

**KÉZIKÖNYV A
KULTÚRÁKRÓL,
DISZKRIMINÁCIÓRÓL
ÉS ERŐSZAKMENTES
KOMMUNIKÁCIÓRÓL**



**MŰHELYVEZETŐK KÉZIKÖNYVE
2023**

Kiadó:

"Na pola puta" Egyesület együttműködésben a Tartományi Szervezettel az Értelmi Fogyatékkal Élő Emberek Támogatására, PORAKA, és a SUMERO Szervezettel

Kézikönyvet összeállította:

"Na pola puta" Egyesület Szakértői Csapata

PORAKA Tartományi Szervezet Szakértői Csapata

SUMERO Szervezet Szakértői Csapata

"Na pola puta" Egyesület

www.polaputa.org

contact@napolaputa.org

PORAKA Tartományi Szervezet

www.poraka.org.mk

poraka@t-home.mk

SUMERO Szervezet

www.sumero.ba

info@sumero.ba



Ez a kézikönyv a "Intercultural learnig for all" projekt eredményeként jött létre, amelyet 2023 során valósítottak meg Szerbiában (Pancsova városában), Észak-Macedóniában (Skopje, Stip, Prilep és Radovis városaiban) és Bosznia-Hercegovinában (Szarajevó városában).

A projektet a Nyugat-Balkán Alap finanszírozta az Európai Unió támogatásával. A projekten a mentális fogyatékossgal élő fiatalok és felnőttek vettek részt, a projekt célja pedig a kulturális együttműködés, tolerancia és a három országot összekapcsoló kultúrák gazdagításának és újbóli összekapcsolásának fejlesztése volt.

A "Udruženje Na pola puta" (SRB), a "PORAKA" Köztársasági Központ a mentális fogyatékossgal élők támogatására (SMK) és a "SUMERO" Szervezet (Bosznia és Hercegovina), aktívan részt vettek a kézikönyv elkészítésében a mentális fogyatékossgal élő fiatalok és felnőttek közreműködésével.

A kézikönyvet úgy alakították ki és szánták a mentális fogyatékossgal élő személyekkel való munkára, de használható mindazok számára is, akik felismerik a kulturális tanulás fontosságát, és hozzá kívánnak járulni egy toleránsabb társadalom fejlesztéséhez, amely értékeli a különbségeket és támogatja a befogadást.

Az utolsó oldalakon receptek találhatók Szerbiából, Észak-Macedóniából és Bosznia-Hercegovinából, a változatosság kiemelésére, a multikulturalizmus támogatására és a kulturális örökség gazdagságának ünneplésére kulináris specialitásokon keresztül. A receptek könnyen olvasható formában vannak megfogalmazva, hogy könnyebben érthetőek legyenek és alkalmazkodjanak a mentális fogyatékossgal élő személyekhez.

Ez a kiadvány az Európai Unió pénzügyi támogatásával jött létre. A kiadvány tartalma kizárólag a felhasználó felelőssége, és semmiképpen sem tekinthető az Európai Unió álláspontjának kifejezésének.

TARTALOM:

KULTÚRA ÉS SZOKÁSOK

- 1.1. Mi is az a kultúra? Hasonlóságok és különbségek
- 1.2. Megismerkedés különböző szokásokkal és vallásokkal
- 1.3. Népi tánc és népzene
- 1.4. Készíts saját képeslapot

DISZKRIMINÁCIÓ, ELŐÍTÉLETEK ÉS SZTEREOTÍPIÁK

- 2.1. Diszkrimináció és diszkrimináció fajtái
- 2.2. Előítéletek
- 2.3. Sztereotípiák
- 2.4. Diszkrimináció, előítéletek és sztereotípiák leküzdése és megtörése

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

- 3.1. Mi is az a kommunikáció és milyen kulcselemek tartoznak hozzá?
- 3.2. Az érzelmek megértése / Düh
- 3.3. Asszertív kommunikáció / Nem erőszakos kommunikáció
- 3.4. Nyilvános szereplés

RECEPTEK

- 4.1. Proja - Recept Szerbiából
- 4.2. Tavče na gravče - Recept Észak-Macedóniából
- 4.3. Halva - Recept Boszniából és Hercegovinából

KULTÚRA ÉS SZOKÁSOK

Pásztázza be a kódot a műhelyekhez szükséges további anyaghoz:



Megjegyzés: A műhelyvezető módosíthatja, alkalmazkodhat vagy további magyarázatot adhat a fogalmakhoz a felhasználók megértési szintjének megfelelően

1.1. Mi is az a kultúra? Hasonlóságok és különbségek

Műhely célja: Megismertetni, hogy mit takar a kultúra fogalma; milyen hasonlóságok és különbségek vannak különböző kultúrák között, és miért fontos megőrizni saját kultúránkat és tisztelni más népek kultúráit.

Munkához szükséges anyagok: Fogalmak listája, mondatok listája 3 nyelven (bosnyák, macedón és szerb) - A listákat QR kóddal találhatja meg.

Műhely időtartama: 60 perc

Bevezető rész: A műhelyvezető azzal kezdi a műhelyt, hogy megkérdezi: „Mi az a kultúra?”. A résztvevők válaszai alapján a vezető további magyarázatokat ad a fogalomról, és rámutat arra, hogy a kultúra mire mind vonatkozhat. A résztvevőket arra buzdítja, hogy ők is hozzanak példákat, ha tudnak.

