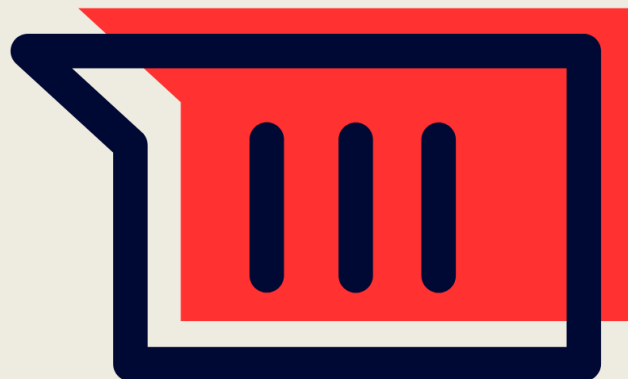




RED FLAG

Prevenire la violenza di genere
How to prevent gender based violence

2023-3-ITO3-KA210-YOU-000181904

PODRĘCZNIK DLA OPERATORÓW



Co-funded by
the European Union

Zapobieganie przemocy na tle płciowym przy użyciu edukacji pozaformalnej

Spis treści

1. Czym jest edukacja pozaformalna?	3
2. Dlaczego warto wykorzystywać edukację pozaformalną w przeciwdziałaniu przemocy na tle płciowym?	4
3. Edukacja pozaformalna w szkołach	5
4. Edukacja pozaformalna poza szkołą	7
5. Dobre praktyki w wykorzystywaniu edukacji pozaformalnej do przeciwdziałania przemocy na tle płciowym.....	10
6. Przykłady sesji do realizacji	11
6.1. W szkole	11
6.1.1. Dla grupy wiekowej 12-14 lat	11
6.1.2. Dla grupy wiekowej 14-16 lat	14
6.1.3. Dla grupy wiekowej 14-16 lat	17
6.2. Poza szkołą	21
6.2.1. Dla grupa wiekowej 12-14 lat.....	21
6.2.2. Dla grupy wiekowej 14-16 lat	25
6.2.3. Dla grupy wiekowej 16-20 lat	29
6.3. Zaplanuj własną sesję.....	33

1. Czym jest edukacja pozaformalna?

Edukacja pozaformalna to zorganizowane działania edukacyjne prowadzone poza formalnym programem nauczania. Są celowe, zorientowane na uczestnika i elastyczne. Stanowi uzupełnienie edukacji formalnej, koncentrując się na wartościach, umiejętnościach życiowych i zaangażowaniu społecznym.

Główne cechy edukacji pozaformalnej:

- **Dobrowolność i aktywne uczestnictwo:** uczestnicy sami decydują o udziale i są aktywnie zaangażowani w proces.
- **Dostosowanie i elastyczność:** programy są dopasowane do potrzeb i realiów uczestników.
- **Interaktywność i nauka poprzez doświadczenie:** nauka opiera się na doświadczeniu, refleksji i dialogu.
- **Oparcie na wartościach:** promuje wartości demokratyczne, prawa człowieka i włączenie społeczne.
- **Podejście holistyczne:** rozwija kompetencje poznawcze, emocjonalne i społeczne.

2. Dlaczego warto wykorzystywać edukację pozaformalną w przeciwdziałaniu przemocy na tle płciowym?

Przeciwdziałanie przemocy na tle płciowym to nie tylko kwestia zwiększania świadomości, ale to także potrzeba zmiany sposobu myślenia, kwestionowania szkodliwych norm oraz budowania bezpiecznego środowiska. Edukacja pozaformalna stwarza przestrzeń do takiej transformacji, szczególnie dla młodych ludzi, którzy dopiero kształtują swoją tożsamość i system wartości.

Dzięki edukacji pozaformalnej młodzież może:

- Zgłębiać role płciowe i kwestionować stereotypy.
- Uczyć się o zgodzie, szacunku i wyznaczaniu granic.
- Rozwijać empatię, umiejętności komunikacyjne i asertywność.
- Zyskiwać pewność siebie, by reagować i wspierać innych w sytuacjach przemocy.

3. Edukacja pozaformalna w szkołach

Choć edukacja formalna koncentruje się przede wszystkim na nauce przedmiotowej, szkoły stanowią także ważną przestrzeń do wdrażania metod edukacji pozaformalnej, które poruszają kwestie społeczne, takie jak przemoc na tle płciowym. Takie podejścia realizowane są często poprzez zajęcia pozalekcyjne, nieformalne interakcje rówieśnicze oraz współpracę z organizacjami zewnętrznymi, co pozwala na elastyczne, zorientowane na młodzież uczenie się.

W kontekście szkolnym edukacja pozaformalna wzbogaca proces edukacyjny, zachęcając do aktywnego uczestnictwa, refleksji emocjonalnej i nauki opartej na wartościach.

- Edukacja rówieśnicza i uczenie się od siebie nawzajem

Edukacja pozaformalna w szkołach często wykorzystuje strategię edukacji rówieśniczej, angażując uczniów w bliskie im, oparte na zaufaniu formy uczenia się. Młodzi ludzie czują się zazwyczaj bardziej swobodnie, rozmawiając o wrażliwych tematach – takich jak normy płciowe, zdrowe relacje czy zgoda – właśnie z rówieśnikami. Takie podejście wzmacnia poczucie wspólnej odpowiedzialności, wspiera przywództwo młodzieżowe i zwiększa wiarygodność przekazywanych treści wśród uczniów.

- Warsztaty tematyczne i wydarzenia specjalne

Szkoły często włączają elementy edukacji pozaformalnej przy okazji wydarzeń specjalnych lub dni tematycznych, organizując warsztaty poświęcone tematyce przemocy na tle płciowym. Tego rodzaju działania zazwyczaj opierają się na metodach interaktywnych i doświadczalnych, takich jak teatr, symulacje czy debaty, które rozwijają empatię i myślenie krytyczne. Celem jest zachęcenie uczniów do refleksji nad normami społecznymi, analizy sytuacji z życia codziennego i ćwiczenia alternatywnych reakcji w bezpiecznej przestrzeni.

- Kluby uczniowskie i inicjatywy młodzieżowe

Prowadzone przez młodzież kluby poświęcone równości płci, prawom człowieka czy sprawiedliwości społecznej tworzą stałą, dobrowolną przestrzeń do regularnego zaangażowania w tematykę przeciwdziałania przemocy. Kluby te często organizują kampanie informacyjne, projekty artystyczne czy działania rzecznicze, które pozwalają uczniom podejmować tematy ważne dla ich własnej społeczności szkolnej. Kluczowy nacisk kładzie się na rozwijanie przywództwa, współpracy i zaangażowania obywatelskiego poprzez inicjatywy kierowane przez uczniów.

