

Katalog Dobrych Praktyk

Podpowiedzi, jak pracować z chłopakami/mężczyznami
w obszarze integracji bez przemocy.



Wstępniak

Projekt

“Sprawstwo ku rezyliencji. Edukacja wzmacniająca i integracyjna chłopaków z doświadczeniem migracji/uchodźstwa w oparciu o skuteczne i bezprzemocowe wzorce”

Kto go realizował?

Fundacja RównoMoc.

Dzięki komu mogliśmy to zrobić?

Projekt zrealizowano dzięki wsparciu Funduszu Tutaj organizowanego przez Ashokę.

Skąd pomysł na projekt?

Jako trenerzy antyprzemocowi metody SZTAMA pracujemy z chłopakami i mężczyznami w obszarze pozytywnej, wspierającej męskości, w której jest miejsce dla relacji, komunikacji i otwartości na drugą osobę. Nasze doświadczenia w pracy edukacyjnej, także z zakresu integracji wielokulturowej, podsunęły nam pomysł połączenia tych dwóch obszarów w innowacyjny projekt pracy z chłopakami/mężczyznami w grupie składającej się z osób z doświadczeniem migracji/uchodźstwa oraz osób kraju przyjmującego, w tym przypadku Polski.

Jaki przyświecał nam cel?

Celem warsztatów była integracja chłopaków z doświadczeniem migracji z rówieśnikami z Polski w oparciu o model sprawstwa bez przemocy, skupiony na relacji i komunikacji, prowadzona pod okiem doświadczonych trenerów i psychologa. Uczestnicy w trakcie siedmiu 4 godzinnych spotkań oraz indywidualnych konsultacji, zostali zaproszeni do wypracowania modelu sprawstwa w obszarach własnego funkcjonowania bez przemocy, opartego na budowaniu szacunku i zrozumienia.

W jakich obszarach pracowaliśmy z chłopakami?

Z grupą dwunastu chłopaków, przy zachowaniu parytetu w obszarze pochodzenia uczestników, w wieku 16-18 lat, poruszaliśmy poniższe zagadnienia:

1. Integracja, moje hobby, osadzenie "ja w świecie".
2. Co dla mnie znaczy być chłopakiem, mężczyzną, czym są emocje, czym jest dialog.
3. Stereotypy, Uprzedzenia, Dyskryminacja, Moje sprawstwo - na co mam wpływ?
4. Modele postaw asertywna, agresywna, uległa - czym są? - jak wypracować konsensus.
5. Przemoc jako negatywna postawa wobec świata i siebie - sprawstwo bez agresji.
6. Jaki chcę być i jak chcę budować relacje, moje oczekiwania wobec siebie a oczekiwania świata wobec mnie, Rezyliencja - budowanie moich zasobów wobec zmieniającej się rzeczywistości.
7. Co chcę przekazać innym, mój głos i doświadczenia jako dobra praktyka do budowania sprawstwa i relacji bez przemocy.

Z kim współpracowaliśmy?

Projekt zrealizowano w Zespole Szkół nr 17 w Zabrze.

Co teraz trzymasz w rękach?

Katalog Dobrych Praktyk to zebrane spostrzeżenia z pracy z chłopakami/mężczyznami, które postanowiliśmy zebrać w jednym miejscu i przedstawić je w krótkiej formie broszury.

Oddajemy w Wasze ręce również głos samych uczestników, którzy wskazując ważne dla siebie tematy mieli realny wpływ na przebieg warsztatów. Wydaje nam się to istotne oraz ciekawe, iż w dużej mierze słuchaliśmy i byliśmy otwarci na ich głos, przez co wspólnie mogliśmy tworzyć zagadnienia i obszary, w których chcemy pracować.

Co możesz zrobić z tymi informacjami?

Jeśli pracujesz z chłopakami/mężczyznami w podobnych obszarach, a integracja wielokulturowa bez przemocy jest dla Ciebie ważna i istotna, możesz wybrać coś dla siebie. W tym opracowaniu ujęliśmy zarówno kwestie organizacyjne, jak i merytoryczne, na które naszym zdaniem warto zwrócić uwagę pracując z grupami chłopackimi/męskimi. Mamy świadomość, iż grupy, z którymi możesz się spotkać są różnorodne, gdzie każda osoba może mieć inne potrzeby i odmienne postrzeganie świata, dlatego naszym spostrzeżeniom staraliśmy nadać cechy uniwersalne. To powoduje, iż niezależnie od różnorodności grupy, różnych możliwości czasowych i organizacyjnych pracy, każda i każdy może znaleźć pomocne informacje i podpowiedzi oraz wybrać coś dla siebie.



Część I - organizacyjna

Przed przystąpieniem do pracy z grupą postaraj się, by miejsce w którym będziecie przebywać, było przyjazne dla wszystkich. Równie ważne jest, z jak liczną grupą będziecie się spotykać, jak często, w jakim wymiarze czasowym oraz to, w jakim wieku są uczestnicy Twoich działań.



O miejscu/sali:

- postaraj się wybrać pomieszczenie, w którym będzie ograniczona ilość “przeszkadzaczy” np. dźwięków z zewnątrz czy ludzi zaglądających do środka;
- zadbaj, by pomieszczenie było kameralne, ale dawało możliwość swobodnej pracy w podgrupach lub działań ruchowych;
- krzesła ustaw w kole (zadbaj o to, by było równe), usuń krzesła, które pozostają puste w myśl zasady: tyle krzeseł ilu uczestników - zwiększy to poczucie bezpieczeństwa i intymności w grupie;
- zaaranżuj osobne stanowisko z poczęstunkiem - kawa, herbata, przekąski - to jest to miejsce, w którym w sposób naturalny odbywa się integracja pomiędzy uczestnikami.

O grupie/uczestnikach:

- jeśli masz wpływ na liczebność grupy, postaraj się by nie była ona zbyt liczna - optymalna liczba uczestników z punktu widzenia pracy warsztatowej to 10 - 12 osób;
- przy małej ilości osób zastanów się, czy nie lepiej pracować indywidualnie;
- w przypadku warsztatów dla dzieci i młodzieży dobieraj uczestników tak, aby w jednej grupie nie było większej różnicy wieku niż dwa lata;
- zastanów się, czy grupa ma mieć charakter zamknięty (jest możliwość rezygnacji z uczestnictwa, ale nie ma możliwość dołączenia do trwającego cyklu spotkań) czy otwarty (jest możliwość rezygnacji, ale także dołączenia w dowolnym momencie);
- dostosuj godziny swoich spotkań tak, by były one optymalne także dla uczestników - pamiętaj, że wielu młodych chłopców/mężczyzn poza szkołą ma także obowiązki związane z pracą czy też bierze udział w zajęciach pozalekcyjnych.

