



ПРИРАЧНИК

**ЗА КУЛТУРИТЕ,
ДИСКРИМИНАЦИЈАТА
И НЕНАСИЛНАТА
КОМУНИКАЦИЈА**



**ПРИРАЧНИК ЗА ВОДИТЕЛИ НА
РАБОТИЛНИЦИ**

2023

Издавач:

Здружение „На пола пат“ во соработка со
Републички центар за поддршка на лица со интелектуална попреченост - ПОРАКА и
Организација СУМЕРО

Прирачникот го подготвија:

Стручниот тим на Здружението „На пола пат“
Стручниот тим на Републичкиот центар за поддршка на лица со интелектуална попреченост - ПОРАКА
Стручниот тим на Организацијата СУМЕРО

Дизајн и печатење:

Агенција „SUNSHINE“

Тираж:

166 примероци

Печатено:

Во 2023 година

Здружение „На пола пат“

www.polaputa.org

contact@napolaputa.org

Републички центар за поддршка на лица со интелектуална попреченост - ПОРАКА

www.poraka.org.mk

poraka@t-home.mk

Организација СУМЕРО

www.sumero.ba

info@sumero.ba



Овој прирачник е резултат на проектот „**Интеркултурно учење за сите**“ кој е реализиран во текот на 2023 година во Србија (град Панчево), Северна Македонија (градови Скопје, Штип, Прилеп и Радовиш) и во Босна и Херцеговина (град Сараево). Проектот е финансиран од страна на Фондот за Западен Балкан, со поддршка на Европска унија.

Во проектот учествуваа млади и возрасни лица со интелектуална попреченост, а цел на проектот беше да се развие интеркултурната соработка, толеранција и повторно спојување и збогатување на културите кои ги спојуваат овие три земји.

Здружението „На пола пат“ (Србија), Републичкиот центар за поддршка на лица со интелектуална попреченост – ПОРАКА (Македонија) и Организацијата СУМЕРО (Босна и Херцеговина) го подготвија овој прирачник со активно учество на млади и возрасни лица со интелектуална попреченост.

Прирачникот е прилагоден и наменет за работа со лица со интелектуална попреченост, но може да го користат сите оние кои го препознаваат значењето на меѓукултурното учење и сакаат да придонесат за развој на потолерантно општество кое ги цени различностите и промовира инклузија.

На последните страници од прирачникот се наоѓаат рецепти од Србија, Македонија и Босна и Херцеговина, со намера да се истакне разновидноста, да се поддржи мултикултуралноста и да се прослави богатството на културното наследство низ кулинарски специјалитети. Рецептите се напишани во лесно-читлива форма, па затоа се лесно разбирливи и прилагодени за лица со интелектуална попреченост.

Оваа публикација е создадена со финансиска помош од Европската унија.

Содржината на оваа публикација е исклучива одговорност на корисникот и ни на кој начин не може да биде сфатена како одраз на ставовите на Европската унија.

СОДРЖИНА:

1. КУЛТУРА И ОБИЧАИ

| | |
|---|---|
| 1.1. Што е тоа култура? Сличности и разлики | 2 |
| 1.2. Се запознаваме со различните обичаи и религии..... | 3 |
| 1.3. Народни ора и народна носија..... | 4 |
| 1.4. Направи своја разгледница | 5 |

2. ДИСКРИМИНАЦИЈА, ПРЕДРАСУДИ И СТЕРЕОТИПИ

| | |
|---|----|
| 2.1. Дискриминација и видови на дискриминација..... | 7 |
| 2.2. Предрасуди | 10 |
| 2.3. Стереотипи | 11 |
| 2.4.Надминување и разбивање на дискриминацијата, предрасудите и стереотипите..... | 12 |

3. НЕНАСИЛНА КОМУНИКАЦИЈА

| | |
|---|----|
| 3.1. Што е комуникација и кои се клучните елементи на комуникацијата? | 14 |
| 3.2. Разбирање на емоции - лутина | 15 |
| 3.3.Асертивна комуникација - Ненасилна комуникација..... | 16 |
| 3.4. Јавен настап..... | 17 |

4. РЕЦЕПТИ

| | |
|---|----|
| РЕЦЕПТ ОД СРБИЈА – Проја | 19 |
| РЕЦЕПТ ОД СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА – Тавче гравче | 20 |
| РЕЦЕПТ ОД БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА – Алва..... | 22 |

КУЛТУРА И ОБИЧАИ

Скенирајте го кодот за дополнителен материјал потребен за работилниците:



Забелешка: Водителот на работилницата може да ги менува, прилагодува или дополнително да ги објаснува поимите согласно со нивото на разбирање на корисниците.