Ezt követően a vezető kijelenti, hogy különböző népeknél és országokban különböző kultúrák találhatóak, és elindít egy rövid vitát a hasonlóságokról és különbségekről, megfelelő példák illusztrálva. A vezető egy példaként hozza fel Bosznia, Macedónia és Szerbia nyelvét, és elindít egy beszélgetést a három nyelv jellemzőiről, miközben arra ösztönzi a résztvevőket, hogy aktívan vegyenek részt, ha hozzá szeretnének tenni valamit vagy kérdést szeretnének feltenni.

Középső rész: A műhelyvezető elmagyarázza, hogy a következőkben két gyakorlat lesz, és hogy a résztvevőknek 4 fős csoportokra kell oszlaniuk. A vezető ismerteti a résztvevőkkel a szabályokat.

A vezető a fogalmak listájáról fog olvasni, és a csapatnak, amely ismeri a szó jelentését, fel kell emelni a kezét, majd el kell magyarázniuk a fogalmat. A csapat, amely először jelentkezik és helyesen válaszol, egy pontot szerez. Ha az első csapat nem tudja helyesen elmagyarázni a szót, a következő csapatnak lehetősége van megpróbálni megszerezni a pontot a meghatározással.

A műhely második részében a versenyzőknek a saját csapataikban kell maradniuk. A műhelyvezető a mondatok listáját használva elmondja ugyanazokat a mondatokat bosnyák, macedón és szerb nyelven, és az a cél, hogy a versenyzők a mondatok alapján lássák a nyelvek hasonlóságait és különbségeit, és megfontolják, mennyire nehéz vagy könnyű volt számukra megérteni ezeket a mondatokat. Ezáltal elgondolkodhatnak azon, hogy mennyire könnyű vagy nehéz lenne kommunikálni olyan személlyel, aki nem beszéli az ő anyanyelvüket.

Záró rész: A műhelyvezetőnek a következő kérdésekre kell válaszokat kapnia: Használják-e ezek közül a szavak közül valamelyiket a mindennapi beszédükben? Nehéz volt-e számukra megérteni ezeket a mondatokat? Szerintük képesek lennének-e beszélgetni barátaikkal Boszniából és Hercegovinából, valamint Észak-Macedóniából megértéssel?

1.2. Megismerkedés különböző szokásokkal és vallásokkal

Műhely célja: A résztvevők megtanulják, hogy mely ünnepeket ünneplik a szerbek, macedónok és bosnyákok; Többet megtudnak az iszlámról, az ortodox és a katolikus vallásról, valamint azok főbb jellemzőiről.

Munkához szükséges anyagok: Kérdések és válaszok kvíz formájában (elérhető QR kóddal), Flipchart, Filctollak

Műhely időtartama: 60 perc

Bevezető rész: A műhelyvezető megismerteti a résztvevőket a vallás és szokás fogalmaival. A műhelyt azzal kezdi, hogy megkérdezi, ismerik-e, hogy milyen vallások léteznek. A résztvevők válaszai alapján a vezető elindít egy beszélgetést a kereszténységről (ortodox és katolikus vallás) és az iszlámról, bemutatva ezek főbb jellemzőit, miközben ösztönzi a résztvevőket, hogy aktívan vegyenek részt a beszélgetésben, amennyire csak érdekeltek és jártasak ezen a téren. A vezető olyan kérdést tesz fel a résztvevőknek, hogy tudják-e, milyen ünnepeket ünnepelnek a bosnyákok, szerbek és macedónok, és hogy tudják-e, hogyan ünneplik ezeket a napokat, illetve arra kéri valamelyik résztvevőt, hogy mutassa be, mit csinál egy ilyen ünnepen. A résztvevők válaszai alapján a vezető kiegészíti az információkat.

Középső rész: A műhelyvezető elmagyarázza a résztvevőknek, hogy a műhely következő részében egy tudás-kvízt fognak játszani, ahol lehetőségük lesz átnézni és új dolgokat tanulni a vallásról és szokásokról. A vezető csoportokra osztja a résztvevőket, négy fős csoportokba. A résztvevőknek hallaniuk kell a kérdéseket és a válaszlehetőségeket, amiket a vezető felolvassa, majd a csapat, amely először jelentkezik és helyes választ ad, egy pontot szerez. A vezető minden kérdés után a flipcharton kiemeli a fontos fogalmakat, hogy a záró részben össze tudják foglalni a legfontosabb tényeket.

Záró rész: A győztes csapat kihirdetése után a résztvevők a vezető segítségével és a flipcharton kiemelt fogalmak segítségével még egyszer átnézik és megismétlik a legfontosabb jellemzőket az ortodox, katolikus és iszlám vallásról, valamint a legfontosabb ünnepekről. A vezető megkérdezheti minden csapatot, hogy mit emlékeznek és mi volt a legérdekesebb számukra.

1.3. Népi tánc és népzene

Műhely célja: A résztvevőknek lehetőségük nyílik kreatív módon megismerni Szerbia, Bosznia és Hercegovina, valamint Észak-Macedónia népviseletét, hagyományos táncokat és zenéjüket.

Munkához szükséges anyagok: Népviseletek fényképei (elérhető QR kóddal), példák a hagyományos körjátékokra (népi játékok) ezekből a három országból, példák népdalokra (Makedonsko devojče, sevdalinka, Igrale se delije), számítógép, hangszórók.

