

Посібник для проведення тренінгів за темою

# «ПРОТИДІЯ КСЕНОФОБІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ СЕРЕД МОЛОДІ»

Упорядники: Ірина Кузнецова  
Галина Корнієнко



2018



Громадська організація «Донбас СОС»

Проект  
«Протидія всім формам ксенофобії та досягнення рівності,  
включаючи рівність представників меншин»

Посібник для проведення тренінгів за темою  
**«ПРОТИДІЯ КСЕНОФОБІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ  
СЕРЕД МОЛОДІ»**

Упорядники: Ірина Кузнецова  
Галина Корнієнко

2018

# ЗМІСТ

- 6..... ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
- 8..... ВПРАВИ НА ЗНАЙОМСТВО ГРУПИ
- 9..... ІДЕНТИЧНІСТЬ, СТЕРЕОТИПИ, УПЕРЕДЖЕННЯ,  
ПРАВА ЛЮДИНИ
- 12..... АРТ-МЕТОДИ ПРИ РОБОТІ З ТЕМАМИ КСЕНОФОБІЇ,  
ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА ПРАВ ЛЮДИНИ
- 16..... УПЕРЕДЖЕННЯ ТА УТИСК.  
ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ
- 21..... «ТЕАТР ПРИГНОБЛЕНИХ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРИ РОБОТІ  
З ТЕМАМИ КСЕНОФОБІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ
- 27..... КСЕНОФОБИЯ ТА ДИСКРИМІНАЦІЯ. ЯК ПРОТИДІЯТИ?
- 29..... ФОРУМ-ТЕАТР ПРИ РОБОТІ З ТЕМАМИ  
КСЕНОФОБІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ
- 34..... ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ
- 36..... СКЛАДАННЯ ПЛАНІВ ПОСТТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ
- 38..... ДОДАТКИ
- 46..... ЛІТЕРАТУРА

## ВСТУП

Громадська організація «Донбас СОС», яка з 2014 р. займається підтримкою та захистом громадян України, які постраждали під час військового конфлікту, в 2017–2018 рр. реалізовувала проект «Протидія всім формам ксенофобії та досягнення рівності, включаючи рівність представників меншин» (за підтримки Фонду Місцевого співробітництва Республіки Фінляндія). Цільовою аудиторією цього проекту стали учні професійно-технічних навчальних закладів Донецької області.

Розробляючи та плануючи Проект, ми чітко усвідомлювали, що сьогодні, як ніколи раніше, забезпечення рівного підходу і відсутність дискримінаційних практик є важливим інструментом підтримання миру і забезпечення якісних змін у країні.

Сприяння взаєморозумінню та повазі до розмаїття, протидія будь-яким формам ксенофобії, нетерпимості та дискримінації повинні бути пріоритетом і є надважливими завданнями для громадської освіти молоді.

Головна мета Проекту полягала у тому, аби позбавити учнів від стереотипів та упередженого ставлення, навчити сприймати відмінність не як загрозу, а як ресурс для розвитку.

У Проекті взяли участь 42 учні та 6 педагогів професійно-технічних училищ Донеччини. Кожному учаснику команда Проекту висловлює щиро подяку й захоплення, і вважає співавтором запропонованих матеріалів.

Після закінчення тренінгових занять учні продовжували і продовжують Проект у власних навчальних закладах, доносячи здобуті інформацію, ідеї та переконання до своїх однолітків.

Структура тренінгу являла собою послідовне проведення теоретичних модулів. Під час проведення теоретичних модулів учні в інтерактивній формі отримували інформацію та дізнавалися про факти за темами антидискримінації, толерантності та протидії проявам ксенофобії. Завдання і психологічних модулів полягало в рефлексії фактів та інформації, отриманих у теоретичному блоці. Таке поєднання методів і форм робило проведення тренінгу легким та невимушеним, сприяло засвоєнню інформації та набуттю нових візій.

Напрацювання тренерів Проекту систематизовані і викладені в посібнику, який ви тримаєте в руках. Це послідовна програма проведених занять з описом вправ і методичними матеріалами до них, текстами міні-лекцій.

Посібник розроблено з метою методичної підтримки тих, хто організовує навчання молоді з питань протидії ксенофобії та дискримінації. Команда Проекту щиро сподівається, що ці матеріали стануть вам у нагоді і будуть корисними.

*Зміст публікації є предметом відповідальності її авторів та упорядників, і не може бути розцінений як такий, що представляє погляди Фінського фонду місцевого співробітництва.*

## ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Модуль	Блок	Вид активності*
<b>ПЕРШИЙ ТРЕНІНГОВИЙ ДЕНЬ</b>		
Знайомство групи		Вправа 1. «Збираємося на дачу» Вправа 2. «Правила тренінгу» Вправа 3. «Дерево очікувань»
<b>Модуль 1.</b> Базові навички формування толерантної особистості в сучасному світі через усвідомлення взаємозв'язку прав людини, протидії всім формам ксенофобії та дискримінації	<b>Блок 1.</b> Ідентичність, стереотипи, упередження, права людини	Вправа 1. «Молекули» Вправа 2. «Хто я» Міні-лекція «Поняття ідентичності» Вправа 3. «Історія прав людини» Вправа 4. «Купе в залізничному експресі»
<b>Модуль 2.</b> Інструменти роботи з темою ксенофобії, дискримінації та прав людини	<b>Блок 1.</b> Арт-методи при роботі з темами ксенофобії, дискримінації та прав людини	Вправа 1. «Плескання по колу» Вправа 2. «Лялька-випинанка» Вправа 3. Мозковий штурм «Що таке толерантність» Вправа 4. «Емблема толерантності»

## ДРУГИЙ ТРЕНІНГОВИЙ ДЕНЬ

<b>Модуль 1.</b> Базові навички формування толерантної особистості в сучасному світі через усвідомлення взаємозв'язку прав людини, протидії всім формам ксенофобії та дискримінації	<b>Блок 2.</b> Упередження і ути-ск. Прояви та шляхи подолання	Міні-лекція «Стереотипи, упередження та утиск» Вправа 1. «Уявна країна» Вправа 2. «А я їду» Вправа 3. «Дискримінація, геноцид» Міні-лекція «Дискримінація та геноцид»
<b>Модуль 2.</b> Інструменти роботи з темою ксенофобії, дискримінації та прав людини	<b>Блок 2.</b> «Театр Пригноблених» як інструмент при роботі з темами ксенофобії та дискримінації	Вправа 1. «Соціометрія» Бесіда-опрацювання інформації та емоційного досвіду, отриманих у ранковому блоці Вправа 2. «Бабуся» Міні-лекція «Екскурс до Театру Пригноблених» Вправа 3. «Покер-фейс» Вправа 4. «Йти і бігти» Вправа 5. «Займи простір» Вправа 6. «Прогулянка з довірою» Вправа 7. «Пачмама (Ліс звуків)» Вправа 8. «Гіпнотизер і змія» Вправа 9. «Статуї»

Модуль	Блок	Вид активності*
<b>ТРЕТІЙ ТРЕНІНГОВИЙ ДЕНЬ</b>		
<b>Модуль 1.</b> Базові навички формування толерантної особистості в сучасному світі через усвідомлення взаємозв'язку прав людини, протидії всім формам ксенофобії та дискримінації	<b>Блок 3.</b> Ксенофобія та дискримінація. Як протидіяти?	<b>Вправа 1.</b> «Діалог» <b>Вправа 2.</b> «Від слів до справи» <b>Вправа 3.</b> «Зроби крок вперед»
<b>Модуль 2.</b> Інструменти роботи з темою ксенофобії, дискримінації та прав людини	<b>Блок 3.</b> «Форум-театр при роботі з темами ксенофобії та дискримінації»	<b>Групова робота 1.</b> «Розробка сценаріїв форум-театральних постанов» <b>Групова робота 2.</b> «Розподіл ролей, репетиції та вдосконалення сценарію» <b>Групова робота 3.</b> «Показ і опрацювання Форум-театральної постанови» <b>Групова робота 4.</b> «Деролінг» <b>Групова робота 5.</b> «Рефлексія власного досвіду участі у Форум-театрі»

### ЧЕТВЕРТИЙ ТРЕНІНГОВИЙ ДЕНЬ

<b>Модуль 1.</b> Базові навички формування толерантної особистості в сучасному світі через усвідомлення взаємозв'язку прав людини, протидії всім формам ксенофобії та дискримінації	<b>Блок 4</b> «Гендерна рівність»	<b>Вправа 1.</b> «Справжній чоловік, справжня жінка» <b>Міні-лекція.</b> Гендер та гендерна рівність
	<b>Складання та опрацювання планів посттренінгової роботи.</b> Завершення тренінгу	<b>Групова робота 1.</b> «Складання і презентація планів посттренінгової роботи» <b>Вправа 2.</b> «Дарунок» <b>Групова робота 3.</b> «Підсумкова рефлексія тренінгу»

*Крім визначених активностей по завершенні кожного тренінгового дня рекомендується перегляд та обговорення фільмів за темою тренінгу у форматі дискусійного кіноклубу. (Інструкція для проведення кіноклубу та список рекомендованих фільмів у Додатку 5.)*

## ЗНАЙОМСТВО ГРУПИ

**Мета:** спільне визначення мети та завдань тренінгу, що були поставлені командою фасилітаторів. Вирішення організаційних питань.

### Вправа 1. «ЗБИРАЄМОСЯ НА ДАЧУ»

**Мета:** залучення учасників до процесу, знайомство групи, подолання бар'єрів спілкування.

**Тривалість:** 20 хв.

**Порядок виконання.** Група сідає в коло. Спочатку тренер пропонує учасникам придумати рими до власних імен (наприклад: Маша – каша, Маринка – малинка). Тренер розповідає правила: «Уявіть, ми з вами зараз збираємося їхати на дачу, для цього в нас є величезна коробка, в яку ми будемо складати речі, а відбуватиметься це так: перша учасниця говорить, наприклад: “Я Маринка, беру малинку”, наступна учасниця говорить: “Я Маша, беру кашу, а це Маринка, бере малинку”, наступні учасники говорять фразу про себе з римою, а потім по черзі називають імена і рими усіх попередніх учасників та учасниць”. Останній учасник або учасниця повторює імена і рими усіх, хто сидить у колі.

### Вправа 2. ПРАВИЛА ТРЕНІНГУ

**Мета:** укладання правил роботи на всі дні тренінгу.

**Тривалість:** 20 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, маркери, стікери.

**Порядок виконання.** Тренери пропонують групі подумати, які правила необхідно прийняти для комфортної та ефективної роботи на тренінгу. Правила записують на аркуші фліпчарту, кожне правило обговорюється. Аркуш із правилами закріплюється там, де учасники будуть постійно його бачити. Серед правил зазвичай є правило «один мікрофон» (один говорить, всі слухають), «вільна нога» (за необхідності можна вийти з тренінгового залу), вимкнені телефони (вібродзвінок), «пунктуальність» та інші, які прийме група. Важливо проговорити, яким чином порушники правил можуть виправити ситуацію (наприклад, додаткове завдання, реферат).

### Вправа 3. «ДЕРЕВО ОЧІКУВАНЬ»

**Мета:** актуалізувати очікування учасників групи від тренінгу, проговорити побоювання. Надати зворотній зв'язок про відповідність змісту тренінга очікуванням учасників.