1.1. Што е тоа култура? Сличности и разлики

Цел на работилницата: Запознавање со што сè се подразбира под поимот култура; кои се сличностите и разликите во различни култури и поради што е важно да ја чуваме својата култура и да ги почитуваме културите на другите народи.

Потребни материјали за работа: Листа со поими, листа реченици на 3 јазици (босански, македонски и српски) - Листите може да се најдат на QR кодот

Времетраење на работилницата: 60 минути

Воведен дел: Водителот ја започнува работилницата со прашањето „Што е култура?“. Во однос на одговорите на учесниците, водителот дополнително го објаснува поимот и кажува што сè се подразбира под култура, поттикнувајќи ги учесниците и самите да наведуваат примери, доколку знаат. Во продолжение, водителот кажува дека културата се разликува кај различните народи и земји и започнува кратка дискусија за сличностите и различностите наведувајќи примери од прирачникот. Водителот како една од сличностите и разликите помеѓу Босна, Македонија и Србија го наведува нивниот јазик и започнува разговор за карактеристиките на сите три јазици поттикнувајќи ги учесниците активно да се вклучуваат доколку сакаат нешто да дополнат или да прашаат.

Средишен дел: Водителот објаснува дека во продолжение ќе следат 2 вежби и дека треба да се поделат во групи од по 4 учесници. Водителот ги објаснува правилата на учесниците. Водителот ќе чита поими од картички, а тимот кој ќе го знае значењето на зборот треба да се јави со кревање рака и да го објасни поимот. Тимот кој прв ќе се јави и одговори точно, освојува поен. Доколку тимот кој се јавил прв, не го знае значењето на зборот, следниот тим има право да се обиде да освои поен објаснувајќи го зборот. Тимот кој ќе освои најмногу поени е победник.

За вториот дел од работилницата натпреварувачите треба да останат во своите тимови. Водителот на работилницата со користење на листа со реченици ќе изговара исти реченици на босански, српски и македонски јазик, а идејата е натпреварувачите врз основа на речениците да стекнат увид во сличностите и разликите на јазикот и да размислат колку им е тешко или лесно да ги разберат речениците, а со самото тоа и дали би можеле да разговараат со лице кое не го зборува нивниот мајчин јазик.

Завршен дел: Водителот треба да добие одговори на следните прашања: Дали користат некои од овие зборови во секојдневниот говор? Дали им било тешко да ги разберат речениците? Дали мислат дека би можеле да разговараат со другарите од Босна и Херцеговина и од Северна Македонија и да се разбираат?

1.2. Се запознаваме со различните обичаи и религии

Цел на работилницата: Учесниците ќе научат кои празници ги прославуваат Србите, Македонците и Босанците; Ќе научат нешто повеќе за исламската, православната и католичката вероисповед и нивните основни карактеристики.

Потребни материјали за работа: квиз со прашања и одговори (достапен на QR кодот); Флип-чарт; Фломастери

Времетраење на работилницата: 60 минути

Воведен дел: Водителот ги запознава учесниците со поимите *религија* и *обичаи*. Ја започнува работилницата со прашање дали знаат кои религии постојат. Во зависност од одговорите на учесниците, водителот го започнува разговорот за христијанството (православна и католичка вероисповед) и исламот и ги кажува нивните карактеристики поттикнувајќи ги учесниците активно да учествуваат, се разбира колку што имаат познавања. Водителот им поставува прашања на учесниците дали знаат кои празници ги празнуваат Босанците, Србите и Македонците и дали знаат како се прославуваат, односно бара некој од учесниците да опише што прави во текот на денот кога е празникот. Во зависност од одговорите водителот дополнува со информации.

Средишен дел: Водителот им објаснува на учесниците дека во продолжението на работилницата ќе играат квиз на знаење при што ќе имаат можност да повторат и да научат нешто ново за религијата и обичаите. Водителот ги дели учесниците во групи по 4 учесници. Потребно е учесниците да ги чујат прашањата и понудените одговори што ги чита водителот, а потоа тимот кој прв ќе се јави и ќе даде точен одговор освојува поен. На флип-чартот, по секое прашање, водителот ги истакнува важните поими, со цел во завршниот дел да може да се сумираат најважните факти.

Завршен дел: По прогласувањето на победниците, учесниците со помош на водителот и поимите напишани на флип-чартот, уште еднаш ги повторуваат најважните карактеристики на православната, католичката и исламската вероисповед, како и најважните празници. Водителот може да ги праша учесниците што запомиле и што им било најинтересно.

1.3. Народни ора и народна носија

Цел на работилницата: Учесниците ќе имаат можност на креативен начин да се запознаат со носиите на Србија, Босна и Херцеговина и Северна Македонија, традиционалните танци и музика на овие земји.