Műhely időtartama: 60 perc

Bevezető rész: A műhelyvezető bemutatja a mai témát és azt, hogy a műhely további részében mit fognak csinálni. Megkéri a résztvevőket, hogy tudják-e, mi az a folklór, és volt-e már lehetőségük nézni vagy részt venni a körjátékban (kolo). Ha igen, megkérhetik, hogy írják le, hogyan nézett ki és hogyan zajlott a dolog, és a vezető ezekre a válaszokra alapozva kiegészítő magyarázatokat ad, majd lehetőséget ad a résztvevőknek, hogy közösen megnézzék és beszéljenek erről a témáról a számítógépen.

Középső rész: A műhelyvezető lejátssza a résztvevőknek a videót, amely bemutat néhány példát a népi játékból minden országból. A videó után a vezető megkérdezi a résztvevőket, hogy figyeltek-e a népviseletekre, és hogy azok mindenhol ugyanazok voltak-e vagy különbözőek, és mi alapján különböztek. A résztvevőkkel beszélgetnek a megfigyelésekről, és a vezető további kérdésekkel irányítja a beszélgetést.

A vezető bemutatja a résztvevőknek a fényképeket, ahol a táncosok népviseletben vannak, és megtanítja nekik a népviselet részeinek nevét.

Záró rész: A műhelyvezető három csoportra osztja a résztvevőket. Minden csoportnak az a feladata, hogy a kapott népviselet részletek alapján összerakja a teljes népviseletet, minden csoport egy-egy országot kap. Ezzel a módszerrel a résztvevők még egyszer kreatív módon ismétlik és gyakorolják a népviselet részeinek neveit és mindent, amit ma megtanultak a zenéről és a népi játékról.

1.4. Készíts saját képeslapot

A műhely célja: A résztvevők megtanulják, hogy milyen természeti szépségek díszítik az 3 országunkat.

Munkához szükséges anyagok: A QR kóddal elérhető prezentáció a természeti szépségekről és a nemzeti zászlókról, A4 papírok, karton és ragasztó.

Műhely időtartama: 60 perc

Bevezető rész: A műhelyvezető elmagyarázza a résztvevőknek a mai témát. A műhely bevezető részében a vezető és a résztvevők együtt végigveszik a prezentációt, és megismertetik őket minden ország természeti szépségeivel, valamint azok fővárosaival és zászlóival.

Középső rész: A műhelyvezető három csoportba osztja a résztvevőket - Észak-Macedónia csoport, Szerbia csoport, Bosznia és Hercegovina csoport. Minden csoport előkészített anyagot kap, amely alapján létrehozzák saját képeslapjukat. Az anyag minden egyes ország számára természeti szépségek fotóiból áll. A résztvevőknek az a feladatuk, hogy a képeket, amelyeket a vezető nekik ad, felragasszák a papírok/kartonokra a képeslap kinézetének megfelelően, amelyet a prezentációban láthattak.

Záró rész: Miután minden csoport elkészítette saját képeslapját, a feladatuk az lesz, hogy üzenetet írjanak társaiknak a saját képeslapjaikon. A vezető irányítja őket, hogy az üzenetben összefoglalják mindazt, amit eddig megtanultak a műhelyek során, valamint saját tapasztalataikat is belefoglalják. A vezető segítségével a résztvevők felidéznek mindazt, amit ezekben a műhelyekben tanultak, és mindegyikük kiemelheti, mi tetszett nekik a legjobban vagy a legkevésbé, valamint mi maradt rájuk a legnagyobb hatással.



DISZKRIMINÁCIÓ, ELŐÍTÉLETEK ÉS SZTEREOTÍPIÁK

*Megjegyzés: A vezető megtalálhatja a témához illő
videókat.*

2.1. Diszkrimináció és diszkrimináció típusai

Műhely célja: Megismertetni a diszkrimináció fogalmát és a diszkrimináció különböző típusaival.

Munkához szükséges anyagok: Különböző diszkrimináció típusokat ábrázoló képek, flipchart, filctollak, diszkrimináció elleni útmutatók, az ENSZ Fogyatékkal Élő Személyek Jogairól szóló könnyen olvasható verzió - ezek a források nyilvánosak és elérhetők az interneten.

Műhely időtartama: 50-60 perc

Bevezető rész: A vezető a műhelyt egy rövid gyakorlattal kezdi, amelyben a résztvevők elképzelik, hogy egy medence bejáratához mennek. A medenceőr nem engedi be mindenkit - nem engedi be az időseket, és elmagyarázza, hogy nekik nincs helyük a medencében, azoknak a fogyatékkal élő személyeknek sem, akiket durván kijelent, hogy nem tartoznak oda, és hogy ők miattuk más emberek nem fognak jönni, valamint a roma embereket sem, mert sok szemetet hagynának hátra és nagyon hangosak lennének. Beengedi a fiatalokat, szépen öltözött embereket, csinos lányokat. Ezután a vezető megkérdezi a résztvevőktől, hogy helyesek-e a medenceőr intézkedései, jó vagy rossz, hogyan érzik magukat az emberek, akiket nem engednek be a medencébe? Ezzel az egyszerű példával a vezető megközelíti a műhely résztvevők számára a diszkrimináció fogalmát.

Középső rész: A vezető a műhelyt folytatva bemutat egy videóklipet, amely különböző diszkriminációs formákat mutat be.