**Тривалість:** 15–20 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, маркери, стікери.



**Порядок виконання.** Заздалегідь на аркуші фліпчарту тренер малює схематичне дерево. Учасникам роздають стікери з клейкою стороною (наприклад, жовті та зелені). Тренер пропонує учасникам на папірцях одного кольору написати свої очікування від тренінгу, на папірцях другого – свої побоювання. Після того, як всі напишуть свої думки, тренер пропонує по черзі виходити до фліпчарту, на якому закріплений аркуш із намальованим деревом, зачитувати свої очікування та побоювання. Після чого учасник закріплює папірці на «кроні» дерева. Тренер коротко коментує та, за необхідності, корегує очікування (якщо очікування виходить за межі інформації, яку планується давати під час тренінгу). Після того, як всі учасники закріплять свої папірці, «Дерево» розміщують у тренінговому залі. Якщо хтось із учасників залишає папірець порожнім – тренер пропонує додати свої очікування або побоювання пізніше, але неодмінно наклеїти папірці.

***Примітка.** Вправа може мати варіанти, коли замість папірців тренер готує зображення листочків, квітів, бджілок тощо.*

## МОДУЛЬ 1

### «БАЗОВІ НАВИЧКИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ ЧЕРЕЗ УСВІДОМЛЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРАВ ЛЮДИНИ, ПРОТИДІЇ ВСІМ ФОРМАМ КСЕНОФОБІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ»

**Мета:** формування критичного підходу до сприйняття різноманіття людей у суспільстві через усвідомлення феномена ксенофобії, його причин і наслідків у сучасному світі.

## БЛОК 1

### ІДЕНТИЧНІСТЬ, СТЕРЕОТИПИ, УПЕРЕДЖЕННЯ, ПРАВА ЛЮДИНИ

**Мета:** ввести в роботу поняття «ксенофобія» через усвідомлення впливу стереотипів, упереджень на формування поглядів людини. Розглянути феномен формування ідентичностей людини та історію формування прав людини й рівності в правах на підставі загальної ідентичності «людина».

#### Вправа 1. «МОЛЕКУЛИ»

**Мета:** активізація групи, подолання бар'єрів у спілкуванні.

**Тривалість:** 10 хв.

**Порядок виконання.** Тренер пропонує учасникам підвестись зі стільців і рухатися в хаотичному порядку. Він оголошує: «Я буду пропонувати вам збиратися

у групи за певною ознакою, коли я називаю ознаку, ви збираєтеся. Ознаки: по парам, по троє, по четверо, за кольором очей, за місяцем народження, за кольором волосся». (Можна додавати будь-які ознаки.)

## Вправа 2. «ХТО Я»

**Мета:** сприяти розумінню понять «людська гідність», «ідентичність», «права людини»

**Тривалість:** 15 хв.

**Матеріали:** аркуш паперу, ручка.

**Порядок виконання.** Тренер пропонує кожному учаснику або учасниці на аркуші паперу написати десять різних відповідей на запитання «Хто я?». Звертає увагу на те, що повинні бути саме відповіді на запитання «Хто?», а не «Який (яка)?». Після складання списків тренер пропонує об'єднатися у пари та обговорити, які ознаки в парах збігаються, а які є суто індивідуальними. Зазвичай у списках є соціальні ролі, наприклад: українка, вчитель, дочка, спортсмен, християнин тощо. Після обговорення у парах тренер об'єднує пари в четвірки і дає те саме завдання – обговорити – що в списках збігається, а що ні. Після виконання цієї вправи озвучується поняття «ідентичність».

## Міні-лекція. «ПОНЯТТЯ ІДЕНТИЧНОСТІ»

Соціальна психологія широко використовує поняття «ідентичність». Ідентичність – це набір персональних характеристик, що роблять індивіда унікальним. Ставлення і сприйняття людиною самої себе, а також усвідомлення окремих складових власної особи як природно та внутрішньо притаманних; риси, пов'язані з ідентифікацією індивіда з нормами й очікуваннями соціального середовища, в яке він занурений.

Тренер пропонує надати відповіді на запитання:

1. Яка наша спільна ідентичність?
2. Чим зумовлена наша ідентичність, і чи залежить вона від нашого вибору?
3. Яку роль у нашому житті відіграють ті чи інші аспекти (вияви) ідентичності?
4. У яких випадках наша ідентичність, ототожнення себе з певною соціальною групою можуть впливати на ставлення на нас і наше життя? Наведіть приклади.

На запитання «Хто я?» – будь-хто в цій аудиторії може відповісти – людина, це те, що об'єднує усіх нас.

## Вправа 3. ІСТОРІЯ ПРАВ ЛЮДИНИ

**Мета:** сприяти розумінню понять прав людини в історичній перспективі.

**Тривалість:** 30 хв.

**Матеріали:** проектор, ноутбук.

**Порядок виконання.** Перегляд відеоролика «Коротка історія прав людини» (<https://youtu.be/hxad0Shovl8>).

**Запитання для обговорення:**

1. Як ви зрозуміли, що таке права людини?
2. Чому, на вашу думку, права людини порушуються?
3. Права яких людей, на вашу думку, порушуються найчастіше? Які ознаки людей можна виокремити? (Раса, віросповідання, країна походження тощо.)

#### **Вправа 4. «КУПЕ В ЗАЛІЗНИЧНОМУ ЕКСПРЕСІ»**

**Мета:** сприяти розумінню понять «стереотип» та «упередження». Виявити власні стереотипи учасників.

**Тривалість:** 40 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, маркери.

**Порядок виконання.** Тренер заздалегідь готує на листі фліпчарту перелік пасажирів, які їдуть у потязі. (Див. Додаток 1.)

Тренер пропонує учасникам ознайомитися зі списком потенційних пасажирів, перевіряє розуміння, чи кожен/кожна уявляють собі цих персонажів, за необхідності робить уточнення.

**Перше завдання.** Уявіть, що ви подорожуєте потягом до іншого міста. У вашому купе чотири місця, одне з них – ваше, три інші мають бути зайняті трьома людьми з наведеного списку. Оберіть три персонажі, з якими вам було б найкомфортніше подорожувати, і трьох, із якими ви б не хотіли опинитися у купе в жодному разі.

**Друге завдання.** Об'єднайтеся у групи по три особи. Тепер в купе на чотири особи перебуваєте ви втроєх, ваше завдання – обрати четвертого супутника/супутницю.

**Рефлексія.** Кожна група розповідає, кого вони обрали супутником, а кого ні, пояснює чому. Тренер фіксує причини на фліпчарті. За бажанням, учасники розповідають про особистий вибір. Для загального обговорення пропонуються такі запитання:

1. Чи важко було дійти спільної думки?
2. Чому у різних груп відповіді виявилися різними?
3. Чому іноді відповіді груп збігалися?
4. Чому ви не хотіли їхати з людиною в одному купе?
  - 4.1. Коли нами керує страх, коли бридливість, коли неприязнь?
  - 4.2. Наскільки вони в кожному разі обґрунтовані?

## МОДУЛЬ 2

### «ІНСТРУМЕНТИ РОБОТИ З ТЕМОЮ КСЕНОФОБІЇ, ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА ПРАВ ЛЮДИНИ»

**Мета:** набуття та опрацювання навичок самостійного використання форматів кіноклубу, Форум-театру та арт-методів у тренінгах із прав людини.

## БЛОК 1

### АРТ-МЕТОДИ ПРИ РОБОТІ З ТЕМАМИ КСЕНОФОБІЇ, ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА ПРАВ ЛЮДИНИ

**Мета:** набуття учасниками власного досвіду роботи з темою ксенофобії через арт-методи. Робота учасників із власними стереотипними установками.

#### Вправа 1. «ПЛЕСКАННЯ ПО КОЛУ»

**Мета:** залучення учасників до процесу, підвищення бажання бути активними в груповій роботі.

**Тривалість:** 15 хв.

**Порядок виконання.** Група стає в коло. Повертаючись праворуч ведучий посилає по колу плескання, учасник праворуч намагається плеснути в долоні одночасно, і, повертаючись в інший бік, передає своє плескання, знову і знову, швидше і швидше. Через деякий час ведучий пропонує пустити по колу друге, третє або навіть четверте плескання.

#### Вправа 2. «ЛЯЛЬКА-ВИТИНАНКА»

**Мета:** усвідомлення понять «стереотипи», «ксенофобія», «дискримінація», «толерантність». Розвиток толерантності. Зняття напруження та емоційна розрядка, зміцнення довіри. Знайомство й самопрезентація учасників.

**Тривалість:** 120 хв.

**Матеріали:** папір А4, фарби, пензлі, вода.

**Порядок виконання.** Вправа складається із двох етапів.

**Перший етап.** Індивідуальна робота з образом власного «Я».

Учасники сидять у колі. Ведучий робить вступ і дає інструкції учасникам для виконання вправи.

**1.** Всі ми – люди, але всі ми – різні, і по-різному себе сприймаємо, на щось звертаємо увагу, щось не помічаємо і відсуваємо на другий план. У кожного з нас є свій «образ Я» і я вам зараз запропоную із ним познайомитися.

2. Сядьте так, аби вам було комфортно, і заплющте очі. Уявіть, як виглядає ваше тіло, поза, одяг, обличчя, вираз обличчя. Відчуйте, будь ласка, ті почуття, які виникають у вас до себе. Потім зверніть увагу на те, що відчуває ваше тіло – чи зручно йому сидіти, чи зручний одяг, взуття. Відстежте уважно, що відбувається у вашій душі, спокійно там або неспокійно, пригадайте, які почуття ви переживали останнім часом і з чим вони пов'язані.
- 3 Розплющте очі і візьміть аркуш паперу. Ми будемо робити образ свого Я. Це робота з собою. Складіть лист вдвоє і (без ножиць) зробіть паперову ляльку – приблизно так, як ви уявляєте себе. Чи подобається вам вона? Якщо потрібно щось доробити – зробіть це, або візьміть новий аркуш і зробіть нову ляльку – таку, що вам сподобається.
4. Тепер візьміть фарби і пензлики. Розмалуйте ляльку так, аби вона була схожа на вас, відображала ваш внутрішній світ. Якщо вам хочеться змінити пошту, одяг чи зачіску – зробіть це. Чи подобається вам ваша лялька? Чим вона вам подобається? Хотілося б щось змінити? Змінійте.
5. Зробіть записи на зворотній частині ляльки:
  - 1) рівень чола: «Я люблю думати про...»;
  - 2) рівень очей: «Я люблю дивитися на...», «Я люблю слухати...»;
  - 3) рівень рота: «Я люблю говорити...»;
  - 4) рівень рук: «Я люблю брати, приймати...» та «Я люблю віддавати, робити...»;
  - 5) рівень тулуба: «Я люблю мріяти про...»;
  - 6) Рівень ніг: «Я люблю рухатися...», «Я хотів би йти...».
6. Презентація ляльок. Ведучий пропонує учасникам розповісти про свою ляльку найважливіше. Зокрема, сказати, звертаючись до ляльки: «Ти мені подобаєшся (чи не подобаєшся). Я знаю, що ти зараз переживаєш... (актуальний для учасника стан або подія) І я бажаю тобі... (найважливіше за цих умов побажання)». Ведучий запитує: «Що б ти хотів зробити зі своєю лялькою?». (Зазвичай учасники визнають, що для них лялька є близькою, особливою, подобається і вони хотіли б її зберегти.)