Потребни материјали за работа: Фотографии од носии (достапно на QR кодот), примери на ора од сите три земји, примери на песни (Македонско девојче, севдалинка, Играле се делије), компјутер, звучници.

Времетраење на работилницата: 60 минути

Воведен дел: Водителот ја претставува темата и што ќе се работи во текот на работилницата. Ги прашува учесниците дали знаат што е фолклор и дали некогаш имале можност да гледаат како се игра или и тие да играат некое оро. Доколку имале можност, можат да опишат како изгледало сето тоа, а водителот на основа на одговорите дополнително ќе објасни, а потоа и ќе пушти на компјутер со цел сите заедно да гледаат и да разговараат.

Средишен дел: Водителот пушта видео со примери од народни танци од секоја од трите земји. По видеото, водителот ги прашува учесниците дали обрале внимание на носиите и дали на сите видеа биле исти или се разликувале и по што. Разговараат за она што го забележале, а водителот ја насочува дискусијата со дополнителни прашања. Водителот покажува фотографии на кои има луѓе со носии и ги учат имињата на деловите од носиите.

Завршен дел: Водителот ги дели учесниците во 3 групи. Секоја група има задача да состави носија врз основа на добиените фотографии, секој група ќе добие по една од земјите. На тој начин учесниците уште еднаш ќе ги повторат имињата на носиите и се што научиле на работилницата за музика и народни танци.

1.4. Направи своја разгледница

Цел на работилницата: Учесниците ќе научат кои природни убавини ги красат нашите три земји.

Потребни материјали за работа: Презентација која е достапна на QR кодот, слики со природни убавини и националните знамиња, A4 хартија, картон, лепак.

Времетраење на работилницата: 60 минути

Воведен дел: Водителот ја објаснува темата. Во воведниот дел од работилницата, водителот заедно со учесниците поминува низ презентацијата и ги запознава со природните убавини на секоја од земјите, како и со нивните главни градови и знамиња.

Средишен дел: Учесниците се делат во три групи – група Северна Македонија, група Србија и група Босна и Херцеговина; секоја група ќе добие подготвен материјал и врз основа на него ќе ја направи својата разгледница. Материјалот за секоја земја поединечно се состои од фотографии со природни убавини. Учесниците ќе имаат задача дадените слики да ги залепат на хартија/картон по пример на разгледницата што ја погледнаа на презентацијата.

Завршен дел: Откако ќе ја направи разгледницата, секоја група ќе има задача да напише порака до другарите во својата разгледница. Водителот ги насочува дека во пораката можат да напишат сè она што дотогаш го научиле во текот на работилниците.

Заедно со водителот, учесниците ќе се потсетат на сè она што научиле во текот на работилниците и секој од нив ќе може да истакне што најмногу или најмалку им се допаднало и што им оставило најголем впечаток.

ДИСКРИМИНАЦИЈА, ПРЕДРАСУДИ И СТЕРЕОТИПИ

Скенирајте го кодот за дополнителен материјал потребен за работилниците:



Забелешка: Водителот на работилницата може да ги менува, прилагодува или дополнително да ги објаснува поимите согласно со нивото на разбирање на корисниците.

2.1. Дискриминација и видови на дискриминација

Цел на работилницата: Да се запознаеме со поимот дискриминација и какви видови на дискриминација постојат.

Потребни материјали за работа: Слики на кои се покажуваат различни видови на дискриминација, видео клипови, флип-чарт, хамери, фломастери, прирачници за заштита од дискриминација, лесно читлива верзија на Конвенција на ОН за правата на лицата со попреченост. Материјалите се јавни податоци и може да се најдат на интернет.

Времетраење на работилницата: 50 - 60 минути

Воведен дел: Водителот ја започнува работилницата со кратка вежба во која учесниците замислуваат дека одат на базен. На влезот стои редар кој не дозволува да влезат сите кои сакаат - не ги пушта старите лица, со објаснување дека на нив местото не им е на базен, лица со попреченост, на кои исто така грубо им кажува дека местото не им е таму, дека поради нив други луѓе нема да сакаат да дојдат, и Роми, затоа што би правеле многу ѓубре, и би биле многу бучни. Ги пушта да влезат младите луѓе, убаво облечените луѓе, убавите девојки. Потоа водителот ги прашува учесниците дали постапките на редарот се во ред, дали тоа што го прави е добро или лошо, како се чувствуваат луѓето на кои не им е дозволено да влезат на базенот. Со овој едноставен пример, водителот го доближува значењето на поимот дискриминација за учесниците на работилницата.

