




Насилие в моей жизни

«Следуйте трем основным принципам: уважение к себе, уважение к другим, ответственность за все ваши действия». Далай Лама

ТЕМЫ

 МИР И НАСИЛИЕ


 БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

 ОБЩИЕ ПРАВА ЧЕЛОВЕКА


СЛОЖНОСТЬ

УРОВЕНЬ 4
 УРОВЕНЬ 3
 УРОВЕНЬ 2
 УРОВЕНЬ 1

КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ

 ЛЮБОЕ

ВРЕМЯ

 60 МИНУТ

Темы	Мир и насилие, безопасность личности, общие права человека
Сложность	Уровень 3
Количество участников	Любое
Время	60 минут
Обзор	Это упражнение представляет собой дискуссию, в ходе которой участники обсуждают свой личный опыт, связанный с межличностным насилием
Соответствующие права	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Право на жизнь, свободу и безопасность личности ▪ Свобода мысли, совести и вероисповедания
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Развить способность идентифицировать себя не только как объект насилия, но и как возможный источник насилия. ▪ Способствовать развитию навыков положительного преодоления ситуаций, связанных с насилием. ▪ Развить качества терпимости и ответственности.

Инструкции

1. Объясните участникам, что они должны поделиться своими чувствами и мыслями о межличностном насилии, а также обменяться личным опытом поведения в тех случаях, когда насилие применялось против них, и когда они сами применяли насилие.
2. Убедитесь, чтобы все участники поняли и запомнили правила участия в групповой работе: к каждому следует относиться с уважением, все, что будет сказано, должно оставаться конфиденциальным, никого нельзя принуждать говорить то, что поставит его в неудобное положение.
3. Проведите мозговой штурм по понятию «насилие» и попросите участников привести примеры насилия из повседневной жизни, например, словесные оскорбления, обидные насмешки, сарказм, проход без очереди, бесцеремонное поведение, шлепки ребенку, драки, грабеж, воровство, карманные кражи, вандализм и т.д.
4. Попросите всех в течение 5 минут вспомнить эпизоды из своего личного опыта, когда:
 - а) кто-то применял насилие против них;
 - б) они применяли насилие против других;
 - в) когда они становились свидетелями насилия, но не вмешивались.

Анализ и оценка

Начните с краткого обсуждения упражнения, насколько оно было сложным или нет, и почему. Затем проанализируйте причины и следствия описанных выше ситуаций а), б), и в). Найдите

добровольцев, готовых рассказать о своем личном опыте в рамках общей дискуссии. Попросите их рассказать о том, что произошло, что они чувствуют по этому поводу, потом попросите высказаться остальных.

1. Почему возникла ситуация, сопровождавшаяся насилием?
2. Как бы поступили другие члены группы в схожих обстоятельствах?
3. Почему вы повели себя именно таким образом?
4. Что вы могли бы сделать по-другому? Есть ли какие-нибудь предложения у группы?
5. Что можно было бы сделать, чтобы предотвратить инцидент?
6. В случае в), почему вы не вмешались?
7. Каковы были причины инцидента?
8. Сколько подобных инцидентов возникают в результате недопонимания, сколько становятся следствием злобы, раздражительности или ревности, и сколько – следствием различий в культуре, обычаях, мнениях или верованиях?
9. Что понимается под словом «терпимость»? Какое определение бы дали ему вы?
10. Означает ли это, что люди должны терпеть все, что делают или говорят другие?
11. Почему терпимость является исключительно важной для пропаганды прав человека?

Советы ведущим

Будьте готовы к неожиданностям и поддерживайте тех, кому упражнение кажется трудным или слишком затрагивающим за живое. Вы не можете знать историю каждого участника, что происходило или происходит сейчас у них в семье. Возможно, некоторые из них пережили печальный опыт столкновения с насилием в его различных проявлениях. Подчеркните, что целью этого упражнения является развитие навыков преодоления ситуаций, связанных с насилием, путем определения причин, осознания чувств и эмоций и выработки умения вести себя твердо и уверенно, чтобы взять ситуацию под контроль и найти ненасильственные средства реагирования на насилие. Напомните участникам содержание статьи 1 Всеобщей декларации прав человека: «Все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах». Если мы хотим, чтобы другие выполняли условия этой статьи, мы сами должны им следовать. Если у вас в группе больше 10 человек, вы должны разделить их на небольшие подгруппы, чтобы они рассказали друг другу о своем опыте.

Варианты

Это упражнение хорошо подходит для инсценировки. Попросите двух, трех или четырех человек разыграть какой-нибудь инцидент по ролям. Остальные участники наблюдают. Вы можете периодически останавливать игру и просить зрителей высказывать свои комментарии или предложения о том, как ситуация должна развиваться дальше. Как вариант, зрители могут непосредственно вмешиваться в сценическое действие, сменяя актеров и придумывая альтернативные сюжетные ходы.

Предложения по продолжению

Найдите информацию об организациях, которые оказывают поддержку жертвам насилия, например, телефонных службах доверия или группах психологической поддержки

Знаменательная дата

16 ноября

Международный день,
посвященный
терпимости

пострадавших. Найдите информацию о других организациях, которые занимаются развитием взаимопонимания и терпимости в обществе. Если вы хотите продолжить работу над темой мира и насилия, вы можете обратиться к упражнению «Жизнь в совершенном мире» на странице 154. Найдите ответы на вопросы, чтобы заполнить мандалу мира!

Идеи для действий

Свяжитесь с организацией, которая занимается утверждением идей мира и ненасилия в вашей округе, и узнайте, чем вы, как добровольцы могли бы ей помочь.