz, slike, muzika, čežnja
- vino, moda, kan-kan, Ajfelova kula, kuhinja
- ljubav, reka, Doručak kod Tifanija, Ajfelova kula, sneg
- romantičnost, bogatstvo, veća demokratičnost
- kroasan, Napoleon konjak, Ajfelov toranj, ljubav na francuski, prvaci svijeta
- šarmeri, Pariz, svjetlost, Mirel Matje, droga/prostitutke
- prefinjenost, zavist, Francuskinje, Ajfelova kula, jezik
- nacija, jezik i kultura, šansona, Chagal, Toranj Eifel, gurmani, tradicija, vino, Paris
- prefinjeni, sofisticiranost, brzi, lijepi, doterani

Policijci

- glupost, nasilje, rigidnost, ograničenost, udaljenost
- nehumanost, maltretiranje, glupost, idiotizam, ubijanje
- vlast, oholost, rad, kontrola, strah
- pendrek, bol, strah, ne(red), bes
- strogo, dužnost, učtivost, krlja, uniforma
- ljudi u plavom, akreditacije, dokumenta, "kolega piši"
- pendrek, glupost, udaranje, zatvor, golf 4.
- uniforme, država, tuča, arogancija, nezaštićenost
- strah, mržnja, lojalnost, pendrek, plavi psi, fizičko nasilje
- pendrek, plavo odelo, lična karta
- pendrek, demonstracije, suzavac, nekulturni
- nasilje, demonstracije, tuče, zatvor, prigušavanje
- kontrola, nasilje, strah, vlast, rat
- agresija, kamen, glupost, oklop, bes, mržnja, pritisak
- glupsoni, neobrazovani seljaci, predmet iskorištavanja, krkani, zakrčljali mozgovi

Žrtve

- masakr, krv, masovne grobnice, napaćenost, slučajnost, nevinost/ne/krivica
- žrtven jarac, nevinost, slučajnost, bol, traume
- nemoć, stradanje, odustajanje, nehumanost
- deca, deca, deca, deca, deca
- nesreća, mržnja, plač, nasilje, krv
- rat, ubistvo, silovanje, automobilska nesreća
- svakodnevica, nerazumevanje, život
- siromaštvo, tuga, slabost, selidba, plač
- pristajanje, nepristajanje, bol, plač, nastavak
- gomila, uniforme, cipele bez vezica, ćutanje, plač
- rat, krv, nasilje, traume, SFRJ
- bespomoćnost, strah, ponos, principijelnost, smrt, rane, krv
- osuda, broj žrtava, nasilje, sudbina, da li se moglo izbjeći
- ljudi, rat, životinje, vojska, tuga, nisu brojevi
- krv, masovna groblja, sukob, provokacija
- povrijeđenost, napuštenost, krivnja, Balkanci, mladi ljudi

❖ Barometar

Izjave:

- Ja imam predrasude.
- Ja imam pravo na moje predrasude.
- Mislim da postoje korisne predrasude.
- Predrasude uvek vode ka diskriminaciji.

Pročitane izjave za barometar i neki od komentara/izjava učesnika:

- Ja imam predrasude.
 - Dosta sam radila na predrasudama. Mislim da ih nemam.
 - Ma koliko ja radio na predrasudama, uvijek ostaju, bar one unutrašnje.
 - Ma koliko ja radila na njima, prepoznam da sam neki put opet išla sa predrasudom.
 - Ja se, kukavac, trudim da ih nemam, al' opet... Kad priznaš, pola ti se prašta - zato sam stao ovde.
- Ja imam pravo na moje predrasude.
 - Niko mi ih ne može zabraniti. Dakle, imam pravo.
 - Ja imam pravo na sve, sve dok ne škodi drugom.
 - Pošto predrasude znaju biti loše, sam sebi ih zabranjujem. Pošto za to nema nikakav vanjski zakon, ja to određujem svojim vlastitim zakonom.
 - Imam pravo da izaberem.
 - Niko ne može da ih zabrani, ali ne bi ih trebalo imati.
- Mislim da postoje korisne predrasude.
 - Pošto predrasude nose generalizaciju i etiketiranje, bez obzira da li su pozitivne ili negativne, zamagljuju moju individuu i spoznaju.
- Predrasude uvek vode ka diskriminaciji.
(Bez komentara, samo pitanje za razmišljanje.)



❖ Rad u malim grupama na temu predrasuda

1. Učesnici se podijele u male grupe. U maloj grupi svaki od učesnika ispriča ili opiše jedno iskustvo kada je neko nastupio prema njima sa predrasudama. Svaka osoba ima 5 minuta da ispriča svoju priču.
2. Svaki učesnik u malim grupama ispriča i opiše situaciju kada je on ili ona kao osoba nastupio prema nekoj osobu sa predrasudom.
3. Diskusija u plenumu: Šta mi je bilo teže ispričati i doživjeti od te dvije situacije? Zašto? (Kada se mijenjaju predrasude?, Kako ste se kasnije ponašali u sličnim situacijama...)

Neke od izjava u plenumu:

- *Najprije sam se sjetio svojih predrasuda, zbog toga što radim na tome da ih se oslobodim.*
- *Bilo mi je prijatnije da pričam kako je neko imao predrasude prema meni. Da, ja imam pravo na predrasude, ali se jako ljutim na sebe kad ih prepoznam.*
- *Mislim da je lakše naći ličnu predrasudu.*
- *Podrazumijeva se da mi je lakše bilo naći svoju predrasudu, jer tuđu prema sebi mogu prepoznati tek ako dođe do sukoba, on se riješi pa predrasuda ispliva.*
- *Mislio sam da ih nemam, a pričao sam o onima koje sam imao.*
- *Je li predrasuda rečenica: „Ja nemam predrasude?“*
- *Malo mi znači šta mi drugi kažu dok se ja u to ne uvjerim.*

❖ **Predrasude/stereotipi o stanovnicima određenih regija (država)**

A Formiraju se male grupe po regijama (državama) iz kojih učesnici dolaze. U malim grupama učesnici na velikom papiru zapisuju 5-10 bitnih stvari, obilježja ili osobina stanovnika regije (države) iz koje dolaze.

B Svaki učesnik izabere para iz neke druge male grupe. Zajedno odaberu jednu od ostalih grupa iz koje nije nijedno od njih. Zatim navedu i zapišu sve stereotipe i predrasude koje su čuli o toj grupi uključujući i stvari u koje lično ne vjeruju.

Odlazak u plenum gdje se čitaju zapisi iz malih grupa i parova (prvo se čitaju zapisi iz rada u parovima B a poslije iz malih grupa A). Papiri sa bilješkama se zalijepe na zid na vidno mjesto i zatim se diskutuje.

Pitanja za diskusiju: Koje su sličnosti i razlike između A i B zapisa? Kako ste se osjećali kada ste slušali druge o vama? Kakva veza postoji između diskriminacije i predrasuda?...

Napomena: *Važno je ostaviti ljudima priliku da sami odluče u kojoj grupi žele da rade, pa čak iako dolaze iz mesta koje nije u regiji prema kojoj osećaju pripadnost.*



B: o "drugima"

o Hrvatskoj	o Srbiji!	o Kosovu	o Makedoniji	o Crnoj Gori
- gospoda - odlučni - ponosni - previše vole svoju državu - "demokracija" - osvajačke pretenzije - piju dobra vina - religiozni - zapadnjački smisao za humor - uzdržani pri komunikaciji (bez masnih viceva)	- naivnost - ljubaznost - tvrdoglavost - neljubaznost - muzikalnost - gurbanstvo (npr. okrug Leskovac) - alkoholizam - netrpeljivost - nesložnost - uvredljivost - nereligioznost - nekultura - kultura - . . . - zgodni momci - zgodne cure	- tradicionalizam - upornost i tvrdoglavost - buregdžije i slastičari - međusobna povezanost - krvna osveta - lopovi - mržnja - ugroženost	- nema problema "biće sve u redu" - zemljoradnici - skromni - papričari - miroljubivi - vole da pevaju - nepouzdati - pritisnuti - problemi - nipodaštavani - "nezavisni" - prelepa zemlja - žive "pre kiše" - dobri muzičari - cicije	- lenji - ponosni - tvrdoglavi - hrabri - egocentrični (ultra) - duhoviti - nacionalisti - foteljaši (bez škole) - patrijarhalni - ne ljube lance - osvetoljubivi

o Crnoj Gori	o Srbiji	o Srbiji	Hrvatska i o	Makedonija Srbiji
- duhoviti - tvrdoglavi - ponosni - cool - lijepi muškarci - dosadno uporni - lenčuge - spori - patriote - OD RIJEČI!!!	- oni preko Drine - osvetoljubivi - verni prijatelji - šljivovica - pričaj srpski da te ceo svet razume - privrženi otadzbini - Jugoslavija, a to nije to - sloboda(n) - narodna muzika (turbo folk) - oružje - nas i Rusa 300 miliona	- veseljaci - gordi (ponosni) - šaljivdžije (smiješni) - alkoholičari - ludi vozači - patrioti - jarani - političko nejedinstvo - hrabri - utopiste ideje o jugi - dobri filmovi i muzika - zlopamtila - "nacionalisti"	- patrioti - ponosni - srdačni - gurmani - duhoviti - komunikativni - nedovoljno samokritični - "ludi narod" - vulgarni - alkoholičari	- ratoborni - netolerantni za homoseksualce i lezbe - temperamentni - religiozni (naglo postali) - raspjevani - zavodnice(i) i namiguše(i)

A: o "sebi"

CRNOGORCI	REPUBLIKA SRPSKA	SRBIJA
- ponosni - galantni - lijepi - visoki - prodorni - sposobni - elokventni - patrioti - nestrpljivi - zaštitnički raspoloženi prema devojkama - ne daju na sebe	- opušteni - strpljivi - dobronamjerni - zbunjeni - korumpirani - vole pjesmu - slijepi - susretljivi - razočarani - prilagodljivi	- alkoholizam - lokal patriotizam - duhovitost - ponosni - dobri j.b...i - muva (ce) - budale - dobri ljudi - srdačni - gurmani - dobri nacionalisti - ludi i brzi - hipnotisana gomila

FEDERACIJA BIH	MAKEDONIJA	HRVATSKA	KOSOVO
- srdačnost - komunikativnost - humanost - izlaz na more - bolji standard u odnosu na RS - ufuranost - zajebancija - lažna multietničnost (na baterije alkalne 1,5 V) - lopovluk - zavist - lažni vjernici - pritisak raseljenih lica - stranačka netrpeljivost - komšiluk - odakle si?...iz Bosne - "Sarajlija" - bijele čarape i mobitel - sevdah - "sarajevska piva"	- srdačnost - gostoprimstvo - naivnost - pomirljivost - druželjubivost - miroljubivi - slatki - veseljaci (kolo, hrana i piće) - tolerantni - popustljivi - konzervativni - komunikativni - "uvek na usluzi" - zavidljivi - nostalgичni - topli	- agresivni - srdačni - muzikalni - plašljivi - religiozni - nepoverljivi - gurmani - vrijedni - radišni - temperamentni - komunikativni - konzervativni - snalažljivi - lijeni - interes - nostalgичni	- ljubomorni - domaćini (velikodušnost) - tradicionalisti - emotivni - porodični (vezani za porodicu) - snalažljivi - ponosni - netolerantni - patrijarhalni - karijerizam (položaj u društvu)

Neke od izjava kasnije u plenumu:

- Ako i drugi kažu ono što smo mi napisali, onda znači da je to istina.
- Stereotipima i predrasudama stvaramo selekciju informacija.
- Ukoliko je predrasuda praćena emocijom, često dovodi do diskriminacije.
- U toku rata, mediji su gadno iskorištavali predrasude o narodima, regijama.

❖ Brainstorming: Odakle potiču predrasude?

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - iz priča - nedovoljno informacija - vjera - mediji - različiti sistemi vrijednosti - obitelj - škola | <ul style="list-style-type: none"> - iz iskustva - iz tuđeg iskustva - zasljepljenost - medijska blokada - kultura - crkva - religija | <ul style="list-style-type: none"> - ideologija - propaganda - generalizacija - strah - istorija (tumačenje) - zavaravanje |
|--|--|--|

Komentar: Rad na nacionalnim predrasudama može izazvati osećaj povređenosti kod pojedinaca uzrokovan suočavanjem sa slikom kakva postoji o njegovo/njenoj nacionalnoj skupini u drugim sredinama. Na samim trenerima je da pre obrade ove teme procene spremnost grupe da se nosi sa tim, te da eventualno prilagodi obradu teme grupi.

Dodatne vežbe na temu predrasude

❖ *Muzičke stolice*

Nekoliko dana ranije učesnici se podele u 4 grupe. Trenerski tim napravi listu ko je u kojoj grupi. Svaka grupa ima boju koja je određuje (npr. plava, ljubičasta, zelena, crvena). Trenerski tim unapred odredi uputstva koja će diskriminirati dve grupe: *plavu* da izgubi, a *ljubičastu* da pobedi.

Kada vežba počne svi članovi grupe moraju na sebi imati neku oznaku pripadnosti određenoj grupi (npr. mogu zalepiti na grudi papir one boje kojoj grupi pripadaju).

Postave se dva reda stolica, naslon uz naslon. Broj stolica je bar za jedan manji od učesnika vežbe.

Uputstvo učesnicima: »Vi se krećete oko stolica dok se čuje muzika. Kada muzika stane svako treba da pokuša da sedne na neku stolicu. Ko zauzme stolicu osvaja poen za svoju grupu. Pobednik je grupa koja ima najviše poena.«

Svaka grupa dobija dodatna tajna uputstva:

zelena grupa: da pomogne *ljubičastoj* da pobedi;
crvena: da se potruži da *plava* izgubi, a da pokušaju da ostvare što je moguće više poena;
plava: da prate da li neko vara;
ljubičasta: da paze da se ne povrede.

Kako vežba odmiče sve je manje stolica u redu (trenerski tim sklanja po jednu, dve, nekoliko).

Ona osoba koja ne uspe da sedne na stolicu učestvuje u nastavku vežbe, ali ne osvaja poen za svoju grupu.

Primeri uputstava koje je trenerski tim unapred pripremio, znajući ko je u kojoj grupi:

- *Osobe čije ime počinje na A, D i N će stajati ispred neke stolice dok će se ostali kretati.*
- *Oni koji su rođeni 1975. treba da izbroje do 5 pre nego što sednu na neku stolicu.*
- *Staćete u dva kruga oko stolica: spoljašnji i unutrašnji. Svi koji su rođeni između maja i avgusta biće u unutrašnjem krugu.*

Voditelj-ka pročita jedno od prethodno pripremljenih uputstava i pusti muziku. Učesnici se kreću oko stolica, ponekad plešući, dok muzika ne stane.

Ukoliko se dogodi da dve ili više osoba sedi na jednoj stolici u trenutku kad muzika stane, trenerski tim »presuđuje« čija bi stolicu trebala biti, a ako se na njoj nalazi neko iz *plave* grupe (u ovom slučaju), njega bi sigurno trebalo podići.

Trenerski tim bi trebalo očigledno da diskriminiše *plavu* grupu, uvek im oduzimajući stolicu, optužujući ih da varaju, zapisujući na tabli da su dobili manje poena nego što jesu.

Ovo traje oko 15 minuta ili dok god voditelj-ka misli da treba. Od atmosfere u grupi zavisi koliko se može potencirati sa diskriminirajućim postupcima.



Evaluacija

Svakoj grupi, jednoj po jednoj (prvo pobjednicima, na kraju onima koji su izgubili), postavite pitanja:

Kakve ste instrukcije dobili?

Kako si se osjećao-la u svojoj grupi?

Da li ste primetili ikakvu diskriminaciju?

Tada im se kaže za unapred pripremljena uputstva.

Kako se sad osjećate?

Da li ste to primetili?

Šta je moglo da se uradi da se to spreči/zaustavi?

Kakve veze ima ovaj doživljaj sa stvarnim životom?

❖ Inajder / Autajder

Učesnici se podele u dve grupe sa približno istim brojem članova. Jedna grupa se pošalje van prostorije i zamoli da ostanu van prostorije sve dok ne budu pozvani da se vrate. Sa drugom grupom facilitator nastavlja sa nekom stimulativnom i zabavnom vježbom (pričanje priče, viceva, itd.) Nakon 20 minuta učesnici koji su ostali u prostoriji bivaju zamoljeni da ne odaju prvoj grupi šta se dešavalo u prostoriji, a potom prva grupa biva pozvana da udje.

Kada se vrate, radionica se nastavlja na bilo koju temu koja odgovara treningu/seminaru, a koja je od interesa za sve učesnike.

Nakon 20 minuta zaustaviti ili pauzirati razvijenu diskusiju, a učesnike koji su bili van prostorije pitati:

Kako se osjećate sada - da li se osjećate kao da učestvujete u grupi ili se osjećate uvređeno?

Kako ste se osjećali kada ste bili isključeni (ili poslati napolje?)

Šta ste radili van prostorije?

Šta ste osjećali prema grupi kada ste se vratili?

Šta ste mislili, zašto ste bili isključeni?

Moć

Ciljevi radionice su:

- definicija pojma moći
- analiza veze između moći (individualne ili institucionalne) i nasilja / nenasilja u društvu
- analiza institucionalne moći
- prepoznavanje sopstvenih potencijala / moći

Glavna pitanja:

- Šta sve može da čini moć?
- Ko ima moć?
- Na koji način moć utiče na proces razrade sukoba?
- Kako se ophoditi sa strahom od posedovanja moći?

Primer radionice

☺ Igrica: *Ledeni čika*

(vidi pod „Igre“ na str. 133)

❖ *Statue sa stolicama na temu moć*

Uputstvo: Uz pomoć 6-7 stolica, napravite statuu koja simboliše moć. Nakon postavke pojedinačne statue, ona biva komentarisana od strane posmatrača, da bi na kraju kreatorica statue objasnio-la šta je on-a imao-la na umu. Nakon toga sledi sledeća postavka...



Često se dešava da sve statue simbolišu moć koja je zloupotrebljena za ugnjetavanje, moć predstavljenu negativnom smislu. Treneri se ovde mogu uključiti i pitanjem ili kako drugačije potaknuti grupu da razmisli i o drugim oblicima moći. Ukoliko se pre samog postavljanja statua uradi brainstorming na temu moć, onda se može upitati grupa da li moć može i drugačije da se prikaže i ukazati joj na brainstorming, koji obično ima navedene oblike moći koji se ne doživljavaju negativno.

❖ Brainstorming: Moć

- | | | | | | |
|------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
| - politika | - Bog | - manipulacija | - priroda | - vladar | - casino |
| - atomsko | - fizička | - voda | - lepota | - život | - međunarodna |
| oružje | - novac | - muzika | - pogled | - makro | zajednica |
| - ja | - masa | - mediji | - srce | - don | - hrana |
| - ljubav | - kontrola | - uniforma | - izgled | - knjige | - alkohol |
| - govor | - pojedinac | - zakon | - škola | - neposlušnost | - znak/simbol |
| - sunce | - dirigentska | - oružje | (direktor) | - Univerzum | - magija |
| - žene | - palica | - strah | - autoritet | - prijateljstvo | - trener |
| - ples | - vatra | - ubjeđivanje | - porodica | - mržnja | - metla |
| - supermen | - grupa | - dodir | - bolest, smrt | - so i zlato | - roditelji |

❖ Avion

1. Izbor grupa/pojaseva za spasavanje

Učesnicima je ponuđeno da izaberu po jedan pojas za spasavanje/grupu (na pojasevima je pisalo ime grupe):

- mladi
- vojska
- multinacionalne kompanije (npr. McDonalds, Coca-Cola itd.)
- mirovnjaci
- stari ljudi
- ljudi sa mentalnim i fizičkim poremećajima
- crnci
- mediji
- vlada
- žene



Bilo je 10 grupa, sa po dva pojasa za spasavanje, što znači da je dvoje učesnika-moglo da predstavlja jednu grupu - ukupno 20 pojaseva za spasavanje.

Kako je bilo 17 učesnika, morala su da preostanu 3 pojasa za spasavanje. Interesantno je da su sve grupe bile zastupljene, a po jedan pojas za spasavanje je preostao od sledećih grupa: multinacionalne kompanije, stari ljudi, mirovnjaci.

2. Objašnjenje zadatka

Učesnici sede u krugu sa pojasevima za spasavanje. Rečeno im je sledeće:

"Učesnici koji predstavljaju istu grupu čine par. Svaki par predstavlja jedan glas. Parovi se ne mogu razdvajati.

"Svi zajedno letite avionom na konferenciju. Tema konferencije je konflikt i nasilje u svetu i mogućnosti delovanja. Vi biste na toj konferenciji predstavljali grupu koju ste prethodno izabrali.

"Iznenada, pilot vas upozorava da usled tehničkih poteškoća svi moraju da napuste avion za manje od sat vremena.

Međutim, broj padobrana govori da ih nema dovoljno za sve - 3 para će ostati bez njih. Pilot ima njen lični padobran i nije spremna da ga ustupi bilo kome.

3. Vreme za razmišljanje

"Svaki par treba da napiše razloge zašto smatraju da bi oni trebalo da dobiju padobran i time obezbede nastavak svog puta na konferenciju i rada na ophođenju s konfliktom i nasiljem u svetu. Zatim će svaki par izabrati svog glasnogovornika. Imate 5 minuta da to uradite."



4. Presentacija grupa

Nakon što su grupe završile prethodni zadatak zamoljeni su da se predstave svima, po redu, i objasne razloge zašto je važno da oni budu spašeni. Imaju po 3 min. za prezentaciju.

5. Donošenje odluke u parovima

Nakon prezentacije, parovi imaju 5 minuta da prodiskutuju ko bi trebalo da dobije padobran i da se odluče za 5 grupa kojima će dati svoj glas, no ne smeju da glasaju za sebe. Glasanje je tajno - parovi ispisuju na papiru listu od 5 grupa.

6. Glasanje

Na velikom papiru stoji lista svih grupa koje se nalaze u avionu. Facilitator upisuje glasove pored svake grupe. 3 para koja budu imala najmanje glasova ne dobijaju padobrane i moraju da skinu svoje pojaseve za spasavanje. Ukoliko rezultat bude nerešen, pilot izjavljuje da neće čekati na njihovu presporu odluku, da imaju 5 min. da odluče, inače će se ona katapultirati iz aviona da spasi svoj život i ostaviti avion da se sruši zajedno sa svima njima. Stoga moraju opet da glasaju.



Nakon glasanja nije bilo nerešenog rezultata, tako da se nije išlo na drugi krug. Rezultat glasanja (broj glasova): mladi - 9, žene - 8, crnci - 7, ljudi sa mentalnim i fizičkim poremećajima - 7, mediji - 6, multinacionalne kompanije - 5, mirovnjaci - 4, stari ljudi - 2, vojska - 1, vlada - 1. Stari ljudi, vojska i vlada su ostali bez padobrana.

PAUZA (10')

7. Diskusija

Kako ste izabrali koju ćete grupu predstavljati?
Koliko ste zadovoljni grupom koju ste prezentovali?
Koliko je bilo teško pravdati lično preživljavanje?
Kako vam je bilo odlučiti se za to kome ćete dati svoj glas?
Kako ste izabrali kome ćete dati svoj glas?
Kako se predstavnici neizabраниh grupa osećaju?
Šta ste dobili/naučili iz ove vežbe?

Neke od izjava:

- *Vrlo sam zadovoljna, najbolji smo (mladi).*
- *Bojala sam se da ne ostanemo bez ičega.*
- *Meni su ljudi sa poremećajima i stari ljudi nešto mnogo strašno.*
- *Meni su multinacionalne kompanije simpatičnije od ostalih. Kako sam uspio da vas ucenim!*
- *Smatram da su crnci najdiskriminisaniji.*
- *Dvoumio sam se između žena i crnaca. Mislio sam da baš nemam pravo "da budem žena".*
- *Teško mi je bilo pravdati našu grupu jer sam osećao odgovornost prema drugim grupama.*
- *Očekivao sam da ćemo smisliti kako da delimo padobrane.*
- *Predstavljao sam crnce, a onda shvatio da premalo poznajem njihove probleme. Ja se slažem sa svim što oni tvrde, iako ne znam tačno šta je to.*
- *"Predstavnik vojske": Osećao sam se kao advokat koji brani zločinca i zna da je zločinac hteo samo da dobije padobran, ne kao vojska, već kao ja. Bilo mi je teško.*
- *Osetio sam se teško obrazlažući svoju potrebu da preživim. Imao sam osećaj krivnje.*
- *Vojsku i vladu je bilo najlakše depersonalizovati.*



- Krenuo sam od toga šta je potrebno za rešavanje konflikta i za opstanak države.
- Lako mi je bilo baciti vladu i vojsku, jer imam averziju prema njima. Imala sam utisak da sad mogu da vratim istom merom.
- Možda ima neka potreba da postoji vojska.
- Bez razmišljanja sam stavio (glasao za) žene i stare ljude, a onda dodao i mlade. Što bih ja nekog drugog spašavao?
- Sad se pitam: Zašto sam ja morao glasati?
- Glasao sam po korisnosti, koja grupa je korisnija... Npr. žene su korisne za produženje vrste, da obezbede potomstvo.
- Od početka sam hteo da se žrtvujem, pošto vojska može ponovo da se sastavi od mladih. Žrtvujem se i koristan sam.
- Stari ljudi su prošli, pokazali su šta mogu, pa u neku ruku treba dati mladima šansu za život - iako je to strašno.
- Oni koji odlučuju ko će otići imaju veliku odgovornost i ne mogu se osjećati dobro nakon toga.
- Došao sam u "Božiju poziciju da odlučujem ko će da umre, a ko ne. Šta ste dobili ovom vežbom?
- Naučio da svi mrzimo da neko vlada nad nama, ali uvek u našoj sredini vlada i vojska predstavlja tu moć.
- Jako mi je teško jer se ostvaruje poslovice "Dok jednom ne smrkne, drugom ne svane"
- Ja sam prepadnuta koliko smo zaboravili ljudski život. I u životu nam se dešava da zaboravimo ljudski život, a da smislimo nešto važnije.
- U nama postoji još uvijek, takoreći životinjski nagon za opstanak. U tom nagonu izgubili smo humanost.
- Meni se sviđa moja moć, to što sam ubedio druge da glasaju za mene (multinac. kompanije), iako ja prvi ne bih glasao za to.
- Shvatila sam koliko je veliko moje razočarenje sa vladom i vojskom. Zaboravila sam da to nije samo institucija, već takođe ljudska bića.
- Sramota me sad.
- To je jedna traumatična situacija: i samo to odlučivanje ko će dobiti pojas, a trauma je i za one koji će preživjeti, zbog toga što su ostavili one gore.
- Da je bila realnost otpala bi neka grupa kao ment. retardirani, starci, a vlada bi dobila.
- Došla sam do zaključka da ne volim moć nadamnom, a ni obrnuto, da imam moć nad nekim drugim.
- Nisam po prirodi osoba koja upravlja.
- Vidjela sam najednom koliko je čovječiji život jeftin.

PAUZA

❖ **Idi mi - dođi mi**

Podeljeni u parove učesnici se postavljaju u dva reda jedan naspram drugog, svako ima svog para ispred sebe na udaljenosti od oko 5-10m. U toku prvih 2 minuta sve osobe u jednoj vrsti imaju zadatak/mogućnost da osobi naspram nje daju neverbalna uputstva u kom smeru ona treba da se kreće. Osoba naspram nje treba da prati uputstva. Nakon 1 minute se osobe koje primaju uputstva rotiraju za jedno mesto i na taj način imaju novu osobu koja im daje uputstva. Nakon 5-6 promena se menjaju uloge tako što oni koji su primali uputstva dobijaju ulogu da ih daju i obrnuto. Po obavljanju sledećih 5 krugova se vežba završava.

Evaluaciono pitanje:

Kako vam je bilo u kojoj ulozi i zašto? Da li ste uvodili nova pravila? Koliko ste održavali kontakt očima (sa onima koje "vodite", odnosno onima koji vas "vode")?...

Neke od izjava:

- Dobio sam moć da ga mrdam levo-desno, ali nekako mi to ne prija. A kad sam bio u drugoj ulozi nije mi prijalo što me neko mrda.
- Prešla sam tu neku granicu i očekivala sam da osoba stane, da prestane da prati uputstva.
- Isprobavala sam reakcije. Dešavalo se da kod nekog osjetim nelagodnost, ali nisam prekidala igru jer oni nisu odreagovali.
- Bilo mi je ugodnije kad sam ja davala uputstva, a nije mi bilo ugodno kad su meni davali.
- Bilo mi je ugodno davati instrukcije.
- Nije mi bilo uvek isto dok sam bila "vođena". Zavisilo je od vođe.
- Nisam se osjećao dobro ni u jednom ni u drugom slučaju. Nekako sam se osećao da žene vole da nadvladavaju muškarce. Eto, njega je popela na šank!
- Njega bolje poznajem, pa sam njega pokušala da vozam.
- Mislim da mi ne bi prijalo da me je neko ostavio gdje sam i bila, na početku, da mu ne priđem.
- Bilo je OK. Disciplina je važan faktor u životu.
- Imao sam lijep osjećaj moći.
- Ja sam svoju moć odmah zloupotrebio. Znao sam da će mi se osvetiti. Onda su me vozali, pa mi je dosadilo: "Dosta je bilo, nema potrebe da to radimo do kraja."
- Neko mi je pokazivao da priđem, a meni je više bilo dosadilo pa sam neverbalno pokazao: "Dobro, dosta je bilo", i to je bilo prihvaćeno.
- Uvela sam neka nova pravila, rukovala se, grlila, pa je možda i to uticalo.
- Ja sam radila po principu: "Ne radi drugima ono što ne bi volio da drugi radi tebi." Kasnije kad je došla promjena, ne znam da li zbog toga, nisu me puno vozali.
- Zanimalo me je to da li će se ljudi ponašati prema meni onako kako sam ja prema njima.
- Mnogo me više ispuni kad taj neko misli da manipuliše mnome, a zapravo to ne radi, nije ni svestan. Inače u životu radim to, da pustim nekog da misli da manipuliše mnome. Tako posmatram i sebe i druge.
- Kontakt očima je više bio dok sam ja šetao. Dok sam ja davao instrukcije nisam toliko gledao u oči onome kome ih dajem.
- Zaključila sam da svi volimo da budemo moćni, a pravimo se skromni - da ne volimo da vladamo. Strašno su me šetali. Dušu da mi ispuste.
- Prošlo mi je kroz glavu: "Uh, koliko ovdje ima ljudi koji žele moć?"
- Nije mi nimalo bilo ugodno u nekim trenucima.
- Prvo sam pomislila: "Aha, videćeš ti kad ja dobijem tvoju ulogu", pa kad sam je dobila pomislila sam: zašto bih ja radila isto što je i on meni?
- Ja sam se igrala. Meni prosto ni jednog trenutka nije palo na pamet da je tu neko moćniji.
- Kad sam već dobio moć morao sam je proveriti, da li zaista imam tu moć.
- Ovo me podseća na princip osвете i princip praštanja.