Средишен дел: Во продолжение водителот преку однапред подготвени видео клипови на кои се прикажуваат различни видови на дискриминација ја продолжува работилницата. Видеото е достапно на QR кодот, а водителот има слобода да најде дополнителни видео материјали доколку смета дека е потребно.

Преку разговори и објаснувања околу видео клиповите, водителот раскажува за она што се видело на клиповите. Се разговара за различните видови на дискриминација, користејќи најразлични примери, за истите да се приближат до и разберат од страна на учесниците во работилницата. Притоа, се користат најразлични материјали за работа (печатени слики на кои се прикажуваат различните видови на дискриминација). Следат неколку примери за различни видови на дискриминација.

Дискриминација е неоправдано постапување кон лица врз основа на карактеристики како што се старост, раса, пол, тежина, попреченост и друго.

Дискриминација поради попреченост е кога кон некој се постапува неправедно бидејќи има некој вид на попреченост.

Низ дискусија, водителот заедно со учесниците доаѓа до различни дефиниции.

Различни видови на дискриминација:

- *Директна дискриминација**
- *Индириектна дискриминација**
- * Вознемирување**

Директна дискриминација

Директната дискриминација се случува кога некој се однесува кон лице со попреченост многу полошо отколку со друго лице без попреченост во слична ситуација, поради попреченоста. *Прв пример:* На интервју за работа, му кажувате на лицето што сака да ве вработи дека имате интелектуална попреченост. Тој одлучува да не ве вработи, иако најмногу одговарате за работата, затоа што смета дека често ќе отсутувате од работа, често ќе користите боледувања. Тоа е противзаконско.

Втор пример: Локалниот отворен базен во мал град одбива да пушта Роми бидејќи сметаат дека ќе прават бука, лошо ќе се однесуваат и ќе прават проблеми на другите гости.

Трет пример: Во една фирма жените се помалку платени од мажите, иако имаат исти работни задачи и еднакво ги исполнуваат своите работни обврски.

Индириектна дискриминација

Индириектната дискриминација постои кога преку навидум неутрални прописи или одредби и практики, некое лице или група се ставаат во понеповолна положба во споредба со други лица. Со други зборови, индириектната дискриминација се случува кога нема разлики во постапувањето со лицата, но резултатот од таа неправедна практика е да стави одредена група лица во лоша положба.

На пример: Во еден ресторан осветлувањето е многу слабо. Менито е напишано со мали и искривени букви во сива боја на многу голема бела карта. Ова може да претставува индириектна дискриминација бидејќи практиката на ваков вид печатење на менија ги става лицата со попреченост во видот, но и лицата со интелектуална попреченост во понеповолна ситуација бидејќи не можат да го прочитаат менито.

Или пак: На оглас за работно место се бара сите апликанти да имаат возачка дозвола, иако работното место не е директно поврзано со потреба од возење. Вака дефинираниот оглас ги става во неповолна ситуација лицата со попреченост кои, иако одговараат за тоа работно место, поради немањето возачка дозвола не можат да аплицираат за работата.

Вознемирување

Вознемирувањето претставува несакано постапување кон лице или група лица врз дискриминаторски основи што има за цел или последица, повреда на достоинството или создавање на заканувачка, непријателска, понижувачка или застрашувачка средина, пристап или практика.

Примери на вознемирување:

*Вербална или физичка злоупотреба, погрдни зборови, закани, шеги во врска со попреченоста или некоја друга карактеристика;

*Шеги кои резултираат со непријатни ситуации или засрамување на лицата;

*Закани, заплашувања или други непристојни гестови.

Водителот може со учесниците да разговара и за дискриминација врз основа на пол, раса, вера, сексуална определба, попреченост и сл.

Завршен дел: Водителот на работилницата заедно со учесниците, повторувајќи за што сè се разговарало на работилницата, на хамери ќе ги напишат и нацртаат најважните пораки и размислувања кои произлегоа од дискусиите. Исто така, можат да се напишат и кратки лични изјави од учесниците кои се соочиле со некој вид на дискриминација.

2.2. Предрасуди

Цел на работилницата: Да се запознаеме со поимот предрасуда и начините на кои тие може да се разбираат.

Потребни материјали за работа: Слики на кои се покажуваат различни видови на предрасуди, видео клипови, флип-чарт, фломастери, хамери, брошури во кои се говори за предрасудите и нивното разбирање, Конвенција на ОН за правата на лицата со попреченост во лесно читлива форма. Материјалите се јавни податоци и може да се најдат на интернет.

Времетраење на работилницата: 50 - 60 минути

Воведен дел: Водителот треба да осмисли пример за предрасуда која ќе биде блиска и лесно разбирлива за групата со која работи. Потоа со групата разговара и ги мотивира да наведат примери на предрасуди со кои се соочувале.