• • • •

O metodach/narzędziach:

- przygotuj i dostosuj metody oraz narzędzia do wieku grupy - miej świadomość, że nie zawsze kolorowanki sprawdzą się w grupie siedemnastolatków :) ;
- materiały, które przygotowujesz, niech będą przemyślane oraz estetyczne, czyste i nadające się do użytku - często sprawdza się zadanie pytania: Czy materiały/rekwizyty są w takim stanie, że sam chciałbym/chciałabym ich używać?;
- różnorodność przygotowanych materiałów/narzędzi pozwoli Ci na elastyczność podejmowanych działań na sali trenerskiej, więc miej ze sobą między innymi: kartki różnego formatu i koloru, podkładki, karty metaforyczne, kostki, naklejki z imionami, kolorowe flamastry, kredki, pastele suche i olejne, piłeczki;
- korzystaj z takich metod, w których będziesz czuł/a się dobrze i komfortowo - jeżeli tak nie będzie, może być trudniej zaangażować grupę w proponowane działania.



Część II - merytoryczna

We “Wstępniaku” podaliśmy siedem obszarów, w których pracowaliśmy na warsztatach. Nie powiemy dokładnie jakie tematy będą właściwe na Twoje spotkanie z chłopakami, jednak z punktu widzenia warsztatów “integracji bez przemocy” właśnie te siedem obszarów są tymi, które warto poruszyć. Niezależnie na jakie tematy Ty się zdecydujesz i co z naszej propozycji wybierzesz pamiętaj, że w znacznej mierze, to Ty jesteś odpowiedzialny i odpowiedzialna za to, co dzieje się na sali szkoleniowej. Jednocześnie pamiętaj, że praca nad integracją oraz zmianą postawy jest procesem wymagającym czasu.

Okiem trenera - głos prowadzących

O integracji i bezpieczeństwie:

- pamiętaj o stworzeniu sprzyjających, bezpiecznych warunków na zajęciach i zadbaj o wzajemne poznanie się uczestników - pozwolisz wtedy na swobodne powstanie wzajemnego zaufania;
- ustalcie wspólne zasady, które Was obowiązują (np. wzajemny szacunek, mamy prawo do błędów, nie przerywamy sobie, robimy przerwy, tajemnica wypowiedzi), spiszcie je i zaakceptujcie, odwołujcie się do nich w trakcie zajęć;
- zwróć uwagę na dynamikę grupy oraz role grupowe uczestników - zwłaszcza rolę outsidera i kozła ofiarnego. Staraj się dołączać te osoby do pozostałej części grupy, szukając cech wspólnych albo tłumacząc źródło różnicy zdań;
- pamiętaj o zwracaniu się do uczestników z szacunkiem, nikogo nie pomijaj, traktuj wszystkich jednakowo;
- jeżeli jest to dla Ciebie w porządku, stwórz rytuał przywitania i pożegnania - nawet jeżeli miałyby to być zwykłe uściśnięcie dłoni każdego uczestnika;
- zwracaj uwagę na przejawy bullyingu “w białych rękawiczkach” w momentach wypowiedzi poszczególnych uczestników np. kpiące uśmiechy, porozumiewawcze spojrzenia - zatrzymuj grupę w tych momentach i omów to zjawisko;
- stań się towarzyszem/ką podróży, który zachęca do odkrywania i poszukiwania własnych odpowiedzi, a nie bądź nauczycielem/ką, który/a mówi, jak powinno być;
- doceniaj emocjonalne i intymne wypowiedzi uczestników np. “dzięki, że to powiedziałeś”, “to bardzo: ważne, poruszające, odważne” - to pozwala poczuć się zauważonym i może być zachęcające do wypowiadania się przez innych;
- w trakcie przerw podchodź do uczestników, którzy siedzą sami - zamoderuj rozmowę, próbuj ich zintegrować z pozostałą częścią grupy.

O formach i metodach pracy:

- zadbaj o różnorodność form pracy i używanych narzędzi
- zastosuj:

- “rundę w kole” - otwórz zajęcia zaproszeniem do przywitania się oraz powiedzenia czegoś o sobie np. “jak się czujesz”, “co dobrego spotkało Cię w ciągu ostatniego tygodnia” i podobnie zrób na koniec, zapraszając do rundy podsumowującej np. “z czym kończysz spotkanie”, “jedno słowo na zakończenie”;
- wspólną dyskusję - pilnuj jej przebiegu, podążaj za uczestnikami, ale pamiętaj o celach i pamiętaj by, nie zdominować grupy swoimi wypowiedziami;
- pracę w grupach - zwróć uwagę na określenie jej ram czasowych;
- pracę w parach np. “dobierzcie się w pary z osobami, z którymi najmniej się znacie”;
- pracę indywidualną - zaproś do podzielenia się efektami, daj prawo do dobrowolności z uszanowaniem decyzji, jeśli ktoś odmówi;
- pracę z metaforą np. karty, pantomima, skojarzenia;
- pracę z ciałem - poruszajcie się, to zbliża i integruje np. zbudujcie z własnych ciał (z siebie) “maszynę radości”. - Za każdym razem zapytaj o chęć uczestnictwa, gdyż praca z ciałem może łączyć się z szeregiem lęków, barier i ograniczeń.

O budowaniu relacji z uczestnikami:

- przede wszystkim bądź autentyczny/a - nastolatki bardzo szybko wychwytyją fałsz, więc nie staraj się na siłę grać zabawnego “dobrego ziomka”. Jeśli nim jesteś to super, a jeżeli nie, to Twoja uważność, zaciekawienie, słuchanie, rozumienie i empatyzowanie będzie zupełnie wystarczające;
- bądź uważny/a, słuchaj i usłysz - patrz w kierunku rozmówcy, reaguj na jego wypowiedź, w razie wątpliwości upewnij się, czy dobrze zrozumiałeś/aś wypowiedź uczestnika (np. “nie wiem czy dobrze rozumiem (...)”, “popraw mnie jeżeli źle to usłyszałem/am (...)”);
- pamiętaj, że jako ludzie, uczymy się również poprzez modelowanie, czyli obserwowanie zachowań innych ludzi - zamodeluj zachowania integrujące np. podchodząc do każdego uczestnika i witając go uściśnięciem dłoni;
- pamiętaj, że możesz stać się doświadczeniem korektywnym dla uczestnika (nowym, innym niż znanym z dzieciństwa zachowaniem ze strony drugiej osoby).