- Moderowane przestrzenie do refleksji i dialogu

W ramach zajęć lekcyjnych lub pracy w grupach nauczyciele mogą wprowadzać elementy edukacji pozaformalnej, tworząc regularne przestrzenie do otwartego dialogu i osobistej refleksji. Mogą to być kręgi dyskusyjne, sesje opowiadania historii lub działania oparte na wartościach, które zachęcają uczniów do dzielenia się perspektywami i przyglądania się własnym przekonaniom. Takie przestrzenie wspierają emocjonalne bezpieczeństwo, uczą uważnego słuchania i pomagają budować empatię oraz odporność – kluczowe elementy w przeciwdziałaniu przemocy na tle płciowym.

4. Edukacja pozaformalna poza szkołą

Edukacja pozaformalna odbywa się w różnych przestrzeniach, w których młodzi ludzie uczą się, rozwijają i angażują w życie swoich społeczności. Jest elastyczna, włączająca i oparta na aktywnym uczestnictwie – dzięki temu szczególnie dobrze sprawdza się w pracy z tematami trudnymi i wrażliwymi, takimi jak przemoc na tle płciowym. Poniżej przedstawiono pięć typowych środowisk, w których metody NFE są skutecznie wykorzystywane w pracy z młodzieżą w kontekście przeciwdziałania przemocy, wraz z ich charakterystyką edukacyjną i potencjalnym wpływem.

- Centra młodzieżowe

Centra młodzieżowe oferują nieformalne, bezpieczne przestrzenie, w których młodzi ludzie dobrowolnie uczestniczą w działaniach społecznych, rekreacyjnych i edukacyjnych. W takich miejscach edukacja pozaformalna często opiera się na uczeniu rówieśniczym, twórczym wyrazie i otwartym dialogu. Aktywności koncentrują się zazwyczaj na rozwijaniu empatii, przełamywaniu stereotypów oraz eksplorowaniu tematów takich jak zdrowe relacje i zgoda – poprzez działania artystyczne, doświadczeniowe i oparte na rozmowie. Nieformalny charakter centrów młodzieżowych sprzyja budowaniu zaufania i ułatwia podejmowanie trudnych tematów w sposób dostosowany do wieku i potrzeb młodych ludzi.

- Struktury samorządowe i instytucje lokalne

Miejskie wydziały ds. młodzieży, rady młodzieżowe czy jednostki rozwoju lokalnego tworzą przestrzeń do zaangażowania obywatelskiego i udziału młodych ludzi w procesach decyzyjnych. Edukacja pozaformalna w tych kontekstach przyjmuje często formę planowania partycypacyjnego, konsultacji społecznych czy młodzieżowych diagnoz lokalnych (np. mapowania bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej). Takie działania wzmacniają sprawczość młodzieży, pozwalają im współtworzyć bezpieczniejsze otoczenie

i wchodzić w dialog z dorosłymi decydentami. Dzięki połączeniu struktury i elastyczności młodzi ludzie uczą się odpowiedzialności obywatelskiej i jednocześnie mierzą się z systemowymi aspektami przemocy.

- Szkolenia organizacji pozarządowych i inicjatyw obywatelskich

Organizacje pozarządowe często realizują programy szkoleniowe oparte na metodach edukacji pozaformalnej. Mogą to być warsztaty, obozy młodzieżowych liderów czy działania informacyjne w społecznościach lokalnych, których celem jest zwiększanie świadomości, rozwój kompetencji i promowanie wartości związanych z przeciwdziałaniem przemocy. Edukacja pozaformalna w tym kontekście kładzie nacisk na wzmocnienie uczestników, refleksję i działanie – oferując konkretne narzędzia do rozpoznawania, reagowania i przeciwdziałania przemocy. Szczególną rolę odgrywają tu edukacja rówieśnicza, interwencja świadków, wrażliwość na kwestie płci oraz działania rzecznicze, dopasowane do różnych kontekstów społecznych i kulturowych.

- Przedstawienia publiczne i działania artystyczne w społeczności

Działania oparte na sztuce i teatrze społecznym są potężnym narzędziem edukacji pozaformalnej, zwłaszcza w przestrzeni publicznej lub półpublicznej. Poprzez spektakle, opowieści i twórczą ekspresję młodzi ludzie mogą poruszać tematy tabu, takie jak przemoc na tle płciowym, w sposób dostępny i nienachalny. Takie działania sprzyjają dialogowi społecznemu, kwestionują lokalne normy i angażują zróżnicowane grupy odbiorców do refleksji. Przedstawienia zakorzenione w lokalnej kulturze, języku i tradycji mogą budować empatię, świadomość i poczucie wspólnej odpowiedzialności – zwłaszcza gdy są uzupełnione o rozmowy z publicznością lub działania interaktywne.

- Kampanie internetowe i działania cyfrowe

Platformy cyfrowe to dziś bardzo istotna przestrzeń dla edukacji pozaformalnej młodzieży. Kampanie online, storytelling w mediach społecznościowych czy interaktywne treści pozwalają szeroko rozpowszechniać przekaz związany z przeciwdziałaniem przemocy, w formatach atrakcyjnych dla młodych odbiorców. Często wykorzystuje się tu twórcze, multimedialne narzędzia, takie jak wideo, grafiki, hashtagi czy internetowe wyzwania, by pobudzać dyskusję, zwiększać świadomość i przeciwdziałać przemocy w sieci oraz szkodliwym normom płciowym. Działania te są zazwyczaj prowadzone przez młodzież, angażujące i dostępne, a jednocześnie promują bezpieczeństwo cyfrowe, empatię i aktywność społeczną.

5. Dobre praktyki w wykorzystywaniu edukacji pozaformalnej do przeciwdziałania przemocy na tle płciowym

- **Zaangażowanie młodzieży:** włączaj młodych ludzi w planowanie, prowadzenie i ocenę działań.
- **Bezpieczna i włączająca przestrzeń:** dbaj o to, by każdy głos był wysłuchany i szanowany; chronić uczestników przed ponownym przeżywaniem traumatycznych doświadczeń.
- **Partnerstwa:** współpracuj z nauczycielami, rodzicami, lokalnymi liderami i pracownikami socjalnymi, by zapewnić szersze wsparcie.
- **Wrażliwość kulturowa:** dostosowuj treści do lokalnego kontekstu społecznego i kulturowego, unikając jednocześnie wzmacniania szkodliwych norm.
- **Dalsze wsparcie i kontynuacja:** zapewnij możliwość dalszego zaangażowania, refleksji oraz, w razie potrzeby, dostęp do profesjonalnego wsparcia.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o edukacji pozaformalnej, sięgnij po podręcznik [“In a nutshell - Non-formal education”](#).

