



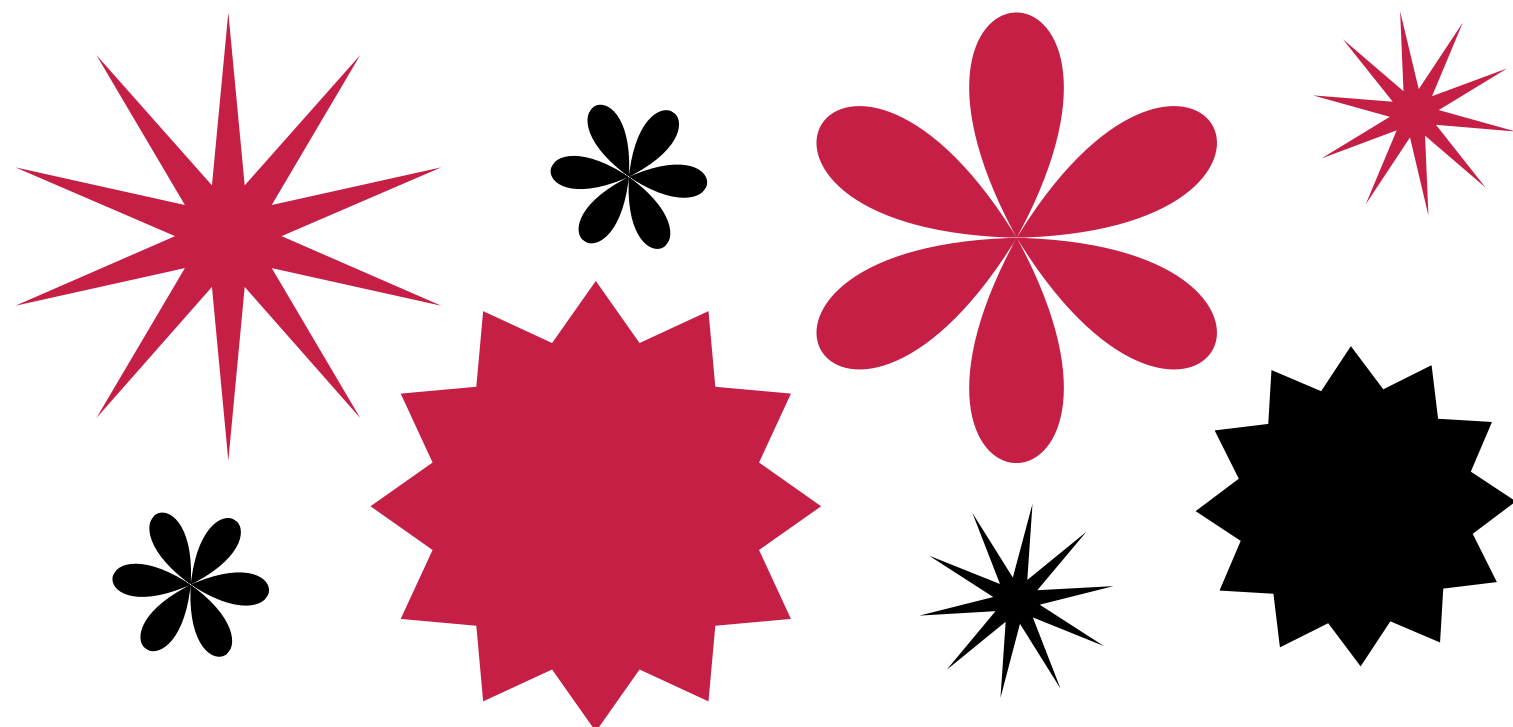
SŁOWO

MA
ZNACZENIE

SŁOWA MAJĄ MOC!

SCENARIUSZ WARSZTATU

przygotowanie: Natalia Kalisz
oprawa graficzna "Słowo Ma Znaczenie": Jakub Juszcak



NA START!

Czas trwania warsztatu: 90 minut

Grupa docelowa: Młodzież w wieku licealnym.

Liczba osób w grupie nie powinna przekraczać 30.