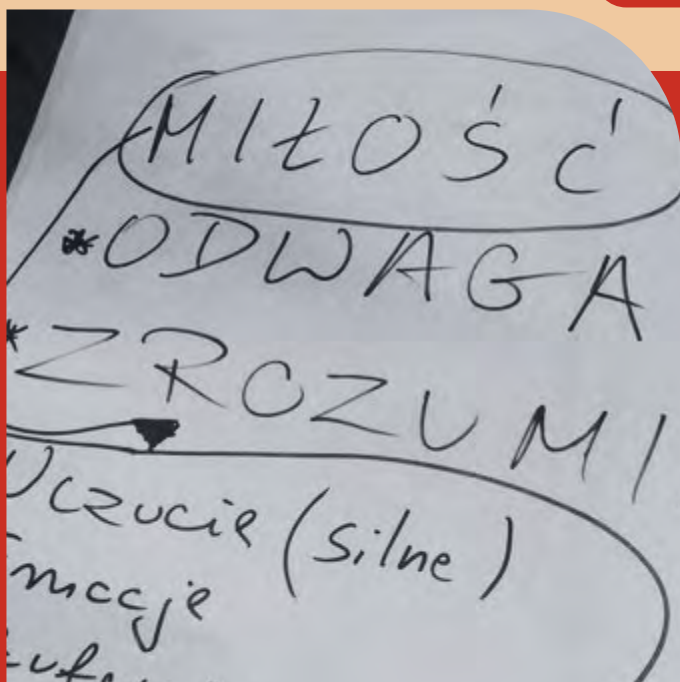


Okiem chłopaka - głosy uczestników

O trudnościach - z czym się mierzę:

- świat - stawia wiele wyzwań, które muszę spełniać;
- szkoła - zabiera dużo czasu, wczesne wstawanie, uczenie się rzeczy z mojej perspektywy nieprzydatnych;
- bycie chłopakiem/mężczyzną - jest trudne, bo skąd mam wiedzieć, jak spełnić oczekiwanie, że mam być silny i twardy, a jednocześnie czuły i wrażliwy;
- wejście w dorosłość - nie mam z kim porozmawiać o tym, jak się mierzyć z oczekiwaniem innych oraz nie mam wzorców bycia facetem w codzienności, poza tymi w domu.

O wartościach - co jest dla mnie ważne:



- przynależność/tożsamość grupowa (grupa kumpli, miejsce zamieszkania, klub piłkarski);
- przyjaźń i miłość w relacjach w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole;
- wolność w rozumieniu decydowania o sobie, ale też możliwości, jakie mam w życiu;
- pieniądze - pozwalają być niezależnym i wolnym;
- muzyka - pozwala wyrażać emocje;
- harmonia/równowaga, jako wyważenie tego, co robię pomiędzy pomocą innym, a dbaniem o siebie;
- szczerość - budowanie relacji bez owijania w bawełnę;
- wiara - zbiór wartości oraz przynależność do grupy;
- siłownia/sport - sposób na rozwój, budowanie wytrzymałości psychicznej i fizycznej (zdrowie), sposób osiągnięcia równowagi i założonych celów.



Na zakończenie



Remigiusz Pokrzywa - trener antyprzemocowy

“Spotkania z chłopakami to był wspaniały czas. Dziękuję, że zaprosiliście mnie do swojego świata, to doświadczenie zostanie ze mną na długo. Głęboko wierzę w to, że inny, bezprzemocowy, bardziej wspierający i relacyjny model męskości jest możliwy, że chłopaki mogą być szczerzy, nie muszą udawać, bać się emocji. Dzięki za naukę, jaka płynie do mnie z tych spotkań, za rozmowy, wątpliwości, błędy, akceptację, lęk, ciszę, śmiech i wspólną pizzę :) Mieliśmy jakiś plan, co robić, jakie poruszyć tematy, jednak bez głosu uczestników i tego co wnieśli, miałbym poczucie, że jest to coś pozbawione szczerości i autentyczności. Ogromnie dziękuję za Waszą odwagę.”

Marek Twardoch - trener antyprzemocowy



“Jestem niezmiernie wdzięczny, że mogłem poznać fantastycznych chłopaków, którzy pomimo różnic potrafili być ze sobą, chcieli się poznawać, rozmawiać i dzielić ważnymi dla siebie sprawami. Mam wrażenie, że nadal zbyt rzadko my, dorośli, oferujemy młodym ludziom otwartość, uważność i zaufanie na tyle, aby poczuli się bezpiecznie i chcieli rozmawiać- o rzeczach dla siebie tak trudnych, jak i przyjemnych. Nie zdarza się często, by tak otwarcie, na dodatek w gronie rówieśników, odczuwać chęć czy potrzebę poruszania się w obszarach wspierającej męskości, bez rywalizacji czy oceniania. Działania w tym projekcie utwierdzają mnie w przekonaniu, iż warto pracować z chłopakami i mężczyznami dla budowania świata, opartego na równości i różnorodności, gdzie wartością jest rozmowa, a zachowania cechują się szacunkiem oraz brakiem przemocy.”



Aleksander Meryk - psycholog

“Byłem pod wielkim wrażeniem zaangażowania Chłopaków. Ich odwagi, empatii, szczerości, otwartości, przełamywania obaw. Zaskoczyła mnie ich uważność na siebie nawzajem, fajna męska wrażliwość, wnikliwość oraz wgląd w świat własnych uczuć i emocji. Poruszała mnie potrzeba dzielenia się swoimi ranami, mówienia o tym, co ważne, bolesne i trudne. Mocno kibicowałem każdej próbie odnalezienia się w bałaganie, w którym znajdowali się często wbrew własnej woli. Poczułem, jak ważne były to spotkania.

Zrozumiałem, że kontakt z innym dorosłym facetem, który ich szanuje, słucha, nie ocenia, nie stygmatyzuje, nie moralizuje, a dzieli się swoim doświadczeniem, może być ważnym, czasami zupełnie nowym doświadczeniem, które już z nimi zostanie - na zawsze.

Dzięki Panowie, że mogłem być tego częścią. To wielki zaszczyt. “



Fundacja
RównoMoc



www.rownomoc.org



fundacja@rownomoc.org



Autorzy:

- Remigiusz Pokrzywa
- Marek Twardoch
- Aleksander Meryk

Tłumaczenie na język UA:

- Illia Hutchenko

Каталог Добрих Практик
Підказки щодо праці з хлопцями/чоловіками
в області інтеграції без насилля.



ВСТУП

Проект

“Дорога до стійкості. Інтеграційне навчання та підтримка хлопців з досвідом міграції/біженців, опираючись на ефективні й ненасильницькі техніки”

Хто його реалізовував?