### Рефлексія.

1. Про що була вправа? Як вона пов'язана з тематикою тренінгу?
2. Які думки виникли у вас під час виконання вправи? Що було приємно й що було важко у виконанні вправи?
3. Що нового ви дізналися про себе та інших учасників? Що було такого, що вразило або було несподіваним? Чи відчули ви порушення стереотипів, що склалися, про себе або інших?
4. Які висновки ви могли б зробити за результатами вправи?

## ДИСКУСІЯ НА ТЕМУ БАЗОВИХ ПОНЯТЬ ТРЕНІНГУ: СТЕРЕОТИПІВ, КСЕНОФОБІІ, ТОЛЕРАНТНОСТІ

**Мета:** ввести в обіг ключові поняття тренінгу. Фіксувати увагу на бажаному стилі мислення і поведінки. Стимулювати інтеграцію поняття в понятійний ряд учасників.

**Тривалість:** 30 хв.

- Все, що відбуватиметься на заняттях у наступні дні, так чи інакше, буде допитим до понять стереотипів, ксенофобії та толерантності. Давайте розберемося, що ви вже знаєте про ці поняття. Що, на вашу думку, є «стереотипом»? Наведіть приклади.

(Учасники висловлюють своє розуміння терміна й наводять приклади).

- Другий важливий термін – ксенофобія. Чи ви чули таке поняття? Як ви його розумієте? Чи стикалися ви у своєму житті з ксенофобією?

(Учасники висловлюють своє розуміння терміна й наводять приклади).

- Як ви вважаєте, як можна не дати розвинути у собі схильності до ксенофобії?

(Учасники висловлюють свої міркування).

- Як ви вважаєте, чи є ксенофобія проблемою? Для чого витрачається так багато зусиль, щоб запобігти цьому явищу?

(Учасники висловлюють свої міркування).

- Спосіб мислення й поведінки, що протилежний до ксенофобії та нетерпимості, – це толерантність. Чи чули ви термін «толерантність»? Як ви його розумієте? Що означає – людина толерантна?

(Учасники висловлюють своє розуміння терміна).

### Вправа 3. МОЗКОВИЙ ШТУРМ У ГРУПАХ «ЩО ТАКЕ ТОЛЕРАНТНІСТЬ»

**Мета:** дати можливість учасникам сформулювати поняття толерантності і показати його багатоаспектність.

**Тривалість:** 30 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, маркери.

**Порядок виконання.** Учасники групи Група об'єднуються у мікрогрупи по 3–4 особи. Кожній із них дається завдання: провести мозковий штурм і виробити визначення толерантності. Далі відбувається презентація визначень, пошук схожих, групування. Тренер читає загальноприйняті визначення й проводить обговорення.

- Чи є щось спільне у запропонованих визначеннях?
- У чому особливість кожного визначення?
- Яке формулювання вам здається найточнішим?
- Чи можна дати одне визначення поняттю «толерантність»? Як би воно звучало?

Тренер підбиває підсумок: «Поняття “толерантність” є багатограним. Кожне з визначень виявило певну грань толерантності. Ви створили свої визначення, дізналися загальноприйняті».

#### **Вправа 4. «ЕМБЛЕМА ТОЛЕРАНТНОСТІ»**

**Мета:** стимулювати інтеграцію поняття в понятійний ряд учасників.

**Тривалість:** 25 хв.

**Матеріали:** ватман, фарби, олівці, фломастери.

**Порядок виконання.** Мікрогрупи створюють емблему толерантності. Важливо, щоб кожен учасник зробив свій внесок у малюнок. Далі слід створити гасло, підпис до емблеми. Під час презентації кожна з мікрогруп пояснює, що спільного в їхніх малюнках, основну ідею та меседж емблеми.

#### **ПІДСУМКОВА РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ**

*(Запитання для рефлексії повторюються по завершенні кожного тренінгового дня.)*

1. Чи було корисним для вас заняття? Назвіть один момент або думку з тренінгу, який вам найбільше запам'ятався.
2. Що сподобалося у виконанні вправ, що було складно? Які думки виникали під час роботи? Що для вас є головною цінністю заняття?
3. Як те, що ми робили, пов'язано з ключовими поняттями тренінгу: «стереотипи», «ксенофобія», «дискримінація», «толерантність»?
4. Чи вам було комфортно працювати з темою, групою, тренером?
5. У якому настрої завершуєте тренінговий день?

## МОДУЛЬ 1

### «БАЗОВІ НАВИЧКИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ ЧЕРЕЗ УСВІДОМЛЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРАВ ЛЮДИНИ, ПРОТИДІЇ ВСІМ ФОРМАМ КСЕНОФОБІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ»

**Мета:** формування критичного підходу до сприйняття різноманіття людей у суспільстві через усвідомлення феномена ксенофобії, його причин і наслідків у сучасному світі.

## БЛОК 2

### УПЕРЕДЖЕННЯ ТА УТИСК. ПРОЯВИ І ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

**Мета:** ввести в обіг та проаналізувати поняття «упередження та утиск», усвідомити причини їх виникнення і прояви, шляхи та інструменти подолання.

#### Міні-лекція. «СТЕРЕОТИПИ, УПЕРЕДЖЕННЯ ТА УТИСК»

**Мета:** ввести в обіг ключові поняття тренінгу.

**Тривалість:** 30 хв.

Кліше, упередження, обмежені уявлення або забобони – це слова, що загалом становлять синонімічний ряд до слова «стереотип». Відмінність між людьми іноді стає причиною виникнення не просто різних, а часто обмежених уявлень про ту чи іншу річ, людину, подію тощо. Вони створюють своєрідну «коробку», сидючи в якій, людина мало що бачить навколо, адже стереотипи закривають собою усю картинку. Це обмеження, які не дають змогу сприймати навколишній світ повністю. Якщо кожна людина сидітиме у своїй «коробці» і не зможе або не захоче з неї вилізти, то сприйняття картини світу буде неповним.

Слово «стереотип» у перекладі з грецької мови означає «твердий відбиток». Стереотип – стійкий і спрощений образ чи уявлення про явище, подію, людину або групу людей. Часто це впевненість у тому, що всім членам певної групи притаманні схожі якості. У своїй крайній формі стереотип ґрунтується на переконанні, що всі члени певної групи однакові й нічим не відрізняються один від одного. Припустимо, ви зустріли жителя Франції, який розмовляв із вами зухвало і зверхньо. Висновком, який ґрунтується на стереотипі, буде: «Усі французи – зухвалі і зверхні». Однак чи всі французи невиховані та зухвалі, і чи все ви знаєте про інших декілька мільйонів жителів Франції? Напевне, ні.

Ми стикаємося зі стереотипами щодня. Вони можуть виникати через недостатність інформації, під впливом певної ситуації, особистого досвіду й уявлень, прийнятих у суспільстві. Деякі стереотипи передаються із покоління в покоління



ня, їх приймають на віру і не перевіряють. Часто вони є основою жартів та анекдотів про представників різних рас і народів. Ані ті, хто розказує, ані слухачі не замислюються над тим, що, сміючись, вони створюють і поширюють неповагу, а інколи й нетерпимість до представників якоїсь групи чи нації тощо.

За змістом стереотипи поділяють на позитивні, негативні та нейтральні. Однакою позитивних стереотипів є те, що позитивні риси одного чи декількох представників групи, національності, держави у перебільшеному вигляді переносять на всю групу, національність чи державу. Наприклад: у нашій школі найкращі учні, наша держава наймогутніша. Інколи ми використовуємо позитивні стереотипи стосовно групи, до якої належимо, щоб почуватися сильнішими і кращими за інших.

Поява негативних стереотипів пов'язана із тим, що негативні риси одного чи декількох представників групи, нації, держави переносяться на всю групу, націю чи державу (у сусідній школі немає нічого цікавого, у селі люди неосвічені, усі поляки гонорові, усі євреї – хитрі тощо). Нейтральний тип стереотипів ґрунтується на нейтральному (ані негативному, ані позитивному) враженні про різні категорії людей, речей. Наприклад: усі українці люблять борщ, усі іспанці дивляться кориду, усі англійці п'ють чай тощо. Стереотипи – це переконання, які впливають на нашу поведінку. Тому конче важливо навчитися критично аналізувати свої та чужі переконання і водночас бути терпимим і толерантним до переконань інших. Інакше вони можуть стати коротким шляхом до виникнення конфліктних ситуацій як у нашому особистому спілкуванні, так і на рівні суспільства.

Упередження – хибна думка, яка складається щодо кого-чого-небудь наперед, без ознайомлення, та пов'язане з нею відповідне ставлення.

Упередження – статистика є упередженою, коли вона відрізняється від реального розподілу факту, який вона аналізує, найчастіше внаслідок неправильно вихідного припущення або формування вибірки.

Упередження частіше за все є процесом попередньої «оцінки» чого-небудь, висловлювання думки про що-небудь без достатніх на те підстав, або без прямого досвіду. Висловлення політично непопулярного некоректного погляду – саме собою ще не є упередженням, але водночас і політично популярні погляди не обов'язково є вільними від упередження. Стосовно соціальних груп упередження загалом посиляється на існуючі уявлення щодо членів таких груп, які часто базуються на соціальних стереотипах.

Найчастіше упередження стосуються уявлень, які поділяє чимала кількість людей. Це можуть бути розповсюджені в масовій свідомості елементи існуючих або вже зниклих релігійних вірувань (різноманітні забобони), застарілі наукові гіпотези («кит – риба»), наслідок дії пропаганди («в Україні переслідують ро-

сійськомовних»), реклами («чим дорожчий товар – тим він кращий»), культурні штампи («всі українці люблять сало», «всі німці – пунктуальні і законослухняні», «всі американці збожеволіли на грошах»).

Упередження надзвичайно поширені. Понад усе вони характерні для тих сфер людської діяльності, які пов'язані з предметами й обставинами, про яких немає (або в принципі не може бути) достатньо повної інформації, наприклад, про релігію. Однак і там, де, здавалося б, на перше місце ставиться точність, логічність й обґрунтованість (наприклад, у науці), існує велика кількість упереджень.

Утиск – небажана для особи та/або групи осіб поведінка, метою або наслідком якої є приниження їх людської гідності за певними ознаками, або створення навколо такої особи або групи осіб напруженої, ворожої образливої або зневажливої атмосфери.

Толерантність – це повага, прийняття і правильне розуміння багатого різноманіття культур нашого світу, форм самовираження і способів прояву людської індивідуальності. Визначення слова «толерантність» різними мовами звучить по-різному: в іспанській воно означає здатність визнавати відмінні від своїх власних ідеї або думки; у французькій – відношення, при якому допускається, що інші можуть думати чи діяти інакше, ніж ти сам; в англійській – готовність бути терпимим, поблажливим; у китайській – бути великодушним щодо інших; в арабській – прощення, поблажливість, м'якість, милосердя, співчуття, терпіння, прихильність до інших; в українській – здатність терпіти щось або когось (бути стриманим, витривалим, стійким, вміти миритися з існуванням чогось, когось).

## **Вправа 1. «УЯВНА КРАЇНА»**

**Мета:** впровадити отримані учасниками знання до практичної роботи. Перевірка розуміння матеріалу тренінгу.

**Тривалість:** вправа є наскрізною вправою тренінгу. Завдання учасники отримують у перший день. Кожного дня на роботу з отриманими знаннями та навичками, для створення «Уявної країни», учасникам дається приблизно година.