1

CELE WARSZTATU

- uświadomienie, w jaki sposób język jest odbiciem rzeczywistości społecznej oraz w jaki sposób ją kształtuje, a także jak słowa wpływają na innych
- wyposażenie w praktyczną umiejętność formułowania komunikatów włączających
- wskazanie, skąd biorą się wykluczające schematy językowe
- uwrażliwienie na rolę języka w procesach dyskryminacji
- zwiększenie kompetencji osobistych takich jak: refleksyjność, uznanie prawa do odmienności, zrozumienie perspektywy drugiego człowieka, uwzględnianie potrzeb i oczekiwań innych osób
- promocja postaw opartych na empatii, szacunku, otwartości

2

POTRZEBNE NARZĘDZIA

- przestrzeń, która pozwoli na swobodną pracę w grupach
- dostęp do tablicy multimedialnej/rzutnika oraz komputera w celu wyświetlenia fotografii oraz ewentualnej prezentacji
- flipchart/tablica do przeprowadzenia burzy mózgów
- wydrukowane materiały do pracy w grupach
- kartki, na których osoby uczestniczące będą mogły zapisywać swoje przemyślenia przy pracy w grupach oraz kilkanaście długopisów do pracy w grupach

Dodatkowe uwagi:

Scenariusz niniejszego warsztatu tworzy uzupełniające się treści wraz ze scenariuszem "Słowa mają moc". Sugerujemy, żeby ten został przeprowadzony jako drugi z nich. Oba warsztaty można przeprowadzić również niezależnie od siebie.

Powitanie (6 minut)

- Przedstawianie się (jeśli osoby uczestniczące nie znają osoby prowadzącej warsztat)
- Krótkie nakreślenie czego będzie dotyczyć warsztat i dlaczego ta tematyka jest ważna:
- Podczas dzisiejszego spotkania porozmawiamy o **komunikacji włączającej** - komunikacja włączająca wpływa na to jak ludzie czują się w społeczeństwie/ w grupie oraz na to jak są postrzegani. Umożliwia każdemu uczestnictwo w dyskusji na równych zasadach, wspierając poczucie wspólnoty i wzajemnego zrozumienia. To sprawia, że jest fundamentem, na którym możemy budować społeczności oparte na otwartości i sprawiedliwości.
- Ustalenie zasad obowiązujących w grupie, dzięki którym Wasza współpraca będzie przebiegać w komfortowej atmosferze. Do zasad stosują się nie tylko osoby uczestniczące, ale także osoba prowadząca.

Zasady

1. Komunikat „Ja” – mówimy ze swojej perspektywy, nie zakładamy, że wszyscy myślą tak samo jak my, nie narzucamy innym naszej perspektywy.
2. Emocje są okej – mamy prawo wyrażać wszystkie emocje, jakie się w nas pojawiają tak, by respektować granice swoje i innych.
3. 1 osoba, 1 temat, 1 moment – mówi jedna osoba, w jednym momencie, na jeden temat.
4. Szacunek co do swoich granic – respektujemy granice innych i jasno komunikujemy swoje.
5. To co pojawia się tutaj, zostaje tutaj – jeśli ktoś zdecyduje się podzielić swoim doświadczeniem, respektujemy to, nie wynosząc tych informacji poza ten warsztat.

Ćwiczenie: Burza mózgów (10 minut)

Cel ćwiczenia: pobudzenie grupy do dalszej wspólnej pracy oraz odniesienie się do odpowiedzi podczas części teoretycznej.

Osoba prowadząca zwraca się z dwoma pytaniami do grupy:

1. Jakie słowa sprawiają, że czujecie się dobrze/ poprawiają wam nastrój?
2. Jakie słowa sprawiają, że czujecie się źle/ obniżają wam nastrój?

Ćwiczenie polega na luźnej pogadance z grupą. Najciekawsze odpowiedzi można zapisać w widocznym miejscu.

Część teoretyczna: Dobre praktyki w komunikacji (10 minut)

W tej części osoba prowadząca warsztat wskazuje na to, w jaki sposób dobór odpowiednich słów wpływa na nasze samopoczucie. Podaje również dobre praktyki w konstruowaniu wypowiedzi, które wpływają na porozumienie bez przemocy, w tym metodę FUKO.

Kiedy coś mówimy, nie tylko opisujemy świat - **w pewnym sensie go tworzymy**.

Jeśli mówimy do kogoś: „Ty zawsze przesadzasz”, „Jesteś leniwy” albo „Nie nadajesz się do tego”, to nie jest tylko opinia – to **etykieta**, która może w kimś zostać na długo.

Z kolei słowa w stylu: „Widzę, że jest ci trudno”, „Potrzebujesz wsparcia?”, „Doceniam, że się starasz” - **budują most**, a nie mur.

To właśnie nazywamy **komunikacją bez przemocy** - czyli takim sposobem mówienia i słuchania, który **nie rani**, ale **pomaga się zrozumieć**.

Słowa mają moc. Mogą być narzędziem przemocy albo narzędziem zrozumienia.