❖ Evaluacija radionice

Šta sam dobio-la od ove radionice?

Neke oz izjava:

- U prvoj igri su svi mrzeli vlast, vladu, a u drugoj svi su hteli da je imaju.

Dodatne vežbe na temu moć

❖ Barometar

Izjave:

- Moć je negativna kategorija
- Svi žele moć
- Ja imam moć

❖ Otvaranje šake

Opis: po parovima podeljeni, trebaju otvoriti stegnutu šaku svom paru, zatim promena uloga

Evaluaciona pitanja:

Kako vam je bilo u kojoj ulozi?

Kakvu strategiju ste upotreбили u cilju ispunjenja vašeg cilja?

❖ Rad u malim grupama

Podela na male grupe, teme za razgovor:

- Jedna situacija u kojoj ste imali moć i emocije koje ste imali.
- Jedna situacija u kojoj niste imali moć i emocije koje ste imali.

Rezultati predstavljeni u plenumu.

Liderstvo

Ciljevi radionice su:

- ispitivanje poimanja liderske uloge od strane učesnika
- analiza veze između grupe i lidera
- razrada pitanja podele odgovornosti i porekla moći lidera

Glavna pitanja:

- Kakve modele liderstva poznajemo?
- Kakva podela odgovornosti postoji između lidera i grupe?
- Kako se ophoditi sa poteškoćama u ulozi lidera?
- Kako se ophoditi sa doživljajem zloupotrebe uloge lidera, iz perspektive grupe?
- Kakva očekivanja od lidera postoje?
- Kako se nositi sa očekivanjima koje imam od lidera?

Primer radionice

❖ Izbor kralja/kraljice grupe

Uputstvo: Imate neograničeno vreme da bez reči izaberete jednog/jednu među vama koja će biti kralj/kraljica grupe.

Evaluaciona pitanja:

Ko je odlučio?

Kako je tekao proces?

❖ Kako je biti kralj/kraljica?

Traži se jedna osoba (dobrovoljac-ka) da bude kralj/kraljica grupe. Ona seda na stolicu u sredini prostorije, dok ostali pišu na komade papira kakav on ili ona trebaju biti (očekivanja od lidera) i lepe te papire na kralj-icu; na svakoj cedulji se treba napisati samo jedno očekivanje.

Kada se proces završi, pročitaju se sva očekivanja koja se nalaze na kralju/kraljici. Zatim njemu/njoj sledi pitanje: Kako je kralju/kraljici?

Potom grupa treba da razmisli koja očekivanja od kralj-ice su preterana, a šta spada u odgovornost grupe i da razvrstaju cedulje u 3 grupe: preterana očekivanja, odgovornost grupe i neka ostaju na kralju/kraljici.



Na kraljici je ostalo:

- | | | | | | |
|-----------------|-------------|----------------|-----------------|---------------|------------|
| - mudar | - pametan | - dalekovid | - human | - zdrav | - taktičan |
| - autoritativan | - odlučan | - voljen | - lepo vaspitan | - demokratski | - ponosan |
| - odgovoran | - obrazovan | - da udovolji | - hrabar | - opredeljen | - savestan |
| - pravedan | - lukav | - volji naroda | - staložen | - plemenit | |

U odgovornost grupe su učesnici odredili sledeće:

- svestran
- poštovan

Preterana očekivanja

- voljen
- iskren
- na odstojanju
- zgodan
- pošten
- strog

❖ Barometar

Da li vođa treba biti nametnut?

Svi Ne

Da li vođa treba biti jedan od nas?

Svi Da

Na pitanje trenera zašto se tako puno očekuje od vođe (i toliko odgovornosti prebacuje na njega) a malo se očekuje od grupe, grupa je jednoglasno odgovorila da to tako treba.

❖ Dvadeset minuta slepila

Opis zadatka: Cela grupe će 20minuta provesti kako god želi, mogu ići kud žele (svako za sebe ili zajedno), mogu razgovarati itd, ali će svi osim jedne osobe imati vezane oči tokom tih 20 min. Osobu koja će biti bez poveza treba prvo izabrati i za tu odluku im vreme nije ograničeno; nakon toga vezuju oči i vreme teče.

U procesu odlučivanja o osobi koja će imati slobodne oči, je bilo više predloga, ali je prva pretpostavka bila, da će "taj neko da nas vodi". Odluka je donesena za nekoliko minuta.

Tokom 20 minuta skoro da i nije bilo komunikacije u grupi, a osoba sa otvorenim očima je sve vreme davala instrukcije koje su bez komentara ispunjavane i prihvatane od strane onih sa vezanim očima, sve do pred sam kraj igre, kada im je postalo neugodno. Tu je došlo do sledećih komentara iz grupe (sa vezanim očima):

- Hajmo nečeg da se igramo!
- Šta mi uopšte radimo?
- Hajde da promenimo vođu!
- Ej, ne mogu više!
- Itd.

Evaluacija, neke izjave:

- kad su u pitanju diktati precizno sam izvršavao, bez straha, jer sam smatrao da su ispravni i da se neću povrediti;
- povez mi je smetao, trebala sam sedeti;
- osetila sam strah zato što znam da on ume biti šaljiv, nervozu i nestrpljenje pred kraj, hoće li se nešto desiti, jer sam videla da me vodi bezveze;
- nervoza, dosadila mi uputstva, imala želju da progledam;
- prvo sam mislio da pravimo neke figure, a onda shvatio da to nije tako, predložio sam u jednom trenutku da menjamo vođu, jer vlada neka anarhija;
- mislila sam da time nešto stvaramo, razmišljala sam zašto tamo - ovamo hodamo, osećala sam se nesigurno, a zatim usamljeno;
- naporno i mučno, nezahvalna i odgovorna uloga, drago mi je što je većina vas imala poverenje u mene. Šta mi je bio cilj? Da vas držim na okupu, da ste zajedno - to uliva sigurnost. Nisam imao-la jasan cilj, nisam želeo-la da ih puno maltretiram, ali da nisam to radio-la, pitanje je da li bih bio-la vođa. Posebno je bilo strašno pri kraju, kada su počele jadikovke;

Komentar: Barometar nije bio planiran već spontano ubačen, zbog neobičnog toka radionice, gde su svi imali vrlo slično mišljenje, što se dalo naslutiti kroz prve dve vežbe. Konfrontacija grupe sa tako direktnim pitanjima je takođe imala za cilj, da pripremi grupu za vežbu koja sledi, iako su pitanja bila provokativna i učinila transparentnim da trenerski tim ima drugačije mišljenje.

Komentar: Na drugim treninzima sa drugim grupama, je za ovu odluku bilo potrebno jako puno vremena, što bi izazivalo iritacije u grupi, komunikacija bi vremenom postajala sve gora itd. Proces odlučivanja može biti fokusiran u evaluaciji ukoliko se to učini važnim timu.



- znam da je njemu bilo najteže, lakše meni, levo - desno, jen dva tri;
- sve sam shvatila kao igru
- projekcira sam na društvo, nije svako rođen za vođu, vi (treneri) ste nasilnici a mi smo žrtve, kao i vođa, lepa igra poverenja, poštujući vladajuće strukture ja sam ovo prihvatila i radila svoj posao. Malo mi je falilo da prestanem raditi.



Komentar: Vežba je ovom prilikom protekla izuzetno mučno. Moderacija evaluacije je zahtevala izuzetnu koncentraciju i opreznost, jer je postojala mogućnost da grupa svu krivicu za mučan tok vežbe svali na osobu koja nije imala vezane oči. Tok evaluacije je pokazao da su mnogi u grupi zaista tražili krivca, prvo u trenerima, a kada su čuli da treneri nisu davali nikakva uputstva, onda na osobu koja je imala otvorene oči. Iz tog razloga je prilikom poslednja kaže kako joj je bilo tokom vežbe imala osoba sa otvorenim očima.

❖ Krug poverenja

(vidi pod „Izgradnja poverenja“, na str. 100)

Komentar: U trenutku uvođenja ove vežbe postojala je velika iritiranost u grupi, te je bilo pomalo riskantno uvesti vežbu poverenja, jer je postojala mogućnost da je grupa odbije. Zbog toga je kao prvi dobrovoljac da bude unutar kruga poverenja ušao sam trener, što je potaklo još nekoliko osoba da se isprobaju.

Sve u svemu opisani tok radionice je bio izuzetno težak, zbog čega i jeste navedena kao primer. U drugim situacijama ista radionica je imala potpuno drugačiji tok, a posebno sama vežba „20 minuta slepila“, u okviru koje je odlučivanje o osobi koja će imati otvorene oči znalo trajati i po dva sata (bez ikakvih prekida).

Dodatne vežbe za obradu teme liderstvo

❖ Slonovska igra

(vidi pod „Izgradnja poverenja“ na str. 99)

❖ Stonoga

(vidi pod „Timski rad“ na str. 49)

❖ Vežba delegiranja

(vidi pod „Timski rad“ na str. 52)

❖ *Predsednički izbori*

Učesnici se podele u dve grupe A i B. Članovi grupe B imaju zadatak da u roku od 2-3 minuta smisle svoju prezentaciju - kako će se prezentovati na predsedničkim izborima, kako bi što više ljudi glasalo za njega/nju. Nakon toga imaju do 2 minuta za prezentaciju. Zatim ide „konferencija za štampu“ gde „kandidati“ odgovaraju na pitanja upućena od strane posmatrača (10-15 min), a potom glasanje (tajno, ispunjavam listića. Ukoliko više kandidata ima isti (najveći) broj glasova, ide se na drugi krug glasanja.

Na kraju, izglasani predsednik-ca ima zadatak da peva neku pesmu zajedno sa svima onima koji ga/nju podržavaju.

Evaluacija vežbe:

Čime ste se rukovodili dok ste smišljali strategiju?

Kako ste se osećali?

Kako ste doneli odluku za koga ćete glasati?

Koliko emocije mogu da pomognu ili odmgnu u politici?

Uloga polova u društvu - gender³

Ciljevi radionice su:

- preispitivanje izvora sopstvenog muškog / ženskog identiteta;
- preispitivanje društveno predodređenih uloga muškarca i žene;
- preispitivanje veze između nasilja i društveno nametnutih uloga;
- prepoznavanje i preuzimanje lične odgovornosti za uloge polova u društvu;
- aktivniji odnos prema uzrocima diskriminacije polova.

Glavna pitanja:

- Kakva poimanja različitih uloga muškaraca i žena u društvu postoje?
- Odakle potiču tradicionalne uloge polova u društvu?
- Kakva uzajamna povezanost postoji između uloga?
- Na kome i kada leži odgovornost za kreiranje uloga polova u društvu?

Primer radionice

☺ Igra: Zemljotres (vidi pod „Igre“ na str. 133)

❖ Brainstorming: Kakvi su muškarci? - Kakve su žene?

Učesnici se podele na dve grupe: žene i muškarci. Svi učesnici, u obe grupe, dobiju po papirić, imaju 30 sekundi da napišu prvu asocijaciju-e na zadatu temu, kako bi se dobile prve asocijacije i obezbedila anonimnost. Nakon toga papirići se pakuju i sve asocijacije zapišu na zidne novine. Učesnicima se ponudi da dodaju još nešto ako žele.

„Ženska“ grupa: Kakve su žene?

- | | | | | |
|--------------------|---------------|---------------------|----------------|----------------|
| - dobre | - lepše od | - zavodljive | - ugrožene | - uporne |
| - tople | muškaraca | - brižne | - dominantne | - kreativne |
| - lukave | - jake | - moćne | - radoznale | - tihe |
| - snažne | - nežne | - iskompleksirane | - drugi aspekt | - nepoverljive |
| - treba više da se | - nasmejane | - glupe kad to žele | muške ličnosti | - lakovjerne |
| dokazuju od | - prefinjene | - pričljive | - bolji aspekt | - vjernije |
| muškaraca | - požrtvovane | - često gurane u | muške ličnosti | - ponizne |
| - divne | - ženstvene | drugi plan | - onakve kakve | - ohole |
| - obični ljudi | - ravnopravne | - potrebne | žele da budu | |
| - lepe | - pametne | - vrijedne | - izdržljive | |

³ reč „gender“ potiče iz engleskog jezika i znači rod ili pol na našem jeziku

„Ženska“ grupa: Kakvi su muškarci?

- | | | | | |
|--------------------|--------------|-----------------|--------------------|----------------------|
| - mišićavi | - snažni | - zaštitnici | - glumci | - onakvi kakvi žele |
| - osjećajni | - nježni | - nužno zlo | - neizbježni | da budu |
| - ponekad uplašeni | - slabi | - moguće dobro | - hrabri | - osjetljivi na suze |
| - surovi | - impulsivni | - ženska druga | - izdržljivi | - mamini sinovi |
| - slabići | - bezobzirni | polovina | - popustljivi | - vječni dječaci |
| - ravnopravni | - brižni | - drugi aspekt | - onakvi kakvi smo | - smešni |
| - umišljeni | - podložni | ženske ličnosti | mi prema njima | - inspirativni |
| - glasni | manipulaciji | - foliranti | | |

„Muška“ grupa: Kakvi su muškarci?

- | | | | | |
|--------------|----------------|-------------------|-------------------|------------|
| - odgovorni, | - dvolični | - zaštitnici | - kada vode rat - | - brzi |
| racionalni | - fizički jaki | - orijentisani na | grozni | - bradati |
| - snažni | - sabrani | zadatak | - glasni | - sportski |

„Muška“ grupa: Kakve su žene?

- | | | | | |
|-------------------|--------------|----------------|-------------|---------------|
| - osećajne | - osjetljive | - emotivne | - mazne | - kada |
| - orijentisane na | - izdržljive | - praktične | - jake | komuniciramo: |
| međuljudske | - pažljive | - inteligentne | - ženstvene | super |
| odnose | - odgovorne | - hrabre | - tihe | |

(Pošto je došlo do nesporazuma u trenerskom timu, član tima koji je radio sa muškom grupom nije ostavio mogućnost učesnicima da „dopune“ zidne novine nakon prvih nekoliko asocijacija napisanih na papiru, što je učinjeno u ženskoj grupi)

☺ Čarobna kutija

Uvodna vežba za teatar statua

(vidi pod „Uvodne vežbe za teatar ugnjetenih“ na str. 139)

(Pošto se izrada zidnih novina u ženskoj grupi odužila, trener koji je radio sa ženskom grupom je odlučio da ne rade ovu vežbu, kako ne bi bili u velikom vremenskom zaostatku za muškom grupom.)

❖ Priprema statua na teme: „Žene“ i „Muškarci“

Obe grupe, muška i ženska, podele se u dve podgrupe. U svakoj od grupa jedna podgrupa priprema statuu na temu „Žene“, a druga na temu „Muškarci“.

❖ Prikaz statua na temu Žene

Rad u plenumu. Prvo se u statuu postavlja muška podgrupa koja je pripremila statuu na tu temu, zatim se postavlja ženska podgrupa, tako da bi ostali mogli da vide obe statue u istom trenutku, zatim se ukloni „muška“ statua, kako bi njeni učesnici mogli da vide „žensku“...

Ženska grupa se odlučila za individualne statue: Jedna majka koja drži bebu/dete u rukama, devojčica koja se krije/igra i jedna dama koja sedi pravo, prekrštenih nogu i drži cigaretu/muštiklu u rukama. Muška grupa je pripremila zajedničku statuu - scenu: Zagrljen par i jedan mladić koji stoji naslonjen na zid, tako da mu je mladić iz para okrenut leđima, a devojka grli svog mladića i „očijuka“ s ovim drugim mladićem.

Evaluacija statua na temu Žene

Šta su posmatrači videli?

Šta su učesnici statua želeli da pokažu?

Kakva je razlika/sličnost između statue koju su postavili muškarci, odnosno žene?

Prvo su posmatrači statue koju je prikazala muška grupa govorili šta su videli.

Jedna od učesnica radionice je izrazila veliku pogođenost „muškom“ statuom, videći je kao potcenjivanje nje kao žene. Došlo je do rasprave i povišene tenzije u grupi.

Posmatrači „muške“ statue, neke od izjava:

- Licemerstvo, negativan ženski aspekt.
- Licemerna, ima dečka, a gleda se s nekim tamo.
- Prikazivanje ženske dvoiličnosti.
- Nisam to shvatila lično zato što imam takve poznanice.
- Pitanje je bilo kakve su žene. A ja sam videla ovo kao odgovor.
- Posmatrači „ženske“ statue, neke od izjava:
- Idilično. Lepa slika žene.
- Slika žene koja se u patrijarhalnoj sredini nameće „tako žena treba da izgleda“.
- Žensko koje ima potrebu da bude zaštićeno.
- Žena kao brižna.
- Klasična ženska zavodnica.
- Slika zavodljive ribe, sponzoruše.
- Sve tri su bile stereotipi.
- Žena kao iz modnog magazina... da bude lepa, da bude graciozna, da izgleda zamišljeno.
- Ja to zovem „žena-debil“: postavlja se u ulogu deteta - „Ja sam malo dete, ti me štiti“

„Muška“ statua, neke od izjava:

- Mračna strana žene koja postoji kod većine žena.
- Pripremili smo statuu kroz šalu, bez namere spustiti, uraditi nešto što bi nekog povredilo... Baš se ružno osećam sada.
- Ova scena nije specifično ženska. Uloge mogu biti i zamenjene.
- Da li ti je to strano i nepoznato ili si našu statuu razumela kao naše viđenje?

„Ženska“ statua, neke od izjava:

- Može to biti jedna žena sa te tri osobine.
- Zanima me zašto si rekao da žena treba da bude lepa, da treba da bude graciozna i treba da IZDGLEDA zamišljeno. Ne treba da bude zamišljena, nego da izgleda zamišljeno?

Još neke izjave u diskusiji koja se razvila:

- Ja ne volim kad žena obuče mini.
- Društvo dovodi ženu do toga.
- Molila bih da više ne koristite te seksističke izraze!
- Vaš izbor govori o vama. Moja namera da kažem svoje osećaje je da afirmiram sebe.
- Zašto su žene prikazale stereotip, a muškarci osobine?
- Kako muškarci u mešovitoj grupi da kažu ono što žele da kažu? Kako doći do elemenata da izgovorimo to, a da ne dođe do pogođenosti?
- Sama instrukcija je bila takva da nas je navela...
- Nisam učestvovao u formiranju opšte slike žena.
- Ono što sam videla podsetilo me na diskriminaciju žena.
- Mene boli to što se ublažava, što se sve okreće na šalu.
- Zašto se u situacijama seksizma javlja više osećaja nego u situacijama rasizma, nacionalizma?
- Te uloge nisu zamenjive. Menjanje partnera kod žena prati etiketa „kurvetina“, dok je u takvoj situaciji muškarac „fajer“.
- Kad čujem „vaš izbor govori o vama“ onda se osećam pogođenim.



- *Njena reakcija mi se čini kao da smo mi hteli da najviše moguće uvredimo sve žene ovde.*
- *Odakle takva slika žene potiče?*

Jedna od učesnica je izjavila da joj je ova situacija vrlo neugodna jer je videla da ćemo ući u konflikt, posle čega se grupa složila da bi bilo dobro da napravimo pauzu.

Nakon pauze jedna od učesnica je rekla da se ne oseća dobro s tim da se nastavi dalje po planu radionice, jer smo došli do konflikta i kao što smo u pravilima rada zapisali - konflikti imaju prednost. Grupa se složila da se nastavi dalje, jer dalji plan radionice nije bio skretanje s teme.

❖ Prikaz statua na temu *Muškarci*

Rad u plenumu. Prvo se u statuu postavlja ženska podgrupa koja je pripremila statuu na tu temu, zatim se postavlja muška podgrupa, tako da bi ostali mogli da vide obe statue u istom trenutku, zatim se ukloni „ženska“ statua, kako bi njeni učesnici mogli da vide „mušku“...

Muška podgrupa je imala povezanu statuu: dva muškarca, naslonjeni jedan drugom na leđa, jedan držeći bebu u jednoj ruci i flašicu kojom hrani bebu u drugoj ruci, a drugi stoji s rukama na bokovima, uspravljen, „naduvanih“ grudi. U ženskoj podgrupi bile su pojedinačne statue: jedna je predstavljala muškarca koji leži, čita novine i puši cigaretu; druga muškarca koji se drži za prst, s vrlo bolnim izrazom na licu; a treća maljavog (kreonom) muškarca, raskopčane košulje, sa „kajlom“ oko vrata i naočarima za sunce.

Evaluacija statua na temu *Muškarci*

Šta su posmatrači videli?

Šta su učesnici statua želeli da pokažu?

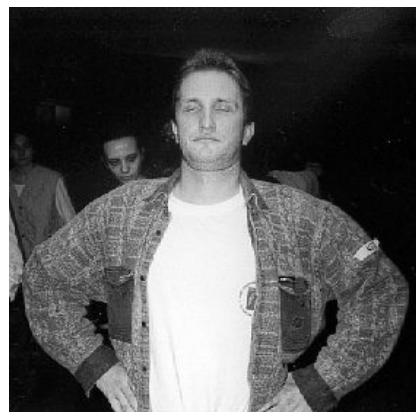
Kakva je razlika/sličnost između statue koju su postavili muškarci, odnosno žene?

Prvo su posmatrači „ženske“ statue govorili šta su videli. Neke od izjava:

- *Otac se vratio s posla i sedi, čita novine, zatim muškarčina i kukavica koji je povredio prst.*
- *Kamiondžijska faca.*
- *Ekvivalenti sa ženskom statuom na temu „žene“. Majka s detetom*
- *otac čita novine, zatim zavodnica i muškarčina, i devojčica i dečak koji plače jer je povredio prst.*
- *Žene kad su prikazivale muškarce, prikazale su ih negativno, kao i muškarci žene, a sebe lepo, pozitivno.*
- *Moje prve asocijacije negativne, ali kad sam razmislio... on je „mačo“ samo zato što ima naočare i cigaretu, nisam video izraz lica.*
- *Pravi porodičan čovek: sedi mrtav umoran i čita novine.*

Posmatrači „muške“ statue, neke od izjava:

- *Dirnulo me to što on hrani bebu.*
- *Fenomenalno izgleda.*
- *Želela sam da Vas zagrlim. Vas dvojica u toj figuri izgledate kao muškarac mojih snova.*
- *Meni je on malo smetao, ne znam zašto je bio tako naduvan. Drugi*
- *scena neobična, ne očekujem, nije normalno, nije uobičajeno...*
- *Pitao sam se šta je to u meni da tako gledam na to.*
- *Tu navodnu naduvenost shvatila sam kao zaštitništvo. I nežan, pažljiv, brižan. Njihovu statuu sam kao jednog muškarca videla. Dalo mi je volju za dalji rad.*
- *Izgledalo je kao figura jednog muškarca: s jedne strane jak, snažan, a s druge brižan, nežan...*



- Očinska uloga je za mene jedan pravi test zrelosti ličnosti za osobu muškog pola... Činjenica je da je muškarcima teže....

(Jedna od učesnica je izletela iz prostorije, emotivno pogođena. Dve učesnice su izašle za njom, a grupa je odlučila da nastavi sa radom. Nakon što su se sve tri učesnice vratile, dato je objašnjenje grupi i izražena želja da se nastavi.)

- Muški slabić jer je posekao prst.

- Čuo sam projekciju toga kakav treba da bude muškarac: hrabar, snažan... Zašto? Ako muškarac treba da bude snažan, da li to znači da žena treba da bude manje snažna? Ja imam problema s tim.. zašto moram da budem snažan i hrabar?

- Snažan muškarac po meni ne implicira slabu ženu, već snažnu. Želim da imam pored sebe osobu koja može da me prati.

- Snaga je i kad možeš da pokažeš slabost.

Statue, neke od izjava:

- Hteo sam da se i ta muška oholost vidi. Da je bio još jedan s nama, verovatno bi ga postavili u neku poziciju povređenosti (da plače).

Hrabrost je za mene i velika ženska osobina.

- Još neke izjave, u diskusiji koja se razvila:

- Kakav jesam - takav pripadam muškom rodu.

- Ja vidim hrabrost u tome da se ne stidiš sebe.

- Čujem „negativna osobina“. Negativna osobina! Negativno ponašanje možda....

- Zašto „naduvani muškarac“ predstavlja snagu? To je meni fizička snaga, koja se često koristi kao argument za podelu posla na muške i ženske i ,štaviše, fizička snaga koja se koristi i za fizičku borbu i kao argument „superiornosti“ i za direktno fizičko nasilje protiv žene.

Kako je diskusija duboko zašla u vreme za večeru, rešeno je da se ode na večeru i posle večere odluči da li će se nastaviti sa radom to veče ili neki drugi put. Opcija da se radionica ovako završi nije prihvaćena.

Nakon večere izražena je želja da se nastavi sa radom.



❖ **Voleo-la bih da su žene/muškarci...**

Svako za sebe da razmisli na temu „Voleo-la bih da su žene/muškarci...“ (pitanje se odnos na suprotan pol) i da zapiše.

❖ **Šta mislim da je potrebno da bi to bilo tako?**

Podela u mešovite tri male grupe. S osvrtnom na prethodni zadatak - razgovor na temu „Šta mislim da je potrebno da bi to bilo tako?“

Potom u plenumu izveštaj iz malih grupa, ukoliko žele da ga daju.

Neke od izjava:

- Potreban je rad na sebi.

- Da su muškarci educirani u umeću nenasilne komunikacije.

- Da su senzibilniji za probleme patrijarhalnog društva.

- Razbijanje struktura društva koje drže patrijarhat.

- Potrebno međusobno razumevanje.

- Rad na sebi da bih mogla pokazati svoje vrednosti.

- Da muškarci mogu da pokažu slabost i da su nežni.

- Potrebno vaspitanje.

- Međusobna komunikacija, podrška u razvijanju senzibiliteta.

- Da su ravnopravni.

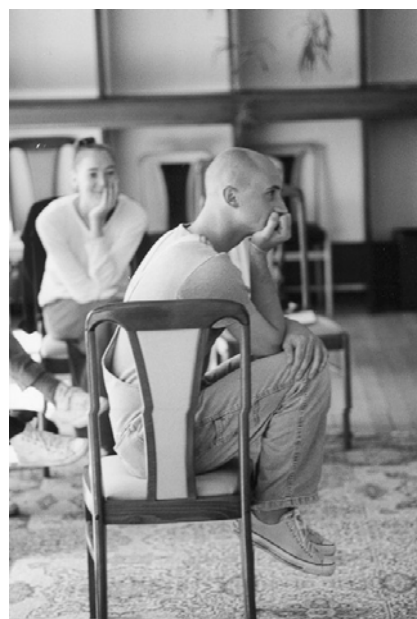
☺ *Draga, da li me voliš?* - izlazna igrica

Učesnik-ca postavlja pitanje osobi do sebe: "Draga-i, da li me voliš?", a on-a odgovara: "Da, draga-i, volim te, ali nikako ne mogu da ti se nasmešim", pri čemu ne sme da se nasmeši jer onda ispada. Ukoliko se ne nasmeši on-a postavlja pitanje dalje, a ukoliko ispadne dalje postavlja pitanje osoba koja je njega/nju pitala.

❖ **Evaluacija radionice**

Neke od izjava:

- *Sad baš dobro, zadovoljan nekako.*
- *Smetala mi je ženska pasivnost.*
- *Prvi deo pravo dobar, emotivan, dobro smo se posvađali, tim super. Ovo sad mi nije štimalo. Uvek imam problem s ovim feminizmom, nekako ne razumijem...*
- *Ovaj konflikt mi nije smetao. Zanimalo me dokle će to da ide i šta ću još da čujem.*
- *Mislila sam da će ovo biti radionica gde ćemo se „zezati“ i međusobno „prepucavati“, a ispala je baš ozbiljna tema. Nisam očekivala. Naročito mi se dopao ovaj deo posle večere.*
- *Iznenadilo me što je ova tema toliko emocija uzdrmala.*
- *Tim jako dobro funkcionisao, do kraja uigran. Prijala mi je raznovrsnost. Značajno mi je što se pojavio konflikt. Interesantno kakvim smo jedni druge videli. Volim kad radionica odjekne u meni, a ova jeste.*
- *Zahvalan sam A. za podsećanje na reči u žargonu.*
- *Dobro izlazim. Drago mi je da smo radili posle večere. Osećam se dobro što je ovde u grupi ova tema drmla. Smetala mi je kod statua ta želja za „provaljivanjem“ statua, šta su oni hteli da prikažu, a ne kako je to odjeknulo. Tu mi je falilo podsećanje od strane tima. Imam osećaj okruglog dana, doživljavam ga kao jednu celinu.*
- *Nisam očekivala da će biti ovakva radionica, očekivala sam da će biti neko „zezanje“, „prepucavanje“. Interesantno. Doživela sam konflikt, neke stvari spoznala, do koje granice neko može da ide. Bitan mi je razgovor u maloj grupi. Vas dve ste mi bile jedna osoba.*
- *Delovalo mi je napeto. Tim je otvorio nešto, pa nije znao šta s tim. Bez očekivanja emotivno uvučen u ovu radionicu. Bilo je emocionalno nabijeno. Poslednja igrica mi je delovala kao „Ringe-ringe-raja“.*



Komentar: Radionice na temu uloga polova u društvu vrlo često dovode do polarizacije grupe na žene i muškarce i neretko izazivaju osećaj pogođenosti kod pojedinaca u grupi. Osim podizanja svesti o neravnopravnosti polova u društvu i uzajamnosti određivanja uloga, čini mi se jako važnim da se otvori pitanje „Šta želim i šta ja mogu da promenim?“. Čini mi se takođe jako važnim da radionicu vode zajedno muškarac i žena.