**Матеріали:** ватман, олівці, фломастери, фарби.

**Порядок виконання.** Тренер об'єднує учасників у малі групи по 5–6 осіб у кожній. Пропонує придумати власну, уявну країну, в якій учасники зможуть встановити власні правила і порядки, зробити права людини абсолютними, або не звертати уваги на деякі з них. Створити світ, найбільш зручний для проживання людей. Учасники можуть малювати карти країни, вигадувати принципи економіки та політичного устрою. Тренер повідомляє, що кожного дня Уявну країну треба буде обговорювати в своїх малих групах з урахуванням інформації, отриманої протягом дня.

**Презентація відбувається в останній день тренінгу.**

**Вправа 2. «А Я ЇДУ»****Мета:** активізація групи, подолання бар'єрів у спілкуванні.**Тривалість:** 10 хв.

**Порядок виконання.** Учасники сідають у коло, один стілець залишається порожнім. Учасник, який сидить зліва від порожнього стільця швидко пересаджується на нього зі словами «А я їду», наступний учасник пересаджується на порожній стілець зі словами «А я поряд», наступний пересаджується і говорить: «А я зайцем», наступний: «А я з...» і називає ім'я будь-якого учасника тренінгу. Учасник, чиє ім'я було названо швидко, сідає на порожній стілець. Учасник, який сидить ліворуч від нового порожнього стільця, сідає на нього зі словами: «А я їду». Вправа повторюють доти, доки імена усіх учасників не будуть названі.

**Вправа 3. «ДИСКРИМІНАЦІЯ, ГЕНОЦИД»****Мета:** актуалізувати поняття «дискримінація та «геноцид».**Тривалість:** 40 хв.**Матеріали:** проектор, ноутбук.

**Порядок виконання.** Тренер пропонує подивитися короткометражний фільм «Країна іграшок» (<https://youtu.be/xu7WSsqREJI>).

Після перегляду тренер запитує про враження від фільму.

**Основні запитання:**

- Що відбувається в картині?
- За якими ознаками людей вивозили?
- Що ви знаєте про цей період з історії Другої світової війни?
- Чому так реагували сусіди?
- Як пов'язані стереотипи та упередження із фізичним винищенням?

**Міні-лекція. «ДИСКРИМІНАЦІЯ. ГЕНОЦИД»**

Дискримінація – це порушення прав людини, заборонене цілою низкою обов'язкових для виконання документів у сфера прав людини. Термін «дискримінація» має точне визначення і стале значення у міжнародному праві. Комітет Організації Об'єднаних Націй з прав людини – незалежний експертний орган, що спостерігає за виконанням Міжнародного пакту про громадянські і політичні права, – роз'яснив, що в документа цей термін включає «будь-яку відмінність, виключення, обмеження або перевагу, за ознакою раси, кольору шкіри, мови, релігії, політичних або інших поглядів, національного або соціального походження, майнового положення, народження або іншої обставини, і яка має на меті або як наслідок, знищення або применшення визнання, використання або здійснення всіма особами, на рівних можливостях, всіх прав і свобод».

Проте не будь-яка відмінність у ставленні є дискримінацією: вона не буде такою, якщо «критерії такої відмінності є розумними й об'єктивними, а завдання полягає в тому, щоб досягти мети, яка допускається за пактом». Європейський суд з прав людини дає аналогічне визначення дискримінації: «Відмінність у поводженні є дискримінаційною, якщо вона “не має об'єктивного і розумного виправдання”, тобто, якщо вона не має “законної мети” або відсутня “розумна відповідність використовуваних засобів і мети, яка досягається”».

Дискримінація є одним із найбільш серйозних і широко поширених порушень прав людини у сучасній Європі. Мільйони людей, як і раніше, є ізольованими, живуть у злиднях, зазнають жорстокого поводження, навіть стають жертвами насильства лише через те, ким вони є, чи через те, у що вони вірять. Рівне ставлення до всіх є не тільки здоровим глуздом або ввічливістю. Це – право, і всі уряди повинні забезпечити, щоб цей основоположний принцип був дотриманий.

Дискримінація набуває різних форм: від образ і нападів до відмови в основних потребах, послугах та реалізації інших прав. Жертви дискримінації можуть опинитися у невідповідному становищі у сфері зайнятості або мати обмежений доступ до освіти, житла та необхідної медичної допомоги. Дискриміновані групи можуть бути позбавлені права на участь у суспільному житті, на свободу об'єднань, права сповідувати свою релігію або зберігати свою культурну самобутність. Дискримінація в системі кримінального правосуддя проявляється у відмові дотримання належного процесу ведення справи та високій імовірності, що певні групи стануть жертвами катувань та інших видів жорстокого поводження. Всі ці види дискримінації трапляються у всій Європі.

Расизм, шовінізм, гомофобія, ісламофобія та антисемітизм все ще широко поширені на вулицях, у засобах масової інформації та у політичних дебатах. Європейські дослідження постійно демонструють високий рівень упереджень і нетерпимості серед усіх прошарків суспільства. Відкрита пряма дискримінація в національному законодавстві та практиці трапляється рідше, ніж це було раніше, але все ще присутня. Прихована, непрямая дискримінація викликає особливу стурбованість: нейтральні закони і практика диспропорційно впливають та породжують упередження щодо непривілейованих секторів суспільства – як навмисно, так і через укорінене дискримінаційне ставлення у державних установах. Збереження соціальних упереджень продовжує призводити до масштабної дискримінації і в приватному секторі, у сфері зайнятості, в доступі до житла, товарів і послуг, через образи та насильство.

Якої б форми не набувала дискримінація, вона базується на запереченні чи неприйнятті відмінностей. Виникає у результаті неповаги до гідності й відмови визнати однакову цінність кожної людини. Права людини не можуть бути забезпечені у випадку, коли їхнє дотримання заборонено або обмежене за ознакою етнічного походження особи, кольору шкіри, релігії, статі, гендерної ідентичнос-

ті, сексуальної орієнтації, віку, інвалідності чи іншого статусу. Це знайшло своє відображення у ст. 1 Загальної декларації прав людини, яка говорить, що «всі люди народжуються вільними і рівними у своїй гідності та правах».

За останні 60 років міжнародні антидискримінаційні стандарти значно підвищилися. Європейські країни очолюють цей рух, і тепер Європа має найвищі антидискримінаційні стандарти в усьому світі.

Падіння залізної завіси, нові технології та підвищення мобільності призвели до того, що народи і країни стали ще ближчими одна до одної. Дискримінація, однак, досі не подолана. Помітні прогалини у національному законодавстві, які повинні бути заповнені; чинне законодавство має застосовуватися набагато ефективніше. Упередження і нетерпимість в офіційних структурах і суспільстві загалом необхідно долати, а соціальної інтеграції маргінальних груп необхідно приділяти більше уваги.

#### **Визначення Amnesty International:**

**ГЕНОЦИД** (грецьк. *genos* – рід, плем'я і лат. *caedere* – вбивати) – *один із найтяжчих злочинів проти людства, що полягає в цілковитому чи частковому фізичному знищенні окремих груп населення за расовими, національними, етнічними або релігійними ознаками, а також навмисне створення життєвих умов, розрахованих на фізичне знищення цих груп.*

## **МОДУЛЬ 2**

### **«ІНСТРУМЕНТИ РОБОТИ З ТЕМОЮ КСЕНОФОБІІ, ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА ПРАВ ЛЮДИНИ»**

**Мета:** набуття та опрацювання навичок самостійного використання форматів кіноклубу, Форум-театру та арт-методів у тренінгах із прав людини.

## **БЛОК 2**

### **«ТЕАТР ПРИГНОБЛЕНИХ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРИ РОБОТІ З ТЕМАМИ КСЕНОФОБІІ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ**

**Мета:** ознайомлення учасників із Театром пригноблених як інструментом соціальної роботи в сфері антидискримінації. Отримання особистого досвіду роботи методом Театру образів. Робота з відповідальністю спостерігача: осмислення учасниками власної установки втрутитися у ситуацію утиску та дискримінації.

На початку другого й наступних занять відбувається «коло входу», яке спрямоване на поглиблення усвідомлення матеріалу, що був наданий на попередніх блоках заняття.

## КОЛО ВХОДУ

### Вправа 1. «СОЦІОМЕТРІЯ»

**Мета:** створення умов для усвідомлення учасниками цінності тренінга й надання можливості учасникам усвідомити бажання проводити такі заняття для однолітків. Виявлення ймовірних труднощів самостійного проведення таких занять учасниками тренінгу.

**Тривалість:** 25 хв.

**Порядок виконання.** Ведучий визначає два протилежних полюси думок у різних кінцях тренінгової кімнати.

1. – Заняття першого дня було для мене корисним і цікавим.  
– Ні, не було корисним та цікавим.
2. – Я хотів би, щоб такі заняття проводилися у нашому навчальному закладі.  
– Ні, я не хотів би або мені байдуже.
3. – Я готовий взяти участь в організації таких занять.  
– Ні, я не готовий або не бажаю брати участь.

## БЕСІДА-ОПРАЦЮВАННЯ ІНФОРМАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ДОСВІДУ, ОТРИМАНИХ У РАНКОВОМУ БЛОЦІ

На початку другого й наступних занять відбувається Бесіда-опрацювання інформації та емоційного досвіду, отриманих у ранковому блоці, яка спрямована на поглиблення, усвідомлення матеріалу, що був наданий на попередніх блоках заняття.

**Мета:** актуалізація базових понять тренінгу: стереотипи, ксенофобія, дискримінація, толерантність. Осмислення й засвоєння теоретичної інформації, отриманої на ранковому занятті. Формулювання й усвідомлення учасниками власної позиції до проблематики, яка була порушена на ранковому занятті.

**Тривалість:** 20 хв.

**Порядок виконання.** Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує бажаним відповіді на запитання щодо ранкової частини заняття:

1. Яку нову інформацію/факти ви отримали? Що вразило вашу увагу? Що запам'яталося? Чому саме? Як це співвідноситься із вашим досвідом і переконаннями? Із чим ви згодні, в чому є сумнів, що викликає спротив?
2. Що саме викликало у вас найсильніші почуття? Чому саме? Як це пов'язано з вами?

3. Сформулюйте своє розуміння базових понять тренінгу: стереотипи, ксенофобія, дискримінація, толерантність. (Якщо версія є неправильною або неповною, запитує: «Чи згодні інші учасники з таким визначенням?» Пропонує висловити свою думку та розуміння, причину того, чому потрібно бути обізнаним із цією проблематикою.

## Вправа 2. «БАБУСЯ»

**Мета:** підняти енергію групи, залучити учасників до групового процесу.

**Тривалість:** 15 хв.

**Порядок виконання.** Всі учасники, окрім одного («Бабуся»), сидять на стільцях, які вільно стоять у залі. Є один вільний стілець. Він стоїть осторонь, далеко від «Бабусі». Вона за роллю повільно, насилу пересуваючи ноги, просувається до вільного стільця й прагне його зайняти. Ціль учасників – не допустити цього. Вони можуть перебігати зі стільця на стілець, але той учасник, чий стілець зможе зайняти «Бабуся», сам стане «Бабусею» й вирушить до вільного стільця.

## Міні-лекція. «ЕКСКУРС ДО ТЕАТРУ ПРИГНОБЛЕНИХ»

Театр пригноблених – визнаний і поширений у світі інструмент соціальної роботи, спрямований на спротив і подолання проблем ксенофобії та дискримінації. Автором Театру пригноблених є Августо Боаль – бразильський театральний режисер, громадський діяч.

