

UNE JAM PER PAQE DHE BARAZI



Guide informuese dhe praktike per te rinjte



Projekte Vullnetare Ndërkombëtare



europaan youth foundation
fonds européen pour la jeunesse

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

“UNË JAM PËR BARAZI DHE SHOQËRI PA DHUNË.”

Përgatitën manualin:

Organizata “Projekte Vullnetare Ndërkombëtare”

Oltiana Rama

Mariola Ceka

Luis Bekteshi

Genc Muca

Merushe Zeneli

Përkthim: Dafina Medula

Tabela e përmbajtjes

Përmbledhje	2
Rreth projektit	3
Pjesa I: Përkufizimet kryesore	4
1.1. Steriotipet Gjinore	4
1.2. Gjuha e urrejtjes seksite	7
1.3. Gjuha e urrejtjes	8
1.4. Lëvizja e ' Kundër Gjuhës së Urrejtjes'	8
1.5. Komunikimi jo i dhunshëm	8
Pjesa II: Metoda të edukimit jo formal Aktivitetet	11
2.1. Kafeneja botërore	11
2.2. Meditimi me ujë	11
2.3. Aftësitë e vëzhgimit	12
3.4. Ndjenjat dhe si të bëni një kërkesë:	13
3.5. Merimangë	14
3.6. Barometri	14
3.7. Perceptimet Gjinore	15
3.8 Historia bretkosave	16
3.9. Imagjinata	17
3.10. Raste studimi	18
Pjesa III: Workshope	19
3.1. Disa këshilla për të organizuar një workshop	19
3.2. Shembull I një strukture workshopi	20



Përmbledhje (Hyrje)

Ky manual është hartuar në kuadër të projektit "Unë jam për barazi dhe shoqëri padhunë", të implementuar nga organizata Projekte Vullnetare Ndërkombëtare (PVN) me mbështetjen financiare të Fondacionit Europian të Rinisë.

Manuali është hartuar si një material udhëzues, me informacione dhe metoda praktike për punonjësit, mësuesit, trajnerët e rinj që punojnë me të rinjtë për të trajtuar stereotipet gjinore dhe seksizmin, duke përdorur si mjet 'Komunikimin Jo të Dhunshëm'.

Manuali ka tre pjesë kryesore: pjesën teorike me informacionin mbi stereotipat, paragjykimet, diskriminimin, seksizmin, lëvizjen kundër gjuhës së urrejtjes, si të identifikohen dhe të raportojnë gjuhën e urrejtjes. Pjesa e dytë e udhëzuesit, sjellë disa metoda jo-formale (aktivitete) të cilat mund të përdoren në punën me të rinjtë. Pjesa e tretë, ka një përmbledhje të aftësive dhe qëndrimeve kryesore të punonjësve, mësuesve dhe trajnerëve të rinj të cilët do të kenë nevojë të organizojnë në të ardhmen seminare me të rinjtë.

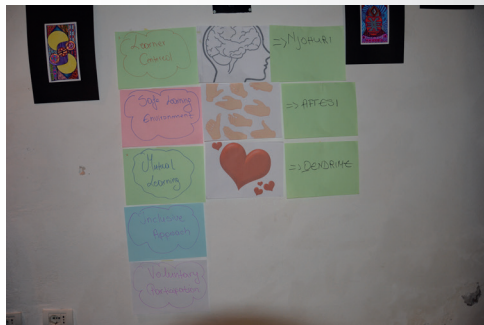
Në organizimin e një trajnimi është shumë e rëndësishme të preken tre nivele kryesore tek pjesmarresit:

- Njohuritë që merren;
- Aftësitë / metodat (të mësuarit aktivë në grupe duke i krijuar vetë aktivitetet);
- Qëndrimet / vlerat (zemra);

Për të arritur këto nivele, duhet të kombinojmë metodat, informacionin dhe t'i bëjmë të përshtatshme për mentalitetin dhe nevojat e grupeve të synuara.

Rreth projektit

Projekti "Unë jam për barazi dhe shoqëri padhunë", synon të fuqizojë të rinjtë në të gjithë Shqipërinë për t'u bërë aktorë aktivë në mbështetjen dhe inkurajimin e bashkëmoshatarëve të tyre: veçanërisht ato në shkollat e mesme, universitetet, zonat rurale për të qënë të vetëdijshme për të drejtat e tyre, çështjet gjinore dhe të promovojmë solidaritetin në komunitetin ku jetojnë. Fokusi kryesor tematik i projektit ishte lufta kundër stereotipeve gjinore, dhunës, gjuhës së urrejtjes në internet dhe në jetën e përditshme, duke përdorur si mjet Komunikimin Jo të Dhunshëm. Projekti kishte 4 fokuse kryesore:



- Një trajnim kombëtar në Tiranë për 20 të rinj nga moshë 18 deri në 30 vjeç: punonjës në sektorin e shoqërisë civile, veçanërisht me të rinjtë, mësues, punonjës të qeverisjes lokale dhe vullnetarë, student dhe të rinj nga e gjithë Shqipëria. Trajnimi u bazua në metodat e edukimit joformal dhe solli përvoja personale të personave të prekur nga diskriminimi, përjashtimi dhe dhuna (aftësia e kufizuar, zonat rurale, LGBT, komuniteti romë) si dhe u ftuan ekspertë që punonin drejtpërdrejt me këto target grupe të synuara. Trajnimi mbledhi 20 të rinj nga 14 qytete dhe zona rurale të Shqipërisë (Tiranë, Durrës, Kamëz, Kukës, Tropojë, Has, Elbasan, Berat, Librazhdë, Cërrik, Lushnje, Fier, Vlorë, Sarandë).



- Broshurë si një material udhëzues për punonjësit dhe mësuesit e rinj, si edhe të rinjtë në shkolla dhe palët e tjera me mjetet bazë dhe aktivitetet për të luftuar këto dukuri dhe histori personale të sfidave të të rinjve.
- Video për të rritur ndërgjegjësimin mbi efektet dhe zgjidhjet, duke synuar trajnimin e të rinjëve të shkollave dhe universiteteve nga pjesëmarrësit e trajnimit.
- Vazhdimin e veprimtarive lokale përmes sesioneve informuese, kreativitetit dhe promovimit të inpleteve të projektit, me fokus kryesisht në zonat rurale.

