

SPORT ZA RAVNOPRAVNOST

Priručnik za edukaciju

Metode, aktivnosti i igre za radionice s mladima s fokusom na rodnu ravnopravnost i prava LGBTIQ+ osoba



Partneri



Funded by
the European Union

Izdavač

Bečki institut za međunarodni dijalog i saradnju (VIDC) | Moellwaldplatz 5/9, A-1040 Beč |

Urednici: David Hudelist, Dario Brentin, Benjamin Dragolj, Mirna Hrapović, Ajna Mešić |

Prijevod: Dario Brentin | E-mail: fairplay@vidc.org | www.vidc.org, www.fairplay.or.at |

Fotografije: fairplay

CONTACT

fairplay Initiative at VIDC

David Hudelist & Dario Brentin

fairplay@vidc.org

www.fairplay.or.at

Igrajmo Zajedno Inicijativa (IZI)

Benjamin Dragolj & Mirna Hrapović

office@izi.ba

www.izi.ba

Youth Initiative for Human Rights (YIHR-BiH)

Irena Hasić & Ajna Mešić

bhoffice@yihhr.org

www.yihhr.ba

© 2025

Priručnik za edukaciju

Metode, aktivnosti i igre za radionice s mladima s fokusom na rodnu ravnopravnost i prava LGBTIQ+ osoba

ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Finansirano od strane Evropske unije. Međutim, izneseni stavovi i mišljenja pripadaju isključivo autoru/autorima i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije niti Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Evropska unija i EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njihov sadržaj.

AUTORSKA PRAVA

Ovo djelo licencirano je pod licencom Creative Commons Attribution–NonCommercial–ShareAlike 4.0 International.

Navođenje autorstva (Attribution) — Dužni ste navesti autorstvo djela na način koji je odredio autor ili nosilac licence (ali ne na način koji sugerira da podržavaju vas ili vašu upotrebu djela)

Nekomercijalna upotreba (Non-commercial) — Ovo djelo ne smijete koristiti u komercijalne svrhe.

Dijeli pod istim uslovima (Share alike) — Ako izmijenite, preradite ili nadogradite ovo djelo, nastalo djelo možete distribuirati samo pod istom ili sličnom licencom.

PRAKTIČNE AKTIVNOSTI RAZVILI

Bečki institut za međunarodni dijalog i saradnju (VIDC) – fairplay inicijativa

GRAFIČKI DIZAJN

Denial Kečo
denialkeco@icloud.com

Za više informacija posjetite našu interaktivnu platformu za učenje: <https://www.fairplay-education.at/en/courses/game-changers-online-toolkit/>

Sadržaj

1	Sport kao alat za društvene promjene	5
1.1	O projektu	6
1.2	Važnost rodne ravnopravnosti i ljudskih prava	7
1.3	Materijal za facilitatore: ključni pojmovi o spolu, rodu i rodnim ulogama	8
2	Reflektuj – Poveži – Primijeni	10
3	Primjer fairplay radionice	12
3.1	Faza zagrijavanja / Fairplay zagrijavanje	13
3.2	Ball igra i aktivnosti / Lopta privilegija	15
3.3	Dodatno vrijeme i intervjui / Metar (“Yardstick”)	19
3.4	Feedback / Povratne informacije	20
3.5	Evaluacija	20
4	Aktivnosti	21
4.1	Prava, glasovi i promjena	23
4.2	Kreni & izrazi se / Štafeta identiteta	26
4.3	Razbijanje rodničkih okvira	29
4.4	Bingo rodne ravnopravnosti	33
4.5	Sportski mediji kao ogledalo	35
4.6	Fudbalski teren	37
4.7	Ne sudi prebrzo	39
4.8	Inspiracija u pokretu	44
4.9	Superheroji na terenu	46
4.10	Razbijanje predrasuda	47

01

PRVI DIO

SPORT KAO ALAT ZA DRUŠTVENE PROMJENE



1 SPORT KAO ALAT ZA DRUŠTVENE PROMJENE

Sport se često povezuje s natjecanjem, fizičkim performansama i zabavom. Međutim, osim ovih aspekata, sport ima i snažan potencijal kao alat za društvene promjene. Kada se koristi promišljeno i inkluzivno, sport stvara prilike za učenje, dijalog i izgradnju zajednice. Okuplja pojedince iz različitih društvenih, kulturnih i etničkih sredina te potiče suradnju, poštovanje i međusobno razumijevanje.



Na globalnoj razini sport se sve više prepoznaje kao instrument razvoja i mira. Koncept Sporta za razvoj i mir (Sport for Development and Peace – SDP) naglašava korištenje sporta za promicanje obrazovanja, transformacije sukoba, rodne ravnopravnosti i socijalne uključenosti. Kroz sport sudionici razvijaju važne životne vještine poput timskog rada, komunikacije, empatije i liderstva – vještine koje doprinose osobnom razvoju i aktivnom sudjelovanju u društvu.

Za mlade ljude sport predstavlja privlačno okruženje za iskustveno učenje. Kroz pažljivo osmišljene aktivnosti i refleksiju moguće je na pristupačan način obrađivati teme poput diskriminacije, identiteta i jednakosti. Sudionici ne uče samo kroz razgovor, već i kroz izravno iskustvo suradnje i pravednosti.

Sport je posebno vrijedan u podijeljenim ili postkonfliktnim društvima, poput zemalja Zapadnog Balkana, gdje može stvarati neutralne prostore za interakciju između različitih zajednica. Fokusiranjem na timski rad i zajedničke ciljeve sport doprinosi izgradnji povjerenja i društvene kohezije. Također može dovesti u pitanje tradicionalne uloge i obrasce isključivanja poticanjem sudjelovanja nedovoljno zastupljenih skupina, uključujući djevojčice, manjine, migrante i LGBTIQ+ osobe, promovirajući osnaživanje i uključenost.

Ipak, sport sam po sebi ne vodi automatski pozitivnim ishodima. Ako se njime ne upravlja pažljivo i inkluzivno, može reproducirati postojeće nejednakosti i oblike isključivanja. Zbog toga sport treba promatrati kao obrazovni prostor koji zahtijeva svjesnu i odgovornu facilitaciju.

Kombiniranjem sporta s metodama neformalnog obrazovanja sport se može pretvoriti u snažan alat za promišljanje i kritičko promatranje društva. Integriranjem rasprave i participativnih aktivnosti facilitatori pomažu sudionicima povezati vlastita iskustva sa širim društvenim pitanjima poput ljudskih prava, jednakosti i solidarnosti.

U okviru projekta Game Changers, sport se koristi upravo na taj način – kao polazište za dijalog i učenje. Kroz radionice, treninge i aktivnosti u zajednici mladi promišljaju vrijednosti poput pravednosti i uključenosti, istovremeno ih aktivno doživljavajući. Na taj način sport postaje više od igre: postaje prostor za kritičko razmišljanje, društveno povezivanje i razvoj vještina potrebnih za izgradnju inkluzivnijih i demokratskijih društava.