6. Przykłady sesji do realizacji

6.1. W szkole

6.1.1. Dla grupy wiekowej 12-14 lat

Tytuł sesji: „Słowa mają znaczenie: uświadamianie przemocy słownej na tle płciowym”
Przebieg sesji: 1. Powitanie i wprowadzenie (5 minut) Cel: stworzenie bezpiecznej przestrzeni, wprowadzenie do tematu i ustalenie zasad sesji. ○ Zadanie: powitaj uczestników i przedstaw temat przemocy słownej na tle płciowym. ○ Ćwiczenie integracyjne: poproś każdego uczestnika, aby podzielił się swoim ulubionym słowem lub zwrotem (takim, które jest pozytywne lub wzmacniające). Ćwiczenie pomaga uświadomić, jak ważne są słowa. 2. Ćwiczenie wprowadzające: „Chmury słów” (10 minut) Cel: wprowadzenie do tematu siły słów i uświadomienie, jak język może być nacechowany płciowo. ○ Zadanie: poproś uczestników, aby podali słowa lub zwroty, które kojarzą im się z płcią (np. dotyczące chłopców, dziewczyn, stereotypów). Zapisz je na tablicy, tworząc „chmurę słów” lub użyj narzędzia cyfrowego. ○ Omówienie: porozmawiajcie o tym, które słowa są pozytywne, a które negatywne. Zapytaj: Jak te słowa na was wpływają? W jaki sposób mogą oddziaływać na innych?

3. Krótkie wideo lub opowieść: „Jeden dzień z życia” (10 minut)

Cel: zrozumienie przemocy słownej poprzez historię, zbudowanie empatii i świadomości.

- **Zadanie:** pokaż krótkie wideo lub opowiedz historię o uczniu/uczennicy, który/a doświadcza przemocy słownej na tle płciowym. Historia powinna pokazywać emocjonalne skutki raniących słów.
- **Omówienie** w parach lub małych grupach:
 - *Jak te słowa wpłynęły na osobę z historii?*
 - *Co można było powiedzieć inaczej?*
 - *Jak inaczej można było rozwiązać tę sytuację?*

4. Praca w grupach: Odegraj scenkę „Zatrzymaj krzywdę” (10 minut)

Cel: zaangażowanie uczestników w praktyczne rozpoznawanie i reagowanie na przemoc słowną.

- **Zadanie:** podziel uczestników na małe grupy (3–4 osoby). Każda grupa odgrywa scenkę, w której dochodzi do przemocy słownej (np. uczeń komentuje wygląd lub zachowanie innego ucznia w sposób obraźliwy). Po odegraniu uczestnicy proponują, jak można było zareagować.
 - Przykład: uczestnik może przerwać rozmowę, zapytać, czy można wyrazić się inaczej, lub zasugerować zmianę tematu.
- **Omówienie:** po każdej scenie grupa dzieli się swoim rozwiązaniem z resztą i omawia, co zadziałało najlepiej.

5. Refleksja i dyskusja: „Jak możemy temu zapobiec?” (5 minut)

Cel: podsumowanie wniosków z sesji, utrwalenie wiedzy i wspólne poszukiwanie sposobów reagowania.

- **Zadanie:** wspólna refleksja na forum:

- *Co możemy zrobić, gdy jesteśmy świadkami przemocy słownej?*
- *Co możemy powiedzieć, żeby temu zapobiec i wspierać innych?*

Zapisuj odpowiedzi na tablicy, podkreślając konkretne działania, takie jak: stawanie w obronie innych, używanie życzliwych słów, reagowanie w odpowiedni sposób.

6. Zakończenie i podsumowanie (5 minut)

Cel: zamknięcie sesji, podkreślenie najważniejszych punktów i wezwanie do działania.

- **Zadanie:** krótkie podsumowanie głównych tematów. Podkreśl, jak wielką moc mają słowa i jak ważne jest przeciwstawianie się przemocy słownej.
- **Słowo na zakończenie:** *Słowa mogą budować albo ranić. Używajmy ich mądrze, by każdy czuł się szanowany.*
- **Wezwanie do działania:** rozdaj uczestnikom ulotki lub plakaty z przypomnieniem o tym, jak przeciwdziałać przemocy słownej i gdzie szukać wsparcia.

6.1.2. Dla grupy wiekowej 14-16 lat

Tytuł sesji:

„Zrozumieć i zapobiegać przemocy psychicznej na tle płciowym”

Przebieg sesji:

1. Powitanie i wprowadzenie (5 minut)

Cel: wprowadzenie uczestników w temat, wyjaśnienie celu spotkania i stworzenie bezpiecznej atmosfery.

- **Zadanie:** rozpocznij sesję, tworząc otwartą i bezpieczną przestrzeń. Poproś uczestników, aby podzielili się tym, co już wiedzą lub słyszeli na temat przemocy psychicznej na tle płciowym (bez oceniania – to tylko refleksja nad wcześniejszą wiedzą).

2. Ćwiczenie wprowadzające: „Co kryje się za maską?” (10 minut)

Cel: lepsze zrozumienie przemocy psychicznej poprzez metaforę oraz przełamanie emocjonalnych barier.

- **Zadanie:** rozdaj uczestnikom maski (prawdziwe lub papierowe). Poproś, aby ozdobili je symbolami lub kolorami tak, by przedstawiały osobę ukrywającą swoje uczucia. Zachęć do zastanowienia się, jak przemoc psychiczna może być ukryta za „maską”.
- **Omówienie:** po zakończeniu dekorowania zapytaj: *Dlaczego ludzie noszą maski? Co mogą za nimi ukrywać?* Przeprowadź krótką rozmowę o tym, jak przemoc psychiczna może być niewidoczna i trudna do zauważenia na pierwszy rzut oka?

3. Praca w grupach: „Czym jest przemoc psychiczna na tle płciowym?” (10 minut)

Cel: wprowadzenie pojęcia przemocy psychicznej, omówienie jej form i skutków.