Pjesa I: Përkufizimet kryesore

1.1. Steriotipet Gjinore

PËRKATËSIA GJINORE

Përkatësia gjinore i referohet mundësive dhetributeve sociale të lidhura me faktin e të qenit burrë apo grua, vajzë apo djalë, po ashtu dhe marrëdhënieve mes grave dhe burrave. Këto marrëdhënie përcaktohen nga shoqëria gjatë procesit të socializimit. Ajo përcakton se cfarë pritet dhe i lejohet një gruaje apo një burri. Pavarësisht ndikimit social e kulturor duhet të theksojmë faktin se faktorët biologjike luajnë një rol shumë të rëndësishëm në formimin dhe zhvillimin fizik të fëmijëve. Ndërtimi hormonal dhe organet seksuale të ndryshme ndikojnë në diferencimin e sjelljeve të tyre. Në këtë përballje midis asaj që është dhe ndjehet dhe asaj që duhet apo pritet, individët vendosin të zgjedhin se si do shfaqen e prezantohen në shoqëri.



Stereotipet Gjinore

Stereotipet gjinore përkufizohen si një përgjithësim i karakteristikave, tipareve dhe sjelljeve të një grupi të caktuar mbi bazë gjinore. Stereotipet gjinore janë të dëmshme sepse mund të krijojnë reagime të padrejta ndaj atyre që kundërshtojnë përcaktime të tilla. Nëse pabarazia gjinore ngrihet mbi bazën e stereotipeve gjinore kjo më pas kthehet në Seksizëm.

Stereotipet gjinore nisën të ngrihen mbi përcaktimet dhe pozicionet e gruas në shoqëri. Gratë i përkasin shtëpisë, gratë nuk mund të kenë cdo lloj pune që duan. Kjo filloi të krijojte një imazh të gruas në pozicione të ulta në shoqëri, pavarësisht se sot vajzat dhe gratë ne i shohim në pozicione të larta drejtuese dhe në kompani të mëdha ende mbetet opinion që pas suksesit të saj qëndron një burrë që e drejton. Stereotipet gjinore ndaj vajzave/grave pohojnë faktin që ato janë më pak të besueshme, më pak të afta se burrat për ti besuar profesione të vështira ku ata janë më të zotë. Stereotipi gjinorë e burgos qënien njerëzore brenda faktit që duhet të sillet si burrë /grua duke shmangur të gjithë ata të cilët mund të mos e identifikojnë veten tek asnjëri ose tek të dy.



Shembuj tipik të Stereotipeve gjinore

A- Tipare të personalitetit: Vajzat/gratë presupozohen të jenë të turpshme, passive, të bindura, të organizuara dhe pastërtore. Djemt/burrat pritet që të jenë të fortë, aggressivë, dominantë dhe plot vetëbesim. Dembelë dhe rrëmujaxhinj.

B- Sjellje shtëpiake: Gratë dhe vajzat duhet të gatujnë dhe bëjnë punët e shtëpisë dhe janë shumë të mira në rritjen e fëmijëve. Mamatë shtëpiake janë më të mira se mamatë e punësuar jashtë shtëpisë. Djemtë dhe burrat janë mirë në rregullimin e gjërave në shtëpi, ata nuk mund të qepin, gatujnë apo rrisin fëmijët. Burrat gjithmonë ju thonë grave të tyre se cfarë duhet të bëjnë.

C- Punësimi: Gratë dhe vajzat supozohen të kenë punë të "pastra" si mësuese, sekretare, infermiere. Gratë/vajzat nuk janë mirë në matematikë. "Ata nuk mund të bëjnë aq para sa bëjnë burrat". Burrave ju lejohen punë të "pista" si mekanike, ndërtim, inxhinieri. Të gjithë burrat janë mirë në matematikë. Ata janë doktorë më të mirë se vajzat/gratë dhe janë politikanë më të zonjat.

D- Tiparet fizike: Në përshkrimin e përgjithshëm vajzat/gratë shihen si të shkurtra, të imëta dhe delikate ndërsa burrat shihen si të gjatë me shpatulla të gjera dhe të fortë. Megjithatë në përcaktimin e tipareve fizike të stereotipeve gjinore ndikon shumë edhe kultura. Ato ndryshojnë nga kultura në kulturë. Në shoqëri ku djemtë janë të shkurtër ata duhet të sillen si "Macho" ndërkohë që vajzat që sillen si të tilla konsiderohen si mashkullore.

Traditional Gender Stereotypes



not aggressive
dependent
easily influenced
submissive
passive
home-oriented
easily hurt emotionally
indecisive
talkative
gentle
cries a lot
emotional
verbal
kind
taetful
nurturing

aggressive
independent
not easily influenced
dominant
active
worldly
not easily hurt emotionally
decisive
not at all talkative
tough
rarely cries
logical
analytical
cruel
blunt
not nurturing

Diskriminimi gjinorë.