Фонд RównoMoc.

Завдяки кому змогли це зробити?

Проект реалізовано завдяки підтримці Фонду «Тутай» заснованого організацією «Ashoka».

Звідки взялася ідея проєкту?

Ми, як антинасильницькі тренери методики SZTAMA, працюємо з хлопцями і чоловіками в області позитивної маскулінності, в якій є місце для стосунків, спілкування і відкритості до іншої людини. Наш досвід у сфері освіти і мультикультурної інтеграції, дав нам ідею об'єднання цих двох сфер в інноваційний проєкт з хлопцями/чоловіками в групі, що складається з людей з досвідом міграції/біженців, та людей з приймаючої країни, в даному випадку Польща.

Якою була мета?

Метою лекцій була інтеграція хлопців із досвідом міграції з однолітками з Польщі на основі ненасильницької моделі поведінки, зосередженої на стосунках та спілкуванні, яка проводилась під наглядом досвідчених тренерів та психолога. Під час сімох 4-годинних зустрічей та індивідуальних консультацій, учасникам було запропоновано створити моделі ненасильницької поведінки в різних сферах їх життя, заснованих на будівництві поваги і розуміння.

Які теми порушували на заняттях?

З групою дванадцяти хлопців, зберігаючи паритет відносно походження учасників, віком 16-18 років, ми обговорювали наступні питання:

1. Інтеграція, мої хобі, тема «Я у Світі».
2. Що для мене значить бути хлопцем, чоловіком, чим є емоції, чим є діалог.
3. Стереотипи, упередження, дискримінація, моя поведінка – на що маю вплив?
4. Моделі ставлення: асертивна, агресивна, покірна – чим вони є і як досягти консенсусу.
5. Насилля як негативне ставлення до світу і самого себе – поведінка без агресії.
6. Яким хочу бути і як хочу будувати відносини, мої очікування від себе і очікування світу від мене; Психологічна резилентність – нарощування моїх ресурсів перед обличчям мінливої реальності.
7. Що хочу сказати іншим, мій голос і досвід як хороша практика для побудови ненасильницьких стосунків.

З ким співпрацювали?

Проект було реалізовано в Шкільному Комплексі №17 в Забже.



Що зараз тримаєш в руках?

Каталог добрих практик – це колекція спостережень під час роботи з хлопцями/чоловіками, які ми вирішили зібрати в одному місці і представити їх стисло в брошурі. Віддаємо у Ваші руки також голос самих учасників, які вказуючи на важливі для них теми, справді вплинули на хід занять. Нам здається важливим і цікавим, що в значній мірі ми слухали і були відкриті на їхню думку, через що разом змогли створити теми і напрямки, в яких ми хочемо працювати.

Що можеш зробити з цією інформацією?

Якщо Ти працюєш з хлопцями/чоловіками у подібних напрямках, а мультикультурна інтеграція без насилля є для Тебе важливою і істотною, можеш вибрати щось для себе. В цій брошурі ми охопили як організаційні, так і змістовні моменти, на які, на нашу думку, варто було б звернути увагу працюючи з хлопчачими/чоловічими групами. Ми розуміємо, що групи, з якими ти зустрінешся, можуть бути дуже різноманітними, де кожна людина може мати різні потреби та інше сприйняття світу, тому ми намагалися зробити наші спостереження максимально універсальними. Це означає, що незалежно від різноманітності групи, різних можливостях часових та організаційних, кожна та кожен може знайти корисну інформацію і підказки, як і вибрати щось для себе.

ЧАСТИНА І – ОРГАНІЗАЦІЙНА

Перш ніж почати працювати з групою, постарайся щоб місце, в якому ви будете перебувати, було зручним для всіх. Не менш важливим є: наскільки великою буде група, як часто і як довго будуть проходити заняття, вік учасників Твоїх занять.



Про місце/зал:

- Постарайся вибрати приміщення, в якому буде обмежена кількість «відволікань», наприклад шумів ззовні або людей, що заглядають всередину;
- Подбай, щоб приміщення не було зовсім великим, але давало можливість до праці в групах;
- Стільці розташуй по колу (стеж за тим, щоб воно було рівним), прибері пусті стільці пам'ятаючи правило – стільки учасників, стільки і стільців. Це посилить відчуття захищеності та близькості в групі;
- Організуй окрему точку з почастунком – кава, чай, печиво – це буде місце, де інтеграція між учасниками буде відбуватися природньо.

Про групу/учасників:

- Якщо ти маєш вплив на розмір групи, намагайся, щоб вона не була надто великою – оптимальна кількість учасників це 10-12 осіб;
- При малій кількості учасників подумай, чи не буде краще працювати індивідуально;
- У разі проведення занять для дітей і молоді вибирай учасників так, щоб в одній групі не було різниці в віці більшої ніж 2 роки;
- Обміркуй, чи група має бути закритою (ви можете відмовитися від участі, але не можете приєднатися до поточної серії зустрічей) чи відкритою (ви можете відмовитися від участі, але також приєднатися в будь-який час);
- Достосуй години зустрічей так, щоб вони були оптимальними для учасників – пам'ятай, що багато підлітків/чоловіків поза школою мають також інші обов'язки зв'язані з працею чи додатковими заняттями.



Про методи/інструменти:

- Приготуй і адаптуй методи і інструменти до віку групи – май на увазі, що розмальовки не завжди підійдуть до групи сімнадцятирічних :) ;
- Реквізит має бути добре продуманими та естетичними, чистим та придатним для використання - часто корисно поставити запитання: Чи матеріали/реквізит у такому стані, що я сам хотів би їх використовувати?;
- Різноманіття приготованих матеріалів і реквізиту дозволить тобі більш гнучко проводити заняття, тому рекомендуємо завжди мати з собою: аркуші паперу різного формату і кольору, папки-планшети, карти з метафоричними рисунками, гральні кубики, наклейки з іменами, різнокольорові фломастери і олівці, суха та олійна пастель, м'ячики;
- Використовуй такі вправи, виконуючи які сам би чув себе комфортно – якщо так не буде, може бути складніше заохочувати групу виконувати пропоноване завдання.



ЧАСТИНА II – МЕРИТОРИЧНА (СЦЕНАРІЙ ЗАНЯТЬ)

У «Вступі» ми надали сім тем, які пропрацьовували на заняттях. Не можемо сказати які теми будуть пасувати до твоїх воркшопів, але з точки зору занять «інтеграція без насилля» варто обговорити ці сім напрямків. Незалежно від того, які теми ти вибереш, пам'ятай, що значною мірою Ти відповідаєш за те, що відбувається в залі/кімнаті/класі. Водночас пам'ятай, що робота над інтеграцією і зміною особистих якостей – процес трудомісткий.