- **Zadanie:** podziel uczestników na małe grupy (3–4 osoby). Każdej grupie przedstaw scenariusz ukazujący przemoc psychiczną na tle płciowym (np. aslighting, manipulacja emocjonalna, wykluczenie społeczne na tle płciowym).
 - Grupy analizują sytuację: jak przejawia się w niej przemoc psychiczna, co może czuć osoba pokrzywdzona i jak można by temu zapobiec.
- **Omówienie:** każda grupa przedstawia swoje wnioski na forum. Przeprowadź dyskusję o tym, że przemoc psychiczna bywa trudniejsza do rozpoznania niż fizyczna, ale może być równie szkodliwa.

4. Studium przypadku: „Przerwać milczenie” (10 minut)

Cel: lepsze zrozumienie długofalowych skutków przemocy psychicznej i rozwijanie empatii poprzez historię.

- **Zadanie:** przedstaw studium przypadku, prawdziwe lub fikcyjne, osoby, która doświadczyła przemocy psychicznej na tle płciowym. Historia powinna pokazywać wpływ takich doświadczeń na samoocenę, relacje społeczne (np. izolację, lęk) i codzienne funkcjonowanie. Po przeczytaniu historii zapytaj uczestników:
 - *Jak ta osoba może czuć się na co dzień?*
 - *Jakie strategie mogłaby zastosować, by poradzić sobie z sytuacją?*
 - *W jaki sposób rówieśnicy mogą wspierać osobę doświadczającą przemocy psychicznej?*
- **Omówienie:** porozmawiajcie o tym, jak przemoc psychiczna może wyglądać w różnych kontekstach, i wspólnie poszukajcie możliwych sposobów reagowania i wsparcia.

5. Strategie zapobiegania: „Słowa mają znaczenie” (5 minut)

Cel: uświadomienie znaczenia języka i zachowań w przeciwdziałaniu przemocy psychicznej.

- **Zadanie:** poproś uczestników, aby zastanowili się, jak w codziennym życiu promować szacunek i komunikację wolną od przemocy. Przykładowo, porównaj wpływ wspierających słów i słów raniących, a także różnicę między konstruktywną krytyką a manipulacją.
 - Każdy uczestnik zapisuje 3 rzeczy, które może zrobić lub powiedzieć, by wspierać równość płci i zapobiegać przemocy psychicznej (w szkole, mediach społecznościowych, w domu).
- **Omówienie:** uczestnicy dzielą się po jednej propozycji, a prowadzący podsumowuje kluczowe wnioski.

6. Zakończenie i podsumowanie (5 minut)

Cel: utrwalenie najważniejszych punktów, zachęta do dalszej refleksji i działania.

- **Zadanie:** poproś uczestników, aby zastanowili się nad jedną rzeczą, którą zapamiętali z sesji, i jak mogą ją wykorzystać w codziennym życiu.
 - Zastosuj metodę „Jedno słowo” – każdy uczestnik opisuje sesję jednym słowem.
- **Omówienie:** przekaz ostatnie przesłanie – zachęć do reagowania na przemoc psychiczną i wspierania osób, które jej doświadczają. Podziel się informacjami o miejscach, gdzie można szukać pomocy lub dalszych materiałów edukacyjnych.

6.1.3. Dla grupy wiekowej 14-16 lat

Tytuł sesji:

„Jak zrozumieć i zapobiegać przemocy domowej na tle płciowym”

Przebieg sesji:

1. Powitanie i wprowadzenie (5 minut)

Cel: wprowadzenie do tematu, stworzenie bezpiecznej przestrzeni i przedstawienie celów sesji.

- **Zadanie:** zapewnij uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i otwartości. Krótko przedstaw temat przemocy domowej na tle płciowym i wyjaśnij, dlaczego jest on istotny. Poproś uczniów o refleksję: co wiedzą lub słyszeli na temat przemocy domowej? Można to zrobić np. poprzez podniesienie ręki lub napisanie jednego zdania na karteczce samoprzylepnej i przyklejenie go na tablicy.

2. Ćwiczenie wprowadzające: „Co nam mówią przekazy?” (10 minut)

- **Cel:** uświadomienie, jakie przekazy dotyczące ról płciowych i relacji otrzymujemy z mediów, społeczeństwa i otoczenia.
 - **Zadanie:** pokaż uczestnikom serię obrazów lub krótkich klipów wideo (np. reklamy, sceny z filmów, posty z mediów społecznościowych), które przedstawiają stereotypowe role płciowe lub toksyczne wzorce relacji. Poproś o komentarze – czy dane materiały promują pozytywne, czy negatywne wzorce dotyczące ról płciowych i relacji?
 - **Omówienie:** zainicjuj rozmowę o tym, jak media i społeczne przekazy mogą normalizować lub utrzymywać zachowania takie jak kontrola, zazdrość czy manipulacja.

3. Praca w grupach: „Rozpoznaj sygnały przemocy domowej” (10 minut)

Cel: rozwijanie umiejętności rozpoznawania sygnałów przemocy domowej.

- **Zadanie:** podziel uczestników na małe grupy (3–4 osoby). Każda grupa otrzymuje kartę pracy lub arkusz z listą zachowań i objawów przemocy domowej (np. izolacja, kontrolowanie, przemoc słowna, obrażenia fizyczne, niepokój). Grupy mają wskazać, które z nich są tzw. czerwonymi flagami.
- **Omówienie:** grupy prezentują swoje wnioski. Prowadzący wyjaśnia, jak te sygnały mogą objawiać się w codziennych relacjach, zwłaszcza w związkach nastolatków. Zaznacz, że przemoc często zaczyna się od subtelnych sygnałów, które z czasem mogą się nasilać.

4. Studium przypadku: „Co byś zrobił/zrobiła?” (10 minut)

Cel: przełożenie wiedzy na realne sytuacje, rozwój empatii i umiejętności reagowania.

- **Zadanie:** przedstaw realistyczne, ale fikcyjne studium przypadku dotyczące osoby doświadczającej przemocy domowej (np. koleżanka, ktoś z rodziny, osoba z otoczenia).
 - Przykład: „Anna, 17 lat, od 6 miesięcy jest w związku. Jej partner zaczął ją kontrolować – sprawdza jej telefon, mówi jej, jak ma się ubierać, ogranicza jej kontakty z przyjaciółmi. Anna czuje się nieswojo i boi się, ale nie wie, co robić”.
 - Poproś uczestników, by w parach lub małych grupach przedyskutowali:
 - *Co byś zrobił/zrobiła na miejscu Anny?*
 - *Jak możesz pomóc przyjacielowi/przyjaciółce w podobnej sytuacji?*
 - *Jakie działania można podjąć od razu, a jakie w dłuższej perspektywie?*

- **Omówienie:** grupy dzielą się swoimi pomysłami. Prowadzący uzupełnia rozmowę o konkretne informacje i dostępne formy pomocy.