Diskriminimi është një fenomen kur kategori të ndryshme e grupe të ndryshme njerëzish ndihen të trajtuar ndryshe nga shoqëria. Një nga fushat e diskriminimit është dhe ai gjinorë, trajtimi i diferencuar për shkak të gjinisë/seksit. Presioni i shoqërisë përkundrejtë vajzave dhe grave është tepër i fortë duke i vënë ato në pozita nënshtrimi dhe pavlefshmërie. Disa nga fushat ku ndjehet kjo formë e diskriminimit janë :

-A- Arsimimi -B- Punësimi -C- Politikë

Në të trija fushat e sipërpërmendura dhe jo vetëm këto janë bazat e shoqërisë, pasi për sa kohë niveli i arsimimit të gruas mbetet i ulët atëherë kjo ndikon edhe në brezat e ardhshëm. Për sa kohë që politikbërja drejtohet nga burrat atëherë peshorja e shoqërisë dhe e mentalitetit do anojë gjithnjë nga një krah. A mund ta shmangim, zhdukim apo ndryshojmë ? Ndërgjegjësimi i brezit të ri, angazhimi i tyre në trajnime për ccështjet me bazë gjinore, ëorkshope dhe përfshirja e tyre në aktivitete të tilla do ccmitizojnë figurën e gruas dhe të burrit që kultura i ka ccimentuar në mendjet e njerëzve, konture jashtë cilave vështirë që të dalësh. Ccdo ndryshim kërkon kohën e vet por:

- 1- Nëse vajzat/gratë edukohen ato ndërgjegjësohen për potencialet e tyre;
- 2- Me ndërgjegjësimin rritet dhe vetvlerësimi dhe dëshira për të punuar e për të zotëruar poste të larta drejtuese dhe jo vetëm;
- 3- Nëse rritet numri i vajzave dhe grave në hartimin e politikave atëherë shoqëria do kuptojë që burrat dhe gratë janë të barabartë.

1.2 Gjuha e urrejtjes seksite

Çfarë është gjuha e urrejtjes seksiste?

Gjuha e urrejtjes seksuale është një nga shprehjet e seksizmit, e cila mund të përkufizohet si çdo supozim, besim, pohim, gjest ose vepër që ka për qëllim shprehjen e përbuzjes ndaj një personi, bazuar në gjinin ose seksin e tij ose të saj apo ta konsiderojë atë person si inferior ose në thelb të reduktuar në dimensionin e saj apo të tij seksual.

Gjuha e urrejtjes seksuale përfshin shprehje që përhapin, nxisin ose justifikojnë urrejtjen në bazë të seksit. Shtrirja e vërtetë e gjuhës së urrejtjes seksiste është pjesërisht e fshehur nga fakti se shumë viktima të synuara nuk e raportojnë atë.

Gjuha e urrejtjes seksuale merr shumë forma si në komunikimin në internet po ashtu edhe në jetën e përditshme, sidomos duke fajësuar viktima dhe duke ri-viktimizuar; 'zuskë'; 'trup'; 'Hakmarrje pornografike' (ndarja e imazheve eksplicite ose seksuale pa pëlqim); kërcënime brutale dhe seksuale deri në vdekje, përdhunim dhe dhunë; koment-et fyese mbi pamjen, seksualitetin, orientimin seksual ose rolet gjinore; por edhe komplimente të rreme apo shaka, duke përdorur humor për të poshtëruar dhe tallur objektivin.



•Pse ndodh kjo ?!

Mungesa e ndërgjegjësimit, mungesa e vullnetit (në mes të publikut të gjerë, autoriteteve dhe aktorëve privatë) për ta trajtuar këtë çështje, mangësitë në legjislacion, politikat dhe problemet me zbatimin e tyre, veçanërisht në lidhje me mediat e reja, si dhe anonimitetin në internet, kontribuojnë në një klimë pandëshkueshmërie për abuzuesit. Disa ideologji të tilla si, nacionalizmi ekstrem, konservatorizmi dhe lëvizjet anti-feministe janë baza burimi për të përhapur urrejtjen ndaj grave, veçanërisht kur ato nuk përputhen me rolet tradicionale gjinore.

- ▶ Ku kemi të bëjmë me një gjuhë të urrejtjes seksuale?
- ▶ Internet-media sociale, lajmet, shoëbiz-et etj ...
- ▶ Jeta e përditshme - hapësirat publike, shkollat, transporti publik, mjedisi i punës, lojërat në video.

Gjuha e urrejtjes me bazë seksite shpesh trajtohet si një çështje e padëmshme dhe jo-serioze. Megjithatë, jo vetëm që fjalimi seksual i urrejtjes minon lirinë e fjalës për gratë dhe vajzat, por ndikimet e tij psikologjike, emocionale dhe / ose fizike janë reale dhe të rënda. Qëllimi i gjuhës së urrejtjes seksuale është të poshtërojë ose t'i nënshtrojë gratë, të nënvlerësojë aftësitë dhe mendimet e tyre, të shkatërrojë reputacionin e tyre, t'i bëjë ato të ndjehen të prekshme dhe të frikësura, t'i kontrollojnë dhe t'i ndëshkojnë ato për të mos ndjekur një sjellje të caktuar. Gjuha e urrejtjes seksuale ka efektin e heshtjes së grave, duke i detyruar ato të përshtatin sjelljen e tyre dhe të kufizojnë lëvizjet dhe pjesëmarrjen e tyre në aktivitete të ndryshme njerëzore.

1.3. Gjuha e urrejtjes

"Gjuha e urrejtjes, siç përcaktohet nga Komiteti i Ministrave të Këshillit të Europës, mbulon të gjitha format e shprehjes që përhapin, nxisin, promovojnë ose justifikojnë urrejtjen racore, ksenofobinë, antisemitizmin ose forma të tjera të urrejtjes të bazuara në intolerancë, duke përfshirë: intolerancën e shprehur nga nacionalizëmi agresiv dhe etnocentrizëmi, diskriminimi dhe armiqësia ndaj pakicave, emigrantëve dhe njerëzve me origjinë emigrante. Për qëllime të fushatës, forma të tjera të diskriminimit dhe paragjyqimit, si anti-romë, krishtërimi, islamofobia, mizogjinia, seksizmi dhe diskriminimi në bazë të orientimit seksual dhe identitetit gjinor bien qartë brenda fushës së gjuhës së urrejtjes".



