

scenariusz do działań lokalnych

# JA PANU NIE PRZERYWAŁAM! POROZMAWIAJMY O WŁĄCZENIU

Strona | 1

**Autorka: Lena Rogowska-Lewandowska**

## OD AUTORKI

Inkluzywna, włączająca rozmowa dzieje się wtedy, gdy uczestniczące w niej osoby nie czują się wykluczane. Niestety, takie rozmowy nie zdarzają się często. Płeć, pochodzenie etniczne, wykształcenie i wiele innych cech tożsamości może wpływać na to, jak zostaną w rozmowie potraktowane. Ile razy ktoś mi przerwie? Czy to, co powiem, będzie traktowane poważnie? Czy będę słuchana? Czy odważę się wyrazić swoje zdanie?

Kiedy – jako osoba prowadząca rozmowę – dbam o inkluzywność, robię to po to, żeby osoby uczestniczące czuły się w rozmowie brane pod uwagę, akceptowane i szanowane. Żeby czuły się pełnoprawną i ważną częścią rozmawiającej grupy. Żeby czuły przynależność.

Badania prowadzone m.in. przez Brene Brown i Claude Steele pokazują, że kiedy czuję, że przynależę, to współpracuję, wzmacnia się moja kreatywność i umiejętność rozwiązywania problemów. Dzieci, które czują przynależność w szkole, lepiej się uczą. Seniorzy, którzy czują przynależność do społeczności lokalnej, dłużej pozostają w zdrowiu, a imigranci – odnoszą sukcesy w nowym otoczeniu.

Badania pokazują też, że na spotkaniach częściej mówią ci, którzy mają więcej władzy. Mężczyźni, bogatsi, lepiej ubrani, na stanowiskach kierowniczych, z większego miasta, z większym zasobem słownictwa, pewniejsi siebie. Na każdym spotkaniu możemy obserwować dynamikę władzy, opresji, mini-wykluczeń, sojuszy, wygranych, wycofujących się, zamykających się w sobie, uparczywie milczących.

To, co dzieje się w rozmowie, może być odbiciem relacji między grupami. Poniższy scenariusz może pomóc tworzyć inkluzywne rozmowy, a dzięki temu – bardziej inkluzywne społeczności. Bo pierwszy krok w stronę tworzenia bardziej inkluzywnych społeczności, to uruchomienie wrażliwości na mechanizmy włączania i wykluczania.

## GRUPA DOCELOWA

Grupa powinna liczyć nie więcej niż 15 osób.

Warsztaty można przeprowadzić na trzy sposoby:

- Warsztaty można przeprowadzić z regularnie spotykającą się grupą, np. z zespołem danej instytucji / organizacji, klasą, klubem seniora, klubem mam itd.
- Warsztaty mogą być też skierowane do osób, które doświadczają wykluczenia w rozmowach i chciałyby się wzmocnić.
- Elementy warsztatów można wykorzystać w pracy indywidualnej – przyglądając się rozmowom, które prowadzimy i w których uczestniczymy.

## CZAS

W ramach przygotowania warto poczytać o mechanizmach związanych z wykluczeniem i włączaniem. Propozycje materiałów znajdziesz na końcu scenariusza.

Samo spotkanie, realizowane zgodnie ze scenariuszem, powinno potrwać od 2 do 3 godzin.

## CELE

Osoby uczestniczące:

- poznanie mechanizmów związanych z doświadczaniem władzy i opresji w rozmowie,
- nauczenie się rozpoznawania nierównego traktowania w rozmowie,
- zwiększenie gotowości do przeciwdziałania nierównemu traktowaniu w rozmowie.

Grupy rozmawiające:

- wzmocnienie współpracy w grupie,
- usłyszenie głosów, które na co dzień słychać słabiej.

## POTRZEBNE MATERIAŁY I ORGANIZACJA PRZESTRZENI

- krzesła ustawione w krąg lub podkowę,
- flipchart z kartkami,
- projektor,
- ew. karty Dixit lub inne.