Театр пригноблених вважає, що всі люди є рівними в правах, а відносини між людьми мають ґрунтуватися на діалозі, в якому кожна сторона взаємодії має право на повагу й висловлення свого погляду на ситуацію і бачення справедливості.

Ксенофобія поділяє людей на «своїх» та «чужих», і це відбувається у такій риторичній формі: «Є правильні ми і неправильні вони. Ми розуміємо правильно, а вони – неправильно, тут нічого не зробиш. Вони є не такими, як ми. Вони не повною мірою є людьми, з ними можна поводитися негідним чином, і тут говорити ні про що». Ксенофобний погляд порушує діалог між людьми, викривлює права людей і заперечує право голосу у людей, що піддаються дискримінації. Вони виявляються поза межами діалогу й у них забрано право висловити свою думку й захистити власні права. Чимало людей, які за різних обставин піддаються ксенофобній позиції, тобто не вдаються до осмислення, чому саме так відбувається, й чи справедливо це на їхню думку, тобто діють стереотипно.

Мета Театру пригноблених – створити такий простір, де люди можуть вийти за рамки стереотипного мислення і судження, розповідаючи й спостерігаючи за ситуаціями утиску та дискримінації, і попрацювати у пошуку конструктивного

діалогу між різними, але рівними людьми. Для досягнення цього створено чимало різних форм проведення Театру пригнічених.

Театр Образів та Форум-театр – методи, з якими ми будемо працювати протягом тренінгу.

Августо Боаль вважав, що з плином життя людина напрацьовує все більше стереотипних, звичних способів мислення й поведінки, і вільне, осмислене реагування підміняється автоматичним. Що відбувається, коли нам треба вийти за рамки стереотипу? Як ви вважаєте, чи легко відключити автоматизм і вчинити незвично? Чи важко подолати стереотипи? Давайте спробуємо.

### **Вправа 3. «ПОКЕР-ФЕЙС»**

**Мета:** спостереження за власними стереотипами, досвід подолання стереотипної поведінки.

**Тривалість:** 10 хв.

**Порядок виконання.** Ведучий дає інструкцію учасникам: вільно ходити простором, встановлювати зоровий контакт з іншими учасниками, зберігаючи беземоційний вираз обличчя й намагаючись утриматися від коментарів та сміху.

**Рефлексія.** Чи простим здалося завдання на перший погляд? Що було складно? Чому, на вашу думку, було складно виконувати завдання? Які почуття ви відчували під час виконання завдання? Як ви тепер вважаєте, чи просто долати стереотипну, звичну реакцію, поведінку?

### **Вправа 4. «ЙТИ – БІГТИ»**

**Мета:** демеханізація, спостереження за власними стереотипами, досвід подолання стереотипних реакцій.

**Тривалість:** 20 хв.

**Порядок виконання.** Учасники рухаються у вільному режимі по тренінговій кімнаті. Ведучий по черзі дає команди: «Йдемо», «Біжимо», «Стоїмо», «Сидимо», «Стоп», «Стрибок», «Коліно», «Руки». Через якийсь час ведучий пояснює, що з цього моменту команди будуть означати зовсім протилежні дії, наприклад, «Йдемо», означає «Біжимо», «Стоїмо», означає «Сидимо», «Стоп», означає «Стрибок» тощо.

**Рефлексія.** Ваші враження від вправи? Що було просто, а що складно? Чому, на вашу думку, було складно виконувати завдання? Які почуття ви відчували під час виконання завдання? Як ви тепер вважаєте, чи просто долати стереотипну, звичну реакцію, поведінку? Що для цього потрібно?



### **Вправа 5. «ЗАЙМИ ПРОСТІР»**

**Мета:** вправа на розігрів, робота в групі.

**Тривалість:** 15 хв.

**Порядок виконання.** Всі учасники ходять по кімнаті, намагаючись заповнити всі порожні місця. При цьому вони не повинні зупинятися доти, доки, про це не попросить ведучий. Щоразу, коли ведучий плескає в долоні, учасники замирають. Він вказує їм на всі порожні місця (якщо такі виявляються). Далі пропонує учасникам ходити по простору в парах, по троє, по четверо, при цьому завдання залишається тим самим – рівномірно зайняти простір.

### **Вправа 6. «ПРОГУЛЯНКА З ДОВІРОЮ»**

**Мета:** демеханізація, відключення зорового аналізатора, побудова довіри.

**Тривалість:** 20 хв.

**Порядок виконання.** Учасники об'єднуються у пари. Один із пари стає провідником (із розплющеними очима), в другого – очі заплющені. Завдання провідника – провести для другого учасника максимально насичену, цікаву прогулянку тренінговою кімнатою, надати йому можливість доторкнутися до різних предметів, змінювати рівень й швидкість переміщення тощо. Через деякий час учасники міняються ролями. Вправа проводиться у тиші.

Перед обговоренням вправи усіма учасниками та учасницями, кожній парі дається хвилина для того, щоб вони обговорили вправу між собою.

**Рефлексія.** Які ваші враження від вправи? Що було просто, а що складно? Чому, на вашу думку, було складно виконувати завдання? Які почуття ви відчували, виконуючи завдання?

### **Вправа 7. «ПАЧАМАМА (ЛІС ЗВУКІВ)»**

**Мета:** побудова довіри, робота в парі, розвиток навичок слухання, практика відтворення.

**Тривалість:** 20 хв.

**Порядок виконання.** Учасники об'єднуються у пари. Один із пари стає провідником (із розплющеними очима), а в другого – очі заплющені.

Пара учасників обирає собі звук, який потрібно вимовляти. Провідник рухається по кімнаті і вимовляє цей звук, а учасник із заплющеними очима йде на цей звук. У провідника є дві команди – вимовляти звук і не вимовляти звук. Коли звук не вимовляється, другий учасник має зупинитися.

Перед обговоренням вправи усіма учасниками, кожній групі дається хвилина для того, щоб обговорити вправу між собою.

**Рефлексія.** Які ваші враження від вправи? Що було просто, а що складно? Чому, на вашу думку, було складно виконувати завдання? Які почуття ви відчували, виконуючи завдання?

### **Вправа 8. «ГІПНОТИЗЕР І ЗМІЯ»**

**Мета:** взаємодія у групі, емпатія, взаємоповага

**Тривалість:** 10 хв.

**Порядок виконання.** Учасники об'єднуються у пари. Один із пари виконує роль гіпнотизера, другий – змії. «Змія» повинна зберігати відстань близько 20 см між своїм обличчям і долонею «гіпнотизера». «Гіпнотизер» за допомогою долони управляє діями «змії». За командою тренера учасники пари міняються місцями.

### **Вправа 9. «СТАТУЇ»**

**Мета:** розвиток навичок транслявання та інтерпретування образів.

**Тривалість:** 40 хв.

**Порядок виконання.** Вправа проводиться у три етапи:

1. Учасники об'єднуються у чотири групи. Кожній із них дається завдання показати одну зі статуй («дискримінація», «ксенофобія», «толерантність»).
2. Групи самі визначають тему статуї. Учасники інших груп повинні вгадати, що їм показано.
3. Після показу статуї учасникам інших груп пропонується замінити будь-кого з учасників статичної сцени, щоб підвищити виразність сцени.

**Важливо.** На відміну від відомої гри «Крокодил», при виконанні цієї вправи учасники не мають на меті заплутати «глядачів», а навпаки, створюють прості і зрозумілі для них образи.

**Рефлексія.** Які ваші враження від вправи? Що було просто, а що складно? Чому, на вашу думку, було складно виконувати завдання? Які почуття ви відчували, виконуючи завдання?

### **ПІДСУМКОВА РЕФЛЕКСІЯ ЗАНЯТТЯ**

## МОДУЛЬ 1

### «БАЗОВІ НАВИЧКИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ ЧЕРЕЗ УСВІДОМЛЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРАВ ЛЮДИНИ, ПРОТИДІЇ ВСІМ ФОРМАМ КСЕНОФОБІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ»

**Мета:** формування критичного підходу до сприйняття різноманіття людей у суспільстві через усвідомлення феномена ксенофобії, його причин і наслідків у сучасному світі.

## БЛОК 3

### КСЕНОФОБИЯ ТА ДИСКРИМІНАЦІЯ. ЯК ПРОТИДІЯТИ?

**Мета:** отримати візію та способи індивідуальних дій при проявах ксенофобії та дискримінації.

#### Вправа 1. «ДІАЛОГ»

**Мета:** надати учасникам тренінгу з різними точками зору можливість обговорити проблемні питання в безпечному просторі.

**Тривалість:** 40 хв.

**Матеріали:** запитання і твердження у вправі (*Додаток 2*).

**Порядок виконання.** Тренер заздалегідь розміщує на стінах тренінгової кімнати листи паперу з написами «ТАК», «НІ» та «НЕ ЗНАЮ». Учасникам пропонують вийти на середину. Вони повинні зайняти позицію біля тій відповіді, з якою найбільше згодні. Тренер зачитує твердження, після того, як учасники зайняли свої позиції, починається обговорення. Спочатку аргументують свій вибір ті, хто згоден із твердженням, потім – їх опоненти, потім – ті, хто не вибрав бік. Якщо хтось змінив думку в процесі обговорення – він може змінити бік, але пояснити, чому він це зробив.

#### Вправа 2. «ВІД СЛІВ ДО СПРАВИ»

**Мета:** закріплення понять «ксенофобія», «утиск», «стереотипи», «упередження».

**Тривалість:** 20 хв.

**Матеріали:** роздруковані тексти кейсів для обговорення (*Додаток 3*).

**Порядок виконання:** тренер об'єднує учасників у пари. Кожна пара отримує одну картку. Учасники повинні розглянути ситуації, обрати найбільш відповідний та невідповідний варіант поведінки. Потім пара робить презентацію своєї ситуації, розповідає про можливі варіанти дій, група коментує. Після цього тренер пропонує групі відповісти на такі запитання:

1. Що виграють у кожному з обраних варіантів усі учасники подій?
2. Чи можуть бути інші шляхи вирішення, крім запропонованих?

**Обговорення** (тренер запитує в учасників):

1. Чи траплялися з вами подібні ситуації?
2. Як ви себе поводити у таких випадках?
3. Що заважає нам інколи чинити так, як ми вважаємо за правильне?
4. Що, або хто може допомогти нам поводити себе так, як ми вважаємо правильним?
5. Що можна зробити, щоб ситуації не виникали навколо нас?

### **Вправа 3. «ЗРОБИ КРОК УПЕРЕД»**

**Мета:** переосмислити суть нерівних можливостей, розвинути критичне мислення, зрозуміти власну роль у протидії несправедливості.

**Тривалість:** 40 хв.

**Матеріали:** роздруковані ролі для учасників тренінгу (*Додаток 4*).

**Порядок виконання.** Учасники отримують рольові картки та уважно ознайомлюються із «ролями», які вони будуть «виконувати» у цій вправі. Щоб допомогти учасникам, тренер зачитує їм запропоновані далі запитання, зупиняючись на кожному з них, щоб дати час подумати й усвідомити загальну картину їхнього життя:

- Яке у вас було дитинство?
- У якому будинку ви жили?
- Яким іграм ви надавали перевагу?
- Чим займалися ваші батьки?
- Яке у вас зараз повсякденне життя?
- Де ви проявляєте свою соціальну активність?
- Що ви робите вранці, вдень та ввечері?
- Який у вас спосіб життя?
- Де ви живете?
- Скільки ви заробляєте на місяць?
- Чим ви займаєтесь на дозвіллі?
- Як ви проводите свою відпустку?
- Що вас захоплює і чого ви боїтеся?