5. Zapobieganie i wzmocnienie: „Stwórz swój plan bezpieczeństwa” (5 minut)

Cel: wyposażenie uczniów w narzędzia i strategie pozwalające zapobiegać przemocy i reagować na nią.

- **Zadanie:** przedstaw prosty schemat tworzenia osobistego planu bezpieczeństwa:
 - *Kto jest bezpieczną osobą, z którą mogę porozmawiać (przyjaciel, rodzic, pedagog)?*
 - *Jakie sygnały ostrzegawcze warto znać? Co zrobić, jeśli poczuję się zagrożony/a?*
 - *Jak mogę wyznaczać granice w relacjach?*
 - *W jaki sposób mogę wspierać osoby w trudnej sytuacji?*
- Poproś uczestników, by zapisali jedno konkretne działanie, które mogą podjąć, jeśli znajdą się w relacji pełnej kontroli lub będą świadkami takiej sytuacji.
- **Omówienie:** wybrane osoby dzielą się swoimi pomysłami. Prowadzący podkreśla, że posiadanie planu zwiększa poczucie bezpieczeństwa i sprawczości.

6. Podsumowanie i ewaluacja (5 minut)

Cel: utrwalenie najważniejszych punktów, zachęta do dalszej refleksji i działania.

- **Zadanie:** poproś uczestników o odpowiedź na jedno z poniższych pytań (na kartce lub ustnie):
 - *Czego dziś się dowiedziałeś/dowiedziałaś, czego wcześniej nie wiedziałeś/aś?*
 - *Co możesz zrobić, aby przeciwdziałać przemocy domowej w swojej społeczności?*

- *Jak możesz pomóc komuś, kto doświadcza przemocy?*
 - **Omówienie:** prowadzący podsumowuje najważniejsze wnioski: czym jest przemoc domowa, jak rozpoznać jej objawy, jak bezpiecznie reagować i gdzie szukać pomocy. Przekaż uczniom materiały informacyjne lub kontakty do instytucji pomocowych (np. infolinie, schroniska, poradnie).

6.2. Poza szkołą

6.2.1. Dla grupa wiekowej 12-14 lat

Tytuł sesji:

„Szacunek offline, szacunek online: przeciwdziałanie przemocy na tle płciowym w świecie cyfrowym”

Przebieg sesji:

1. Powitanie i wprowadzenie (5 minut)

Cel: stworzenie atmosfery szacunku oraz wprowadzenie do tematu zachowań w sieci i wzajemnego poszanowania.

- **Zadanie:** krąg powitalny. Zadaj uczestnikom pytania:
 - *Ile czasu dziennie spędzacie w internecie? a następnie: Czy zdarzyło wam się zobaczyć w sieci coś, co mogło sprawić, że ktoś poczuł się niekomfortowo lub zagrożony?*
- **Ćwiczenie integracyjne – „Cyfrowe Ja”:** każdy uczestnik rysuje prosty awatar, który przedstawia jego obecność w sieci (np. gracz, rozmówca, osoba udostępniająca treści, przeglądający). Na koniec każdy dzieli się ciekawostką o sobie lub swoją ulubioną aplikacją.

2. Ćwiczenie wprowadzające: „Emoji Reakcje” (10 minut)

Cel: refleksja nad emocjonalnymi reakcjami na różne sytuacje w komunikacji online.

- **Zadanie:** pokaż uczestnikom serię fikcyjnych komentarzy lub wiadomości (na slajdach lub plakatach) – niektóre są pełne szacunku, inne subtelnie lub wyraźnie obraźliwe. Przykłady:

- *Jesteś całkiem mądra... jak na dziewczynę.*
- *Nikt nie chce patrzeć, jak chłopaki płaczą.*
- *Wyślij fotkę ;)*
- *Dzięki za pomoc! Jesteś świetna/świetny.*

- Uczestnicy odpowiadają na każdy komunikat, pokazując kartę z emotką (😊 😞 😓 itd.), która najlepiej odzwierciedla ich emocje.

- **Omówienie:**

- *Dlaczego ten komentarz wydał ci się w porządku albo nie?*
- *Gdzie przebiega granica między żartem a przemocą?*

3. Historia z życia lub film: „Co się dzieje online” (15 minut)

Cel: zrozumienie rzeczywistego wpływu przemocy w sieci na emocje i relacje społeczne.

- **Zadanie:** pokaż krótki film animowany lub przeczytaj historię (fikcyjną lub inspirowaną prawdziwymi wydarzeniami) o młodej osobie, która otrzymuje wiadomości zawierające przemoc na tle płciowym lub zostaje wykluczona z rozmowy grupowej.
- **Refleksja w małych grupach:**
 - *Co wydarzyło się w tej historii?*
 - *Jak mogła się czuć osoba, której to dotyczyło?*
 - *Czy ktoś zareagował lub udzielił wsparcia?*
 - *Co ty zrobił(a)byś inaczej?*

4. Praca w grupach: „Karty ról – scenariusze online” (25 minut)

Cel: ćwiczenie postaw odpowiedzialnego obywatelstwa cyfrowego i umiejętności reagowania na przemoc w sieci.

- **Zadanie:** podziel uczestników na grupy 3–4 osobowe. Każda grupa otrzymuje karty ról z realistycznymi scenariuszami dotyczącymi zachowań online, np.:
 - Chłopiec zostaje wyśmiany za udostępnienie tańca z TikToka.
 - Dziewczyna jest pod presją, by wysłać zdjęcie.
 - Ktoś zostaje wykluczony z rozmowy grupowej po tym, jak zwrócił uwagę na seksistowski komentarz.
- Role w grupie:
 - Osoba będąca celem ataku;
 - Bystander (świadek);
 - Osoba wysyłająca wiadomość;
 - Przyjaciół/przyjaciółka chcący/a pomóc.
- Grupy odgrywają krótki scenariusz, a następnie powtarzają go, stosując pozytywną interwencję (np. reakcję werbalną, okazanie wsparcia, zgłoszenie sytuacji).
- **Omówienie:** każda grupa dzieli się, co zadziało, a co było trudne w danej sytuacji.

5. Refleksja: „Mój ślad cyfrowy, moja siła” (15 minut)

Cel: zwiększenie świadomości na temat osobistej odpowiedzialności w sieci oraz poznanie narzędzi służących bezpieczeństwu online.