## METODA

### Krok 1. Wstęp (10 min.)

Opowiedz o tym, czym jest włączenie społeczne i dlaczego jest ważne. Opowiedz o celach warsztatów i metodach. Jeżeli osoby uczestniczące się nie znają, poproś każdą osobę, żeby powiedziała, jak chce, żeby się do niej zwracać podczas warsztatów i żeby zapisała swoje imię na naklejanej etykiecie.

Umów się z osobami na zasady. Poproś, by podczas dzisiejszego spotkania mówić w swoim imieniu oraz dzielić się własną perspektywą, a także starać się uważnie słuchać i zadawać pytania, by lepiej zrozumieć perspektywę innych.

### Krok 2. Jak czuję przynależność? (30 min.)

Poproś osoby, aby przypomniały sobie sytuację, kiedy czuły przynależność. Aby ułatwić osobom przypomnienie sobie takiej sytuacji, możesz opowiedzieć krótko swoją historię.

*Np.: Pamiętam, jak byłem w podstawówce, w czwartej klasie, i był pierwszy dzień wiosny. I postanowiliśmy całą klasą uciec ze szkoły. Poszliśmy na łąkę. Rozmawialiśmy. Czułem że przynależę. I to było miłe uczucie. Rozrabianie, sprawczość, radość.*

Poproś osoby, aby każda osoba po kolei opowiedziała swoją historię. Po wysłuchaniu wszystkich historii, zapiszcie na flipcharcie uczucia, które się łączą z przynależnością. Np.: wygoda, szczerłość, jestem widziany i słyszany, czuję się zaproszona, czuję się częścią czegoś większego, sprawczość, siła, przyjemność.

### Krok 3. Jak czuję wykluczenie? (15 min.)

Poproś osoby, aby przypomniały sobie sytuacje, w których doświadczyły wykluczenia. Powiedz, że to nie muszą być wielkie rzeczy, tylko małe codzienne gesty. Możesz opowiedzieć własną historię.

Np.: *Na początku pracy w szkole, kiedy wchodziłam do pokoju nauczycielskiego i mówiłam „Dzień dobry” i uśmiechałam się – to prawie nikt mi nie odpowiadał i osoby nie zwracały na mnie uwagi. Źle się z tym czułam.*

Spytaj, czy ktoś ma ochotę podzielić się swoją historią. Jeśli tak – wystuchajcie kilku historii. Po wystłuchaniu historii, zapiszcie na flipcharcie uczucia, które się łączą z wykluczeniem. Np.: smutek, niepewność, bezsilność, samotność, niewidzialność, niewygoda, czuję się niechciany.

### Krok 4. Potęga wrażliwości (45 min. – opcjonalnie)

Aby pogłębić rozumienie wykluczenia i przynależności możecie wspólnie obejrzeć wystąpienie Brené Brown „[The power of vulnerability](#)”, czyli „Potęga wrażliwości” (film jest po angielsku, ale ma polskie napisy). Możesz też opowiedzieć grupie o tym wystąpieniu lub o innych badaniach dotyczących przynależności i wykluczenia. Podsumujcie z grupą najważniejsze wnioski płynące z tych badań. Po omówieniu pierwszego stwierdzenia, poproś osoby uczestniczące, by wróciły na środek sali i przeczytaj kolejne jedno stwierdzenie (w zależności od dostępnego czasu i przebiegu omówienia wybierz łącznie 2-3 stwierdzenia). Poprowadź omówienie tak, jak poprzednio.

### Krok 5. Kiedy czuję włączenie? (10 min.)

Poproś osoby, żeby indywidualnie zastanowiły się nad tym, czego potrzebują, żeby czuć się włączonymi do rozmowy. Przykładowe rozpoznania, które mogą się pojawić:

- czuję się akceptowana taka, jaka jestem;
- czuję się słuchana z uważnością;
- nikt nie wyśmiewa tego, co mówię;
- czuję, że mój głos ma znaczenie.

