

EU
CARES.

#YOUTH

E-TOOLKIT

Z PROGRAMEM OPERACYJNYM

W ramach projektu

EU-CARES Europejskie zbiorowe narracje na rzecz pojednania
Leczenie traumy poprzez zaangażowanie młodzieży i opowiadanie historii
ID projektu: 101093735

DATA PUBLIKACJI
CZERWIEC 2024

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





EU-CARES

**Europejskie zbiorowe narracje na rzecz pojednania -
leczenie traumy poprzez zaangażowanie młodzieży i
opowiadanie historii**

E-PRZEWODNIK

Opracowane Przez CESIE oraz NVO PRIMA



ERASMUS-YOUTH-2022-CB

Projekt nr: 101093735

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Streszczenie

1. Wstęp
2. Podstawowe informacje
3. Wytyczne dla osób praktykujących
4. Techniki
5. Słowa mają znaczenie
6. Program operacyjny



1. WSTĘP

E-przewodnik EU CARES jest odpowiedzią na głęboko zakorzenioną zbiorową traumę panującą na Bałkanach Zachodnich. Została ona pogłębiona przez konflikty historyczne i niedawne wydarzenia, takie jak wojna na Ukrainie. Projekt koncentruje się na pielęgnowaniu pojednania, szczególnie wśród młodych ludzi w regionie, a także na przeciwdziałaniu dominującym narracjom nieufności oraz wzrostowi nacjonalizmu i szowinizmu zarówno na poziomie regionalnym, jak i globalnym. EU-CARES ma na celu zaszczepienie krytycznego myślenia i stworzenie nowych narracji na rzecz zbiorowego uzdrowienia i spójności społecznej poprzez wspieranie aktywnego zaangażowania i dialogu.

Ten e-przewodnik został opracowany we współpracy z osobami pracującymi z młodzieżą, artystami i ekspertami w dziedzinie storytellingu. Oferuje praktyczne zasoby i wskazówki dotyczące wykorzystania metodologii storytellingu w różnych dziedzinach, od leczenia traumy po integrację społeczną. E-przewodnik służy również jako kompleksowa rama do integracji storytellingu z wyzwaniami społecznymi, takimi jak integracja mniejszości, co jest możliwe dzięki czerpaniu z różnych środowisk kulturowych.

Opierając się na spostrzeżeniach zebranych z ankiet, grup fokusowych i rygorystycznego procesu walidacji przeprowadzonego podczas międzynarodowego kursu szkoleniowego w Palermo, e-przewodnik zestawia najlepsze praktyki w siedmiu krajach członkowskich konsorcjum (Albania, Belgia, Bośnia i Hercegowina, Włochy, Czarnogóra, Polska i Serbia). Wdrożyliśmy laboratoria społeczne i inne innowacyjne metody, angażujące strony i działające poprzez procesy współtworzenia. Celem EU-CARES jest udoskonalenie i dostosowanie e-przewodnika do różnych kontekstów krajowych, zapewniając jego skuteczność w promowaniu pojednania i rozwiązywania konfliktów. Szkolenie zapewniło bogaty wgląd w złożoność procesu jakim jest pojednanie i leczenie traumy w regionie, ale także poszerzyło istniejące perspektywy dotyczące transformacji konfliktu.

2. PODSTAWOWE INFORMACJE

Na wstępnych etapach naszego projektu, organizacje partnerskie wdrożyły kompleksową inicjatywę ankietową w siedmiu krajach uczestniczących. Zaangażowały one 142 osoby, w tym artystów, ekspertów w dziedzinie storytellingu i osoby pracujące z młodzieżą. W oparciu o te działania, konsorcjum stworzyło podstawę dla przyszłych działań, zapewniając fundamentalny wgląd w wiedzę i zastosowanie metod i technik storytellingu w leczeniu traumy i rozwiązywaniu konfliktów.

Zebrane wyniki, przedstawione w formie graficznej, stanowiły podstawę kilku aspektów demograficznych i podkreśliły bogactwo doświadczeń uczestników związanych ze storytellingiem. Dzięki różnorodności wieku, płci, narodowości i środowisk zawodowych respondentów, zebrane dane umożliwiły uzyskanie panoramicznego obrazu wielu perspektyw, które kształtują nasze zbiorowe zrozumienie.

Co najważniejsze, badanie wykazało, że respondenci są zgodni co do kluczowej roli storytellingu jako narzędzia budującego empatię i zachęcającego do dialogu. Uczestnicy argumentowali, że storytelling ma potencjał jako katalizator w procesach pojednania. Podkreślali również jego transformacyjną moc oraz potencjał do tworzenia narracji w celu wspierania nadziei, odporności i zbiorowego uzdrawiania.

Ponadto, w badaniu przeanalizowano możliwość dostosowania storytellingu do kontekstów wielokulturowych oraz jego potencjał do angażowania młodszych odbiorców. Mając świadomość, że storytelling cyfrowy stał się globalnym trendem, uczestnicy omawiali jego skuteczność w różnych aspektach, co skłaniało do refleksji na temat jego integracji z szerszymi inicjatywami na rzecz pojednania.

W drugiej fazie konsorcjum zaangażowało się w pracę grup fokusowych. Zapewniły one głębsze zrozumienie metody storytellingu, oferując rekomendacje oparte na praktycznych doświadczeniach. Uczestnicy zidentyfikowali żywe biblioteki, osobiste doświadczenia, grywalizację i przedstawienia teatralne jako skuteczne narzędzia. Każda z tych technik ma wyjątkową zdolność do wspierania empatii i może stać się katalizatorem dla kluczowego dialogu.

Dyskusje w grupach fokusowych zaznaczyły również potrzebę zrównoważonego podejścia, odradzając przyjmowanie inwazyjnych metod, takich jak żywe biblioteki, w środowiskach pokonfliktowych. Empatia i wrażliwość kulturowa, prezentowana zarówno przez narratora, jak i uczestników, okazały się podstawą dla zapewnienia skutecznego zaangażowania.

Rozwijając dalej zmieniający się krajobraz storytellingu, natrafiamy na pojawiające się trendy, takie jak wideo, animacje i plakaty. Te techniki i technologie pobudziły wyobraźnię osób praktykujących storytelling. Oferują one nowe ścieżki eksploracji narracji i zbiorowego uzdrawiania. Ich potencjał wykracza poza bariery językowe i kulturowe oraz pomaga zaangażować różnych odbiorców, co czyni je istotnymi w kontekście procesu pojednania.

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



W przyszłości chcemy wspierać inkluzywność i różnorodność, ponieważ pragniemy włączyć te wartości do naszych inicjatyw storytellingowych. Mamy nadzieję, że dzięki wykorzystaniu nowych technologii będziemy w stanie wspierać marginalizowane głosy. Głównym celem będzie współtworzenie narracji, które będą rezonować ponad granicami i wspierać wzajemne zrozumienie oraz solidarność między ludźmi i społecznościami.

W tym duchu współpracy jesteśmy gotowi rozpocząć wspólną podróż odkrywania, wykorzystując transformującą moc storytellingu w procesach leczenia traumy i rozwiązywania konfliktów. Dzięki ciągłemu dialogowi, zbiorowym refleksjom i działaniom kontynuujemy pracę na rzecz bardziej sprawiedliwego, empatycznego i pojednanego świata.

W trakcie całego projektu, grupy fokusowe z krajów uczestniczących dostarczyły cennych informacji na temat skuteczności techniki storytellingu w różnych kontekstach. Informacje te okazały się być cennymi wskazówkami dla naszych wspólnych starań w zakresie leczenia traumy, rozwiązywania konfliktów i integracji społecznej.

Powtarzającym się motywem w tych dyskusjach było uznanie audiowizualnego storytellingu za potężne narzędzie do angażowania młodych odbiorców. Uczestnicy podkreślali znaczenie dynamicznych i atrakcyjnych wizualnie narracji, które przyciągną i utrzymają uwagę młodzieży, żyjącej w coraz bardziej cyfrowej erze. To podkreśla jak ważne jest wykorzystywanie platform multimedialnych i innowacyjnych formatów storytellingu, aby nawiązać kontakt ze współczesnymi odbiorcami i budować znaczące więzi.

Co więcej, grupy fokusowe dyskutowały na temat skuteczności narracji inkluzywnych dla odzwierciedlenia różnorodności przeżywanych w naszych społecznościach doświadczeń. Uczestnicy podkreślali znaczenie włączania tradycyjnych elementów kulturowych, takich jak muzyka, folklor i narracje historyczne, dla zakorzenienia inicjatyw storytellingowych w lokalnych kontekstach oraz promowania zrozumienia kulturowego i pojednania. Wzmacniając marginalizowane głosy, storytelling może służyć jako potężne narzędzie integracji społecznej i zbiorowego uzdrawiania.

Podczas badania interaktywnych technik storytellingu, takich jak grywalizacja i osobiste doświadczenia, uczestnicy podkreślali znaczenie wspierania aktywnego zaangażowania i dialogu między uczestnikami. Poprzez zachęcanie do współpracy i współtworzenia, inicjatywy storytellingowe mogą umożliwić jednostkom autentyczne dzielenie się swoimi historiami i przyczynić się do szerszych rozmów na temat pojednania i zmian społecznych.

Co więcej, dyskusje dotyczyły złożoności poruszania delikatnych kwestii historycznych w narracjach. Uczestnicy podkreślali potrzebę tworzenia narracji, które zapewniają zrównoważone perspektywy, jednocześnie promując empatię i wzajemne porozumienie. Wymaga to dokładnego zrozumienia i wiedzy na temat wrażliwości historycznej oraz zaangażowania w promowanie pojednania poprzez integrujące praktyki storytellingu.

W różnych kontekstach narodowych uczestnicy podkreślali znaczenie narracji opartych na empatii i uniwersalnych kodów komunikacyjnych w nawiązaniu kontaktu z odbiorcami. Poprzez zrozumienie wartości wspólnej symboliki, metafor i archetypów, twórcy opowieści mogą generować więzi i wspierać zrozumienie ponad granicami kulturowymi, budując fundamenty dla znaczącego dialogu i pojednania.

Podsumowując, spostrzeżenia zebrane w grupach fokusowych służą jako cenny zbiór perspektyw i doświadczeń, który pozwala ukierunkować nasze wysiłki tak, aby rozwijać inkluzywne i skuteczne inicjatywy storytellingowe. Włączając różnorodne głosy, wykorzystując innowacje cyfrowe i wspierając dialog możemy wykorzystać przemieniającą moc storytellingu dla promowania pozytywnych zmian i pojednania w społecznościach na całym świecie.

3. WYTYCZNE DLA OSÓB PRAKTYKUJĄCYCH

W oparciu o analizę wyników, storytelling został zidentyfikowany jako użyteczne narzędzie do poruszania kwestii społecznych i kulturowych, wynikających zarówno z sytuacji konfliktowych, jak i pokonfliktowych. Jednak przy braku wiedzy o tym, jak z niego korzystać, storytelling traci on swój potencjał. W związku z tym, aby storytelling był skuteczny, konieczne jest opracowanie metodologii, która wskaże osobom praktykującym, jak wdrażać działania storytellingowe. Poniższe informacje oparte są na naszych doświadczeniach osób praktykujących oraz obserwacjach empirycznych zebranych podczas szkolenia w Palermo. Postanowiliśmy, że przedstawimy pięć podstawowych spostrzeżeń metodologicznych:

1. Bądź wykwalifikowanym moderatorem

Podczas opowiadania historii uczestnicy angażują się w interakcje i dyskusje, które w pewnym stopniu dotyczą ich życia osobistego i światopoglądu. Z uwagi na to, że jest to delikatny grunt, poruszane tematy mogą stać się drażliwe, a sprawy łatwo wymknąć spod kontroli. Inicjowanie i prowadzenie takich działań wymaga solidnych umiejętności moderatorskich i komunikacyjnych. Zadaniem moderatora nie jest nadzorowanie wykonania zadania, ale aktywne uczestniczenie w nim w roli mediatora. Powinien on zachęcać do owocnych rozmów, które prowadzą do porozumienia, przy jednoczesnym zachowaniu jak najmniejszego stopnia i neutralności interwencji. Prowadzenie aktywności związanych z traumą wymaga również wiedzy z zakresu psychologii oraz specjalistycznego przeszkolenia. We wszystkich przypadkach mediator musi pamiętać, że służy społeczności. Jego wola i interesy powinny pozostać poza pierwszym planem.

2. Stwórz bezpieczną przestrzeń

Bezpieczna przestrzeń to środowisko, w którym żadna osoba lub grupa nie czuje się osądzana, dyskryminowana lub szufladkowana ze względu na ujawnienie części siebie. W kontekście storytellingu oznacza to stworzenie atmosfery otwartości i zaufania, która zachęci uczestników do szczerych wypowiedzi. Można zastosować wiele praktycznych rozwiązań: dynamiczne i nieformalne przełamywanie lodów dla pozbycia się wstydu i nieśmiałości,



zróżnicowanie działań, aby każdy czuł się komfortowo i miał prawo do wypowiedzi, lub wdrażanie gier, które angażują emocje, stymulują empatię i pomagają przezwyciężyć bariery wśród uczestników. Ponieważ bezpieczeństwo jest poczuciem, nie ma określonego sposobu na wzbudzenie go w innych. Zadaniem moderatora jest znalezienie rozwiązania, które pozwoli osiągnąć ten cel.

3. Poznaj swoich słuchaczy

Częścią pracy moderatora jest zebranie informacji o odbiorcach lub grupie docelowej, która będzie realizować działania. Znajomość wieku uczestników, ich ról społecznych i przynależności do społeczności jest punktem wyjścia do zrozumienia ich kultury, historii i bieżących problemów. Ma to fundamentalne znaczenie dla wyboru aktywności, które będą skutecznie służyć celowi wyznaczonemu przez społeczność. Chociaż większość działań związanych ze storytellingiem ma zastosowanie w wielu sytuacjach, nie wszystkie społeczności mogą czerpać korzyści z danego działania.

4. Skonstruuj ścieżkę

Opowiadanie historii jest najskuteczniejsze, gdy jest zorganizowane w sposób umożliwiający stopniowe wyłanianie się zrozumienia, dialogu i korzeni zmian. Takie ścieżki muszą być uważnie konstruowane przez facylitatora, który ma jasne i bezstronne zrozumienie stanu uczestników, ich pochodzenia i pragnień. Niektóre działania sprzyjają chwilom refleksji, inne służą konfrontacji, jeszcze inne umożliwiają nawiązanie więzi emocjonalnej. Do moderatora należy stworzenie planu, w którym każde działanie będzie krokiem w kierunku celu, a uczestnicy będą mieli wiele okazji, aby wrócić do tych samych tematów z różnych punktów widzenia. Struktura planu powinna umożliwiać uczestnikom pogodzenie się ze sobą w przemyślany i pokojowy sposób, w idealnym przypadku zwalniając moderatora z interwencji. Budowa zrównoważonego i przemyślanego planu wymaga wiele refleksji i cennego doświadczenia. Oczywiście każda grupa potrzebuje planu przygotowanego na tę okazję.

5. Dostosuj aktywności

Aktywności storytellingowe nie są wryte w kamieniu. Stanowią one raczej wskazówki, które w niektórych przypadkach okazały się skuteczne. Jednak w oparciu o potrzeby odbiorców, specyfikę kulturową lub ograniczenia materiałowe, moderator może zmodyfikować działania. Ważne jest, aby pamiętać, jaki jest cel. Jeśli modyfikacja odpowiada temu celowi, wprowadzenie zmian jest uzasadnione. Moderator powinien mądrze ocenić sytuację i nie ulegać wpływom częściowych okoliczności lub swojej pozycji. Aktywności zostaną umieszczone w sekcji „Program operacyjny” tego przewodnika.

4. TECHNIKI

CELEBROWANIE RÓŻNORODNOŚCI

Bezpośrednio związane z integracją społeczną, podkreśla bogactwo różnic między jednostkami i społecznościami, promując integrację i kwestionując istniejące oraz potencjalne stereotypy.

Podczas tworzenia narracji zapewnia przedstawienie różnych głosów i perspektyw. Różnorodność jest zatem obecna zarówno w wybranych motywach i sceneriach, jak i w samej charakterystyce postaci.

Wspólne tworzenie opowieści pomaga promować różnorodność i przyczynia się do wzmocnienia pozycji każdej jednostki. W procesie tworzenia narracji uwzględnia różnorodne głosy i pośrednio przyczynia się do kwestionowania stereotypów i obalania ich, przedstawiając tym samym niestandardowe perspektywy.

Podsumowując, technika ta celowo odzwierciedla różnorodność odbiorców, dzięki czemu wzmacnia społeczności. Uwzględniając i podkreślając różnorodność narratorzy rzucają wyzwanie stereotypom i podkreślają jej wartość w ludzkich doświadczeniach.

KRĘGI OPOWIEŚCI: Krąg przebaczenia

Technika kręgów opowieści wykorzystuje podejście oparte na współpracy i praktykach budowania społeczności. Uczestnicy są zachęceni do znalezienia wspólnych płaszczyzn i zrozumienia poprzez dzielenie się osobistymi historiami z innymi. W ramach procesu twórczego uczestnicy kreują bezpieczne i wspierające środowiska, które pomagają kwestionować uprzedzenia dotyczące pochodzenia, doświadczeń i perspektyw, sprzyjając integracji.