Очима тренера – рекомендації викладачів

Про інтеграцію і безпеку:

- Пам'ятай о створенні сприятливих і безпечних умов на заняттях і подбай про те, щоб усі учасники познайомились – це дозволить вільно розвиватися взаємній довірі;
- Установить загальні правила, яких треба дотримуватися на заняттях (наприклад взаємна повага, право на помилку, не перебиваємо, робимо перерви), випишіть їх і узгодьте, посилайтеся на них під час занять;
- Зверни увагу на динаміку групи та групові ролі учасників – особливо роль аутсайдера чи козла відпущення. Намагайся доєднати таких осіб до іншої частини групи шукаючи спільні риси або пояснюючи джерело розбіжностей у поглядах;
- Не забувай звертатися до учасників з повагою, нікого не залишати осторонь, ставитися до всіх однаково;
- Якщо для тебе це нормально, то створи «ритуал» привітання та прощання – навіть якщо це буде звичайне рукостискання з кожним учасником;
- Звертай увагу на прояви булінгу у моменти висловлювань окремих учасників, наприклад глузливі усмішки, багатозначні погляди – зупини групу в такі моменти та обговори таку ситуацію;
- Стань попутником, який заохочує до відкриття та пошуку власних відповідей, а не будь вчителем, що говорить як повинно бути;
- Цінуй емоційні та відверті розповіді учасників, наприклад «дякую, що розповів», «це справді дуже: важливо, зворушливо, сміливо» - це дозволяє почути себе поміченим і спонукати інших теж висловитися;
- Під час перерв підходь до учасників, які сидять на самоті – змодельуйте розмову, намагайся інтегрувати їх з рештою групи.

Про форми і методи праці:

- Подбай про різноманітність форм роботи та використовуваного реквізиту
- Застосуй:
 - «Раунд в колі» - розпочинай заняття з запрошення до привітання інших і розповіді о собі, наприклад «як себе чуєш», «що доброго було минулого тижня» і щось схоже зроби під кінець, запрошуючи до підсумкового раунду, наприклад «як себе чуєш після закінчення заняття» або «одно слово на кінець»;
 - Спільне обговорення – слідкуй за його перебігом, слідкуй за учасниками, але пам'ятай про цілі і пам'ятай, що не варто домінувати над групою своїми висловлюваннями;
 - Працю в групах – зверни увагу на визначення її часових рамок;
 - Працю в парах, наприклад «виберіть собі в пару особу, яку найменше знаєте»;
 - Індивідуальну працю – запропонуй поділитися результатами, надай їм право робити це добровільно, поважаючи рішення особи, що відмовиться;
 - Працю з «метафорами», наприклад карти, пантоміма, асоціаціями;
 - Працю з тілом – порухайтесь, це зближує та інтегрує, наприклад збудуйте з власних тіл «машину радості» – кожного разу питай про бажання брати участь, оскільки робота з тілом може бути пов'язана з певними страхами, бар'єрами і обмеженнями;

Про будівництво відносин з учасниками:

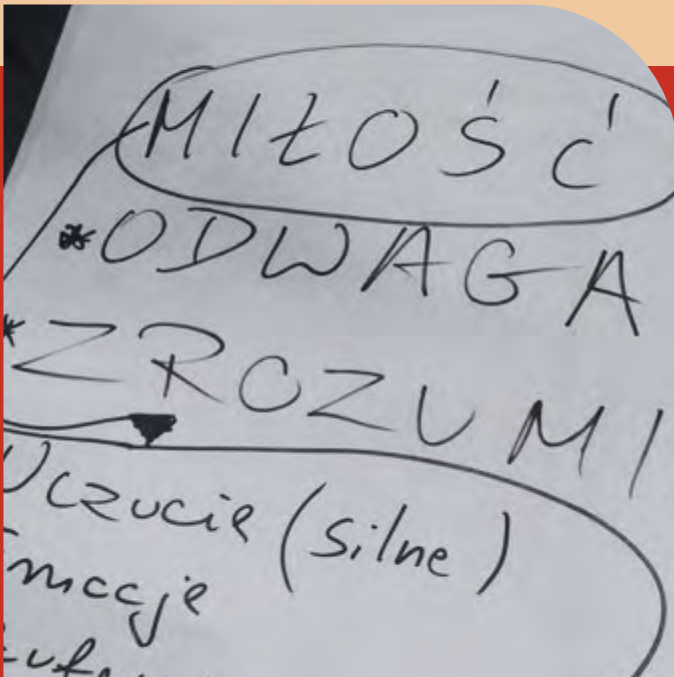
- Перед усім будь справжнім/справжньою – підлітки чують брехню, тому не старайся бути смішним «хорошим хлопцем». Якщо ти один з таких то чудово, але якщо ні, то Твої уважності, терпливості, цікавості, слухання, розуміння і співпереживання буде цілком достатньо;
- Будь уважним/уважною, слухай і почуй – дивись в бік співрозмовника, реагуй на його розповідь, в разі сумнівів переконайся, що добре зрозумів/зрозуміла розповідь учасника (наприклад «не знаю, чи добре зрозумів/ла(...)», «поправ мене якщо я погано почув/ла(...)»);
- Пам'ятай, що люди вчаться також шляхом спостереження за поведінкою інших – моделлю інтегруючи поведінку, наприклад підходячи до кожного учасника і вітаючись з ним рукоштовкуванням;
- Пам'ятай, що ти можеш стати коригувальним досвідом для учасника (новим, відмінним від знайомого ще з дитинства ставлення зі сторони іншої особи).

Очима хлопця – голоси учасників:

Про труднощі – з чим я стикаюсь:

- Світ – ставить переді мною багато викликів, з якими я повинен зустрітись;
- Школа – забирає багато часу, рано вставати, навчатися речам, які з моєї точки зору, є непотрібними;
- Бути хлопцем/чоловіком – це складно, бо звідки я повинен знати як виправдати очікування, що повинен бути сильним і наполегливим, і в той самий час ніжним. і вразливим;
- Вступ в доросле життя – не маю з ким порозмовляти про те, як впоратися з очікуваннями інших; про те, що не маю зразків до наслідування для того, щоб бути справжнім чоловіком в повсякденному житті, крім тих, що є вдома.