1.1 O projektu

Projekt *Game Changers – Promicanje ljudskih prava i jednakosti kroz sport* istražuje potencijal sporta kao alata za promicanje ljudskih prava, socijalne uključenosti i rodne ravnopravnosti među mladima. Projekt provodi **Bečki institut za međunarodni dijalog i suradnju (VIDC)** zajedno s partnerima iz Bosne i Hercegovine – **Igramo Zajedno Inicijativa (IZI)** i **Inicijativa mladih za ljudska prava (YIHR)**. Cilj projekta je jačanje kapaciteta sportskih aktera i organizacija civilnog društva za korištenje sporta kao platforme za obrazovanje, dijalog i društvene promjene.

Sport ima jedinstvenu sposobnost povezivanja ljudi različitih pozadina. On pruža zajednički prostor u kojem mladi mogu komunicirati izvan društvenih, kulturnih ili etničkih podjela. U društvima suočenima s političkim, društvenim ili ekonomskim izazovima sport može igrati važnu ulogu u izgradnji povjerenja, suradnje i međusobnog poštovanja.



Projekt Game Changers temelji se na konceptu sporta za razvoj i mir, koji sport i tjelesnu aktivnost prepoznaje kao učinkovite alate za suočavanje sa širim društvenim problemima poput diskriminacije, isključivanja i nejednakosti. Kroz kombinaciju obrazovnih aktivnosti, radionica, događaja u zajednici i programa osposobljavanja projekt potiče mlade ljude i sportske djelatnike na promišljanje vrijednosti poput pravednosti, poštovanja, jednakosti i ljudskog dostojanstva.

Ključni element projekta je razvoj ovog edukativnog priručnika, koji pruža praktične alate i metode za trenere, facilitatore, nastavnike i omladinske radnike koji žele integrirati obrazovanje o ljudskim pravima u sportske aktivnosti. Priručnik podržava voditelje radionica u kreiranju inkluzivnih okruženja za učenje u kojima sport postaje polazište za razgovor o diskriminaciji, stereotipima, identitetu i rodnoj ravnopravnosti.

Metode predstavljene u ovom priručniku testirane su i unaprijeđene kroz projektne aktivnosti, uključujući trening seminare, fairplay radionice i aktivnosti u zajednici provedene širom Bosne i Hercegovine i šire regije. Dizajnirane su tako da budu prilagodljive i primjenjive u različitim kontekstima, uključujući škole, sportske klubove, centre za mlade i inicijative u zajednici.

1.2 Važnost rodne ravnopravnosti i ljudskih prava

Rodna ravnopravnost predstavlja temelj demokratskih, uključivih i održivih društava. Kada svi pojedinci, bez obzira na rod, imaju jednaka prava i mogućnosti, društvo ostvaruje korist od punog doprinosa, talenata i perspektiva svih svojih članova.

U Bosni i Hercegovini i širom Zapadnog Balkana rodna ravnopravnost i zaštita prava LGBTIQ+ osoba i dalje predstavljaju važne izazove. Iako je ostvaren određeni pravni i društveni napredak, tradicionalne rodne uloge, stereotipi i diskriminacija i dalje ograničavaju mogućnosti žena, djevojčica i LGBTIQ+ osoba. Žene su i dalje nedovoljno zastupljene na rukovodećim pozicijama, u politici i mnogim područjima javnog života, dok društvena očekivanja vezana uz obitelj, brigu o drugima i „primjereno ponašanje“ oblikuju svakodnevne mogućnosti i izbore.



LGBTIQ+ osobe često se suočavaju sa društvenom stigmom, diskriminacijom i isključenošću zbog svoje seksualne orijentacije, rodnog identiteta ili rodnog izražavanja. Ograničeno pravno priznanje i nedovoljna zaštita mogu otežati mnogim ljudima da žive otvoreno, sigurno i dostojanstveno. Ovi izazovi vidljivi su i u sportu, gdje stereotipi o muškosti, ženstvenosti i pripadnosti mogu ograničiti sudjelovanje i produbiti isključenost.

Sport može reproducirati nejednakosti kada su pristup, vidljivost i priznanje oblikovani stereotipima ili diskriminatornim praksama. Istovremeno, sport može biti i sredstvo za njihovo prevladavanje. Inkluzivne sportske aktivnosti stvaraju prostore u kojima mladi kroz praksu doživljavaju suradnju, pravednost, poštovanje i jednakost.

Kada se poveže s neformalnim obrazovanjem, sport postaje snažan alat za učenje o ljudskim pravima. Sudionicima omogućava da kroz vlastito iskustvo promišljaju diskriminaciju, rodne uloge, privilegije i uključenost. Promicanjem dijaloga, empatije i solidarnosti, sportsko-obrazovne inicijative poput projekta Game Changers doprinose izgradnji ravnopravnijih, tolerantnijih i uključivijih zajednica.

Postizanje rodne ravnopravnosti i zaštita prava žena i LGBTIQ+ osoba zahtijeva dugoročnu posvećenost institucija, organizacija civilnog društva, obrazovnih ustanova, sportskih organizacija i lokalnih zajednica. Ovaj priručnik podržava te napore nudeći praktične metode koje pomažu mladima da prepoznaju stereotipe, razumiju diskriminaciju i aktivno doprinose pozitivnim društvenim promjenama.

1.3 Materijal za facilitatore: ključni pojmovi o spolu, rodu i rodnim ulogama

Ovaj odjeljak namijenjen je facilitatorima kao podrška pri sažimanju i zaključivanju radionica koje se bave rodnom ravnopravnošću, identitetom i diskriminacijom. Sadrži osnovne pojmove koji mogu pomoći sudionicima da bolje razumiju razliku između bioloških i društveno oblikovanih aspekata identiteta.

■ Spol i rod – razumijevanje razlike

Ljudi se uglavnom rađaju s biološkim karakteristikama koje se kategoriziraju kao ženske ili muške. To nazivamo **spolom**. Kada govorimo o spolu, govorimo o biološkim i tjelesnim karakteristikama, uključujući reproduktivne funkcije. Ove biološke razlike postoje u svim društvima, bez obzira na kulturu, društveni status ili geografski položaj.

Dugo vremena smatralo se da upravo te biološke razlike određuju i društvene uloge žena i muškaraca. Tako su, primjerice, podjela poslova na „muške“ i „ženske“ ili razlike u statusu i moći često bile predstavljane kao prirodne. Međutim, takva tumačenja ne odražavaju složenost ljudskog iskustva.

■ Rod kao društveni konstrukt

Za razliku od spola, **rod** se odnosi na društvena i kulturna značenja koja se povezuju sa ženama i muškarcima. Rod opisuje kako društva definiraju uloge, ponašanja, očekivanja i karakteristike koje smatraju prikladnima za žene i muškarce.