Kręgi opowieści często obejmują praktyki przypominające rytuały i ceremonie. W szczególności elementy te odnoszą się do potrzeby zaznaczenia przed i na końcu sesji, aby wzmocnić konstrukcję uświęconej przestrzeni. Bardzo pomaga to mówcom ustalić granice czasu i przestrzeni w ramach zbiorowej procedury uzdrawiania emocjonalnego. Grupy uczestników są również zachęcane do ćwiczenia umiejętności aktywnego słuchania i empatii.

Krąg przebaczenia opisuje konkretny proces, który ma na celu zachęcenie uczestników do zbadania zjawiska, jakim jest przebaczenie oraz budowania go w sobie i wobec innych, dążąc do emocjonalnego wyzwolenia.

Uczestnicy łączą się we wspierającym i nieoceniającym środowisku, budując w ten sposób poczucie wzajemnego wsparcia i wspólnoty oraz wzmacniając więzi zaufania. Dzięki temu procesowi przebaczenie może być wyrażane i doświadczane. Pojawia się ono w nas samych

i w odniesieniu do innych, ale może również łączyć się z abstrakcyjnymi pojęciami lub fikcyjnymi sytuacjami.

Pod koniec sesji, na zakończenie kręgu opowieści, uczestnicy mogą zebrać się razem, aby wspólnie uznać wspólną podróż przebaczenia, której doświadczyli. Mogą również wykorzystać ten czas, aby wyrazić wdzięczność za możliwość wysłuchania i wsparcia oraz zostania wysłuchanym i wspartym. To poczucie domknięcia wzmacnia więzi powstałe w kręgu oraz stwarza poczucie doświadczenia rozwiązania i uzdrowienia.

STORYTELLING DLA SPOŁECZNOŚCI

Storytelling nie zawsze wymaga dedykowanej i bezpiecznej przestrzeni. Może być również realizowany podczas innych wydarzeń. W tym kontekście służą jako platforma dla członków społeczności do łączenia się i wzmacniania poczucia przynależności. Zarówno inkluzywność, jaki i różnorodność, są motywami przewodnimi tej techniki, której towarzyszą formaty otwartych mikrofonów i kameralne otoczenie. Podłoże i kontekst mogą być różnorodne, ale moderatorzy i uczestnicy muszą być zróżnicowani, a elementy interaktywne uwzględnione. Co więcej, w takich kontekstach dobrze sprawdzają się kręgi opowieści.

Opowiadanie historii społeczności, gdy odbywa się podczas wydarzeń, może odegrać znaczącą rolę we wzmacnianiu społeczności, promowaniu zrozumienia i celebrowaniu różnorodnych głosów tworzących narracje. W tym przypadku opcjonalnym rozwiązaniem może być format otwartego mikrofonu. Luźna struktura i brak określonych ram czasowych pozostawia miejsce na spontaniczność, zabawę i kolektywne budowanie znaczeń.

Niezależnie od tego, czy wydarzenie ma charakter kameralny czy publiczny, opowiadanie historii w gronie społeczności odgrywa zasadniczą rolę w budowaniu poczucia jedności, przynależności i podobieństwa, które spajają społeczność.

KONTRANARRACJE I DEKONSTRUKCJA

Kontrnarracje są kluczowymi elementami procesów transformacji konfliktu. Są to potężne narzędziami do rozmontowywania szkodliwych, powszechnych narracji, które przyczyniają się lub mogą przyczyniać się do tworzenia uprzedzeń i krystalizacji stereotypów. Zakres tej techniki obejmuje tworzenie alternatywnych narracji, które mogłyby promować wzajemne zrozumienie i współpracę między jednostkami i grupami.

W pierwszej kolejności warto zidentyfikować dominujące narracje dotyczące konfliktu. Następnie należy je zdekonstruować, poddając je krytycznej analizie w celu rozbicia ich składowych. Po zakończeniu tej pierwszej fazy uczestnicy mogą i powinni kwestionować zasadność perspektyw i postaw osadzonych w dominujących narracjach, które odkryli i przeanalizowali. Edytując te narracje i przedstawiając różnorodne perspektywy mogą zapewnić bardziej zniuansowane zrozumienie konfliktu.

W tym kontekście zasadnicze znaczenie ma humanizowanie drugiego człowieka (będącego jednostką lub grupą) poprzez przedstawianie realistycznych narracji. Dzięki temu uczestnicy mogą tworzyć kontrnarracje jako akt oporu wobec konfliktu, oferując alternatywy dla głównych historii. Dyskusja, nawet jeśli generuje konflikty, nigdy nie powinna porzucać norm szacunku i świadomości, że nie ma prawdy ostatecznej. Nadrzędnym celem jest ułatwienie dialogu, dyskusji i docenienie złożoności świata.

TERAPIA PRZEZ SZTUKĘ KREATYWNĄ

Ekspresyjna lub kreatywna terapia sztuką opisuje zaangażowanie działań twórczych i artystycznych w celu promowania dobrostanu emocjonalnego, fizycznego i psychicznego. W technice tej uznano terapeutyczne korzyści płynące z angażowania się w ekspresję artystyczną. Powinna być prowadzona przez doświadczonych i wykwalifikowanych praktyków, głównie terapeutów.

Podejść powinno być wiele i powinny one być zróżnicowane, ponieważ każda technika twórcza jest lepsza dla jednych i gorsza dla innych. Zalecane są praktyki integrujące umysł i ciało, a także wyrażanie i reprezentowanie emocji.

REGULACJA EMOCJONALNA

Podejścia regulacji emocjonalnej obejmują wykorzystanie tworzenia narracji i opowiadania historii w celu eksploracji, wyrażania i w ten sposób regulowania emocji. Często stosuje się je w celu uzyskania skuteczniejszego zarządzania emocjami u osób, które mają na celu zrozumienie tego, jak się czują. Mogą być przydatne w rozwiązywaniu konfliktów dla utorowania drogi do wspólnego kręgu opowiadania historii.

Poszczególne osoby tworzą narracje, które pomagają im opisać swoje emocje. Ich uczucia mogą teraz być na scenie, widoczne dla reszty słuchaczy. Emocje te można łatwo zidentyfikować, a inni mogą pomóc w ich etykietowaniu i lepszym zrozumieniu zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zbiorowym.

Uzewnętrznienie emocji pozwala jednostkom zmniejszyć poczucie przytłoczenia lub pochłonięcia przez nie. Prawdopodobnie pojawią się czynniki wyzwalające i przyczyny związane z emocjami, lecz daje to szansę na zrozumienie okoliczności własnych emocji i pracę nad ich regulacją.

OPOWIADANIE HISTORII OPARTE NA EMPATII

Technika ta ma fundamentalne znaczenie, jeśli moderatorzy chcą wzbudzić i pielęgnować empatię wśród swoich odbiorców. Generuje głębokie więzi emocjonalne pomiędzy głównymi bohaterami opowieści, a jednostkami tworzącymi widowisko. W szczególności takie podejście pomaga przełamać bariery społeczne i kulturowe, zapewniając słuchaczom możliwość

znalezienia bohaterów historii, z którymi można się utożsamić, a tym samym nakłonić ich do wzajemnego zrozumienia.

Jest to podejście oparte na wyobraźni, które ma na celu wzmocnienie identyfikacji jednostki lub grupy z postacią. Z tego powodu wykorzystuje żywy opis i obrazy. Dzięki tym dwóm elementom doświadczenia postaci są przedstawiane szczegółowo, umożliwiając słuchaczom zaangażowanie się w swego rodzaju immersyjne doświadczenie identyfikacji. Co więcej, możliwe jest przedstawić wielu perspektyw, tak aby historie wywarły emocjonalny wpływ na docelowych odbiorców.

Proces ten często usprawnia wizualizację słabych punktów i dzielenie się nimi, a także generuje poczucie autentyczności, które pomaga stworzyć poczucie przynależności do wspólnego człowieczeństwa. W ten sposób publiczność jest zachęcana do zaangażowania się w proces włączenia społecznego poprzez procesy identyfikacji i tworzenia historii.

OPOWIADANIE HISTORII OKO W OKO

Celem tej techniki jest przede wszystkim zapewnienie podejścia, a nie konkretnej metodologii. W rzeczywistości zaleca narratorowi utrzymywanie bezpośredniego kontaktu wzrokowego ze słuchaczami przez cały czas trwania narracji, co czyni ją wciągającą i motywującą.

Opowiadanie „oko w oko” tworzy intymną więź między publicznością a narratorem, wzmacniając w ten sposób tworzenie więzi zaufania, wiarygodności narratora i jego/jej/ich narracji. Przykuwa uwagę i przekazuje szczerość, dwie niezbędne cechy komunikacji, która wywoła rezonans emocjonalny.

Podejście oparte na opowiadaniu historii oko w oko pozwala uczestnikom i moderatorom dostosować się do wzajemnych reakcji oraz znaleźć wspólne podstawy porozumienia i konstrukcji znaczenia. Rezultatem jest głębsze połączenie i utworzenie dyskursu o większym oddziaływaniu.

DZIEDZICTWO RODZINNE

Opowiadanie historii o dziedzictwie rodzinnym odgrywa rolę w zachowaniu kultury oraz tworzeniu więzi rodzinnych i wspólnotowych. Niemniej jednak jest również wykorzystywane jako potężne narzędzie do rozwiązywania konfliktów. Może być również stosowane w leczeniu traumy. W szczególności ta metodologia opowiadania historii może być stosowana zarówno na początkowym, jak i końcowym etapie procesu leczenia. W rzeczywistości dzieląc się historiami, jednostki mogą odnieść się do przeszłych konfliktów w swoich rodzinach, albo bezpośrednio lub pośrednio dotknąć swoich społeczności, a także mogą pogodzić różnice, dzieląc się osobistymi i zbiorowymi emocjami. Następnie jednostki i społeczności powinny wyruszyć w podróż w kierunku uzdrowienia i pojednania.

Zastosowane do rozwiązywania konfliktów, opowiadanie historii o rodzinnym dziedzictwie może pozwolić członkom na ponowne odwiedzenie i reinterpretację zbiorowych wydarzeń historycznych, sprzyjając konceptualizacji nowych perspektyw, a tym samym zrozumieniu. Poprzez otwarte omawianie przeszłych konfliktów i ich wpływu na dynamikę rodziny, jednostki mogą wczuć się w doświadczenia innych, wspierając uzdrowienie i współczucie. Poprzez dialog i wzajemne opowiadanie historii rodziny mogą zidentyfikować wspólne płaszczyzny, nawiązać więzi zaufania i pracować nad rozwiązaniem bieżących i przeszłych napięć.

Opowiadanie historii o dziedzictwie rodzinnym może być również pomocne w uzyskiwaniu dostępu do procesów leczenia traumy w rodzinie. Historie o przetrwaniu i oporze mogą wzmocnić poczucie przynależności i wzmocnić wspólną więź rodzinną. Opowiadanie historii może w tym przypadku pomóc w walidacji wspólnych doświadczeń i przepracowaniu traum, które mogły mieć miejsce nawet w poprzednich pokoleniach, wspólnie leczących obecne i przeszłe rany. W tej sytuacji powstaje wspierające środowisko, a jednostki mogą w końcu poczuć się akceptowane i wzmocnione w odniesieniu do swoich traum, zarówno w grupie rodziny nuklearnej, jak i poza nią.

Podsumowując, opowiadanie historii o rodzinnym dziedzictwie to potężną metodą, którą można stosować w przypadku transformacji konfliktu i/lub leczenia traumy w grupach, plemionach lub rodzinach. Pomaga swoim członkom ponownie spojrzeć na narracje historyczne i prowadzi do przezwyciężania konfliktów dzięki zastosowaniu empatii i aktywnego słuchania, dążąc do pojednania.

OPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI

Ta technika narracyjna przewiduje alternatywne przyszłości, aby zająć się obecnymi konfliktami lub rozbieżnymi perspektywami oraz promować zbiorowe leczenie traumy i rozwiązywanie konfliktów. Obejmuje tworzenie narracji, które mogą lub powinny rzucać wyzwanie głównym nurtom, wzmacniając sprawczość i możliwości jednostek. Te historie powinny ułatwiać dialog i budzić nadzieję dla przyszłych pokoleń i działań. W ten sposób wzmacniają odporność.

W ten sposób uczestnicy wspólnie wyobrażają sobie pozytywne wyniki obecnych problemów i badają innowacje w przyszłości. Przeformułowują narracje i starają się znaleźć wspólną płaszczyznę, współpracując na rzecz pojednania.

ARCHETYP PODRÓŻY BOHATERA

Archetyp Podróży Bohatera to ustrukturyzowany proces opowiadania historii, w którym wykorzystuje się mity, legendy i historie z wielu kultur. Jest to rama, którą można dostosować i która musi rezonować z odbiorcami. Jego celem jest odzwierciedlenie wyzwań, ścieżek rozwoju i triumfów widzów w ich życiowych podróżach w podróży bohatera.



Etapy archetypu obejmują: wezwanie do przygody (bohater otrzymuje wezwanie do opuszczenia zwyczajnego świata i wyruszenia w pełną przygodę podróż), odrzucenie wezwania (bohater może się oprzeć wezwaniu z powodu strachu lub niechęci do opuszczenia strefy komfortu), spotkanie z mentorem (bohater spotyka przewodnika, który pomaga w podróży), przekroczenie progu (bohater świadomie wyrusza na przygodę), próby i wrogów (bohater stawia czoła wyzwaniom i zdobywa doświadczenie poprzez nawiązywanie relacji z wrogami), podejście do najgłębszej jaskini (bohater stawia czoła poważnemu wyzwaniu), próbę (bohater przechodzi test wymagający odwagi), nagrodę (bohater otrzymuje nagrodę – wiedzę, moc lub realizację), drogę powrotną (bohater rozpoczyna podróż powrotną do zwyczajnego życia), zmartwychwstanie (bohater staje przed ostatecznym wyzwaniem, aby udowodnić umiejętności nabyte podczas podróży), powrót z eliksirem (bohater powraca do zwyczajnego świata z atutem, który wykorzysta w przyszłości i którym się podzieli).

Uczestnicy integrują w ten sposób historię bohatera ze swoimi osobistymi obawami i doświadczeniami, wchodząc w relację z historią i jej pozytywnym zakończeniem, a także wspierając zbiorowe dzielenie się emocjami na rzecz pojednania.

OŚ CZASU ŻYCIA

Oś czasu życia ma na celu kontekstualizację znaczących wydarzeń, doświadczeń, traum i kamieni milowych poprzez reprezentację wizualną w celu odwzorowania chronologicznej sekwencji wydarzeń w życiu jednostek i zbiorowości.

Technikę tę można zastosować, aby ułatwić autorefleksję i może ona pomóc moderatorowi uzyskać wgląd w życie i traumy uczestników. Ta bardzo wrażliwa oś czasu może być wykorzystywana podczas procesów leczenia traumy, aby pomóc jednostkom w przetwarzaniu i nadawaniu sensu traumatycznym doświadczeniom. Można tego dokonać zarówno w środowisku zbiorowym, jak i indywidualnym. Co więcej, tę oś czasu można stworzyć za pomocą narzędzi cyfrowych lub analogowych, obejmujących użycie symboli, kodowania lub kodowania kolorami.

Zazwyczaj składa się ona z trzech etapów: zidentyfikowania kluczowych wydarzeń poprzez stworzenie ich listy, umieszczenia tych wydarzeń w kolejności chronologicznej, tworząc liniową reprezentację życia danej osoby, a następnie dodania szczegółów, emocji i refleksji związanych z każdym wydarzeniem, aby uzyskać pełniejszy obraz jej doświadczeń.

W przypadku sesji zbiorowych kończy się podzieleniem się harmonogramem życia osobistego każdej osoby. Czasami moderatorzy mogą także ustalić temat do omówienia podczas sesji plenarnej.

MEDIACJA NARRACYJNA

Historie mogą przekształcać i często przeformułowywać narracje skonfliktowanych stron. Technika ta, stosowana przy rozwiązywaniu konfliktów, skupia się na transformacyjnym potencjale historii. W szczególności jednostki współtworzą swoją rzeczywistość poprzez historie o swoich doświadczeniach i życiu, które opowiadają sobie i innym.

Mediacja narracyjna ułatwia stworzenie procesu współpracy, w którym strony pozostające w konflikcie w chwili obecnej mogą być współautorami wspólnej narracji, która rzuca wyzwanie dominującej narracji nienawiści. Ta historia powinna promować zrozumienie i zmierzać do rozwiązań.

Podejście to składa się z kilku etapów: zaczyna się od uznania odmiennego pochodzenia poszczególnych osób oraz od uznania subiektywnego charakteru narracji i stworzenia przestrzeni ekspresji dzięki mediatorom. Pomagają także uczestnikom w badaniu przekonań, wartości i emocji leżących u podstaw ich historii. Później, dzięki mediatorom, mediacja narracyjna identyfikuje szkodliwe narracje, które mogą utrwalić konflikt i przeciwdziała im. Następnie rozpoczyna się proces dekonstrukcji i wspólnej rekonstrukcji.

Oznacza to z pewnością, że uczestnicy przystępują do tego procesu współpracy dobrowolnie, w przeciwnym razie cała skuteczność procesu może zostać zagrożona.