Dodatne vežbe na temu uloge polova u društvu

❖ Časopisi

1. Podela u tri grupe od kojih je jedna "ženska", jedna "muška", i jedna "mešovita".

Uputstvo za radne grupe:

Imate 45 min da potražite u novinama i časopisima koje smo vam dali, stvari koje povezujete sa današnjom temom, ulogom polova u društvu, te da nakon što je svako pronašao bar 2-3 stvari, porazgovarate o tome unutar grupe, odredite šta ćete od toga prezentovati u plenumu za vreme od 10 min., i odredite osobu koja će to prezentovati.

Ponuđene su dnevne novine, nedeljne novine, razni časopisi, strani, ženski, muški...

2. Jedna osoba iz svake grupe prezentuje ostalima, glavne tačke iz razgovora koji je vodjen - do max 10 min. Sve tri grupe imaju svoje prezentacije, jedna za drugom, a eventualni komentari i pitanja slede (ideje se mogu zapisati da se ne izgube) tek nakon što sve grupe prezentuje svoje najvažnije tačke.

3. Diskusija, komentari u plenumu.



❖ *Kako sam postao/postala muškarac/žena? Šta je uticalo na to?*

Uputstvo: Formirajte slobodnim odabirom 4 male grupe u kojima ćete razgovarati na temu *Kako sam postao/postala muškarac/žena? Šta je uticalo na to?* Imate 20 min vremena. Razgovor u malim grupama ostaje medju vama - neće biti izveštaja u plenumu o sadržaju vaših razgovora.

Pomoćna pitanja za male grupe:

Sa kim i sa čim sam se igrao-la kao dete?

Kakvu odeću sam nosio-la?

Šta mi je bilo omiljeno zanimanje u detinjstvu?

Ko su mi bili idoli?

Kakvi su bili moji roditelji?

Kakva očekivanja su mi bila upućena od strane okoline, kao dečaku/devojčici i kasnije?

❖ *Uloge polova u društvu*

Žene pišu na npr. belim, a muškarci na npr. žutim papirima asocijacije na sledeća pitanja:

1. Šta je uloga žene u društvu?

2. Šta je uloga muškarca u društvu?

Potom se svi papiri zalepe na hamere, tako da svi imaju priliku da vide šta je zapisano.

Diskusija u plenumu:

Šta mi je važno ili interesantno u vezi ovih asocijacija?

Koju međusobnu zavisnost/vezu vidite između uloga polova u društvu?

Komentar: Može biti korisno na kraju ove vežbe uraditi brainstorming na temu: Ko i šta određuje uloge polova u društvu?

❖ Tramvaj

Uputstvo: Postaviti pet stolica u redu, jedna pored druge, tako da ih cela grupa može dobro videti. Druga i četvrta stolica u redu su rezervisane za žene, a preostale tri za muškarce.

Zamoliti troje muškaraca, dobrovoljaca, da sednu na stolice i da zauzmu tipične muške, a dve žene se zamole da sednu i zauzmu tipično ženske položaje. Nakon toga se upitaju posmatrači da prokomentarišu razlike koje primećuju.

Potom zamoliti dva muškarca i tri žene da sednu na mesta onih drugih igrajući uloge suprotnog pola, zauzimajući po njima, tipičnu pozu za muškarce odnosno žene. Posmatrače ponovo zamoliti da prokomentarišu ono šta vide, te da sadašnju sliku uporede sa onom prethodnom.

Nakon toga sledi upit žena odnosno muškaraca koji sede naolicama da kažu kako se osećaju u toj novoj ulozi.

Komentar: Očekivanje je da se posebno muškarci vrlo nelagodno osećaju u ulozi žene. Ukoliko je to slučaj, valjalo bi postaviti pitanje zašto je to tako, te diskusiju preneti na celu grupu.

❖ Dve strane priče

Učesnici se zamole da nadju para koji pripada istoj grupi kao i oni (na primer grupa mogu biti žene, odnosno muškarci). Jedna osoba iz para govori drugoj osobi o svojoj grupi, počinjući sa "Ono što mi smeta" u vezi nas (žena/muškaraca) je..." Oni su zamoljeni da govore 2 minuta i da se ne samocenzurišu. Druga osoba iz para samo sluša. Nakon 2 minuta promena uloga (druga osoba govori, prva sluša).

(Vežba može biti rađena i u malim grupama umesto parovima.)

Diskusija:

Ko se osećao neugodno radeći ovu vežbu? Zašto?

Šta vam se nije dopalo?

Kako ste se osećali s onim što je vaš par govorio?

Kako biste se osećali da podelite ovo sa

pripadnikom/pripadnicom druge grupe?

Varijacija: Nakon ove razmene u parovima - nalaze para koji je član druge grupe i ponavljaju vežbu. Dodatno evaluaciono pitanje: Da li je bilo lakše govoriti sa pripadnikom-com svoje ili druge grupe? Da li ste u drugom delu vežbe, govoreći pripadniku-ci druge grupe promenili svoj iskaz iz prvog dela vežbe?

Vežba se može koristiti i u okviru radionice na temu Nacionalni identitet, s tim što bi parove činile osobe iste nacionalnosti.

❖ Pitanja koja imam

Svako zapiše najvažnija pitanja koja ima u vezi uloga polova u društvu. Potom se formiraju tri male grupe:

"ženska" - za žene koje žele da razgovaraju sa ženama

"muška" - za muškarce koji žele razgovarati sa muškarcima

i "mešovita".

Ukoliko jedna od grupa bude prevelika, može se podeliti.

U malim grupama se razgovara o zapisanim pitanjima. Vreme za razgovor je najmanje 30 minuta.

Izgradnja poverenja

Ciljevi radionice su:

- osveštavanje osećaja vezanih za poverenje (primanje i davanje)

Glavna pitanja:

- Na osnovu čega se gradi osećaj poverenja?
- Šta doprinosi stvaranju poverenja?
- Kako se ophoditi sa strahom od davanja poverenja?

Primer radionice

☺ Igra lopticama ————— ● (vidi pod „Igre“ na str. 133)

☺ Podela na parove pomoću kanapčića ————— ● (vidi pod „Igre“ na str. 133)

❖ Vođenje

Grupa je podeljena u parove (A i B). Osoba A vodi, a osobi B su vezane oči i ona biva vođena. Nije dozvoljen razgovor. Nakon 15 minuta zamena uloga.

(Svi parovi su izašli iz prostorije, čak i van hotela u kom smo bili smešteni.)

Evaluacija

Razgovor po parovima:

Kako ste se osećali?

Kako ste vodili?

Kako su vas vodili?...

Svaki učesnik po 5 min.

U plenumu: ukoliko žele da podele sa svima nešto iz vežbe.

Neke od izjava:

- Možda bih bila nesigurna da je prvo on mene vodio, ali pošto sam ja prva vodila i vrlo pazila na njega, znala sam da će i on mene isto tako voditi i da će biti sve u redu.
- Njoj sam odmah verovao, ozbiljna je, a da sam bio s nekim od ovih... ode glava.
- Mnogo zanimljivije je kad te vode, jer ne znaš gde si, pa zamišljaš prostor.
- Lakše mi je da vodim.
- Nisam se osećala najbolje dok sam bila vođena... neka panika.
- Morala sam da pričam, da odagnam strah.
- Znao sam da neko vodi računa o meni, tako da se nisam plašio.



- Kad sam ja nju vodio zbunjivao sam je govoreći joj da smo u hotelu, a zapravo smo na ulici. Kasnije, kada je ona mene vodila, najviše mi je smetalo to što je i ona mene tako zbunjivala.
- Mislio sam: doći će mojih 5 minuta.
- Automatski sam preuzela odgovornost, a to možda nije dobro jer nisam pitala njega da li on želi da ja preuzmem odgovornost za njega.
- Čovek u životu očekuje od drugog ono što on njemu daje.
- Nisam prepoznao da ja mogu preuzeti inicijativu dok sam bio vođen.
- Inicijativa mi je bila u odgovornosti.

❖ Slonovska igra

Učesnici imaju 12 minuta (ako je manje od 15 ljudi 10 minuta) vremena da se dogovore kako će sarađivati. Cilj je da prođu kroz pripremljen prostor. Za vreme prolaska jedna osoba ima otvorene oči. Zove se „Oči“. Ta osoba ne sme dodirivati druge članove grupe, ne sme sa njima razgovarati. Drugi članovi imaju zatvorene oči, najbolje povezane.

Prvo treba izabrati „Oči“.

Grupa ima dve mogućnosti prolaza kroz prostor s preprekama. Prvi put biće to probni prolaz. U tom prolaženju će isprobati svoju saradnju i funkcionisanje dogovorenih signala-znakova. Jedan trener odlazi u drugu prostoriju i namešta prepreke od stolova, stolica, kutija, zastora, itd.

Pred kraj 12-minutnog pripremanja, treneri pokažu „Očima“ put prolaska. Najbolje je da se kroz taj put „Oči“ jedanput provedu.

Između prvog i drugog prolaženja grupa ima 5 minuta da još jednom uskladi sistem davanja znakova ili da ga poboljša.

„Očima“ se ponovo pokaže preuređen put prolaska, vraćaju se grupi. Grupi se ponovo kaže da će ovaj put sresti neke neobičajene prepreke.

Drugo prolaženje biće duže i teže. Naći će i na nove, neočekivane prepreke.

Grupa ponovo kao prvi put prolazi. Treneri ometaju grupu, na početku samo malo, kasnije sve agresivnije. Svrha ometanja je učiniti zadatak grupe težim, povećati stres i simulirati elemente „iznenađenja i nove informacije“. Treneri pri tom čine zadatak sve težim, sve do granice ovladavanja zadatkom.

(„Oči“ su brzo izabrane. Jedna učesnica se sama ponudila, činilo se da su se ostali složili. Dogovoreno je da grupa stane „u vozić“, da se učesnik na čelu vozića sporazumeva s „očima“ i prenosi instrukcije dalje, zatim niz instrukcija - skretanje levo, desno, saginjanje, preskakanje, ...koje će oči davati tapšući, pucketajući prstima, lupajući nogama...)

Evaluacija vežbe:

Kako su izabrane „Oči“?

Kako ste se dogovorili oko znakova?

Kako je donesena odluka?

Kako ste se osećali?

Da li je bilo specifičnih uloga/ponašanja muškaraca i žena?

Neke od izjava:

- Oko se samo izabralo.

- Bio je to dijalog između 6-8 osoba, a ostali nisu bili toliko uključeni.



- Video sam da na njoj („Oči“) leži velika odgovornost, dok sam ja imao osećaj „Kud svi Turci, tu i mali Mujo“
- Apsolutno te ne interesuje koje signale daje vođa i ostali zvuci okolo. Samo te interesuje šta ti kaže onaj ispred tebe i šta ćeš preneti onom iza sebe.
- Nisam se mogao prepustiti jer su ovi počeli sa strane da se štipaju.
- Stalno sam čekao da me nešto spuca.
- Pored toga što sam slušao prethodnika, koja objašnjenja mi daje, morao sam da se oslonim na sebe, pa sam pipao oko sebe ne bih li znao gde se nalazim.
- U trenutku mi je došlo da sklonim prepreku, sto, da ga gurnem negde, a onda sam pomislila da bih tako mogla nekoga povrediti.
- Ovi što ometaju nisu dobro znali znakove, pa sam relativno lako razumevao šta „oko“ govori i koje „oko“.
- „Oko“: - Da vi ostali niste imali osećaj odgovornosti, ja to ne bih uspela. Ovo se moglo odraditi samo timski. Samo prividno je sva odgovornost na meni. Odgovornost je na svakome...
- Tako je i u životu... pratimo informacije „slepo“, umesto da neko kaže da neće, da se plaši.
- Pa nije nam sloboda bila sasvim uskraćena. Imali smo izbor.
- Drugačije nije moglo.

Jedan od učesnika je izrazio nezadovoljstvo procesom odlučivanja, izbora „Oka“ i dogovora znakova.

Neke od reakcija:

- Mogao si to svoje nezadovoljstvo reći tamo, dok smo se dogovarali.
- Mi smo to prilično demokratski uradili, ovi su galamili...

Jedan od učesnika povlači paralelu sa Studentskim protestom u Beogradu: - Gomila u amfiteatru... Ja se i ne sećam kako je došlo do izbora tog nekog rukovodstva... i osećao sam nezadovoljstvo.

❖ **Krug poverenja**

Jedna osoba je u krugu, opuštена, sa zatvorenim očima, ali ukrućenog tela, dok je drugi pažljivo dodaju između sebe, stojeći u krugu i pazeći da osoba ne padne na pod.

Evaluaciono pitanje:

Kako vam je bilo tokom vežbe?

Napomena: Važno je da krug ne bude preširok, jer se onda osoba ne može prihvatiti i gurnuti nazad ka centru kruga. U jednom krugu može biti 6-10 osoba, ukoliko je grupa veća valja je podeliti u dve podgrupe i rasporediti u obe one trenere i učesnike koji poznaju vežbu kako bi je mogli pokazati drugima. U toku vežbe se širina kruga može povećavati ukoliko se osoba u sredini oseća sigurno. Važno je osigurati da niko ne padne na pod. Vežba „krug poverenja“ zna snažno podržati osećaj sigurnosti u grupi.

Dodatne vežbe na temu izgradnja poverenja

❖ **Vežba poverenja: Padanje**

Jedna osoba (dobrovoljno) se popne na sto ili stolicu i sa nje pada unazad (leđima prema podu), dok je ostali hvataju tako što stoje u dva reda po parovima, jedno naspram drugog, sa isprepletenim rukama.

Napomena: Osobe koje hvataju moraju dobro da paze da ne povrede vrat osobe koja pada. Izuzetno je važno da osoba koja pada drži telo ukrućenim i da ruke drži uz telo, a ne opuštenim, kako bi se izbegle povrede.

❖ **Ogledalo**

Odrede se parovi. U svakom paru je po jedna osoba A i jedna B koje su okrenute licem u lice. Na znak trenera sve osobe A prate i ponavljaju pokrete one druge kao da su njena refleksija u ogledalu.

❖ **Traženje izlaza**

Svi učesnici, sem jednog koji mora da izađe iz prostorije, stoje u krugu sa međusobnim razmakom dovoljno velikim da se osoba može provući između njih. Grupa se dogovori gde će biti izlaz iz kruga koji će formirati. Izlaz čini razmak između dvoje osoba koje stoje jedna pored druge. Učesnik, koji se vrati u prostoriju, staje u centar i treba da oseti gde je izlaz.

Napomena: Važno je upozoriti grupu da budu tihi kako bi dali priliku onome koji traži da se koncentriše. Osoba koja traži treba prvo jednom da obiđe krug i tako vidi sve potencijalne izlaze, pa tek onda da proba gde je izlaz. Ukoliko ona krene ka razmaku između dve osobe između kojih nije izlaz, one će dati signal laganim nagnjanjem jedna ka drugoj, tako zatvarajući prolaz.

❖ **Stonoga**

(vidi na str. 49)

Identitet / nacionalni identitet i različitosti

Ciljevi radionice su:

- osnaživanje učesnika
- suočavanje sa razlikama
- razgradnja straha od različitih nacionalnih identiteta

Glavna pitanja:

- Šta utiče na izgradnju ličnog identiteta?
- Šta utiče na izgradnju nacionalnog identiteta?
- Kakvu važnost ima nacionalni identitet i zašto?
- Kakva veza postoji između različitih identiteta u smislu uzajamnog definisanja?
- Kako se ophoditi sa razlikama?
- Šta je to što stvara doživljaj ugroženosti prava na sopstveni identitet i nacionalni identitet?

U ovom poglavlju su obrađene teme identitet / nacionalni identitet i različitosti sa primerima vežbi koje se uz prilagođavanje mogu koristiti za obe teme. Povezanost između suočavanja sa različitostima i njihovih prihvatanja sa kompleksom vezanim za temu identite/nacionalni identitet je velika. Uobičajeno bi u okviru treninga rad na temi različitosti prethodio obradi teme identitet/nacionalni identitet, kako se druga tema nadovezuje na prvu.

Primer radionice na temu identitet/nacionalni identitet

❖ Mojih 5 identiteta

Svako za sebe zapiše svojih 5 identiteta. Zatim se identiteti čitaju redom, jedna po jedna osoba, a svi koji se prepoznaju u nekom od pročitanih identiteta treba da zamene mesto. Varijacija vežbe: umesto zamene mesta, svi koji se prepoznaju mogu nakratko ustati.

❖ Brainstorming: Šta sve utiče na formiranje identiteta?

- | | | | | | |
|------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------------|
| - ubjeđenje | - iskrenost | - pripadnost | - stres | - CNA | - kino |
| - društvo | - škola | - vrijeme | - muzika | - zdravlje | - idoli |
| - porodično vaspitanje | - ulica | - drugi | - usamljenost | - odnosi | - seksualnost |
| - predrasude | - strah | - komšiluk | - knjige | - razlike | - vera |
| - izgubljenost | - mržnja | - rat | - gen | - jezik | - mirisi |
| - ljubav | - crtani film | - okolina | - nesigurnost | - projekcija | - ideali |
| - roditeljski ego | - kultura | - neznanje | - sport | - politika | - položaj u društvu |
| | - nekultura | - senzibilitet | - Duh | - sloboda | - novac |
| | - komunikacija | | | | |

❖ Barometar

Izjave:

- Bolje se razumem s ljudima moje vere.
- Bolje se razumem s ljudima koji govore mojim jezikom.
- Ja sam patriota.

Pročitane izjave za barometar i neki od komentara/izjava učesnika:

- Bolje se razumem s ljudima moje vere.
 - Razumem se s ljudima, bez obzira na veru.
 - Nisam neki vernik, pa sam u sredini, kao neopredeljen.
 - Ne. Nisam uopšte mislio na religiju. Zato stojim kod DA.
- Bolje se razumem s ljudima koji govore mojim jezikom.
 - Razumem se i sa ljudima koji ne govore mojim jezikom. Nema tu bolje ili gore.
 - Ja više ne znam koji je to moj jezik. Različito ga zovemo.
 - Ako pričam neki drugi jezik, potrebno mi je malo više vremena.
 - Mislila sam na jezik osećajnosti, senzibiliteta, ta neka talasna dužina.
- Ja sam patriota.
 - Ja sam patriota jer želim dobro svome narodu i svojoj zemlji, naročito svojim susedima.
 - Patriotizam smatram da je nešto divno, ali ja sam patriota prema planeti Zemlji.
 - Ne znam šta znači patriota.
 - Patriotizam se jako zloupotrebio, pa sam stao na sredinu jer nemam jasnu definiciju patriotizma.
 - Ja sam uvek bio "ostali". Zato ne osećam patriotizam prema bilo kome.

❖ Nacionalni identitet

Učesnici-e biraju para, po mogućstvu osobu nacionalnosti različite od njihove. Parovi će razgovarati na temu "Situacija u kojoj mi je moj nacionalni identitet obogatio život", a zatim na temu "Situacija u kojoj mi je nacionalni identitet stvorio poteškoće".

Napomena: napomenuti da ukoliko neko od njih ne može da definiše svoju nacionalnost, da priča u kontekstu nacionalnosti kako ga/je drugi vide.

Nakon toga u plenumu: Utisci koje želite da podelite s grupom...

Neke od izjava:

- Prvo sam bio u Jugoslaviji, pa mi je krivo što se raspala, pa je bilo BiH, pa sam rekao "E, ovo više nećete!"
- Mi smo se našli oko nacionalnog identiteta - složili smo se oko toga, posle smo došli do nekih sukoba, rat kao prepreka, jezik/dijalekt za osluškivanje ko ti je prijatelj, ko neprijatelj.
- Pitam se zašto je uopšte potreban taj nacionalni identitet. Kad bi se stavilo na vagu koja je korist, a koja šteta od njega, ja bih radije bez njega.
- Bilo mi je teško setiti se da mi je nacionalni identitet obogatio život. Ima situacija gde mi je nac. identitet bio prepreka, stvarao poteškoće.
- Mislim da mi je bogatstvo što živim u Makedoniji, a mi nismo imali rat.
- Smeta mi trpanje: ti pripadaš tu. Nacionalni identitet me podseća na granice, države, vize, pasoš..., a ja mrzim granice.
- Nisam se pronašao ni u jednom od ta dva pitanja i drago mi je zbog toga.



- Sve već znamo šta ko misli o tome.
- Kad sam bio Jugosloven davalo mi je za pravo da budem jednak sa Englezima, Francuzima... a sa ovim sad imam puno poteškoća. Ne sa identitetom, već sa ljudima.
- Ja nemam svoj nacionalni identitet. Ne znam šta ga čini: prostor na kom živim, jezik...? Više sam se prostorno vezala, ali ne znam šta s tim. Kad sam dobila osjećaj pripadnosti, rastužila sam se. Lutam.
- Jako sam zadovoljna što smo razgovarale o onome o čemu smo razgovarale. Nismo spomenule situacije u kojim nam je nacionalni identitet doneo nešto dobro.
- Nacionalni identitet nije nešto čvrsto, već se mijenja.
- Prvenstveno sam čovek, pa onda Prištevac, pa tek onda pripadnik etničke grupe. Oduvek sam imao problem što sam se odvojio od moje grupe i družio sa Srbima, Muslimanima, Hrvatima i pretilo mi se od Albanaca zbog toga. A kad je počelo bombardovanje imao sam problem što sam Albanac. Moji drugovi nisu mogli meni da pomognu. Posle toga, ja nisam njima mogao da pomognem... Kad te pripadnik tvog naroda ugnjetava... Nemam nikakve vajde što sam pripadnik te etničke grupe.
- Nemam niti malo pozitivnih iskustava kad govorim o tome. Kad pričam sa ljudima koji su preplavljeni osjećajem N.I. ti razgovori su rezervisani. Na sve ovo je uticao i moj odgoj u porodici: moja kuća je uvijek bila otvorena za sve.
- Obe ove formulacije su mi shit.
- Moj N.I. mi ništa pozitivno nije doneo, a odmah sam se setila šta mi je loše doneo: to ugravanje u fioke: vi Beograđani, vi Srbi, a ja se tako ne osećam. Ja ga nemam, i ne želim da ga imam.

❖ Ko sam ja? Odakle crpim snagu da budem to što jesam?

Materijal: časopisi, hameri, voštane boje, novine, kolaž-papiri, lepak, makaze, muzika.

Uputstvo: napraviti kolaž na temu: Ko sam ja? Odakle crpim snagu da budem to što jesam?

Nakon rada predstavljanje u plenumu.



Dodatne vežbe na temu identitet / nacionalni identitet i različitosti:

❖ Odnos nacionalnog identiteta prema ostalim identitetima

Svima je podeljen papir sa ucrtanim krugom, a zadatak je bio sledeći: Osim nacionalnog identiteta, izaberite još pet drugih najvažnijih identiteta i odredite njihov odnos prema nacionalnom. Različitim bojama i npr. "pitom" predstavite svaki od identiteta i napravite legendu ispod crteža. Po isteku datog vremena svako nakratko u plenumu predstavlja svoju sliku, prezentirajući i objašnjenje uz nju.

❖ Šarene oči

U više navrata, učesnici se razvrstavaju po grupama, pristupajući papiru koji leži na podu a na kojem stoji jedna od sledećih izjava:

1. Razvrstavanje:

Izjave: Ja imam brata i sestru, Ja imam brata, Ja imam sestru, Ostali

2. Razvrstavanje:

Ja imam tužne oči, Ja imam zelene oči, Ja imam plave oči, Ja imam šarene oči, Ja imam nasmijane oči, Ostali

3. Razvrstavanje:

Ja volim da čitam, Ja volim umetnost, Ja volim sport, Ja volim burek, Ostali

4. Razvrstavanje:

Mi smo sa teritorije bivše Jugoslavije, Ja sam sa teritorije bivše Jugoslavije, Ja sam iz Evrope, Ja sam sa planete Zemlje, Ja sam sa Balkana, Ostali

5. Razvrstavanje:

Živeo-la sam na više mesta, Živeo-la sam u jednoj državi, Živeo-la sam u socijalizmu, Ostali

6. Razvrstavanje:

7 praznih papira različitih boja

Nakon svakog razvrstavanja se postavlja par pitanja pojedincima radi obrazloženja izbira svoje grupe. Zatim sledi kratka evaluacija vežbe.

Neke od izjava u toku vežbe:

- *U "Ostalima" se osjećam kao da imam svoj izbor.*
- *"Ostali" pruža slobodu.*
- *Daleko mi je sve ovo, ne mogu da se svrstam, a i ovo "ostali" sad mi je nekako bezveze. U mom sistemu vrijednosti, to mi ništa ne znači.*
- *Ne mogu baš reći da je ono gde sam živeo bio socijalizam.*
- *Nije bilo boje koja bi mi odgovarala, pa sam tako došla do zelene.*
- *Ja sam na plavoj ali mi je malo svijetla.*
- *Ja sam ovu boju nazvala bijela.*
- *Ovo je najmanje loš izbor.*

Evaluaciona pitanja za plenum:

Da li vas ovo na nešto podseća? Na šta?

Jesi li imao/la osjećaj da imaš izbor?

Kako vam je bilo usljed razlika u okviru iste grupe?

❖ Sličnosti i razlike

Svako za sebe treba da napiše sledeće (vreme 15 min):

3 stvari koje su iste kod mene i ostalih u ovoj grupi;

3 stvari koje su iste kod mene i nekih drugih u ovoj grupi, ali različite kod ostalih;

3 stvari kod mene koje se razlikuju od svih ostalih u ovoj grupi;

3 osobine koje imaju ljudi u ovoj sobi, a koje meni nedostaju.

Učesnicima se odmah kaže da će nakon toga uslediti razmena u parovima o tome šta je ko napisao, te da ta razmena ostaje medju njima dvoma.

Plenum: Kako vam je bilo? Šta vam je bilo, lako, teško, zanimljivo?

❖ **Reka identiteta**

Zadatak: Svako napiše za sebe na 5 papira, po jednu od stvari koje vam puno znače u životu.

Svi papiri se skupe i postave u sredinu prostorije u formi široke reke. Jedan-a po jedan-a učesnik-ca prelazi reku, idući kamen po kamen (papir sa natpisom nekog identiteta), obrazlažući pritom zašto su stali baš na taj kamen (koji može biti papir koji je napisao neko drugi, a sa kojim se osoba može identifikovati).



Napomena: Izuzetno je važno da se ova vežba izvede polako i u mirnoj atmosferi, kako bi se postigao efekat osnaživanja i dao osećaj uzajamnog poštovanja. Ton obraćanja trenera prilikom uvođenja vežba snažno utiče na sam tok vežbe. Ukoliko se polako i mirnim glasom objasni vežba, time se potiče i uspostavljanje takve atmosfere tokom same vežbe. Sa druge strane, energičan uvod upućuju na predstojeće konfrontiranje u grupi tokom procesa.

❖ **„Sviđaš mi se zbog...”**

Opis: Jedna osoba ulazi u centar, okružena svim ostalim iz grupe koji joj govore rečenice počevši sa Sviđaš mi se zbog... Zatim nova osoba ulazi u krug, itd.

❖ **Karta**

Velikoj karta bivše Jugoslavije, obeležene samo konturama i većim gradovima, okačena je na zid. Jedna po jedna osoba, svi iz grupe (svako sa bojom koju je izabrao-la) kratko markirali mesta na karti i izvan nje, kratko objašnjavajući zašto im je baš to mesto koje markiraju značajno.



❖ **Nacionalni identitet - Upitnik**

Opis vežbe: Svaki učesnik-ca dobije kopiju upitnika. Voditelj-ica zamoli učesnike-ce da se prisete i što konkretnije odgovore na pitanja.

Potom se učesnici podele u parove u kojima razmenjuju svoja iskustva i razmišljanja iz upitnika.

Evaluacija vežbe:

Kako ste se osećali za vreme ove vežbe? Koja vam se pitanja javljaju? Koje ste sličnosti i razlike definisali među vama u parovima? Kakve veze imaju predrasude sa ovom vežbom?

UPITNIK

- Kada si prvi put otkrio-la da to što si ove ili one nacionalnosti pravi razliku u ex Jugoslaviji?
- Da li je bilo nekih događaja u kojima si se osećao-la superiorno ili inferiorno zbog svoje nacionalnosti?
- Da li si ikada poželeo-la da budeš neke druge nacionalnosti iz ex Jugoslavije?
- Da li si ikada bio ljubomoran-a na neku od nacija iz ex Jugoslavije?
- Da li si ikada osećao-la stid ili krivicu zbog svoje nacionalnosti?
- Da li si se ikada ljutio-la na sopstvenu stranu zbog načina na koji su govorili o ljudima druge nacionalnosti?
- Kako se osećaš sada sa tim što jesi?

Kreativna razrada konflikata

Ciljevi radionice su:

- analiza i isprobavanje naučenog u konfliktnim situacijama;
- razgradnja straha od sukoba

Glavna pitanja:

- Kako se ophoditi sa pretećim situacijama?
- Kakva odgovornost postoji u ulozi posmatrača nasilja?
- Koje jake i slabe strane imaju uloge žrtve, nasilnika i posmatrača?
- Kakve mogućnosti za nenasilnu akciju postoje kao odgovor na konfliktnu situaciju?
- Kakve mogućnosti za nenasilnu akciju postoje kao odgovor na situaciju fizičkog i/ili strukturnog nasilja?