Rod uključuje ideje o tome:

- kako se ljudi trebaju ponašati
- kako trebaju izgledati
- koje uloge trebaju imati u društvu
- koje osobine i sposobnosti se smatraju „tipično ženskim“ ili „tipično muškim“

Ova očekivanja nisu urođena. Ona se usvajaju kroz porodicu, obrazovanje, medije, religiju, kulturne norme i druge društvene institucije. Rod je stoga promjenjiva kategorija koja se razlikuje:

- među kulturama
- među društvenim skupinama
- među generacijama
- i čak unutar istog društva

Na primjer, očekivanja koja se postavljaju pred žene i muškarce u jednoj zemlji ili regiji mogu se značajno razlikovati od onih u drugoj. Isto tako, mlađe i starije generacije mogu imati različita shvaćanja o tome šta se smatra primjerenim ponašanjem za žene i muškarce.

Rodni identitet i raznolikost

Iako društva često prepoznaju samo dvije kategorije — ženski i muški rod — stvarnost je mnogo složenija. Ljudi se rađaju s određenim biološkim karakteristikama, ali kroz proces socijalizacije uče šta znači biti dječak ili djevojčica, žena ili muškarac.

Rodni identitet odnosi se na način na koji pojedinci razumiju i doživljavaju vlastiti rod. On može, ali i ne mora odgovarati spolu koji je osobi pripisan pri rođenju. Neke osobe se identificiraju kao nebinarne ili izvan tradicionalnih rodnih kategorija. Razumijevanje ove raznolikosti važno je za stvaranje inkluzivnog okruženja, posebno u sportu, gdje kruta očekivanja vezana uz rod ponekad mogu ograničiti sudjelovanje i osjećaj pripadnosti.

Rodne uloge

Rodne uloge predstavljaju skup očekivanja, ponašanja i odgovornosti koje društvo pripisuje pojedincima na temelju njihova percipiranog roda. One uključuju norme o tome:

- kako se žene i muškarci trebaju ponašati
- koje odgovornosti trebaju preuzimati
- kojim aktivnostima bi se trebali baviti
- što se smatra prihvatljivim ili neprihvatljivim ponašanjem

U mnogim slučajevima rodne uloge nisu zasnovane na biološkim razlikama, već na stereotipima i društvenim očekivanjima o tome što žene i muškarci „trebaju“ raditi. Ove uloge mogu postati problematične kada:

- ograničavaju individualne izbore i mogućnosti
- učvršćuju i produbljuju nejednakosti
- isključuju osobe koje se ne uklapaju u tradicionalna očekivanja
- rigidno se primjenjuju na sve članove društva, bez obzira na njihove individualne potrebe, interese i identitete

Zašto je ovo važno u sportu?

Sport je prostor u kojem su rodne uloge i očekivanja često vrlo vidljivi. Na primjer:

- neki sportovi se smatraju „muškim“ ili „ženskim“
- dječaci mogu osjećati pritisak da odgovaraju određenim idealima muškosti
- djevojčice i žene mogu se suočavati s preprekama za sudjelovanje
- LGBTIQ+ osobe mogu doživljavati diskriminaciju ili isključenost

Promišljanjem ovih obrazaca sport može postati prostor za osporavanje stereotipa i promicanje jednakosti.

KLJUČNA PORUKA ZA FACILITATORE

Prilikom zaključivanja radionice važno je naglasiti:

- ✓ Razlike među ljudima nisu samo biološke, već i društveno oblikovane.
- ✓ Rodne uloge su naučene i mogu se mijenjati.
- ✓ Svaka osoba ima pravo sudjelovati u sportu i društvu bez diskriminacije.
- ✓ Inkluzivna okruženja koriste svima.

Potaknite sudionike da razmisle na koji način mogu doprinijeti stvaranju ravnopravnijih, sigurnijih i uključivijih prostora u sportu i svakodnevnom životu.

DIO DVA

REFLEKTUJ POVEŽI PRIMIJENI

02

2 REFLEKTUJ – POVEŽI – PRIMIJENI

Metoda „Right To Play“ (RTP) razvijena je od strane globalne organizacije posvećene zaštiti, obrazovanju i osnaživanju djece kako bi prevazišla izazove s kojima se suočavaju. Organizacija Right To Play i inicijativa fairplay razvile su praktične metode u okviru projekta EDU (<https://edupact.eu/>) koristeći metodologiju Reflektuj – Poveži – Primijeni.

Ključni aspekt ove metodologije predstavlja **ciklus iskustvenog učenja**.

To znači da tokom svake aktivnosti treneri i facilitatori uvode i učvršćuju ključne poruke svake aktivnosti kroz vođene diskusije. Ciklus iskustvenog učenja počinje tako što facilitator odabere ključnu lekciju ili ishod učenja, poput saradnje. Ključna lekcija ili poruka oblikuje cijelu radionicu, uključujući i uvodnu diskusiju. Tokom razgovora facilitatori „sade sjeme“ postavljanjem jednog ili dva jednostavna pitanja kako bi učesnici tokom aktivnosti razmišljali o temi učenja (npr. saradnja). Nakon toga facilitatori vode učesnike kroz kratko zagrijavanje, što predstavlja dobru praksu prije uključivanja u fizičke aktivnosti. Zatim slijedi zajedničko iskustvo – jedna ili više igara povezanih s temom učenja. Nakon svake aktivnosti slijedi diskusija.



Ovaj reflektivni proces opisan je kroz model: **REFLEKTUJ – POVEŽI – PRIMIJENI**. Ova nastavna strategija vodi učesnike kroz tri koraka koji im pomažu da obrade svoje iskustvo:

- 1 Reflektuj:** Šta sam upravo doživio/la? Djeca i mladi uče kako da koriste odgovarajući vokabular za izražavanje svojih ideja, osjećaja i zapažanja, kao i kako da poštuju mišljenja i osjećaje drugih učesnika.
- 2 Poveži:** Kako je ovo iskustvo povezano s prethodnim iskustvima? Kako se ono odnosi na ono što već znam, vjerujem ili osjećam? Da li potvrđuje ili proširuje moje razumijevanje određene teme?
- 3 Primijeni:** Kako mogu iskoristiti ono što sam naučio/la? Kako mogu primijeniti naučeno u sličnim situacijama? Kako mogu koristiti ovo iskustvo za vlastitu korist, ali i za dobrobit svoje zajednice?

Kada se učesnici kroz vođenu diskusiju osvrnu na aktivnost koju su upravo završili, oni bolje razumiju njeno značenje i mogu prenijeti naučeno u nove situacije i iskustva. Ovaj pristup ne podržava samo aktivnosti iz ovog priručnika, već se može koristiti i za povezivanje drugih aktivnosti koje facilitatori već poznaju s relevantnim temama poput ljudskih prava, rodne ravnopravnosti, socijalne uključenosti i interkulturalnog dijaloga.