Про цінності – що є для мене важливо:



- Групова приналежність/ідентичність (група друзів, місце проживання, футбольний клуб);
- Дружба і любов у стосунках в родині, групі однолітків, школі;
- Свобода в значенні «вирішувати самому», але також про можливості які я маю в житті;
- Гроші – дозволяють бути незалежним і вільним;
- Музика – дозволяє виразити емоції;
- Гармонія/рівновага як баланс між тим, що роблю і допомогою іншим і турботою про себе;
- Щирість – будова стосунків без уникання проблем;
- Віра – набір цінностей і групова приналежність;
- Спортзал/спорт – спосіб розвитку, будова фізичної (здоров'я) і психологічної стійкості, спосіб досягти рівноваги і поставлених цілей.



НА КІНЕЦЬ



Remigiusz Pokrzywa
- тренер по боротьбі з насильством

“Зустрічі з хлопцями були чудовим досвідом, дякую, що запросили мене у свій світ, цей досвід залишиться зі мною ще надовго. Я щиро вірю, що можлива інша, ненасильницька, більш підтримуюча модель маскулінності, де хлопці можуть бути чесними, їм не потрібно прикидатися або боятися емоцій. Дякую за уроки, що я виніс із цих зустрічей, за розмови, сумніви, помилки, прийняття, страхи, тишу, сміх і спільну піцу :) У нас був якийсь план, що робити, які теми піднімати, але без голосу учасників і того, що вони зробили, я б відчув, що це було щось позбавлене щирості та автентичності. Велике дякую за вашу мужність.”

Marek Twardoch
- тренер по боротьбі з насильством



Я надзвичайно вдячний, що міг познайомитись з цими надзвичайними хлопцями, які, незважаючи на свої відмінності, змогли бути разом, хотіли знайомитись, розмовляти і ділитися важливими для себе темами. Маю враження, що ми, дорослі, все ще досить рідко пропонуємо молоді відкритість, уважність і довіру так, щоб вони почули себе в безпеці і хотіли розмовляти про речі, що для них є важкими і приємними. Не часто буває так, щоб людина була відкритою і відчувала впевненість говорячи про здорову маскулінність і свої проблеми, ще й в колі ровесників, без конкуренції чи осуду. Діяльність у цьому проєкті підтверджує мою віру в те, що варто працювати з хлопцями та чоловіками, щоб побудувати світ, заснований на рівності та різноманітності, де розмова є цінною, а поведінка характеризується повагою та відсутністю насильства.



Aleksander Meryk
- ПСИХОЛОГ

Я був дуже вражений відданістю хлопців. Їхньою відвагою, емпатією, щирістю, відкритістю, подоланням страхів. Мене здивувала їх взаємна уважність, здорова чоловіча вразливість, проникливість у світ власних емоцій і почуттів. Був зворушений їх потребою поділитися своїми ранами, розмовами про речі, що є для них важливими, болісними і важкими. Вболівав за кожну спробу віднайти себе в балагані, в яким знаходились, найчастіше проти їхньої власної волі. Відчув на собі якими важливими були ці зустрічі. Зрозумів, що контакт з іншим дорослим чоловіком, який їх поважає, слухає, не оцінює, не клеймить, не читає моралі, а просто ділиться своїм досвідом, іноді абсолютно новим – що залишиться з ними назавжди, може бути важливим.

Дякую вам, Панове, що зміг бути частиною цього. Це велика честь.



Fundacja
RównoMoc



www.rownomoc.org



fundacja@rownomoc.org



Автори:

- Remigiusz Pokrzywa
- Marek Twardoch
- Aleksander Meryk

Переклад українською:

- Illia Hutchenko

Catalog of Good Practices

Tips on how to work with boys/men in the area of integration without violence.



Preliminary

The project

“Action towards resilience. Strengthening and integrative education for boys with migration/refugee experience based on effective and non-violent role models.

Who implemented it?

RównoMoc Foundation.

Who helped us do this?

The project was implemented with the support of the Fundusz Tutaj organized by Ashoka.



Where did the idea for the project come from?

As anti-violence trainers of the SZTAMA method, we work with boys and men in the area of positive, supportive manhood, in which there is a place for relationships, communication and openness to another person. Our experiences in educational work, also in the field of multicultural integration, gave us the idea to combine these two areas into an innovative project of working with boys/men in a group consisting of people with migration/refugee experience and people from the host country, in this case Poland.

What was our goal?

The aim of the workshops was to integrate boys with the experience of migration with their peers from Poland based on the non-violent model of action, focused on relationships and communication, conducted under the supervision of experienced trainers and a psychologist. During seven 4-hour meetings and individual consultations, participants were invited to develop a model of action in the areas of their own functioning without violence, based on building respect and understanding.

In what areas did we work with the boys?

With a group of twelve boys, while maintaining parity of origins of the participants, aged 16-18, we discussed the following issues:

1. Integration, my hobby, placing "me in the world".
2. What does being a boy, a man mean to me, what emotions are, what dialogue is.
3. Stereotypes, Prejudices, Discrimination, My responsibility - what can I influence?
4. Attitude models: assertive, aggressive, submissive - what are they? - how to develop consensus.
5. Violence as a negative attitude towards the world and yourself - action without aggression.
6. What do I want to be like and how do I want to build relationships, my expectations for myself and the world's expectations for me, Resilience - building my resources in the face of a changing reality.
7. What do I want to convey to others, my voice and experiences as good practice for building action and non-violent relationships.

Who did we cooperate with?

The project was implemented at the School Complex No. 17 in Zabrze.



What are you holding in your hands now?

The Good Practices Catalog is a collection of observations from working with boys/men, which we decided to collect in one place and present them in a short brochure.

We also give you the voice of the participants themselves, who, by pointing out topics that were important to them, had a real impact on the course of the workshops. We found this important and interesting, so that we listened to a large extent and were open to their voices, which allowed us to jointly create the issues and areas in which we want to work.

What can you do with this information?

If you work with boys/men in similar areas, and non-violent multicultural integration is important and meaningful to you, you can choose something for yourself. In this study, we have included both organizational and substantive issues that, in our opinion, are worth paying attention to when working with boys'/men's groups. We are aware that the groups you may meet are diverse, and each person may have different needs and different perceptions of the world, which is why we have tried to make our observations universal. This means that regardless of the diversity of the group, different time and organizational possibilities of work, everyone can find helpful information and tips and choose something for themselves.

Part I - organizational

Before you start working with a group, try to ensure that the place where you will be staying is friendly to everyone. Equally important is how large a group is, how often, and for how long you will meet, and the age of the participants in your activities.



About the place/room:

- try to choose a room with a limited number of "disturbers", e.g. sounds from outside or people looking inside;
- make sure the room is intimate, but allows for free work in subgroups or physical activities;
- arrange the chairs in a circle (make sure they are the same), remove the chairs that remain empty according to the rule: as many chairs as there are participants - this will increase the sense of security and intimacy in the group;
- arrange a separate station with refreshments - coffee, tea, snacks - this is a place where integration between participants takes place naturally.