1.4. Lëvizja e "Kundër Gjuhës së Urrejtjes"

Lëvizja "Kundër Gjuhës së Urrejtjes" u themelua në Mars 2013 dhe është një pjesë e rëndësishme e përpjekjeve të Këshillit të Europës për të promovuar të drejtat e njeriut në internet. Lëvizja ka lindur nga njohja e Këshillit të Europës e cila beson që gjuha e urrejtjes përbën një kërcënim për të drejtat e njeriut dhe demokracinë. Përkundër formimit si një front kundër gjuhës së urrejtjes, lëvizja në mënyrë eksplicite njeh dhe mbështet të drejtën e lirisë së shprehjes. Njëkohësisht, lëvizja nxit përgjigjet ndaj gjuhës së urrejtjes e cila përqëndrohet në edukimin, fushatat për të rritur ndërgjegjësimin, duke punuar me viktimat dhe duke nxitur zhvillimin e vetë-rregullimit midis njerëzve të cilët mund të angazhohen vetë në gjuhën e urrejtjes.

Lëvizja "No Hate Speech" ka për qëllim të promovojë të drejtat e njeriut në internet, të inkurajojë aktivizmin kundër gjuhës së urrejtjes dhe të kontribuojë në bërjen e internetit dhe vendeve ku njerëzit mund të ndjehen të lirë, të sigurtë nga urrejtja dhe frika.

Fushata është projektuar për të nxitur lirinë e shprehjes në internet duke siguruar një hapësirë të sigurt për njerëzit që të shprehin veten të lire, pa u prekur nga frika e gjuhës së urrejtjes. Fushata synon të ulë nivelin e pranimet të gjuhës së urrejtjes, online dhe offline. Ajo lufton gjuhën e urrejtjes në të gjitha format, duke përfshirë ato që më së shumti prekin të rinjtë, siç janë cyber-bullying dhe cyber-urrejtje. Fushata është e bazuar në edukimin e të drejtave të njeriut, pjesëmarrjen e të rinjve dhe edukimin mediatik.

Fushata kryesisht vepron në platformën online www.nohatespeechmovement.org ku çdokush mund të bashkohet dhe të ndajë burimet dhe përvojat. Ajo gjithashtu përdor platformën Hate Speech Watch, një mjet online për raportimin, monitorimin dhe edukimin e gjuhës së urrejtjes. Lëvizja gjithashtu siguron informacione mbi mekanizmat kombëtarë të raportimit.

Fushata mbështetet gjithashtu aktivitete si kurse trajnimi, seminare, konferenca, ngjarje të rinjsh, festivale dhe flash mobs. Fushata thekson rëndësinë e përfshirjes së komuniteteve të shkollave, si dhe të edukimit joformal dhe praktikuesve të punës së të rinjve.

Grupet kryesore të synuara të fushatës janë publiku i gjerë dhe përdoruesit e internetit, me vëmendje të veçantë për përdoruesit e rinj. Një fokus i veçantë vendoset tek "Viktimat" dhe "urrejtësit". Fokusi ndaj secilit grup të synuar mund të përmbledhet si më poshtë.

a) Aktivistët online, të cilët zhvillojnë mjete praktike dhe kundër-argumente për të luftuar gjuhën e urrejtjes; ata mund të bashkëpunojnë dhe të marrin më shumë mbështetje dhe njohje.

b) Të rinjtë dhe publiku i gjerë të cilët zhvillojnë vetëdijen mbi rëndësinë dhe ashpërsinë e gjuhës së urrejtjes dhe rreziqet që ajo paraqet për të drejtat e njeriut dhe shoqëritë demokratike. Ata mund të mbështesin fushatën, të denoncojnë gjuhën e urrejtjes dhe të mbrojnë të drejtat e njeriut në internet.

c) Viktimat e gjuhës së urrejtjes të cilët marrin njohje dhe përkrahje; ato mund të përfshihen në fushatë si pjesëmarrës me përvojë veçanërisht të rëndësishme.

d) Autorët e gjuhës së urrejtjes të cilët u ofrohen alternativa për shprehjen e pakënaqësisë, ndërsa abstenojnë nga rrëfimet e urrejtjes. Shprehjet e tyre të urrejtjes denoncohen, raportohen dhe përdoren për prodhimin e kundër-narrativave.

Si identifikohet dhe si raportohet gjuha e urrejtjes dhe seksizmi

Format e raportimit të gjuhës së urrejtjes janë të ndryshme. Një nga metodat që përdoret nga aktivistët e fushatës No Hate Speech Movement, është raportimit tek Hate Speech Watch.

Hate Speech Watch është një platformë e krijuar nga përdoruesit për të gjetur, ndarë dhe diskutuar përmbajtjen online të gjuhës së urrejtjes. Rastet e gjuhës së urrejtjes të sinjalizuar këtu nuk raportohen tek autoritetet gjyqësore, organet rregullatore apo ofruesit e internetit. Raportimet e kryera tek Hate Speech Watch, mund të bëhen duke respekt anonimitetin e raportuesve

1.5. Komunikimi jo i dhunshëm

"Midis idesë së gabuar dhe idesë së saktë ka një hendek. Do të të takoj pikërisht në këtë hendek."

"Dr.Marshall Rosenberg, themeluesi i 'Komunikimit Jo të Dhunshëm' thotë se si qenie njerëzore, më shpesh ose jo qëllimisht ne priremi të flasim gjuhën e çakallit, atë të gjyqimit, fajësimit dhe shkëputjes. "Nuk jam unë, është ai / ajo që duhet të ndryshojë" është ajo cc'ka ne pretendojmë.

'Komunikimi Jo i Dhunshëm' është një gjuhë me një 'ndryshim'. Ka të bëjë me të mësuarit për të komunikuar me dhembshuri ndaj vetes dhe të tjerëve. Ka të bëjë me lidhjen me vetveten dhe të tjerët përmes ndjeshmërisë që çon në besim dhe ushqim. Ai ndjek një proces me katër hapa bazuar në vëzhgim, ndjenjë, nevojë dhe kërkesë.