Primer radionice

TEATAR STATUA

Početak s igrom "Mačka i miš". (videti opis pod "Igre", na str. 133)

Kratko predstavljanje teatra statua.

Komentar:

Teatar ugnjetenih je nastao u Južnoj Americi da bi ukazao na društvene maske/uloge i doneo promene u političkom smislu. Augusto Boal, koji je započeo rad sa teatrom statua je imao za cilj prevazilaženje jaza između publike i glumaca i uvlačenje publike u aktivno učešće u razvoju scena koje su odslikavale realne situacije. Obespravljenost širokih slojeva društva u Brazilu, siromaštvo, izrabljivanje, nepismenost su pružale puno materijala za teatar i otvaranje mogućnosti za borbu protiv svega toga. Teatar ugnjetenih je termin koji se koristi kao zajednički naziv za tetar statua, forum tetar i nevidljivi teatar. Ovde taj teatar takođe ima za smisao prepoznavanje nepravdi u društvu i isprobavanje mogućnosti nenasilnog delovanja protiv direktnog i strukturnog nasilja.

Rad na temi nenasilne razrade konflikata bi uobičajeno u toku desetodnevnog treninga usledio pri kraju, kada bi učesnici već bili pripremljeni za to kroz rad na prethodnim temama (nasilje, timski rad, nenasilna komunikacija itd). Metode teatra ugnjetenih mi se čine vrlo odgovarajućim za ovu temu, jer učesnici sami biraju teme kroz odabir scena koje žele da predstave i na njima porade, neretko se odlučujući za scene nasilja (direktnog, strukturnog ili kulturnog) koje su im vrlo poznate iz realnog života.

❖ Vežba poverenja "Krug poverenja"

(vidi pod „Izgradnja poverenja“ na str. 100)

❖ Vežba "Vođenje dlanom"

(vidi pod „Uvodne vežbe za tetatar ugnjetenih“ na str. 139)

❖ Nasilnik, žrtva, posmatrač; priprema statua

Učesnici su podeljeni u tri grupe. Svaka grupa ima po jednu od uloga: "nasilnik", "žrtva" ili "posmatrač". Grupe pripremaju zidne novine na teme:

Kako izgleda posmatrač/žrtva/nasilnik? (svaka grupa samo o svojoj ulozi)

Koje osobine oni imaju?

Koja osećanja bude u meni?

Koje su jake strane ovih uloga?

Nakon pripreme zidnih novina, grupe imaju zadatak da pripreme statuu koja bi odslikavala njihovu viziju te uloge.

U sve tri grupe dešavale su se emotivne scene jer su se učesnici prisećali sopstvenih iskustava.

❖ Prezantacija statua i analiza

Popodne je prezentovana prva statua. Bila je na temu "Nasilnika". Jedan muškarac i jedna žena pokazali su direktnu fizičku agresiju, gde ju je on vukao za kosu i fizički napadao, a ona se branila odgurujući mu glavu unazad. Drugi muškarac je usmerio na njih stolicu koju je podigao. Četvrti učesnik, žena, uperila je pištolj u trećeg učesnika, s leđa. Svi učesnici su nosili nalepnice sa različitim imenima uloga.

Plenum je upitan o ličnoj percepciji, što je potanko opisano. Zatim su učesnici u statui upitani kako su se osećali u toj ulozi. Po uputstvu trenera distancirali su se pričajući o sebi kao o imenu uloge u kojoj su bili i rekli, između ostalog, da su uzeli ove uloge kao zadatak, da su se "igrali" i da teško mogu da zamisle da uloga u ovoj sceni može da bude njihova uloga u realnosti. Jedan od učesnika je napomenuo da se u ulozi nasilnika osećao i kao žrtva. Uspostavljena je veza između nasilnika, žrtve i realnosti i nasilje je opisano kao jedna od mogućih odbrambenih strategija.

Svoje odgovore na pitanja postavljena za pripremu predstavili su zidnim novinama koje su okačili na zid:

Nasilnik / Nasilnica

Osobine:

- | | |
|--|-------------------------|
| - frustriran, nesiguran u sebe | - bespomoćan |
| - plašljiv | - zao |
| - misli da ceo svet hoće da mu učini nažao (sumnjičav) | - zavidan |
| - osetljiv (lako je povrediti ga) | - naprasit |
| - osvetoljubiv | - uznemiren, potišten |
| | - ne gleda ljude u oči |
| | - nagli pokreti i geste |
| | - značajan pogled |

Naše osećanja prema nasilniku:

- žaljenje
- averzija
- bes

Jake strane nasilnika:

Ne vidimo ni jednu jaku stranu zbog osobina koje smo naveli.



Sledeća statua bila je na temu "Žrtve". Jedna učesnica je stajala iza druge sa rukama položenim na njena leđa. Učesnica spreda izgledala je paralizovano. Sledeća učesnica je klečala na podu sa rukama uzdignutim kao u molitvi ili preklinjući nekoga iznad sebe. Jedan učesnik je ležao na podu sa poluspravljenim gornjim delom tela i upitnim izrazom lica. Poslednja učesnica je ležala na zemlji u odbrambenom stavu pokušavajući da zaštiti rukama svoje lice.

Posmatrači van statue su opet opširno komentarisali nekoliko uloga i pokazali žalost i poštovanje prema ulogama žrtvi. Obe učesnice koje su stajale opisivale su volju i moć za borbu uprkos trenutne uloge žrtve. U ulozi žrtve izražena su sledeća osećanja: "Okamenjenost, iščekivanje, prkos, zgaženost". Posmatrana spolja jedna od statua je opisana kao da govori: "Šta mi možete?"

Glumci statue su izjavili im je bilo teško u svojoj ulozi i da su imali osećaj bespomoćnosti. U diskusiji u plenumu pokazano je mnogo razumevanja za ulogu žrtve i nekoliko puta je naznačeno da je ovo bila "Igra", a ne realnost. Uzbudjenje u prostoriji je bilo veliko. Oni u ulozi žrtve su tražili važnost njihovih potreba/želja da budu saslušani i shvaćeni.

Grupa koja je radila na ulozi žrtve nije pripremila zidne novine.

Treća statua bila je na temu "Posmatrača". Jedan učesnik je davio ženu dok se ona branila i zvala u pomoć. Drugi učesnik mu je dodirivao ruku i imao stav onoga koji interveniše. Sledeći učesnik se demonstrativno okrenuo na drugu stranu gde je jedna od učesnica stajala pored svega sa podignutim rukama zaprepašteno i šokirano.

Glumci su različito reagovali: žena sa podignutim rukama je duboko ušla u svoju ulogu, pa joj je bilo potrebno vreme da se smiri. Učesnik koji je igrao ulogu nasilnika je svesno potisnuo osećanja a žena u ulozi žrtve je osetila veliko olakšanje kada se scena završila.

Pripremili su zidne novine na temu "Posmatrača".



Posmatrač

Osobine:

- *Ima moć da posmatra žrtvu i nasilnika kakvi jesu, mi smo pratili razvoj situacije između žrtve i nasilnika*
- *Posmatrač može biti naklonjen žrtvi ili može i jednostavno da posmatra, takođe da se ponaša kao da ništa ne vidi ili može biti sa jedne od tih strana*
- *Naklonjen žrtvi*
- *Naklonjen nasilniku*
- *Naklonjen nasilniku i žrtvi*

Naše osećanja prema nasilniku:

- *prema žrtvi - pomoći po svaku cenu*
- *prema nasilniku - naklonjeno protiv nasilja egoizma*
- *prema osećaju da nemaš moć: sažaljevanje žrtve, ali iz raznih razloga nisi u stanju da pomogneš*

Jake strane nasilnika:

- *moć posmatranja*
- *moć da odluči*
- *moć da izabere*

U diskusiji je takođe rečeno da se u poziciji posmatrača zbog bespomoćnosti javlja osećaj da si na strani napadača. Jedna izjava je: "Nasilje je način prilagođavanja svetu i istovremeno odbrana od njega."

Opet su prikazane različite statue i posmatrači iz plenuma su imali mogućnost da ih menjaju i da na taj način transformišu situaciju koja je predstavljena.

Evaluacije promena vodile su do delimično zadovoljavajućih izmena u osećanjima aktera. Nekoliko intenzivnih vođenih diskusija počele su na temu osećanja aktera koja se nisu promenila na bolje i oko pitanja da li nasilnik može ili ne može biti viđen kao žrtva. U ovoj drugoj rundi atmosfera u prostoriji je bila puna emotivnog naboja i neki učesnici su se otvorili i priznali svoju identifikaciju sa - uglavnom - ulogom žrtve, zasnovanu na sopstvenom iskustvu. Diskusija među učesnicima u plenumu je bila vrlo emotivna.

Usledile su dve igre/vežbe opuštanja.

Na kraju je odigrana igra "Most" (videti opis u poglavlju „Igre“).

Primer radionice 2

FORUM TEATAR

☺ Igra: *Bomba i štit*

(vidi pod „Igre“ na str. 133)

☺ Igra: *Vuneno klupko*

(vidi pod „Igre“ na str. 133)

❖ Vežba: *Vođenje dlanom*

Uvodna vežba za forum teatar.

(vidi pod „Uvodne vežbe za tetatar ugnjetenih“ na str. 139)

❖ Vežba: *Emocija izražena brojem*

Uvodna vežba za forum teatar.

(vidi pod „Uvodne vežbe za tetatar ugnjetenih“ na str. 139)

❖ Priprema scene

Sledeći zadatak za rad je razvoj scene koja mora da sadrži strukturno ili kulturno nasilje. Grupa se podeli u dve podgrupe i obe u dve odvojene prostorije rade na istom zadatku.

Zadatak grupama je da prvo sakupe teme za scenu, a da zatim rade na pripremi jedne od njih.

U obe grupe se razvila intenzivna diskusija o strukturnom/kulturnom nasilju i njihovom uticaju na svakodnevni život.

Nakon pauze za ručak, popodne se počelo sa pripremom za glumu i respektivnim isprobavanjem scena grupa.

❖ Prikaz i analiza scena

Usledile su scene. Prva je bila puna akcije: grupa muškaraca je demonstrirala protiv regrutacije. Demonstracije nisu najavljene odgovarajućim autoritetima i stigao je policajac koji je pozivao pojačanje u pomoć. Par reči je razmenjeno što se završilo tako da je policija (koju su igrale žene) brutalno udarala muškarce koji demonstriraju, trpala ih u kola i odvozila.

Napomena: *Trenerski tim se rasporedi u grupama, kako bi mogli biti od pomoći pri pripremi scena savetom i da bi eventualno ponovili uputstva, ali se ne meša u sam odabir teme.*

Komentar: *Nakon izvođenja scene, trener pomaže analiziranje viđenog tako što propituje redom učesnike scene o osećajima koji su se javljali kod njih tokom odigravanja scene, te specifično o promenama osećaja koje su nastupile. Isto to važi za tok promene scene, kada neko iz „publike“ ulazi u ulogu i isprobava nešto novo.*

Nakon toga gledaoci su trebali da pokušaju da pronađu nenasilno rešenje ovog konflikta.

Dva učesnika su pokušavala da nađu deeskalirajuće rešenje pregovarajući sa policijom. Drugi pokušaj ovih pregovora je bio pregovarati i sa policijom i sa ljudima koji demonstriraju da ne bi došlo do eskalacije. Druga verzija je ostavila mnoge gledaoce nezadovoljnima iz razloga koje nisu mogli ili nisu hteli da imenuju.

Scena druge grupe je bila niz nekoliko delova. Mlada muslimanka se suočava sa problemima kod kuće sa svojom majkom, zbog njene veze sa hrišćaninom. U jednu ruku ona pokušava da uda ćerku za "prikladnog" sina jednog prijatelja, a u drugu ruku joj zagorčava život prekorima. Otac se drži podalje od ovog konflikta. Komšija i prijatelji ćerke su kratko prikazani kao njena okolina, koja pokazuje malo interesa za devojčine probleme.

Bio je samo jedan pokušaj promene scene koji je vodio podršci kćerke od strane oca i time otvarao konflikt među roditeljima.

U žučnoj i emotivnoj diskusiji koja je usledila većina učesnika je izjavila da im je situacija poznata iz ličnog iskustva, ali je samo jedna žena rekla da je za nju vredelo boriti se kroz tu situaciju kako je sada podržana od svoje porodice i prijatelja. Za sledećeg učesnika je kompleksnost situacije odjednom postala jasna u toku scene. Većina drugih je smatrala da je konglomerat tradicije, nacije, religije i predrasuda nesavladiv. Diskusija se malo usporila kako je jedan učesnik uzeo ulogu facilitatora, ali sam nije imao jasnu orijentaciju. Mogla se osetiti lična pogođenost učesnika koji, kako bilo, u ovom trenutku nisu mogli da nađu kreativna rešenja.

Usledio je osvrt na trenutno raspoloženje i na kraju runda igre "Toster, kengur, slon" (vidi opis u poglavlju „Igre“).



Komentar:

Vođenje teatra statua i forum tetra, zahteva visoku koncentraciju trenera i stalnu spremnost na improvizaciju, zato što su učesnici duboko uneseni u svoje uloge, a deo grupe koji posmatra scene, često blokiran nedostatkom ideja da se mučna situacija nasilja promeni. Iskustvo kofacilitacija teatra ugnjetenih mi se čini preko potrebnim preduslovom za preuzimanje potpune odgovornosti za vođenje ovih zahtevnih radionica.

Nenasilje, nenasilna akcija

Ciljevi radionice su:

- otvaranje pitanja mogućnosti aktivnog delovanja protiv nasilja
- razumevanje pojma nenasilje

Glavna pitanja:

- Kako se ophoditi u pretećim situacijama?
- Kakva odgovornost postoji u ulozi posmatrača nasilja?
- Koje jake i slabe strane imaju uloge žrtve, nasilnika i posmatrača?
- Kakve mogućnosti za nenasilnu akciju postoje kao odgovor na konfliktnu situaciju?
- Kakve mogućnosti za nenasilnu akciju postoje kao odgovor na situaciju fizičkog i/ili strukturnog nasilja?

Primer radionice

☺ Igra: Bomba i štit

❖ „Idi mi, dođi mi“

Učesnici se podele u dve grupe A i B sa istim brojem članova. Obe grupe stanu u vrstu, jedna naspram druge, tako da učesnici koji stoje jedan prekoputa drugog formiraju par. U vremenu od otprilike 2 minuta Red B, bez govora, već rukom daje znak svom paru iz reda A da priđe, stane, odmakne se... Kada svaki član grupe B vrati svog para u početni položaj, red A se pomeri za jedno mesto (učesnik koji je bio na početku vrste odlazi na kraj), tako da se formiraju novi parovi. Promena se vrši nekoliko puta, a zatim red A i B zamene uloge.

Evaluacija vežbe.

Kako se sad osećam?

- Maltretirano u poslednjem krugu.
- Neprijatno u obe situacije. Zbunjeno.
- Ja sam OK.
- Sada mi je dobro.
- Ja se osećam glupo.

Kada ste davali naredbe kako ste se osećali, šta ste primetili kod partnera/partnerke?

- Nisam imala želju da nekog vodam tamo-vamo, bilo mi je glupo. Bilo mi je interesantno kad se C.
- pojavila jer ona nije baš slušala.
- Pitao sam se da li ona želi da joj to radim.
- Bilo me je malo sramota. Nisam uspeo da se distanciram i shvatim ovo kao igru.

Komentar: ova ista vežba takođe nudi materijala za rad na temama liderstvo ili moć, u zavisnosti od načina evaluacija i sklopa radioničarske celine.

- Vi niste dali upute da li svi treba da slušaju naredbe, pa sam ispitivao da li neko neće poslušati.
- Neprijatno, jer je trebalo da naređujem nekome, a to ne volim da radim.

Kako ste se osećali kada ste bili u ulozi vođene osobe?

- Bilo mi je važno da pratim komande. Gledao sam osobu pravo u lice. Nisam to gledao kao šalu.
- Brzo su me vraćali na početni položaj.
- Nisam videla cilj.
- Nažalost, nisu me „šetali“ oni koje sam ja „šetao“, a to bi me interesovalo da vidim, jer pretpostavljam da bi se ponašali prema meni isto kao ja prema njima.

Da li je pol uticao na blizinu?

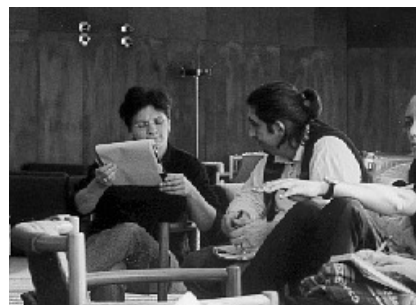
- Ja sam ženskim osobama dozvoljavao da pridu bliže.
- Osećala sam se neprijatno kada sam mu došla skoro na par santimetara, a on mi nije davao znak da stanem.
- Maltretirala me sa distance, nije mi dala ni da joj pridem, niti da se vratim na mesto.
- Dozvoljavao sam da mi pride blizu onaj koga sam najviše „šetao“. Ženama sam dozvoljavao manju distancu, a njoj sam dozvolio da pride vrlo blizu jer sam video da joj je neprijatno.

Zašto je neprijatno/negativno rukovoditi?

- Zašto bi bilo negativno rukovoditi? Zašto ne bi bilo negativno i slušati naredbe?
- Ti znaci kao znaci odražavaju nepoštovanje ličnosti.
- Kako si se ti osećao, Otto, kada si dao znak za početak vežbe?

Kako ste izdržavali poglede, susrete očima?

- Prema onima koji su me gledali u oči bio sam dobar, a one koji su sklanjali pogled sam najviše „šetao“.
- Bilo mi je neprijatno da ga gledam u oči i dajem znakove.
- Svakog ko me je vodio gledao sam pravo u oči. Smatram da je to bitno uticalo na tok.



☺ Kiša - igra zagrevanja

❖ Pejzaž nasilja

1. Svaki učesnik crta na velikom papiru crtež ili skicu na temu nasilja.
„Izložba“: svako stavi crtež/skicu ispred sebe, pa svi promatraju, bez komentara
2. Učesnici izaberu jedan predmet (kamen, puževa kućica...) koji simboliše odnos prema temi (nasilju) i smešta ga na svoj papir gde misli da „najbolje paše“.
3. Promatranje nastale slike. Svako neka napiše svoj komentar šta je uočio.
4. Učesnici biraju još jedan predmet koji će simbolisati njihov željeni stav prema nasilju. I taj predmet smeštaju na svoj crtež nasilja, gde žele.
5. Promatranje novonastale zajedničke slike i zapisivanje misli i asocijacija, šta je uočeno.
6. Uklanjanje sa svoje slike prvog simbola, promatranje novonastale slike i zapisivanje uočenog.

7. Uzimanje drugog simbola i odlazak u male grupe s njim, gde će se voditi razgovor zbog čega i kako je izabran taj simbol i postavljen tako kako je postavljen.

8. Razgovor u plenumu:

- o promeni između 3. i 5. tačke
- o eventualnim poteškoćama u izboru predmeta/simbola
- o ostalim dojmovima

❖ Evaluacija dana

Dodatne vežbe na temu nenasilje / nenasilna akcija

❖ 5 minuta moć nad tobom

Uputstvo: Podelite se u parove i odlučite ko će od vas prvo biti u ulozi moćnika. Ukoliko se partner moćnika (njihov par) slaže sa tim, on ili ona daje drugome moć nad njim/njom tokom 5 minuta. Pre nego što krenete sa vežbom, neka svi zapišu na komadu papira sa kakvim mislima i osećajima ulaze u ovu vežbu.

Nakon 5 minuta se uloge zamenjuju.

Evaluaciona pitanja u plenumu:

Kako ste koristili svoju moć?

Kako ste se pritom osećali? Da li ste osećali otpor one druge osobe i kako ste se ophodili sa tim?

Kako vam je bilo u ulozi u kojoj je neko nad vama imao moć?

Da li ste i kakav (na koji način) pružali otpor?

❖ Promeni se!

Ukoliko je grupa veća, podela grupe u dve podgrupe.

Obe podgrupe stoje u krugu, jedna osoba istupa u sredinu sa zadatkom da ide od jedne do druge osobe, pritom obraćajući se svakome i svakoj od njih ponaosob rečima "Promeni se!". U momentu kada se nekome uputi poruka „Promeni se!“, osoba treba spontano da reaguje na to (u zavisnosti od načina obraćanja) - može i da kratko nešto kaže. U krug se ide polako bez žurbe, svi učesnici jednom prolaze kroz ulogu onoga koji se obraća drugima.

Evaluaciona pitanja u plenumu:

Kako vam je bilo kada ste vi bili ta osoba koja se obraća drugima i zašto?

Na koje načine je poruka upućivana? Kakav je bio nastup osobe koja je zahtevala promenu?

Kako vam je bilo kada se vama neko obraćao i zašto?

❖ Ja imam moć da...

Jedna stolica je okrenuta naspram cele grupe. Jedna po jedna osoba seda na nju i daje nekoliko izjava o sebi započinjući ih sa "Ja imam moć da..."

Bez žurbe!

❖ **Marširanje**

Zamoli se jedna osoba da bude dobrovoljac-ka (neko ko bi se suprotstavio celoj grupi) koja napusti prostoriju. Ostalima se da uputstvo da pripreme neku vrstu plesa sa razrađenim koracima koji bi se ritmično ponavljali. Grupi se napomene da se oni dobro osećaju zajedno, da imaju osećaj sigurnosti i međusobne podrške u tom zajedničkom plesu i da ne žele ništa da menjaju. Da im se zadatak da 10 min plešu zajedno dok dobrovoljac pokušava da ih ometa. Obavesti ih se da se vežba završava u slučaju da grupa prestane da pleše na duže od 30 sekundi.

Napomena: Obezbediti kasetofon i neku muziku.

Osobi koja je dobrovoljac se da uputstvo da proba da promeni formaciju grupe i da nađe način da na njih utiče ali da pritom ne sme da se koristi fizičkom silom ili da grupi prepreči put. Za svoj zadatak ona ima 10 minuta.

Tajno uputstvo: jednoj osobi se pre same radionice kaže da će ona biti u grupi i da ima zadatak da proba da utiče na grupu da promeni ono čime se bavi i da promeni svoju strukturu, ali da ne sme da počne sa izvršenjem svog zadatka pre nego što sama vežba započne i da to ne čini previše očigledno. Ona sama želi da ostane članom grupe i ne želi da se izopšti iz nje već da postigne promenu.

Evaluaciona pitanja:

Kako vam je bilo u vašim ulogama?

Šta se promenilo kada je ometanje počelo?

Koje strategije vršenja uticaja su bile uspešne a koje nisu?

❖ **Život na ostrvu**

Vidi uputstvo pod „Razumevanje sukoba“, na str 67.

❖ **Jedna moja potreba**

Svi stoje u krugu i imaju priliku da izraze jednu svoju potrebu koju imaju u ovoj grupi.

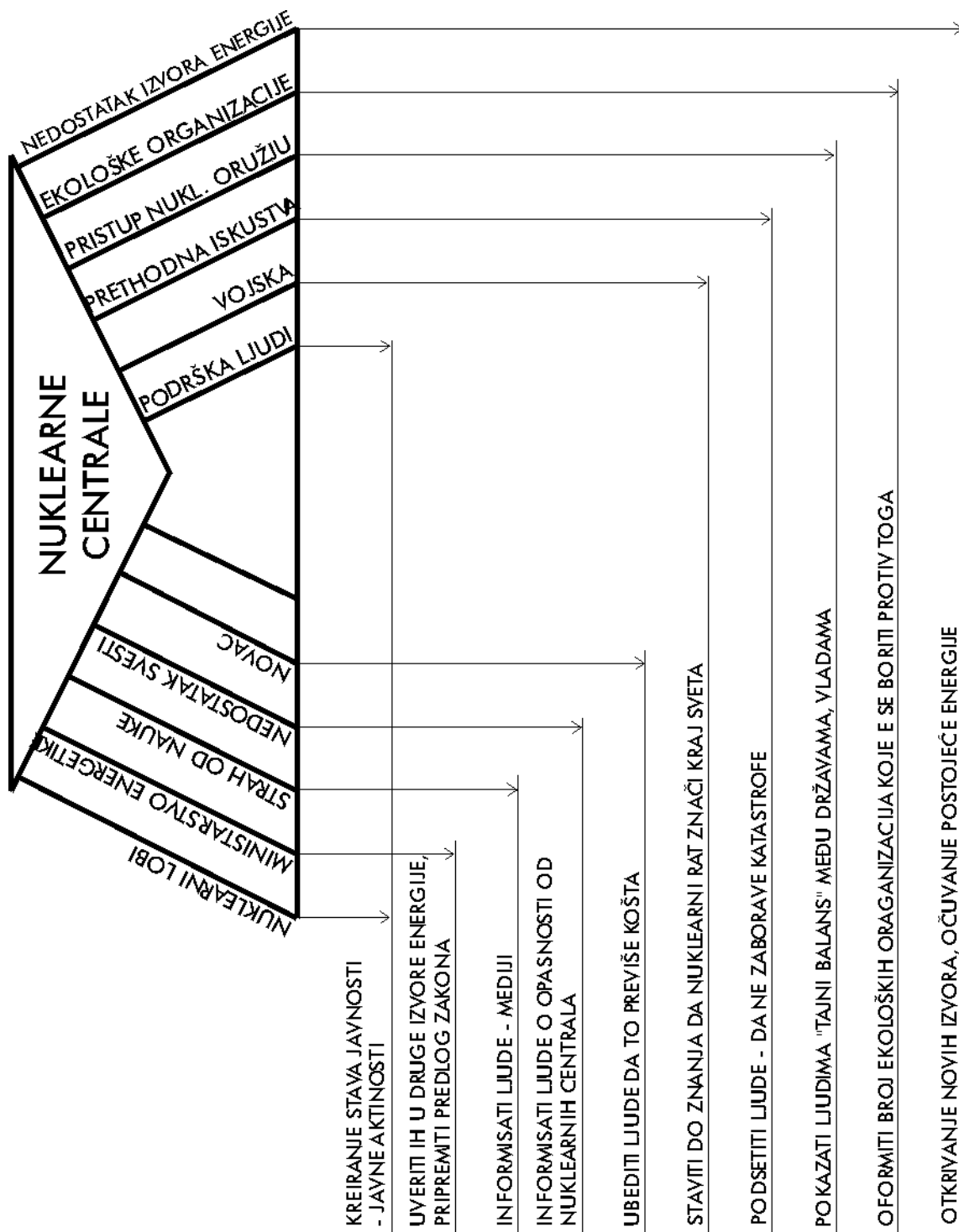
Cilj ove vežbe je afirmacija izražavanja svojih potreba, što je jedna od osnova nenasilja.

❖ **Stubovi akcije**

Podela učesnika u 3 grupe. Grupe imaju zadatak da razmisle o konkretnom problemu, nečemu što vide kao nepravdu u društvu, nečemu sa čim smatraju da se treba nositi. Taj problem bi trebalo da zapišu u iscrtanom trouglu. Na stubovima koji održavaju ovaj trougao trebalo bi zapisati stvari, organizacije i institucije, ljude, pojave koje podržavaju ili omogućavaju ovu nepravdu. Na linijama koje vode od stubova trebalo bi zapisati ideje, akcije koje bi mogle biti preduzete da se utiče na te "stubove". Npr. kakvi kontakti bi se mogli ostvariti, ko ili šta bi trebalo biti kontaktirano, šta bi se moglo uraditi...

Nakon što su grupe pripremile svoje "stubove akcije" - prezentacija u plenumu i rad na mogućim pitanjima.

Primer *Stubova akcije* koje su pripremili učesnici:



Medijacija / posredovanje u konfliktima

Ciljevi radionice su:

- razrada uloge posrednika u konfliktima
- upoznavanje i isprobavanje posredovanja

Glavna pitanja:

- Koja je uloga medijatora, kakve odgovornosti ima medijator?
- Kako se nositi sa sopstvenom naklonošću jednoj strani u sukobu?
- U kojim situacijama je moguće vršiti medijaciju?
- Pod kakvim uslovima se proces medijacije može odvijati?
- Koje veštine su potrebne za obavljanje funkcije medijatora?

Primer radionice

Krug „Kako se osećam ovog jutra?“

☺ *Piju, piju* - igra zagrevanja

Učesnicima je podeljen papir na kojem su kratko predstavljeni preduslovi medijacije, osnovne tehnike, uloga medijatora, faze medijacijskog procesa (vidi prilog iza primera radionice), nakon čega je usledio kraći razgovor o medijaciji.

❖ Role play - medijacija

Učesnici su podeljeni u tri grupe. Svaka grupa ima zadatak da podeli međusobno uloge: sukobljene strane (2 učesnika na osnovu priče), medijator i posmatrači. Sukobljenim stranama je dat scenario za njihovu ulogu. Uloga medijatora je bila da pokuša da posreduje između sukobljenih strana tokom njihovog sastanka. Posmatrači su imali mogućnost da zamene medijatora i sami se okušaju u toj ulozi. Medijatoru se uopšte ne predočava priča unapred dok osobe u ulogama sukobljenih strana imaju uvid samo u svoj deo scenarija.



Scenario 1: Otac i sin

Sin:

Želim da studiram vajarstvo. Otac mi priča kako od toga nema hleba, hoće da on vodi moj život umesto mene. I sam znam da se teško živi, a on mi stalno priča kako je on kad je bio mlad radio itd. Stalno me gnjavi kojekakvim pričama o tome da treba da se uozbiljim, pa ne sviđa mu se moje društvo, pa me propituje kuda izlazim, kao da sam ja malo dete. Cela situacija me dovodi do očajanja, najradije bih se iselio, ali kako? Zavisnost od roditelja je nešto najgore što postoji, a pogotovo kad oni to još žele da iskoriste. Najviše me boli što se ne osećam prihvaćenim za ozbiljno.