Wybierając język empatii, pokazujemy szacunek dla różnorodności - czyli dla tego, że każdy z nas nosi inny „plecak doświadczeń”. To, jak mówimy o innych, może sprawić, że ktoś poczuje się bezpiecznie i ważny – albo niewidzialny i zraniony. Od nas zależy, którą stronę wybierzemy na co dzień.

Dobre praktyki w komunikacji:

Dobre praktyki w komunikacji:

1. Nie zakładaj czyichś uczuć, ani intencji dopóki o nich nie powie.
2. Zamiast tego stosuj komunikat Ja- mów o sobie, własnych uczuciach, potrzebach i doświadczeniach.
3. Unikaj generalizacji i uogólnień- czyli sformułowań, które mogą zaczynać się od "bo ty zawsze...", "ale ty nigdy..", "wszyscy...", "nikt..."
4. Mów o zachowaniu, nie o osobie. Zamiast powiedzieć "jesteś taka nieuprzejma!", powiedz "to zachowanie nie było miłe".
5. Stosuj metodę komunikacji FUKO!

Jest to taka metoda, na podstawie, której możemy konstruować nasze wypowiedzi, w taki sposób, żeby wyrazić swoje myśli, jednocześnie nikogo przy tym nie obrażając. Jest to ważne, ponieważ komunikacja to klucz do budowania zdrowych relacji! A przecież nikt nie chce uczestniczyć w rozmowie, w której jest atakowanym.

FUKO
FUKO
FUKO
FUKO
FUKO
FUKO

OK

F jak Fakty- opisz dokładnie to, co się wydarzyło. Postaraj się zrobić to jak najbardziej obiektywnie i nie oceniać drugiej osoby. Np. pani od biologii obniżyła nam ocenę za pracę grupową, ponieważ nie oddałeś swojej części na czas.

U jak uczucia- następnie powiedz, jakie emocje to w Tobie wzbudziło. Staraj się nie mówić o drugiej osobie, a o swoich doświadczeniach, tzn. nie zaczynaj od "TY wkurzyłeś mnie/ przez CIEBIE płakałam" itd. Zamiast tego możesz powiedzieć np. "JA zdenerwowałam się wtedy/ JA poczułam smutek". Np. pani od biologii obniżyła nam ocenę za pracę grupową, ponieważ nie oddałeś swojej części na czas. To sprawiło, że czułam się zlekceważona.

K jak konsekwencje- kolejnym krokiem jest wskazanie, jakie skutki niesie za sobą cała sytuacja dla ciebie. Np. pani od biologii obniżyła nam ocenę za pracę grupową, ponieważ nie oddałeś swojej części na czas. To sprawiło, że czułam się zlekceważona. Teraz mogę mieć obniżoną ocenę z biologii, na której bardzo mi zależy.

O jak oczekiwania- ostatni krok to określenie, czego oczekuję na przyszłość w związku z tą sytuacją. Np. pani od biologii obniżyła nam ocenę za pracę grupową, ponieważ nie oddałeś swojej części na czas. To sprawiło, że czułam się zlekceważona. Teraz mogę mieć obniżoną ocenę z biologii, na której bardzo mi zależy. Proszę, żebyś następnym razem wystał swoją część pracy na czas, a jeśli miałbyś problem z jej wykonaniem to powiedz nam o tym wcześniej.

FUKO

Ćwiczenie: praca w grupach, case study (24 minut)

Cel: ćwiczenie praktycznych umiejętności, które zostały zaprezentowane w części teoretycznej

Narzędzia: wydrukowane karty pracy, które znajdują się na końcu scenariusza w załącznikach

Osoba prowadząca warsztat dzieli grupę na zespoły 3-5 osobowe. Każdy zespół otrzymuje opis sytuacji oraz komunikat, który w związku z nią został sformułowany. Zadaniem grup jest przekształcenie wypowiedzi zgodnie z metodą FUKO.

Polecenie dla grupy:

Przeczytajcie opis scenki i zastanówcie się:

1. Co właściwie się stało?
2. Jakie uczucia towarzyszą osobie, która się wypowiada?
3. Co jest nie tak w jej wypowiedzi?
4. Z jakimi konsekwencjami może wiązać się ta sytuacja?
5. Jakie oczekiwania może mieć osoba, która się wypowiada?

Następnie przekształćcie wypowiedź w taki sposób, żeby była zgodna z FUKO.

Następnie wszystkie grupy powinny zaprezentować zaproponowany przez siebie komunikat.