- **Zadanie:** uczestnicy przygotowują mini-plakat, na którym zapisują:
 - Jedną rzecz, którą zobaczyli w internecie i która była szkodliwa.
 - Jedno działanie lub zdanie, którego mogą użyć, gdy są świadkami przemocy w sieci.
 - Jedną rzecz, z której chcieliby być znani w internecie.
- (Opcjonalnie: gotowe plakaty można wywiesić w sali jako element wystawy lub inspiracji dla innych).

6. Podsumowanie i zakończenie (5 minut)

Cel: utrwalenie najważniejszych wniosków z sesji oraz zmotywowanie uczestników do działania.

- **Dyskusja podsumowująca:**
 - *Czego dziś się dowiedziałeś/-aś, co cię zaskoczyło?*
 - *Co możemy zrobić, aby internet był bezpieczniejszy dla wszystkich?*
- **Słowo na zakończenie:** *Świat online jest prawdziwy. To, jak traktujemy tam innych, ma znaczenie. Życzliwość, szacunek i odwaga – to twoje narzędzia mocy.*
- **Wezwanie do działania:** rozdaj uczestnikom dostosowaną do młodzieży broszurę „Cyfrowy Szacunek” zawierającą:
 - Przydatne zwroty, które można wykorzystać, by zareagować na przemoc w sieci.
 - Instrukcję, jak zgłaszać szkodliwe treści.
 - Listę zaufanych dorosłych i instytucji, z którymi można się skontaktować.
 - „Klikaj z głową” – proste zasady, które pomagają zachować bezpieczeństwo i wspierać innych w sieci.

6.2.2. Dla grupy wiekowej 14-16 lat

Tytuł sesji:

„Powiedz to inaczej: jak reagować na przemoc słowną i codzienny seksizm”

Przebieg sesji:

1. Powitanie i wprowadzenie (10 minut)

Cel: zbudowanie zaufania, wprowadzenie do tematu i uświadomienie, jak wielką moc mają słowa.

- **Zadanie:** krótka rundka na dobry początek:
 - *Czy kiedykolwiek usłyszałaś/eś jakiś komentarz albo żart, który cię zdziwił albo zaniepokoił – ale nie wiedziałaś/eś, co powiedzieć?*
- **Ćwiczenie integracyjne: „Słowa, które zapadają w pamięć”** każda osoba zapisuje jedno słowo lub wyrażenie, które usłyszała i które wydało się jej obraźliwe lub nieprzyjemne (można zrobić to anonimowo). Zebrane kartki odkładamy na bok – wrócimy do nich później w trakcie sesji.

2. Ćwiczenie wprowadzające: „To tylko żart?” (10 minut)

Cel: przeanalizować, jak język ukryty pod pozorem żartu może wzmacniać szkodliwe normy związane z płcią.

- **Zadanie:** przeczytaj na głos przykłady popularnych „żartów” lub powiedzeń (np. „Dziewczyny są takie emocjonalne”, „Bądź mężczyzną”, „Sama się o to prosiła, skoro tak się ubiera”). Zadaj pytania:
 - *To zabawne czy krzywdzące?*
 - *Kto na tym zyskuje, a kto traci?*

- **Omówienie:** poprowadź krótką rozmowę o różnicy między intencją a skutkiem i o tym, jak „normalizowanie” pewnych sformułowań może prowadzić do poważniejszych problemów.

3. Historia z życia lub film: „Wszystko zaczyna się od słów” (15 minut)

Cel: pokazać poprzez historię, jakie emocjonalne i społeczne konsekwencje może mieć przemoc słowna.

- **Zadanie:** obejrzyj z grupą krótki film lub przeczytaj relację z pierwszej ręki o nastolatku, który doświadczył obraźliwych komentarzy w klasie lub w internecie.
- **Refleksja w małych grupach:**
 - *Jakiego rodzaju przemocy słownej dotyczyła ta sytuacja?*
 - *Jak wpłynęła ona na daną osobę emocjonalnie i społecznie?*
 - *Dlaczego ludzie czasem nie reagują lub milczą w takich sytuacjach?*

4. Praca w grupach: „Drabina językowa” (25 minut)

Cel: pomóc uczestnikom zrozumieć skalę przemocy słownej, od żartów i stereotypów po jawne nękanie, oraz wypracować alternatywne sposoby reagowania.

- **Zadanie:** w małych grupach uczestnicy otrzymują 10 zdań – od łagodnych stereotypów po otwarcie obraźliwe wypowiedzi. Ich zadaniem jest umieścić je na symbolicznej „drabinie”, dzieląc wypowiedzi na cztery poziomy:
 - Mikroagresje;
 - Utrwalanie stereotypów płciowych;
 - Brak szacunku / obraźliwe wypowiedzi;
 - Przemoc słowna / nękanie.
- Następnie grupa opracowuje:

- Lepszy sposób wyrażenia tej samej myśli.
- lub
- Sposób na zareagowanie lub interwencję w szanujący sposób.
- **Prezentacja:** każda grupa dzieli się kilkoma przykładami ze swoją interpretacją.

5. Ćwiczenie umiejętności: „Przewiń i zareaguj” (20 minut)

Cel: przećwiczenie sposobów reagowania na przemoc słowną w czasie rzeczywistym.

- **Zadanie:** uczestnicy odgrywają krótkie scenki, w których pojawia się komentarz oparty na stereotypach płciowych (np. grupa znajomych wyśmiewa wygląd lub ekspresję płciową jednej osoby). Jedna osoba gra autora komentarza, druga osobę, której dotyczy, trzecia – biernego świadka.

Po rozegraniu scenki trener przerywa ją i „przewija” – prosi inną osobę z grupy, by wcieliła się w świadka i zareagowała, korzystając z jednej z metod

- Zadanie pytania: *Co masz na myśli?*
- Zmienienie tematu lub żart w kontrze: *To było dziwne... może pogadajmy o czymś innym.*
- Wsparcie: podejście do osoby i okazanie solidarności (*Słuchaj, to było nie w porządku. Jesteś okej?*).
- Zwrócenie uwagi: *To nie jest zabawne. Takie komentarze ranią.*
- **Omówienie:** *Która reakcja przyszła naturalnie?, Co było trudne do powiedzenia?*

6. Podsumowanie i zakończenie (5 minut)

Cel: utrwalenie kluczowych przekazów i zmotywowanie uczestników do działania.