Następnie poproś, aby osoby omówiły te rozpoznania w parach.

### Krok 6. Włączające rozwiązania (30 min.)

Korzystając z rozpoznania z poprzedniego kroku, poproś osoby, aby zastanowiły się w mniejszych grupach (np. pięcioosobowych) nad tym, jak możemy zadbać o to, żeby rozmowy, które prowadzimy, były włączające. Po kilkunastu minutach pracy w małych grupach zbierz wszystkie pomysły, które się pojawiły na forum. Możesz też opowiedzieć o rozwiązaniach, które się nie pojawiły, np.:

- Wprowadzenie rundy, czyli aktywności polegającej na tym, że jedna osoba mówi, a reszta słucha. Takie rozwiązanie daje szansę na to, że każda osoba zostanie usłyszana. Ważnym elementem rundy jest dobrowolność – mówią tylko osoby, które chcą.
- Wprowadzenie zasad dbających o równość osób mówiących, np. nie przerywam innym, słucham z intencją zrozumienia, nie oceniam. Takie rozwiązanie wzmacnia poczucie bezpieczeństwa osób uczestniczących.

### Krok 7. Mikronierówności i mikroafirmacje (15 min.)

Mikronierówności to małe gesty, miny, słowa wyrażające pogardę wobec osoby ze względu na którąś z jej cech tożsamości. Np. przewracanie oczami, wzdychanie, przerywanie, kiedy dana osoba odzywa się podczas spotkania. Mikroafirmacje to małe gesty wzmacniające osoby doświadczające opresji.

Opowiedz osobom o tym, czym są mikronierówności i mikroafirmacje. Poproś, aby w parach porozmawiały o swoich doświadczeniach związanych z doświadczaniem i używaniem mikronierówności i mikroafirmacji w rozmowach. Po pracy w parach podsumuj wnioski.

### Krok 8. Zakończenie (15 min.)

Na zakończenie zaproś osoby do podzielenia się tym, co było dla nich ważne podczas warsztatów. Możesz rozłożyć na podłodze lub stole karty Dixit lub Krople Uwagi Szkoły z klasą, albo inne karty, obrazki lub zdjęcia. Następnie poproś, aby osoby uczestniczące, używając kart jako inspiracji, stworzyły metaforę poczucia przynależności.

Przynależność jest jak / wygląda jak / czuję jak... bo...

Np.: *Przynależność jest jak zapach ciepłego drożdżowego ciasta, bo daje radość i nadzieję.*

## ŹRÓDŁA WIEDZY, MATERIAŁÓW I INSPIRACJI

- [Model budowania dialogu krok po kroku.](#)
- Wystąpienie Brené Brown, „[The power of vulnerability](#)” / „[Potęga wrażliwości](#)”.
- „[Edukacja antydyskryminacyjna. Podręcznik trenerski](#)” Towarzystwa Edukacji Antydyskryminacyjnej (wydanie II, 2023).
- Prija Parker, „Sztuka spotkania. Jak nadawać kształt i sens wydarzeniom zawodowym i prywatnym”.
- Caroline Criado Perez, „Niewidzialne kobiety. Jak dane tworzą świat skrojony pod mężczyzn”.
- Robert Sapolsky, „Zachowuj się. Jak biologia wydobywa z nas to, co najgorsze, i to, co najlepsze”.
- Amy Edmondson, „Firma bez strachu. Jak zbudować kulturę organizacyjną, w której bezpiecznie jest wyrażać pomysły, zadawać pytania i przyznawać się do błędów”.
- Brene Brown, „Z wielką odwagą. Jak odwaga bycia wrażliwym zmienia to jak żyjemy i kochamy, jakimi rodzicami i liderami jesteśmy”.