TERAPIA NARRACYJNA

Technika ta, stosowana w kontekście terapeutycznym, koncentruje się na historiach, które ludzie wymyślają i opowiadają, by opisać swoje życie i traumy, a także na znaczeniu, jakie te historie generują dla jednostek i zbiorowości.

Podejście to zostało opracowane w latach 80. XX wieku przez dwóch amerykańskich psychologów, White'a i Epstona. Opiera się ono na założeniu, że jednostki reinterpretują i rekonstruują stworzoną przez siebie historię, przypisując jej różne znaczenia w zależności od scenariusza.

Kluczowe elementy tej metodologii obejmują uzewnętrznienie problematycznej kwestii lub problemu, tak aby inni mogli postrzegać go jako odrębny od jednostki. Dekonstrukcja ograniczających narracji ma także fundamentalne znaczenie i stanowi podstawę do rekonstrukcji i budowania wielu perspektyw.

Podsumowując, metodologia ta może stanowić źródło inspiracji dla podejść opartych na współpracy, przyjmujących wrażliwość kulturową jako wskazówkę i uznających sprawczość każdej jednostki lub społeczności.

OPOWIEŚCI OSOBISTE

Osobiste narracje sprzyjają udziałowi osób, które dzielą się swoimi historiami, doświadczeniami i perspektywami. Jest to potężne narzędzie do osiągania zmian społecznych i włączenia społecznego, ponieważ umożliwia autentyczne reprezentowanie różnorodnych głosów, często włączając zrozumienie i więź między uczestnikami do głównego nurtu zainteresowań jako podstawę do zaangażowania.

Niektóre z kluczowych aspektów są związane z inspirującym wynikiem, jaki może przynieść ta technika, oraz z modelowaniem ról. W rzeczywistości osobiste narracje mogą inspirować innych, zwiększając ich odporność. Ponadto promują dialog, zapraszając uczestników do dyskusji i ponownego zdefiniowania podstawowych znaczeń wspólnych historii. Mają również wartość edukacyjną i mogą pomóc w tworzeniu empatii i wzajemnego szacunku, podstawowych dla praktyk budowania społeczności. Narracje osobiste są również powiązane z interseksjonalnością. Różnorodne perspektywy przełamują stereotypy i redukują uprzedzenia kulturowe.

Podsumowując, wzmacniają one pozycję narratorów. Może to mieć kluczowe znaczenie w przypadku grup marginalizowanych lub niedostatecznie reprezentowanych.

PODCASTY

Podcasty to techniki opowiadania historii, które można wykorzystać na wszystkich etapach procesu leczenia traumy. Ułatwiają proces leczenia poprzez opisywanie traum i dzielenie się nimi z innymi, czy to przyjaciółmi, czy ogółem społeczeństwa.

Podcasty mogą pomóc w tworzeniu bezpiecznego środowiska, w którym ludzie będą mogli poczuć się zrozumiani w obliczu traumatycznych doświadczeń. Dzielenie się bez konieczności pokazywania się na filmie czy zdjęciach, korzystanie z nagrań głosów w bezpiecznym środowisku z pewnością potęguje katharsis.

Podcasty mogą być również wykorzystywane do podnoszenia świadomości na temat doświadczonych traum, a także mogą stać się zbiorem wiedzy, którą można się dzielić, a tym samym edukować ludzi na temat przeżytych doświadczeń. Co więcej, podcasty mogą łączyć ludzi, wykraczając poza granice państw i wzmacniać pozycję na poziomie globalnym, tworząc wspierającą społeczność w procesie uzdrawiania, inspirowaną nadzieją.

POSTACIE, Z KTÓRYMI MOŻEMY SIĘ UTOŻSAMIAĆ

Celem tego podejścia jest usprawnienie identyfikacji odbiorców w procesie narracyjnym. Kreacja postaci przedstawionych w opowieściach powinna przemawiać do odbiorców. Ogólnie rzecz biorąc, postacie powinny wzbudzać poczucie więzi i empatii wśród uczestników. W szczególności, w zależności od celu sesji, może ona wypełnić luki i podważyć główne

stereotypy. Ta technika jest uznawana za skuteczną w kontekstach, w których moderatorzy dążą do włączenia społecznego.

Podjęcie to składa się z kilku kluczowych aspektów. W szczególności reprezentacja postaci powinna odzwierciedlać różnorodne pochodzenie i doświadczenia. Powinna także mieć charakter możliwie przekrojowy i uwzględniać różne kultury, pochodzenie etniczne, płeć i umiejętności. Kolejny zasadniczy aspekt związany jest z reprezentacją różnorodnych środowisk społeczno-ekonomicznych w celu rozszerzenia uczestnictwa na różne elementy społeczeństwa.

Ta technika stara się również umożliwić nawiązanie relacji zaufania poprzez przedstawienie realistycznych wyzwań i zmagañ. Humanizacja postaci pomaga w procesach identyfikacji wśród odbiorców. Narracje związane z postaciami często opisują wspólne ludzkie doświadczenia, podkreślając wspólne płaszczyzny, takie jak miłość i strata, przyjaźń i rozwój.

Podsumowując, wiąże się to z procesem wzrostu i rozwoju postaci, a tym samym umożliwia połączenie między publicznością a postaciami udającymi się w podróż transformacyjną. Umożliwia również postaciom pozytywne oddziaływanie na osoby z różnych środowisk kulturowych i używanie języka inkluzywnego z perspektywy przekrojowej.

OPOWIEŚCI O SPRAWIEDLIWOŚCI NAPRAWCZEJ

Narracje te skupiają się na naprawie szkód wyrządzonych przez konflikty. Promują uzdrowienie i pojednanie między jednostkami. Zamiast kłaść nacisk na karę, sprawiedliwość naprawcza stara się odpowiedzieć na potrzeby ofiar i przestępców, w tym także szerszej społeczności, która jest identyfikowana jako pozytywny aktor, który może ułatwiać komunikację, zwiększać zrozumienie i wspierać rozliczalność.

Kluczowe aspekty sprawiedliwości naprawczej obejmują zbiorowe uznanie krzywdy, opis historii ofiary (ofiary), a także historii sprawcy (sprawców). Co więcej, jak wspomniano wcześniej, zaangażowanie społeczności i wykorzystanie wspólnego opowiadania historii może również przynieść pozytywne rezultaty w zakresie rozwiązywania konfliktów i zbiorowego uzdrawiania. Społeczności uczestniczą w opisie rozliczalności i odpowiedzialności oraz mogą poszerzyć grunt pod przeprosiny, przebaczenie i pojednanie. Rola społeczności może mieć fundamentalne znaczenie także w przypadku reintegracji i oceny sprawców przestępstw oraz może sprzyjać zbiorowej refleksji na temat krzywd.

TEATR UCISNIONYCH

Teatr uciśnionych to technika opracowana przez Brazylijczyka Augusto Boala. Jest to popularna technika edukacyjna oparta na społeczności, która wykorzystuje teatr do transformacji. Ma na celu wspieranie dialogu, refleksji i prowadzenia działania.

Mandela Center for Change opisuje to w następujący sposób:

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

„Pierwotnie rozwinięta z pracy Boala z ludnością chłopską i robotniczą, jest obecnie wykorzystywana na całym świecie do aktywizmu społecznego i politycznego, rozwiązywania konfliktów, budowania społeczności, terapii i prawodawstwa rządowego. Zainspirowana wizją Paulo Freire i jego przełomowym traktatem o edukacji, Pedagogiką uciśnionych, T.O. zachęca do krytycznego myślenia. Chodzi o analizę, a nie o akceptację, o zadawanie pytań, a nie o dawanie odpowiedzi. Chodzi także o „działanie”, a nie tylko mówienie. W T.O. publiczność to nie widzowie, ale „widzowie-aktorzy”. Poprzez sugestywny język teatru każdy może podzielić się swoją opinią na poruszane tematy. Książki Boala zostały przetłumaczone na ponad 35 języków, a twórczość Boala promieniuje z jego ośrodków w Rio de Janeiro i Paryżu, a także Vancouver, Toronto, Anglii, Indii, Niemiec, Austrii, Szwecji, Holandii, Włoch, Korei, Burkina Faso, Puerto Rico i wielu innych. W Stanach Zjednoczonych aktywne ośrodki można znaleźć w Nowym Jorku, Omaha, Los Angeles i Port Townsend w stanie Waszyngton. Jest ona również praktykowana na poziomie lokalnym przez nauczycieli, pracowników socjalnych, terapeutów i aktywistów na całym świecie”.

Teatr Uciśnionych ma zachęcać do dialogu pomiędzy zaangażowanymi stronami. Następnie przewiduje wytwarzanie świadomości i konkretnych działań. Nie jest to metodologia dydaktyczna, raczej podkreśla znaczenie krytykowania struktur władzy poprzez promowanie krytycznego myślenia. Ostatecznym celem jest wspieranie tworzenia bezstronnych środowisk edukacyjnych.

Sam Augusto Boal opisuje kilka technik:

- Teatr gazetowy
- Teatr niewidzialny
- Teatr obrazu
- Teatr forum
- Tęcza pragnień
- Teatr legislacyjny

OPOWIADANIE HISTORII Z UWZGLĘDNIENIEM TRAUMY

Często wspomina się o tej technice opowiadania historii w połączeniu z terapią narracyjną. Łączy ona kilka technik psychologicznych i jest zaprojektowana tak, aby była wrażliwa na potrzeby i doświadczenia osób, które cierpiały z powodu traum i przeżyły te traumy.

Pomaga ocalałym nadać sens ich doświadczeniom, a także działa jako forma ekspozycji na bolesne wspomnienia lub czyny. Przede wszystkim najważniejsze jest, aby priorytetowo potraktować bezpieczeństwo. Budowanie zaufania i wzmacnianie jednostek to faza zerowa przed faktycznym zaangażowaniem w opowiadanie historii uwzględniające traumę. Stworzenie bezpiecznego środowiska może być również częścią sesji, umożliwiając jednostkom zminimalizowanie ryzyka retraumatyzacji i pozwalając im na głębokie zbadanie swoich uczuć.

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Niektóre z kluczowych elementów tej techniki obejmują priorytet w budowaniu bezpiecznych i zaufanych środowisk wraz z tworzeniem i zbiorowym ustanawianiem wytycznych w celu zapewnienia bezpieczeństwa emocjonalnego. Dzięki temu jednostki mogą czuć się szanowane w zakresie swojej autonomii i poziomu komfortu, ujawniając szczegóły swoich traum. Innym kluczowym elementem i obowiązkiem moderatora jest unikanie wywierania presji na jednostki poprzez promowanie nieinwazyjnego podejścia. W tym zakresie zdecydowanie zaleca się stosowanie pytań otwartych i mowy ciała, przesuwać uwagę z bycia ofiarą na bycie ocalałym i wzmocnienie pozycji.

Technika ta obejmowała również wspólne opowiadanie historii, zapewniając w ten sposób przestrzeń dla poszczególnych osób na poprawienie lub przekierowanie narracji w razie potrzeby.

Nowe technologie w opowiadaniu historii

Narzędzia wizualne i cyfrowe są coraz częściej wykorzystywane w naszych systemach edukacyjnych. Można przypuszczać, że opowiadanie historii również byłoby częścią tego innowacyjnego procesu, gdyby zintegrowano je z najnowszymi osiągnięciami technologicznymi.

W szczególności, zgodnie z danymi zebranymi w naszych ankietach i grupach fokusowych, ludzie wyrazili chęć obserwowania ewolucji opowiadania historii pod kątem zmian technologicznych i zmian napędzanych przez sztuczną inteligencję.

Technologie immersyjne, takie jak rzeczywistość wirtualna (VR) i rzeczywistość rozszerzona (AR), są wymieniane jako narzędzia, które mogą przenieść opowiadanie historii do następnej fazy, zwiększając udział ludzi. Ponadto narzędzia oparte na sztucznej inteligencji mogą przesuwać granice narracji opartych na współpracy i partycypacji poza tradycję. Przyszłe opowiadanie historii może mieć charakter międzykulturowy i transgraniczny dzięki wykorzystaniu technologii VR i AR.

W najbliższej przyszłości będzie można również zbadać narrację transmedialną i neurostorytelling, wypełniając lukę między krajami, społecznościami wiejskimi i miejskimi oraz strefami konfliktów. Narzędzia AI umożliwiają także personalizację doświadczeń, dzięki czemu mogą przyczyniać się do tworzenia indywidualnych i zbiorowych narracji dostosowanych do indywidualnych potrzeb.

Według Encyklopedii Treccani opowiadanie transmedialne opisuje historię opowiadaną za pomocą różnych mediów, w której każdy pojedynczy tekst wnosi specyficzny wkład, który ma fundamentalne znaczenie dla całego kompleksu narracyjnego. W idealnym modelu opowiadania transmedialnego każdy środek jest wykorzystywany na miarę możliwości, które daje. Jak każdy produkt konwergencji, opowiadanie transmedialne przewiduje rozwój narracji i diegezy z branż, a także świetną współpracę widzów i opowiadających.

Neuro Storytelling, jako łagodne określenie stosowane również w ramach specjalnego programu Wysokiej Rady Narodów Zjednoczonych ds. Uchodźców, odnosi się do badań przeprowadzonych przez dr Uri Hansona z Uniwersytetu w Princeton, dotyczących zdolności opowieści do stymulowania sprzężenia neuronalnego.

W naszym hiperpołączonym świecie historie każdego z nas mogą stanowić bezpieczną przestrzeń dla intymności i indywidualności, w której możemy wyrazić swoje uczucia, obawy i nadzieje.

Korzystanie z narzędzi i technologii generowanych przez sztuczną inteligencję, w połączeniu z perspektywą zbiorową i opartą na współpracy, może zwiększyć uczestnictwo i opracować nowe bodźce dla naszych mózgów, wspierając nasze wzajemne zrozumienie i umiejętności komunikacyjne.

5. SŁOWA MAJĄ ZNACZENIE

Zbiorowa narracja

Narracja zbiorowa odnosi się do wspólnych historii i interpretacji, które grupa ludzi wspólnie tworzy, aby zrozumieć swoje doświadczenia i ustalić wspólne zrozumienie ich tożsamości i miejsca w świecie społecznym.

Rozwiązywanie konfliktu

Konflikt jest rozumiany w naukach społecznych jako antagonistyczna relacja między jednostkami i/lub kolektywami, w konkurencji o posiadanie, użycie lub urzeczywistnienie towarów dostępnych dla zaspokojenia potrzeb (Treccani, 2024).

Rozwiązywanie konfliktów odnosi się zatem do procesów, w których te relacje antagonistyczne są rozwiązywane. W szczególności obejmuje systematyczne zastosowanie strategii, które mają na celu łagodzenie, zarządzanie i przekształcanie konfliktów w społeczeństwie.

Organizacja Narodów Zjednoczonych zapewniła kompleksową ramę w zakresie rozwiązywania konfliktów w celu zrównoważonego rozwoju numer 16 „Pokój, sprawiedliwość i silne instytucje”. Zgodnie z tą definicją rozwiązywanie konfliktów powinno zawsze obejmować promocję sprawiedliwości społecznej, słuszności i wspólnego podejścia do długoterminowych procesów wspierających pokój, integracyjnych, partycypacyjnych.

Łagodzenie konfliktów i analiza ich kluczowych elementów musi być zgodna z analizą nierówności strukturalnych i nierównowagi władzy. W rzeczywistości konfliktów nie można rozwiązać tylko poprzez wymazanie powierzchownych antagonizmów. W szczególności, w przypadku konfliktów społecznych, fundamentalne jest uwzględnianie różnic kulturowych.

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Transformacja konfliktu

Transformacja konfliktu jest pośrednią fazą cyklu życia konfliktu. Jest to zatem proces dynamiczny i partycypacyjny, w którym jednostki i społeczności angażują się w celu zmiany charakteru konfliktu.

Transformacja konfliktu implikuje przejście od praktycznego rozwiązywania problemów do adresu przyczyn podstawowych i systemowych. Główna cecha transformacji konfliktów jest związana z konstruktywnym podejściem. Dalekie od niszczycielskiego podejścia, wykracza poza nie, proponując innowacyjną konstruktywną teorię transformacji trwającego konfliktu. Ta długoterminowa strategia powinna być zrównoważona i intersekcyjna.

Transformacja konfliktów pociąga zatem zastosowanie wzajemnego zrozumienia, relacji i budowania zaufania wśród stron, a także wzmocnienie marginalizowanych grup zorientowanych na pokój i wrażliwych elementów społeczeństwa, silne i przekrojowe stosowanie wrażliwości kulturowej oraz podejście do partycypacyjnego podejmowania decyzji. Ponadto w takich procesach wymagany jest wspólny cel zmiany systemowej i dobrowolne przestrzeganie tych zasad.

Prawa człowieka

Prawa człowieka są nieodłączne dla wszystkich ludzi, niezależnie od rasy, płci, narodowości, pochodzenia etnicznego, języka, religii lub jakiegokolwiek innego statusu. Prawa człowieka obejmują prawo do życia i wolności, wolność od niewolnictwa i tortur, wolność opinii i wypowiedzi, prawo do pracy i edukacji oraz wiele innych. Prawa te przysługują każdemu, bez dyskryminacji. (Organizacja Narodów Zjednoczonych)

Włączenie społeczne

Włączenie społeczne to proces poprawy warunków, w których jednostki i grupy biorą udział w społeczeństwie - poprawiając zdolność, możliwość i godność osób o mniejszych szansach na podstawie ich tożsamości. (Bank Światowy)

Uzdrawianie traumy

Według Judith Lewis Herman celem uzdrawiania traumy jest danie ofiarom poczucia, że znów mają kontrolę nad swoim życiem. Herman identyfikuje trzy etapy, przez które przechodzą ofiary traumy w ramach procesu uzdrawiania: bezpieczeństwo, uznanie i ponowne połączenie.

