TEACH PEACE

Uczmy Pokoju

Budowanie pokoju
poprzez dialog

GOTOWE DO UŻYCIA KARTY PRACY

DLA EDUKATORÓW, TRENERÓW I PRAKTYKÓW SPOŁECZNYCH



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Erasmus+
Edukacja dorosłych

Budowanie pokoju poprzez dialog

Teach Peace to projekt współpracy w ramach programu Erasmus+, którego celem jest rozwijanie edukacji na rzecz pokoju dla dorosłych.

Czas realizacji projektu: 01.09.2025–31.12.2026

Więcej informacji można znaleźć na naszej stronie internetowej: teachpeace.info

Teach Peace Project

teachpeaceproject.eu

teach-peace-project-eu

Partnerzy projektu:

Dofinansowane przez Unię Europejską

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są wyłącznie poglądami i opiniami autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej. Unia Europejska nie ponosi za nie odpowiedzialności.

Wszystkie materiały Teach Peace są udostępniane na podstawie licencji CC BY-NC-SA 4.0 DEED.

TEACH PEACE

Materiały projektowe

1. **PROGRAM SZKOLENIOWY**
2. **PRZEWODNIK DO PROJEKTOWANIA DOŚWIADCZEŃ EDUKACYJNYCH**
3. **GOTOWE DO UŻYCIA KARTY PRACY (ĆWICZEŃ)**

"Karty (ćwiczenia) gotowe do użycia" stanowią część szerszego zestawu materiałów Teach Peace. Na naszej stronie internetowej można znaleźć więcej informacji na temat edukacji na rzecz pokoju, programu szkoleniowego dla dorosłych oraz przewodnika projektowania doświadczeń edukacyjnych.

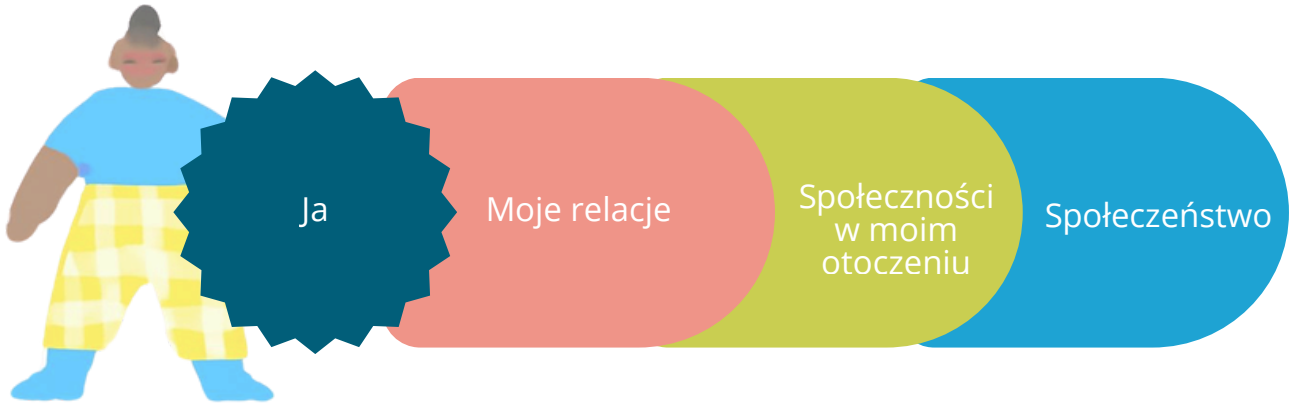
TEACH PEACE (UCZMY POKOJU):
WSTĘP

Witamy w miejscu, w którym przygotowaliśmy zestaw ćwiczeń wspierających codzienną praktykę budowania pokoju. Opracowane **karty pracy** stanowią propozycję na wdrażanie edukacji o pokoju, w wybranym zakresie, w czasie różnych zajęć edukacyjnych, na spotkaniach lokalnych społeczności, na lekcjach lub szkoleniach.