Otac:

Sin hoće vajarstvo da studira! Pa čemu studije uopšte u ovo doba, što ne nađe neki posao, to je sigurno, a ako već hoće da studira nek studira nešto konkretno a ne vajarstvo, pa od toga nema hleba. Od čega će sutra da živi kad ja odem u penziju, neće ni za mene biti, a kamoli još i njega da hranim. Neće da ide sa mnom na pecanje, neće da bere šljive, neće da trese tepih, pa dokle on misli da izigrava dete - neodgovoran je. Skita se kojekuda, društvo mu je čudno, bojim se da ne počne da se drogira, a sa mnom neće da razgovara kao što bi sin sa ocem trebalo da razgovara. Još me i psuje, nazvao me matorim kretenom. Sve sam u njega uložio, sve njemu, a on mi tako vraća!

U ulozi medijatora se može više ljudi isprobati, tok razgovora i posredovanja se ponavlja u tu svrhu.

Evaluacija u malim grupama zajedno sa jednim trenerom.

Glavna pitanja:

Šta vam čini poteškoću a sa čim se dobro osećate u odnosu na medijatora?

Koje su glavne poteškoće u ulozi medijatora?

Podela u nove male grupe. Isti zadatak, nova priča:

Scenario 2: Kolege

Kolega 1:

Homoseksualac sam. Šef mi je dodelio zadatak da odradim projekat sa Kolegom 2, koji je pre par dana pri opuštenom razgovoru u kancelariji izjavio da bi „Sve pedere trebalo pobiti“. Znam da to nije bilo upućeno meni, jer verujem da ne zna da i ja pripadam toj „vrsti“, ali ipak... To je diskriminacija! Osećam strah, nepoverenje, pritisak, gađenje. Izbegavam ga, ne mogu da radim s njim, ne mogu čak ni da ga pozdravim, da ga pogledam. Uprkos tome što je nekulturan, sklon nepromišljenim izjavama, seksista, mislim da je jednostavan i dobroćudan čovek. Trebalo bi početi sa radom na projektu, ali... ne mogu s njim!

Kolega 2:

Pre par dana šef mi je dodelio zadatak da odradim jedan projekat sa Kolegom 1. Medjutim, Kolega 1 je počeo da me izbegava. Ne pozdravlja me ujutru, samo ćuti. Juče je čak, kada sam ga zapitao hoćemo li početi s poslom, okrenuo glavu, nešto promrmljao i izašao iz kancelarije. Ne znam šta mu je, ali ne može tako neodgovorno da se ponaša! Ne bih da se žalim šefu, ne znam šta da radim. Činjenica je da bih više voleo da mi je u kancelariji neka koleginica, sa njima se lakše radi.

Evaluacija u malim grupama.

Podela u male grupe balonima.

Svaka mala grupa ima zadatak da napiše scenario za role play medijacije.

Nakon toga grupa A daje svoj scenario grupi B, grupa B grupi C i grupa C grupi A.

Ponavljanje prepodnevnog procesa.

Evaluacija u malim grupama.

Evaluacija vežbe

Šta vam je bilo novo, imate li neka pitanja? ...

Neke od izjava:

- Sve mi je bilo novo.
- Prvi put se srećem s ovim. Mnogo toga sam naučio.
- Bilo mi je teško kad sam bila medijator. Osećala sam se bespomoćno.
- Izuzetno je teško biti medijator. Taj posao zahteva duži trening.
- Imam od ranije iskustva sa medijacijom, ali nije da nisam naučio nešto novo, jer to možeš da radiš opet i opet i da budeš samo bolji i bolji.
- Ja se pravo nervozno osećam. Ako prepoznam dva različita mišljenja, da li se može naći zajedničko rešenje? Ako se ljudi vređaju, ide se na to da se oni smire i počnu fino razgovarati, ali kako naći rešenje ako ljudi od početka fino pričaju?
- Mislim da ni 10 dana treninga nije dovoljno da nekog učini medijatorom.
- Nije mi bio dovoljno da pročitam uputstvo i na osnovu njega budem medijator.
- Meni nije problem što nismo imali prvo teoretski deo o medijaciji, jer sam na ovaj način puno toga naučio. Smatram da je bolje da teorija dođe naknadno.
- Pitam se, ako ljudi već hoće da reše problem, šta će im medijator?
- Mislim da smo svi, u životu, učestvovali u procesu medijacije.
- Najbitnije je da sukobljene strane žele da reše konflikt.

❖ Evaluacija celokupnog dana

MEDIJACIJA

PREDUSLOVI:

- dobrovoljnost;
- prihvatanje posrednika od strane sukobljenih strana;
- sukobljene strane su same odgovorne za rešenje;
- uzdržavanje od ličnih napada;
- spremnost/otvorenost.

OSNOVNE TEHNIKE:

- aktivno slušanje;
- „ja“ poruke;
- pitanja, radi razjašnjavanja pozadine, osećaja...;
- zatražiti jasnoću u izražavanju (izbegavanje ambivalentnosti);
- ćutanje (kada dođe do izliva agresivne energije);
- eho-odgovori (ponavljanje dela iskaza koji nam se čini posebno važnim);
- drastificirano slušanje (potvrda da su agresivne izjave primljene k znanju i uzete za ozbiljno);
- konkretiziranje (kroz naivne pretpostavke u cilju dobijanja jasnijeg iskaza);
- obratiti pažnju na govor tela;
- metafore, slikovitost u izražavanju;
- provera slušanja druge strane;
- parafraziranje;
- poverljivost;
- brainstorming (oluja ideja);
- pojedinačni razgovori.

PRI SVEMU TOME: **Autentičnost**

ULOGA MEDIJATORA

- mora biti prihvaćen od sukobljenih strana;
- ne sme biti direktno umešan u konflikt;
- nepristranost;
- ne sme donositi sudove - sva viđenja, „interesi i osećaji se moraju uzeti za ozbiljno“;
- medijator je odgovoran za proces, a sukobljene strane za sadržaj. Medijator nije odgovoran za rešenje;
- treba pomoći da se iskažu interesi i osećanja sukobljenih strana;
- treba paziti na održavanje ravnoteže moći između sukobljenih strana;
- poverljivost;
- treba da pazi da dogovoreno rešenje bude realno i korisno;
- može prekinuti proces.

FAZE MEDIJACIJSKOG PROCESA

1. UVOD

Od strane medijatora, pozdravljanje, iskaz poštovanja i podrške svim stranama;
podsećanje na pravila;
ispitivanje očekivanja.

2. PREDSTAVLJANJE VIĐENJA KONFLIKTA (SVE STRANE)

Počinje ona strana za koju medijator proceni da je više pogođena konfliktom ili očigledno uzrujana.

Pitanja:

Da li ste čuli nešto novo?

Koje su razlike?

Koje su stvari zajedničke?

3. RAZJAŠNJAVANJE KONFLIKTA (skriveni osećaji, interesi, pozadina)

4. SAKUPLJANJE IDEJA ZA REŠENJE

5. DOGOVOR

Komentar: Brojni su primeri posredovanja u oružanim konfliktima, kojima su uspostavljena primirje i skoro jednako brojni primeri da se ti isti dogovori o primirju ne poštuju. Razlog tome je često shvatanje uloge posrednika kao strane koja treba po svaku cenu i svim sredstvima, pa i silom, da nametne, rešenje konflikta. Takvi oblici posredovanja krše osnovne principe medijacijskog procesa kakav je ovde opisan. Jednodnevna radionica na temu medijacije nikako ne može osposobiti ljude za rad kao medijatori, što joj i ne može biti cilj u tako kratkom vremenskom roku. Medijacija je neodvojivo vezana za nenasilnu komunikaciju i moć analize konflikata, koje predstavljaju osnovu medijacijskog procesa, kao njene pretpostavke.

Ophođenje sa strahom

Ciljevi radionice su:

- suočavanje sa emocijama u stresnim situacijama;
- isprobavanje novih oblika ophođenja sa strahom.

Glavna pitanja:

- Koje su običajene reakcije u stresnim situacijama i zašto?
- Kakve mogućnosti reakcije postoje kada se ima strah?

Primer radionice

☺ Igra: *Glas*

❖ Vežba: *Krug poverenja*

“Izgradnja poverenja”, str. 100

❖ Vežba poverenja: *Padanje*

“Izgradnja poverenja”, str. 100

Kratka evaluacija je ispitala emocije koje su se javile u obe vežbe; kako je bilo padati a kako biti onaj koji hvata.

Neke od izjava:

- *Bilo mi je prijatno. Kad sam pridržavao pazio sam da neko ne padne.*
- *Meni je bilo zabavno.*
- *Grubo kad sam bio u sredini.*
- *Ljutila sam se kad sam osetila da jako guraju ljude koji su u centru jer nisam imala snage da ih pridržim.*
- *To je bio strah sa naše strane, strane kruga.*
- *Više me je strah kad čuvam nego kad se prepuštam.*

❖ *Situacija u kojoj sam osetio-la strah*

Odmah nakon je usledila podela na male grupe (3-4) u kojima je razgovarano na temu „Situacija u kojoj sam osetio-la strah“.

Po povratku u plenum urađene su zidne novine na temu: *Kakve su bile emocije dok ste pričali?*

- | | | | |
|-----------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| - zabrinutost | - nemoć | - jeza | - ponovno preživljavanje |
| - sramežljivost | - želja za razumevanjem | - ironija | - distanciranost |
| - zbunjenost | - želja da se povjerim | - evidentiranje onoga što se desilo | - strah da se ne dogodi ponovo |
| - sjeta | - drhtaj u glasu | | |

i na temu: *Dok sam slušao-la osjećao-la sam...*

- | | | | |
|-----------------|----------------|---------------------|---------------------|
| - radoznalost | - zadubljenost | - želja da zaplačem | - olakšanje |
| - saosjećanje | - (zanesenost) | - poistovećivanje | - želja da pomognem |
| - prepoznavanje | - strah | - distanciranost | - strepnja |
| - razumevanje | - zabrinutost | - bijes | - čast |

☺ Igra: Nadovezivanje

❖ Teatar statua na temu: *Reakcija tela pri strahu*

Dve male grupe su radile u dve odvojene prostorije na pripremi statua na datu temu, da bi se po završetku ponovo okupile u radnoj prostoriji i prikazale svoje statue.

Prvo su posmatrači nemo obišli statue i kasnije izneli svoje doživljaje prikazanih strahova, da bi potom sami postavljali statue objasnili šta su hteli da prikažu.

U obe statue su prikazane vrlo različite reakcije posvećavajući različitost mogućih reagovanja, od usplahirenosti i panike do fizičke mučnine i ukočenosti.

U usmenoj evaluaciji vežbe je izneseno dosta ličnih iskustava, te bilo i podsećanja na teška iskustva iz prošlosti.

❖ *Moji strahovi - Odakle potiču?*

Svako za sebe da razmisli i zapiše na temu „Moji strahovi“ i „Odakle potiču?“. Imaju 20 min. za rad. Nakon toga su papiri pokupljeni i zalepljeni na zidne novine koje su pročitane.

<i>Moji strahovi</i>		<i>Odakle potiču?</i>
- strah od zmija - od skučenog zatvorenog prostora, nedostatka vazduha - od igle - od neke vrste razočarenja u vrlo bliske osobe	- od „bezizlaznih“ situacija u kojima mi je onemogućeno da reagujem (npr. u nekim situacijama sa policijom i sl.) - od gubitka poverenja	Uglavnom iz iskustva, iz situacija koje su mi se dogodile. Za neke ne znam odakle potiču. Ne želim da ih komentarišem
- da se neću snaći, kako bih želio, u usmaljenosti kada gubim komunikacijsku nit sa okolinom	- da će mi stalno ostati ova bol (što sada povremeno osjećam u kičmi)	- htio bih iskazivati ljubav / odnosno empatiju posebno prema najbližima - htio bih biti zdrav, kretati se, igrati se
- od rata - od neuspjeha - od smrti	- od gubitka bližnjeg - od bolesti	- neki su urođeni, a neki stečeni
- od gubitka bližnjeg - od smrti - od velike odgovornosti - od neuspjeha - od visine - od Boga	- od sopstvene reakcije - od bolesti - od rata - od neprijatelja - od dvoličnosti	- PTSD (post traumatic stress disease) - porodični odnos - okruženje - rat - urođeni strah
- od gubitka najbližih - od od injekcija, infuzija, ostalih „igala“ - od rata	- od bolesti - od unutarnje tjeskobe - od negativnih emocija - strah od miša	- slabosti - prethodno iskustvo - mašta - predrasude
		- objektivnih uslova - pretjerane ljubavi - propagande

Moji strahovi		Odakle potiču?	
- od nemoći	- od rata	- život u totalitarnoj državi	- zakon / Kosovo
- od bolnice	- od suočavanja sa sopstvenom sujetom	- nekompetencija i neodgovornost lekara	- neizvesnost / promena
- od operacija	- od izdaje	- briga za drugog	- potreba da verujem drugima
- za život i zdravlje drugog	- od sopstvene moći	- iz iskustva	- sujeta
- od smrti dragih osoba	- od samoće (u smislu izolovanosti od svih koje volim)		
- od teških bolesti			

☺ Praonica

❖ Evaluacija radionice

Kako vam je bilo raditi?

Šta vam je dala današnja radionica?

Kako vam se dopalo vođenje, metode, rad trenerskog tima?

Neke od izjava:

- Bilo mi je lepo raditi.
- Smetao mi „vakuum“ - čutanje grupe.
- Falilo mi živosti. Donelo mi neka razmišljanja.
- Sporija radionica. Prijala u svakom slučaju. Dobio sam neke uvide.
- Bilo je korisnih stvari.
- Dobro sam se osećao u radu. Ovo zadnje mi se dopalo: biti u sebi i posložiti po sebi.
- Svida mi se što nije bilo mnogo aktivnosti, jer smatram da je za ovu temu potrebnije razmišljanje.
- Delovalo mi je usporavajuće. Video sam ekspresije straha koje su mi bile nepoznate do sada.

Komentar: Gore opisana radionica je urađena odmah posle „dugog role play-a“. Dugi role-play je metoda koja se koristi za simulaciju realnih teških situacija, kojima će učesnici potencijalno biti izloženi u budućnosti. Simulacija realne situacije koja traje po 10 i više časova, predstavlja ekstremno fizički i psihički napor i za trenere i za učesnike. Stvara se jak pritisak na grupu, te tim treba biti vrlo pažljiv u primeni ove metode. Cilj simulacije nije da se učesnici slome fizički i psihički već da ih se dovede u ekstremnu situaciju u kojoj se mogu oprobati u timskom radu, konfrontirati sa pretećim situacijama, ophoditi sa frustracijama u komunikaciji sa drugima i unutar same grupe i sopstvenim i tuđim predrasudama.

Primer dugog role play-a

Metodom dugog role play-a ili „igre uloga“ je obrađena tema ophođenja sa strahom i stresom u okviru timskog rada. Cilj je bio stvoriti privid stresne situacije u kojoj bi učesnici delovali kao grupa, te morali da se organizuju kako bi ostvarili zadatke koji su im bili dati. Ova metoda se često primenjuje kod treninga volontera za rad u politički nestabilnim ili ratnim područjima, pružajući sa jedne strane uvid trenerima koje su granice opterećenja sa kojima volonter možda se nosi, ali i samom učesniku ili učesnici do koje mere je on ili ona spreman-a da se upušta u rad pod takvim okolnostima.

Role play je započet posle večere oko 22h, a završen u ranim jutarnjim satima oko 6h sledećeg dana. Grupi je unapred saopšteno da se u role play-u radi o simuliranom putovanju na jedan dan na koje će oni ići u svojstvu grupe trenera da bi na svom odredištu ispitali mogućnosti održavanja treninga iz nenasilja. Unapred su objašnjene tehničke stvari o role play-u, da će se tim trenera pojavljivati u različitim ulogama, igrajući osobe koje oni žele da sretnu kako bi ispunili svoj zadatak. Ostavljena je mogućnost pojedinačnog izlaska iz role play-a ukoliko bi se stvorio prejak pritisak kod pojedinaca u grupi. Pravilo „nevidljivosti“ trenera je objašnjeno, tj. da će se tim trenera osim u ulogama, pojavljivati i kao nevidljivi posmatrači procesa unutar grupe, obeleženi znakom za nevidljivost (bela lepljiva traka).

U toku 8 časova fiktivnog putovanja grupa se obrela u zemlji „Nezavisna Crna Gora“ sa listom kontakata koje je dobila od svog „kooordinatora“, koju su činili brojevi telefona organizacija koje su iskazale interes za treninge i trebalo bi ih posetiti, kao i brojevima ostalih „bitnih“ institucija, kao npr. političkih partija, policijske stanice, ambasade itd. Putovanje je za grupu započeto dolaskom na granicu gde ih je snašlo šikaniranje od strane graničnih vlasti i carinika u formi propitivanja, seksističkog ponašanja itd. Posebno u prvim par sati je grupa imala puno problema sa papirima, prijavom boravka (nepravilno ispunjenim), policijskim kontrolama, dok su kasnije uspeali da ugovore par sastanaka sa organizacijama koje su želeli sresti i bili konfrontirani sa problemom objašnjavanja laicima šta je to nenasilje i nenasilna komunikacija. U susretima sa tim osobama, koje su glumili treneri, su se često pojavljivali modeli patrijarhalnog ponašanja, nacionalističkih i šovonističkih stavova, sa kojima su se učesnici nosili sa manje ili više uspeha. Skoro sve situacije su zbir pojedinačnih iskustava trenera iz realnog života, sa tom razlikom da je taj celokupni spektar serviran grupi u relativno kratkom vremenskom periodu, pojačavajući pritisak nedostatkom vremena za refleksiju ili odmor.

Na kraju role play-a urađeno je nekoliko vežbi za izlazak iz uloga i opuštanje.

❖ *Ja sam taj i taj...*

Svi prisutni stoje u krugu i redom se predstave: „Ja sam..., nalazim se u Jablanici na treningu za trenere iz nenasilne razrade konflikata i upravo smo završili role play.“

☺ *Praonica*

☺ *Masaža*

☺ *Šine*

Komentar: Važno je unapred razjasniti sa učesnicima na koji način se tim može kontaktirati u slučaju da neko želi da prekine vežbu, ili eventualno i oseti potrebu za razgovorom sa nekim iz tima (npr. ukoliko vežba probudi sećanja na ranije doživljene traumatične situacije).

Sam tok vežbe je nemoguće u detalj isplanirati zato što treneri moraju reagovati na akcije učesnika u role play-u. U okviru plana pripreme se osim scenarija obično napravi kratak opis ponašanja koja se žele odglumiti, te se ona dodele određenim ulogama. Pri kreaciji određenih uloga je dobro razmisliti da li se želi podržati stereotip ili predrasuda o toj ulozi ili je se želi relativizirati.

Izvođenje vežbe od strane tima je dosta kompleksno, te bih preporučio da barem jedan član tima ima prethodno iskustvo sa ovakvom metodom.

❖ Emocionalna evaluacija

Oko 7h urađena je emocionalna evaluacija role play-a:

Kako je bilo?

Šta vam je bilo teško?

Šta vam je bilo dobro?

Neke od izjava:

- *Bilo mi je interesantno, pretpostavljala sam da neće biti strašno... Marko („koordinator“ koji je ispratio grupu na put) me mnogo nervira.*
- *Osećam se jako smireno, ravnodušno i opušteno. Reagovala sam kao kad u životu dođe do nekih problema: čuvam zdravlje - odem da spavam.*
- *Vi ste tako dobro glumili, a meni je bilo teško da se ubacim u ulogu. Tek kasno sam se privikao. Mada nisam nešto tako očekivao - svidelo mi se. Prijalo mi je ovo na kraju, ove vrtnjave.*
- *Zabavno zbog manjka vremena koji smo imali. Sve vreme sam imao osećaj da mi kao grupa ne možemo tako dobro da se organizujemo, moglo je biti efikasnije. Bilo mi je nejasno da li su svi unutar grupe hteli da mi taj zadatak ispunimo.*
- *Meni je ovaj drugi deo teško pao, ovaj posle buđenja. Ne mogu se koncentrisati više. Bilo mi je konstruktivno. Ne znam, treba odpavati malo, pa onda analizirati.*
- *Vrlo iscrpljeno se osećam, ne mogu da pričam, moram još u glavi da sredim sve.*
- *Konfuzija u glavi.. možda zato što nisam uspela da odpavam, a i mnogo stvari se izdešavalo.*
- *Proradila mi je paranoja da nemamo krticu u grupi. Sumnjala sam na dve osobe jer nikad nisu hteli ništa da urade, samo su, kad grupa krene nešto da radi predlagali šta drugo da se radi. Nisam mogla da se uživim. Očekivala sam da ćemo biti jadni i frustrirani, na snegu i ledu, tako da mi ovo nije bilo tako strašno. Volela bih da ovu vežbu radim s grupom koju znam duže.*
- *Sad sam ok.*
- *Bilo mi je teško da glumim.*

❖ Evaluacija role play-a

Oko 18:00, nakon sna, našli smo se da uradimo evaluaciju role play-a.

☺ Ćorava kola

Kakva vam je sada slika o role play-u?
(plenum)

Neke od izjava:

- *Sanjao sam role play. Bilo je i psihički i fizički naporno. Trenerski tim je bio odličan, pravo odradili posao. Prvi deo mi je bio bolji. Posle buđenja nisam mogao opet da uđem u igru. Neko me je pitao da li sam bio na sastanku sa Ambasadom, a ja pojma nemam kakva sad ambasada... Malo me podsetilo na život, na stvarnost... strukturno nasilje...*
- *Nije mi se sve sleglo. Ostavilo mi je jak utisak... Sve vreme mislim o tome, za doručkom, dok se tuširam... Vi u timu ste jako dobro odigrali sve to. U početku mi nije išlo da uđem u svoju ulogu... malo po malo. Čini mi se da mi kao tim uopšte nismo funkcionisali. Podelili smo se na parove i podelili zadatke, a ostalo je sve bilo haotično. Ja sam sarađivala samo sa svojim parom, a sa ostalima uglavnom nisam znala šta se dešava.*
- *Bila sam se pripremila na užasnu frku, kao da ću da idem ko zna gde. Ja sam stvarno mislila da ćete nas mučiti. Fantastično kako ste vi to sve dobro odigrali. Da je zaista bila frka, stresna situacija, verujem da bismo bili mnogo više upućeni jedni na druge. Volela bih da sam se više uživala.*
- *Bilo mi je izuzetno zabavno. Nisam se osećala ugroženo.*
- *Meni je bilo dosadno, jer sam pre nedelju dana bila u ulozi trenera u dugom role play-u i čitave noći se nisam uklopila. Htela sam da izađem iz igre, ali sam bila radoznala šta će se dogoditi.*
- *Još uvek sam konfuzna. Tim je bio savršen. Nisam mogla da se uživim u to nešto, zato mi je žao. Ne mogu da slažem nešto, a da se ne smejem. Bila sam nervozna pred početak, očekivala sam čupanje kose... Bila sam nervozna i u toku role play-a, ja i D. se skačili, odbila sam da uradim nešto...*
- *Jako zabavno, ali prilično naporno. Koliko je stresno bilo... jeste. U velikoj meri je odgovaralo realnosti. Nije bilo preterivanja u likovima. Kao metod - hteo bih da učestvujem i sa druge strane.*
- *Bilo mi je više zanimljivo nego zabavno. Sada mi je kao posle nekog jakog filma. N. mi je bio grozan u svakoj ulozi, čak i kao telefonska centrala, ali ništa što se ne bi moglo izbrisati jednom velikom čokoladom.*

- Ne znam da plivam u tim „poslovnim“ vodama, pa me nije motivisalo da ostanem budna i da se uživim u sve to. Mislila sam da je skoro sve rešeno kad dogovorimo sastanak sa tim ljudima. Onda sam videla da se to sve više i više komplikuje, pa sam otišla da spavam, kao i u životu, kad se baš puno iskomplikuje - ja to batalim.
- Imam sposobnost uživanja u ulogu, pa sam odmah imala taj neugodan osećaj na početku, na samoj carini. Pokušavala sam da budem uvek u nekoj sredini, okružena ljudima. Čutala sam. Verovatno bih se tako ponašala da sam zaista u takvoj situaciji. Kada je bila faza odmora, zbog pritiska nije bilo šanse da zaspim, pa sam izašla u hodnik i tamo ležala. Stalno mi je bio neki pritisak, neka presija na mene. Povratak me je strašno iznervirao. Znala sam da će nas Otto maltretirati.
- Izbegavala sam situacije kojih sam se bojala.
- Bilo mi je stresno kada sam propustio sastanak zbog hapšenja.

Komentari trenerskog tima:

- Najteži momenat: posmatrati vaše reakcije na postupke policije.
- Dok smo se pripremali osećao sam neko uzbuđenje. Osetio sam lupanje srca kad sam krenuo uz stepenice, kad sam uzeo ulogu stjuarda. Bilo mi je zanimljivo kako pojedini koprcaju u tome šta je trening iz nenasilja. Upečatljivo iskustvo o meni, a i o grupi. U izmeni uloga sam uživao.
- Kod mene se takođe još nije sleglo. Imam iskustva sa policijom... izgleda da sam magnet za njih, tako da mi nije bio problem uživeti se u tu ulogu. Bilo mi je teško da se uživim kada bih primetio da nekoga stavljam u stresnu situaciju. Veoma važno mi je bilo: paziti da se ne pretera.
- Ja sam čitavo veče, svaki čas išla da perem ruke. Bilo mi je teško ulaziti u te uloge, naročito kada je uloga od mene zahtevala da vas maltretiram.

Razgovor u malim grupama:

Gde ste primetili napetosti/konflikte?

Kako ste se s tim ophodili?

Barometar

Učesnici imaju zadatak da se postave u barometar (polovi: najveći-najmanji) u odnosu na to kakav uticaj imaju na grupu. Bez komentara.

Kako vidim svoju ulogu u grupi?

(plenum)

Neke od izjava:

- Imali smo podjednake uloge, podelili poslove, a tek sada mislim da sam se ja možda bolje snašla. Ni u jednom trenutku nisam mislila da smo nešto loše organizovani. Imala sam ulogu onog koji priča na sastanku. Bilo mi je važno da ispunimo zadatak.
- Za mene je bilo važno da se obavi zadatak. Nisam se zalagala onoliko koliko sam mogla.
- Ja sam svoj zadatak shvatio kao da treba da se nađemo sa svim tim organizacijama, uspostavimo kontakt.
- Komplikacije: ok, sve to treba izdržati da bi se došlo do cilja.
- Često mi se u životu dešavalo da postoji manjak inicijative u grupi, pa sam preuzimao ulogu onog koji organizuje, ne samo da organizujem rad unutar grupe, već i saradnju grupe sa okolinom... Sinoć sam imao osećaj da moram da vodim računa o svemu: i o poslu i o ostalima i o sebi. Osećao sam se kao osoba koja treba da predlaže neke stvari, kao inicijator, i srećom, srećom nisam bio jedini. Jako mi je drago kada u grupi postoje ljudi koji znaju šta hoće, a ne samo ono što neće.
- Mislim da smo bili dosta dobro organizovani. Nisam imala potrebu da ulećem u organizaciju, jer sam se apsolutno slagala sa predlozima i zato čutala i radila. Podela posla je bila ravnopravna. Ne osećam se posebno pasivno.
- Mislim da sam bio defetist u grupi pošto sam imao problema s tim papirima... imam utisak da sam opteretio sve druge. Skroz sam se uživao u taj problem, tako da me je neko pitao je l' to ozbiljno ili se zezam. Posao mi je bio potpuno u drugom planu. Mislio sam na to da se svi živi i zdravi vratimo. Inače, prepustio sam se inicijativi. Više sam bio zadužen za tu neku atmosferu. Nisam imao neku značajnu ulogu, ali video sam se tu.
- Nisam imala nekih problema. Jedino što mi je bilo u glavi je da odradimo taj zadatak. Insistirala sam na tome da svi čuju šta mi to predlažemo. Daleko od maksimuma koji sam mogla dati.
- Jako mi je bilo stalo da obavimo taj zadatak. Bila sam jako isfrustrirana kada na tom sastanku nisam uspela objasniti šta mi to hoćemo. U jednom momentu sam klonula i postala pasivna, ali nisam htela da odustanem pre kraja. Da sam odustala imala bih osećaj krivice.
- Ja sam bila pod velikim utiskom popodnevne radionice. Nisam želela da me ljudi opet vide kao dominantnu. Mogu reći da sam koristila 25% svog kapaciteta. Nisam gurala svoje ideje. Teško mi je bilo, ali držala sam se po strani.
- Za mene je uloga bila da više čuvam grupu nego da ispunimo zadatak.

Kakav je bio timski rad?
(plenum)

Neke od izjava:

- *Mislim da smo sve rešavali nekom demokratskom galamom - o-ruk. Haotično, ali ipak dobro.*
- *Protok informacija bio dobar jer je bio organizovan pano na kome smo zapisivali kad ko ima sastanak i s kim... Mislim da smo dobro funkcionisali kao tim.*
- *Nismo imali ni jedan formalan sastanak kao grupa. Neodređen proces kako smo podelili posao. Nisam sigurna da li je svima taj način rada odgovarao. Ne znam koliko su svi znali šta se dešava.*
- *Kad smo došli kao da smo bačeni na neku drugu planetu. Svi sami sebi dali neki zadatak. Mislim da smo se dobro snašli.*
- *Marko je služio za emocionalno pražnjenje - on je bio kriv za sve, tako da ne dođe do konflikta u grupi.*
- *Mene niko nije čuo.*
- *Meni je smetalo diskutovanje.*
- *Naše delovanje uopšte nije bilo organizovano - nas deset je pojedinačno nešto uradilo. Da je neko pokušao da nas organizuje, postigli bi mnogo više.*
- *Za mene je to dosta veliki problem kada imam pasivnu grupu.*

Grupa je želela da se nađemo i posle večere i da proradimo na još par pitanja koja su se javila. Npr: Feedback tima na timski rad, Šta ste zapisivali kao „nevidljivi“?, U kojim ulogama smo bili najlošiji / najlošije se snalazili?, Da li je svima bila u redu demokratska galama u okviru grupe?...