Šta su „teachable moments“ (trenutci za učenje)?

„Teachable moment“ ili trenutak za učenje može biti i pozitivan i negativan događaj. Primjeri **pozitivnih trenutaka za učenje**:

- Spontani čin ljubaznosti među djecom ili mladima;
- Izuzetan primjer podrške, ohrabriranja ili timskog rada među učesnicima;
- Trenutak u kojem grupa ostvari cilj na kojem je dugo radila;
- Situacija u kojoj pojedinci pokažu ponašanje koje predstavlja pozitivan primjer za ostatak grupe.

Važno je prepoznati ove trenutke kao **snažne prilike za učenje** kroz koje možemo proširiti razmišljanje i razumijevanje učesnika. U takvim situacijama facilitator može privremeno zaustaviti aktivnost kako bi postavio nekoliko pitanja i pomogao učesnicima da izvuku što više iz tog iskustva. Također je moguće sačekati kraj radionice i otvoriti temu tokom završne refleksije. Primjeri pitanja kroz model Reflektuj – Poveži – Primijeni (Reflect–Connect–Apply):

Reflektuj: Šta se posebno pozitivno dogodilo tokom aktivnosti? Kako si se zbog toga osjećao/la?

Poveži: Da li si ranije imao/la slično iskustvo? Kako si tada postigao/la uspjeh ili riješio/la situaciju?

Primijeni: Šta možeš učiniti kako bi se slični pozitivni trenuci češće događali u tvom životu? Kako možeš doprinijeti stvaranju takvog okruženja za druge?

Negativni događaji također predstavljaju važne **prilike za učenje**. To mogu biti:

- Sukob između učesnika;
- Aktivnost koja nije uspjela prema planu (npr. kršenje pravila ili nezgoda);
- Neočekivano pitanje ili zabrinutost koju neko iznese tokom aktivnosti.

U ovakvim situacijama možete odlučiti da prekinete aktivnost usred igre kako biste učenicima/cama ili sportistima/cama postavili nekoliko pitanja. Alternativno, možete sačekati kraj sesije i tada otvoriti razgovor o toj temi. Evo nekoliko primjera pitanja iz pristupa Reflektuj – Poveži – Primijeni (Reflect–Connect–Apply) koja možete postaviti:

Reflektuj: Šta se dogodilo? Zašto misliš da se to dogodilo?

Poveži: Da li ti se nešto slično dogodilo ranije? Kako si tada riješio/la situaciju?

Primijeni: Kako možemo spriječiti da se ovo ponovo dogodi? Koja je naša odgovornost u sprečavanju takvih situacija?

Kako prepoznati trenutak za učenje?

Kada radite s djecom i mladima, trenuci za učenje događaju se stalno. Ključ nije u tome da reagujete na svaki pojedinačni događaj, već da prepoznate koji je trenutak najvažniji za proces učenja i zaslužuje dodatnu pažnju.

DIO TRI

PRIMJER FAIRPLAY RADIONICE



03

3 PRIMJER FAIRPLAY RADIONICE

Svaka radionica treba biti prilagođena učesnicima, njihovom uzrastu, veličini grupe i okruženju u kojem se provodi (sportski teren, učionica, seminar sala i sl.).

Radionica se sastoji od tri osnovne faze:



Faza zagrijavanja

15–30 minuta

Predstavljanje facilitatora i sadržaja radionice, upoznavanje učesnika, predstavljanje projekta i uspostavljanje zajedničkih pravila rada

Glavni dio aktivnosti (Playtime)

90–120 minuta

Interaktivne metode i igre povezane s temama projekta (nediskriminacija, socijalna uključenost, različitost, ljudska prava), uključujući diskusije prema modelu Reflektuj – Poveži – Primijeni i kratke pauze

Dodatno vrijeme i intervjui

15–30 minuta

Grupne igre, aktivnosti za jačanje timskog duha, evaluacija i završni krug refleksije

3.1 Faza zagrijavanja / Fairplay zagrijavanje

Tokom uvodne faze učesnici trebaju imati priliku da se upoznaju međusobno, upoznaju s temama radionice i osjećaju sigurno i dobrodošlo u grupi. Cilj ove faze je stvaranje prijatne, sigurne i podržavajuće atmosfere za ostatak radionice. To se postiže korištenjem igara za upoznavanje, „icebreakera“, kratkih energizera i zajedničkim definisanjem pravila rada.



Prva faza radionice posvećena je međusobnom upoznavanju kroz igru te stvaranju ugodne i sigurne atmosfere za učesnike/ce i facilitatore/ice.

- Čime se projekat bavi i koja je njegova pozadina?
- Ko su facilitatori/ice?
- Zašto smo ovdje?
- Šta učesnici/e mogu očekivati?

Nakon kratkog predstavljanja facilitatora/ica, projekta i procesa rada, zajedno s grupom dogovaraju se zajednička pravila i sporazumi za radionicu. Ona se mogu zapisati na flipčart kako bi bila vidljiva svim učesnicima/ama tokom trajanja radionice.

VAŽNO!

Učešće u radionici je dobrovoljno – svaki/a učesnik/ca može u bilo kojem trenutku prekinuti igru ili preskočiti neku vježbu/aktivnost.



● Fairplay zagrijavanje

CILJ

Smanjiti distancu među učesnicima/cama i formirati grupe bez procesa odabira.

SADRŽAJ

Sportsko zagrijavanje za radionicu. Kroz različite vježbe učesnici/e ostvaruju kontakt očima i fizički kontakt te se međusobno upoznaju i uče imena jedni drugih.

SLIJED METODE

- 1 Facilitatori/ke postavljaju prostor za aktivnost koristeći četiri čunja. Unutar označenog prostora vode različite vježbe zagrijavanja (hodanje na petama, bočno trčanje, visoko podizanje koljena, trčanje unazad, kruženje rukama i sl.). Po potrebi mogu se koristiti i lopte.
- 2 Svaki/a učesnik/ca zaustavlja se kada sretne drugog/u učesnika/cu. Oboje se rukuju i izgovaraju svoje ime.
- 3 U sljedećem krugu svaki/a učesnik/ca izgovara ime osobe koju je upravo upoznao/la.
- 4 Učesnici/e nastavljaju kretanje po prostoru. Kada sretnu drugu osobu, međusobno se pozdravljaju „high-fiveom“ desnom rukom – svaku osobu samo jednom! Nakon toga slijedi krug s lijevom rukom, zatim s obje ruke, pa s obje ruke uz skok, a potom uz istovremeno izgovaranje imena druge osobe itd.
- 5 Učesnici/e ponovo trče po prostoru. Facilitator/ka izgovara neki manji broj. Grupa najprije može pokušati zajednički prikazati taj broj. U narednim krugovima učesnici/e formiraju grupe tačno tog broja članova (npr. facilitator/ka kaže: „Tri!“ – grupa od tri osobe treba se što brže okupiti i međusobno izgovoriti imena članova grupe). Na ovaj način mogu se formirati grupe željene veličine koje se mogu koristiti za narednu aktivnost.