Komunikimi Jo i Dhunshëm është një model fleksibël i cili mund të zbatohet gjerësisht për:

- marrëdhëniet brenda-personale;
- marrëdhëniet ndërpersonale;

- familjet, shkollat, organizatat dhe institucionet;
- terapi dhe këshillim;
- marrëdhëniet diplomatike, marrëdhëniet e biznesit;
- konflikte të çdo lloji;

Modeli i Komunikimit Jo të Dhunshëm është një mjet që i ndihmon njerëzit të ndërtojnë një komunitet ku vlerat dhe nevojat e çdo personi janë po aq të rëndësishme sa të gjithë të tjerët; dëgjimi i ndërsjelltë dhe i dhembshur krijon një dialog (një kërcim) ku njerëzit gjejnë zgjidhje krijuese për të përmbushur nevojat e secilit dhe për të respektuar vlerat e secilit person.

Duke përdorur Komunikimin Jo të Dhunshëm ne krijojmë një forum për të gjitha palët të cilët duhet të dëgohen dhe respektohen plotësisht.

Nevojat janë universale për të gjithë ne. Në fakt, gjithçka që bëjmë, e bëjmë për të përmbushur nevojat tona, nga kruajtja e kokës ... tek ngrënia e ushqimit tek martesat tek flirtimi. Ne e kemi këtë të përbashkët me çdo qenie tjetër njerëzore në tokë.

Në Komunikimin Jo të Dhunshëm, arsyeja që nevojat janë kaq të rëndësishme është se përderisa zgjedhim të mendojmë për nevojat (dhe NUK përqendrojmë vëmendjen tonë në pozitat tona, mendimet, fajësinë ose gjykime të tjera), ne kemi një bazë të përbashkët.

Kur ne mendojmë në këtë mënyrë, mund të vazhdojmë të kemi një dialog me çdo qenie tjetër njerëzore, pavarësisht nga mosha e tyre, përkatësia etnike, gjuha, statusi shoqëror, pozita politike, për sa kohë që tema e dialogut është e jona dhe e nevojave dhe ndjesive tona.

Gjithashtu ... Kur nevojat (jo strategjitë apo tregimet) e njerëzve kuptohen thellësisht, shfaqen pothuajse gjithmonë strategji të reja.



Në kohën kur strategjitë e reja nuk shfaqen, grupet janë shumë më të prirura për të zgjedhur me kujdes disa nevoja të kërkuara të cilat NUK TAKOHEN. Me pak fjalë, procesi nxjerr në pah mirëkuptimin tonë duke rezultuar në më shumë harmoni.

Pjesa II: Metoda të edukimit jo formal : Aktivitetet

Kjo pjesë përmban ushtrime, grupe pune, raste studimesh, reflektime që mund të përdoren në punën me të rinjtë, punonjësit dhe mësuesit e rinj etj.

2.1. Kafeneja botërore

Koha: 1 orë

Madhësia e grupit: nga 15 në 35

Materialet: 5 tabak të bardhë, 5 markers me 5 ngjyra të ndryshme



Ndani pjesëmarrësit në 4 grupe me 5 anëtarë. Secili grup emëron një drejtues dhe ata qëndrojnë në 1 nga tabelat e vendosura në 4 vende të ndryshme. Çdo tabelë ka një grup të synuar me vajza dhe gra nga:

1. Roma, 2. LGBT, 3. Aftësia ndryshe, 4. Zonat rurale.

Çdo grup qëndron nga 5 në 7 minuta në 1 tabelë dhe pastaj ndryshon tabelën, përveç drejtuesit të grupit që nuk qëndron në tavolinë. Sa herë që grupi ndryshon, udhëheqësit e grupit ndryshojnë pyetjen: "Pse diskriminojmë, diskriminimin tipik, dhunën dhe gjuhën e urrejtjes, dhe cilat janë pasojat kryesore."

Do të ketë 4 runde në 4 tavolina me 4 pyetje të ndryshme, derisa grupi të shkojë në tabelën e tij fillestare dhe pastaj në 5 minuta paraqesin 4 pyetjet për grupet e synuara që ata përfaqësojnë.

2.2. Meditimi me ujë

Koha: 30 min

Madhësia e grupit: cilado madhësi

Materialet: Gota (x 2 për secilin pjesëmarrës), ujë, hapësirë për të ecur



Duke diskutuar se përse duhet të bëjmë këtë lloj meditimi, mund të na mësojë të zhvendosim vëmendjen tone dhe kështu të menaxhojmë stresin, duke u larguar nga mendimet dërrmuese. Zakonisht nuk është një detyrë e lehtë, por ne mund të mësojmë se si ta bëjmë atë me një praktikë të tillë.

Pra, kjo mund të ketë efekt të menjëhershëm sa herë që ndihemi të stresuar ose të shqetësuar dhe në afat të gjatë kjo praktikë e forcon aftësitë tona të vëmendjes, kështu që është më e lehtë për ne të menaxhojmë vëmendjen tonë në jetën e përditshme. Ky lloj meditimi quhet meditim i ecjes me ujë. Mjetet që nevojiten për këtë meditim janë dy enë me ujë. Një - gjysmë e mbushur, tjetra - pothuajse e mbushur.

Ideja është shumë e thjeshtë - mbushni një enë plotë me uji dhe ecni me të. Nëse nuk po i kushtoni vëmendje të mjaftueshme dhe nuk e vëreni se çfarë u thotë uji ju do ta derdhni. Nuk ka problem nëse e derdhni. Patjetër që do t'ju derdhet – por mos u shqetësoni pasi të gjithëve u ndodh. Kini kujdes, sa herë që e derdhni - ndaloni dhe mbushni enën plot përsëri. Uji iu jep një reagim të menjëhershëm nëse jeni duke i kushtuar vëmendje apo jo. Nëse e lini mendjen tuaj të endet kuturu, jini të paduruar ose përpiquni të nxitoni nëpër këtë ushtrim - do të ketë reagime të menjëhershme. Ju do të derdhni ujin. Ne do të ecim për 10 minuta. Nuk ka destinacion të veçantë që duhet të arrijmë gjatë këtij ushtrimi. Detyra juaj është vetëm të qëndroni në lëvizje për një periudhë të caktuar kohe dhe të ktheheni sa herë që derdhet ujë.