Evaluacija treninga

Ciljevi radionice su:

- sakupljanje informacija od učesnika o zadovoljstvu / nezadovoljstvu urađenim
- zatvaranje treninga, oproštaj

Primer radionice

☺ Igra: Muštikle

❖ Barometar, bez komentara:

jedan pol, max zadovoljstvo, drugi pol minimalno zadovoljstvo sledećim:

- Mojim ličnim angažmanom na treningu
- Radom grupe
- Temama
- Metodama

❖ Evaluaciona pitanja (usmeno) u plenumu, za svakoga:

Šta sam dobio-la ovim treniningom, a šta nisam, tj. šta mi još uvek nedostaje?

Šta mi se posebno svidelo na treningu, a šta nije?

❖ Vežba za oproštaj

Uputstvo: Imate 30 min vremena za šetnju, kuda god želite. Razmislite pritom o tome što želite da kažete grupi i nađite ili donesite jedan predmet (može biti i vaš lični) koji simbolično povezujete sa tom pričom.

Po povratku, svi stavljaju svoje predmete u sredinu radne prostorije, i onda jedan po jedan uzimaju svoj predmet u ruku i govore svoju priču (poruku). Vreme: 70 min

Komentar: ova vežba bi bila teško izvodljiva u okviru treninga kraćeg od 10 dana

❖ Završna poruka?

Svakome je data prilika da se po poslednji put obrati grupi sa oproštajnom porukom

☺ Igra: Imitiranje pojedinaca iz grupe

Dodatne vežbe na temu evaluacija

❖ *Brodolom*

● pogledati pod "Timski rad" na str. 51

❖ Šta se dogodilo sa očekivanjima?

Veliki krug je nacrtan na veliko papiru. Učesnici su zamoljeni da pogledaju očekivanja od treninga zapisana na zidnim novinama prvog dana treninga. Njihov zadatak je da zapišu u okviru nacrtanog kruga ona očekivanja koja su im ispunjena, a van kruga ona koja su im neispunjena.

Nakon toga jedna po jedna osoba pojašnjava ostalima šta je gde zapisala i zašto, i zaokružuje ona očekivanja koja još uvek ima.

Primer evaluacionog upitnika

EVALUACIONI UPITNIK

Upitnik se može ali ne mora potpisivati. Upitnici će biti korišteni za pismenu (javnu) dokumentaciju, ali bez navođenja izvora, tj. imena osobe koja stoji iza navoda. Odgovori na „pitanja“ 15-19 neće biti publikovani ni u anonimnoj formi. Molimo Te da upitnik popuniš što je moguće iskrenije i iscrpnije, kako nam oni predstavljaju važnu osnovu za evaluaciju i daljnji razvoj programa.

1. Koje je tvoje najvažnije iskustvo sa ovog treninga?
2. Koje teme su ti se posebno svidjele, a koje nisu?
3. Koje teme bi volio/voljela da produbiš?
4. Koje teme su ti nedostajale na radionicama?
5. Šta te je najviše smetalo na treningu?
6. Kako ocjenjuješ
 - a) Sebe i svoj rad u grupi učesnika?
 - b) Ukupan rad grupe?
7. Šta misliš da si naučio-la na ovim radionicama? Šta misliš da od naučenog možeš primjeniti u svom radu i životu?
8. Kako su radionice uticale na neke tvoje stavove?
9. Zanima nas tvoj osvrt na pripremljenost i primjerenost sadržaja i metoda radionica.
10. Zanima nas tvoj osvrt na rad trenerskog tima.
11. Šta si našao-la na ovim radionicama, a nisi očekivao-la?
12. Šta si očekivao-la na ovim radionicama, a nije se dogodilo?
13. Koje prijedloge imaš za trenere?
14. Komentari, pitanja, ...
15. Treneru 1 želim da poručim:
16. Treneru 2 želim da poručim:
17. Treneru 3 želim da poručim:
18. Treneru 4 želim da poručim:

Evaluaciona pitanja o organizacionom delu treninga:

Koliko si zadovoljan-a smeštajem i hranom?

Koliko si zadovoljan-a odabirom mesta za održavanje treninga i zašto?

Koliko si zadovoljan-a predprimpremom treninga (informacije koje si dobio-la, poslovnost / pouzdanost organizatora itd)?

Predlozi za poboljšanja:

Komentar: *Evaluacija treninga od strane trenerskog tima je neophodan sastavni deo rada. U zavisnosti od tima i samog treninga, kao i raspoloživog vremena za evaluaciju, timska evaluacija bi pokrivala različit broj tema.*

Jedan primer skupa pitanja sa timske evaluacije bi sadržavao sledeće:

- *pregled programa, pojedinačne teme*
- *pogled na grupu*
- *timski rad*
- *koncept treninga (veličina grupe i tima, gosti treninga, sklop tema unutar treninga itd)*
- *budući follow up sastanci sa učesnicima*
- *Šta dalje? (potrebe u BiH/Hrvatskoj/SRJ)*
- *Tematski: emocije, vrednovanje, kolektivi, dileme*



Igre

☺ **Bomba i štit - igra zagrevanja**

Svako izabere dve osobe - jednu koja će mu predstavljati bombu i drugu koja će mu predstavljati štit, ali ne govori koga je izabrao. Na dati znak svi beže od svoje bombe krijući se iza svog štita.

☺ **Brojanje**

Svako zauzme neki sebi ugodan položaj i zatvori oči. Cilj je brojati od jedan do onog broja koliko ljudi ima u grupi, ali tako da jedna osoba izgovori samo jedan broj. Ukoliko dve ili više osoba izgovori broj koji je na redu - kreće se od početka.

☺ **Brzo voće**

Svako u grupi zamisli i kaže jednu vrstu voća ili povrća koja će biti njegovo/njeno i različito od drugih tokom igre. Jedna osoba počinje i ima za cilj da tri puta zaredom izgovori ime voća koje je neko izabrao (npr. "*Kruška, kruška, kruška!*"). Osoba čije je voće prozvano se brani tako što treba da izgovori ime svog voća ("*Kruška!*") pre nego što se njeno voće prozove tri puta. Ukoliko se „napadnuta“ osoba uspešno odbrani, prva osoba nastavlja sa pokušajima da izgovori neko voće tri puta a ostali se brane. Kada joj to pođe za rukom, osoba koja se nije „odbranila“ preuzima ulogu „napadača“.

☺ **Cip-cep-boing**

U ovoj igri koriste se samo tri instrukcije: "cip", "cep" i "boing". Svi stoje u krugu. Jedna osoba počinje izgovorivši jednu od instrukcija. Ukoliko kaže

cip: osoba sa njegove/njene leve strane dalje daje jednu od instrukcija;

cep: osoba sa njegove/njene desne strane dalje daje jednu od instrukcija;

boing: mora da pokaže na neku osobu koja se nalazi prekoputa, pa tada ta osoba daje dalju instrukciju.

Igra se igra brzo i unosi zabune, a time i smeh. Ko pogreši ispada.

☺ **Cipelići**

Učesnici vežu oči nekim povezom tako da ne vide kroz njega. Potom sledi uputstvo da svi skinu svoje cipele. Jedna voditeljica pomeša sve cipele, a zadatak učesnika je da pronađu svoje i da ih obuju. (Ne skidaju povez sa očiju sve dok ne obuju svoje cipele.)



☺ **Čik-pogodi**

Voditelj svakom od učesnika zalepi na leđima papir sa imenom neke poznate ličnosti. Svaka od osoba ima zadatak da pogodi koju to ličnost predstavlja, ali tako što bilo kome od učesnika postavlja pitanja, a on odgovara samo sa DA i NE. Ko pogodi, zalepi papir na grudi i ide dalje da pomogne drugima. Igra se završava kada svi pogode koje su ime imali na leđima.

☺ **Ćorava kola**

Učesnici se podele u parove. Članovi para stanu jedan iza drugog, osoba napred je „kola“ i ima zatvorene oči, a osoba pozadi „vozač“. Vozač daje sledeće komande kolima: stisak desnog ramena - skretanje na desno, stisak levog ramena - skretanje na levo, kažiprst na leđima - pravo, bez dodira - stop. Na znak voditelja vozači kreću da voze kola po prostoriji. Nakon određenog vremena menjaju se uloge: vozači postaju kola, a kola vozači.

☺ **Draga da li me voliš?**

Učesnik-ca postavlja pitanje osobi do sebe: "Draga-i, da li me voliš?", a on-a odgovara "Da, dragi-a, volim te, ali nikako ne mogu da ti se nasmešim", pri čemu ne sme da se nasmeje, jer onda ispada. Ukoliko se ne nasmeje, on-a postavlja pitanje dalje, a ukoliko ispadne dalje postavlja pitanje osoba koja je njega/nju pitala.

☺ **Glas**

Jedna osoba je unutar kruga sa vezanim očima, dok su svi ostali oko nje i kreću se. Povremeno se neko obraća osobi sa vezanim očima nekom rečju, glasom ili uzvikom, pritom pokušavajući da promeni boju svoga glasa. Kada osoba u sredini kruga pogodi čiji glas je upravo čula, njih dvoje zamenjuju mesta i igra se dalje

☺ **Gordijev čvor**

Svu učesnici formiraju krug i kreću se prema centru zatvorenih očiju i ruku podignutih ispred sebe. Svako uhvati i jednom i drugom rukom po jednu nečiju ruku još uvek zatvorenih očiju. Tada ishod "čvora" treba da se razreši.

☺ **Igra lopticama**

Pravila: Svaki učesnik pamti ko mu je dobacio lopticu i kome je on baca, pod uslovom da dobaci lopticu nekome ko je još nije dobio. Loptica prođe sve učesnike, kako bi svi imali svog prethodnika, odnosno sledbenika. Zatim se loptica „vraća u krug“ (nekoliko puta, po želji). Može se ubaciti više loptica odjednom, a neke mogu ići i „u nazad“.

☺ **Imitiranje pojedinaca iz grupe**

Jadna mala cica-maca!

Svi posedaju u krug, a jedna osoba uđe u centar kruga i stavi povez na oči. Neko ju zavrti, pa nakon toga ona ima zadatak da dođe do jedne osobe u krugu, dotakne je, a ta osoba bi trebalo da kaže "Jadna mala cica-maca", promenjenim glasom. Osoba s povezom na očima pogađa ko je to. Ako maca prepozna ko je to, taj će biti maca.

☺ **Kažem A, radim B**

Učesnici stoje u krugu, a jedna osoba govori da radi nešto (npr. "Češljam se"), a istovremeno radi nešto drugo (na primer pravi pokrete kao da preskače konpac). Nakon toga osoba koja se nalazi sa leve strane treba da uradi ono što je prethodna osoba rekla (da pravi pokrete kao da se češlja), a da kaže da radi nešto drugo (npr. "Kupam se"). Igra se tako nastavlja u krug.

☺ **Kiša**

Učesnici su u krugu i jedna osoba im daje znake za zvuk koji svi treba da započnu jedan posle drugoga tako da je on glasniji ili slabiji. Mogućnosti su trljanje palčeva, puckanje prstima, lupanje po butinama prvo jednom rukom, a onda sa obe, lupkanje nogama po podu... Ovo treba da uradi jedan po jedan tako da se tenzija prvo diže, a onda opada dok kiša ne stane.

☺ **Ledeni čika**

Jedna osoba je "ledeni čika". Koga ledeni čika dotakne taj/ta je zaleđen-a. Učesnici koji nisu zaleđeni mogu "odlediti" one koju su zaleđeni dotaknuvši ih. Zadatak ledenog čike je da pokuša da zaledi sve ostale učesnike.

☺ **Lisica**

Jedan od učesnika igra lisicu sa repom koga čini peškir, šal ili slično. Lisica lovi učesnike i "zamrzava" ih dodirima. Učesnici treba da se trude da uhvate lisicin rep i ako su uspešni oni uzimaju ulogu lisice.

☺ **Lovac, baka, lav**

Lovca se plaši lav (lovac puca iz puške), lava se plaši baka (lav podiže "prednje šape" i rikne), bake se plaši lovac (baka preti kažiprstom). Učesnici se podele u dve gupe. Članovi obe grupe nezavisno se dogovore koju ulogu će da igraju, cela grupa istu ulogu (lovca, baku ili lava). Zatim stanu u red, jedni naspram drugih i na znak voditelja "odigraju" ulogu koju su izabrali. Grupa koja pobedi ("uplaši" drugu grupu) dobija poen. Igraju se tri kruga.



Druga verzija:

Igra se na otvorenom, označe se dve „zaštitne“ linije oko 10m iza obe linije učesnika, te u trenu kada grupe pokažu šta su, oni koji se trebaju bojati drugih, trče unazad da bi stigli iza svoje zaštitne linije a drugi ih jure da ih dotaknu pre nego što se zaštite. Svi oni koji se nisu spasili na vreme postaju deo grupe koja ih je uhvatila. Ovako postavljena igra može trajati jako jako dugo da bi se završila nestankom jedne grupe.

☺ **Mačka i miš**

Učesnici formiraju krug stojeći po dvoje ili troje u vrsti. Jedan učesnik je mačka, jedan miš. Mačka lovi miša koji, da bi se zaštitio, može da stane na početak jedne od vrsta učesnika. Zadnji iz ove vrste je tada novi miš i biće lovljen. Čim mačka ulovi miša ona se integriše u vrstu, a ulovljeni miš će biti mačka.

☺ **Masaža**

Učesnici se podele u grupe od po troje. Po dva člana grupe masiraju trećeg koji stoji nagnut s rukama ka zemlji. Zatim se menjaju.

☺ **Most**

Učesnici sede u krugu sa podignutim kolenima. Dva predmeta (npr. cipele, čarape, olovke, itd) se dodaju od jednog do drugog ispod "mosta" koji čine kolena, nije bitno u kom pravcu. Osoba koja je u centru treba da pokuša da uhvati predmete. Onaj kod koga to uspe, treba da ga zameni u centru.

☺ **Muštikla**

Prva osoba počinje obraćajući se osobi sa svoje leve strane: „Dobro jutro, komšija! Ima li memle u vašim muštiklama?“, a druga osoba odgovara: „Ne znam, ali pitaću komšiju.“, nakon čega postavlja isto pitanje osobi sa svoje leve strane, i ona isto odgovara... itd. u krug. Jedino... prilikom pitanja i odgovora ne smeju da vam se vide zubi ☺

☺ **Otvoreno-zatvoreno, igra**

Svi posedaju u krug. Voditelj dodaje olovku učesniku koji mu se nalazi sa desne strane sa pravilom koje je samo njemu poznato, izgovarajući „skriveno“ pravilo: „Primam zatvoreno/otvoreno, dajem zatvoreno/otvoreno“. Svaki od učesnika ima zadatak da doda dalje olovku izgovarajući pravilo, a voditelj kaže da li je izgovoreno tačno, odnosno netačno. Igra se završava kada većina ili svi učesnici shvate „pravo“ pravilo. („Pravo“ pravilo: ukoliko su ti prekrštene noge dok primaš olovku, reći ćeš „Primam zatvoreno“, odnosno, ukoliko nisu: „Primam otvoreno“. Isto važi i za „Dajem zatvoreno“, odnosno „Dajem otvoreno“.)

☺ **Pet samolepljivih traka**

Svi dobiju 5 komada samolepljive trake i imaju zadatak da ih nalepe na sebe, gde žele. Na dati znak svako treba da se oslobodi tih traka, ali tako što će ih nalepiti na nekog drugog.

☺ **Piju, piju - igra zagrevanja**

Svi učesnici zatvorenih očiju šetaju po prostoriji i pijuču. Onaj koga voditelj dotakne postaje koka i prestaje da pijuče. Ostali učesnici imaju zadatak da nađu koku, a kada je nađu i oni postaju koka i prestanu da pijuču. Cilj je da svi učesnici nađu koku.

☺ **Pozdrav u krugu**

Učesnici formiraju krug. Jedan ide oko njega, dodirne jednog učesnika po ramenu koji onda mora da ide oko kruga u suprotnom smeru. Kada se sretnu, moraju da se rukuju, izgovore neki pozdrav i nastave put do prethodnog mesta u krugu. Onaj ko prvi stigne integriše se u krug, drugi nastavlja.

☺ **Praonica**

Učesnici formiraju dve vrste okrenute jedna prema drugoj i "peru" svakoga čiji je red da prođe kroz ovaj tunel.

☺ **Putovanje u Jerusalim u parovima**

2 stolice manje nego što je učesnika. Učesnici mogu da deluju samo kao par, a ne individualno. Na dati znak (prestanak muzike, zvižduk, itd) svi moraju da zamene stolice.

☺ **Račići**

Svi se podele u grupe od po troje, dok voditelj/voditeljica daje uputstvo: "Vaša grupa predstavlja jednog račića koji treba da hoda, a ima 12 nogu. Sada račić ima 9 nogu, pa 7, pa..." (broj nogu se smanjuje do 3).

☺ **Ribica**

Jedna osoba stoji naspram ostatka grupe, simulirajući rukama *vodu* i *ribicu*. Jedna ruka je ribica koja se kreće ispod vode (druga ruka), a druga se takođe kreće i simulira talase. Zadatak je da kad god ribica iskoči iz vode svi ostali trebaju pljesnuti dlanovima. Ona osoba koja ne pljesne ili to uradi prerano ili prekasno preuzima ulogu one osobe koja simulira vodu i ribicu.

☺ **Rukovanje**

Na znak trenera treba se za 30 sekundi rukovati sa svima u prostoriji (uključujući trenere).

☺ **Rukovanje i zagrljaj**

Učesnici formiraju krug. Jedan šalje zagrljaj na desno govoreći: "Ovo je zagrljaj". Sledeći treba da pita "Šta je ovo?" i samo kada dobije odgovor "zagrljaj", on može da prosledi zagrljaj. Pitanja i Odgovori uvek treba da prođu ceo krug. Istovremeno je u igri i rukovanje sa istom procedurom.

☺ **Skriveni dirigent**

Jedan dobrovoljac-ka izađe iz prostorije, dok se ostali dogovore ko će biti "skriveni dirigent". Zadatak grupe je da imitira skrivenog dirigenta, da ponavlja svaki njegov pokret, a zadatak dobrovoljca-ke je da pogodi ko je skriveni dirigent.

☺ **Slepe flaše**

Uputstvo: Svi imaju zatvorene oči i polako i u tišini se kreću kroz prostoriju, držeći pritom ruke uz telo kako ne bi udarili nekoga drugog. Pri svakom dodiru sa drugom osobom se "odbijaju", trudeći se da izbegnu kontakt. Nakon 3-4 minuta sledi novo uputstvo, da se prilikom dodira sa drugom osobom mogu zadržati u kontaktu "rame uz rame" i kretati se dalje zajedno (po dvoje, troje ili više ljudi) ukoliko im taj kontakt prija, ukoliko žele da se odvoje nakon nekog vremena to mogu učiniti. Niko ne bi trebao da se trudi da zadrži kontakt ukoliko je očigledno da druga osoba to ne želi.

☺ **Staklena zmija**

Svi stoje u krugu tako da se dodiruju ramenima, zatim se svi okrenu nadesno tako da gledaju osobi ispred sebe u potiljak, zatvore se oči i ispituju dodir ruku ramena, vrat i potiljak osobe ispred sebe. Zatim se krug raspada i svi se kreću kroz prostoriju 2-3 min, dok na znak trenera ne dobiju uputstvo da svako ponovo nađe „svoju“ osobu (onu čija ramena je ispitao-la). Svo vreme svi imaju zatvorene oči, a igra se završava kada svi nađu svoju osobu, tj. kada se krug ponovo spoji.

☺ **Šine**

Svi poležu po podu, jedni uz druge (bez prostora između), leži se na stomaku, sa rukama uz telo - tako se formiraju šine. Osoba na kraju "šina" kreće da se kotrlja (sa i dalje rukama uz telo) preko ostalih, dok ne dođe na početak gde se zaustavi i legne. I tako dok se svi ne prekotrljaju.

Napomena: Zgodna posle emocionalno napornih vežbi

☺ **Što manji prostor**

Grupa se подели na dve ili tri manje grupe. Zadatak svake grupe je da kao grupa zauzme što manji prostor. Pobjednik je ona grupa koja zauzme najmanji prostor.

☺ **Toster, kengur, slon**

Na početku igre se pokaže kako izgledaju neke od figura/statua koje će se koristiti u njoj (npr. toster, mikrotalasna pećnica, kengur, slon, golub mira, kanta za smeće, veš mašina). Jedan učesnik stoji u centru, ostali u krugu oko njega. Učesnik iz centra pokaže na jednu osobu iz kruga i pozove jednu od prethodno pojašnjenih figura. Osoba na koju je pokazano mora da izvede tu figuru zajedno sa dve osobe koje stoje pored nje. Promena osobe u centru nastupa kada jedan od učesnika reaguje pogrešno ili presporo.

☺ **Traženje ruke na slepo**

Svi učesnici se dele u parove i potom zatvaraju oči. Svaki par se rukuje i treba nakon rukovanja da pusti ruku svoga para i da se prošeta po prostoriji. Zadatak svakog od učesnika je da pronađe svog para, prepoznavanjem istog rukujući se s njim ponovo. Kada se par ponovo pronađe, mogu otvoriti oči. Važno uputstvo je da svo vreme bude tišina.

☺ **Tri rečenice o meni...**

Svi imaju zadatak da napišu po 3 rečenice o sebi, s tim što jedna od njih treba da bude neistinita. Redom svi čitaju šta su zapisali, a ostali pogađaju koja rečenica je neistinita.

☺ **Vampir**

Svi imaju zatvorene oči i kreću se po prostoriji. Osoba koju voditelj dotakne postaje „vampir“. Vampir hoda sa ispruženim rukama i kada napipa nečiji vrat glasno se i jezivo nasmeje, a osoba koja je „uhvaćena“ za vrat vrisne i tada i ona postaje vampir. Igra se završava kada svi „postanu vampiri“.

Cilj igre je oslobađanje od stresa i relaksacija.

☺ **Vetar duva za sve one koji...**

Stolice stoje u krugu, a njihov broj je za jedan manji od broja učesnika-ca. Svi sede osim jedne osobe koja stoji u centru. Ta osoba kaže "Vetar duva za sve one koji..." (npr. "koji žive na Balkanu"), a svi koji ispunjavaju taj "uslov" treba da promene mesto, odnosno nađu novu stolicu. Osoba koja ostane bez stolice staje u centar kruga i zadaje novi uslov.

☺ **Vuneno klupko**

Svi stoje u krugu, prva osoba uzima vuneno klupko i baca ga nekome, zadržavajući njegov kraj. Osoba koja je primila klupko ga baca sledećoj osobi, dok osoba koja joj je dobacila klupko počinje da imitira osobu kojoj je bacila klupko, preuveličavajući svaki njen pokret. Klupko se dalje baca

novim osobama da bi se na kraju vratilo onoj osobi koja je započela krug. Za istu igru se može koristiti i obična lopta, mada vizuelno predstavljena povezanost grupe vunenom niti podstiče grupnu koheziju, osećaj da svi radimo nešto zajedno.

☺ **Zemljotres**

Učesnici su podeljeni u grupe od po troje, jedan/jedna je "višak". U svakoj grupi dva učesnika-ce čine kuću (okrenuti jedan ka drugom i držeći se za ruke, formirajući ispred sebe zatvoren prostor), a treći-a učesnik-ca je stanovnik (nalazi se u zatvorenom prostoru, "u kući"). Učesnik-ca koji-a je "višak" daje jednu od tri naredbe: "Kuće menjaju stanare" (znači da stanari ostaju na svom mestu, a kuće traže novog stanara), "Stanari menjaju kuće" (kuće ostaju na istom mestu, a stanari traže nove kuće) i "Zemljotres" (sve "formacije" se rasture i formiraju se nove). Pri svakoj od naredbi "višak" učestvuje u igri, pa može doći do promene "viška" koji daje novu naredbu.

☺ **Zdravo jarane/jaranice**

Svi stoje u krugu, i imaju svoje mesto u njemu, sem "dobrovoljca/dobrovoljke" koji-a se nalazi van kruga. Dobrovoljac/dobrovoljka ide oko kruga, i dodirne jednu osobu iz kruga. Ta soba ostavlja "prazno mesto" u krugu, i treba da ide oko kruga u suprotnom smeru od dobrovoljca/dobrovoljke. Kada se sretnu, trebalo bi da se pozdrave (rukuju, zagrlje, kažu npr. "Zdravo jarane/jaranice") i zatim pokušaju da stignu do "praznog mesta". Ko stigne prvi-a ostaje na tom mestu, dok bi drugi-a trebalo da šeta, dodirne nekoga.... i sve iz početka.

☺ **Zmaj**

Svi se poredaju u vozić, držeći osobu ispred sebe oko struka i predstavljaju Zmaja. Prva osoba u nizu je *glava*, a poslednja *rep*. Na dati znak Glava ima zadatak da uhvat *rep* dok ostali pomažu ili glavi ili repu.

Igre za bolje pamćenje imena

☺ **Imena i loptice**

Svi stoje u krugu. Jedna osoba dobacuje lopticu drugoj, izgovorivši njeno/njegovo ime, druga trećoj, izgovorivši njeno/njegovo ime, ... i tako dok se loptica ne vrati prvoj osobi. Svako ima zadatak da zapamti od koga je dobio-la lopticu i kome ju je dobacio-la. Zatim se dobacivanje ponavlja, istim redosledom, no u igru se ubacuje sve više i više loptica...

☺ **Imena i pridevi**

Prva osoba kaže svoje ime i pridev koji počinje istim slovom (kao i njeno ime), sledeća osoba ponovi ime i pridev prethodne i kaže svoje ime i pridev koji počinje istim slovom. Svaka sledeća osoba ponovi redom sva imena i prideve pre sebe, a zatim kaže i svoje ime i pridev.

☺ **Moje ime znači**

Svaki učesnik-ca kaže svoje ime i njegovo značenje.

Maštovite podele u male grupe ili parove

☺ **Podela na parove pomoću kanapčića**

Trener drži u šaci kanapčiće (duplo manji broj nego što je učesnika), tako da krajevi vire. Učesnici imaju zadatak da svako uhvati po jedan kraj kanapa. Učesnici za koje se ispostavi da drže krajeve istog kanapa - formiraju par.

☺ **Podela u male grupe balonima**

Učesnici se igraju, dobacuju balonima. (Baloni u tri boje, broj balona jednak broju učesnika.) Na dati znak svako uhvati po jedan balon. Učesnici koji drže balon iste boje formiraju malu grupu.

☺ **Pljes!**

Svako u grupi treba da zamisli broj od 1 do 3, a zatim se trebaju formirati tri grupe (po brojevima koje su zamislili) i to tako što:

oni koji su zamislili broj 1 će pozdravljati one koje sreću tako što bi im ili pružili ruke za pljesak (samo jedan) po njima ili pljesnuli jedanput ruke druge osobe

oni koji su zamislili broj dva bi trebali jednom biti pljesnuti po šakama i uzvratiti potez,

oni sa brojem tri bi pored dva opisana poteza obavili i treći - pozdravljajući se pljeskom šakama o šake.

☺ **Tražim svog para**

Svi učesnici dobiju ceduljicu sa imenom neke životinje (svako ime se javlja po dva puta na ceduljicama). Učesnici imaju zadatak da imitiraju životinju čije ime je na ceduljici koju su dobili i tako nađu svog para.

Uvodne vežbe za teatar ugnjetenih

☺ **Čarobna kutija**

Jedna po jedna osoba iz "čarobne kutije" (koja može biti šešir, ili neka kutija) izvadi jedan "nevidljivi predmet", predmet koji sama zamisli, potom pantomimom objasni ostalima koji je to predmet, a ostali pogađaju.

☺ **Jedan - dva - tri**

Učesnici se podele u parove. Broje zajedno-naizmenično do 3, pa potom ponovo kreću od jedan (npr. A: "Jedan", B: "Dva", A: "Tri", B: "Jedan"...). To traje oko 1 min.

Nakon toga nastavljaju da broje, međjutim umesto izgovaranja broja dva trebaju napraviti neki pokret - oko 1 min.

Nakon toga i dalje umesto izgovaranja broja dva trebaju napraviti dogovoreni pokret, ali i umesto izgovaranja broja 3 neki uzvik.

Zatim umesto izgovaranja broja dva trebaju napraviti dogovoreni pokret, umesto izgovaranja broja 3 dogovoreni uzvik, a umesto izgovaranja broja jedan dogovoreni pokret i uzvik.

☺ **Nadovezivanje**

Jedna osoba se postavi u statuu u sredini prostorije, prva osoba koja ima ideju o stvaranju zajedničke statue sa onom koju vidi, ulazi i postavlja svoju statuu, nakon desetak sekundi (dovoljno da svi vide sliku koju dvoje ljudi u statui predstavljaju) prva osoba izlazi iz statue i sve se ponavlja.

☺ **Osećaj izražen brojem**

Grupa se podeli po parovima.

Učesnici imaju zadatak da partneru iskažu osećanja koja im je zadao trener (npr. „Sada ste tužni“, „Sada ste ljuti“ itd), ali da pritom mogu izgovarati samo brojeve.

☺ **Vođenje dlanom**

Grupa je podeljena na parove. Naizmenično svaki učesnik vodi svog para držeći dlan na određenoj udaljenosti (5-10cm) od lica partnera. Udaljenost između lica i dlana mora da bude konstantna.

osoba koju se vodi mora da prati dlan po svaku cenu. Istovremeno se svi parovi kreću kroz prostoriju.