Средишен дел: По завршувањето на воведната активност, водителот на работилницата преку разговори и други примери за предрасуди ја приближува темата до учесниците. Започнува со објаснување и раскажување за една од најчестите предрасуди во однос на лицата со интелектуална попреченост, т.е. поистоветување на интелектуалната попреченост со ментална болест.

Примери на предрасуди

| Предрасуда | Факт |
|---|---|
| Интелектуалната попреченост е наследна. | Интелектуалната попреченост е само понекогаш наследна. Најчесто, е предизвикана од надворешни влијанија, а некои од нив може и да се превенираат. |
| Интелектуалната попреченост е заразна. | Ова е сосема погрешно. Интелектуалната попреченост не се шири со ниеден вид на контакт. |
| Лекови и витамини може да ја излечат интелектуалната попреченост. | Не постојат лекови и витамини што ќе ја излечат интелектуалната попреченост. |
| Самостојното живеење не е за секого. | Доколку му се пружи вистинската поддршка, секое лице може да живее во заедницата. |
| Лицата со попреченост се асексуални. | Лицата со попреченост се сексуални битија, а на некои од нив им е потребна поддршка во остварување на сексуалните и репродуктивните права. |

Завршен дел: Во завршниот дел од работилницата водителот разговара со учесниците за нив самите односно за нивните способности. Секој од учесниците може да каже што тој/таа може самостојно да прави и да работи. На листови хартија и на хамери ќе се напишат и илустрираат пораките на учесниците кои ќе произлезат од работилницата, а се однесуваат на еднаквоста и прифаќањето на различностите кај луѓето.

2.3. Стереотипи

Цел на работилницата: Да се запознаеме со поимот стереотип, да се запознаеме со некои од најчестите стереотипи кои се однесуваат на лицата со попреченост и начините на кои тие може да се разбираат.

Потребни материјали за работа: Слики на кои се покажуваат различни видови на стереотипи, видео клипови, флип-чарт, фломастери, хамери, брошури во кои се говори за предрасудите и стереотипите и нивното разбирање, Конвенција на ОН за правата на лицата со попреченост во лесно читлива форма. Материјалите се јавни податоци и може да се најдат на интернет.

Времетраење на работилницата: 50 - 60 минути

Воведен дел: Работилницата на тема стереотипи, водителот ја започнува со видео клип во кој се прикажани стереотипи за лицата со попреченост. Со помош на видео клипот, водителот го поттикнува разговорот на тема стереотипи кои владеат за лицата со попреченост, а учесниците раскажуваат што виделе на клипот.

Средишен дел: Во понатамошниот дел се продлабочува разговорот за најчестите стереотипи за лицата со попреченост. Притоа водителот на работилницата може да користи најразлични материјали (видео клипови, слики, цртежи, брошури) на кои се прикажуваат стереотипи за лица со попреченост, и ги вклучува сите учесници на работилницата во разговорите. Следат неколку примери за стереотипи кон лицата со попреченост.

1. Лицата со попреченост треба да се сожалуваат.

Најголемиот број луѓе попреченоста ја гледаат како лична трагедија, па затоа и лицата со попреченост треба да бидат сожалувани. Но, всушност, попреченоста сама по себе, воопшто не значи лош квалитет на живеење, туку најчесто негативните ставови кои владеат во општеството и недостигот на пристапност во рамките на заедницата се причинителите за лошиот квалитет на живеење.

2. Лицата со попреченост не можат да водат продуктивен и исполнет живот.

Овој стереотип претпоставува дека лицата со попреченост нема да се во можност да имаат добра работа, да засноваат семејство или да преземаат различни одговорности. Но, всушност, лицата со попреченост се способни во целост да учествуваат во животот на заедницата како и сите други. Само треба фокусот да се стави на нивните способности, а не на нивните ограничувања. Видеоот е достапно на QR кодот погоре, а водителот има слобода да најде дополнителни видео клипови доколку смета дека е потребно.

По гледање на клиповите, водителот на работилницата го води и разговорот за она што се видело на овие клипови. Во текот на разговорот може да се користат и дополнителни материјали, како на пример слики и цртежи на темата. Секој учесник зборува за своите размислувања на оваа тема, може да раскаже за лично искуство, доколку го имал, или посведочил на некоја случка.

Завршен дел: Во завршниот дел од работилницата, учесниците заедно со водителот ги споделуваат сопствените чувства и мисли во однос на стереотипите. Пораките кои тие сакаат да се пренесат, се запишуваат или цртаат на различни видови хартија и хамер.