Ta definicja wyraźnie odnosi się do psychologicznej dziedziny traumy. Ze społecznego punktu widzenia, leczenie traumy jest procesem obejmującym zajęcie się traumatycznymi doświadczeniami i konsekwentnym odzyskiwaniem.

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Trauma jest definiowana przez Amerykańskie Stowarzyszenie Psychologiczne (APA) jako emocjonalna reakcja na straszne wydarzenie. APA wspomina również, że wstrząs i zaprzeczenie są typowe po wystąpieniu tego wydarzenia i identyfikuje reakcje długoterminowe jako nieprzewidywalne emocje, retrospekcje, napięte relacje, a nawet objawy fizyczne.

Uzdrowienie traumy ma zatem wspierać podróż w kierunku powrotu do zdrowia. W szczególności polega na identyfikacji i zrozumieniu traumy i jej wpływu zarówno na jednostki, jak i jego/jej/ich zbiorowość. Wdrożenie podejścia opartego na urazie jest kluczem do budowania bezpiecznego i wspierającego środowiska. Uzdrowienie traumy jest często opisywane jako wysoce zindywidualizowany proces ze względu na fakt, że urazy są unikalne. Niemniej jednak traumy mogą obejmować całe społeczności lub regiony, a przewodnictwo społeczne lub wspólnotowe w tych przypadkach może pomóc w tym samym czasie jednostkom i społeczności. W przypadku, gdy traumy obejmują nie tylko jednostkę, ale także społeczności lub społeczeństwa, fundamentalne jest zintegrowanie ich ze wsparciem społecznym, wspieranie odporności i dzielenie się technikami, które mogą wzmocnić te zbiorowości pod względem wrażliwości kulturowej i radzenia sobie z traumami.

6. PROGRAM OPERACYJNY

Poniżej znajdziesz osiem technik opowiadania historii. Dla każdego z nich zostaną opracowane i szczegółowo omówione dwa działania.

1. Techniki opowiadania historii w formie osi czasu życia

a) Co mamy wspólnego?

Tytuł sesji	Co mamy wspólnego?
Czas trwania	110 minut
Poziom trudności	Średni
Realizacja	Facylitator gromadzi uczestników, po wybraniu ich po przeprowadzeniu wywiadów badających ich gotowość do samodzielnej działalności w bezpiecznej przestrzeni. Facylitatorzy proszą ich o przedstawienie na papierze ich życia w punktach, kluczowymi wydarzeniami oraz pozytywnymi i negatywnymi doświadczeniami. Następnie facylitator zachęca do refleksji na temat wspólnych tematów i różnic, ułatwiając nieoczekiwaną dyskusję grupową w celu poszerzenia bezpiecznej przestrzeni komunikacyjnej i przygotowania uczestników do dalszej zbiorowej refleksji oraz sesji uzdrawiania traumy.



Tło	Uczestnicy są zachęceni do dzielenia się bardzo osobistymi szczegółami i wydarzeniami ze swojego życia, dlatego też prowadzący kontaktują się z nimi przed sesją i szczegółowo wyjaśniają potencjalne czynniki wyzwalające aktywność, zapewniając jednocześnie jego/jej/ich rolę jako osoby rozwiązującej konflikty.
Cel sesji	Sesja ma na celu zachęcenie do refleksji na temat wspólnych tematów i różnic w celu wzmocnienia zbiorowego uzdrawiania traumy.
Cele	1. Stworzenie więzów zaufania 2. Wspieranie uczestnictwa pozbawionego osądu 3. Akceptacja przeszłości
Zakres kompetencji	1. Empatia 2. Autorefleksja 3. Aktywne słuchanie
Metodologia i metody	4. Stworzenie bezpiecznej przestrzeni 5. Active listening and conflict-resolution skills are required from the facilitators
Przebieg sesji	Ta sesja ma na celu zapewnienie fazy pośredniej zbiorowego procesu pojednania 1. Wstęp: trener wyjaśnia sesję (10 minut) 2. Uczestnicy rysują ich oś czasu życia na papierze (40 minut) 3. Każdy uczestnik prezentuje jego/jej/ich oś czasu życia grupie (20 minut) 4. Dyskusja grupowa (20 minut) 5. Podsumowanie (20 minutes) Pytania do podsumowania: <i>Jakie są podobieństwa w waszych doświadczeniach życiowych?</i> <i>Jak możecie poradzić sobie z negatywnym doświadczeniem / okresem?</i> <i>Czego nauczyliście się z opowiadań innych ludzi?</i> <i>Jak się czuliście dzieląc się waszymi historiami?</i>
Niezbędne materiały	1. Papiery 2. Kolory 3. Krzesła 4. Stoły
Dokument informacyjny i dalsze lektury	The Power of Meaning: Crafting a Life That Matters (E. Esfahani Smith) Life Story Research (D. P. McAdams, R. Josselson, A. Lieblich) Narrative Therapy in Practice: The Archeology of Hope (R. Moodley, M. Schabas, D. McIlwain)



	The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human (J. Gottschall)
Rekomendacje dla przyszłych trenerów	Pogłębiaj wiedzę na temat historycznych doświadczeń osób, które mogą służyć jako próbki zbiorowego zrozumienia techniki storytellingu

b) Czy podążamy tą samą ścieżką?

Tytuł sesji	Czy podążamy tą samą ścieżką?
Czas trwania	100 minut
Poziom trudności	Średni
Realizacja	Facylitator gromadzi uczestników, po wybraniu ich po przeprowadzeniu wywiadów badających ich gotowość do samodzielnej działalności w bezpiecznej przestrzeni. Grupą docelową tego działania jest młodzież z doświadczeniem migracji. Facylitatorzy proszą ich o przedstawienie na papierze ścieżki, która doprowadziła ich do znaczącego osiągnięcia w ich życiu. Następnie facylitator zachęca do refleksji nad napotkanymi przeszkodami, zachęcając do pozbawionej osądu dyskusji grupowej w celu poszerzenia bezpiecznej przestrzeni komunikacyjnej i przygotowania uczestników do dalszej zbiorowej refleksji i sesji uzdrawiania traumy.
Tło	Uczestnicy są zachęceni do dzielenia się bardzo osobistymi szczegółami i wydarzeniami ze swojego życia, dlatego też prowadzący kontaktują się z nimi przed sesją i szczegółowo wyjaśniają potencjalne czynniki wyzwalające aktywność, zapewniając jednocześnie jego/jej/ich rolę jako osoby rozwiązującej konflikty. W szczególności, uczestnicy tej aktywności mają wspólne doświadczenie migracji, a zatem facylitatorzy muszą mieć wcześniejszą wiedzę na temat procesów stygmatyzacji i zbiorowych reakcji na traumę.
Cel sesji	Sesja ma na celu zachęcenie do refleksji nad przeszkodami napotkanymi w życiu i wzmocnienie ścieżek włączenia społecznego w społeczeństwach wielokulturowych.
Cele	1. Stworzenie więzów zaufania pomiędzy uczestnikami 2. Wspieranie uczestnictwa pozbawionego osądu 3. Wzmocnienie tworzenia bezpiecznej przestrzeni 4. Wzmocnienie uczestników przez akceptację ich przeszłości 5. Wspieranie włączenia społecznego 6. Zwiększenie wzajemnego zrozumienia
Zakres kompetencji	1. Aktywne słuchanie

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	2. Proaktywna refleksja zbiorowa 3. Krytyczne myślenie 4. Autorefleksja
Metodologia i metody	1. Stworzenie bezpiecznej przestrzeni 2. Pozbawione osądu prowadzenie sesji nieformalnej 3. Techniki nieformalne 4. Intersekcjonalność
Przebieg sesji	1. Wstęp: trener wyjaśnia sesję (10 minut) 2. Uczestnicy rysują ich oś czasu życia na papierze (40 minut) 3. Dyskusja grupowa (20 minut) 4. Podsumowanie (20 minutes) Pytania do podsumowania: <i>Jak zdołaliście osiągnąć swoje największe sukcesy?</i> <i>Jaki jest wasz cel na obecnym etapie życia?</i> <i>Jakie cele częściowe ukierunkowują was na wasz główny cel?</i> <i>Skąd czerpicie inspirację?</i> <i>Podzielcie się cytatem, piosenką lub czymś podobnym, co was motywuje</i>
Niezbędne materiały	1. Papiery 2. Kredki kolorowe 3. Krzesła 4. Stoły
Dokument informacyjny i dalsze lektury	The Power of Meaning: Crafting a Life That Matters (E. Esfahani Smith) Life Story Research (D. P. McAdams, R. Josselson, A. Lieblich) Narrative Therapy in Practice: The Archeology of Hope (R. Moodley, M. Schabas, D. McIlwain) The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human (J. Gottschall)
Rekomendacje dla przyszłych trenerów	Pogłębiaj wiedzę na temat tematów i problemów związanych z migracją, takimi jak uprzedzenia, stereotypy i systemy przyjmowania w kontekście krajowym.

2. Opowiadanie przyszłości

a) Opowieść o perspektywach

Tytuł sesji	Opowieść o perspektywach
Czas trwania	120 minut
Poziom trudności	Średni
Realizacja	Sesja ta ma na celu omówienie ostatniego etapu ścieżki integracji społecznej, która rozpoczyna się od wzajemnego zrozumienia i wspólnej wiedzy na temat różnic i podobieństw między narodami. Moderator gromadzi uczestników z różnych środowisk. Grupą docelową tej aktywności są młodzi ludzie pełniący rolę łącznika ze społecznością oraz przedstawiciele władz lokalnych.
Tło	Grupa powinna składać się z dwóch różnych przedstawicieli społeczeństwa: władz lokalnych i młodych ludzi. Nie są oni zobowiązani do dzielenia się szczegółami i wydarzeniami z życia osobistego, ale powinni zaangażować się w dyskusję dotyczącą perspektyw na przyszłość. Moderatorzy odgrywają zasadniczą rolę w doborze uczestników. Ich zadaniem jest zapewnienie obecności reprezentantów z różnych społeczności istniejących w mieście czy regionie. Należy unikać procesów stygmatyzacji poprzez wspólną reakcję na obecne potrzeby i współudział w przyszłych rezultatach.
Cel sesji	Sesja ma na celu zachęcenie do refleksji nad przyszłymi perspektywami i wspólnymi celami, aby wspierać integrację społeczną i zwiększać równą reprezentację w podejmowaniu decyzji.
Cele	1. Tworzenie inkluzywnych przestrzeni sprzyjających podejmowaniu decyzji 2. Omawianie skutecznych rozwiązań służących integracji społecznej 3. Zapewnienie równej reprezentacji wśród społeczności
Zakres kompetencji	1. Rozumowanie krytyczne 2. Rozumowanie lateralne 3. Rozwiązywanie problemów 4. Perspektywy na przyszłość
Metodologia i metody	1. Intersekcjonalność 2. Uczestnictwo i wspólne podejmowanie decyzji 3. Edukacja nieformalna
Przebieg sesji	1. Moderator przekazuje informacje na temat sesji i daje uczestnikom przestrzeń do przedstawienia się.



	2. Moderator zapewnia przedstawicielom grup przestrzeń do podzielenia się swoimi poglądami na temat bieżących wyzwań napotykanymi przez lokalną społeczność (30 minut). Moderator zapewnia przestrzeń do dyskusji na temat przyszłych perspektyw pożądanymi przez reprezentowane społeczności i opisuje dwa wymiary: wolę władz i poglądy na przyszłość związane z pragnieniami i potrzebami społeczności, które wynikają z obecnych doświadczeń. Podczas gdy przedstawiciele prezentują, moderator tworzy wizualną reprezentację wspólnych podstaw dla przyszłych perspektyw, (20 minut). Następnie przedstawiciele władz angażują się w tworzenie ram i pomysłów na przyszłe działania (30 minut). Każdy element może opisywać inną perspektywę na przyszłość, a zadaniem moderatora jest wzmacnianie wspólnego poglądu na wyniki. Końcowe podsumowanie. (20 minut) Pytania do podsumowania: <i>Czy ta sesja pomogła ci w lepszym zrozumieniu siebie nawzajem?</i> <i>Czy byłbyś/byłabyś chętny/chętna do podjęcia dalszych działań i aktywności?</i>
Niezbędne materiały	1. Wizualne narzędzia online, takie jak Canva 2. Materiały do rysowania/malowania
Dokument informacyjny i dalsze lektury	The Future Storytelling (Museum of the Moving Image) Futurtainment: Yesterday the World Changed, Now It Is Your Turn (M. Walsh) Storytelling for Virtual Reality: Methods and Principles for Crafting Immersive Narratives (J. Bucher, J. Casper) The Future of Interactive Storytelling: Designing Immersive and Interactive Experiences (D. Benyon)
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Moderator powinien zbadać i przeanalizować lokalne sprawy oraz podzielić się kilkoma przykładami sprawdzonych praktyk.

b) Czy możemy przewidzieć przyszłe wyzwania?

Tytuł sesji	Czy możemy przewidzieć przyszłe wyzwania?
Czas trwania	100 minut
Poziom trudności	Średni
Realizacja	Ta sesja dotyczy ostatniego etapu ścieżki integracji społecznej, która rozpoczyna się od wzajemnego zrozumienia i wspólnej wiedzy na temat różnych perspektyw. Zadaniem moderatora jest

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	zgromadzenie grupy młodych uczestników z różnych środowisk.
Tło	Uczestnicy zaangażowani w tę aktywność nie muszą się znać. Reprezentują oni różne obszary społeczności młodzieżowej. Uczestnicy nie są zobowiązani do dzielenia się osobistymi szczegółami i doświadczeniami. Zachęceni są natomiast do dzielenia się poglądami na temat przyszłości. Są oni zachęceni do refleksji nad kwestiami społecznymi i perspektywami rozwiązywania problemów w celu stworzenia społeczeństwa „bezpiecznego dla wszystkich”. Należy unikać procesów stygmatyzacji poprzez wspólną reakcję na obecne potrzeby i współudział w przyszłych rezultatach.
Cel sesji	Sesja ma na celu zachęcenie do refleksji nad przyszłymi wspólnymi celami, które będą wspierać integrację społeczną i wzmocnienie krytycznego rozumowania. Dodatkowo, sesja umożliwia refleksje na temat współczesnych kwestii mających wpływ na przestrzeń, w której żyją uczestnicy.
Cele	1. Tworzenie przestrzeni do produktywnego działania 2. Definiowanie wspólnych wyzwań i rozwiązań 3. Wspieranie integracji społecznej i rozwiązywanie konfliktów społecznych/miejskich
Zakres kompetencji	1. Krytyczne rozumowanie 2. Rozwiązywanie problemów 3. Aktywne słuchanie 4. Praca w grupie
Metodologia i metody	1. Edukacja nieformalna 2. Intersekcyjność 3. Bezpieczna przestrzeń dla przyszłych rekomendacji
Przebieg sesji	1. Moderator rozpoczyna od poproszenia uczestników o podzielenie się największymi wyzwaniami w ich społecznościach. (5 minut) 2. Uczestnicy, podzieleni na grupy (w zależności od liczby), wybierają temat do omówienia spośród tematów przedstawionych przez innych. (15 minut) 3. Moderatorzy proszą uczestników o omówienie głównych tematów na sesjach plenarnych, pomagając w płynności debaty i używając flipcharta do zapisywania kluczowych tematów. (25 minut) 4. Uczestnicy wracają do swoich grup i otrzymują konkretne zadanie. Celem jest znalezienie przez każdą grupę wspólnego rozwiązania, które mogłoby zostać wykorzystane w przyszłości. Gdy rozwiązanie zostanie zbadane i przedstawione graficznie lub wizualnie, przy użyciu narzędzi AI lub analogowych, takich jak długopisy, kolory i papiery, uczestnicy zostaną poproszeni o zaprezentowanie swojego

	rozwiązania. (40 minut) 5. Moderator przeprowadza końcowe podsumowanie. (20 minut) Pytania podsumowujące: <i>Jakie zmiany nastąpią dzięki Twojemu/Waszeemu rozwiązaniu?</i> <i>Jak może wpłynąć to na społeczność?</i> <i>Czy są jakieś nowe kwestie, które mogą wynikać z podjętej decyzji?</i>
Niezbędne materiały	1. Flipchart 2. Kolory, papiery 3. Canva lub podobne narzędzia do projektowania graficznego
Dokument informacyjny i dalsze lektury	The Future Storytelling (Museum of the Moving Image) Futuretainment: Yesterday the World Changed, Now It Is Your Turn (M. Walsh) Storytelling for Virtual Reality: Methods and Principles for Crafting Immersive Narratives (J. Bucher, J. Casper) The Future of Interactive Storytelling: Designing Immersive and Interactive Experiences (D. Benyon)
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Proaktywne angażowanie się w grupę uczestników, stymulowanie dyskusji poprzez interweniowanie w debatę.