Vëzhgoni lëvizjet tuaja, emocionet tuaja gjatë meditimit dhe si aftësia juaj për të fokusuar vëmendjen ndryshon gjatë kësaj periudhe kohore. Gjithashtu një këshillë e dobishme: merr një pauzë dhe bëj disa frymëmarrje të thella para se të mbushni enën tuaj plot - sigurohuni që jeni plotësisht gati për stërvitjen. Ju gjithashtu mund të merrni frymë çdo herë që derdhni ujinë - kjo ndihmon për të rikthyer vëmendjen.

Praktikë për 10 minuta

2.3. Aftësitë e vëzhgimit

Koha: 30 min

Madhësia e grupit: cilado madhësi

Materialet: lapsa dhe letra të bardha



Punë individuale dhe në grupe: Kërkojuni pjesëmarrësve të hedhin një vështrim në dhomën ku jeni ulur dhe shkruani 5 vëzhgime. Kërkojuni 2-3 pjesëmarrësve të lexojnë me zë të lartë. Pastaj pjesëmarrësve u kërkohet të shkruajnë vërejtjet e tyre për një person. Më pas diskutojmë në grup dhe paraqesim çfarë kanë vëzhguar tek një person.

Përmbledhje nga trajneri:

Vëzhgimi duket se bëhet lehtë kur vjen puna tek objektet e pajetë. Por kur është fjala për diçka jetësore, gjykimet e gjalla duket se janë normë. Gjykimet bëjnë komunikimin tonë 'të dhunshëm'. Por, nuk është e mundur të mos bëhen gjykime! Pra, gjëja më e mire për të bërë në një rast të tillë është të marrësh situatën në dorë... "Sipas meje ..." "Kjo është mënyra se si e perceptojmë" ... etj

A mund ti kufizojmë gjykimet e kaluara për kolegët tanë, të moshuarit, të rinjtë, pacientët dhe të afërmit tanë?

3.4. Ndjenjat dhe si të bëni një kërkesë:

Koha: 30 min

Madhësia e grupit: mbi 5 pjesmarrës

Materialet: lista e printuar e ndjenjave dhe nevojave



Fasilituesi/lehtësuesi mban me vete një sërë kartash ku janë të shënuara një sërë 'ndjenjash'. Kartat mund të mbahen në qendër dhe pjesëmarrësve iu kërkohet të marrin një kartë në bazë të asaj që ndjejnë.

Më pas ndani një sërë kartelash ku janë të shënuara 'nevojat'. Kërkojuni pjesëmarrësve të identifikojnë nevojën që iu plotësua / nuk iu plotësua në bazë të ndjenjave të tyre.

Loja për t'u luajtur: Pjesëmarrësit do të vënë në skenë një pjesë të bisedës ku reflektohet komunikimi i dhunshëm dhe pastaj të gjithë do të rendisin ndjenjat dhe nevojat e tyre.

Më pas lojtarët e skenës B do të luajnë pjesën ku komunikimi bazohet në mirëkuptimin dhe dhembshurinë. Në vazhdim, në grupe do të diskutohen ndjenjat dhe refleksimet.

Përmbledhje nga trajneri

Ne e dimë se shkak i ndjenjave tona nuk është një person tjetër, por më tepër janë mendimet, kërkesat dhe dëshirat tona. Ne bëhemi të zemëruar për shkak të mendimeve që ne kemi, dhe jo për shkak të ndonjë gjëje që na ka bërë një person tjetër.

Në fakt, dhuna, qoftë verbale apo fizike, është rezultat i supozimit se ndjenjat tona nuk shkaktohen nga ajo që po ndodh brenda nesh, por nga ajo që po ndodh "atje jashtë". Në përgjigje, themi gjëra të dizenuara për të lënduar, ndëshkuar ose fajësuar personin që imagjinojmë, i cili i ka lënduar ndjenjat tona. Të vetëdijshëm për këtë tendencë, një person që praktikon Komunikimin Jo të Dhunshëm do ta përmbliidhte, "Unë jam i zemëruar, sepse pritshmërit e mia nuk janë përmbushur."

3.5. Merimangë

Koha: 30 min deri 60 min

Madhësia e grupit: cilado madhësi

Materialet: top me spango apo pe i trashë



Si fillim duhet të formoni një rreth. Pas kësaj jepen udhëzimet, ato përbëhen nga: merrni topin prej spangoje dhe shtjellojeni një pjesë të vogël të saj. Përpikuni ta vendosni rreth barkut, kraut apo dorës suaj. Pas kësaj ju zgjidhni një person që qëndron diku para jush dhe mendoni për disa fjalë dhe mendime të mira që mund t'i thoni atij personi. Mund të jenë mendime pozitive për anën fizike, se cfarë ju pëlqejnë tek ai/ ajo, ose mund të jetë në lidhje me karakterin e tij / e saj ose ndërveprimi i tij/ i saj me ju.

Ju e kaloni / hidhni topin prej spangoje drejt atij personi dhe i thoni mendimet pozitive. Në fund të lojës brenda rrethit është formuar një rrjet e quajtur "rrjeta e merimangës" e cila lidhë të gjithë njerëzit së bashku.

Rezultati i pritshëm: të lidhni njerëzit së bashku, t'i bëni ata të ndjehen më të kënaqur me njëri-tjetrin, të kenë një shans për të shprehur diçka personale për dikë, për të rritur vetëbesimin, për t'u argëtuar, por në një mënyrë tjetër duke shkuar më thellë në emocionet dhe mendimet e tyre.