2.4.Надминување и разбивање на дискриминацијата, предрасудите и стереотипите

Цел на работилницата: Да се запознаеме со начините на кои може да реагираме, да се справуваме и да преземеме активности за спречување на дискриминаторно однесување, предрасуди и стереотипи.

Потребни материјали за работа: Конвенција на ОН за правата на лица со попреченост во лесно читлива форма, постоечки прирачници за заштита од дискриминација, материјали од Комисија за заштита од дискриминација, флип-чарт, фломастери, хамери, и др. Материјалите се јавни податоци и може да се најдат на интернет.

Времетраење на работилницата: 50 - 60 минути

Воведен дел: Водителот на работилницата започнува со презентација на клип. По завршувањето на клипот, водителот подетално објаснува како и каде може да се поднесе пријава за дискриминација.

Средишен дел: Во понатамошниот тек на работилницата водителот заедно со учесниците разговара околу Законот за спречување и заштита од дискриминација и неговото значење. Разговорот е прилагоден на групата со која се работи. Разговара со учесниците дека лицата, кои сметаат дека претрпеле дискриминација може да поднесат претставка до Комисијата. За поднесување на претставката постои формулар кој се пополнува и се поднесува до Комисијата. Заедно со учесниците го пополнуваат формуларот со некоја замислена ситуација на дискриминација. Формуларот може да се најде на веб страната на <https://kszd.mk/>

Водителот појаснува дека покрај пополнетиот формулар мора да се достават и докази за сторената дискриминација. Еве неколку примери:

- Чувајте било какви телефонски пораки, пораки по електронска пошта во кои се искажува дискриминација.
- Треба да са забележуваат случаите кога некој користел погрден јазик кон вас, или некој друг, или кога лошо се однесувал кон вас или некој друг поради, на пример, попреченоста.
- Доколку е безбедно и сигурно, може да направите фотографии или да снимите видео во кое се покажува дискриминаторното однесување.

Во понатамошниот дел, водителот на работилницата појаснува дека за надминување на предрасудите и стереотипите и борбата со дискриминација потребно е луѓето да се запознаваат со правата, потребите и секојдневните предизвици со кои се соочуваат лицата со попреченост. За тоа да се стори потребни се медиумските кампањи. Овие кампањи треба да се со позитивен стил покажувајќи ги способностите и можностите на лицата со попреченост.

Завршен дел: Во последниот дел од работилницата, водителот и учесниците заеднички споделуваат пораки за еднаквост и недискриминација на лицата со попреченост. Она што може да се издвои како најважна порака е дека мора да се бориме и да реагираме на секаков облик на дискриминација. Сите луѓе се еднакви, без разлика на нивната боја на кожа, возраст, пол, дали имаат попреченост или не.

НЕНАСИЛНА КОМУНИКАЦИЈА

Скенирајте го кодот за дополнителен материјал потребен за работилниците:



Забелешка: Водителот на работилницата може да ги менува, прилагодува или дополнително да ги објаснува поимите согласно со нивото на разбирање на корисниците.

3.1. Што е комуникација и кои се клучните елементи на комуникацијата?

Цел на работилницата: Цел на работилницата е дефинирање на поимот комуникација, и запознавање на видовите на комуникација – вербална, невербална, визуелна и пишана.

Потребни материјали за работа: Флип-чарт, маркери

Времетраење на работилницата: 45 до 60 минути

Воведен дел: На почетокот од работилницата се користи вежба „Две лаги и една вистина“. Вежбата е секој учесник да каже една вистина и две лаги за себе, а другите треба да се обидат да погодат кои тврдења се лажни, а кои се точни. Вежбата може да трае околу 10 минути.

Средишен дел: По оваа вежба, следи заедничка работа во текот на која би се дефинирал поимот комуникација. Во текот на овој процес водителот најпрво ќе бара учесниците да кажат што е комуникација, истовремено запишувајќи ги одговорите на флип-чарт, а по одговорите водителот ќе презентира одредени дефиниции за комуникација и ќе бара од учесниците да кажат која дефиниција е точна според нив. И овој дел би траел околу 10 минути.

Следните 10 минути водителот треба да посвети внимание на презентацијата при што точно ќе се дефинира поимот комуникација, видовите комуникација, односно, типовите и нејзините елементи. Овој дел од работилницата ќе се реализира со однапред подготвена презентација која се наоѓа на QR кодот.

Продолжението на работилницата, т.е., нејзиниот крај пред евалуацијата би се спровел со играта „Расипан телефон“.

Играта „Расипан телефон“ се игра така што водителот ќе му шепне на еден од учесниците една едноставна реченица, а тој ќе ја пренесе на следниот учесник, и така се додека не дојде редот последниот учесник да му ја шепне реченицата на водителот.