3. Opowiadanie historii oko w oko

a) Czy potrafisz utrzymać kontakt wzrokowy?

Tytuł sesji	Czy potrafisz utrzymać kontakt wzrokowy?
Czas trwania	120 minut
Poziom trudności	Łatwy
Realizacja	Ta sesja ma na celu omówienie początkowej fazy ścieżki integracji społecznej lub rozwiązywania konfliktów. W rzeczywistości ma na celu przełamanie barier, które pojawiają się podczas spotkania z drugą osobą, poprzez wzmocnienie głębokiego połączenia poprzez wykorzystanie spojrzenia i fizycznej obecności w tej samej przestrzeni. Facylitator gromadzi młodych ludzi z różnych środowisk.
Tło	Uczestnicy biorący udział w tej aktywności nie muszą się znać. W rzeczywistości zbiorowe ćwiczenie ma na celu przełamanie barier uprzedzeń i stereotypów. Nie są zobowiązani do dzielenia się osobistymi szczegółami życia i/lub wydarzeniami, które je



	wyzwalają, ale muszą przyłączyć się do wysiłków na rzecz podzielenia się niektórymi elementami reprezentującymi ich osobowość. Facylitatorzy odgrywają zasadniczą rolę w wyborze uczestników, ponieważ muszą zapewnić skuteczną reprezentację osób z różnych środowisk. Należy unikać procesów stygmatyzacji.
Cel sesji	Celem sesji jest zachęcenie do refleksji nad odczuciami związanymi z nawiązywaniem osobistych relacji, poprzez kontakt wzrokowy, z innymi. Pomaga ona w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi z różnych środowisk i pełniącymi różne role w społeczności.
Cele	1. Budowanie więzi 2. Wyrażanie emocji 3. Wzmacnianie empatii
Zakres kompetencji	1. Aktywne słuchanie 2. Nastawienie zorientowane na cel 3. Intersekcjonalność
Metodologia i metody	1. Intersekcjonalność 2. Edukacja nieformalna
Przebieg sesji	1. Facylitator pomaga uczestnikom w dobraniu się w pary, dbając o różnorodność osób tworzących tę samą parę (10 minut). 2. Facylitator zaprasza uczestników do podzielenia się osobistą historią z partnerem, utrzymując kontakt wzrokowy (20 minut). 3. Jeden z partnerów z pary rozpoczyna rotację dzięki proaktywności facylitatora, który dba o zachowanie bezpiecznej przestrzeni i aktywne słuchanie (60 minut). 4. Prowadzący zaprasza wszystkich uczestników na sesję plenarną, aby omówili doświadczenie, które właśnie zakończyli (30 minut). Pytania do podsumowania: <i>Czy sposób opowiadania historii zmienił się w zależności od osoby, która jej słuchała? Jak kontakt wzrokowy wpłynął na Twoje odczucia podczas opowiadania historii? Czy ta aktywność była dla Ciebie wyzwaniem? Jeśli tak, wyjaśnij dlaczego.</i>
Niezbędne materiały	Nie potrzeba żadnych szczególnych materiałów, poza cichą przestrzenią.
Dokument informacyjny i dalsze lektury	The Power of Eye Contact (M. Ellsberg) The Art of Communicating (T. Nhat Hanh) Winning Body Language (M. Bowden) The Lost Art of Listening: How Learning to Listen Can Improve Relationships (M. P. Nichols)



Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Przed szkoleniem facylitatorzy powinni poszukać pozytywnych przykładów bezpośredniego opowiadania historii w celu włączenia społecznego i rozwiązywania konfliktów. Facylitatorów zachęca się również do realizacji tego ćwiczenia w małej grupie, w której uczestniczy maksymalnie dziesięć osób.
--	--

b) Krąg opowieści

Tytuł sesji	Krąg opowieści
Czas trwania	60/90 minut
Poziom trudności	Łatwy
Realizacja	Ta sesja ma na celu omówienie początkowej fazy ścieżki integracji społecznej lub rozwiązywania konfliktów. W rzeczywistości ma na celu przełamanie barier, które pojawiają się podczas spotkania z drugą osobą, poprzez wzmocnienie głębokiego połączenia poprzez wykorzystanie wspólnych procesów budowania narracji.
Tło	Uczestnicy biorący udział w tej aktywności nie muszą się znać. W rzeczywistości zbiorowe ćwiczenie ma na celu przełamanie barier uprzedzeń i stereotypów. Nie są zobowiązani do dzielenia się osobistymi szczegółami życia i/lub wydarzeniami, które je wyzwala, ale muszą przyłączyć się do wysiłków na rzecz podzielenia się niektórymi elementami reprezentującymi ich osobowość. Facylitatorzy odgrywają zasadniczą rolę w wyborze uczestników, ponieważ muszą zapewnić skuteczną reprezentację osób z różnych środowisk. Należy unikać procesów stygmatyzacji.
Cel sesji	Sesja ma na celu ułatwienie ustanowienia nieformalnej atmosfery spotkań, która jest uważana za fundamentalną dla przyszłych kroków w procesie uzdrawiania. Pomaga w nawiązywaniu kontaktu z ludźmi z różnych środowisk i o różnych rolach w społeczności.
Cele	1. Przełamywanie barier, które mogą spowalniać proces zbiorowego uzdrawiania 2. Stworzenie nieformalnego środowiska i wspólnych zasad dla przyszłych sesji leczenia traumy
Zakres kompetencji	1. Dynamika 2. Autorefleksja 3. Aktywne słuchanie
Metodologia i metody	1. Aktywne słuchanie 2. Intersekcjonalność
Przebieg sesji	1. Facylitator gromadzi uczestników i prosi ich, aby usiedli w kręgu. (5 minut)



	2. Jedna osoba zaczyna opowiadać historię jednym lub dwoma zdaniami. Osoba po jej lewej stronie kontynuuje opowieść kolejnym zdaniem lub dwoma, rozwijając to, co powiedziała pierwsza osoba. Krąg kontynuuje tę samą ścieżkę, a każdy uczestnik dodaje coś do poprzedniego. Historia kończy się po zamknięciu kręgu (30/60 minut w zależności od liczby uczestników). 3. Omówienie końcowe (20 minut). Pytania do podsumowania: <i>Czy można było spodziewać się zakończenia tej historii?</i> <i>Jak wybraliście sposób kontynuacji historii?</i> <i>Czy zmienilibyście coś w tej historii?</i>
Niezbędne materiały	1. Krzesła 2. Cicha przestrzeń
Dokument informacyjny i dalsze lektury	The Power of Eye Contact (M. Ellsberg) The Art of Communicating (T. Nhat Hanh) Winning Body Language (M. Bowden) The Lost Art of Listening: How Learning to Listen Can Improve Relationships (M. P. Nichols)
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Przed szkoleniem facylitatorzy mogą zebrać słowa kluczowe na wypadek, gdyby pojawiła się możliwość wykorzystania tego ćwiczenia do dalszej wspólnej refleksji.

4. Podcast

a) Czy znasz tradycje mojego regionu?

Tytuł sesji	Czy znasz tradycje mojego regionu?
Czas trwania	220 minut
Poziom trudności	Średni
Realizacja	Ta sesja ma na celu omówienie pośredniej fazy ścieżki integracji społecznej lub rozwiązywania konfliktów. W rzeczywistości ma na celu stworzenie materiałów, które będą miały fundamentalne znaczenie w końcowej fazie, mającej na celu wygenerowanie i współprojektowanie przyszłych rozwiązań.
Tło	Uczestnicy biorący udział w tej aktywności muszą pochodzić z tej samej społeczności. Celem zbiorowego ćwiczenia jest omówienie sposobu, w jaki budujemy wspólne tradycje i upewnienie się, że każdy uczestnik rozumie arbitralną stronę tworzenia kultury. Dlatego też facylitatorzy odgrywają kluczową rolę w opisywaniu skutecznego wyniku działania: zrozumienia podmiotowości i kultur.



Cel sesji	Celem sesji jest stworzenie zbiorczych materiałów na potrzeby przyszłych etapów procesu leczenia traumy w warunkach nieformalnych.
Cele	1. Stworzenie kompleksowego podcastu odzwierciedlającego kulturę uczestników 2. Rozwinięcie krytycznego myślenia 3. Wzmocnienie myślenia ukierunkowanego na rozwiązywanie problemów 4. Stymulowanie akceptacji różnorodności
Zakres kompetencji	1. Dynamika 2. Rozumowanie analityczne 3. Rozumowanie krytyczne
Metodologia i metody	1. Nagrywanie 2. Aktywne słuchanie 3. Rozumowanie analityczne
Przebieg sesji	1. Prowadzący dzieli uczestników na grupy i prosi ich o wskazanie wydarzenia, dobra lub tradycji, które stanowią część ich kultury (10 minut). 2. Każda grupa zapisuje zestaw krótkich pytań otwartych dotyczących wybranego tematu (20 minut). 3. Następnie jeden z uczestników przeprowadza wywiad z członkiem społeczności, znanym ze swojego zrozumienia i wiedzy na temat tradycji zbiorowych, i nagrywa jego odpowiedzi na pytania (30 minut). 4. Następnie dwóch przedstawicieli z każdej grupy nagrywa podcast, dodając do nagrania spostrzeżenia uczestników (proces ten może zająć do 120 minut). Produkt końcowy nie może trwać dłużej niż 20 minut. Podsumowanie i ewaluacja: <i>Czym zaskoczyły Cię odpowiedzi Twoich rozmówców? Jaki jest największy wniosek z tego działania? Czy wspólna praca była efektywna?</i>
Niezbędne materiały	1. Mikrofony 2. Rejestratory 3. Kamery 4. Oprogramowanie online do tworzenia podcastów 5. Przestrzeń wolna od szumów
Dokument informacyjny i dalsze lektury	Podcasting 101: the ultimate guide to podcasting (J.L.Dumas) Podcasting for Dummies (T. Morris, C. Tomasi) The Podcast Host: How to Start a Podcast (C. Gray) Podcast Launch: A Step by Step Podcasting Guide (C. Cumby, A. Wich)

Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Trenerzy powinni być świadomi trendów w podcastingu. Upewnij się również, że nagrywasz w przestrzeniach wolnych od hałasu.
--	--

b) Ukochane budynki

Tytuł sesji	Ukochane budynki
Czas trwania	140 minut (może być dłużej)
Poziom trudności	Średni - zaawansowany
Realizacja	Ta sesja obejmuje ostatnią fazę ścieżki integracji społecznej lub rozwiązywania konfliktów. W rzeczywistości ma na celu stworzenie materiałów, które przedstawiają szerszej publiczności koncepcje poznane podczas poprzednich faz uzdrawiania.
Tło	Uczestnicy biorący udział w tym działaniu muszą pochodzić z tego samego miasta. Idea gromadzenia ludzi w tym samym wieku i tych samych przestrzeni miejskich jest krokiem w kierunku zbiorowego zrozumienia różnych perspektyw w celu wspierania włączenia społecznego.
Cel sesji	Celem sesji jest stworzenie zbiorczych materiałów na potrzeby przyszłych etapów leczenia traumy i procesów włączenia społecznego w warunkach nieformalnych.
Cele	1. Wspieranie integracji społecznej poprzez zrozumienie miast 2. Wzmocnienie rozumowania krytycznego na temat sprawczości poprzez zastosowanie personifikacji 3. Omówienie możliwych rezultatów wynikających ze zbiorowej refleksji nad wydarzeniami historycznymi mającymi wpływ na miasto
Zakres kompetencji	1. Rozumowanie kreatywne 2. Aktywne słuchanie
Metodologia i metody	1. Eksploracja miast 2. Zapisy fotograficzne i wideo 3. Intersekcjonalność
Przebieg sesji	1. Facylitator dzieli uczestników na 2 lub więcej grup i prosi każdą grupę o wskazanie budynku mającego wartość historyczną dla mieszkańców (15 minut). 2. Każda grupa opowiada w formie scenariusza o wydarzeniu historycznym, które zmieniło historię miasta i jego mieszkańców. Opowiadają historię z perspektywy budynku

	(proces pisania może trwać do 60 minut). 3. Następnie grupy zapraszane są do nagrania podcastu na podstawie scenariusza (60 minut). 4. Produkt końcowy nie powinien trwać dłużej niż 30 minut. 5. Podsumowanie końcowe (30 minut). Pytania do podsumowania: <i>Jak zmieniło się Wasze spojrzenie na budynek po nagraniu podcastu?</i> <i>Czego nauczyliście się dzięki temu działaniu?</i> <i>Jaką osobowość nadaliście budynkowi i dlaczego?</i>
Niezbędne materiały	1. Mikrofony 2. Rejestratory 3. Kamery 4. Oprogramowanie online do tworzenia podcastów 5. Mapa miasta 6. Google Earth 7. Google Maps Street View
Dokument informacyjny i dalsze lektury	Podcasting 101: the ultimate guide to podcasting (J.L.Dumas) Podcasting for Dummies (T. Morris, C. Tomasi) The Podcast Host: How to Start a Podcast (C. Gray) Podcast Launch: A Step by Step Podcasting Guide (C. Cumby, A. Wich)
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Trenerzy powinni zapewniać wskazówki na wszystkich etapach tworzenia.

5. Krąg przebaczenia

a) Czym jest przebaczenie?

Tytuł sesji	Czym jest przebaczenie?
Czas trwania	90 minut
Poziom trudności	Trudny
Realizacja	Ta aktywność powinna być realizowana na etapie pośrednim lub końcowym ścieżki uzdrawiania traumy lub rozwiązywania konfliktów. Ponieważ dotyczy ona tematu przebaczenia – wymagającego głębi emocjonalnej, autoanalizy i introspekcji – wymagane są pewne sesje przygotowawcze, aby obudzić te sfery analizy.
Tło	Uczestnicy powinni już się znać i mieć solidny poziom zaufania



Cel sesji	Zastanowienie się uczestników nad tematem przebaczenia i jego wpływem na proces osobistego uzdrowienia
Cele	1. Wzmocnienie świadomości mocy przebaczenia, która pozwala przezwyciężyć gniew i urazę 2. Podzielenie się przez uczestników emocjami i historiami, którymi nieczęsto się dzielą 3. Zbudowanie poczucia jedności w grupie
Zakres kompetencji	Empatia społeczna, aktywne słuchanie, autorefleksja i otwartość
Metodologia i metody	Opowiadanie historii oko w oko, wolność słowa, współtworzenie znaczenia
Przebieg sesji	1. Prowadzący prosi uczestników, aby pomyśleli o sytuacji, w której przebaczyli komuś lub sami otrzymali przebaczenie (10 minut). 2. Następnie uczestnicy proszeni są o podzielenie się w kręgu swoimi historiami o przebaczeniu (interwencje nie dłuższe niż 5 minut – cały proces nie powinien trwać dłużej niż 60 minut). 3. Po każdej historii należy dać czas na refleksję i dyskusję (po 5 minut każda). 4. Zakończenie działania końcową dyskusją na temat opowiedzianych historii (20 minut). Pytania do podsumowania: <i>Dlaczego trudno jest przebaczyć?</i> <i>Co czujecie po przebaczeniu komuś?</i> <i>Co przebaczenie zmienia w waszej relacji z drugą osobą?</i>
Niezbędne materiały	1. Krzesła 2. Cicha przestrzeń
Dokument informacyjny i dalsze lektury	"The Anatomy of Peace: Resolving the Heart of Conflict" by The Arbinger Institute "The Little Book of Restorative Justice" by Howard Zehr
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Bądź uważny, tworząc bezpieczną przestrzeń. Facylitatorów zachęca się do gromadzenia danych badawczych na temat wpływu przebaczenia i podkreślania jego potencjału jako działania transformacyjnego wraz z uczestnikami.



b) Historie przebaczenia

Tytuł sesji	Historie przebaczenia
Czas trwania	115 minut
Poziom trudności	Trudny
Realizacja	To działanie powinno być realizowane na etapie pośrednim włączenia społecznego. Poprzednie działania mogą być wdrażane w celu stworzenia przyjaznego środowiska i rozgrzewki przed tym intensywnym komunikacyjnie działaniem.
Tło	Uczestnikami są młodzi ludzie z doświadczeniem migracji. Preferowane jest szerokie rozumienie migracji: może ona sięgać wstecz do ich rodziców, a niekoniecznie z/do obcego kraju.
Cel sesji	Wspieranie empatii i promowanie uzdrowienia
Cele	1. Zachęcanie do autorefleksji 2. Budowanie zaufania i więzi
Zakres kompetencji	1. Empatia 2. Autorefleksja 3. Komunikacja
Metodologia i metody	1. Wizualne opowiadanie historii 2. Kreatywność
Przebieg sesji	1. Uczestnicy są zapraszani i zachęceni do dzielenia się osobistymi historiami związanymi z ich doświadczeniami w kontekście migracji (30 minut). 2. Facylitator otwiera dyskusję badającą różne aspekty: empatię, współczucie, przebaczenie i odpuszczanie (30 minut). 3. Uczestnicy wyrażają swoje myśli i emocje poprzez sztukę – rysunek, malarstwo, kolaż (40 minut). 4. Uczestnicy prezentują swoją pracę grupie. (10 minut). 5. Następnie facylitator prosi uczestników, aby podzielili się jednym słowem opisującym ich doświadczenie (10 minut). Pytania do podsumowania: <i>Jak trudno było przywołać wspomnienia z przeszłości? Co czujecie, gdy ludzie wokół was rozmawiają o migracji? Co przebaczenie zmienia w waszej relacji z drugim człowiekiem?</i>
Niezbędne materiały	Farby, płótna, kredki, materiały do rysowania i malowania
Dokument informacyjny i dalsze	"The Book of Forgiving: The Fourfold Path for Healing Ourselves and Our World" by Desmond Tutu and Mpho Tutu

lektury	
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Facylitatorów zachęca się do zapewnienia efektywności bezpiecznej przestrzeni poprzez promowanie szacunku i aktywnego słuchania. Ponadto zachęca się ich do promowania korzyści lub opowiadania o osobistych doświadczeniach.