3.6. Barometri

Koha: 45 min

Madhësia e grupit: cilado madhësi

Materialet: hapësirë e mjaftueshme



Bëni një hapsirë nga 1 në 10, 1 = nuk pajtohem dhe 10 = pajtohem plotësisht. Trajnerët do të lexojnë disa deklarata një nga një dhe pjesëmarrësit mund të pozicionohen në çdo numër të barometrit sipas besimit dhe mendimeve të tyre. Disa nga frazat seksuale janë:

- Vajzat mund të zgjedhin të punojnë dhe të bëjnë çdo gjë që është e rëndësishme për to;
- Gratë kanë lindur për t'u shërbyer burrave dhe fëmijëve;
- Nje burrë i mirë duhet të sjell më shumë të ardhura në shtëpi se gruaja e tij;
- Gratë edhe vajzat mund të bëjnë atë që duan, për sa kohë darken e lënë gati;
- Burri koka, grujat qafa;
- Pas një burri të suksesshëm qëndron një grua e sukseshme;
- Nuk kam dëgjuar asnjëherë për gjuhën e urrejtjes;
- Nuk kam përdorur kurrë gjuhë urrejtje

Pas secilës shprehje pyesni rreth 3 apo 4 pjesëmarrës që janë të pozicionuar në vende të ndryshme përse janë aty dhe cfarë mendojnë.

3.7. Perceptimet Gjinore

Koha: 30m minuta

Madhësia e grupit: cilado madhësi



Në dy cepa të dhomës vendosim imazhin e një burri dhe një gruaje . Pjesmarrësit pas cdo sendi, roli apo aktiviteti që do citojmë duhet të pozicionohen tek një nga figurat nëse I përkasin femrave ose meshkujve.

Send	Veprimtari	Role
Fshesë	Qepje	Shef
Celës makine	Gatimi	Rrobagepës
Okllai/pec	Larje e rrobave	Fermer
Kacavidë	Lexon gazetën	Shtëpiak
Cekic	Ushqyerja me gji	Infermier
Sobë	Lan fëmijët	Parukier
Kollare	Ndërrimi llampave	Politikan
Buzëkuq	Jep makinës	Kryefamiljar
Valixhe	Lan pllakat	Mësues

-Pse disa sjellje , role ne ja atribuojmë femrave e disa meshkujve ?

-Cilat nga aktivitetet lidhen me pjesën biologjike, dhe cilat nuk bazohen në pjesën biologjike po sërish bëhen nga burrat ose gratë ?

3.8 Historia bretkosave

Kohëzgjatja: 30 minuta

Madhësia e grupit: Cilado madhësi



Dy bretkosa po flinin në krevat.Papritur nga jashtë dëgjohej një zhurmë e madhe që I zgjoi ato menjëherë. Njëra nga bretkosat u fshih poshtë krevatit dhe tjetra mori një shkop dhe vrapoi tek dera.

Pjesmarrësit ndahen në grupe të vogla dhe i'u duhet të përcaktojnë cila nga bretkosat ishte femër dhe cila mashkull. Ata duhet ta argumentojnë me shembuj konkretë në lidhje me cilësitë që kanë femrat dhe meshkujt .Në një fletë të bardhë të madhe ndërtojmë një tabelë ku shënojmë femra – meshkuj dhe për secilin evidentojmë cilësitë përkatëse që thonë pjesmarrësit.

Djemet dhe Burrat	Vajzat dhe Grate
AVENTURIER	TE DOBËTA
AGRESIV	TE TURPSHME
TË FORTË	TË SJELLSHME
TË ASHPËR	TË PAVARURA
AUTORITARË	TOLERANTE
TE PADURUESHËM	TË NDJESHME
RRACIONALË	XHELOZE
INTELIGJENTË	TË KUJDESSHME
EGOISTË	FALIN SHPEJT
TE VETKNËAQUR	EMOCIONALE

A- Grupet duhet të përcaktojnë se me cilat nga këto cilësi kanë lindur femrat dhe meshkujt.

B- Shënojmë me kryq cilësitë që pjesmarrësit ndjejnë që I kanë të mësuara.

Konkluzione

Asnjë nuk mund të përcaktojë se cila nga bretkosat ishte femër apo mashkull. Bretkosa që vrapoi tek dera mund të ishte femër ose mashkull. Bazuar në socializim dikush mund të përballet me agresivitetin, forcën dhe fuqinë. Dikush tjetër e lidh femrën me dobësinë dhe paaftësinë për tu përballur me situata të vështira. Cilësi-të që ne I shohim si biologjike në fakt vijnë si përcaktime të shoqërisë.

3.9. Imagjinata

Kohëzgjatja: 90 minuta

Madhësia e grupit: Mbi 10 pjesëmarrës





Imagjino, ti zgjohesh në mëngjes dhe kur hyn në tualet zbulon se për disa arsye misterioze ti je shndërruar nga femër në mashkull dhe e kundërta. Ti nuk e di se për sa kohë do zgjasë ky transformim.

Diskutim

1- Cfarë do të bëje ?

2- Si do ta përshtasje sjelljen tënde në ambiente të ndryshme ?

3- Cccfarë gjërash do të bëje ndryshe që si bëje dot në gjendjen tënde normale?

4- Cccfarë të lejon ky transformim të bësh ndryshe ?

Aktrim

Pjesmarrësit të ndarë në grupe prej 4-5 personash do të paraqesin situatën në Role Play , se si do të sillëshin ata pas transformimit në :

A- Shtëpi

B - Palestër

C- Shkollë

D- Plazh

C- Festë

Diskutim

1- Cfarë të pëlqeu më shumë në situatën e krijuar ?

2- Të pëlqeu të ishe në këpucet e tjetrit?

3- Do të doje të qëndroje në këtë transformim përherë ? Pse , pse jo?

3.10. Raste studimi

Koha: 45 min

Madhësia e grupit: duke filluar nga 12 në 30

Materiale: letra, stilolapsa, 1 tabele prej letre për çdo grup

Pjesëmarrësit ndahen në 3 grupe prej 7 vetash. Secili prej tyre do të ketë 10 minuta për të lexuar situatën e tyre dhe për t'iu përgjigjur pyetjeve. Pastaj secili prej tyre ka 3 deri në 5 minuta kohë për të paraqitur dhe 5 minuta për të diskutuar çdo situatë në grupe.