☺ ***Vođenje po zvuku***

Grupa se podeli na parove. Po jedna osoba iz svakog pojedinačnog para, će u prvom delu vežbe biti u ulozi da vodi drugu osobu i to na sledeći način; parovi se međusobno dogovore o zvuku (npr. imitacija nečega) koji će im služiti za prepoznavanje. Tokom sledećih 3 minuta će jedna osoba voditi drugu samo pomoću toga zvuka (bez dodira) dok će vođena osoba imati zatvorene oči. Svi parovi rade vežbu istovremeno. Nakon 3 minuta se uloge zamenjuju.

Ostalo

Koverte za rastanak

Pripreme se koverte sa imenima svih učesnika i trenera u koje se mogu ostavljati poruke. Važno uputstvo je da se ne bi trebale pisati kritike koje možda zahtevaju razgovor, već da se pre svega orijentiše na stvari koje su nam se svidеле kod osobe kojoj se piše. Svako na rastanku nosi kovertu sa sobom i ne sme je otvarati pre nego stigne kući.

Koverte se obično uvedu dan dva pre samog kraja treninga kako bi ljudi imali vremena da napišu poruke.

Koverte daju priliku da se svakome ponešto kaže za rastanak, za šta možda nije bilo dovoljno vremena i prostora tokom samog treninga. Koverte su bile vrlo omiljene na svim treninzima na kojima sam prisustvovao.

Dnevnik

Dnevnik je sveska koja stalno stoji u radnoj prostoriji u koju učesnici i treneri mogu da zapišu svoja razmišljanja i poruke koje žele da podele sa grupom tokom treninga. Dnevnik se čita svako jutro pre početka rada.

Otvoreni tim

Sastanci tzv. otvorenog tima su evaluacioni sastanci tima nakon svakog radnog dana, kojem se može priključiti 2-3 učesnika. Otvoreni tim daje mogućnost timu da čuje primedbe i pitanja koja su se javila u toku dana/treninga i da sa pojedincima razgovara o njima, te da eventualno i prilagodi program na osnovu primedbi.

Važno je vremenski ograničiti sastanak otvorenog tima, te napomenuti da svaki dan može neko drugi iz grupe da se priključi otvorenom timu. Ukoliko je interes veliki valja napraviti i plan učešća. CNA je otvoreni tim koristio tokom Treninga za trenere, za šta je postojao veliki interes učesnika.

Male afirmativne grupe

Male afirmativne grupe su zamišljene kao prostor za refleksiju i razmenu među učesnicima, bez prisustva trenera u toku slobodnog vremena.

Uspešnost ovakvih malih grupa ponajviše zavisi od poverenja koje postoji unutar pojedinačnih grupa, mada one mogu služiti i za razrešavanje konflikata među pojedincima iz grupe, koji su se javili tokom treninga. Podelu u ove grupe bi trebali odrediti sami učesnici i tako preuzeti odgovornost za njihov rad. Često se dešava da se neke male grupe prestanu sastajati nakon par dana, a da se pojedine često sastaju i intenzivno koriste prostor koji im je ponuđen. Povratne informacije o toku procesa u malim grupama se mogu dobiti npr. tokom jutarnjih pozdravnih rundi.

Otvorene večeri

Otvorene večeri su zamišljene kao dodatna prilika za zajednički rad, van planiranog tematski određenog dela treninga. Otvorene večeri su se posebno u programu Trening za trenere pokazale kao važan segment treninga, jer su nastajale na inicijativu učesnika da se određenoj temi, konfliktu ili situaciji posveti dodatno vreme. Voditeljski tim u pravilu ne strukturira otvoreno veče već učestvuje u njemu kao i svi ostali.

Slobodan dan

Slobodan dan bi trebao biti slobodan dan, bez ikakvih planova i grupnih dogovora pripremljenih i forsiranih od strane trenerskog tima. Svaki dogovor same grupe je prepušten njima samima.

Svaki desetodnevni trening bi trebao imati barem jedan ceo slobodan dan, kao prilika trenerima i učesnicima da se odmore i razmisle o pitanjima koja su im se javila u dotadašnjem toku treninga.

Feedback / Povratna informacija ili „moje viđenje“

Feedback je povratna informacija koja se dobija od drugih u formi izražaja njihovih viđenja sopstvenoga ponašanja. Vrednost feedbacka kao strukturisane povratne informacije koja se može prihvatiti je u tome što je on: izvor međusobnog osnaživanja korekcija sopstvene slike o samome sebi iznošenje momentalne slike koja potiče iz međusobnog odnosa kao materijal koji grupi daje putokaze ka željenoj promeni

Vežba: Moje viđenje

Svi učesnici idu kroz prostoriju sa zadatkom da razmisle na koju temu i od koga žele da čuju feedback, prilaze toj osobi i pitaju je da li želi da joj da feedback. Osoba koja traži feedback nije obavezna i da ga da zauzvrat.

Komentar:

Odluku o učešću trenerskog tima u vežbama feedbacka bih učinio ovisnom od sopstvene procene trenutnog stanja u grupi. Generalno mi se čini poželjnim da voditelji učestvuju u feedbacku.

Vežbe feedbacka mogu biti vrlo podsticajne u trenucima kada grupa ima konflikte i poteškoće u odnosima, ili pred sam kraj treninga kao prilika da svako za sebe razmisli o željenim putevima promene, na osnovu viđenja sebe od strane drugih.

Neka pravila feedbacka

Sledeća pravila i navedene metode omogućuju i potiču:

davanje feedbacka

primanje feedbacka

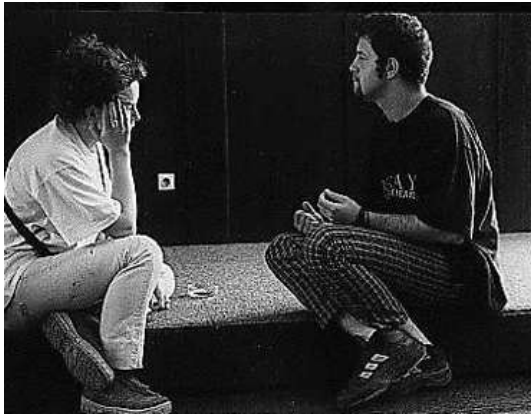
razvoj želje ka davanju i primanju feedbacka

Davanje feedbacka

1. Obrati pažnju na to šta osoba po tvome mišljenju čini, a ne na to šta ti misliš kakva je ona. Opiši kako njeno ponašanje utiče na tebe.
2. Govori o tome što ti vidiš ili čuješ, a ne o tome šta ti misliš da je bilo uzrok događajima.
3. Daj kritiku neposredno (što je više moguće) nakon ponašanja o kojem je reč. Daj kritiku onda kada tvoj sagovornik može da je primi.
4. Daj feedback sa željom da tvoje ideje i osećaje izraziš, a manje kako bih dao-la savet.
5. Daj onoliko informacija koliko tvoj sagovornik može da primi. (dati više od toga ima za cilj prvenstveno da zadovoljiš sebe samoga, a ne da bi pomogao-la svom sagovorniku)
6. Pozivaj se na jasne i nove (sveže) primere.
7. Razmisli o tome kakvu vrednost za tvog sagovornika ima kritika koju daješ, a ne o tome kakvo olakšanje to tebi može doneti. Upitaj se: Želim li informisati ili „vratiti istom merom“
8. Feedback može biti prenesen kroz govor i/ili geste, kontakt očima, govor tela.
9. Pazi na to da tvoje reči ne budu sud o drugima ili pretnja, niti po tonu niti po rečima.
10. Uključi samo one stvari u kritiku koje tvoj sagovornik može promeniti.
11. Za tvoju kritiku je bolje kada je druga osoba sama zatražila, nego kada je sam-a namećeš.
12. Pruži svaki feedback sa pravim osećajem i topline, kad god je to prikladno.

Primanje feedbacka

1. Ptrudi se da saslušas sa otvorenošću - da daš poruku slušanja a ne odbrane. Nemoj misliti da moraš sve da primiš. Prihvati i učini ono što ti se čini prikladnim u tom trenutku.
2. Misli na to da feedback predstavlja tek viđenje osobe koja ga daje. Zatraži feedback i od drugih kako bi proverio-la koliko se on poklapa sa onim prvobitno primljenim.



poteškoće u radu

i neki mogući putevi suočavanja sa
njima i njihovih prevazilaženja

U okviru ovog poglavlja su navedene neke poteškoće koje se mogu javiti u trenerskom radu. Svako od nas se susreće i dalje će se susretati sa raznim poteškoćama, a od osobe do osobe će se razlikovati i strategije ophođenja sa njima. Navedene mogućnosti prevazilaženja teškoća nisu nikako recepti ili pravila kojih se mora pridržavati, već samo podsetnik koji možda može da pomogne u procesu.

U VEZI SA SPROVEDBOM:

Dodatna organizatorska ili druga zaduženja

Dodatna organizatorska zaduženja predstavljaju veliko opterećenje i oduzimaju koncentraciju i energiju, te bi idealno bilo imati jednu osobu koja nije u trenerskom timu i koja je zadužena samo za organizacioni deo posla. Ukoliko to nije moguće, valjalo bi uraditi detaljne dogovore u vezi organizacije pre samog treninga, te napraviti radni plan za one stvari koje se moraju obaviti tokom samog treninga. Iskustvo CNA mi govori da se ništa ne podrazumeva u vezi sa organizacijom, počevši od grejanja radne prostorije, raspoloživosti hladne i tople vode, te očekivanja da će učesnici doneti račune za prevoz kojim su doputovali.

Loši uslovi rada (organizacioni problemi)

Ukoliko se trening održava u nekom hotelu, važno bi bilo unapred napraviti listu stvari koje se žele proveriti i po mogućstvu tražiti napismenu potvrdu od odgovorne osobe da će dogovor biti ispoštovan sa njihove strane. Ukoliko se uprkos svemu pojave problemi tokom treninga, eto prilike za vežbanje nenasilne komunikacije u specijalnim uslovima.

Nedovoljne pripreme

Nedostatak vremena za pripremu treninga se teško može nadoknaditi tokom samog treninga, jer zahteva puno vremena kojeg se obično nema. Temeljne pripreme i velikodušno planiranje vremena za pripreme naravno smanjuju verovatnoću za doživljaj poteškoća ovakve vrste, ali su one često neizbežne. Iako sam neku vežbu vodio već deset puta, dešavalo mi se da u toku izvedbe shvatim da toga puta nisam dovoljno pripremljen. Pregled programa pred radionicu i podsećanje na najvažnija pitanja je uvek korisno. Iako se nedostatak priprema ne može u potpunosti nadoknaditi, sa poteškoćama se mora i treba ophoditi. Dodatno vreme za timski razgovor o pitanjima koja nekome predstavljaju nejasnoću ili poteškoću mi se čini neizbežnim.

Uputstva

Nejasna uputstva znaju često izazvati zabunu i potpuno promeniti tok vežbe. Velika pomoć može biti da se najvažnije tačke napišu na papiru, te da se tokom davanja uputstva proveri da li je nešto zaboravljeno, i da se da prostora da neko iz ostatka tima eventualno uskoči sa dopunama. Kratka provera pogledom otvara prostor za dopunu.

Sam izbor reči koje se koriste u davanju uputstva je takođe izuzetno važan. Formulacija cilja vežbe u okviru uputstva može potpuno „uništiti“ vežbu i učiniti izlišnim sva pripremljena evaluaciona pitanja, te tako potpuno skrenuti temu. Vežbe na temu timski rad i liderstvo su uglavnom vrlo osetljive i zahtevaju izuzetno precizno formulisanje zadatka.

Dogovor o konkretnim uputstvima bi trebalo biti deo pripreme radionice unutar tima voditelja.

Vreme

Predviđanje potrebnog vremena za vežbe je često vrlo teško. Koncentrisana facilitacija, podsećanje grupe na vremenski okvir, te kanalisanje diskusije podpitanjima može uveliko uticati na vremenski okvir. Često je neophodno spontano doneti odluku o produženju vremena za evaluaciju vežbe, ukoliko se radi o ključnim pitanjima za teme koje se obrađuju, što istovremeno može predstavljati i odluku da

se neki predviđeni delovi radionice uopšte neće uraditi. Iako se u pripremi stvara radioničarska celina sa delovima koji se nadovezuju jedni na druge i čine logički sklad, ponekad je neizbežno promeniti sklop radionice ili čak i samog treninga i prilagoditi ga potrebi učesnika da se bave pitanjima koja trenerski tim nije predvideo kao ključna. Temeljna priprema mi se čini najboljim putem za prevenciju ove vrste poteškoća.

Pojava lično važnih pitanja koje su van teme radionice - ophođenje s tim

Teško je ikome reći kako se ophoditi sa važnim ličnim pitanjima. U zavisnosti od samih pitanja, ona se nekada nameću kao prioritetna i zahtevaju razgovor unutar tima ili pojedincima iz tima (jednom osobom u koju se ima najveće poverenje u tom trenutku), a ponekad je jednostavno potrebno vreme da se osoba sama suoči sa njima. Ono što mi je pritom važno je da lična pitanja nisu podređena zajedničkom cilju „Odrađivanja treninga“, već da postoji siguran prostor i spremnost unutar tima da se njima prida važnost i vreme.

Odnos lično/opšte kod teme

Odgovornost tima je da balansira rad između rada na temi, interakcije u grupi i rada na sebi. Ukoliko se grupa u okviru radionice fokusira samo na jedan od gore navedena tri ugla rada, to je znak da je većini u grupi to u tom trenutku najzanimljivije i najpotrebnije. Kratka pauza može da doprinese tome da grupa zatvori diskusiju koja se fokusira na samo jedna ugao i da po povratku sa pauze tim ima više prostora da uvede novi ugao i pokrene razmišljanja u drugom smeru.

Odbijanje grupe da evaluiira pojedinačni doprinos i ponašanje u vežbi se najčešće javlja na početku treninga. Sa grupom se prvih par dana može provlačiti stav „Ja sam ovde čisto iz profesionalnih razloga, ovo što se dešava u vežbi nema veze sa mnom...“. Struktura radionice i pitanja koja se postavljaju mogu snažno uticati na tok rada, ali ne mogu i ne trebaju potpuno zatvoriti prostor za okretanje ka pitanjima koja timu nisu bila prioritetna u pripremi, ali grupi u tom trenutku jesu. Takva situacija može izazvati i frustraciju u timu zato što se „sve ne odigrava kao što je zamišljeno“, ali to je normalan tok treninga, i na timu ostaje da se prilagodi grupi tamo gde ona jeste, te da eventualno u daljnjem toku treninga da naglasak pitanjima koja nisu obrađena.

Često u okviru grupe ima ljudi kojima odgovaraju pitanja trenera, što možda odskače od nekog većinskog stanja stvari. Trener može dati diskretan signal (npr. postavljanjem dodatnih pitanja toj osobi ili celoj grupi, pominjanjem šta trener nalazi posebno interesantno ili novo u tom iskazu) grupi da su im ta pitanja važna, što grupa može prihvatiti ili ne prihvatiti.

Tim treba biti svestan toga da njihova glavna pitanja, možda nisu pitanja kojim se grupa želi baviti u tom trenutku.

Gubitak koncentracije, zbunjivanje

Svakome se može desiti da na trenutak potpuno izgubi koncentraciju, zbuni se, zaboravi da kaže važne stvari. Ostatak trenerskog tima je prisutan i može da pomogne dopunom. Ukoliko ostatak tima ne može da nastavi nit misli osobe koja je vodila, uvek se može zamoliti grupu da se napravi kratka pauza. Strah od takvih situacija skoro uvek postoji i čini mi se da ga je sve manje što se više iskustva ima. Grupa po pravilu bez ikakvih problema prihvata zbunjivanje trenera. Najgorom varijantom mi se čini kada se daju nerazumljiva uputstva ili zbunjujući komentar, da se preko toga pređe kao da se ništa nije dogodilo. Ukoliko tokom treninga svi u grupi treba da imaju slobodan prostor da promene mišljenje, da se zbune i ne budu ismevani zbog toga, da izraze svoja osećanja i mišljenje i da se ona poštuju, onda sve to važi i za trenerski tim. Trener nije sveznalica niti to može biti. Nedostatak samopouzdanja članova tima kojima se desi zbunjivanje trebalo bi da bude nadomešten podrškom ostalih članova tima i grupe.

Nedostatak slobodnog vremena (za neformalno druženje sa grupom, samorefleksiju itd)

Neformalno druženje sa učesnicima je potreba koja često ne može biti zadovoljena u željenoj meri, zbog toga što osim radionica, dnevne timske evaluacije i pregled radnog plana za sledeći dan uzimaju puno vremena i energije trenerskom timu. Slobodno vreme radi odmora, za refleksiju ili za druženje treba imati svoje mesto, te je odgovornost tima da radni plan koliko je moguće prilagodi tim potrebama. Radni dan na treningu ima za tim dužinu od 10-12 časova, što nije lako izdržati tokom deset dana. Smatram legitimnim da se i u toku treninga promeni radni plan i eventualno skрати ukoliko se oseća potreba za „slobodnim vremenom“.

U VEZI SA GRUPOM:

Odnos cilj/proces

Stechene navike se teško menjaju, a jedna od navika koje smo valjda svi stekli u školi je da se u razredu takmičimo i da je najvažnije postići najbolji rezultat. U treningu iz nenasilne razrade konflikata ne postoji jedan tačan odgovor i najbolji rezultat. Orijentacija ljudi u grupi (pogotovu muškaraca) na postizanje rezultata, zanemarujući pritom proces, se najjasnije javlja u okviru rada na temi timski rad i liderstvo, te u okviru istih tematizuje. Kod npr. teatra statua ili forum teatra je važno napomenuti da cilj nije da se postignu lepe scene, koje će biti dobro odglumljene, već razrada simuliranih situacija. Razlike u viđenjima unutar grupe o važnosti rezultata i važnosti procesa, uglavnom postoje, što je dovoljno da se pokrenu razmišljanja o ovoj temi. Jedino ukoliko bi uprkos podpitajima, svi u grupi ostali na stajalištu da je rezultat uvek najvažniji, izneo bih svoje viđenje i postavio dodatna pitanja o konsekvencama orijentiranosti na rezultat odnosno proces.

Predrasude i nepoverenje prema trenerima od samog početka (zbog njihove starosti, nacionalnosti, pola...)

Upoznavanje i komunikacija mi se čini najboljim putem za razgradnju predrasuda i izgradnju nepoverenja. Učešće trenerskog tima u vežbama upoznavanja je važno upravo iz razloga da učesnici imaju priliku videti i osetiti da su i treneri tu sa svojim dilemama, predistorijom i strahovima, što umanjuje distancu između različitih uloga i odgovornosti koje se imaju u treningu. Za ljude koji su jako retko imali prilike da se sretnu sa osobama nacionalnosti koja je u njihovoj sredini omrzuta, uobičajeno je da postoji određena rezerva i strah od susreta. Ukoliko se ima osećaj diskriminacije i nepoštovanja od strane pojedinca koji prelazi okvir faze upoznavanja, možda razgovor u dvoje može da doprinese uspostavljanju bolje komunikacije. Unutar tima u svakom slučaju treba biti prostora za razmenu viđenja, davanje povratnih informacija i podršku u ovakvim situacijama.

Pasivnost, nedostatak motivacije učesnika, ćutnja, pad energije

Pasivnost velikog dela grupe bih odmah tematizovao u trenucima kada se pojavi i upitao grupu koji su razlozi pasivnosti, kako ne bi bilo nagađanja, zašto se ona javlja. Ukoliko grupi ne odgovara radna metoda, promenio bih je (pauza za razmišljanje) ili upitao kakvu drugu metodu rada bi smatrali primerenijom. Učesnici treninga sami snose odgovornost za svoj rad i razinu svog ličnog angažmana. Pasivnost pojedinaca u grupi takođe može biti uzrokovana osećajem da se nema prostora da se dođe do reči. Tim može strukturisanjem radionice osigurati priliku svakome da se aktivno uključi, ali je krajnja odluka na svakom pojedinačno. To važi i za iznošenje kritike, ukoliko se ne oseća dovoljno prostora za sopstveni angažman. Jedan način osiguravanja prilike svakome da dođe do reči u plenumu su tzv. kružne runde, kada svi po redu mogu reći svoje viđenje i dati svoj odgovor na pitanje koje je postavljeno.

Pad energije može biti uzrokovan umorom, te postoji mogućnost davanja pauze ili uvođenja neke igre koja bi podigla energiju. Jutarnje radionice je u svakom slučaju preporučljivo započinjati igrama koje su dinamične i razbuđuju, umesto sporih igara koje mogu još više uspavati i usporiti dinamiku.

Pasivnost grupe izražena kroz ignorisanje pitanja trenera može biti i odraz straha da se poremeti „harmonija“ u grupi. Ukoliko je grupa imala teške doživljaje pre radionice u kojoj se ponaša uzdržano, obično postoji sveza između te dve stvari. Izbegavanje konflikata, tj. izbegavanje ophođenja sa postojećim konfliktima u grupi zna biti izražena kroz pasivnost. Poticaji trenerskog tima putem iznošenja sopstvenog viđenja teme, te naglašavanje važnosti kritike i samokritike te podsećanje na samu temu treninga, može ponekad ponukati grupu na angažman.

Prilikom obrade emocionalno osetljivih tema se kod učesnika može javiti osećaj da su posmatrani od strane trenerskog tima, što obično deluje inhibitivno na proces. Lični input trenera iznošenjem sopstvenih razmišljanja i osećaja može dati osećaj sigurnosti i stvoriti dodatni siguran prostor za učesnike da se otvoreno konfrontiraju sa temom na ličnom i grupnom nivou.

Ćutnja grupe može imati svoj kvalitet, rad ne mora uvek i stalno biti ispunjen govorom, a odgovornost je na pojedincima da kažu ukoliko im tišina smeta.

Evaluacija emocionalno napornih vežbi takođe zna ponekad biti spora usled razmišljanja kojima je grupa okupirana. U takvim situacijama ne vidim nikakvog razloga da se požuruje rad.

Preuzimanje moderacije od strane učesnika

Dešava se da tokom plenarnih diskusija da pojedinci preuzmu ulogu trenera tako da u okviru svog izlaganja započnu propitivanje pojedinaca iz grupe o razlozima njihovog ponašanja u vežbi ili stavovima. U pravilu bih kao trener reagovao na takve pokušaje i zamolio da svako govori u svoje ime, a da prepusti ostalima da nešto kažu ili ne. Ukoliko osoba prvo iznese svoje mišljenje i osećaje o nekom pitanju koje joj se pojavilo, a potom postavi pitanje ostatku grupe, odluku o sprečavanju ili dopuštanju pitanja bih doneo na osnovu toga da li nas to vodi od teme, ili doprinosi produbljivanju teme na kojoj se radi. Sprečavanje pitanja bih obavezno obrazložio i napomenuo da je došlo do preuzimanja moderacije, kako se niko ne bi osetio povređenim zbog interevencije.

„Mi“ govor

Kada neko počne da govori MI-govorom, „mi svi ovde mislimo da je to tako...“, kratko bih prokomentarisao „hoćeš reći da ti misliš da je to tako...“. MI-govor se često javlja kod političkih tema ili kod pitanja nacionalnog identiteta, gde se često pretpostavlja da svi isto misle. Čini mi se vrlo važnim uvek reagovati u takvim situacijama, ukoliko to već niko iz grupe učesnika ne učini.

Traženje „poente“ od strane trenera

Cela postavka načina učenja u treningu kroz iskustvo i preispitivanje ponašanja, analiziranje događaja i preispitivanje sopstvenih stavova je mnogima nova i strana. Kroz vežbe koje simuliraju realne situacije često se izazove zabuna među učesnicima, koji imaju utisak da su negde pogrešili i imaju želju da stvari učine boljim. U tim situacijama se dešava očekivanje od trenera da im ona ili on kažu „kako treba“ i „šta je pravilno“. U okviru treninga ove vrste nije na trenerima da nameću „prava“ rešenja, pošto je cilj preispitivanja već postignut. U toku evaluacije vežbi se čuju različita mišljenja i to je izvor znanja i iskustava iz kojih se uči (uključujući i trenerski tim). Konfrontiran sa pitanjem šta je „pravo rešenje“ obično bih izneo viđenje onoga čemu ja težim i šta mi je važno, ali bih se prutom jasno ogradio da su moje potrebe možda različite od potreba drugih, te da moje mišljenje ne može odražavati jedino tačno.

Traženje „poente“ od trenera može da bude i izraz potrebe da neko „iskusan“ presudi u diskusiji između različitih viđenja unutar grupe. Trenerski tim ne bi trebalo da preuzima takvu ulogu.

Sve teorije o izgradnji mira, o nasilju, nenasilju i o ophođenju sa konfliktima koje se predstavljaju tokom treninga ne bi trebalo predstavljati kao dogmu i činjenice već jednostavno kao jednu teoriju

koja može potaći na razmišljanje i ponuditi određenu kategorizaciju, na čemu njihov doseg ostaje ograničen. Te teorije ne mogu biti i nisu nepromenljiva istina koja se mora nekritički prihvatiti.

Ignorisanje uputstava i molbi trenerskog tima

Ignorisanje uputstava i molbi trenerskog tima upućuje na ozbiljan poremećaj odnosa između trenerskog tima i pojedinaca u grupi. Ukoliko osećam da mi kao osobi u ulozi trenera nije dato poštovanje, uzrok tome će najčešće biti u tome da se i osobe čije ponašanje doživljam kao takvo, ne osećaju poštovanim od strane tima i/ili grupe. Takve situacije nikako ne bih ignorisao, već bih izneo svoje viđenje situacije, svoj doživljaj i formulisao moju želju za promenom odnosa, upitavši o razlozima takvog ponašanja. To bih učinio odmah pred celom grupom ili u prvoj situaciji nasamo sa osobom koje se tiče, u zavisnosti od situacije.

Takva reakcija mi se čini u skladu sa principom da „konflikti imaju prednost“ nad tematskim radom. Nikakva planirana vežba ne može biti važnija od suočavanja sa poremećajem odnosa u grupi (uključujući i trenerski tim).

Ukoliko veći deo grupe ignoriše molbe trenerskog tima, i niko iz same grupe ne reaguje na to, odmah bih se obratio celoj grupi sa pitanjem zašto je to tako, i izražajem sopstvenog osećaja u toj situaciji.

Nedostatak međusobnog slušanja u plenarnoj diskusiji

Slušanje drugih dok govore i neprekidanje izlaganja drugih, su pravila koja se skoro uvek pojavljuju tokom definisanja zajedničkih pravila rada. Nije odgovornost trenera da pazi na pridržavanje tim pravilima, već pre svega grupe koja ih je oblikovala i usvojila. Čak i u slučaju da se pravilo slušanja drugih i neupadanja u reč, ne nalazi na listi zajedničkih pravila usvojenih na početku treninga, pustio bih da situacija eskalira i da iz same grupe dođu zahtevi za poštovanjem vremena i prostora drugih. Učesnici snose glavnu odgovornost za proces rada, te im tu odgovornost ne treba oduzimati, stalnim intervencijama tima.

Na samom početku treninga bih možda i reagovao kod upadanja u reč, pogotovu ako se prekida osoba koja se inače retko javlja da nešto kaže, ili ako se govori o stvarima koje zahtevaju određenu dozu kritike, za koju je potrebna hrabrost da se iznese. Nakon 3-4 dana bi sama grupa trebala da preuzme odgovornost koja im je ponuđena i da bez intervencije trenerskog tima uređuje način komunikacije.

Dominacija pojedinaca u grupi

I u ovakvim situacijama, odgovornost za reagovanje dele učesnici i trenerski tim. Ukoliko je dogovoreno (u pravilima rada) da svi imaju dovoljno prostora da se uključe i ako je dogovoreno da se zajedničko vreme poštuje, onda bi dominacija pojedinaca koji uzimaju puno prostora i vremena za sebe bila nepoštovanje tih pravila. Putem moderacije se svakako da uticati na raspored prostora i vremena pojedinaca u grupi, ali taj zadatak nikako ne bi trebalo da ostane samo odgovornost trenera. Pogotovo ako se ne radi o samom početku treninga. Trening sebi ima za cilj i da ohrabri učesnike, podrži razvoj samopouzdanja, ali to nikako ne može, niti treba trenerski tim sam da izvede. Jedan način ophođenja s dominacijom pojedinaca je i da se pusti da situacija postane ekstremna kako bi se isprovocirali ostali iz grupe da reaguju i zahtevaju poštovanje zajedničkog vremena.

Uobičajeno je da su osobe koje uzimaju puno vremena i prostora, muškarci, što opet ima veze sa ulogama polova u društvu i što se nudi za tematizovanje.

Jak angažman pojedinaca ne bih doduše uvek posmatrao u kontekstu oduzimanja vremena drugima, već on može biti i rezultat jakog emocionalnog angažmana u radu. Takav angažman, povezan sa otvorenošću, zna često i da povuče grupu da otvori nova pitanja, što doprinosi kvalitetu rada, jer ta osoba preuzima ulogu katalizatora radnog procesa.

Nepoštovanje zajedničkih pravila

Zajednička pravila rada uspostavlja grupa konsenzusom, uz eventualno učešće trenera, te je prevashodna odgovornost grupe da se dogovorenog pridržava. Grupa ima odgovornost za dogovor i pojedinci iz grupe bi trebalo da reaguju.

Ukoliko kao trener primetim da se pravila krše i ukoliko mi to smeta, vidim prostor da to pred grupom i kažem i zamolim ili da se uloži napor i poštuje ih se, ili da se izvrši njihova promena, ukoliko grupa ionako ne želi da ih se pridržava.

Kada mi kao trener zasmeta način zajedničkog rada, a da se pritom očito ne krše pravila rada, opet vidim prostor da to iznesem i da se zajedno sa grupom odluči o eventualnoj promeni pravila.