Тренер пропонує учасникам стати на стартову лінію та розкажує, що буде зачитувати ситуації та події. Якщо вони на задану ситуацію чи подію можуть відповісти «Так», то їм слід зробити крок уперед. В іншому випадку вони повинні

залишатися на місці і не рухатися. По закінченню вправи тренер починає з опитування учасників про те, що сталося під час гри і як вони себе почувають у ній. Потім продовжує розмовляти про порушені питання і про те, що учасники зрозуміли.

- Чи відчувають люди, що вони на крок попереду, чи все-таки ні?
- У тих, хто рухався уперед дуже часто, запитайте, у який момент вони почали помічати, що інші просуваються повільніше?
- Чи були такі моменти, коли хтось відчував, що їхні основні права людини ігноруються?
- Чи можуть люди вгадати ролі один одного? (Дозвольте людям відкрити їхні ролі протягом цієї частини обговорення.)
- Було легко чи важко грати різні ролі? Якою вони уявляють людину, чию роль вони грали?
- Чи відображує такий досвід суспільство певною мірою? Як?
- Які права людини поставлені на карту у кожній з ролей? Чи може хтось сказати, що права людини у їхній ситуації були принижені чи до них не було доступу?
- Які перші кроки можна зробити для усунення нерівності в суспільстві?

## МОДУЛЬ 2

### «ІНСТРУМЕНТИ РОБОТИ З ТЕМОЮ КСЕНОФОБІЇ, ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА ПРАВ ЛЮДИНИ»

**Мета:** набуття та опрацювання навичок самостійного використання форматів кіноклубу, Форум-театру та арт-методів у тренінгах із прав людини.

## БЛОК 3

### «ТЕАТР ПРИГНОБЛЕНИХ» ЯК ІНСТРУМЕНТ ПРИ РОБОТІ З ТЕМОЮ КСЕНОФОБІЇ

**Мета:** отримання особистого досвіду роботи за допомогою методу Форум-театру з проблемами стереотипів, ксенофобії, утиску й дискримінації. Актуалізація досвіду прожиття або спостереження ситуацій ксенофобії й дискримінації.

Заняття щодо здобуття учасниками тренінгу особистого досвіду використання Форум-театру як інструмента роботи з темою ксенофобії відбувається у чотири етапи:

1. Міні-лекція щодо основ Форум-театру як інструмента соціальної роботи в сфері прав людини.
2. Підготовка форум-театральної вистави.
3. Показ та опрацювання форум-театральної вистави.
4. Деролінг.

### **МІНІ-ЛЕКЦІЯ ЩОДО ОСНОВ ФОРУМ-ТЕАТРУ ЯК ІНСТРУМЕНТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В СФЕРІ ПРАВ ЛЮДИНИ**

Форум-театр – це один із напрямів роботи Театру пригноблених. Використовується як ефективно діючий інструмент у навчанні прав людини й у пробудженні активності людей щодо захисту своїх прав, поліпшення стану у суспільстві через зміну своєї поведінки на небайдужу й активну.

#### **Як працює Форум-театр?**

Зазвичай перед аудиторією відбувається показ вистави з однієї чи декількох коротких сценок, у яких порушуються гострі соціальні проблеми. Ці сценки є реальними історіями, які відбулися у житті з людьми, які підготували їх до показу. Особливістю сценок є те, що в кожній із них проблема є чітко промальованою: у ній показано конфлікт, що розгоряється між агресором і жертвою, й при цьому становище жертви стає дедалі складнішим. Сценка закінчується у момент, коли конфлікт досягає кульмінації й продовження ситуації так, як вона розгортається, призведе до вкрай негативних наслідків для жертви. Окрім двох головних персонажів, є й треті персонажі – люди, які безпосередньо не втягнуті до конфлікту, але присутні в ситуації й могли б якось у неї втрутитися. Після показу ведучий Форум-театру (так званий «джокер») проводить роботу з аудиторією, запрошуючи глядачів до аналізу ситуації та втручання у неї, з метою допомогти вирішити або хоча б поліпшити ситуацію жертви. Глядачі мають можливість із будь-якого місця сценки втрутитися у її хід, виступаючи в ролі або жертви, або третіх персонажів, й намагаючись переломити логіку розвитку ситуації на більш позитивну для жертви. Таким чином, Форум-театр слугує для глядачів своєрідною «театральною лабораторією», де вони спроможні випробувати будь-які моделі поведінки й отримати цінний досвід того, що будь-яка складна ситуація не є тупиком для людини, адже завжди виявляється так, що на неї можна вплинути або навіть змінити докорінно.

**Для чого робиться форум-театр?** Взагалі головним, «первинним» завданням форум-театрального дійства є підштовхнути глядачів до активного вирішення своїх проблем, і привернути увагу суспільства до поширених ситуацій порушення прав людини, дискримінації, утиску.

Окрім того, практика показує, що форум-театр також має й «вторинні» результати, що полягають у позитивній зміні особистості акторів. Тут він перетинається із психодрамою, проте головною метою тут є не психотерапія, а вирішення суспільних проблем і його дія спрямована на суспільство загалом або більшу цільову групу зокрема.

**Робота форум-театру складається із таких етапів:** формування групи й коротка розповідь про принципи роботи Театру пригнічених; підготовка акторів; підготовка сценки; показ сценки і здійснення заміни персонажів. Підготовка форум-театральної постановки здійснюється у такому порядку:

- розробка сценарію;
- розподіл ролей, репетиції та вдосконалення сценарію;
- «техніки» (коли актори на вимогу ведучого грають сценку так, ніби все погано чують, агресивні, добрі тощо) і рефлексія на тему змін, що відбулися на сцені.

#### **Підготовка Форум-театральної постановки.**

### **Групова робота 1. РОЗРОБКА СЦЕНАРІЇВ ФОРУМ-ТЕАТРАЛЬНИХ ПОСТАНОВОК**

**Мета:** отримання первинних варіантів сценаріїв постановок на базі реальних історій із досвіду учасників.

**Тривалість:** 60 хв.

**Порядок виконання.** Учасники об'єднуються у підгрупи по 5–6 осіб. У кожній з підгруп обирається помічник ведучого – «джокер підгрупи». Ведучий проводить інструктаж для джокерів підгруп, передаючи зміст завдання й повноваження щодо фасилітації процесів роботи в групі. Кожна підгрупа має скласти свій сценарій своєї сценки. Розробляючи сценарій, учасники мають розказати ситуації утиску, дискримінації,гноблення і порушення прав, жертвами або свідками яких вони стали. Найкраще, якщо це будуть ситуації, що стосуються порушень, типових у тій цільовій групі, для якої готується постановка.

На основі запропонованих ситуацій розробляється сценарій сценки. Важливо, щоб обрана ситуація не була дуже простою для вирішення. Однак вона має нести в собі потенціал позитивного вирішення.

Після розказування історій, джокери підгруп організують вибір учасниками підгрупи однієї історії для подальшої роботи. Для відбору бажано спиратися на такі принципи:

- ясність у викладі сюжету;
- чітко визначена жертва ситуації;
- у ситуацію має віритися;
- сценка повинна мати можливість змінюватися;
- в ідеалі сцена повинна мати чітко визначені місця для втручання.

## Групова робота 2. РОЗПОДІЛ РОЛЕЙ, РЕПЕТИЦІЇ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ СЦЕНАРІЮ

**Мета:** отримання готових сценок для форум-театральної постановки.

**Тривалість:** 120 хв.

**Порядок виконання.** За фасилітації джокерів підгруп відбувається розподіл ролей між членами підгруп. При розподілі ролей слід враховувати важливе обмеження: у ролі жертви не має виступати людина – автор історії, яка в реальному житті у цій ситуації перебувала в позиції жертви. Після розподілу ролей відбуваються перші репетиції за фасилітацією джокерів підгруп, а також доопрацювання сценарію з метою зробити сценки максимально зрозумілими й достовірними.

Потім почергово в кожній із підгруп відбуваються репетиції за допомогою ведучого тренінгу («джокера групи»). Ведучий працює із сценками усіх підгруп за такою схемою:

- перегляд сценки у тому вигляді, в якому її самостійно створили учасники підгрупи;
- бесіда-аналіз сценки щодо відповідності стандартам форум-театральної постановки;
- індивідуальна бесіда-аналіз з кожним актором щодо відчуття, сприйняття логіки й переживань персонажа, комфорту у ролі;
- пропозиції щодо вдосконалення постановки й можливих змін акторів;
- акторські техніки, спрямовані на вдосконалення якості акторської гри й глибини передачі конфлікту в постановці.

## Групова робота 3. ПОКАЗ Й ОПРАЦЮВАННЯ ФОРУМ-ТЕАТРАЛЬНОЇ ПОСТАНОВИ

**Мета:** отримання учасниками особистого досвіду участі в форум-театральній постановці в ролі акторів, глядачів та акторів, що здійснюють заміни персонажів.

**Тривалість:** 180 хв.

**Порядок виконання.** Перед показом сценки джокер спілкується з аудиторією, обговорюючи проблеми, які її стосуються. Важливо поставити запитання щодо особистого досвіду глядачів із явищ, показаних у сценці. Наприклад: «Хто з вас стикався із дискримінацією? Як це було?». Джокер пояснює глядачам методику роботи Форум-театру.



Відбувається показ всіх сценок, що були підготовлені в підгрупах. Після цього джокер запитує в аудиторії, яка сценка має найбільший відгук і з якої слід почати роботу. Відбувається повторний показ цієї сценки.

Коли сценка показана, джокер ставить запитання: «Як можна змінити ситуацію?». Коли хтось запропонував варіант вирішення, його просять вийти на сцену і продемонструвати його, замінивши одного з персонажів. За підсумками заміни джокер ставить запитання: «Чи змінилася ситуація? Що саме змінилося? Чи було це на користь протагоністу?». Відбуваються інші заміни. Потрібно підштовхнути аудиторію до пошуку різних шляхів вирішення. При цьому головний агресор у сценці не може бути замінений.

Слід звернути особливу увагу на реакцію глядачів, які не виходять на сцену. Вони можуть дискутувати один з одним, обговорювати варіанти і навіть заважати дії, але це є важливим елементом інтерактивної техніки, оскільки демонструє, наскільки глибоко проблема зачепила глядачів, наскільки вона важлива для них.

Джокеру необхідно вчасно реагувати на дії глядачів, якщо вони стали неефективними або повторюваними, і тактовно переходити до іншої сценки або завершити виставу.

#### **Групова робота 4. ДЕРОЛІНГ**

**Мета:** фасилітація процесу виходу акторів із ролі.

**Тривалість:** 10 хв.

**Порядок виконання.** Після завершення спектаклю й всіх замін, актори стають у лінію перед публікою й по черзі називають ім'я свого персонажа і своє власне, висловлюють своє ставлення до свого персонажа й наголошують на тих обставинах і характерних рисах, які відрізняють його, справжнього, від персонажа.