- **Zadanie:** cicha indywidualna refleksja. Poproś uczestników, by dokończyli na kartkach trzy zdania:
 - *Słowo, którego chcę częściej używać, to...*

- *Zdanie, które następnym razem zakwestionuję, to...*
- *Sposób, w jaki mogę wspierać innych, to...*
- **Krąg końcowy:** osoby, które mają ochotę, mogą podzielić się jednym z zapisanych zdań.
- **Słowo na zakończenie:** *Słowa kształtują świat wokół nas. Bądźmy pokoleniem, które tworzy ten świat z szacunkiem, empatią i odwagą.*
- **Dodatkowe zakończenie:** wręcz uczestnikom kartę „Zareaguj odpowiednio”, zawierającą:
 - Przykładowe zwroty, których można użyć w trudnych sytuacjach.
 - Wskazówki, jak reagować na przemoc słowną.
 - Przypomnienie, że język może łączyć lub wykluczać.

6.2.3. Dla grupy wiekowej 16-20 lat

Tytuł sesji:

„Granice, których nie przekraczamy: zrozumieć i zapobiegać przemocy fizycznej na tle płciowym”

Przebieg sesji:

1. Powitanie i wprowadzenie (10 minut)

Cel: stworzenie bezpiecznej, dojrzałej przestrzeni do rozmowy o wrażliwym temacie. Wprowadzenie do tematu i wspólne ustalenie zasad.

- **Zadanie:** otwarty krąg, w którym uczestnicy wspólnie ustalają zasady obowiązujące podczas sesji (np. szacunek, poufność, brak oceniania, możliwość opuszczenia sali w razie potrzeby). Pytania na start:
 - *Z czym kojarzy Ci się hasło przemoc fizyczna?*
 - *A jeśli pojawia się w kontekście płci – czy zmienia to jej znaczenie lub odbiór?*

2. Ćwiczenie wprowadzające: „Linia graniczna” (10 minut)

Cel: zbadanie, czym są granice, szacunek i różnorodne perspektywy.

- **Zadanie:** za pomocą taśmy malarskiej lub innego wyraźnego oznaczenia stwórz „linię” na podłodze. Czytaj zdania na głos, a uczestnicy niech podejść do linii, jeśli się zgadzają, lub zostaną w miejscu, jeśli nie. Przykładowe stwierdzenia:
 - *Popychanie kogoś, nawet w trakcie kłótni, nigdy nie jest okej.*
 - *Zazdrość to znak, że ktoś naprawdę cię kocha.*
 - *Czasem ludzie sami prowokują przemoc fizyczną?*
- **Omówienie:**

- *Co zauważyliście w reakcjach grupy?*
- *Dlaczego nasze przekonania o przemocy fizycznej czasem nie zgadzają się z naszymi wartościami?*

3. Historia z życia lub film: „Za zamkniętymi drzwiami” (15 minut)

Cel: głębsze zrozumienie, jak przemoc fizyczna na tle płciowym może wyglądać w różnych relacjach: romantycznych, koleżeńskich lub publicznych.

- **Zadanie:** przeczytaj krótką, prawdziwą lub inspirowaną rzeczywistością historię (np. 17-letnia dziewczyna doświadcza kontrolującego i agresywnego zachowania ze strony partnera; osoba transpłciowa spotyka się z groźbami przemocy w przestrzeni publicznej). Można też wykorzystać anonimowe nagranie wideo lub fragment wywiadu.
- **Refleksja w małych grupach:**
 - *Jakie były oznaki przemocy fizycznej?*
 - *Jaką rolę odegrały płęć i władza?*
 - *Dlaczego czasem trudno jest poprosić o pomoc albo odejść?*

4. Praca w grupach: „Czerwone flagi i zielone światła” (25 minut)

Cel: rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych przemocy fizycznej i przykładów zdrowych zachowań w relacjach.

- **Zadanie:** w małych grupach uczestnicy przyporządkowują 15–20 kart z przykładami zachowań do trzech kategorii:
 -  Czerwona flaga – przemoc lub zagrożenie
 -  Żółta flaga – nieodpowiednie zachowanie, ale nie przemoc
 -  Zielone światło – zdrowe, wspierające zachowanie

Przykłady kart:

- Chwytywanie kogoś za nadgarstek podczas kłótni.
 - Naleganie, by odprowadzić kogoś do domu dla jego bezpieczeństwa.
 - Uderzanie pięścią w ścianę w złości.
 - Pytanie o zgodę przed jakimkolwiek dotykiem
 - Odmówienie przytulenia i uszanowanie tej decyzji.
- **Omówienie:** grupy porównują swoje odpowiedzi i rozmawiają o sytuacjach, które nie zawsze są jednoznaczne.

5. Ćwiczenie umiejętności: „Co byś zrobił/zrobiła?” (20 minut)

Cel: przećwiczenie reagowania na sytuacje związane z przemocą fizyczną lub jej groźbą.

- **Zadanie:** odegranie scenek lub wspólna dyskusja na temat 3–4 sytuacji (do wyboru w zależności od komfortu grupy):
 - Twój przyjaciel/przyjaciółka jest zastraszany/a przez swojego partnera.
 - Widzisz, jak ktoś zostaje popchnięty na imprezie po tym, jak odrzucił czyjeś zaloty.
 - Słyszysz, jak znajomy przechwala się, że uderzył kogoś „żeby pokazać, kto rządzi”.
- **Omówcie możliwe reakcje:**
 - Bezpośrednia reakcja (jeśli to bezpieczne);
 - Odwrócenie uwagi;
 - Delegowanie (poproszenie o pomoc kogoś dorosłego lub innego rówieśnika);
 - Późniejsze wsparcie (rozmowa z osobą pokrzywdzoną po sytuacji).

6. Podsumowanie i zakończenie (10 minut)

Cel: połączenie zdobytej wiedzy z codziennym życiem i zachęta do działania.

- **Zadanie:** cicha refleksja – uczestnicy zapisują w zeszytach odpowiedzi na pytania:

- *W jaki stereotyp/mit na temat przemocy fizycznej kiedyś wierzyłem/wierzyłam?*
- *Co mogę zrobić, gdy jestem świadkiem przemocy?*
- *Czym teraz jest dla mnie prawdziwa siła?*
- Chętne osoby mogą podzielić się swoimi przemyśleniami na forum grupowym (opcjonalnie).
- **Słowo na zakończenie:** *przemoc fizyczna nie zaczyna się od ciosów – zaczyna się od kontroli, braku szacunku i milczenia. Kończy się wtedy, gdy wybieramy odwagę, bezpieczeństwo i sprawiedliwość dla wszystkich.*
- **Wezwanie do działania:** rozdaj uczestnikom kartkę lub ulotkę z:
 - numerami telefonów do lokalnych infolinii i punktów wsparcia;
 - informacjami o dostępnych kursach samoobrony;
 - wskazówkami, jak reagować bezpiecznie;
 - kontaktem do zaufanych dorosłych lub pracowników młodzieżowych.