6. Dziedzictwo rodzinne

a) Wspomnienia rodzinne

Tytuł sesji	Wspomnienia rodzinne
Czas trwania	100 minut
Poziom trudności	Średni
Realizacja	Działanie to powinno być realizowane na początkowym etapie ścieżki włączenia społecznego. Buduje bazę pewności siebie i dumy z własnej przeszłości i pochodzenia. Co więcej, ponieważ ludzie na ogół lubią rozmawiać o swoim pochodzeniu, może to być przydatne przełamanie lodów.
Tło	Uczestnikami są młodzi ludzie, najlepiej wywodzący się z różnych środowisk kulturowych. Może to zwiększyć bogactwo działania i przysłużyć się włączeniu społecznemu.
Cel sesji	Zapewnienie przestrzeni do dzielenia się doświadczeniem osobistym oraz wspieranie świadomości różnorodności i jej wartości.
Cele	1. Zastanowienie się uczestników nad znaczeniem zapamiętywania i opowiadania historii rodzinnych. 2. Zachęcenie do kreatywności 3. Zachęcenie do refleksji nad dziedzictwem rodzinnymi
Zakres kompetencji	1. Rozwijanie kreatywności 2. Rozwijanie zdolności komunikacyjnych 3. Wzmacnianie autorefleksji
Metodologia i metody	Figurative storytelling
Przebieg sesji	1. Facylitatorzy dzielą się krótką osobistą historią na temat dziedzictwa rodzinnego, aby nadać ton i zachęcić do uczestnictwa (15 minut). 2. Następnie uczestnicy otrzymują papier i farbki oraz są zachęceni do narysowania członków swojej rodziny i opowiedzenia historii (45 minut). 3. Uczestnicy prezentują swoje dzieła i opowiadają o historiach,

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	które się za nimi kryją (30 minut). 4. Podsumowanie końcowe (10 minut) Pytania do podsumowania: <i>Czy było łatwo wybrać tylko jedną historię?</i> <i>Co wasza rodzina powiedziała na temat sposobu, w jaki opowiedzieliście waszą historię?</i>
Niezbędne materiały	Papier, kolory, krzesła i stoły
Dokument informacyjny i dalsze lektury	"The Family Tree Toolkit: A Comprehensive Guide to Uncovering Your Ancestry and Researching Genealogy" by Kenyatta D. Berry. "Writing Family Histories and Memoirs" by Kirk Polking.
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facilitatorów	Facylitator rozpoczyna sesję od wyjaśnienia koncepcji dziedzictwa rodzinnego i jego znaczenia w rozumieniu własnej tożsamości

b) Tradycje rodzinne

Tytuł sesji	Tradycje rodzinne
Czas trwania	100 minutes
Poziom trudności	Łatwy
Realizacja	To działanie powinno być realizowane na początkowym etapie ścieżki integracji społecznej lub leczenia traumy. Jest to działanie zachęcające do formułowania pomysłów, na których grupa może oprzeć się w późniejszym momencie.
Tło	Uczestnikami powinni być pracownicy młodzieżowi przeszkoleni w zakresie włączania opowiadania historii do swojej praktyki
Cel sesji	Docenienie znaczenia tradycji, które pomagają nam budować własne poczucie tożsamości
Cele	1. Zapewnienie uczestnikom narzędzi, które pozwolą im włączyć wrażliwość kulturową do swojej praktyki 2. Zachęcenie do dialogu i porównań pomiędzy uczestnikami z różnych środowisk
Zakres kompetencji	1. Rozwijanie umiejętności pracy w grupie 2. Rozwijanie umiejętności pracy zespołowej 3. Wzmocnienie aktywnego słuchania 4. Wzmocnienie krytycznego myślenia

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Metodologia i metody	1. Opowiadanie historii oko w oko 2. Burza mózgów
Przebieg sesji	1. W małych grupach uczestnicy dzielą się osobistymi historiami na temat dziedzictwa rodzinnego, koncentrując się na tradycjach (30 minut). 2. Otwarte dyskusje na temat wpływu opowieści na pracę z różnymi grupami młodzieży oraz na temat tego, jak włączyć wrażliwość kulturową do swojej praktyki (30 minut). 3. Zakończ burzą mózgów na temat możliwych do podjęcia kroków w celu zintegrowania kompetencji kulturowych i docenienia różnorodnego dziedzictwa rodzinnego (30 minut). 4. Podsumowanie końcowe (10 minut) Pytania do podsumowania: <i>Co tradycje mogą uczynić z naszym obecnym życiem?</i> <i>W jaki sposób tradycje można przekształcić w narzędzie integracji społecznej?</i> <i>W jaki sposób mogą przyczynić się do stworzenia grupy wielokulturowej?</i>
Niezbędne materiały	Tablica i markery do zapisywania wyników burzy mózgów
Dokument informacyjny i dalsze lektury	"The Story of My Life: A Workbook for Preserving Your Legacy" by Sunny Jane Morton and Amy Johnson Crow. "Family History Detective: A Step-by-Step Guide to Investigating Your Family Tree" by Desmond Walls Allen.
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Upewnij się, że istnieje wspólna płaszczyzna zrozumienia i empatii

7. Opowiadanie wspólnocie

a) Otwórzmy się

Tytuł sesji	Otwórzmy się
Czas trwania	80 minut
Poziom trudności	Trudny
Realizacja	Ta aktywność powinna obejmować fazę pośrednią lub końcową ścieżki leczenia traumy. Może wymagać pracy przygotowawczej nad komunikacją emocjonalną, introspekcją i dyskusjami grupowymi.



Tło	Uczestnikami powinni być młodzi ludzie, którzy potrafią swobodnie otwierać się na osobiste sfery swojego życia. Idealnie byłoby, gdyby uczestnicy byli zaznajomieni z terapią. Zalecana jest wyjątkowa delikatność.
Cel sesji	Zapewnij uczestnikom bezpieczną przestrzeń do dzielenia się swoimi traumami
Cele	1. Przekazanie wiadomości, że każdy z nas miał w przeszłości traumatyczne doświadczenia, rozwijając w ten sposób empatię. 2. Zachęcenie ludzi do otwarcia się i podzielenia się swoimi doświadczeniami, aby przekształcić swoje traumy w nowe zbiorowe narracje. 3. Rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych 4. Wzmocnienie autorefleksji
Zakres kompetencji	1. Empatia 2. Zaufanie 3. Odwaga
Metodologia i metody	1. Opowiadanie historii oko w oko 2. Podejście autorefleksyjne
Przebieg sesji	1. Facylitator zaprasza uczestników – którzy mają na to ochotę – do podzielenia się narracjami związanymi z traumą (60 minut). 2. Facylitator zaprasza uczestników do otwarcia debaty podczas sesji plenarnej i zachęca ich do wyrażenia tego, co czuli podczas procesu tworzenia narracji i opowiadania historii (30 minut). 3. Facylitator zamyka sesję wyrażając wdzięczność za odwagę i bezbronność (10 minut). 4. Podsumowanie końcowe (10 minut) Pytania do podsumowania: <i>Co was skłoniło do podzielenia się swoją historią?</i> <i>Czy rozmowa to dobry sposób na zmierzenie się z tym, co was spotkało?</i> <i>Co macie wspólne z innymi uczestnikami?</i>
Niezbędne materiały	Krzesła
Dokument informacyjny i dalsze lektury	"The Power of Story: Narrative Theory in Clinical Practice" by Lewis Mehl-Madrona "The Trauma-Informed Toolkit: How to Recognize, Respond to, and Resolve Trauma" by Susan Pease Banitt
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Zapewnij środowisko nieoceniające i wspierające

b) Malowanie muralu

Tytuł sesji	Malowanie muralu
Czas trwania	200 minut (co najmniej)
Poziom trudności	Średni
Realizacja	Działanie to może być realizowane niezależnie, biorąc pod uwagę jego różne fazy, czas trwania i złożoność organizacyjną.
Tło	Młodzi ludzie zagrożeni wykluczeniem społecznym. Facylitatorzy i organizatorzy sesji dbają o wykorzystanie przestrzeni do legalnego malowania murali.
Cel sesji	Zapewnienie uczestnikom przestrzeni do wyrażenia siebie i podzielenia się swoją wizją poprzez stworzenie dzieła sztuki, które wykracza poza czas trwania sesji.
Cele	1. Rozwinięcie umiejętności komunikacyjnych 2. Wzmacnianie autorefleksji 3. Rozwinięcie umiejętności pracy zespołowej
Zakres kompetencji	Współpraca, praca w grupach, podejmowanie decyzji zbiorowych
Metodologia i metody	Praca zespołowa; kolektywne malowanie
Przebieg sesji	1. Facylitator zaprasza uczestników do wzięcia udziału w sesji burzy mózgów w celu omówienia potencjalnych tematów muralu (30 minut). 2. Uczestnicy wspólnie pracują nad szkicem ogólnego zarysu na podstawie wybranego tematu (30 minut) 3. Na koniec odbywają się sesje malarskie. (120 minut na sesję) (Zalecenie: spotkaj się więcej niż raz) 4. Podsumowanie końcowe (20 minut) Pytania do podsumowania: <i>Jaki jest wasz największy wniosek z tego doświadczenia?</i> <i>Co widzicie na tym muralu?</i> <i>Czy rezultat odbiega od pierwotnego planu? W jaki sposób?</i>
Niezbędne materiały	Farby akrylowe Podkład Materiały do przygotowania powierzchni (Papier ścierny, Materiały czyszczące) Sprzęt ochronny (maska oddechowa, rękawice, ochrona oczu) Pędzle, wałki i pistolety natryskowe Uszczelniacz/warstwa wierzchnia



	Drabina/rusztowanie Płótna ochronne/plandeki Materiały czyszczące (szmaty, rozcieńczalnik do farb lub rozpuszczalnik)
Dokument informacyjny i dalsze lektury	Books: "The Art of Spray Paint: Inspirations and Techniques from Masters of Aerosol" by Lori Zimmer and Jaime Rojo Youtube channels: Channels like "Montana Cans" and "Sofa Art"
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Upewnij się, że każdy głos jest słyszany w procesie podejmowania decyzji.

8. Terapia sztuką

a) Koło emocji

Tytuł sesji	Koło emocji
Czas trwania	90 minut
Poziom trudności	Średni
Realizacja	To działanie dobrze sprawdza się jako środek energetyzujący w procesie leczenia traumy lub rozwiązywania konfliktów. Dostosowuje się do wszystkich grup - ponieważ każdy ma pewne zrozumienie swoich uczuć.
Tło	Młodzi ludzie
Cel sesji	Zwiększenie świadomości uczestników na temat ich emocji
Cele	1. Umiejętność identyfikowania, dzielenia się i dyskusowania o swoich emocjach 2. Umiejętność rozmowy o swoich emocjach 3. Rozwinięcie umiejętności aktywnego słuchania
Zakres kompetencji	1. Inteligencja emocjonalna 2. Komunikacja
Metodologia i metody	Opowiadanie figuratywne; malarstwo
Przebieg sesji	1. Poproś każdego uczestnika o narysowanie własnego koła emocji, gdzie każda emocja będzie miała określony kolor (40 minut). 2. Uczestnicy starają się wyrazić jak najwięcej emocji poprzez mieszanie kolorów.

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



	3. Na koniec poproś uczestników o podzielenie się swoimi dziełami i omówienie ich (40 minut) 4. Podsumowanie końcowe (10 minutes) Pytania do podsumowania: <i>Jakie emocje dostrzegliście u innych, a których nie uwzględniliście?</i> <i>Czy odkryliście nowe emocje?</i> <i>Jakie kolory nadalibyście tym nowym emocjom?</i>
Niezbędne materiały	Kolory i papier
Dokument informacyjny i dalsze lektury	"Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" by Daniel Goleman "Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life" by Paul Ekman
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Przedstaw krótkie wprowadzenie na temat emocji pierwotnych i wtórnych oraz wspieraj grupę w fazie twórczej. Znajdź odniesienia w źródłach powyżej - zwłaszcza w książce Paula Ekmana

b) Kolaż tożsamości

Tytuł sesji	Kolaż tożsamości
Czas trwania	100 minut
Poziom trudności	Łatwy
Realizacja	Ta aktywność jest dobrym początkiem ścieżki integracji społecznej lub leczenia traumy. Powinno odbywać się w atmosferze zabawy i kreatywności, aby sprzyjać aktywnemu uczestnictwu i entuzjazmowi. Nacisk położony jest na tworzenie dobrej energii w grupie, tak aby każdy uczestnik czuł się doceniony i częścią grupy.
Tło	Ta aktywność jest dostosowana do heterogenicznych grup ludzi jako sposób na lepsze poznanie się. Może również pełnić funkcję przygotowania do kolejnych zajęć, ponieważ pomaga skupić się na introspekcji i autorefleksji.
Cel sesji	Umiejętność wyrażania siebie za pomocą obrazów i symboli
Cele	1. Poprawa komunikacji i więzi 2. Zastanowienie się nad cechami naszej tożsamości
Zakres kompetencji	1. Autoekspresja 2. Kreatywność 3. Komunikacja
Metodologia i metody	1. Ekspresja kreatywna 2. Język symboliczny

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Przebieg sesji	1. Facylitator zapewnia szeroką gamę materiałów: czasopism, drukowanych zdjęć i gazet. 2. Następnie facylitator zachęca uczestników, aby wybrali obrazy, które reprezentują różne aspekty ich samych, takie jak hobby, wartości, relacje, cele i marzenia (20 minut). 3. Następnie rozdaje się papier i płótno uczestnikom, którzy są zapraszani do rozpoczęcia tworzenia kolaży (40 minut). 4. Po ukończeniu kolaży uczestnicy dzielą się swoimi dziełami z innymi (30 minut) 5. Podsumowanie końcowe (10 minut) Pytania do podsumowania: <i>Czy wasze ostateczne dzieło dobrze odzwierciedla waszą osobowość?</i> <i>Jakie są podobieństwa i różnice pomiędzy waszym kolażem a innymi?</i> <i>Które elementy waszej osobowości nie pojawiają się w kolażu?</i> <i>Dlaczego?</i>
Niezbędne materiały	Czasopisma, drukowane obrazy i gazety wszelkiego rodzaju. Nożyczki, klej i płótna
Dokument informacyjny i dalsze lektury	"Art as Therapy" by Alain de Botton and John Armstrong "The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity" by Julia Cameron
Rekomendacje dla przyszłych trenerów / facylitatorów	Facylitator powinien zachęcać uczestników do ułożenia obrazów na papierze w sposób znaczący i atrakcyjny wizualnie.



WNIOSKI

Głównym celem tego e-przewodnika było przedstawienie praktycznych metodologii storytellingowych, które mają na celu leczenie traumy, rozwiązywanie konfliktów i integrację społeczną wśród młodych odbiorców.

W pierwszej kolejności wskazaliśmy główne metodologie i podaliśmy niezbędne informacje na ich temat. W tej sekcji omówiono 19 metodologii. Następnie zasugerowaliśmy wytyczne dla facylitatorów zajmujących się młodzieżą. W dalszej kolejności opracowaliśmy nasz program operacyjny. Jest to największa sekcja e-przewodnika i jest w całości poświęcona działaniom, które są szczegółowo opisane jedno po drugim i gotowe do wypróbowania przez praktyków i młodych ludzi. Uprzywilejowaliśmy działania, które uwzględniają procesy twórcze i współkonstruowanie znaczeń w rozmowach oko w oko, jak sugeruje nasz schemat. Spośród 19 wcześniej wymienionych metodologii wybraliśmy 8 i szczegółowo opisaliśmy po 2 działania w każdej. To ostatecznie składa się na 16 działań szczegółowo opisanych krok po kroku. W załączniku przedstawiamy wyniki naszych badań empirycznych przeprowadzonych w 7 krajach. Działania programu operacyjnego znajdziesz również w formie arkuszy roboczych, które można wydrukować i wykorzystać według uznania.

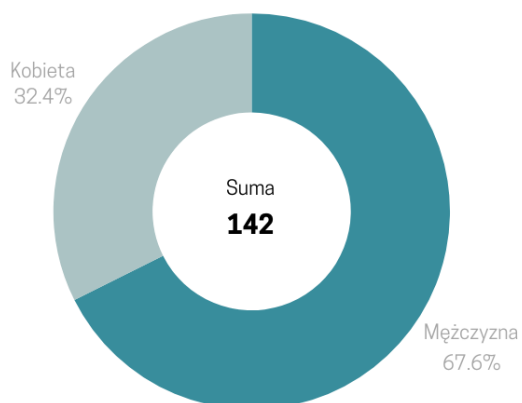
Mamy nadzieję, że spostrzeżenia zawarte w tym materiale pozwolą praktykom na całym świecie stawić czoła trwałym wyzwaniom traumy, konfliktów i integracji między pokoleniami. Jako facylitatorzy rozumiemy złożoność i wagę emocjonalną wspierania miłości i przebaczenia, zwłaszcza wśród młodych ludzi pośród wszechobecnych narracji o nienawiści i wykluczeniu. Przyjmując różne perspektywy i stosując konkretne strategie dostosowane do lokalnych kontekstów, możemy wspólnie dążyć do bardziej inkluzywnego i współczującego społeczeństwa.