Pracując z innymi ludźmi, każdy z nas może się stać edukatorem na rzecz pokoju. Uczymy się odnajdywać kompromisy, współistnieć i jednocześnie spędzać wartościowy czas w społeczności. Wszystkie praktyki na rzecz dialogu i pokoju – nawet jeśli na początku są niewidoczne – przyczyniają się do tworzenia pokojowej atmosfery w społeczeństwie.
Pokój zaczyna się w codziennym życiu!

Jako jednostki często myślimy, że nasz wpływ jest ograniczony. I dlatego rezygnujemy z wielu działań. Tymczasem każdy z nas funkcjonuje w szerszych systemach i realnie oddziałuje na swoje relacje oraz funkcjonowanie w społecznościach.

Zapraszamy do skorzystania z naszych materiałów, aby razem budować dialog i pokój w naszych społecznościach.



Aby wspierać trenerów, edukatorów i praktyków społecznych w rozwijaniu bardziej świadomej postawy w zakresie budowania pokoju, opracowaliśmy siedem kart pracy (ćwiczeń), które można łatwo zastosować podczas zajęć, lekcji lub szkoleń, a ich realizacja zajmie nie więcej niż kilka minut do pół godziny.

Poznaj te praktyki na następnych stronach!

KARTY PRACY (ĆWICZEŃ)

KOŁO DIALOGU

Pięć praktyk dialogu

ROZPOZNAWANIE EMOCJI

Refleksja nad emocjami

AKTYWNE SŁUCHANIE

Uważne słuchanie (muzyki)

DIALOG VS. KONFLIKT

Schematy zachowań

SOCZEWKA NADZIEI

Identyfikacja obiecujących możliwości

ZAANGAŻOWANIE OBYWATELSKIE W CODZIENNYM ŻYCIU

Inspiracja, jak angażować się społecznie

ODPORNOŚĆ W OBLICZU TRUDNOŚCI

Wspieranie odporności

TEACH PEACE

KOŁO DIALOGU

Samoocena: 5 Praktyk Dialogu.
Zwiększ świadomość siebie samego
i zidentyfikuj obszary do dalszego rozwoju.

Za każdym razem, gdy rozpoczynasz pracę z grupą - podczas zajęć, warsztatów czy spotkań społeczności - uczestnicy pojawiają się z różnym poziomem komfortu w zakresie otwartej komunikacji, dialogu i pracy z konfliktem.
Wykorzystaj Koło Dialogu podczas pierwszej sesji, aby pomóc każdej osobie określić, w jakim miejscu jest dziś w swojej praktyce dialogu i jakie kompetencje czuje się gotowa rozwijać.

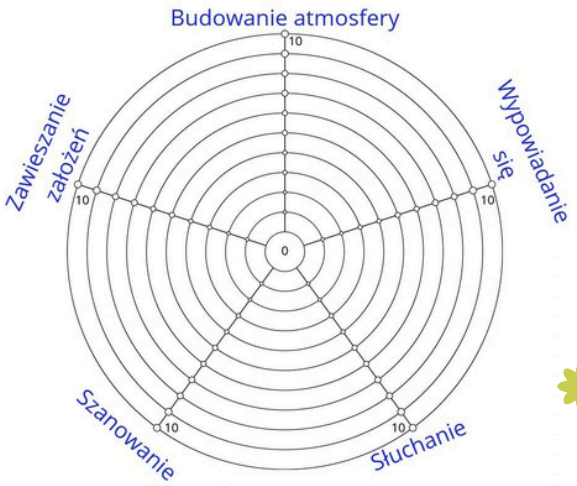
10-15 MINUT

Np. na rozpoczęcie zajęć/ szkolenia

Instrukcje:
Wykorzystaj proponowane Koło Dialogu (również dostępne do druku na końcu publikacji). Niech każdy oceni siebie w każdej z pięciu praktyk i zaznaczy na skali odpowiednią wartość. Skala wynosi od 0 do 10, gdzie 10 oznacza max.: „czuję się w pełni kompetentna/kompetentny i komfortowo w tej praktyce". Warto zatrzymać się na chwilę przy każdej praktyce (i samoocenie) i pomyśleć, czy coś można zmienić, poprawić, by lepiej rozmawiać z innymi? Następnie możecie poddać się wspólnej refleksji.