TRAJANJE

10–15 minuta

MATERIJALI

Četiri čunja ili drugi način označavanja prostora; lopte (po potrebi).

SAVJETI ZA FACILITATORE/KE

Dajte jasne i jednostavne upute. Podstaknite učesnike/ce da tokom vježbi ostvaruju kontakt očima. Naglasite da se „high-five“ daje nježno i s poštovanjem prema drugima.

VAŽNO!

Ova vježba omogućava formiranje grupa bez klasičnih metoda biranja učesnika/ca, koje nekima mogu biti neugodne. Dodatna prednost je što se grupe formiraju nasumično, što doprinosi većoj interakciji među učesnicima/cama.



3.2 Ball igra i aktivnosti / Lopta privilegija

U ovoj fazi radionice moguće je intenzivno raditi i na sportskom i na sadržajnom nivou. Ovaj dio uključuje metode koje podrazumijevaju više kretanja, ali i aktivnosti usmjerene na rad u manjim grupama i diskusiju.



CILJ

Kroz igru učiti i iskusiti principe fair playa i različite oblike diskriminacije, s posebnim fokusom na seksizam, homofobiju i prava LGBTIQ+ osoba. Razumjeti pojmove privilegije, tinskog rada, uključenosti i isključenosti kroz sport.

SADRŽAJ

Kroz igru učesnici/e istražuju kakve posljedice mogu imati različiti oblici diskriminacije – posebno seksizam, homofobija i diskriminacija LGBTIQ+ osoba – kao i isključivanje pojedinaca i društvenih grupa. Iako su svi jednako važni za igru, svaki igrač/ica ima različite početne uslove i privilegije. Ova aktivnost je zasnovana na igranju uloga, zbog čega je važno ostaviti dovoljno vremena da se učesnici/e užive u svoju ulogu, ali i da iz nje izađu nakon završetka aktivnosti. Cilj refleksije i diskusije jeste povezivanje iskustava iz igre sa društvenim pitanjima, posebno rodnim ulogama, seksualnom orijentacijom, rodnim identitetom i predrasudama.

TRAJANJE

90–120 minuta

MATERIJALI

Lopta (u zavisnosti od sporta: fudbalska, košarkaška i sl.); sportska sala ili teren; golovi ili markeri; markirne majice; kartice s opisima uloga; zviždaljka (po potrebi).

SAVJETI ZA FACILITATORE/KE

- Igrači/ce i, ako je moguće, facilitatori/ke trebaju voditi računa da nasumično dodijeljena uloga ne bude previše slična njihovom vlastitom identitetu. Ako se to dogodi, može se izvući nova kartica s ulogom. U suprotnom, uloge ostaju onakve kakve su dodijeljene – zamjena nije moguća.
- Kartice s ulogama mogu se prilagoditi različitim temama i fokusima. Također treba voditi računa o jeziku, uzrastu i iskustvu ciljne grupe.
- Svakom učesniku/ci treba dati dovoljno vremena da se što bolje uživi u svoju ulogu (vidjeti pitanja za refleksiju).
- Prekidi igre trebaju se dešavati kada je lopta u sredini terena ili kada je upravo izašla iz igre.
- Na početku i na kraju aktivnosti važno je omogućiti da svi učesnici/e igraju zajedno (otprilike 2–3 minute svaki put).
- Korisno je povezivati aktivnost sa svakodnevnim iskustvima učesnika/ca kako bi osvijestili da neki ljudi imaju više privilegija, a neki manje ili ih uopće nemaju. (Na primjer: Ko ima svoju sobu? Ko ima stariju braću ili sestre kojima je dozvoljeno nešto što njima nije? Da li dobijaju dovoljno džeparca?)

SLIJED METODE

PRIPREMA

- 1 Facilitatori/ke najavljuju da će se igrati sportska igra (npr. fudbal). Formiraju se dvije ekipe s jednakim brojem igrača/ica i približno istim nivoom sportskih vještina.
- 2 Facilitatori/ke dijele kartice s ulogama koje svaki/a učesnik/ca čita u tajnosti. Obje ekipe dobijaju isti set kartica s ulogama/identitetima.
- 3 Učesnici/e trebaju odvojiti vrijeme da razmisle o biografiji, životnoj priči, svakodnevici i iskustvima osobe čiju su ulogu dobili.
- 4 Facilitatori/ke postavljaju pitanja koja pomažu učesnicima/cama da se poistovjete sa svojom ulogom. Pitanja se postavljaju tako da ostavljaju dovoljno prostora za razmišljanje i razvoj empatije. Pitanja o ulozi ili eventualne nejasnoće mogu se razjasniti nakon ove faze, individualno.

- Kakvo je bilo tvoje djetinjstvo i odrastanje? Lako ili teško?
- Kako si se počeo/la baviti sportom?
- Da li ti je lako baviti se sportom s drugima? Osjećaš li se prihvaćeno bez obzira na svoj rod ili identitet?
- Šta radiš ujutro, tokom dana i navečer?
- Kako izgleda tvoj način života? Gdje živiš i s kim?
- Imaš li dovoljno vremena i resursa za trening?
- S čim si se najviše volio/la igrati?
- Kako izgleda tvoja svakodnevica? Imaš li mnogo hobija i slobodnih aktivnosti?
- S kakvim ljudima se susrećeš u svakodnevnom životu? Imaš li mnogo prijatelja ili samo nekoliko? Da li ti je teško sticati nova prijateljstva? Doživljavaš li isključivanje ili diskriminaciju?
- Moraš li mnogo raditi? Imaš li dovoljno novca i vremena za slobodne aktivnosti? Brineš li se o nekome u porodici?
- Jesi li zdrav/a? Imaš li neka ograničenja? Da li društvena očekivanja ili norme utiču na tvoju mogućnost da učestvuješ u sportu ili drugim aktivnostima?
- Čega se bojiš? Šta te čini sretnim/om?

- 5 Facilitatori/ke zatim objašnjavaju dalji tok igre: igra se odvija sve dok ne bude prekinuta na znak facilitatora/ke (npr. povikom ili zviždukom). Tada svi učesnici/e moraju odmah stati i ostati tačno na mjestu gdje se nalaze („zamrznuti se“). Tokom tog prekida facilitatori/ke postavljaju svim igračima/cama jedno pitanje.

VAŽNO!