Situata 1:

Një i ri poston përmbajtje të dhunshme në faqen e fansave në Facebook dhe merr mbështetje nga shumë ndjekës. Komentet përfshijnë si të përdhunojnë gratë që nuk mbulohen aq sa duhet.

o Kush janë viktimat e gjuhës së urrejtjes në këtë shembull? Çfarë pasojash ka gjuha e urrejtjes ndaj tyre?

o Çfarë pasojash mund të ketë ky shembull i gjuhës së urrejtjes, ndaj njerëzve që identifikohen me komunitetet ku kjo gjë ndodh dhe shoqërisë në përgjithësi?

o Si mund ta raportojmë atë?

Situata 2:

A. shkruan një botim në të cilin ai përshkruan se gratë e paarsimuara dhe minoritare lindin shumë fëmijë për të fituar përfitime sociale dhe promovon sterilizimin e tyre. Shumë njerëz e njohin dhe e mbështesin këtë autor.

o Kush janë viktimat e gjuhës së urrejtjes në këtë shembull? Çfarë pasojash ka gjuha e urrejtjes ndaj tyre?

o Çfarë pasojash mund të ketë ky shembull i gjuhës së urrejtjes ndaj njerëzve që identifikohen me komunitetet ku kjo ndodh dhe shoqërisë në përgjithësi?

o Si mund ta raportojmë atë?

Pjesa III: Workshope

3.1. Disa këshilla për të organizuar një workshop

Ky session përmban disa këshilla praktike që mund të konsiderohen për realizimin e një Workshopi me të rinjë apo fëmijë.

Qëllimi duhet të jetë sa më i qartë për ju, në këtë mënyrë edhe workshopi do të jetë më i qartë për pjesëmarrësit.

Nevojat: Konsideroni se cilat janë nevojat e grupit që do mbani një ëorkshopi.

Prezantimi: Bëni një prezantim të shkurtër dhe të qartë në mënyrë që pjesëmarrësit të dinë se kush jeni dhe për çfarë jëni ju.

Metodat: Përshtasni metodat dhe komunikimi me grupmoshën, mentalitetin dhe target grupin që këni përpara.

Ambient i përshatshëm dhe miqësor: Krijoni një ambient të rehatshëm, reklasues, të besueshëm dhe profesional për pjesëmarrësit. Ndoshta ata nuk njihen me njëri – tjetrin, disa knë vështirësi të komunikuarit në grup, disa të tjerë të punës në grup. Organizoni punë në grupe dhe lojra të cilët nxisin dinamikën positive dhe në këtë mënyrë pjesëmarrësit do të përfshihen më lehtësisht dhe do të përthinin më mirë.

Konfidencialiteti: Pjesëmarrësit duhet të informohen rreth konfidencialiteti dhe mënyrës se si ju në rolin e trajnuesit do të ruani konfidencialitetin për cdo gjë që është thënë në aktivitete. Pyesni që në fillim në rast se mund të bëni foto dhe t'i publikoni ato. Gjuha e thjeshtë dhe e kuptueshme:

Nutralitet me emocionet dhe qëndrimet personale: Cdo trajnues mund të ketë problemet e veta, mund të jetë duke kaluar një moment të vështirë, mund të jetë vështirësi në përgatitjen e trajnimit etj, situata të cilat janë të ngarkuara emocionalisht, por kurrse-si këto emocione nuk duhen të transmetohen, reflektohen apo ndahen gjatë një trajnimi. Në rast se ndiheni shumë të ngarkuar emocionalisht më mirë aktiviteti të shtyhet apo ta organizoj dikush tjetër. Gjithashtu, të gjithë kemi qëndrimet tona personale për çështje të ndryshme, por ato nuk duhet të ndikojnë në aktivitetin tuaj në rast se nuk përputhen me qëndrimin profesional.

Ndërveprimi dhe të mësuarit nga njëri – tjetri: Përpiquni tu shpjegoni pjesëmarrësve se ky është një proces i të mësuarit nga njëri-tjetri. Mbani parasysh se cdo eksperincë e tyre është një mësim dhe për ne si trajnues, pjesëmarrësit duhet të ndihen dhe trajtohen në mënyrë të barabartë, të japin mendimin e tyre pa u gjykuar nga askush, të mësojnë nga njëri –tjetri, të respektojnë mendimet ndryshe, të mos ndihen inferior .

Pritshmërit: është e rëndësishme që pjesëmarrësit të pyeten rreth pritshmërive që kanë dhe të merren në konsideratë pritshmerit e tyre.

Vlerësimi: Në fund të një workshopi është e rëndësishme që pjesëmarrësit të bëjnë një vlerësim se ccfarë përfituan dhe sa ju vlejti kjo eksperincë. Kjo ndihmon të nxis reflek-timin tek pjesëmarrësit dhe për të përmirësuar punën tuaj.

3.2. Shembull I një strukture workshopi

Këtu është një shembull strukturor se si të organizohet një workshop midis kolegëve për rreth 2 - 2.5 orë.

- Prezantimi i trajnerëve dhe qëllimi kryesor pse ata janë atje (5 min)
- Lojë: Loja me emra (15 min)
- Prezantimi i programit (5 min)
- Pritshmëritë (10 min)
- Grupet e punës: Fjalë kyçe ose kafeneja botërore (ju lutemi referojuni pjesës II të kësaj broshure) (20 min)
- Prezantimet e grupeve të punës dhe diskutimet (15 min)
- Informimi i trajnerëve për temën dhe të dhënat në fusha të ndryshme (ju lutemi referojuni pjesës së kësaj broshure) (5 min)
- Luajtja e roleve ose studimet e rasteve (20 min)
- Paraqisni ndonjë këngë ose video që përmban mesazhe të lidhura me temën (5 min)
- Reflektime (10 min)
- Vlerësimi (20 min)
- Përfundimi i sesionit (10 min)







Ky manual është përgatitur në kuadër të projektit “Unë jam për barazi dhe shoqëri pa dhunë.” Me mbwështjen financiare të European Youth Foundation



Përgatitën manualin:

Organizata “Projekte Vullnetare Ndërkombëtare”

Oltiana Rama

Mariola Ceka

Luis Bekteshi

Genc Muca

Merushe Zeneli

Përkthim: Dafina Medulaj