Buduj dobrą atmosferę (nastrój) spotkania/rozmowy: W jakim stopniu przyczyniam się do zapewnienia, że rozmowy są bezpieczne i otwarte? Czy czuję się odpowiedzialny/na za tworzenie sprzyjającego klimatu do dialogu?

Zawieś założenia i osądy: Jak często zatrzymuję się na chwilę, zanim wyciągnę wnioski? Czy łatwo jest mi nie osądzać innych?



Wyraź swoje zdanie: Jak dobrze potrafię wyrażać dokładnie to, co pragnę? Jak bardzo jestem świadomy/ma wpływu, jaki moje słowa wywierają na innych?

Szanuj różne opinie: Jak bardzo czuję się komfortowo, gdy czyjeś poglądy znacznie różnią się od moich?

Słuchaj z uwagą: Jak bardzo koncentruję swoją uwagę, gdy ktoś mówi? Czy interesuje mnie zdanie innych?

ROZPOZNAWANIE EMOCJI

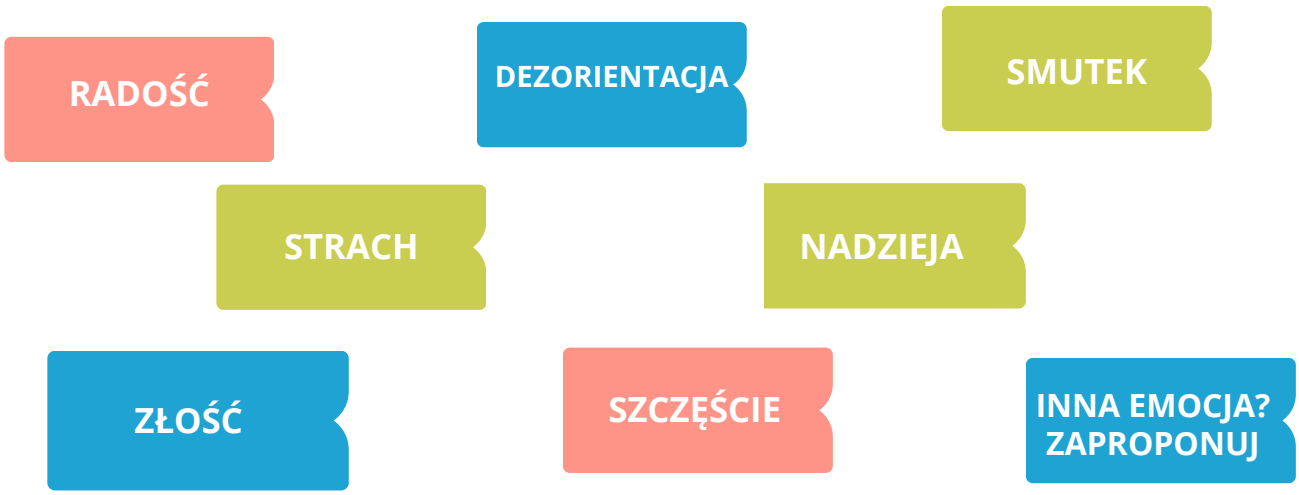
Inteligencja emocjonalna.
Wzmacniaj swoją świadomość i słownictwo w temacie emocji oraz pogłębiaj wzajemne zrozumienie znaczenia emocji.

Ludzie często opuszczają spotkania z niewypowiedzianymi emocjami np. po intensywnym szkoleniu, projekcie grupowym, prezentacji, a nawet po długim dniu pracy. Gdy uczestnicy spotkania wydają się zamykać w sobie, odwracają uwagę humorem lub unikają rozmowy o swoich uczuciach, wykorzystaj to jako okazję do zakończenia spotkania "wyrażeniem emocji".

10-15 MINUT

Np. zakończenie zajęć lub szkolenia

Instrukcje:
Przygotuj karteczki z różnymi emocjami, odczuciami (lub po prostu zapisz je na flipcharcie/tablicy). Każdą emocję na karteczkach można przygotować w dwóch-trzech egzemplarzach, aby zapewnić uczestnikom większe możliwości. Możesz też dodać kilka pustych karteczek. Przykładowo:



- **Każdy uczestnik wybiera jedną karteczkę, która odzwierciedla jego odczucia związane z tą chwilą.**

W małych grupach każda osoba dzieli się swoimi doświadczeniami:
Dlaczego zdecydowali się na tę emocję?
Co im pomaga w radzeniu sobie z różnymi emocjami?