Učesnici/e trebaju cijelo vrijeme imati svoju dodijeljenu ulogu na umu i razmišljati te osjećati iz perspektive te uloge, ali je ne trebaju pokazivati niti glumiti pred drugima.



POČETAK IGRE

- 1 Nakon uvodnih objašnjenja započinje zajednička igra (fudbal, košarka i sl.) u kojoj svi mogu učestvovati. Nakon nekoliko minuta igre, facilitator/ka prekida aktivnost (pozivom „Stop!“ ili zviždukom) i postavlja prvo pitanje (vidjeti pitanja za refleksiju). Igrači/ce tada, iz perspektive svoje uloge, razmišljaju da li je njihov odgovor na postavljeno pitanje DA ili NE. Svaki/a učesnik/ca samostalno donosi odluku.

YES igrač/ica može nastaviti igrati nakon znaka facilitatora/ke.

NO osoba ne može učestvovati u igri do narednog kruga. Ostaje stajati na mjestu gdje se nalazila u trenutku prekida igre. Ne smije se kretati niti igrati, čak ni ako lopta dođe do nje.

- 2 Kada svi učesnici/e u sebi odgovore na pitanje, igra se nastavlja (u smanjenom sastavu) narednih 1–2 minute, sve dok ne bude postignut pogodak ili postavljeno novo pitanje. Po želji, nakon postignutog pogotka svi učesnici/e mogu ponovo učestvovati do narednog pitanja (ovo se posebno preporučuje za mlađe uzraste). Ovaj postupak se ponavlja sve dok se ne postave sva odabrana pitanja.

VAŽNO!

Na kraju aktivnosti treba odigrati jedan završni krug u kojem svi učesnici/e mogu ravnopravno učestvovati u igri (2–3 minute).

DISKUSIJA I REFLEKSIJA

- 1 Nakon završetka igre, učesnici/e trebaju „skinuti“ svoje uloge i simbolično ih ostaviti iza sebe. Facilitatori/ke vode proces izlaska iz uloge (protresanje tijela, skidanje markirnih majica i sl.). Važno je posvetiti dovoljno vremena ovom koraku kako iskustvo ne bi ostalo vezano za učesnike/ce nakon aktivnosti. Facilitatori/ke također trebaju osigurati da učesnici/e ne razmjenjuju svoje uloge međusobno.
- 2 **Smjernice za refleksiju:** Nakon završetka igre grupa se okuplja na zajedničkoj diskusiji (krug sjedenja) kako bi razgovarala o iskustvu i reflektirala aktivnost. Faza refleksije je ključni dio ove metode i facilitatori/ke trebaju voditi računa da se stereotipni ili pojednostavljeni stavovi ne reprodukuju tokom razgovora.



VAŽNO!

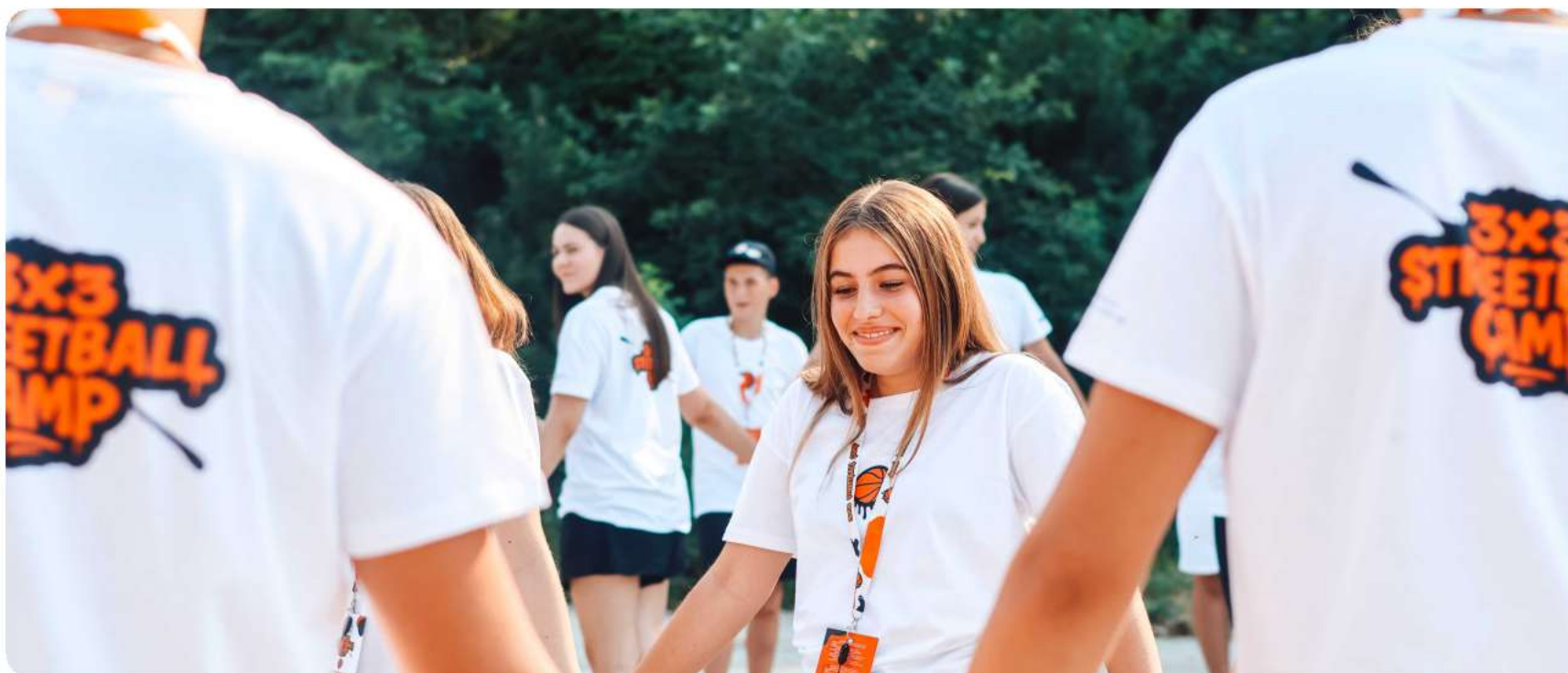
Kategoričke i predrasudama zasnovane izjave („Oni su jednostavno takvi i zato...“) treba prepoznati, otvoriti za diskusiju i zajedno analizirati s grupom.