A vezető a beszélgetés során és a videóklip magyarázatain keresztül beszél arról, mit vettek észre. Különböző diszkriminációs formákat vesznek számításba, hogy a résztvevők a lehető legjobban megértsék azokat. Ezzel párhuzamosan különböző anyagokat használnak (nyomtatott képek, amelyek különböző diszkriminációs formákat ábrázolnak). Íme néhány példa a különböző diszkriminációs formákról:

A diszkrimináció azokkal a személyekkel szemben történő igazságtalan bánásmód, akiket olyan jellemzők alapján értékelnek, mint például életkor, faj, nem, testsúly, fogyatékoság és mások. A fogyatékoság diszkriminációja olyan helyzetekben fordul elő, amikor valakit igazságtalanul kezelnek a fogyatékosága miatt.

A beszélgetés során a vezető és a résztvevők együtt különböző definíciókra jutnak.

Különböző diszkriminációs formák:

- **Közvetlen diszkrimináció**
- **Közvetett diszkrimináció**
- **Nem megfelelő alkalmazkodás**
- **Zaklatás**

Közvetlen diszkrimináció: Közvetlen diszkrimináció akkor történik, amikor valaki rosszabbul bánik egy fogyatékosággal élő személlyel, mint egy fogyatékosággal nem élő személlyel hasonló helyzetben, a fogyatékoság miatt.

Első példa: Egy állásinterjún elmondod annak a személynek, aki fel akar venni téged, hogy intellektuális nehézségeid vannak. Úgy dönt, hogy nem vesz fel, annak ellenére, hogy a legalkalmasabb vagy a pozícióra, mert úgy véli, gyakran hiányozni fogsz a munkából, gyakran betegszabadságot fogsz igénybe venni. Ez jogellenes.

Második példa: Egy kisvárosi nyilvános medence nem engedi be a Romákat, mert úgy gondolják, hogy zajt csinálnak, rossz viselkedést tanúsítanak, és problémákat okoznak más vendégeknek.

Harmadik példa: Egy vállalatnál a nők kevesebbet keresnek, mint a férfiak, annak ellenére, hogy ugyanazokat a munkaköri feladatokat teljesítik, és ugyanolyan módon teljesítik a munkaköri kötelességeiket.

Indirekt diszkrimináció: Indirekt diszkrimináció akkor áll fenn, amikor látszólag semleges szabályok vagy rendelkezések és gyakorlatok révén egy személyt vagy csoportot kedvezőtlenebb helyzetbe hoznak másokhoz képest. Más szóval, indirekt diszkrimináció akkor történik, amikor nincs különbség a személyek kezelése között, de ennek a tisztességtelen gyakorlatnak az eredménye egy bizonyos csoport személyek hátrányos helyzetbe hozása.

Példa: Egy étteremben nagyon gyenge a világítás. Az étlapot apró, torzított betűkkel szürke színnel fehér kártyára írták. Ez indirekt diszkriminációt jelenthet, mert az étlap ilyen nyomtatási gyakorlata hátrányos helyzetbe hozza a látási problémákkal élő személyeket, valamint az intellektuális nehézségekkel élő személyeket, mivel nem tudják elolvasni az étlapot.

Vagy: Egy álláshirdetés azt kéri, hogy minden jelölt rendelkezzen vezetői engedéllyel, annak ellenére, hogy a munka nem közvetlenül kapcsolódik a vezetési képességhez. Ezzel a meghatározott hirdetéssel hátrányos helyzetbe hozzák a fogyatékkal élő személyeket, akik bár alkalmasak lennének a pozícióra, de a hiányzó vezetői engedély miatt nem jelentkezhetnek a munkára.

Zaklatás: A zaklatás nemkívánatos bánásmód egy személy vagy személycsoport felé, diszkriminatív alapon, célzattal vagy hatással, amelynek célja vagy hatása méltóság megsértése vagy fenyegető, ellenséges, megalázó vagy ijesztő környezet, hozzáférés vagy gyakorlat kialakítása.

Példák a zaklatásra:

- Szóbeli vagy fizikai bántalmazás, trágár beszéd, fenyegetések, viccek az invaliditásra vagy bármely más tulajdonságra vonatkozóan.
- Viccek, amelyek kellemetlen helyzeteket vagy emberek szégyenét okozzák.
- Fenyegetések, megfélemlítések vagy más illetlen gesztusok.

A vezető beszélhet a résztvevőkkel a nemi, faji, vallási, szexuális orientációs, fogyatékosági és más alapokon nyugvó diszkriminációról is.

Záró rész: A műhelyvezető a résztvevőkkel együtt, az eddigi beszélgetésekről származó legfontosabb üzeneteket és gondolatokat fogja megismételni és leírni, valamint rajzolni. Emellett a résztvevőknek lehetőségük lesz rövid személyes nyilatkozatok írására is, akik valamilyen diszkriminációval szembesültek.

2.2. Előítételek

Műhely célja: Megismertetés az előítélet fogalmával és azzal, hogy hogyan lehet ezeket lebontani.

Munkához szükséges anyagok: Képek különböző előítéletekről, flipchart, filctollak, brosúrák az előítéletekről és azok leküzdéséről, az ENSZ Fogyatékossgal Élő Személyek Jogairól Szóló Egyezmény könnyen érthető formátuma - ezek a közzétett adatok, az interneten elérhetők.

Műhely időtartama: 50-60 perc

Bevezető rész: A műhelyvezetőnek olyan példát kell kidolgoznia az előítéletre, ami közeli és könnyen érthető a csoport számára. Ezután a csoporttal megbeszéli és ösztönzi őket, hogy hozzanak fel olyan előítélet példákat, amelyekkel találkoztak.