- **Następnie cała grupa poddaje temat refleksji.**

Mini praktyka: pokój wewnętrzny

AKTYWNE SŁUCHANIE

Rozwijaj umiejętność uważnego i skoncentrowanego słuchania, ucz się dostrzegać subtelne detale, różne poziomy dźwięku oraz emocje - umiejętności, które bezpośrednio wpływają na jakość dialogu.

W trakcie zajęć, szkoleń czy dialogu społecznego grupowe rozmowy często zamieniają się w czekanie na swoją kolej, zamiast w rzeczywiste słuchanie — przez co wartościowe głosy giną w hałasie. Warto więc świadomie zwolnić tempo przed lub po intensywnej dyskusji, aby przywrócić nawyk uważnego słuchania.

15 MIN.

W trakcie zajęć

Instrukcje:

Potrzebny sprzęt: urządzenie audio (na przykład głośnik, laptop lub telefon komórkowy).

- Poproś uczestników o zajęcie wygodnej pozycji.
- Włącz utwór instrumentalny orkiestry (np. z baletu). Alternatywnie, jeśli nie posiadasz sprzętu i przebywasz na zewnątrz, możecie również wsłuchać się w dźwięki otoczenia. I poddać refleksji to, co usłyszeliście.
- Poproś wszystkich, aby zamknęli oczy i po prostu słuchali.
- Po zakończeniu utworu muzycznego zachęć grupę do krótkiej refleksji na temat tego, co usłyszeli, posługując się następującymi pytaniami:
  - Jakie instrumenty muzyczne dało się słyszeć?
  - Czy istniał jakiś instrument lub dźwięk, który szczególnie się wyróżniał lub dominował?
  - Co jeszcze usłyszałeś/aś w tym utworze - jakieś szczególne przesłanie, emocję lub narrację?
  - Czy ta muzyka przywołała w Twojej pamięci jakieś wspomnienia z Twojego życia?
  - Co jeszcze możemy „usłyszeć” lub odkryć, gdy słuchamy z większą uwagą i głębią?

Na zakończenie połączmy to doświadczenie z dialogiem: gdy zwolnimy tempo i będziemy słuchać z pełną uwagą, dostrzeżemy więcej – zarówno w muzyce, jak i w ludziach.

DIALOG VS. KONFLIKT

Zwizualizuj różnice między zachowaniami zorientowanymi na dialog a tymi napędzanymi konfliktem, a także rozważ, w jaki sposób te wzorce manifestują się w rzeczywistych interakcjach.

Grupa, która regularnie się spotyka, na przykład klasa, grupa szkoleniowa lub zespół projektu społecznego, może doświadczać nawracających napięć z powodu drażliwych lub kontrowersyjnych tematów, czasami na tyle intensywnych, że uczestnicy pragną się wycofać. Wykorzystaj to ćwiczenie, aby pomóc grupie w kreatywny sposób zauważać wzorce zachowań prowadzące do konfliktu, a nie do dialogu.

30MIN.

W trakcie zajęć

Instrukcje:

- Podziel grupę na dwa zespoły. Każdy zespół ma do wykonania jedno zadanie:

Potrzebne materiały: arkusze papieru do flipchartów, markery, długopisy, kredki.

Zespół A: Narysuj postać, która symbolizuje osobę otwartą na dialog.
Zespół B: Narysuj postać, która symbolizuje osobę konfliktową.

- Poproś każdy zespół o stworzenie prostej figury kojarzącej się osobą, którą mają scharakteryzować (postaci, symbolu, sylwetki, rysunku). Wokół rysunku uczestnicy zapisują cechy oraz zachowania odpowiadające przypisanemu im typowi.

Wskazówki:
Jak taka osoba słucha?
Jak mówi?
Jaki jest jej sposób komunikacji niewerbalnej?