- 3 Fokus razgovora bit će na privilegijama i diskriminaciji te njihovom uticaju na pojedince i društvene grupe. Cilj je također zajednički osmisliti kako bi mogla izgledati inkluzivna grupa, tim ili razred i šta svaka osoba (ili sportski klub, organizacija i sl.) može učiniti da tome doprinese.
- 4 **Meta nivo:** Šta se dogodilo tokom igre? Šta ste primijetili? Kako biste opisali situaciju? (Ova pitanja služe za refleksiju o samoj igri, a ne o ličnoj ulozi.)
- 5 **Lični nivo:** Ovaj dio razgovora usmjeren je na iskustva koja su učesnici/e imali kroz dodijeljenu ulogu tokom igre.
- 6 Facilitatori/ke u ovom trenutku pojašnjavaju da su obje ekipe imale iste uloge te da su, uprkos tome, učesnici/e mogli različito odgovarati na ista pitanja — neki su morali stati, a neki su nastavili igrati. Važno je naglasiti da ljudi i njihova životna iskustva mogu biti vrlo različiti te da kategoriziranje ljudi često proizvodi privilegije, ali i isključivanje.

- Kakva je bila vaša prva reakcija kada ste dobili karticu s ulogom? Šta ste pomislili o svojoj ulozi/identitetu?
- Kako ste lično doživjeli igru? Šta se događalo za vas tokom aktivnosti?
- Kako ste se osjećali kada su drugi mogli igrati, a vi niste? Ili obrnuto, kada ste vi mogli igrati dok drugi nisu?
- Kako su reagovali vaši saigrači i saigračice?
- Kako vam je bilo biti u toj ulozi? Kako ste se osjećali?
- Da li ste često morali stati ili ste uglavnom mogli nastaviti igrati?
- Kako je na tim uticalo to što neki članovi nisu mogli učestvovati?

ZAKLJUČAK

- 1 Facilitatori/ke sumiraju ključne zaključke i usmjeravaju razgovor prema temama fair playa, uključenosti i isključenosti, diskriminacije i privilegija. Diskusija se može odnositi na sport, ali i na društvo u cjelini.
 - Koja je svrha ove aktivnosti?
 - Šta ste naučili?
 - Kakve veze sport ima s privilegijama, isključivanjem, diskriminacijom i ljudskim pravima?
- 2 **Strategije i naredni koraci:** Šta svako od nas može učiniti da grupa, sportski tim, klub ili razred budu inkluzivniji? Koje konkretne strategije možemo razviti kako bismo stvarali ravnopravnije i sigurnije okruženje za sve?



3.3 Dodatno vrijeme i intervjui / Metar (“Yardstick”)

Završni dio radionice uključuje grupno-dinamičku igru koja ima za cilj pružiti pozitivan i motivirajući završetak fairplay radionice. Na kraju aktivnosti učesnici/e također imaju priliku za refleksiju, postavljanje pitanja i davanje povratnih informacija.



CILJ

Omogućiti grupi pozitivan završetak radionice te kroz aktivnost naglasiti važnost komunikacije i saradnje.

SADRŽAJ

Zajedničko rješavanje zadatka stvara osjećaj zajedništva. Aktivnost ponovo stavlja na probu sposobnost timskog rada, vježbaju se različiti oblici komunikacije, a ujedno postaju vidljive i različite uloge koje pojedinci preuzimaju unutar grupe.

SLIJED METODE

- 1 Učesnici/e se raspoređuju u dva reda okrenuta jedan prema drugom.
- 2 Facilitatori/ke postavljaju drveni metar između dva reda.
- 3 Učesnici/e podižu metar i postavljaju ga na visinu ramena, oslanjajući ga na kažiprste desne ruke.
- 4 Zadatak grupe je da zajedno spusti metar na pod, bez međusobnog razgovora.
- 5 Aktivnost je uspješno završena kada metar dotakne pod, a da nijedan učesnik/ca tokom procesa ne izgubi kontakt s njim.

TRAJANJE

10–15 minuta

MATERIJALI

Drveni metar (ili lagana letva slične dužine)

SAVJETI ZA FACILITATORE/KE

- Na početku dajte jasne i precizne upute. Nakon toga facilitatori/ke imaju isključivo ulogu posmatrača. Intervenirajte samo ako učesnici/e počnu razgovarati ili ako dinamika grupe postane neprimjerena ili destruktivna.
- Ako se pokaže da grupa ne može završiti zadatak bez verbalne komunikacije, razgovor među učesnicima/cama može se dozvoliti kao drugi korak aktivnosti.

3.4 Feedback / Povratne informacije

Na kraju fairplay radionice organizira se kratki usmeni krug povratnih informacija:

- Kako vam se svidjela fairplay radionica?
- Šta je bilo dobro? Šta je moglo biti bolje?

Povratne informacije mogu se izraziti pomoću „barometra palca” (palac gore, vodoravno ili dolje) ili zujanjem/humanjem (svaki učesnik/ca zuji onoliko glasno koliko želi; vrlo glasno = radionica se veoma svidjela, tiho = manje se svidjela).

Nakon toga facilitatori/ke odgovaraju na eventualna otvorena pitanja i prelaze na pisani dio povratnih informacija (evaluaciju).



3.5 Evaluacija

Projektni tim provodi evaluaciju svake radionice. U tu svrhu, nakon završetka radionice učesnicima/cama i facilitatorima/kama distribuiraju se sljedeći evaluacijski obrasci:

- Izvještaj o radionici (ispunjavaju facilitatori/ke)
- Obrazac za povratne informacije za nastavnike/ce, trenere/ice ili druge odgovorne osobe
- Evaluacijski obrazac za učesnike/ce

Na kraju radionice može se napraviti zajednička fotografija grupe (ukoliko učesnici/e pristanu), a fairplay će podijeliti različite informativne i edukativne materijale.

Po potrebi, organizacijama se mogu ponuditi i naprednije radionice ili dodatni programi obuke.



DIO ČETIRI

AKTIVNOSTI



04

4 AKTIVNOSTI



Ovaj dio priručnika predstavlja niz interaktivnih aktivnosti zasnovanih na kretanju, osmišljenih za istraživanje tema rodni uloga, rodne ravnopravnosti i diskriminacije, uključujući izazove s kojima se suočavaju LGBTIQ+ osobe. Koristeći sport i igru kao obrazovne alate, ove aktivnosti stvaraju dinamično okruženje za učenje u kojem učesnici i učesnice mogu aktivno istraživati složena društvena pitanja kroz iskustvo, refleksiju i diskusiju.

Aktivnosti se temelje na principima neformalnog obrazovanja, kombinujući fizičko učešće s vođenom refleksijom kako bi podržale učenje koje nadilazi teorijsko znanje. Stavljajući učesnike i učesnice u različite uloge i situacije, aktivnosti podstiču empatiju, kritičko razmišljanje i dublje razumijevanje načina na koji društvene norme, stereotipi i odnosi moći oblikuju svakodnevna iskustva.

Facilitatori i facilitatorice se ohrabruju da kreiraju siguran i inkluzivan prostor u kojem se svi učesnici i učesnice osjećaju poštovano i saslušano. Cilj nije samo podizanje svijesti, već i osnaživanje mladih ljudi da preispituju nejednakosti, suprotstavljaju se diskriminaciji i doprinose stvaranju inkluzivnijih i pravednijih zajednica.