6.3. Zaplanuj własną sesję

Poniżej znajdziesz praktyczny i elastyczny szablon do planowania sesji, stworzony z myślą o nauczycielach, trenerach, pracownikach młodzieżowych i wszystkich osobach, które chcą prowadzić zajęcia z zakresu edukacji pozaformalnej dotyczące zapobiegania przemocy na tle płciowym.

SZABLON PROJEKTOWANIA SESJI	
Edukacja pozaformalna w kontekście przeciwdziałania przemocy na tle płciowym	
Przebieg sesji:	
1. Tytuł sesji	Nadaj swojej sesji jasny, dostosowany do wieku uczestników i angażujący tytuł. Wskazówka: użyj słów, które wyrażają działanie albo są metaforą (np. „Słowa mają znaczenie”, „Fair play”, „Granice, których nie przekraczamy”).
2. Grupa wiekowa i miejsce realizacji	Określ, do jakiej grupy wiekowej kierujesz zajęcia (np. 12-14, 14-16, 16-20 lat) i gdzie będą się one odbywać (np. świetlica, obóz, biblioteka, zajęcia online).
3. Czas trwania	Standardowa długość sesji: 90 minut (można dostosować do 60 lub 120 minut).
4. Cele edukacyjne	

Określ 2-4 główne cele zajęć. Przykładowo:

- ✓ Zwiększenie świadomości na temat przemocy ze względu na płeć (słownej, fizycznej, online).
- ✓ Pomoc w rozpoznawaniu niezdrowych zachowań.
- ✓ Ćwiczenie bezpiecznych i skutecznych sposobów reagowania.
- ✓ Budowanie empatii i solidarności.

5. Przebieg sesji

Podziel swoją sesję na jasne, ograniczone czasowo etapy:

1. Powitanie i wprowadzenie (5-10 minut)

Cel: zbudowanie bezpiecznej, pełnej szacunku atmosfery.

Wskazówki:

- ✓ Przedstaw temat w sposób prosty i zrozumiały.
- ✓ Ustalcie wspólnie zasady obowiązujące w grupie (szczególnie ważne przy wrażliwych tematach).
- ✓ Wykorzystaj lekkie ćwiczenie integracyjne nawiązujące do tematu (np. „Jakie słowo daje Ci siłę?” albo „Jak pokazujesz siebie w sieci?”).

2. Rozgrzewka/aktywność wprowadzająca (10-15 minut)

Cel: rozbudzenie ciekawości i rozpoczęcie eksploracji tematu.

Wskazówki:

- ✓ Zastosuj interaktywną metodę (np. grę, przypisywanie kart do kategorii, pracę z emotkami, ruch), aby delikatnie wprowadzić uczestników w główne zagadnienia.
- ✓ Zachęć młodzież do refleksji nad językiem, rolami, sprawiedliwością, emocjami itp.

3. Pogłębiona eksploracja tematu (10-20 minut)

Cel: zrozumienie zjawiska przemocy na tle płciowym w kontekście realnych sytuacji.

Wskazówki:

- ✓ Przedstaw krótką historię, film lub scenariusz zdarzenia.
- ✓ Podziel uczestników na małe grupy i poproś, by odpowiedzieli na pytania takie jak:
 - *Co się wydarzyło?*
 - *Jak czuła się osoba, której to dotyczyło?*
 - *Co można było zrobić inaczej?*

4. Praktyczne ćwiczenia (20-30 minutes)

Cel: ćwiczenie konkretnych umiejętności lub poszukiwanie rozwiązań.

Wskazówki:

- ✓ Skorzystaj z pracy w grupach, kart scenariuszowych, odgrywania ról lub symulacji.
- ✓ Zachęć uczestników do analizy sytuacji, odegrania jej lub zaproponowania innego przebiegu wydarzeń, który sprzyja równości i bezpieczeństwu.

5. Refleksja i dyskusja (10-15 minut)

Cel: pomóc uczestnikom przemyśleć i utrwalić zdobytą wiedzę.

Wskazówki:

- ✓ Zadaj pytania skłaniające do refleksji (indywidualnie, w parach lub małych grupach):
 - *Czego się dziś nauczyłam/em?*
 - *Co mnie zaskoczyło?*
 - *Co mogę zrobić inaczej w podobnej sytuacji?*
- ✓ Możesz także wykorzystać dzienniki refleksji, rysunki lub anonimowe kartki z odpowiedziami.

6. Podsumowanie i zakończenie (5-10 minut)

Cel: zakończenie sesji w sposób spójny, z jasnym przestaniem i wezwaniem do działania.

Wskazówki:

- ✓ Podsumuj najważniejsze wnioski z sesji.
- ✓ Zachęć uczestników do działania – reagowania, szukania pomocy, wspierania innych.
- ✓ Rozdaj materiały na wynos (np. karta z informacjami, deklaracja, plakat).

7. Materiały potrzebne do przeprowadzenia sesji

Przygotuj listę wszystkich potrzebnych rzeczy:

- Kartki, flamastry, taśma klejąca
- Karty ról lub karty „czerwone światło / zielone światło”
- Sprzęt do odtwarzania wideo lub audio
- Arkusze refleksji lub karty z deklaracją

8. Elementy opcjonalne

- ✓ Materiał pomocniczy: definicje form przemocy ze względu na płeć, prawa, numery wsparcia
- ✓ Dalsze działania: zaprosz młodzież do stworzenia kampanii lub rozwiązań
- ✓ Współpraca z rodzicami

Wskazówki dla prowadzących:

- ✓ Bądź gotowy na trudne emocje lub sytuacje, reaguj na nie z empatią i wyczuciem.
- ✓ Zadbaj o bezpieczeństwo emocjonalne i wzajemny szacunek – jest to czasem ważniejsze niż „realizacja planu”.
- ✓ Pokazuj w praktyce, jak używać języka, który nikogo nie wyklucza, i jak naprawdę słuchać innych.
- ✓ Zawsze zapewniaj przestrzeń do omówienia doświadczeń i wskaż miejsca, gdzie można uzyskać dalsze wsparcie.