- Daj zespołom 10–12 minut na stworzenie i opisanie swoich postaci.
- Poproś każdy zespół o przedstawienie swojej postaci przed całą grupą. Zachęcaj ich do przedstawienia powodów, dla których wybrali konkretne cechy lub zachowania.
- Przeprowadź zwięzłą rozmowę, aby zrozumieć wzorce, które umożliwiają nam dostrzeganie własnych tendencji i podejmowanie konstruktywnych działań.
  - Jakie różnice między tymi dwiema postaciami są najbardziej zauważalne?
  - Jakie zachowania identyfikujemy u siebie?
  - Które zachowania wspierają zrozumienie, a które prowadzą do eskalacji konfliktu?
  - Jakie drobne nawyki mogą wspierać nas w przejściu od „osoby konfliktowej” do „osoby dialogowej”?

SOCZEWKA NADZIEI

Wzmocnienie zdolności dostrzegania możliwości i zasobów w pracy na rzecz pokoju.

Po omówieniu złożonych, systemowych zagadnień, takich jak dyskryminacja, nierówności, konflikty społeczne czy trudne wiadomości, grupy i jednostki mogą odczuwać zablokowanie lub zniechęcenie. Wykorzystaj ten moment na zakończenie każdej sesji poświęconej trudnym problemom społecznym, aby pomóc uczestnikom dostrzec nowe możliwości i określić kolejne kroki.

15 MIN.

Zakończenie zajęć

Instrukcje:
Pod koniec spotkania uczestnicy zapisują:

Potrzebne materiały: miejsce na notatki (papier, notatnik, długopis, komputer przenośny)

- Co dzisiaj dało mi nadzieję?
- Kto był (lub może być) moją inspiracją i wsparciem?
- Jakie (nawet) drobne działanie mogę podjąć, aby ruszyć trudny temat?
- Jaki jeden krok, który daje nadzieję, mogę podjąć jutro?
- Jak mogę włączyć „nadzieję" do mojej edukacji dotyczącej budowania pokoju? Czy dostrzegam możliwości integracji tego tematu w działaniach społecznych?

To ćwiczenie przenosi uwagę z przeszkód na możliwości, nie negując rzeczywistości. Pomaga również zastanowić się, jak dzielić się „aktywizmem opartym na nadziei" w miejscach, gdzie może on przynieść korzyści.

ZAANGAŻOWANIE OBYWATELSKIE W CODZIENNYM ŻYCIU

Zidentyfikuj kluczowe zagadnienia dotyczące zaangażowania obywatelskiego i zaplanuj choćby niewielkie, realistyczne działania, które uczestnicy mogą zrealizować w swoich społecznościach.

Mieszkańcy często nie dostrzegają swoich codziennych działań jako związanych z czymś większym, niezależnie od tego, czy mają miejsce na zajęciach szkoleniowych, spotkaniach nieformalnych, czy podczas spotkań sąsiedzkich. Wykorzystaj ten moment na początku lub na końcu sesji, aby pomóc uczestnikom zauważyć potrzebę zaangażowania obywatelskiego i przekształcić tę świadomość w choćby niewielkie, wspólne działania.

---

20 MINUT.

Np. Początek lub zakończenie zajęć

Instrukcje:
Uczestnicy w grupach 3–4-osobowych prowadzą dyskusję na temat:
„Czym jest zaangażowanie obywatelskie i w jaki sposób manifestuje się w codziennym życiu? Gdzie dostrzegasz przejawy zaangażowania obywatelskiego w swoich społecznościach i otoczeniu?"
Po kilku minutach zachęć grupy do podzielenia się swoimi pomysłami. I zapisania wybranych tematów na tablicy.

Potrzebne materiały:
Flipchart/tablica, kartki do sporządzania notatek przez uczestników.