About the group/participants:

- if you have influence on the size of the group, try not to make it too large - the optimal number of participants from the point of view of workshop is 10 - 12 people;
- if there is a small number of people, consider whether it would be better to work individually;
- in the case of workshops for children and teenagers, select participants so that there is no age difference greater than two years in one group;
- consider whether the group should be closed (you can resign from participation, but you cannot join the ongoing series of meetings) or open (you can resign but also join at any time);
- adjust the hours of your meetings so that they are optimal for the participants - remember that many young boys/men outside of school also have work-related responsibilities or take part in other activities after school.

• • • •

About methods/tools:

- prepare and adapt methods and tools to the age of the group - be aware that coloring books will not always work for a group of seventeen-year-olds :) ;
- the materials you prepare should be well-thought-out and aesthetic, clean and suitable for use - it is often useful to ask the question: Are the materials/props in such a condition that I would like to use them myself?;
- the variety of prepared materials/tools will allow you to be flexible in your activities in the training room, so have with you, among others: cards of various sizes and colors, pads, metaphorical cards, dice, stickers with names, colored markers, crayons, dry and oil pastels, balls ;
- use methods in which you feel good and comfortable - if this is not the case, it may be more difficult to engage the group in the proposed activities.



Part II - substantive

In the "Preliminary" we provided seven areas in which we worked during the workshops. We won't tell you exactly what topics will be appropriate for your meeting with the boys, but from the point of view of the "integration without violence" workshops, these seven areas are the ones worth discussing. Regardless of what topics you decide on and which of our proposals you choose, remember that to a large extent you are responsible for what happens in the training room. At the same time, remember that working on integration and changing your attitude is a time-consuming process.

From the coach's perspective

About integration and security:

- remember to create favorable, safe conditions during classes and ensure that participants get to know each other - this will allow mutual trust to develop freely;
- establish common rules that apply to you (e.g. mutual respect, we have the right to make mistakes, we do not interrupt each other, we take breaks, confidentiality of speech), write them down and accept them, refer to them during classes;
- pay attention to group dynamics and the group roles of participants - especially the role of outsider and scapegoat. Try to connect these people with the rest of the group by looking for commonalities or explaining the source of disagreement;
- remember to address participants with respect, do not leave anyone out, treat everyone equally;
- if that's okay with you, create a greeting and goodbye ritual - even if it's just shaking hands with each participant;
- pay attention to manifestations of vague bullying in the moments of individual participants' statements, e.g. mocking smiles, knowing glances - stop the group at these moments and discuss this situation;
- become a travel companion who encourages you to discover and search for your own answers, rather than being a teacher who tells you how things should be;
- appreciate the emotional and intimate statements of participants, e.g. "thanks for saying that", "that's very: important, moving, brave" - this allows you to feel noticed and may encourage others to speak out;
- During breaks, approach participants who are sitting alone - moderate the conversation and try to integrate them with the rest of the group.

About forms and methods of work:

- ensure a variety of forms of work and tools used
- apply:
 - "circle round" - open the class with an invitation to say hello and say something about yourself, e.g. "how are you feeling", "what good things happened to you in the last week" and do the same at the end, inviting you to a summary round, e.g. "how do you end the meeting", "one word at the end";
 - joint discussion - keep an eye on its course, follow the participants, but remember the goals and remember not to dominate the group with your statements;
 - group work - pay attention to specifying its time frame;
 - work in pairs, e.g. "put yourself in pairs with people you know the least";
 - individual work - invite people to share the results, give them the right to do so voluntarily, respecting the decision if someone refuses;
 - working with metaphor, e.g. cards, pantomime, associations;
 - work with the body - move, it brings you closer and integrates, e.g. build a "joy machine" out of your own bodies (yourself). - Always ask about your willingness to participate, as working with the body may involve a number of fears, barriers and limitations.



On building relationships with participants:

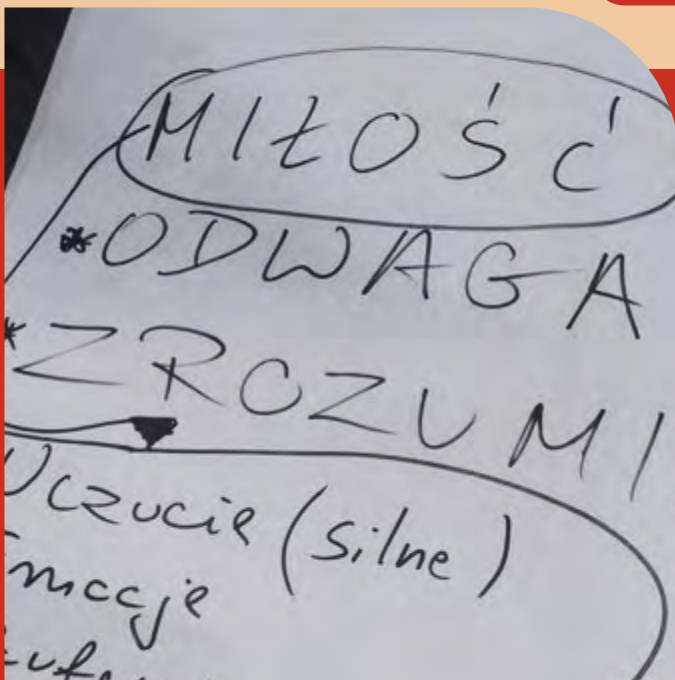
- above all, be authentic - teenagers pick up on lies very quickly, so don't try to force yourself to play the funny "good guy". If you are one, great, but if not, your attentiveness, curiosity, listening, understanding and empathizing will be completely sufficient;
- be attentive, listen and hear - look towards the interlocutor, react to his/her statement, in case of doubt, make sure that you have understood the participant's statement correctly (e.g. "I don't know if I understand correctly (...)", "correct me if I heard it wrong (...)");
- remember that as humans, we also learn through modeling, i.e. observing other people's behavior - model integrating behaviors, e.g. by approaching each participant and greeting him with a handshake;
- remember that you can become a corrective experience for the participant (a new behavior on the part of another person, different from that known from childhood).