Középső rész: Az előzetes gyakorlatok után a műhelyvezető beszélgetésekkel és más előítélet példákkal közelebb hozza a témát a résztvevőkhöz. Kezdi azzal, hogy elmagyarázza és mesél az egyik leggyakoribb előítéletről az értelmi fogyatékossgal élő személyekkel kapcsolatban, azaz az értelmi nehézségeket az elmebetegséggel azonosítani.

Előítételek	Tények
Az intellektuális nehézségek örökölhetőek.	Az intellektuális nehézségek csak néha örökölhetőek. Leggyakrabban külső hatások okozzák őket, és néhányat közülük lehet megelőzni.
Az intellektuális nehézségek fertőzőek.	Ez teljesen téves. Az intellektuális nehézségek nem terjednek bármilyen kontaktussal.
Gyógyszerek és vitaminok képesek meggyógyítani az intellektuális nehézségeket.	Nincsenek olyan gyógyszerek vagy vitaminok, amelyek meggyógyítanák az intellektuális nehézségeket.
Nem mindenki számára megfelelő az önálló élet.	Ha megfelelő támogatást nyújtanak neki, minden személy képes az együttélésre a közösségben.
A fogyatékkal élő személyek aszexuálisak.	A fogyatékkal élő személyek szexuális lények, és néhányuknak szüksége van támogatásra a szexuális és reprodukív jogainak érvényesítéséhez.

Záró rész: A műhelyvezető beszél a résztvevőkkel saját magáról, azaz a képességeiről. Minden résztvevő elmondhatja, mit tud önállóan csinálni. A papírlapokon és a matricákon résztvevők üzenetei lesznek megfogalmazva és illusztrálva, amelyek a műhelyből származnak, és az emberek közötti egyenlőségről és a különbségek elfogadásáról szólnak.

2.3. Sztereotípiák

Műhely célja: Megismertetés a sztereotípiák fogalmával, valamint a fogyatékkal élő személyekre vonatkozó leggyakoribb sztereotípiák bemutatása és azok megtörésének lehetőségei.

Munkához szükséges anyagok: Képek és videók, amelyek különböző sztereotípiákat mutatnak be, flipchartok, filctollak, prospektusok a előítéletekről és a sztereotípiákról, valamint az ENSZ fogyatékkal élő személyek jogairól szóló könnyen olvasható konvenció - ezek az anyagok nyilvánosan elérhetőek az interneten.

Műhely időtartama: 50-60 perc

Bevezető rész: A műhelyvezető elkezd a műhelyt egy videó segítségével, amely bemutatja a fogyatékkal élő személyekre vonatkozó sztereotípiákat. A videó segítségével a vezető beszélgetést kezdeményez a fogyatékkal élő személyekkel kapcsolatos sztereotípiákról, a résztvevők elmondják, hogy mit láttak a klipben, magyarázzák a sztereotípiák fogalmát, és ösztönzik a résztvevőket, hogy hozzanak példákat.

Középső rész: A következő részben a műhelyvezető elmélyíti a beszélgetést a fogyatékkal élő személyek leggyakoribb sztereotípiáiról. Eközben a műhelyvezető különböző anyagokat használhat (videók, képek, rajzok, prospektusok), amelyek bemutatják a fogyatékkal élő személyekre vonatkozó sztereotípiákat, és bevonja a műhely minden résztvevőjét a beszélgetésekbe. Íme néhány példa a fogyatékkal élő személyekre vonatkozó sztereotípiákra:

1.Fogyatékkal élő személyek szájalmasak. A legtöbb ember fogyatékos egyéni tragédiaként lát, így fogyatékkal élő személyekre szájalmasat éreznek. Azonban valójában a fogyatékoság önmagában nem jelent rossz életminőséget, hanem általában a társadalomban uralkodó negatív hozzáállások és a közösségen belüli hozzáférhetetlenség okozza a rossz életminőséget.

2.Fogyatékkal élő személyek nem vezethetnek produktív és kielégítő életet. Ez a sztereotípiák azt feltételezi, hogy a fogyatékkal élő személyek nem lesznek képesek jó munkát találni, családot alapítani vagy különböző felelőségeket vállalni. Valójában azonban a fogyatékkal élő személyek ugyanolyan mértékben részt vehetnek a közösség életében, mint bárki más. Csak a képességeikre kell összpontosítani, nem pedig a korlátaikra. A videó elérhető a fentebb lévő QR kódon, és a műhelyvezető szabadon választhat további videókat, ha szükségesnek tartja. A megnézett videó után a műhelyvezető vezet egy beszélgetést arról, hogy mit észleltek. A beszélgetés során további anyagokat lehet használni, például képeket. Minden résztvevő megosztja a gondolatait erről a témáról, személyes tapasztalatokról beszélhet, ha van ilyen tapasztalata, vagy ha tanúja volt neki.

Záró rész: A műhely záró szakaszában a résztvevők és a műhelyvezető együtt megosztják érzéseiket és gondolataikat a sztereotípiákról. Az üzeneteket, amelyeket át szeretnének adni, különböző típusú papírokon és lapokon írnak vagy rajzolják meg.

2.4. Megelőzés és sztereotípiák lebontása

Műhely célja: Megismerkedés azzal, hogy hogyan reagálhatunk, hogyan kezelhetjük és milyen lépéseket tehetünk a diszkriminatív viselkedés, előítéletek és sztereotípiák megelőzése érdekében.