Typowe motywy, które mogą się pojawić (możemy podpowiedzieć w razie potrzeby):

- **Wzajemne wsparcie/pomoc sąsiedzka**
- **Wolontariat**
- **Partycypacyjne podejmowanie decyzji**
- **Odpowiedzialność ekologiczna**
- **Przyjazne miejsca spotkań**
- **Głos młodych**
- **Dialog międzypokoleniowy**
- **Prawa człowieka**
- **Integracja lokalna**
- **Lokalne rozwiązywanie trudności**
- **Dialog i budowanie relacji**
- **Przeciwdziałanie dezinformacji**
- **Znajomość problemów lokalnych**

Każda grupa wybiera z tablicy jeden temat, nad którym pragnie pracować.
Następnie skoncentrujcie się na pytaniu: „Jakie niewielkie działania lub mikrostrategie mogłyby wzmocnić ten temat?". Zapiszcie swoje odpowiedzi. Mogą to być naprawdę drobne kroki, takie jak „rozmowa z X na ten temat" czy „zorganizowanie małej sesji dialogowej w społeczności".
Zastanówcie się wspólnie jako grupa i zaplanujcie jakąś aktywność w najbliższym czasie.

ODPORNOŚĆ W OBLICZU TRUDNOŚCI

Rozpoznawaj swoje wewnętrzne atuty i pozytywne nawyki, normalizuj dyskusje na temat wyzwań oraz buduj fundamenty odporności.

Kiedy ludzie znajdują się pod presją, na przykład z powodu zbliżającego się terminu, trudnego projektu lub po prostu przeżywają trudny okres, stres może manifestować się brakiem zaangażowania, wycofaniem lub milczeniem. Wykorzystaj ten moment na początku spotkania, aby przypomnieć sobie, co wcześniej pomogło grupie poradzić sobie z wyzwaniami i zbudować wspólne poczucie odporności na przyszłość.

---

10 MINUT.

Np. rozpoczęcie zajęć/szkolenia

Instrukcje:

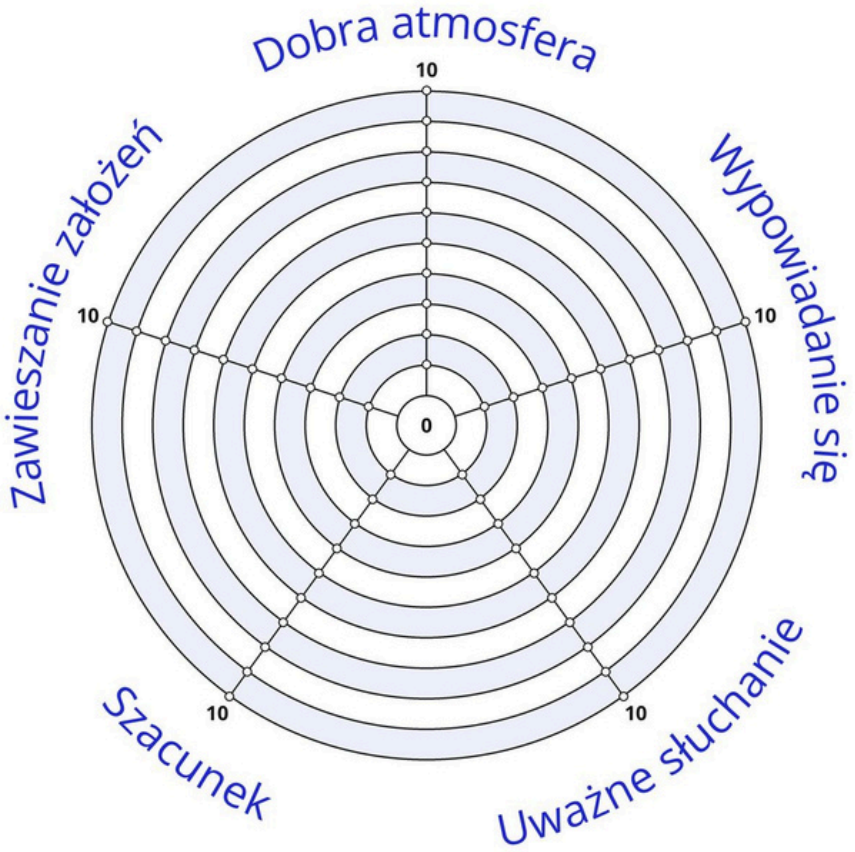
Poprowadź dyskusję grupową , w których każda osoba dzieli się swoimi doświadczeniami i opisuje (wybrane zagadnienie):