Завршен дел: Водителот ги прашува учесниците што заклучиле од претходните игри и ги дополнува одговорите за да дојдат до поентата.

3.2. Разбирање на емоции - лутина

Цел на работилницата: Целта на оваа работилница е објаснување на емоциите, конкретно лутината и како лутината влијае на секојдневието.

Потребни материјали за работа: Флип-чарт, маркери,

Времетраење на работилницата: Во просек од 45 до 60 минути

Воведен дел:

Работилницата ја започнува водителот и ги поттикнува учесниците секој од нив да каже нешто што ги налутило во животот. Водителот ги запишува изјавите на флип-чарт. Оваа активност може да трае околу 15 минути.

Средишен дел: Водителот им кажува на учесниците да прошетаат низ просторијата каде се спроведува работилницата (2 – 3 минути). Потоа, водителот одредува две места, едно каде ќе застанат оние што многу се лутат, а на другото оние кои никогаш или ретко се лутат. Треба да се објасни дека може да застанат и некаде во средината доколку сметаат дека не припаѓаат на ниту една група. Овој сегмент од работилницата може да трае 20 минути.

Во продолжение на работилницата, учесниците и водителот разговараат за тоа како се чувствуваме кога сме луте. Секој од учесниците има можност да каже како се однесува кога е лут. Важно е учесниците да разберат дека секој од нас лутината ја покажува на свој начин. Водителот ги поттикнува учесниците заедно да пронајдат посоодветно решение за надминување на лутината и низ примери да научат како може да се разговара на ненасилен начин.

Во продолжение, водителот предлага да се направи вежба за подобро да се разбере лутината.

Треба сите да застанат во круг и еден на друг да си подаваат тежок предмет (пожелно е тоа да биде топка или поголема книга). Водителот објаснува дека лутината може да ни биде тешка како и предметот што го држиме во рацете и дека не е секогаш лесно да се справиме со тоа. Дека би ни било полесно кога ќе го фрлиме тој предмет на некој друг за да се ослободиме од товарот, но мора да се запрашаме како тогаш би се чувствувало другото лице. Треба да се истакне дека најверојатно ќе го повредиме и дека тоа не е соодветно решение. Треба да се направи паралела и да им се објасни на учесниците дека исто како што може физички да го повредат лицето кога ќе фрлаат тежок предмет кон него, така може да го повредат и со зборовите кои се искажани во лутина.

Завршен дел: Водителот со учесниците разговара за вежбата и за тоа како ја разбрале истата, па заеднички доаѓаат до заклучоци дека лутината може да биде тешка и дека понекогаш имаме желба да ја „фрлиме“ на некој друг, односно да ја изразиме на негативен начин, но дека тоа не е решение бидејќи на тој начин може да повредиме други лица. Уште еднаш сите заедно истакнуваат зошто ни е важно да кажеме како се чувствуваме и како се може да решиме со отворен разговор и со ненасилна комуникација.

3.3. Асертивна комуникација - Ненасилна комуникација

Цел на работилницата: Учесниците би биле упатени во самите методи на ненасилна комуникација, а оттука и примена на истата во секојдневната комуникација.

Потребни материјали за работа: Флип-чарт, маркери, презентација, проектор, картички со конфликтни ситуации – материјалите се достапни на QR кодот погоре.

Времетраење на работилницата: во просек 45 до 60 минути

Воведен дел: Вовед во темата на работилницата и дефинирање на поимот *асертивна комуникација*.

Средишен дел: Во рамки на оваа работилница, акцентот би бил на она што веќе се научило од претходните работилници. Накратко треба да се повтори доколку е потребно. Да се замолат сите да се обидат да дефинираат што за нив значи асертивна комуникација и што таа може да измени во секојдневието. Потоа треба да се дефинира поимот асертивна комуникација и „JAC“ моделот. Асертивната комуникација треба лично да се покаже низ „JAC“ моделот. Преко сопствен пример треба да им се објасни зошто „JAC“ моделот е многу подобар за искажување на желби.

Дополнителен материјал за оваа работилница се картичките, кои се делат на учесниците, така што сите да имаат по една картичка, вклучително и водителот. Секој од учесниците врз основа на ситуацијата која е дадена на картичката, ќе се обиде да ја искаже истата конфликтна ситуација низ „JAC“ моделот. Картиците може да се најдат на QR кодот.

Завршен дел: Учесниците заедно со водителот уште еднаш ја повторуваат дефиницијата и најважните делови за подобро да го запомнат наученото.

3.4. Јавен настап

Цел на работилницата: На оваа работилница ќе се зборува за јавен настап, неговите елементи и зајакнување и охрабрување на учесниците за учество во јавни настапи.