#### **Групова робота 5. РЕФЛЕКСІЯ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ УЧАСТІ У ФОРУМ-ТЕАТРІ**

*(цю роботу рекомендується провести не в той день, коли відбулася вистава)*

**Мета:** осмислення методики та її роль у роботі з темами ксенофобії та дискримінації, усвідомлення власного досвіду участі в форум-театрі.

**Тривалість:** 40 хв.

**Запитання для рефлексії.**

- Які почуття, думки виникали у вас на етапі розповідання історій, вибору сценки, репетицій, перегляду вистави, замін персонажів? Що було важко й що було легко під час підготовки сценки?
- Як те, що ми робили, пов'язано з тематикою тренінгу?  
(Аналіз змісту кожної сценки).

## МОДУЛЬ 1

### «БАЗОВІ НАВИЧКИ ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ ЧЕРЕЗ УСВІДОМЛЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПРАВ ЛЮДИНИ, ПРОТИДІЇ ВСІМ ФОРМАМ КСЕНОФОБІЇ ТА ДИСКРИМІНАЦІЇ»

**Мета:** формування критичного підходу до сприйняття різноманіття людей у суспільстві через усвідомлення феномена ксенофобії, його причин і наслідків у сучасному світі.

## БЛОК 4

### ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ

**Мета:** введення понять «гендер» і «гендерна рівність». Усвідомлення учасниками, що належність людини до будь-якої біологічної статі або гендеру не може бути приводом для порушення її прав та/або нерівного ставлення.

#### Вправа 1. «СПРАВЖНІЙ ЧОЛОВІК, СПРАВЖНЯ ЖІНКА»

**Мета:** актуалізувати ідею, що уявлення про риси, притаманні виключно чоловікам або жінкам, є хибними і ведуть до дискримінації за гендерними ознаками.

**Тривалість:** 60 хв.

**Матеріали:** фліпчарт, маркери.

**Порядок виконання.** Тренер пропонує учасникам назвати риси, які притаманні виключно «справжньому» чоловіку та «справжній» жінці. Риси фіксують на листі фліпчарту.

**До перегляду** пропонується короткометражна стрічка «Пригнічена більшість» (<https://youtu.be/ZynCxxOSiCk>).

Під час обговорення тренер пропонує повернутися до ознак «справжніх». Він запитує, чи може жінка бути хороброю? Чи може бути чоловік дбайливим. Треба пройти по всіх ознаках. Висновок – лише статева функція не може бути продубльована – жінка може народжувати дітей, чоловік – ні. Решта ознак є соціальними.

## Міні-лекція. ГЕНДЕР ТА ГЕНДЕРНА РІВНІСТЬ

Міні-лекція проводиться у межах перегляду відео з записом лекції Марії Сабунаєвої (<https://youtu.be/6qqkXblfE1U>)

Стать людини ми найчастіше пов'язуємо з її біологічними особливостями. Але як у суспільстві ми можемо сказати – що ось пішов чоловік, а це пішла жінка? Ми зчитуємо дуже багато різних сигналів – довжину волосся, ходу, підбори, одяг, косметику, тобто ми зчитуємо не біологічні, а соціальні ознаки.

У деяких країнах про стать дитини дуже важливо дізнатися, коли жінка ще вагітна, щоб, готуючись до її народження, вже купувати необхідний одяг – дівчаткам – рожеве, хлопчикам – блакитне. Магазили іграшок активно «підказують», у – яких секціях – «чоловічі» іграшки, а в яких – «дівчачі». У навчальних закладах є чоловічі і жіночі предмети та курси. Оці суспільні ознаки, які суспільство приписує чоловікам та жінкам і називають гендером.

Гендер – це певні соціальні ролі, що їх очікують від чоловіків і жінок. Жінка – це насамперед мати, відповідальна за дітей і хатню роботу, чоловік – професіонал, який фахово виконує свої обов'язки.

Гендер – досить складне поняття, оскільки розкриває багатоаспектний зміст явища. У науковій літературі воно вживається у декількох значеннях:

- як соціально-рольова й культурна інтерпретація рис особистості та моделей поведінки чоловіка і жінки, на відміну від біологічної;
- як набуття соціальності індивідами, що народилися у біологічних категоріях жіночої або чоловічої статей;
- як політика рівних прав і можливостей чоловіків та жінок, а також діяльність зі створення механізмів щодо її реалізації.

Коли ми говоримо про ксенофобію в контексті гендеру, ми маємо на увазі насамперед нерівність, а не лише відмінність між чоловіками та жінками. Разом із нерівністю йдеться про ієрархію. Наприклад, влада в родині, на підприємстві, формальне і неформальне лідерство частіше належить чоловікам. Заробітна платня у чоловіків зазвичай більша ніж у жінок на тих же посадах. Існує «скляна стеля» та «скляна підлога» – високооплачувані професії, які жінка не може зайняти лише тому, що є гендерні стереотипи.

Гендерна рівність – рівний правовий статус жінок і чоловіків та рівні можливості для його реалізації, що дає змогу особам обох статей брати однакову участь у всіх сферах життєдіяльності суспільства (розділ 1 ст. 1 Закону України «Про забезпечення рівних прав і можливостей чоловіків і жінок»).

## СКЛАДАННЯ ТА ОПРАЦЮВАННЯ ПЛАНІВ ПОСТТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ. ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНІНГУ

**Мета:** осмислення інформації й отриманого досвіду на попередньому тренінговому дні. Складання планів посттренінгової роботи, виявлення слабких місць і побоювань учасників тренінгу щодо самостійного проведення заходів, пошук способів взаємної підтримки, обмін досвідом. Опрацювання навичок використання технік у темі антидискримінації.

### Групова робота 1. «СКЛАДАННЯ Й ПРЕЗЕНТАЦІЯ ПЛАНІВ ПОСТТРЕНІНГОВОЇ РОБОТИ»

**Мета:** планування роботи в майбутньому, складання планів впровадження набутих знань, умінь і навичок у навчальному закладі.

**Тривалість:** 40 хв.

**Порядок виконання.** Тренер пропонує учасникам скласти план заходів, які вони мають намір проводити за підсумками тренінгу для однолітків на базі власного навчального закладу, сформулювати питання й сумніви, що виникають відносно кожного з заходів, що плануються до проведення. Під час складання плану пропонує відповісти на такі запитання:

- Які саме заходи планують провести? Обираючи з тих, що бачили на тренінгу: міні-тренінги з прав людини, заняття з арту, кіноклуб, театр образів, форум-театр.
- Хто саме і в якій ролі готовий взяти участь у організації заходу? Бути учасником, привести друзів, бути ведучим чи співведучим, організаційна допомога.
- Коли планується проведення першого заходу? Як часто планується проводити заходи?
- Що потрібно для проведення кожного з запланованих заходів?
- Із якими потребами учасники впораються самостійно?
- У вирішенні яких питань потрібна підтримка?

Під час презентації готового плану роль ведучого полягає конкретизації намірів учасників, максимальній конкретизації планових показників.

Після презентації учасникам надаються письмові керівництва щодо самостійного проведення всіх типів занять, час для запитань щодо методологічної частини тренінгу, а також для висловлення й опрацювання імовірних труднощів і побоювань, щодо самостійного проведення занять за методиками арту, кіноклубу, театру образів, форум-театру.

## Вправа 2. «ДАРУНОК»

**Мета:** завершення групового процесу.

**Тривалість:** 30 хв.

**Порядок виконання.** Учасники взаємодіють у парах, й по черзі один одному на руці малюють символічний дарунок, який буде важливим і доречним для іншого. Той, хто дає дарунок, супроводжує його поясненнями, чому саме цей дарунок він вирішив подарувати і чому саме цій людині. Той, хто отримує дарунок, коментує свої почуття і висловлює вдячність за дар.

### ПІДСУМКОВА РЕФЛЕКСІЯ ТРЕНІНГУ

1. Чи була для вас корисною участь у тренінгу? Назвіть один момент або думку з тренінгу, який вам найбільше запам'ятався.
2. Що сподобалося у виконанні вправ, що було складно? Які думки виникали під час роботи? Що є для вас головною цінністю заняття?
3. Чи вам було комфортно працювати з темою, групою, тренером?
4. У якому настрої йдете з тренінгу?

Тренінг завершується процедурою зняття папірців позитивних і негативних очікувань від тренінгу із «Дерева очікувань» та коментарями відносно того, чи виправдалися очікування та побоювання.

## **Додаток 1**

### **Список до вправи «КУПЕ В ЗАЛІЗНИЧНОМУ ЕКСПРЕСІ»**

До списку можуть входити такі персонажі:

- Ромська жінка
- Явний гомосексуал (лесбійка)
- Молодий чоловік, хворий на СНІД
- Неохайно вдягнена жінка з маленькою дитиною
- Кавказець мусульманин
- Людина з села з великим мішком
- Чорношкірий студент/студентка
- Підліток, схожий на наркомана
- Колишній ув'язнений
- Поліцейський
- Дівчина з інвалідністю зі складеним візком
- Кришнаїт
- Китаєць, що споживає їжу з дивним запахом
- Людина, що говорить незрозумілою мовою
- Воїн АТО
- Переселенець із зони АТО

## **Додаток 2**

### **Запитання для обговорення до вправи «ДІАЛОГ»**

1. Про що ви думаєте після виконання цієї вправи?
2. Як ви відчували себе, коли визначалися? Було важко визначитися із відповіддю?
3. Чи вдалося вам чітко сформулювати свої думки?
4. Чи не хотілося перейти на інший бік тим, хто опинився один, або майже один?
5. Чи вдалося вам інших переконати перейти на свій бік?
6. Чому ми хочемо, щоб і інші були на нашому боці?
7. Чи впливаємо ми на інших через діалог та обговорення?
8. Чи можна сказати, що діалог – найкращий спосіб вирішення конфліктів?

Приклади тверджень, які можна обговорити:

1. Шлюб між двома людьми різних культур завжди нещасливий.
2. Щастя окремої людини важливіше за щастя сім'ї.
3. Матері мають перебувати вдома перші три роки життя дитини.
4. Гомосексуалам повинно бути дозволено укладати шлюби (або всиновлювати дітей).
5. Після закінчення війни усі біженці (ВПО) повинні повернутися у країну (на місце проживання).
6. Катувати терористів можна дозволити.
7. Свобода слова ніколи не повинна обмежуватися, навіть якщо це мова ненависті.
8. Смертна кара повинна бути дозволена.

### **Додаток 3**

#### **Картки до вправи «ВІД СЛІВ ДО ДІЛА»**

##### **КАРТКА 1. ПРИЗВИСЬКА**

У компанії, в якій ви проводите вільний час, прийнято називати людей різними прізвиськами. Комусь дістаються приємні прізвиська, комусь – образливі. Одного з хлопців називають «Товстий», хоча він декілька разів просив його так не кликати. Насправді його звать Сашко. Ви називаєте його на ім'я, але всі кричать: «Який він Саша, він Товстий».

Ваші дії:

- Називатимете його «Товстий», інакше всі будуть сміятися над вами.
- Будете називати його на ім'я, вам байдужа думка інших.
- Спробуєте пояснити усім, що називати людей на прізвисько нерозумно.

##### **КАРТКА 2. СВАСТИКА.**

На стіні в школі ви побачили свастику.

Ваші дії:

- Пройду повз і не помічу.
- Напишу поруч «смерть усім чорним».
- Непомітно зітру її.
- Разом із друзями почну в школі кампанію проти нацистських символів.