- Trudny moment lub sytuację, którą udało się przezwyciężyć (nie są potrzebne szczegóły, aby zachować prywatność - to zależy od osoby, w jakim stopniu pragnie się otworzyć)
- Jedną wewnętrzną siłę, która jej często pomaga (np. odwaga, wdzięczność, regulacja emocji)
- Co pomaga jej zrelaksować się w krótkim czasie
- Jedną z form zewnętrznego wsparcia, która miała znaczący wpływ na powrót do dobrostanu
- Ludzi, którzy okazali się niezawodni w chwilach potrzeby i którzy mogą być postrzegani jako sieć wsparcia na przyszłość

Grupa słucha z uwagą, a następnie poddaje temat refleksji. Następnie wspólnie zapisują na flipcharcie strategie na poprawę „codziennej" odporności, takie jak np. „znalezienie nowego hobby", „Skrócenie czasu korzystania z telefonu", „Spotkanie z przyjacielem, za którym tęsknię". Każdy następnie wybiera sobie jedną strategię, która mu odpowiada i którą pragnie wdrażać dalej w najbliższym czasie.

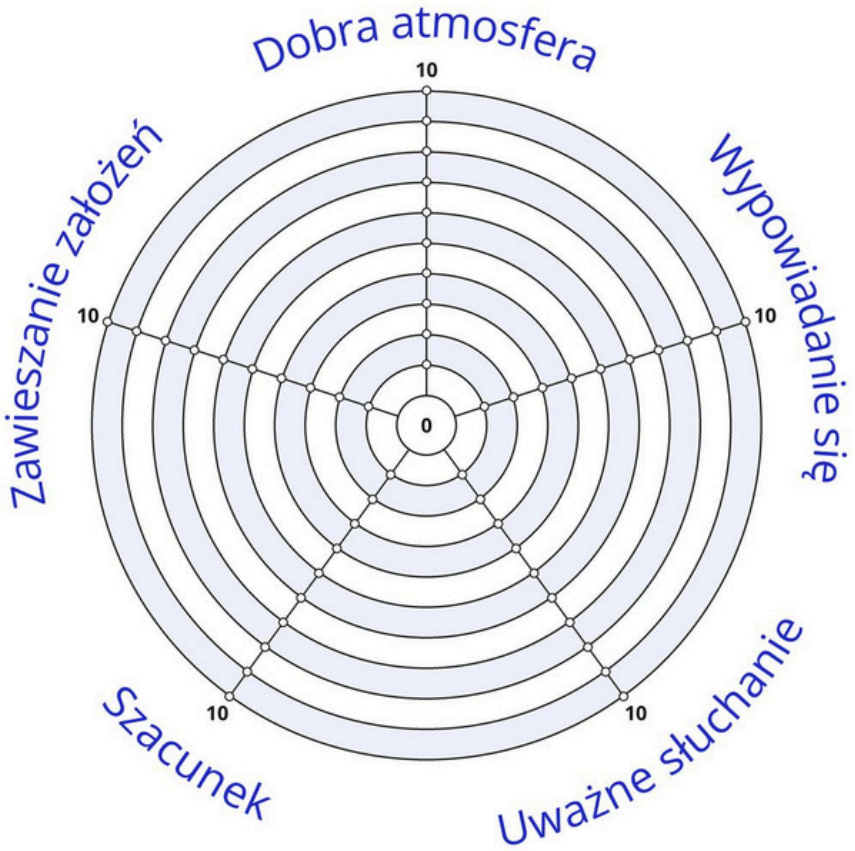
DO DRUKU

Koło dialogu



DO DRUKU

Koło dialogu



DZIĘKUJEMY ZA DOŁĄCZENIE DO NASZEGO PROGRAMU SZKOLENIOWEGO TEACH PEACE!

Mamy nadzieję, że materiały będą przydatne.

Teraz jest właściwy moment, aby rozpocząć planowanie własnych działań na rzecz pokoju oraz inicjatyw dialogowych.

Trzymamy kciuki!

Zespół projektu Teach Peace

Autorzy programu:
Zespół projektu Teach Peace

www.teachpeace.info

www.rozmawiajmy.org