Traženje „lidera“ unutar tima

Dešava se da pojedinci u grupi traže lidera unutar tima, što može celom timu predstavljati poteškoću, jer se ima utisak da se ostale ne uzima za ozbiljno. Ovo se manifestuje tako što će se pojedinci tokom plenarnih diskusija obraćati samo jednom treneru, ignorišući i grupu i ostatak tima. Šale o tome ko je šef u timu takođe indiciraju potragu za liderom. Na timu je da reaguje na to i to najbolje oni na koje se „šale“ ne odnose. Ukoliko reaguje baš ona osoba koju deo grupe vidi kao šefa tima, to može još više da učvrsti njihovo viđenje.

Čak i u timskim konstelacijama u kojima jedna ili dve osobe u timu imaju malo radnog iskustva i nalaze se u ulozi kotrenera, njihovo učešće u timu je dragoceno i njihov doprinos jednako vredan kao i onih članova tima koji imaju više iskustva. Razlika u odgovornosti unutar tima koja može postojati, ne znači istovremeno i vrednovanje.

Pogled pojedinaca u grupi ili cele grupe na trenere kao primer „nenasilnog čoveka“

Idealizacija trenera u „nenasilne ljude“ se često javlja. Trenerski tim svojim stavom jako utiču na razgradnju ili izgradnju takvih viđenja u grupi. Trener kao bezgrešna, savršena osoba, je slika koja jeste pomalo smešna. Ukoliko primetim takva viđenja u grupi, to na mene stvara pritisak kojeg se mogu osloboditi time što ću dati veći input tokom rada o poteškoćama, dilemama i nejasnoćama koje me samog more. Istovremeno moram paziti da time ne uzmem previše prostora za sebe i na taj način zloupotrebim vreme i prostor koji mi se kao treneru daje od strane učesnika.

U VEZI SOPSTVENE TRENERSKE ULOGE

Strah od prevelike odgovornosti

Čini mi se važnim da se unutar tima tokom priprema razgovara o viđenju trenerske uloge i odgovornosti vezanih za nju. Zbog osećaja odgovornosti za sve može da se javi preopterećenje, ali je pritom važno da se odgovornost ravnomerno podeli unutar tima. Ukoliko osećam preveliku odgovornost vezanu za vođenje određene radionice, na meni je da to kažem i da se uradi preraspodela odgovornosti unutar tima. Ukoliko mi nisu jasno iskristalisana pitanja koja želim otvoriti u radionici, potrebno mi je više pripreme ili da to jednostavno prepustim kolegici iz tima koji se dobro osećaju sa vođenjem iste. Na treningu ne moraju uvek svi dobro da se osećaju niti je u odgovornosti i moći tima da osigura da to tako uvek bude.

Strah od pogreški i previda

Detaljna priprema, provera pred radionicu, razgovor unutar tima u velikoj meri utiču na prisutnost straha od pogreški. Ukoliko mi se tokom treninga već jednom ili dvaput desilo da napravim previd, očekujem podršku i pomoć tima u prevazilaženju toga. Siguran prostor unutar tima da se otvoreno razgovara o poteškoćama, kao i transparentnost naspram grupe o poteškoćama koje se javljaju, uveliko pomaže izgradnji i održanju samopouzdanja. Ukoliko se zbunim u davanju uputstva, uvek

mogu da kažem „Stanite, zbunio sam se, idemo polako ispočetka...” ili „Stanite, treba mi pauza sada, izgubio sam nit...”. Dozvoljeno je grešiti, kako trenerima, tako i učesnicima. Ako sam dao pogrešno uputstvo koje vežbu može odvesti na stranputicu, tu su moje kolege iz tima da uskoče i isprave me.

Strah od obnavljanja traumatičnih iskustava učesnika

Neke radionice, pogotovu one u kojima učesnici sami postavljaju simulacije konfliktnih ili nasilnih situacija, mogu lako dovesti do podsećanja učesnika ili samih trenera na teška iskustva iz prošlosti koja emocionalno još nisu prebrodili. Odgovornost je na celoj grupi, a ne samo na trenerima da se nose sa takvom situacijom. Da li će to biti pauza, ponuda razgovora u dvoje ili nešto drugo, ostaje da se odluči u konkretnoj situaciji. Treneri nemaju ulogu terapeuta, ali nikako ne bi trebali potpuno ignorisati i ostaviti same sebi, ljude koji prolaze kroz teške situacije.

Strah od viška motivacije učesnika

Velika motivacija učesnika koja se odražava u stalnim zahtevima da se rad produži, da se preskoči slobodan dan, jeste sa jedne strane znak uspeha, ali može i da me uplaši. Tim treba da prati dinamiku grupe, ali ne i uvek da se ravna po većini u grupi koja zahteva više i više rada. Ukoliko ima ljudi u grupi koji ne mogu da nastave, onda je bolje usporiti tempo, nego rizikovati da se oni „izgube” u daljnjem toku rada. Isto tako trenerski tim treba da pazi na sopstvenu energiju, jer njihova dodatna zaduženja iziskuju ogromni dodatan napor, kojem učesnici nisu izloženi. Legitimno je reći da se ne može dalje, ako je umor prevelik i ako postoji opasnost da se izgori. Osim toga, grupa ne može izdržati konstantno jak tempo rada deset dana, fazi visoke energije po pravilu sledi nagli pad. Rasporedom radionica i slobodnog vremena te samim strukturisanjem radionica i izabirom metoda, tim može da utiče na osiguravanje konstantnosti minimuma energije potrebne za rad.

Strah od povrede

Radionice u kojima se otvaraju pitanja za koja se očekuje vezivanje jakih emocija kod učesnika može izazvati strah da se neko ne povredi. Pritom mi se čini vrlo važnim razlučiti odgovornost za osećaje. Svako je odgovoran za sopstvene osećaje, što ne znači slobodu trenerima da forsiraju bolna pitanja kojima grupa ne želi ili ne može da se bavi u tom trenutku. Podsećanje na bolna iskustva može biti svesno izabrano od grupe ili pojedinaca u grupi kao traženje puta za ophođenje sa njima. Trenerski tim pritom treba biti pažljiv i podržati stvaranje i održavanje sigurnog prostora u kojem se jake emocije mogu izraziti.

Strah od samopovrede

Pitanja koje su vrlo emotivna za same članove tima mogu onemogućiti vođenje radionice. Jako je važno da se već tokom priprema transparentno razgovara o mogućim poteškoćama, mada to nije uvek u celosti moguće unapred obaviti. Mišljenja pojedinih učesnika mogu povrediti kako druge u grupi tako i same članove tima. O ličnoj spremnosti da se u ulozi trenera nosi sa teškim pitanjima mora odlučiti svaki član tima sam za sebe. Treneru nije zabranjeno iznositi osećanja, ali valja dobro razmisliti o sopstvenom osećaju sposobnosti da se istovremeno vodi radionica. Učesnik-ca ne može biti kriv-a što me je (trenera) njihovo mišljenje povredilo.

Emotivne reakcije, ophođenje sa frustracijama (bes, nestrpljivost, razočaranost...)

Svako ima svoj način ophođenja sa jakim emocijama. Specifičnost trenerske uloge je da izražavanje jakih emocija u radionici, izazvanih ponašanjem ili izražajem stavova učesnika ili drugih članova tima ima vrlo snažan uticaj na proces zbog posebne odgovornosti koju ta uloga nosi. Umesto da prećutim i ne izrazim osećaj ljutnje zbog izjave koja me je povredila, vidim prostor da iznesem svoje različito mišljenje, ali bez replike. Pritom mogu i reći kako na mene deluje određeno ponašanje i izjava.

Povremeno izražavanje emocija trenera ih može približiti grupi i dati osećaj poverenja, te unekoliko oslabiti osećaj posmatranosti koji se često javlja kod učesnika, zato što treneri nisu jednako uključeni u rad sa svojim stavovima i akcijom.

Razočaranost grupom zbog neprihvatanja ili ignorisanja meni važnih pitanja u radionici se često javlja na treningu. Taj osećaj razočaranosti možda ne mogu izbeći, ali mi pritom mora biti jasno da je taj osećaj moj lični i da je nerazdvojno vezan za moja početna očekivanja.

Neformalno vreme van radionice pruža prostor za razgovor sa pojedincima u grupi. U tom okviru vidim prostor za priču o sopstvenim važnim pitanjima vezanim za temu, pa i delimično izražavanje sopstvenog viđenja rada grupe, čemu je mesto pre svega unutar radionice i to u onoj meri u kojoj procenjujem da može da podrži otvorenost grupe. Izražavanje zapažanja trenera mogu potaći proces suočavanja sa teškim ili važnim pitanjima, ali mogu postići i upravo suprotan efekat zatvaranja grupe ukoliko se učesnici osećaju posmatranim i prosuđivanim od strane tima.

Gubitak koncentracije / preforsiranost

Vođenje treninga je veliko fizičko i psihičko opterećenje koje zahteva puno energije. Unutar tima vidim u svakom trenutku slobodan prostor da izrazim svoj osećaj preopterećenosti, te eventualno zatražim preraspodelu odgovornosti, ili čak i promenu radnog plana. Zamišljeni radni plan ne mora biti u potpunosti ostvaren. Tim i svako unutar tima snosi odgovornost da brine za sebe i izrazi svoje granice.

Tokom radionica također vidim prostor da zatražim pauzu ako osećam nemogućnost da pratim daljnji tok, što važi i onda kada nisam ja taj koji facilitira.

Ophodjenje sa osećajima simpatije odnosno averzije prema pojedinim učesnicima

Bliskost ili oprečnost mišljenja, te načini ponašanja pojedinih trenera i pojedinih učesnika-ca izazivaju osećaj simpatije ili izazivaju poteškoće da se ona prihvate. Izražavanje sklonosti pojedinim učesnicima, zbog bliskosti stavova, smatram neprikladnim u okviru treninga. Trening je vreme i prostor u kojem svi trebaju imati prostora da se izraze, menjaju i greše. Pogotovu u vrlo heterogenim grupama trenerski tim treba obratiti pažnju da ne bude percepiran i svrstan kao pristrasan.

Kada mi je kao treneru teško da prihvatim određen stav koji doživljavam kao isključiv, netolerantan ili uvredljiv, tražiću pojašnjenje kako bih pomogao sebi i drugima da bolje razumem kakvo iskustvo stoji iza tog stava.

Neformalno vreme van radionice daje priliku i dodatan prostor za pojedinačne razgovore sa učesnicima, ukoliko druga strana to želi, priliku za izražavanje mog stava i mog doživljaja razmišljanja ili načina ponašanja učesnika.

Nedostatak iskustva

Detaljna timska priprema i podrška tima tokom vođenja radionice mogu delimično nadomestiti nedostatak iskustva. Skladno sopstvenom iskustvu i treningu za kojeg je preuzete odgovornost kao trener, dobro je potražiti kolege za tim za koje se veruje da mogu pružiti željenu podršku. Svaki trening je novo iskustvo i jedna te ista radionica svaki put idu nekim novim tokom. Imati dosta iskustva sa određenim temama ne znači da se može tačno predvideti tok radionice ili treninga.

Osećaj da sam odgovaran/odgovorna za sve

Osećaj da sam odgovaran za sve mi govori o sopstvenom prevelikom opterećenju i viđenju da ostali članovi tima nisu dovoljno angažovani. Nesigurnost ili nepoverenje u tim može takođe biti uzrok tom osećaju. Unutar tima treba uvek biti prostora da se o ovom pitanju razgovara, između ostalog i zato što isti osećaj može istovremeno imati više ljudi u timu.

Ukoliko imam potpuno poverenje u timske kolege, to može rezultirati i u opuštenosti do granice odsutnosti, što se opet može percepirati sa druge strane kao nedostatak podrške i javiti osećaj isključive odgovornosti.

U VEZI TRENERSKOG TIMA

Koordinacija tima

Svaki tim će tražiti svoj način komunikacije i podele odgovornosti koji im odgovara kako bi postigli koordinaciju koja ih zadovoljava. Pripreme pojedinačnih radionica bi trebale sadržati dogovor o željenom uključivanju članova tima koji ne facilitiraju, te raspodelu dužnosti više članova tima kod kompleksnih vežbi koje to zahtevaju. Čini mi se važnim da pred radionicu svako zna šta su njena/njegova zaduženja, a u samom toku rada uvek postoji mogućnost da se priskoči u pomoć. Redosled otvaranja pitanja bi trebalo takođe biti unapred dogovoren i njihov logički sled jasan svim članovima tima, kako bi se izbeglo „skakanje“ sa teme na temu.

Loša atmosfera

Agresivnost u komunikaciji, nedostatak kontakta, nestrpljivost odražavaju ono što ovde zovem „lošom“ atmosferom. Nezadovoljstvo drugima, sobom, nedostatak sigurnog prostora u timu ili nešto sasvim treće može biti pozadina loše atmosfere. Kako na treningu konflikti imaju prednost nad tematskim radom, to isto pravilo važi i za tim. Svaki član tima snosi odgovornost da izrazi svoje potrebe a ceo tim da se one uzmu za ozbiljno i da se zajednički potraži put prevazilaženja uzroka loše atmosfere. Timski sastanci mi se čine prikladnim prostorom za takvo što.

Sumiranje/tumačenje/vrednovanje

Vrednovanje, odnosno odbijanje vrednovanja je jedna od najvažnijih tačaka nenasilja i treninga iz nenasilne razrade konflikata. Ponašanje koje meni smeta nije loše, osećaj da mi smeta je moj osećaj kojeg nemam prava nametati drugima kao jedinu „istinu“. Uloga trenera zahteva posebnu svest i pažnju kako bi se izbeglo donošenje sudova o drugima, a naročito ne o učesnicima.

Učesnici često očekuju neku vrstu konačnog suda od strane trenera koji bi odredio ko je u pravu. Izbegavanje izjašnjavanja od strane trenera može biti doživljeno kao nepripadanje grupi, kao distanca, što može izazvati osećaj da treneri posmatraju i sude, a ne žele to da kažu. Ne vidim prepreku tome da i treneri iskažu svoje misli i osećaje ali tako da to ne utiče previše na tok rada i da ga ne prejudicira.

Ako mi neka jaka izjava iz tima zazvuči kao vrednovanje, potrebno mi je da se i sam uključim i dam svoje viđenje. Unutar tima ova tema ukoliko je prisutna može i treba biti obrađena.

Manjak inicijative

Doživljaj manjka inicijative drugih članova tima, bi trebalo biti temom timskih sastanaka, kako bi se razjasnilo da li uopšte postoji zajednička percepcija i šta je uzrok manjku inicijative. Umor, zatvaranje usled lične emocionalne pogođenosti, nesigurnost sa temom i štošta drugo može biti uzrokom manjka inicijative pojedinaca u timu.

Koncentracija

Ukoliko osetim da mi je pala koncentracija tokom radionice, u zavisnosti od moje trenutne aktivnosti (facilitacija ili ne) proveriću da li sam jedini u grupi kojem se to dešava, a posebno sa ostalim članovima tima, te eventualno zatražiti pauzu u prvoj prilici.

Brza reakcija

Brza reakcija trenera koji ne facilitira na eventualne nepreciznosti u instrukcijama ili sličnim prilikama, može sa jedne strane da pomogne, ali istovremeno može i da zbuni osobu koja facilitira i da je učini nesigurnom. Provera sa facilitatorom-kom putem nekog znaka kojim bi se zatražila dozvola za intervenciju, stvara potreban prostor za ovakvu intervenciju, mada može biti teško da se uspostavi kontakt sa facilitatorom-kom u takvim trenucima.

Dominacija

Veći angažman, veća odgovornost ili temperament pojedinaca u timu može stvoriti utisak njihove dominacije. Odlučujućim pitanjem mi se pritom nameće „Da li se svi u timu osećaju ravnopravno i da li postoji siguran prostor za sve?“. Ravnopravnost u timu ne mora biti određena minutažom vežbi koje se facilitiraju, ali i to može imati važnost od osobe do osobe. Svako snosi svoju odgovornost u timu da iskaže svoje nezadovoljstvo, a u pitanju dominacije ono može biti vezano za osećaj podređene uloge u timu ili čak za osećaj da dolazi do sopstvene dominacije usled doživljaja pasivnosti ostalih. Kako god da je, ovo pitanje zahteva dogovor pred sam trening, ali time ne mora biti završeno i time isključen prostor da se o tome naknadno razgovara tokom samog treninga.

Izgovorena i neizgovorena očekivanja od trenera

Ukoliko imam potrebu i očekivanje da me se podrži tokom facilitacije radionice, lako mi se može desiti da pri izostanku podrške „krivim“ tim za to, zato što se to „podrazumeva“. Kao i u radu sa grupom, ni u timu se ništa ne podrazumeva, svako će imati neko svoje viđenje stvari i lako će se dešavati nesporazumi i razočarenja. Moja očekivanja su moja odgovornost, ukoliko ih iznesem tim snosi zajedničku odgovornost da se sa tim nosi, što ne mora uvek značiti da će ona biti ispunjena. U razgovoru sa drugima se i moja očekivanja i potrebe mogu promeniti.

Neizgovorene potrebe

„Ne sedi na svojim potrebama“ je pravilo rada koje grupa često sama uspostavlja na početku treninga. Izražavanje sopstvenih potreba podrazumeva preuzimanja odgovornosti za sebe i timski rad. Nezadovoljstvo se uvek oseti i odražava na atmosferu rada, zato mi se čini jako važnim da unutar tima postoji otvorenost u pogledu izražavanja potreba i naravno spremnost celog tima da se sa time nosi.

Različita poimanja uloge trenera - lojalnost unutar trenerskog tima

Ima različitih shvatanja uloge trenerskog tima koja su povezana sa različitim načinima da se ostvare sopstvene potrebe za međusobnom podrškom. Ako se pod lojalnošću podrazumeva podrška u smislu uzdržavanja od protivrečenja tokom radionice, onda se to po meni kosi sa principom poštovanja različitih mišljenja. Trenerski tim ne mora da misli isto kako bi dobro funkcionisao, ako se razlike unutar tima ne mogu prihvatiti onda mi se čini izlišnim zahtevati to od učesnika. Ako bih prećutao svoje mišljenje pred grupom samo zato da ne bih protivurečio svom/svojoj kolegi/koleginici iz tima to bi značilo da se u neku ruku odričem svoje odgovornosti za tok rada, zarad predstavljanja lažne harmonije u timu.

Mislim da je jako važno unapred razgovarati o razumevanju uloge tima i uloge trenera, ukoliko se planira saradnja. Pritom mi se najvažnijom tačkom čini to da se svi osećaju dobro sa tim, nesputano i otvoreno.

Osećaj neravnomerne podele odgovornosti

Trenerski tim tokom priprema odlučuje o rasporedu odgovornosti. Broj vežbi koje će član tima voditi za mene nema značenje manje ili veće važnosti, ali to može biti važno. Za prvobitnu podelu odgovornosti važi takođe pravilo fleksibilnosti. Ukoliko mi se javi osećaj tokom treninga da imam preveliku odgovornost tematizovaću to u okviru tima, pokretanje tog pitanja je moja odgovornost, jer moj osećaj

ne mora važiti za ostale. Isto tako, ukoliko osećam neravnopravnost zbog osećaja da drugi članovi tima snose veću odgovornost, na meni je da to kažem, a na celom timu da to pitanje razmotri i eventualno iznova podeli odgovornosti.

Iskusniji članovi tima ne mogu suditi o obimu odgovornosti koju drugi mogu preuzeti, no snose odgovornost, kao i drugi, da kažu ono što misle, pa bilo to i sumnja u sposobnost drugog člana tima da vodi radionicu koja mu/joj je malo poznata. Sumnja ne mora značiti nepoverenje.

Nedostatak podrške od strane kolega u timu

Važna podrška od tima tokom radionice se daje kroz prisutnost i komunikaciju (verbalno i neverbalno). Član tima koji facilitira često ne može da unese sopstveno mišljenje kako bi izbegao-la uvlačenje u diskusiju i time bio-la onemogućen-a da facilitira. Uključivanje ostalih članova tima pruža podršku u moderaciji radionice, pomaže da se otvore zajednički pripremljena važna pitanja.

Osećaj nedostatka podrške bih svakako izložio na dnevnom timskom sastanku, objasnio kakvu podršku očekujem i kakva mi nedostaje.

Dogovaranje neverbalnih znakova između tima kojima se signalizira želja za uključivanjem može nadomestiti iskustvo zajedničkog rada koje pruža šansu da se reguliše međusobna podrška.

CNA

Centar za nenasilnu akciju - Sarajevo

Centar za nenasilnu akciju - Sarajevo je bosanskohercegovački ogranak nemačke mirovne organizacije Bildungs- und Begegnungsstätte für gewaltfreie Aktion - KURVE Wustrow, koji postoji od septembra 1997.

CILJEVI CNA AKTIVNOSTI

Osnovni ciljevi rada CNA su: doprinos izgradnji mira, razvoju civilne svesti i kulturi nenasilja tolerancije. Putem treninga (seminara) iz nenasilne transformacije konflikata teži se razvoju političke svesti učesnika treninga i prenošenju veština nenasilnog razrešavanja konflikata. Glavnu ciljnu grupu za aktivnosti Centra čine aktivisti nevladinih organizacija iz BiH i šireg regiona bivše Jugoslavije, uspostavljajući pritom veze između različitih krajeva Balkana i potpomažući proces razgradnje predrasuda i uspostavljanju komunikacije. Osim toga CNA vodi treninge iz nenasilja i sa drugim ciljnim grupama, potencijalnim multiplikatorima, kao npr. sa prosvetnim radnicima i novinarima.

CNA trenutno direktno sarađuje sa brojnim pojedincima i organizacijama iz BiH, Hrvatske, Srbije, Makedonije, Kosova i drugih delova Evrope.

Glavne aktivnosti CNA čine treninzi podeljeni u tri kategorije:

- Osnovni treninzi iz nenasilne razrade konflikata u trajanju od deset dana, za ljude sa teritorije bivše Jugoslavije
- Program Trening za trenere iz nenasilne razrade konflikata, za osobe koje žele da se bave sličnim radom na teritoriji bivše Jugoslavije. Petomesečni program se sastoji iz dva desetodnevna treninga i jednog trodnevnog sa dva propratna savetodavna sastanka između njih.
- specijalni treninzi po zahtevu (npr. kraći treninzi na temu timski rad, nenasilna komunikacija i sl.)

CNA je u aprilu 2000 sproveo pilot projekat „Za mir i nenasilje“ na engleskom jeziku uključujući i druge zemlje sa balkanskog poluostrva (Albanija, Bugarska, Grčka, Rumunija, Turska i zemlje bivše Jugoslavije), sa ciljem ispitivanja potrebe za ovu vrstu rada i mogućnosti proširenja aktivnosti na ostale zemlje jugoistočne Evrope.

Osim seminara CNA sprovodi svoje aktivnosti i individualnim savjetovanjem grupa i pojedinaca u pogledu sastavljanja i sprovedbe treninga iz nenasilja, te u organizacionom smislu.

Literatura

Aufstehen gegen Kulturen der Gewalt, Beispiel Türkei, DFG-VK-Bildungswerk NRW, Komzi Verlag 1997
Budimo prijatelji, Ladislav Bogнар, Maja Uzelac, Aida Bagić, MALI KORAK - Centar za kulturu mira i nenasilja, Zagreb 1997
Community Conflict Skills, Mari Fitzduff, 1998
Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Sekundarstufe I - Spiele und Übungen, Jamie Walker, Cornelsen Scriptor 1995
Games for Actors and Nonactors, Augusto Boal, Routledge 1992
Gewaltfrei Handeln, Karl-Heinz Bittl, Fränkisches Bildungswerk für Friedensarbeit e.V., City Verlag 1993
Igranje vatrom, Nic Fine i Fiona Macbeth, Biblioteka Škola bez nasilja, Pokret za mir Pančevo 1998
Learning to work with conflicts, Christina Council of Sweden
Mediation, Vermittlung in konflikten, Christoph Besemer, Stiftung gewaltfreies leben und Werkstatt für gewaltfreie Aktion, Baden, Januar 1993
Resource Pack for Conflict Transformation, International Alert, November 1996
Theater der Unterdrückten, Augusto Boal, Edition Suhrkamp 1989
Učionica dobre volje, Grupa Most Beograd, 1995
Wie die gruppe laufen lernt, Langmaack, Braune-Krickau, Psychologie Verlags Union 1995
Za damire i nemire, vrata prema nenasilju, Maja Uzelac, , MALI KORAK - Centar za kulturu mira i nenasilja, Zagreb 1997
666 Spiele, Ulrich Baer, Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, 1994

Dokumentacije treninga, Centar za nenasilnu akciju - Sarajevo:

Zdravo Radovane! Kako si Mujo? - Claudia Kukla, januar 1998
„Zovi me loncem, ali me ne razbijaj“ - Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, avgust 1998
„Ja?“ - Ivana Franović, oktobar 1998
„O-ruk!“ - Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, januar 1999
Conflict? Nonviolence? - Cara Gibney, Emina Kopic, Ivana Franović, avgust 1999
„Kaša-popara!“ - Sanja Dokić, Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, decembar 1999
Mrdni malo - Adnan Hasanbegović, Dejan Videnović, Ivana Franović, Jasmin Redžepović - mart 2000
P(L)INK, Adnan Hasanbegović, Cara Gibney, Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, maj 2000
Ko vam je šef?, Adnan Hasanbegović, Ivana Franović, jul 2000
Ispao mi ZUB! Evo mi ga u rancu, Adnan Hasanbegović, Ivana Franović, Nenad Vukosavljević, Milan Colić, avgust 2000

Indeks vežbi

- 5 minuta moć nad tobom, 115
5 minuta tišine, 54
- Asocijacije, 72
Avion, 81
- Barometar - evaluacija, 130
Barometar na temu identitet, 103
Barometar na temu konflikt, 63
Barometar na temu moć, 85
Barometar na temu nasilja/nenasilja, 70
Barometar: *Jeste nasilje - Nije nasilje*, 68
Brainstorming, 31
Brodolom, 51
- Časopisi, 96
Crtačka bitka, 66
Crtanje po leđima u krugu, 55
Crtanje po uputstvima, 54
Crtanje po uputstvima, 2, 54
Crteži, 54
Crvenkapica, 54
- Do mog zida, 41
Drvo očekivanja, 29
Dugi role play, 125
Dvadeset minuta slepila, 87
Dve strane priče, 97
- Fish bowl (akvarijum), 49
FORUM TEATAR, 111
- Idi mi - dođi mi, 83
Idi mi, dođi mi, 113
Insajder / Outsajder, 79
Izbor kralja/kraljice grupe, 86
- JA govor, 36
 Ne volim kada neko..., 38
 Podijela pohvala, 38
 Situac. u kojoj sam se naljutio-la, 38
Ja imam moć da..., 115
Jedna moja potreba, 116
- Kako je biti kralj/kraljica?, 86
- Kako sam postao/postala muškarac/žena? Šta je uticalo na to?, 96
Karta, 106
Ko je ovo?, 61
Ko sam ja? Odakle crpim snagu da budem to što jesam?, 104
Konflikt
 Rad u malim grupama i pojedinačno, 67
Kontrolisani dijalog, 34
Krug poverenja, 100
- Marširanje, 116
Mesto u kome živim, 32
Model odlučivanja, 51
Moj put do ovdje, 30
Moje viđenje, 142
Moji strahovi - Odakle potiču?, 124
Mojih 5 identiteta, 102
Muzičke stolice, 78
- Nacionalni identitet, 103
Nacionalni identitet - Upitnik, 106
Nasilnik, žrtva, posmatrač, 109
- Odnos nacionalnog identiteta prema ostalim identitetima, 104
Ogledalo, 101
Opis slike, 61
Otvaranje šake, 85
Ova slika govori o meni, 32
- Padanje, 100
Pejzaž nasilja, 114
Pet stolica, 97
Pitanja koja imam, 97
Podela papira, 48
Predrasude/stereotipi o stanovnicima određenih regija (država), 75
Predsednički izbori, 89
Predstavljam te, 32
Priča Muž, žena, kompot, 55
Promeni se!, 115
Putna torba, 32
- Rad u malim grupama na temu moć, 85
Rad u malim grupama na temu predrasuda, 75
Reka identiteta, 106
Role play - medijacija, 118
Runda prava, 40
- Santa leda, 64
Šarene oči, 104
Situacija u kojoj sam osetio-la strah, 123
Slagalica, 42
Sličnosti i razlike, 105
Slonovska igra, 99
Smartie igra, 52
Šta se dogodilo sa očekivanjima?, 131
Statue sa stolicama na temu moć, 80
Stonoga, 49
Stubovi akcije, 116
Sviđaš mi se zbog..., 106
- TEATAR STATUA, 108
Teatar statua na temu: *Reakcija tela pri strahu*, 124
Tetar statua
 Žene i Muškarci, 91
Toranj, 53
Traženje izlaza, 101
Tvrđava, 66
- Uloge polova u društvu, 96
Uspostavljanje zajedničkih pravila rada, 31
- Vežba aktivnog slušanja, 39
Vežba crtanja, 50
Vežba delegiranja, 52
Vežba konsenzusa: *Planeta*, 46
Vežba kooperacije sa glasanjem o krivici, 44
Vežba za oprostaj, 130
Vođenje, 98
Voleo-la bih da su žene/muškarci..., 94
- Život na ostrvu, 67, 116

CIP – Katalogizacija u publikaciji

Nacionalna i univerzitetska biblioteka Bosne i Hercegovine, Sarajevo

316.47.052 (035)

159.9.072.43

VUKOSAVLJEVIĆ, Nenad

Nenasilje? : priručnik za treninge iz nenasilne razrade konflikata : za rad sa odraslima /
[autor Nenad Vukosavljević; fotografije Nenad Vukosavljević, Ivana Franović]. – Sarajevo :
CNA, Centar za nenasilnu akciju, 2000. – 159 str. :

Bibliografija: str. 158

1. Gl. stv. nasl.

COBISS/BiH-ID 8471558