Munkához szükséges anyagok: Az ENSZ fogyatékosággal élő személyek jogairól szóló egyezmény könnyen érthető formátumban, meglévő diszkrimináció elleni útmutatók, Diszkrimináció Elleni Bizottság anyagai. Az anyagok nyilvánosak és elérhetők az interneten.

Műhely időtartama: 50-60 perc

Bevezető rész: A műhelyvezető egy videóval kezdi. A videó megnézése után a vezető részletesen elmagyarázza, hogyan és kinek lehet panaszt tenni a diszkriminációról.

Középső rész: A műhely további részében a vezető és a résztvevők beszélgetnek a Diszkrimináció Megelőzési és Védelmi Törvényről és annak jelentőségéről. A beszélgetés a csoport igényeihez igazodik. A vezető megbeszéli a résztvevőkkel, hogy azok, akik úgy érzik, hogy diszkrimináció áldozatává váltak, panaszt tehetnek az Egyenlő Bánásmód Hatóságnál. A panasz benyújtásához egy űrlapot kell kitölteni és eljuttatni a Hatóságnak. A vezető és a résztvevők kitöltik az űrlapot egy elképzelt diszkriminációs helyzet alapján. Az űrlap megtalálható a ravnopravnost.gov.rs weboldalon **(az ország saját weboldalára változtatva)**. A vezető magyarázza, hogy az űrlap kitöltésén kívül bizonyítékokat is be kell nyújtani a diszkriminációra vonatkozóan. Itt van néhány példa:

- Jegyezze fel az eseteket, amikor valaki sértő nyelvezetet használt Ön vagy más valaki ellen, vagy amikor rosszul viselkedett Ön vagy más valaki ellen például a fogyatékoság miatt.
- Ha biztonságos és megengedett, fényképezze vagy rögzítse videóra a diszkriminatív viselkedést bemutató helyzeteket.

A műhelyvezető a következő részben magyarázza, hogy az előítéletek és sztereotípiák leküzdéséhez és a diszkrimináció elleni küzdelemhez szükséges, hogy az emberek megismerjék a fogyatékosággal élő személyek jogait, szükségleteit és mindennapi kihívásait. Ehhez média kampányokra van szükség. Ezeknek a kampányoknak pozitív stílusúnak kell lenniük, és meg kell mutatniuk a fogyatékosággal élő személyek képességeit és lehetőségeit.

Záró rész: A műhely vége felé, a vezető és a résztvevők együtt megosztják az egyenlőség és a fogyatékosággal élő személyek elleni diszkrimináció üzeneteit. Ami kiemelhető a legfontosabb üzenetként, az az, hogy mindenkinek meg kell küzdenünk és reagálnunk mindenféle diszkriminációra. Minden ember egyenlő, függetlenül attól, hogy milyen a bőre színe, hány éves, milyen nemű, vagy hogy van-e fogyatékosága vagy sem.

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

Pásztázza be a kódot a műhelyekhez szükséges további anyaghoz:



Megjegyzés: A műhelyvezető módosíthatja, alkalmazkodhat vagy további magyarázatot adhat a fogalmakhoz a felhasználók megértési szintjének megfelelően

3.1. Mi az kommunikáció és mi a kommunikáció kulcsfontosságú eleme?

Műhely célja: A műhely célja a kommunikáció fogalmának meghatározása és a kommunikáció típusainak megismerése - verbális, nonverbális, vizuális és írásbeli.

Munkához szükséges anyagok: Flipchart, filctollak, bemutató - A anyagok elérhetők a fenti QR kódon.

Műhely időtartama: 45-60 perc között.

Bevezető rész: A műhely elején használjunk egy energizáló játékot "Két hazugság és egy igazság". Az energizáló játék során minden résztvevő mond egy igazságot és két hazugságot magáról, miközben a többieknek meg kell állapítaniuk, melyik állítások hamisak és melyik igazak. Ez a gyakorlat kb. 10 percig tarthat.

Középső rész: Az energizáló játék után a vezető és a résztvevők megpróbálják meghatározni a kommunikáció fogalmát. A folyamat úgy zajlik, hogy a vezető kéri a résztvevőket, hogy próbálják meg saját maguk definiálni a fogalmat, amit felírnak a flipchart-ra. Miután minden résztvevő válaszolt, a vezető közreadja a közkeletű kommunikáció definíciókat, majd megkéri a résztvevőket, hogy mondják el szerintük melyik a legegyszerűbb definíció. Ez a rész kb. 10 percig tart.

A következő 10 percben a vezetőnek időt kell szentelnie a kommunikáció fogalmának és annak különböző típusainak és elemeinek bemutatására. Ezt a műhelyrészt egy QR kódon elérhető bemutató segítségével végezheti el.

A műhely vége felé játsszunk a "Süket telefon" játékkal. A "Süket telefon" játék abból áll, hogy a vezető egy résztvevőnek súg egy egyszerű mondatot, majd ugyanez a résztvevő továbbadja a következő résztvevőnek, és így tovább, amíg végül a mondat vissza nem kerül a vezetőhöz az utolsó résztvevőtől, aki ugyanezt kapta.

Záró rész: A vezető megkérdezi a résztvevőket, hogy milyen következtetéseket vontak le az előző játékból, és szükség esetén kiegészíti a válaszokat, hogy elérje a mondanivalóját.

3.2. Érzelmek megértése - Düh

Műhely célja: Ennek a műhelynek a célja az érzelmek, különösen a düh megértése, valamint annak bemutatása, hogy hogyan befolyásolja a mindennapokat.