##### **КАРТКА 3. АНЕКДОТИ**

Усі навколо сміються над вірменами і чукчами й розповідають про них дуже образливі анекдоти. Хлопчик-вірменин, який навчається з вами, дуже ображається. Анекдоти при цьому дуже смішні.

Ваші дії:

- Я теж згадаю декілька анекдотів і розповім.
- Поясню вірменському хлопчику, що анекдот – це просто жарт.
- Попрошу не розповідати образливих анекдотів.



#### **КАРТКА 4. ВІЙНА**

Один ваш друг у компанії розповідає, що всі араби і взагалі мусульмани – терористи, і тому ми повинні їх ненавидіти.

Ваші дії:

- Зроблю вигляд, що не почув (почула) цієї репліки.
- Поясню друзям, що це не так.

#### **КАРТКА 5. РАСИЗМ**

У вашому дворі живе чорний хлопчик. Його тато з Нігерії. Ви потоваришували, але ваш тато дізнався і не хоче, щоб ви спілкувалися з чорним, бо це дуже небезпечно.

Ваші дії:

- Я послухаю тата, все-таки він дорослий.
- Я продовжу спілкуватися зі своїм другом, але татові не розповім.
- Я попрошу дозволу запросити хлопчика додому і познайомлю його з батьками. Тато зрозуміє, що мій друг цікавий і талановитий і проблема буде вирішена.

## **Додаток 4**

### **Ситуації та події «ЗРОБИ КРОК УПЕРЕД»**

- Ви ніколи не стикалися із жодними фінансовими труднощами.
- У вас чудове житло з телефоном та телевізором.
- Ви відчуваєте, що вашу мову, релігію та культуру поважають в середовищі, у якому ви живете.
- Ви відчуваєте, що ваша думка стосовно соціальних та політичних питань вагома і до вас дослухаються.
- Інші люди консультують вас із різних питань.
- Ви не боїтеся, що вас зупинить поліція.
- Ви знаєте куди звернутися за порадою чи допомогою, якщо в цьому буде потреба.
- Ви ніколи не відчували себе дискримінованим через своє походження.
- Вам вистачає соціального та медичного захисту.
- Ви маєте змогу поїхати у відпустку раз на рік.
- Ви можете запросити друзів на вечерю додому.
- У вас цікаве життя і ви налаштовані оптимістично стосовно вашого майбутнього.
- Ви відчуваєте, що можете навчатися і здобувати професію, яку ви обрали.
- Ви не боїтеся, що на вас нападуть чи будуть переслідувати на вулиці чи в засобах масової інформації.
- Ви можете голосувати на національних чи місцевих виборах.
- Ви можете святкувати найважливіші релігійні свята зі своїми рідними та близькими друзями.
- Ви можете брати участь у міжнародному семінарі за кордоном.
- Ви можете ходити в театр чи кіно хоча б один раз на тиждень.
- Ви не боїтеся за майбутнє ваших дітей.
- Ви можете купувати новий одяг хоча б один раз на три місяці.
- Ви можете будувати стосунки з людиною, в яку закохані.
- Ви відчуваєте, що вашу компетенцію цінують та поважають у суспільстві, в якому ви живете.

- Ви можете використовувати та отримувати користь від мережі Інтернет.
- Ви не боїтеся наслідків зміни клімату.
- Ви можете користуватися будь-яким сайтом у мережі Інтернет, не побоюючись цензури.

**Ролі до вправи:**

Ви – БЕЗРОБІТНЯ МАТИ-ОДИНАЧКА з дитиною 8 років.

Ви – ДОНЬКА ДИРЕКТОРА БАНКУ. Вивчаєте економіку в університеті.  
Вам 19 років.

Ви – БОЄЦЬ-КОНТРАКТНИК. Проходите службу в АТО. Вам 36 років.

Ви – ЛЮДИНА З ІНВАЛІДНІСТЮ. Пересуваєтесь у візку.

Ви – РОМСЬКА ДІВЧИНА, не закінчили навіть середню школу.

Ви – ПОВІЯ. Вам 25 років.

Ви – БЕЗРОБІТНИЙ ПЕДАГОГ. Викладали російську мову. Погано володієте українською.

Ви – СТУДЕНТ ПРОФТЕХУЧИЛИЩА. Сирота. Виросли в дитячому будинку.

Ви – ДОНЬКА ПОСЛА США. Вам 18 років. Зараз мешкаєте в Україні.

Ви – ПЕНСІОНЕР. Все життя пропрацювали на взуттєвій фабриці. Мешкаєте в обласному центрі.

Ви – ВИКЛАДАЧКА УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ. Проживаєте в Криму.  
Вам 47 років.

Ви – БЕЗХАТЧЕНКО. Вам 27 років. Зараз мешкаєте в Києві.

Ви – ПОДРУГА МОЛОДОГО ХУДОЖНИКА-НАРКОМАНА.

Ви – ЛЕСБІЙКА. Вам 30 років.

Ви – ПОЛІТИЧНИЙ БІЖЕНЕЦЬ ІЗ РОСІЇ. Вам 40 років.

Ви – ПЕРЕСЕЛЕНКА З ДОНЕЦЬКА. Зараз мешкаєте в Закарпатті.

Ви – власник юридичної фірми. ВІЛ-ІНФІКОВАНИЙ.

Ви – ЧОРНОШКІРИЙ СТУДЕНТ львівського ВНЗ.

## **Додаток 5.**

### **Структура кіноклубу**

1. Підготовка кіноклубу.
2. Вступне слово ведучого (ведучої).
3. Спільний перегляд фільму.
4. Обговорення фільму учасниками перегляду.
5. Підбиття підсумків. Зворотній зв'язок

### **Підготовка до перегляду**

Ведучий (ведуча) має обрати фільм для перегляду. Критерії можуть бути такими:

- 1) фільм торкається тем, які стосуються загальної тематики кіноклубу (у нашому випадку – це фільми з проблем ксенофобії, толерантності та прав людини);
- 2) ведучий (ведуча) вважає, що фільм буде цікавим і зрозумілим групі;
- 3) ведучому (ведучій) самому (самій) цікавий фільм.

### **Вступне слово**

Ведучий (ведуча) коротко презентує фільм, зупиняється на моментах, які він (вона) вважає важливими. Ведучий може поставити запитання аудиторії, звернути увагу на важливі моменти, які будуть у фільмі, зробити акцент на важливості спільного перегляду. Людина, яка планує після перегляду обговорювати фільм, дивиться його більш уважно, включає функції аналізу.

### **Обговорення фільму**

1. Загальне враження про фільм. Ведучий (ведуча) пропонує учасникам висловити свою думку про фільм загалом. Сподобалося – не сподобалося, цікаво – нецікаво, які почуття викликав фільм, що запам'яталося, які ситуації здалися знайомими, що б хотілося обговорити.
2. Розбір ситуації. Чи знайома вам така ситуація? Чи стикалися ви з подібним у житті? Чи можете назвати її типовою? Що ви відчуваєте до персонажу? Чи подобається вам ця ситуація? Що переживає персонаж? Чи є в фільмі ситуація пригнічення або дискримінації? Як ви вважаєте, які стереотипи є в учасників ситуації? Що, на вашу думку, могло б змінити ситуацію або поведінку героїв? Чи відчуваєте ви бажання долучитися до ситуації? Як саме діяли б ви?

### Підбиття підсумків. Зворотній зв'язок

Питання, які ставляться під час підсумків: чи сподобалося вам те що відбувалося (перегляд та обговорення). Що ви відчули? Чи хотіли б ви, щоб кіноклуб відбувався у вашому навчальному закладі? Чи хотіли б ви навчитися проводити його самостійно?

### Орієнтовний список фільмів для перегляду в межах кіноклубу

1. «ПРИХОВАНІ ФІГУРИ» (англ. Hidden Figures) – проблеми расової сегрегації чорношкірого населення Америки. Фільм розповідає про групу афро-американок, яка проводить для НАСА низку математичних обчислень, необхідних для запуску першої космічної місії.
2. «МОЛИТВИ ЗА БОББІ» (англ. Prayers for Bobby). Проблеми гомофобії та нетерпимості.
3. «ХЛОПЧИК У СМУГАСТІЙ ПІЖАМІ» (англ. The Boy in the Striped Pyjamas). Голокост під час Другої світової війни, історія дружби німецького та єврейського хлопчиків.
4. «ЧОРНА КУЛЯ» (англ. The Black Balloon). Проблеми адаптації людей з аутизмом.
5. «ГОТЕЛЬ "РУАНДА"» (англ. Hotel Rwanda). Фільм про наслідки расової нетерпимості та роль держави у цьому.
6. «ГОРДІСТЬ» (англ. Pride). Фільм про взаємодопомогу людей із різних соціальних груп, яка призвела до перемоги. Стрічка розповідає про маловідомий епізод історії Великої Британії (1984 р.), про те, як група геїв і лесбійок із Лондона об'єдналися для того, щоб зібрати гроші для страйкуючих шахтарів в Уельсі.
7. «АНГЕЛИ З ЗАЛІЗНИМИ ЗУБАМИ» (англ. Iron Jawed Angels). Зухвалі молоді активістки організовують рух на захист виборчих прав жінок. Ризикуючи своїми життями, вони хочуть допомогти американкам отримати право голосу.
8. «Я – СЕМ» (англ. I Am Sam). Сем Доусон, 40-річний чоловік із рівнем інтелекту 7-річної дитини, який працює офіціантом. Йому важко було б вижити з такими даними, якби не дочка, плід випадкового зв'язку.
9. «ТАКА Ж, ЯК Я» (англ. A Girl Like Me). Фільм заснований на реальних подіях із життя транссексуала Едді Арахових. У 2005 р.у США відбувся суд над молодими людьми, які скоїли вбивство транссексуала Едді Арахових.
10. «12 РОКІВ РАБСТВА» (англ. 12 Years a Slave). В основу кінострічки покладена реальна історія вільного американця, який був викрадений і проданий у рабство.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Виховуємо толерантність: форми та методи роботи : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. М. Масютіної. – Бердянськ : Видавець Ткачук О. В., 2012. – 200 с.
2. Гендер для всіх. Виклик стереотипам / Тамара Марценюк. – Київ : Основи, 2017. – 256 с.
3. Де починаються права людини: уроки історії і сучасні підходи (Мультимедійний навчально-методичний посібник для вчителів загальноосвітніх навчальних закладів) / авт.-упоряд. Войтенко. – Київ : Майстер книг, 2013. – 304 с.
4. Краткое руководство по использованию технологии «Форум-театр» в обучении правам человека [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://edu.helsinki.org.ua/ru/node/1837>
5. Мельник Т. М. Гендер як наука та навчальна дисципліна / Т. М. Мельник // Основи теорії гендеру : навч. посіб. – Київ : К.І.С., 2004. – С. 10–29.
6. Методика «Витинанка “Лялька”»: робота з образом «Я» / Л. Галіцина // Психолог. – 2011. – № 40. – С. 30–31.
7. Федорович І. Що таке дискримінація – інструкція для споживачів / І. Федорович, О. Свердлова. – 2016 ГО “Соціальна дія”





Команда Проекту готова надавати консультації щодо методики проведення занять, виконання вправ, організації занять в навчальних закладах.

Пишіть нам: [info@donbasssos.org](mailto:info@donbasssos.org),  
вказуючи в темі листа «Навчання з протидії ксенофобії»