ZAŁĄCZNIK

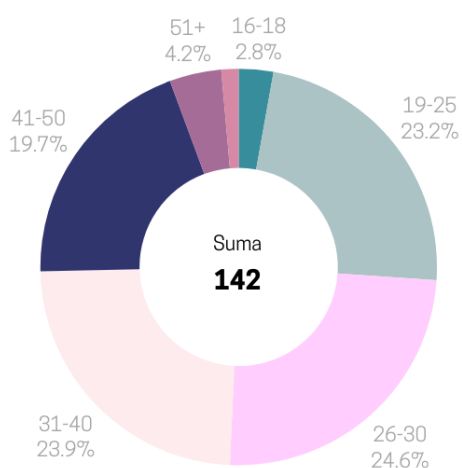
A. ANALIZA WYNIKÓW ANKIETY



Płeć



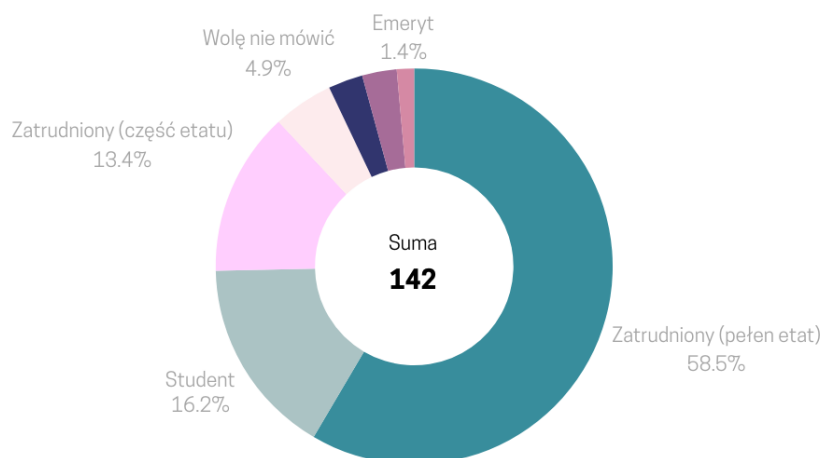
Wiek



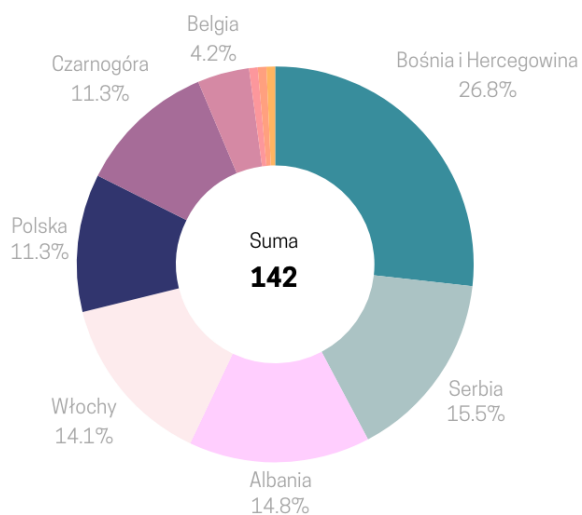
Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Status Zatrudnienia



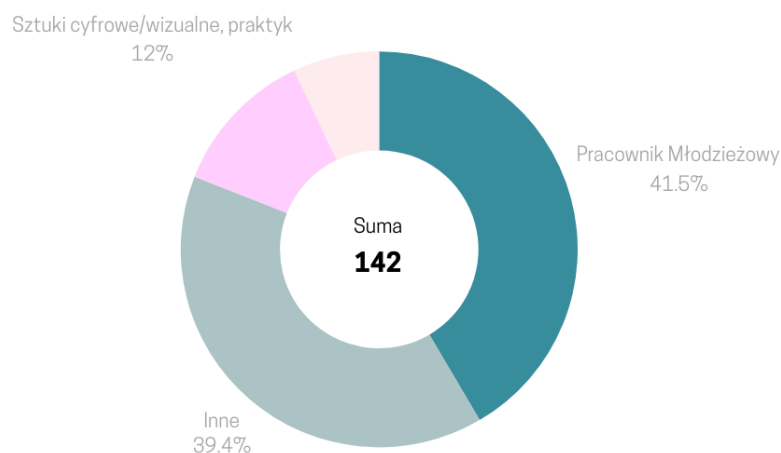
Narodowość



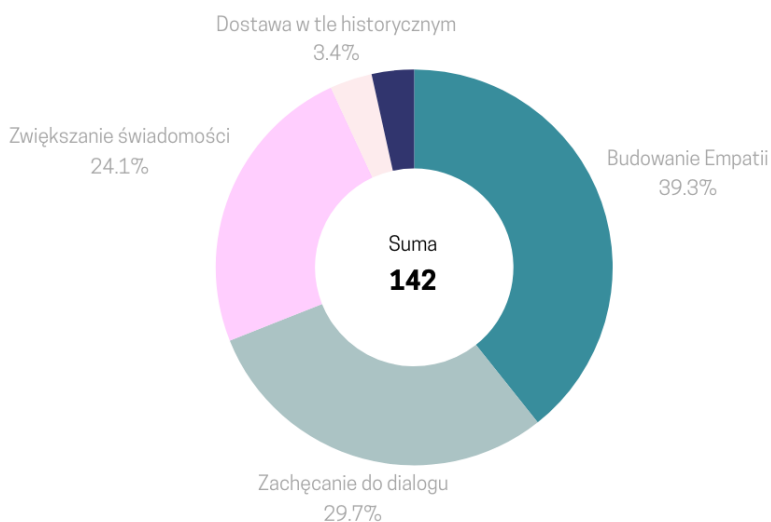
Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Doświadczenie zawodowe



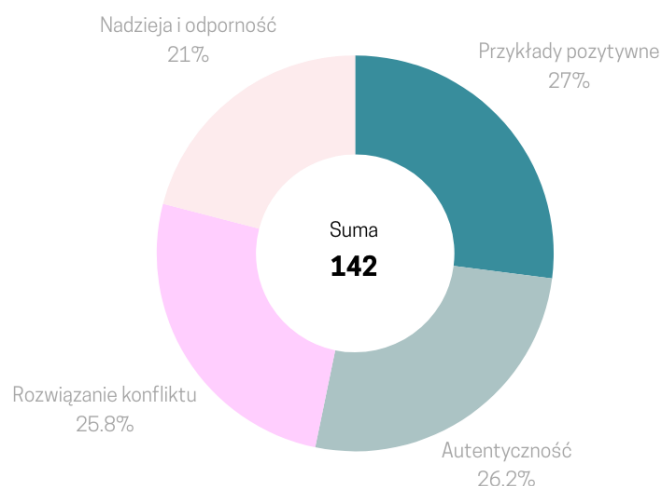
Jaka jest główna rola opowiadania historii w promowaniu pojednania wśród młodych ludzi?



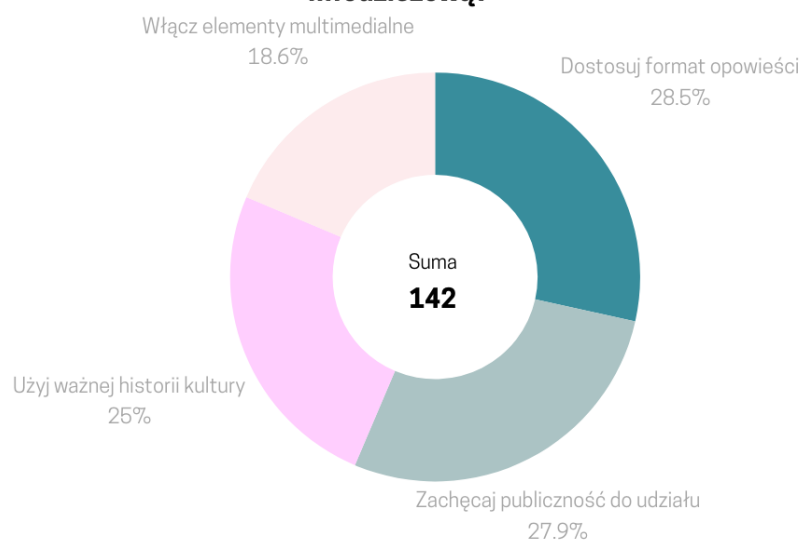
Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Które elementy są twoim zdaniem kluczowe dla wciągającej historii skupionej na pojednaniu?



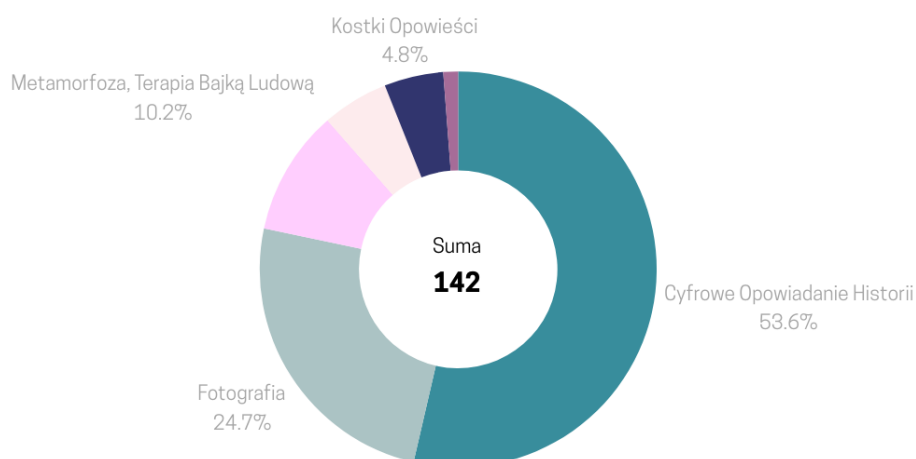
Które z zaproponowanych narzędzi mogłoby lepiej przyciągnąć różnorodną i wielokulturową publiczność młodzieżową?



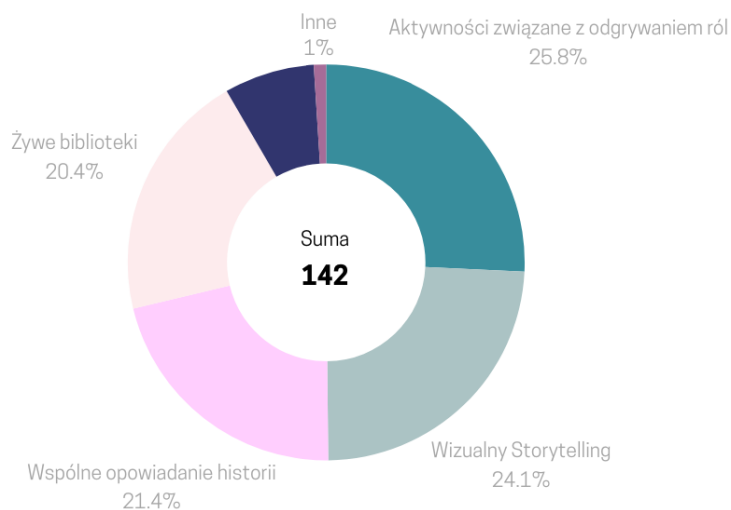
Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Która z zaproponowanych technik lepiej angażuje młodzież?



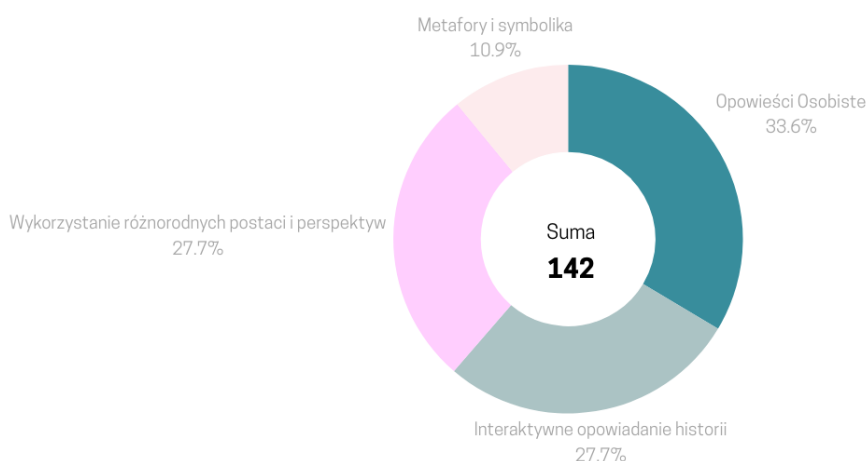
Jakie twoim zdaniem techniki/narzędzia narracyjne okazały się skuteczne?



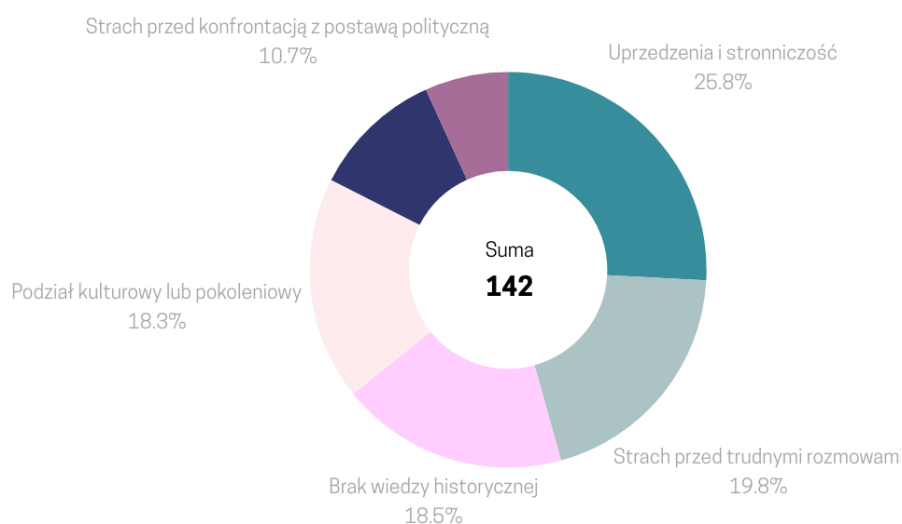
Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Które z poniższych technik opowiadania historii są skuteczne w kontekście pojednania z młodą publicznością?



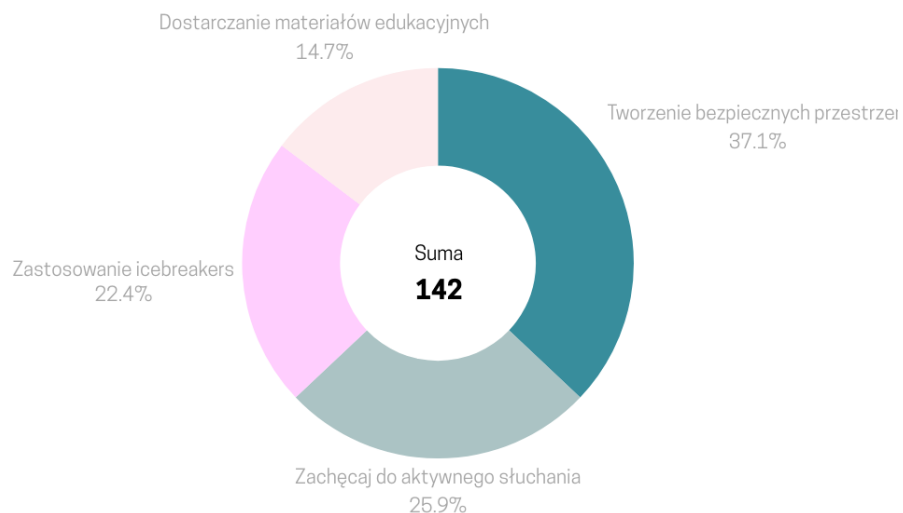
Z jakimi wyzwaniami często spotykają się młodzi ludzie, dyskutując na tematy związane z pojednaniem?



Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



W jaki sposób podchodzisz do ułatwiania młodym ludziom dyskusji na temat pojednania?