From the boys' perspective

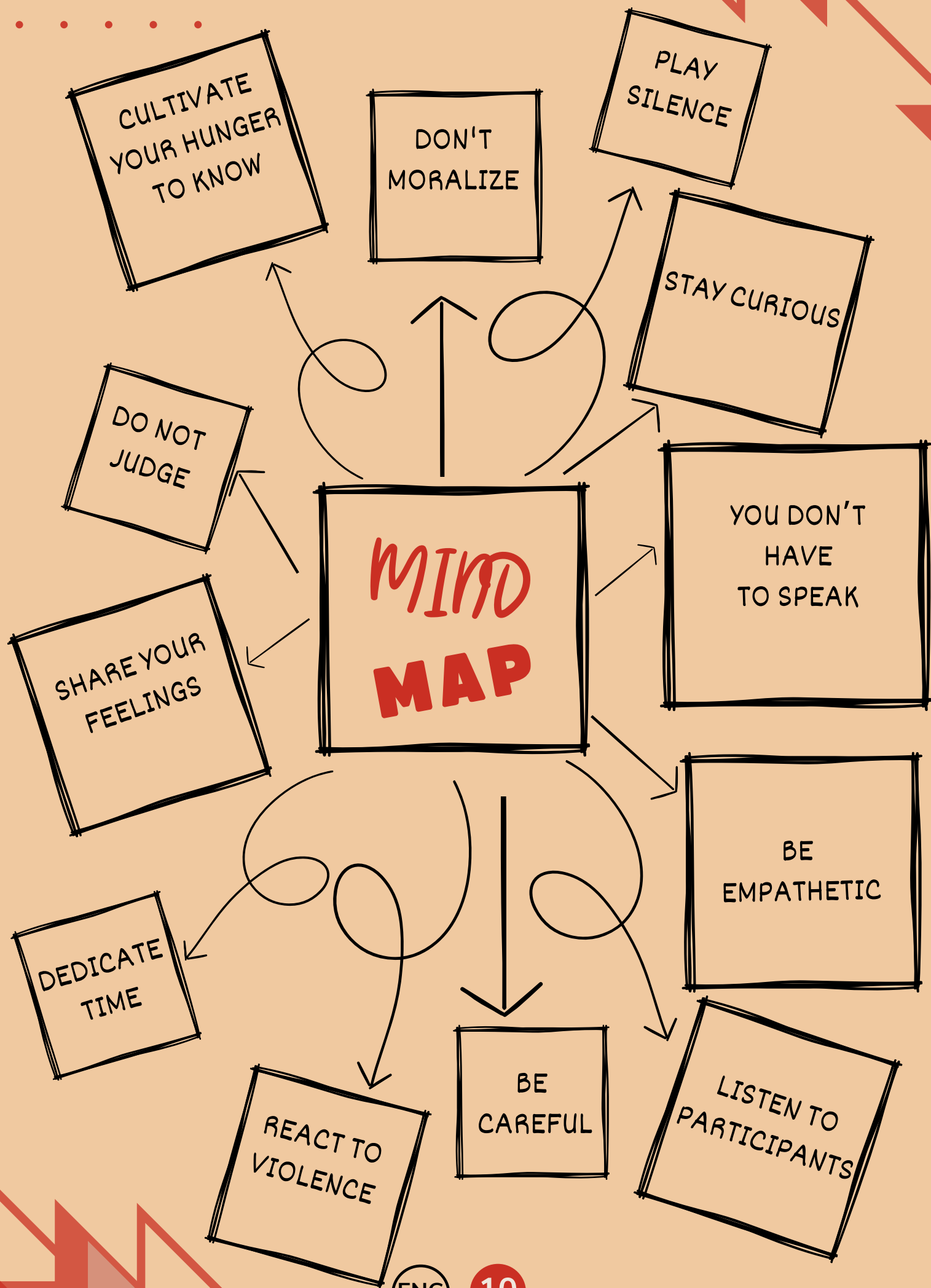
About difficulties - what I face:

- the world - poses many challenges that I must meet;
- school - takes a lot of time, getting up early, learning things that are useless from my perspective;
- being a boy/man - it's difficult because how do I know how to meet the expectation that I have to be strong and tough, and at the same time tender and sensitive;
- entering adulthood - I have no one to talk to about how to cope with other people's expectations and I have no role models for being a man in everyday life, apart from those at home.

About values - what is important to me:



- group affiliation/identity (group of friends, place of residence, football club);
- friendship and love in relationships in the family, peer group, school;
- freedom in the sense of deciding about myself, but also the opportunities I have in life;
- money - allows you to be independent and free;
- music - allows you to express emotions;
- harmony/balance, as balancing what I do between helping others and taking care of myself;
- honesty - building relationships without beating around the bush;
- faith - a set of values and group membership;
- gym/sport - a way to develop, build mental and physical endurance (health), a way to achieve balance and set goals.



At the end



Remigiusz Pokrzywa - anti-violence trainer

“Meeting the guys was a great time. Thank you for inviting me to your world, this experience will stay with me for a long time. I deeply believe that a different, non-violent, more supportive and relational model of masculinity is possible, that guys can be honest, they don't have to pretend or be afraid of emotions. Thanks for the lessons I learned from these meetings, for the conversations, doubts, mistakes, acceptance, fears, silence, laughter and shared pizza :) We had some plan of what to do, what topics to raise, but without the voice of the participants and what they contributed, I would feel that it is something devoid of sincerity and authenticity. Thank you very much for your courage.”

Marek Twardoch - anti-violence trainer



“I am extremely grateful that I could meet fantastic guys who, despite their differences, were able to be together, wanted to get to know each other, talk and share things that were important to them. I have the impression that we, adults, still too rarely offer young people openness, attentiveness and trust enough to make them feel safe and want to talk about things that are both difficult and pleasant for them. It is not often that one feels the desire or need to move in the areas of supportive masculinity so openly, and among peers, without competition or judgment. Activities in this project confirm my belief that it is worth working with boys and men to build a world based on equality and diversity, where conversation is valuable and behavior is characterized by respect and non-violence.



Aleksander Meryk - psychologist

“I was very impressed with the commitment of the boys. Their courage, empathy, honesty, openness and overcoming fears. I was surprised by their attentiveness to each other, cool male sensitivity, and insight into the world of their own feelings and emotions. I was moved by the need to share my wounds, to talk about what was important, painful and difficult. I was rooting for every attempt to find their way out of the mess they found themselves in, often against their will. I felt how important these meetings were.

I realized that contact with another adult man who respects them, listens to them, does not judge them, does not stigmatize them, does not moralize them, and shares his experience, can be an important, sometimes completely new experience that will stay with them - forever.

Thank you, gentlemen, for allowing me to be a part of it. It's a great honor. “



Fundacja
RównoMoc



www.rownomoc.org



fundacja@rownomoc.org



Authors:

- Remigiusz Pokrzywa
- Marek Twardoch
- Alexander Meryk

UA translation:

- Illia Hutchenko