Munkához szükséges anyagok: Flipchart, filctollak

Műhely időtartama: Átlagosan 45-60 perc

Bevezető rész: A műhelyt a vezető kezdi, és ösztönzi a résztvevőket, hogy mindenki mondja el valami olyasmit, ami felbosszantotta őket az életben. A vezető rögzíti a kijelentéseket a flipchart-on. Ez az aktivitás körülbelül 15 percig tarthat.

Középső rész: A vezető lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy sétáljanak egy kicsit a műhely helyszínén (2-3 perc). Ezután a vezető kijelöl két helyet a teremben: az egyik végén azok állnak, akik gyakran mérgesek, a másik végén pedig azok, akik ritkán vagy soha nem mérgesek. A vezető elmagyarázza, hogy középen is állhatnak, ha úgy gondolják, hogy egyik csoportba sem tartoznak. Ez a műhely szakasz körülbelül 20 percig tarthat.

A műhely további részében a résztvevők és a vezető beszélgetnek arról, hogyan érzik magukat, amikor dühösek vagyunk. Minden résztvevőnek lehetősége van elmondani, hogyan viselkedik, amikor dühös. Fontos, hogy a résztvevők megértsék, hogy mindenki másképp mutatja ki a dühét. A vezető ösztönzi a résztvevőket, hogy együtt találjanak megfelelőbb megoldást a düh leküzdésére, és példákon keresztül tanuljanak meg erőszakmentesen kommunikálni.

Ezt követően a vezető javasolja, hogy végezzenek egy gyakorlatot a düh jobb megértése érdekében.

Mindenki álljon körben, és adják át egymásnak egy nehezebb tárgyat (lehetséges, hogy labda vagy nagyobb könyv). A vezető elmagyarázza, hogy a düh hasonlóan nehéz lehet, mint a kézben tartott tárgy, és hogy nem mindig könnyű megbirkózni vele. Hogy könnyebb legyen, mintha csak átadnánk azt a terhet valaki másnak, de meg kell kérdeznünk magunktól, hogyan érezné magát az illető. Hangsúlyozni, hogy valószínűleg megsértenénk, és hogy az nem megfelelő viselkedés. Hozzon párhuzamot, és magyarázza el a résztvevőknek, hogy ahogyan fizikailag megsértenénk valakit, ha megdobálnánk nehezebb tárggyal, ugyanúgy megsérthetjük szavakkal, amiket dühünkben kimondunk.

Záró rész: A vezető a résztvevőkkel beszélget a gyakorlatról és annak megértéséről, majd közösen arra a következtetésre jutnak, hogy a düh nehéz lehet, és néha kísértést érezhetünk, hogy "eldobjuk" másokra, vagyis negatív módon fejezzük ki, de ez nem megoldás, mert ezzel megsérthetjük másokat. Ismét hangsúlyozzák, miért fontos nekünk elmondani az érzéseinket, és hogyan tudjuk megoldani a nyitott párbeszéddel és erőszakmentes kommunikációval.

3.3. Aszertív kommunikáció - Erőszakmentes kommunikáció

Műhely célja: A résztvevők betekintést nyernek az erőszakmentes kommunikáció módszereibe és azok alkalmazásába a mindennapi kommunikációban.

Munkához szükséges anyagok: Flipchart, filctollak, bemutató, projektor, konfliktushelyzeteket tartalmazó kártyák - anyagok elérhetőek a fenti QR kódon.

Műhely időtartama: Átlagosan 45-60 perc

Bevezető rész: Bevezetés a műhely témájába és az aszertív kommunikáció fogalmának meghatározása.

Középső rész: Ebben a műhelyben a hangsúly a résztvevők már megszerzett tudásán lenne. Röviden emlékeztesse a résztvevőket, ha szükséges. Kérje meg őket, hogy próbálják meg meghatározni, mi az aszertív kommunikáció számukra, és hogy milyen változást hozhat a mindennapjaikban. Ezután határozza meg az aszertív kommunikációt és a „Én” modellt. Mutasd be nekik az aszertív kommunikációt a „Én” modellen keresztül. Saját példával magyarázd el, miért sokkal jobb az „Én” modell a vágyak kifejezésére.

A műhelyhez további anyagként szükség lesz kártyákra, amelyeket a résztvevők között kell szétosztani, úgy hogy mindenki egy kártyát kapjon, beleértve a moderátort is. Minden résztvevőnek a kártyán szereplő konfliktushelyzet alapján kell megpróbálnia kifejezni az "Én" modellen keresztül.

Záró rész: A résztvevők és a vezető együtt átnézik a megtanult definíciókat és a legfontosabb részeket, hogy a tanultakat minél jobban megjegyezzék.

3.4. Nyilvános fellépés

Műhely célja: Ezen a műhelyen a nyilvános fellépésről, annak elemeiről és a résztvevők megerősítéséről lesz szó a nyilvános eseményekben való részvételre.

Munkához szükséges anyagok: Flipchart, filctollak, bemutató, projektor - az anyagok elérhetőek a fenti QR kódon keresztül.

Műhely időtartama: Átlagosan 45-60 perc.