Потребни материјали за работа: Флип-чарт, маркери

Времетраење на работилницата: Во просек од 45 до 60 минути

Воведен дел: Водителот ги запознава учесниците со дефиницијата и елементите на јавниот настап. Ги мотивира да ги поделат своите искуства од јавен настап.

Средишен дел: Презентерот разговара со учесниците што е јавно говорење и кои се елементите на јавно говорење - дека треба да зборуваат гласно, јасно и артикулирано. Водителот треба да го користи својот пример за да покаже како е пожелно да се застане во место и дека не е во ред, на пример, да имаме скрстени раце или да ги чуваме во џеб.

Предвидено е околу 25 минути за тој сегмент од работилницата. Остатокот од времето ќе се искористи да се даде простор на учесниците, по неколку минути, секој од нив да се претстави и на тој начин да вежба за јавен настап. Водителот и останатите учесници ќе бидат публика која ќе го бодри тој што се претставува во моментот и ќе го свртува вниманието на она што било добро, но и што треба уште малку да се повежба.

Завршен дел: Водителот низ своите коментари за јавните настапи на корисниците внимателно ќе ги истакнува основните компоненти на тој процес. Преку конкретни примери и исправки, водителот ќе објаснува и ќе истакнува зошто одредени работи се важни за квалитетен и успешен настап пред публика.

РЕЦЕПТИ

Скенирајте го кодот за дополнителен материјал потребен за работилниците:



РЕЦЕПТ ОД СРБИЈА – Проја



Проја

Потребни состојки:

- 3 јајца
- 1 шолја бело брашно
- 1 шолја пченкарно брашно
- 1 шолја јогурт
- ½ шолја зејтин
- 1 прашок за печиво
- 1 мала лажица сол
- 1 парче сирење (250 грама)

Начин на подготовка:

Вклучи ја рерната на 180 степени да се загрее

Измати ги јајцата во поголем сад

Потоа по ред додади ги состојките од списокот

Кога се добро ќе се измати, стави ја смесата во тепсија

Се пече 45 минути на 180 степени во рерна

РЕЦЕПТ ОД СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА – Тавче гравче



Тавче гравче

Потребни состојки:

2 шолји грав (половина килограм)
2 главици кромид
2 суви црвени пиперки
Зејтин
Зачини (сол, црн бибер, црвен пипер)

Начин на подготовка:

Исчисти го гравчето

Измиј го гравчето

Стави го гравчето во тенџере

Додади вода во тенџерето

Вклучи ја ринглата

Стави го тенџерето на рингла

Кога ќе зоврие водата, истури ја

Внимавај да не се истури гравчето

Стави нова, топла вода во тенџерето (околу 4 шолји)

Тенџерето со вода и грав стави го на вклучената ринга

Исчисти го кромидот

Исечкај го кромидот и стави го во тенџерето

Измиј ги сувите пиперки

Исечи ги рачките на пиперките

Стави ги пиперките во тенџерето

Гравчето се вари додека стане меко

Во тавче стави малку зејтин да се загрее (50 милилитри)

Додади 1 голема лажица црвен пипер и промешај

Сварениот грав исцеди го во земјена тава и убаво измешај

Сувите пиперки изгмечи ги убаво

Стави ги во тавата со гравчето

Стави и малку од водата каде се вареше гравчето

Стави сол и црн бибер по желба

Потоа стави го и зејтинот со црвениот пипер

Стави го гравчето во рерна

Вклучи ја рерната на 250 степени

Гравчето да се пече 20 минути

РЕЦЕПТ ОД БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА – Алва



Алва

Потребни состојки:

- 1 шолја путер или маргарин
- 1 шолја брашно
- 1 шолја шеќер
- 2 шолји вода
- 1 кесичка ванилин шеќер
- Ореви или кокос за декорација

Начин на подготовка:

Растопи ја шолјата путер

Кога путерот целосно ќе се стопи

Додади ја шолјата брашно

Постојано мешај околу 10 минути без престан

Води сметка за мешањето бидејќи алвата лесно може да загори

Чекате да добиете беж боја

Во други тенџере ставете 2 (две) шолји вода

И една шолја шеќер

И една кесичка ванилин шеќер

Ставете го на рингла и оставете го да зоврие

Кога смесата од брашно и путер ќе биде готова (кога ќе добиете беж боја)

Додате ја смесата од тенџерето со вода и шеќер што веќе се зовриени

Внимавајте на рацете бидејќи може да прска

Оставете смесата да отстои 10тина секунди, покријте ја со капак да не ве испрска

Па веднаш потоа измешајте за да не се направат грутки.