Pytania, które może zadać osoba prowadząca, jako podsumowanie ćwiczenia:

- Czy to zadanie było łatwe, a może trudne? Dlaczego?
- Który komunikat wolelibyście usłyszeć?

Jeśli grupa zgłasza, że zadanie było trudne, osoba prowadząca może zasugerować, że metodę FUKO można praktykować na komunikatorach tekstowych. Wtedy nie odczuwamy presji czasu, możemy poprawić to, co napisaliśmy. Praktyka czyni mistrza- najważniejsze to próbować!

Część teoretyczna: Język kształtuje nasz sposób myślenia i patrzenia na świat (10 minut)

W tej części osoba prowadząca warsztat wyjaśnia, w jaki sposób język konstruuje rzeczywistość społeczną, w jaki sposób przyczynia się do dyskryminacji, czy pomijania różnych grup społecznych oraz jaki ma to wpływ na sposób myślenia.

Często wydaje nam się, że język to tylko narzędzie do opisywania rzeczywistości - że po prostu nazywamy świat taki, jaki jest. Ale tak naprawdę język **nie tylko opisuje świat - on go tworzy**. To, jakie słowa wybieramy, jakie określenia powtarzamy, jak o kimś mówimy - wpływa na to, **jak myślimy o ludziach i zjawiskach**, a z czasem również **jak ich traktujemy**.

Słowa pomagają nam porządkować świat, ale też **narzucają pewne ramy myślenia**.

Jeśli przez całe życie słyszymy, że „dziewczyny są emocjonalne”, a „chłopaki muszą być twardzi”, zaczynamy wierzyć, że to coś oczywistego. W ten sposób język **utrwała stereotypy** i sprawia, że stają się one „normalne” – choć wcale nie są prawdą.

Język może:

- **włączać** -kiedy daje przestrzeń i widzialność różnym grupom,
- albo **wykluczać** -kiedy sprawia, że pewne osoby znikają z naszego obrazu świata.

Na przykład:

- Jeśli w książkach, filmach i podręcznikach widzimy głównie białych mężczyzn, zaczynamy nieświadomie uważać, że to oni „naturalnie” zajmują ważne role.
- Gdy powtarzamy język nienawiści w sieci – nawet w żartach – dokładamy cegiełkę do świata, w którym **dyskryminacja staje się akceptowalna**.

To właśnie dlatego mówimy, że **język konstruuje rzeczywistość społeczną** – bo poprzez sposób mówienia **ustalamy, kto jest widoczny, a kto pomijany**, kto „należy”, a kto „odstaje”.

Świadome używanie języka to **forma szacunku i odpowiedzialności** – za to, jak nasz sposób mówienia wpływa na innych.

Kiedy używamy języka:

- **uwzględniającego różnorodność,**
- **wolnego od stereotypów,**
- **empatycznego,**

to tworzymy rzeczywistość, w której **każdy może czuć się zauważony i bezpieczny.**

Zaczynamy widzieć, że różnorodność to nie „problem do rozwiązania”, tylko **naturalna część świata.**

Dwie dobre praktyki językowe, które możemy wprowadzać na co dzień:

1. Jeśli twój_ja rozmówca_czyni wyraża potrzebę używania wobec niego_j konkretnych form np. feminatywów- czyli żeńskich form np. lekarka, magistra, szanuj ten wybór i używaj właściwych form. To prosty gest, który pokazuje **szacunek i otwartość.**
2. Unikaj żartów opartych na stereotypach- one także utrwalają nierówności nawet jeśli nie zostały wypowiedziane “na poważnie”

Ćwiczenie: praca w grupach (23 minuty)

Cel:

- Uświadomienie wpływu słów na emocje innych osób.
- Rozwijanie refleksyjności i wrażliwości na perspektywę innych.

Narzędzia: wydrukowane przykłady wypowiedzi opartych na stereotypach (znajdują się w załącznikach, na końcu scenariusza)

Osoba prowadząca warsztat dzieli grupę na 3-5 osobowe zespoły i rozdaje opisy wypowiedzi dla każdej z grup.

Polecenie: Przeczytajcie wypowiedzi, które znajdują się na kartkach przed Wami i postarajcie się odpowiedzieć na pytania:

1. Jak ta wypowiedź może wpłynąć na osobę, do której jest skierowana?
2. Jakie uczucia i myśli może wywołać?- Spróbujcie postawić się w sytuacji osoby,
3. o której jest mowa w tej wypowiedzi.
4. Jakie są ukryte stereotypy lub założenia w tej wypowiedzi?
5. W jaki sposób ta wypowiedź wiąże się z wykluczeniem i dyskryminacją?