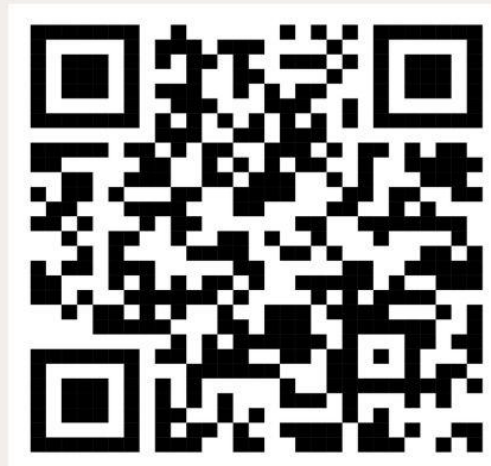
Bevezető rész: A vezető ismerteti a résztvevőket a nyilvános fellépés definíciójával és elemeivel. Arra ösztönzi őket, hogy osszák meg saját nyilvános fellépési tapasztalataikat.

Középső rész: A vezető a résztvevőkkel együtt végigmegy a nyilvános fellépésről szóló bemutatón, amely a fenti QR kódon érhető el. A műhely ezen szakaszára körülbelül 25 percet szánnak. A maradék időben lehetőséget kapnak a résztvevők, hogy néhány percben bemutakozzanak, ezzel gyakorolva a nyilvános fellépést. A vezető és a többi résztvevő a közönséget fogják alkotni, akik bátorítják az éppen bemutakozót, és felhívják a figyelmet a jó és további gyakorlásra szoruló részekre.

Záró rész: A vezető a résztvevők nyilvános fellépéseire vonatkozó megjegyzései során gondosan kiemeli a folyamat alapvető összetevőit. Konkrét példákon és korrekciókon keresztül a vezető magyarázza és kiemeli, miért fontosak bizonyos dolgok egy minőségi és sikeres nyilvános fellépés szempontjából.

RECEPTEK

Pásztázd be a receptek több kódját:



4.1. Proja - Recept Szerbiából

PROJA



Szükséges hozzávalók:

- 3 tojás
- 1 csésze fehér liszt
- 1 csésze kukoricadara liszt
- 1 csésze joghurt
- ½ csésze olaj
- 1 sütőpor
- 1 kiskanál só
- 1 szelet sajt/250 g

Elkészítés:

- Kapcsold be a sütőt 180 fokra, hogy felmelegedjen.
- Verd fel a tojásokat egy nagyobb edényben.
- Sorrendben add hozzá a lista alapján felsorolt hozzávalókat.
- Miután jól összekeverted, öntsd a tepsire aljára.
- Süsd 45 percig 180 fokon a sütőben.

4.2. Tavče na gravče - Recept Észak-Macedóniából

Tavče gravče



Szükséges hozzávalók:

500 gramm bab (vagy mérhetünk csészével)

2 fej hagyma

2 szárított piros paprika

Olaj / olívaolaj

Fűszerek (só, fekete bors, piros paprika)

Elkészítés:

Mossuk meg a babot

Tegyük a babot egy lábásba

Töltsük fel vízzel a lábast

Kapcsoljuk be a tűzhelyet

Helyezzük a lábast a tűzhelyre

Amikor a víz felforr, szűrjük le

Vigyázzunk, nehogy a babot is leöntsük

Töltsük fel az edényt új meleg vízzel (kb. 1 liter)

Helyezzük a lábast a babos vízzel a bekapcsolt tűzhelyre

Hámozzuk meg a hagymát

Vágjuk apróra a hagymát és tegyük a lábásba

Mossuk meg a szárított paprikát

Vágjuk le a szárait a paprikáknak

Tegyük a paprikát a lábasba

Forraljuk fel a babot, amíg megpuhul.

Melegítsünk fel egy kevés olívaolajat egy serpenyőben (50 ml)

Adjunk hozzá 1 nagy kanál piros paprikát, majd keverjük össze.

Szűrjük le a főtt babot egy agyagedénybe és alaposan keverjük össze.

Jól préseljük ki a szárított paprikákat.

Tegyük a paprikákat a bab mellé az edényben.

Öntsünk egy kevés bab főzővizet az edénybe.

Sózzuk és borsozzuk ízlés szerint

Adjuk hozzá az olívaolajat a piros paprikával.

Tegyük a babot a sütőbe.

Kapcsoljuk be a sütőt 250 fokra és süssük a babot 20 percig.

Amikor elkészült, kapcsoljuk ki a sütőt és vegyük ki a babot.

4.3. Halva - Recept Boszniából és Hercegovinából

Halva



Szükséges hozzávalók:

- 1 csésze vaj vagy margarin
- 1 csésze liszt
- 1 csésze cukor
- 2 csésze víz
- 1 csomag vaníliás cukor
- dió vagy kókusz a díszítéshez

Elkészítés:

Olvassunk fel 1 csészényi vaját vagy margarint egy lábasban.

Amikor a vaj teljesen felolvadt, adjunk hozzá 1 csészényi lisztet.

Folyamatosan keverjük kb. 10 percig anélkül, hogy abbahagynánk. Vigyázzunk, hogy ne égjen oda a halva.

A keveréknek barnás színt kell kapnia.

Ezután vegyük le a lábast a tűzhelyről.

Vegyünk egy másik lábast, és öntsünk bele 2 csészényi vizet, 1 csészényi cukrot és 1 csomag vaníliás cukrot.

Várjuk meg, amíg a víz felforr.

Amikor a víz forr, óvatosan adjuk hozzá a keveréket a másik lábasból, és keverjük.

Ügyeljünk a kezünkre, mert forró lehet.

Hagyjuk a keveréket 10 másodpercig állni, takarjuk le egy fedővel, hogy ne spricceljen, majd azonnal keverjük, hogy ne képződjenek csomók.