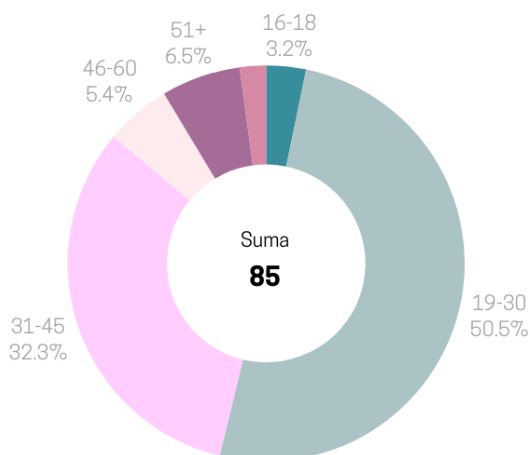


Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

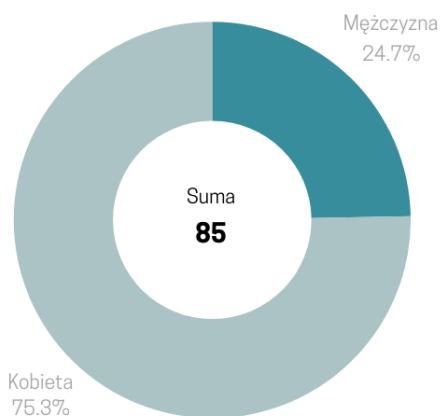
B. ANALIZA WYNIKÓW GRUPY FOKUSOWEJ OPOWIADANIE HISTORII



Wiek



Płeć



Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

C. KARTY OPERACYJNE

OŚ CZASU ŻYCIA

CELE



AUTOREFLEKCJA

Opowiadanie historii na osi czasu zachęca jednostki do refleksji nad swoimi przeszłymi doświadczeniami, wyborami i rozwojem w czasie.

FORMACJA TOŻSAMOŚCI

Przyczynia się do rozwoju tożsamości osobistej poprzez wskazanie kluczowych momentów, które ukształtowały poczucie własnego „ja”.

BUDOWANIE POŁĄCZEŃ

Wspiera więzi i empatię poprzez dzielenie się osobistymi doświadczeniami i emocjami z innymi.



Młodzież



Średnio zaawansowany



2 godziny



Facilitatorzy zajmują się trzecią fazą zajęć



OŚ CZASU ŻYCIA

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ



Zbierz uczestników w wygodnym miejscu i zapewnij im papier i farby.



Poproś ich, aby na papierze opisali swoje życie, uwzględniając kluczowe wydarzenia (doświadczenia pozytywne i negatywne)



Zachęcaj do refleksji nad wspólnymi tematami i różnicami, ułatwiając dyskusję grupową

EU
CARES.

#YOUTH

OŚ CZASU ŻYCIA

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ



Młodzi ludzie ze środowiskiem migracyjnym



Średnio zaawansowany



2 godziny



Facylitatorzy dbają o utrzymanie pozytywnego nastawienia i bezpieczną przestrzeń

EU
CARES.

#YOUTH

OŚ CZASU ŻYCIA

DRUGA AKTYWNOŚĆ



Zbierz uczestników w bezpiecznym miejscu i zapewnij im papier i farby.



Poproś ich, aby na papierze przedstawili drogę, która doprowadziła ich do wielkiego osiągnięcia



Zachęcaj do refleksji nad napotkanymi przeszkodami, ułatwiaj dyskusję w parach

EU
CARES.

#YOUTH

OŚ CZASU ŻYCIA

DRUGA AKTYWNOŚĆ

OPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI

CELE

EU
CARES.

#YOUTH

INSPIRUJĄCA ZMIANA

Uczestnicy mogą wyobrazić sobie bardziej pożądane przyszłości i wskazać ścieżki prowadzące do ich osiągnięcia

ZWIĘKSZANIE ŚWIADOMOŚCI

O obecnych zmaganiach społeczności, bieżących trendach i możliwościach.

ROZWIJANIE WYOBRAŹNI

Przedstawiając spekulatywne scenariusze, opowiadacze historii podważają konwencjonalne myślenie i inspirują do nowych idei i perspektyw.



Młodzi aktywiści



Finał



2 godziny



Facylitatorzy stymulują dyskusję
poprzez aktywną interwencję w
debacie



Ułatwiał dyskusję na aktualne tematy
społeczne, wykorzystując flipchart do
zapisywania kluczowych tematów



Podziel uczestników na małe grupy.
Przypisz każdemu problem i poproś o
wyobrażenie sobie rozwiązania.



a) jakie zmiany nastąpiły?
b) Jak wpłynęło to na społeczność?



Poproś każdą grupę o stworzenie wizualnej
reprezentacji swojej przyszłości i zorganizuj
grupową dyskusję na temat wspólnych
wyzwań

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ



Młodzi społecznicy i
przedstawiciele władz lokalnych



Finał



3 godziny



Facylitatorzy zapewniają skuteczną
reprezentację społeczności



Ułatwienie dyskusji na temat
bieżących wyzwań, z jakimi zмага
się reprezentowana społeczność



Ułatwianie dyskusji na temat
przyszłych perspektyw pożądaných
przez reprezentowaną społeczność



Ułatwiał dyskusję między dwoma
komponentami i wizualnie
przedstawia wspólne płaszczyzny



Przedstawiciele władz angażują się
w tworzenie ram przyszłych działań

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI

DRUGA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI

DRUGA AKTYWNOŚĆ



OPOWIADANIE HISTORII OKO W OKO

CELE

BUDOWANIE POŁĄCZEŃ

Opowiadanie historii w bezpośrednim kontakcie tworzy głęboką i znaczącą więź między opowiadającym a słuchaczem

WYRAŻANIE EMOCJI

Emocje przekazuje się za pomocą słów, ale także za pomocą komunikacji niewerbalnej

WZMOCNIENIE EMPATII

Aktywne słuchanie pozwala obu stronom rozwinąć empatię, współczucie i zrozumienie



Młodzież



Początkowy



1 godzina



Facilitatorzy zapewniają rotację, utrzymują bezpieczną przestrzeń i proaktywnie słuchają

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE HISTORII OKO W OKO

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ



Uczestnicy łączą się w pary,
prowadzący zachęcają do
różnorodności w dobieraniu par



Uczestnicy dzielą się osobistą historią
ze swoim partnerem i przypominają o
utrzymywaniu kontaktu wzrokowego



Partnerzy wymieniają się i ćwiczą
aktywne słuchanie i kontakt wzrokowy.
Zamykanie zbiorowych refleksji.



Młodzi ludzie z różnych
środków kulturowych



Początkowy



30 minut



Facylitator daje dobry wstęp do
opowieści i pomaga w razie potrzeby
skorygować jej przebieg

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE HISTORII OKO W OKO

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE HISTORII OKO W OKO

DRUGA AKTYWNOŚĆ



Uczestnicy siedzą w kręgu. Jedna osoba zaczyna opowieść jednym lub dwoma zdaniami.



Osoba po jej lewej stronie kontynuuje opowieść jednym lub dwoma zdaniami, rozbudowując wypowiedź pierwszej osoby



Kontynuuj czytanie w kółku, a każda osoba dodaje do historii jedno zdanie na raz.



Historia kończy się po zamknięciu kręgu lub można ją kontynuować przez kolejną rundę

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE HISTORII OKO W OKO

DRUGA AKTYWNOŚĆ

PODCASTY

CELE

EU
CARES.

#YOUTH

WZMOCNIENIE

Tworzenie podcastu pomaga uczestnikom poczuć, że są aktorami swoich własnych historii. Jest to zachęta do odzyskania kontroli.

WYRAŻENIE

Podcasty pozwalają uczestnikom wykorzystać swoje uczucia do stworzenia czegoś, co cenią. Może to pomóc im dojść z nimi do pokoju.

BUDOWANIE SPOŁECZNOŚCI

Podcasty łączą słuchaczy dzielących się wspólnymi doświadczeniami. Wspierają przynależność i wspólną refleksję.



Młodzi ludzie z tej samej
społeczności



Średnio zaawansowany



4 do 6 godzin podzielonych na
trzy etapy



Facylitator powinien śledzić i
wspierać każdą grupę w tym procesie



Podziel uczestników na grupy i poproś ich
o wskazanie zwyczaju, wydarzenia lub
tradycji, które charakteryzują ich
społeczność.



Każda grupa zapisuje zestaw krótkich
pytań otwartych na wybrany temat



Każdy uczestnik musi przeprowadzić
wywiad ze starszym członkiem
społeczności i nagrać jego odpowiedzi na
pytania



Grupa nagrywa podcast, dodając swoje
spostrzeżenia do nagrań. Produkt końcowy
nie może trwać dłużej niż 20 minut

EU
CARES.

#YOUTH

PODCASTY

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

PODCASTY

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ



Młodzi ludzie z tego samego miasta



Finał



4 godziny



Facylitator udziela wskazówek, jak
sprawić, by narracja była skuteczna i
jak najlepiej wykorzystać narzędzia



Podziel uczestników na grupy i poproś
ich o wybranie budynku miasta, który
będzie jego symbolem.



Każda grupa opowiada w scenariuszu, z
perspektywy budynku, o wydarzeniu
historycznym, które zmieniło historię
miasta



Czas na nagranie: zapewnij grupom
niezbędne narzędzia. Każda grupa
nagrywa epizod. Zachęca się do dialogów
między budynkami

EU
CARES.

#YOUTH

PODCASTY

DRUGA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

PODCASTY

DRUGA AKTYWNOŚĆ



KRĄG PRZEBACZENIA

CELE

EU
CARES.

#YOUTH

BUDOWANIE ZAUFANIA I POWIĄZAŃ

Krąg tworzy bezpieczne i wspierające środowisko, w którym uczestnicy mogą otwarcie wyrażać siebie

WSPIERANIE EMPATII I WSPIERAMY LECZENIE

Słuchając się nawzajem, uczestnicy radzą sobie ze swoimi uczuciami krzywdy, gniewu i winy oraz rozwijają empatię

ZACHĘCANIE DO AUTOREFLEKSJI

Dzielenie się historiami o przebaczeniu zachęca uczestników do refleksji nad własnymi postawami i zachowaniami



Młodzi ludzie, którzy już się znają i sobie ufają



Średnio zaawansowany



1 godzina



Facilitator musi stworzyć bezpieczną przestrzeń do dzielenia się

EU
CARES.

#YOUTH

KRĄG PRZEBACZENIA

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ



Poproś uczestników, aby pomyśleli o sytuacji, w której komuś wybaczyli lub sami otrzymali przebaczenie.



Poproś uczestników, aby na zmianę dzielili się swoimi historiami przebaczenia w kręgu.



Po każdej historii, daj czas na refleksję i dyskusję w grupie. Zakończ aktywność ostateczną refleksją na temat udostępnionych historii.



Młodzi ludzie ze środowisk migracyjnych



Średnio zaawansowany



3 godziny



Facylitatorzy ustalają podstawowe zasady: poufność, aktywne słuchanie, osobiste doświadczenie

EU
CARES.

#YOUTH

KRĄG PRZEBACZENIA

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

KRĄG PRZEBACZENIA

DRUGA AKTYWNOŚĆ



Medytacja prowadzona. Uczestnicy dzielą się osobistymi historiami związanymi z przebaczeniem w kontekście migracji



Prowadzący rozpoczynają dyskusję, w której poruszają różne aspekty: empatię, współczucie, przebaczenie i puszczanie.



Uczestnicy wyrażają swoje myśli i emocje poprzez sztukę (rysunek, malarstwo, kolaż). Sesja zamykająca z jednym słowem opisującym doświadczenie

EU
CARES.

#YOUTH

KRĄG PRZEBACZENIA

DRUGA AKTYWNOŚĆ

DZIEDZICTWO RODZINNE

CELE

EU
CARES.

#YOUTH

ZACHOWANIE TOŻSAMOŚCI KULTUROWEJ

Pomaga przekazywać tożsamość kulturową z pokolenia na pokolenie, podtrzymując rytuały, język i praktyki

PROMOWANIE ODPORNOŚCI I ZDOLNOŚCI DO ADAPTACJI

Historie rodzinne obejmują relacje o odporności w obliczu przeciwności losu i inspirują ją, wzmacniając

UZDRAWIANIE

Uznając historyczne krzywdy lub znane rozłamy, uczestnicy mogą zmierzać w kierunku bardziej harmonijnych relacji



Młodzież



Średnio zaawansowany



2 godziny



Facylitatorzy wyjaśniają koncepcję
dziedzictwa rodzinnego i znaczenie w
rozumieniu własnej tożsamości



Facylitatorzy dzielą się krótką osobistą
historią na temat własnego dziedzictwa
rodzinnego, aby nadać ton i zachęcić do
uczestnictwa



Uczestnicy otrzymują duży arkusz papieru i
są zachęceni do narysowania członków
swojej rodziny i opowiedzenia historii



Podziel się anegdotami o rodzinach.
Otwarta dyskusja na temat doświadczenia
eksploracji dziedzictwa rodzinnego.

EU
CARES.

#YOUTH

DZIEDZICTWO RODZINNE

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

DZIEDZICTWO RODZINNE

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ



Pracownicy młodzieżowi



Wstępny



2 godziny



Facylitatorzy zapewniają
zrozumienie i empatię wśród
młodych pracowników



W małych grupach uczestnicy dzielą się
osobistymi historiami o swoim dziedzictwie
rodzinnym, skupiając się na tradycjach



Otwarta dyskusja na temat wpływu
opowieści na pracę z różnymi grupami
młodzieży oraz sposobu włączania
wrażliwości kulturowej do swojej praktyki



Kierowana burza mózgów na temat kroków
w celu zintegrowania kompetencji
kulturowych i docenienia różnorodnego
dziedzictwa rodzinnego

EU
CARES.

#YOUTH

DZIEDZICTWO RODZINNE

DRUGA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

DZIEDZICTWO RODZINNE

DRUGA AKTYWNOŚĆ



OPOWIADANIE WSPÓLNOCIE

CELE

PROMOWANIE SPÓJNOŚCI SPOŁECZNEJ

Umożliwia grupom
zmarginalizowanym i
niedoreprezentowanym
wyrażenie swoich opinii i
potwierdza ich
doświadczenia

ZACHOWANIE PAMIĘCI ZBIOROWEJ

Chroni i przekazuje
dziedzictwo kulturowe i
tradycje, ułatwiając
integrację społeczną

BUDOWANIE ODPORNYCH, SPÓJNYCH I INTEGRACYJNYCH SPOŁECZNOŚCI

Wspiera akceptację i
wartość różnorodności w
społeczności



Młodzi ludzie o różnorodnym
pochodzeniu etnicznym



Zaawansowany



2 godziny



Facylitatorzy zapewniają
środowisko nieoceniające i
wspierające

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE WSPÓLNOCIE

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Pod okiem facylitatora uczestnicy (ci, którzy chcą) dzielą się historiami związanymi z traumą



Otwarta dyskusja zachęcająca uczestników do wyrażania swoich odczuć podczas opowiadania historii



Facylitator zamyka sesję wyrażając wdzięczność za odwagę i wrażliwość



Młodzi ludzie zagrożeni wykluczeniem społecznym



Wstępny



2 godziny



Facylitatorzy zapewniają przełamanie lodów i procedury głosowania

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE WSPÓLNOCIE

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE WSPÓLNOCIE

DRUGA AKTYWNOŚĆ



Uczestnicy biorą udział w burzy
mózgów, aby omówić potencjalne
tematy muralu



Uczestnicy wspólnie szkicują
ogólny zarys muralu na podstawie
wybranego tematu



Prowadzone są sesje malarskie.
Prowadzona jest zbiorowa refleksja
nad doświadczeniem i znaczeniem.

EU
CARES.

#YOUTH

OPOWIADANIE WSPÓLNOCIE

DRUGA AKTYWNOŚĆ

TERAPIA SZTUKĄ

CELE

EU
CARES.

#YOUTH

UŁATWIENIE EXPRESSY

Zapewnia bezpieczną
przestrzeń, w której
jednostki mogą wyrażać
siebie bez ograniczeń
języka lub komunikacji
werbalnej

PRZETWARZANIE TRAUMY

Wspiera rozwój, odporność
i transformację,
umożliwiając jednostkom
eksplorację nowych
perspektyw przy użyciu
alternatywnych rozwiązań

WZMOCNIENIE KOMUNIKACJI I POŁĄCZEŃ

Może ułatwiać komunikację
i nawiązywanie kontaktów,
szczególnie w grupach lub
w środowisku rodzinnym



Młodzież



Wstępny



1 godzina i pół



Facilitator przedstawia krótkie
wprowadzenie na temat emocji pierwotnych
i wtórnych oraz wspiera grupę w fazie
twórczej



Poproś każdego uczestnika o narysowanie
własnego koła emocji, gdzie każda emocja
będzie miała określony kolor



Uczestnicy starają się wyrazić jak
najwięcej emocji, łącząc je ze sobą



Zachęć uczestników do dzielenia się
swoimi dziełami i dyskusji na ich
temat

EU
CARES.

#YOUTH

TERAPIA SZTUKĄ

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ

EU
CARES.

#YOUTH

TERAPIA SZTUKĄ

PIERWSZA AKTYWNOŚĆ



Young people



Intermediary



2 hours



Facylitator zapewnia szeroką
gamę materiałów: czasopism,
drukowanych obrazów i gazet.



Zachęć uczestników, aby wybrali
obrazy przedstawiające różne aspekty
ich osobowości, takie jak hobby,
wartości, relacje, cele i marzenia.



Rozdaj uczestnikom papier lub płótna i
zaproś ich do rozpoczęcia tworzenia swoich
college'ów. Zachęcaj ich do układania
obrazów na papierze w sposób, który
wydaje się znaczący i atrakcyjny wizualnie.



Po ukończeniu studiów poproś
uczestników o podzielenie się swoimi
dziełami.



**TERAPIA
SZTUKĄ**
DRUGA AKTYWNOŚĆ



**TERAPIA
SZTUKĄ**
DRUGA AKTYWNOŚĆ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone opinie i poglądy są wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.