Następnie grupy przedstawiają swoje refleksje na forum.

Podsumowanie (7 minut)

Osoba prowadząca warsztat dziękuje osobom uczestniczącym za uwagę. Na koniec zadaje grupie pytanie "z czym wychodzisz z tego warsztatu?". Każda z osób uczestniczących podaje jednym zdaniem, jaką refleksją chce się podzielić po warsztacie, jak się czuje, lub czego się dowiedziała.

Załącznik 1: Do ćwiczenia w grupach typu case study

Opisy sytuacji oraz wypowiedzi:

Sytuacja:

Podczas pracy nad projektem szkolnym tylko jedna osoba wystąpiła materiały na czas. Reszta grupy często zapomniała lub oddawała zadania w ostatniej chwili. Liderka projektu czuje frustrację i złość.

Wypowiedź:

„Wy w ogóle nic nie robicie! Zawsze wszystko spada na mnie!”

Sytuacja:

Na szkolnym forum pojawiło się zdjęcie uczennicy w odważnej stylizacji. Ktoś skomentował je w obraźliwy sposób. Koleżanka chce ją bronić, ale reaguje impulsywnie.

Wypowiedź:

„Jesteś żałosny, że w ogóle tak piszesz! Lepiej zajmij się sobą!”

Sytuacja:

Jedna z uczennic wrzuciła na Instagrama zdjęcie w ubraniach w stylu alternatywnym. Pod zdjęciem pojawiły się komentarze typu:

„Co to za przebranie? Chcesz być klaunem?”

Dziewczyna odpowiada w poście.

Wypowiedź:

„Macie coś z głową, jeśli tak komentujecie. W sumie to spodziewałam się po Was takiego poziomu.

Sytuacja:

Podczas pracy nad prezentacją jedna osoba nie angażuje się w przygotowania. Pozostali członkowie grupy są sfrustrowani, bo czują, że cała odpowiedzialność spada na nich.

Na koniec jedna z osób mówi:

Wypowiedź:

„Ty nigdy nic nie robisz! Po co w ogóle jesteś w tej grupie?”

Sytuacja:

Podczas dyskusji o problemach społecznych ktoś mówi, że osobom z niepełnosprawnościami jest „łatwiej”, bo zawsze ktoś im pomaga.

Uczeń z niepełnosprawnością reaguje impulsywnie.

Wypowiedź:

„Nie masz pojęcia, o czym mówisz! Przestań gadać głupoty!”

Sytuacja:

Uczennica oddaje pracę domową, a nauczyciel zwraca jej uwagę na błędy. Dziewczyna czuje się potraktowana niesprawiedliwie, bo długo nad nią pracowała.

Po lekcji mówi do nauczyciela:

Wypowiedź:

„Dlaczego Pani zawsze zwraca uwagę tylko na moje błędy, a nie innych uczniów? Przecież ich prace też nie są bezbłędne.”

Załącznik 2: Do ćwiczenia w grupach

Wypowiedzi oparte na stereotypach:

„Nie rozumiem, jak można pozwalać Ukraińcom pracować w naszych firmach za grosze. Przecież od razu widać, że tylko zabierają Polakom miejsca pracy i narzekają, że im źle, a jednocześnie do niczego się nie przykładają.”

„Znowu Cyganie zaczepiają ludzi pod sklepem i żebrzą, jakby to było normalne. Przecież oni zawsze kombinują, kradną i robią zamieszanie, zamiast się wziąć do pracy.”

„Nie mogę patrzeć na tych chłopaków, co tylko sport mają w głowie. Przecież wiadomo, że jak ktoś całymi dniami biega za piłką, to już nie ma szans być mądry. Oni nigdy nie przykładają się do nauki i tylko przeszkadzają innym, bo i tak liczą, że sport wszystko im załatwi.”

„Kobiety w pracy zawsze chcą awansów i pieniędzy, ale jak przychodzi co do czego, to większość z nich nie potrafi zrobić porządnie nawet podstawowych rzeczy. Zamiast się uczyć, tylko narzekają na nierówności.”

„Nie mogę słuchać tych facetów, którzy ciągle płaczą i mówią o swoich problemach. Prawdziwy facet nie płacze, nie narzeka i sam sobie radzi, a nie chodzi po innych z pretensjami.”

„Zawsze to samo z tymi osobami niepełnosprawnymi – chcą ułatwień, specjalnych miejsc, wsparcia, a potem narzekają, że społeczeństwo ich nie docenia. Przecież większość z nich i tak nic nie robi.”