Kako koristiti ovaj priručnik

Ovaj priručnik je osmišljen kao praktičan alat za facilitatore i facilitatorice, edukatore i edukatorice, trenere i trenerice te omladinske radnike i radnice koji žele obrađivati teme rodne ravnopravnosti i LGBTIQ+ prava kroz sport i neformalno obrazovanje. Aktivnosti se mogu koristiti u radionicama, školama, sportskim klubovima ili inicijativama u zajednici te ih je potrebno prilagoditi konkretnom kontekstu, veličini grupe, uzrastu i iskustvu učesnika i učesnica.

Metode u priručniku prate princip **iskustvenog učenja (Reflektuj – Poveži – Primijeni)**. To znači da svaka aktivnost kombinuje fizičko učešće s vođenom refleksijom. Diskusija nakon aktivnosti predstavlja ključni dio procesa jer upravo tada učesnici i učesnice promišljaju svoja iskustva i povezuju ih sa širim društvenim pitanjima kao što su rodne uloge, diskriminacija i inkluzija.

Facilitatori i facilitatorice se podstiču da:

- ✓ biraju aktivnosti u skladu s potrebama i osjetljivošću grupe
- ✓ od samog početka stvaraju sigurno, inkluzivno i atmosferu međusobnog poštovanja
- ✓ uspostave jasna grupna pravila (npr. poštovanje, povjerljivost, aktivno slušanje bez osuđivanja)
- ✓ prilagode jezik i primjere lokalnom i kulturnom kontekstu
- ✓ omoguće dobrovoljno učešće – niko ne treba biti prisiljen dijeliti lična iskustva

VAŽNO!

Prilikom obrade tema kao što su rodni identitet, seksualna orijentacija i diskriminacija, facilitatori i facilitatorice trebaju izbjegavati situacije u kojima bi se učesnici i učesnice mogli osjećati izloženo ili pod pritiskom da otkrivaju lične informacije. Fokus treba ostati na društvenim normama, iskustvima i perspektivama, a ne na ličnim identitetima pojedinaca.



4.1 PRAVA, GLASOVI I PROMJENA

CILJ

Upoznavanje učesnika i učesnica s ljudskim pravima i društvenim aktivizmom.

SADRŽAJ

Učesnici i učesnice najprije istražuju vlastite stavove o pravima i jednakosti kroz zauzimanje fizičkih pozicija u prostoru i diskusiju o različitim perspektivama. Zatim rade u malim grupama i zamišljaju sebe kao donosioce odluka koji kreiraju zakone, promišljajući o ljudskim pravima, pravima žena i ulozi aktivizma u oblikovanju društva. Radionica završava zabavnom grupnom aktivnošću koja jača povezanost među učesnicima i učesnicama te osjećaj zajedništva.

SLIJED METODE

Uvod / Gdje stojim po pitanju...?

- 1 Facilitatorica zamoli učesnike i učesnice da ustanu. Objašnjava da će pročitati nekoliko tvrdnji. Ako se slažu s tvrdnjom, trebaju stati na lijevu stranu prostorije; ako se ne slažu, na desnu stranu. Ako nisu sigurni ili se ne mogu odlučiti, staju u sredinu.
- 2 Nakon svakog zauzimanja pozicije, učesnici i učesnice imaju priliku objasniti svoj stav i razmijeniti mišljenja.

TVRDNJE

- Žene i muškarci trebaju imati jednaka prava.
- Žene trebaju same odlučiti žele li imati porodicu ili ne.
- Žene trebaju imati pravo glasa na izborima.
- Djeca trebaju sama odlučiti u koju školu žele ići.
- Žene trebaju imati posao izvan kuće.

- 3 U završnom komentaru facilitatorica naglašava da je cilj aktivnosti bio podstaći učesnike i učesnice da razmisle o tome koja prava imaju, koja nemaju i koja bi željeli ostvarivati kako bi se osjećali sigurno i dobro u zajednici u kojoj žive. O tim pitanjima će se detaljnije baviti u narednoj aktivnosti.



Centralna aktivnost / Da sam predsjednik/ca...

- 1 Facilitatorica dijeli učesnike i učesnice u manje grupe. Zadatak grupa je da zamisle da su upravo postali predsjednici/ e jedne države. Imaju moć da donose zakone i prilagode ih potrebama svojih građana i građanki. Unutar grupe trebaju osmisliti koja bi prava garantirali svim građanima i građankama svoje države te ih zapisati na flipchart papir, kreirajući vlastitu Povelju prava i sloboda.
- 2 Grupe predstavljaju svoje radove.
- 3 Facilitatorica povezuje predstavljene ideje s ljudskim pravima te s pravima koja su zaštićena različitim zakonima i međunarodnim dokumentima (npr. ako se spominje zaštita porodice ili djece).
- 4 U završnom komentaru facilitatorica upoznaje učesnike i učesnice s pojmom ljudskih prava i osnovnim dokumentima u kojima su ona definirana (Univerzalna deklaracija o ljudskim pravima Ujedinjenih nacija, Evropska konvencija o ljudskim pravima). Govori o značaju Evropske konvencije za građane i građanke država koje su je ratificirale. Posebna pažnja posvećuje se pravima žena i zaštiti žena i djece. Facilitatorica spominje Konvenciju Vijeća Evrope o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i nasilja u porodici (Istanbulska konvencija) te njen značaj za žene koje žive u državama koje su njome obuhvaćene.
- 5 Facilitatorica zatim govori o važnosti građanskih inicijativa u pokretanju društvenih promjena. Predstavlja aktivizam kao oblik organizovanog društvenog djelovanja i naglašava da nije potrebno biti na vrhu političke moći kako bi se uticalo na društvo. Aktivizmom se mogu osporavati štetna ponašanja i zagovarati pozitivne promjene. Budući da su mnoge države obavezane poštovati navedene međunarodne dokumente, postoji prostor i podrška za građanski angažman.



Završna aktivnost / Slonić u zatvoru...

- 1 Učesnici i učesnice stoje u krugu okrenuti jedni drugima leđima, poput voza. Svaka osoba stavlja ruke na ramena osobe ispred sebe. Facilitatorica priča priču i istovremeno izvodi pokrete po leđima osobe ispred sebe. Ostali učesnici i učesnice ponavljaju iste pokrete na leđima osobe ispred sebe.

PRIČA

Nekada davno postojala je velika šuma puna gustih četinarskih stabala (dijagonalni pokreti od vrha prema dnu leđa). Jednog dana došli su drvosječe i posjekli šumu (pokreti kao zamahivanje sjekirom). Ostali su samo panjevi (kružni pokreti kažiprstom). U šumu je došao mali slon i počeo gaziti po panjevima (pokreti stisnutom šakom koji imitiraju slonove korake). Zbog toga su došli čuvari i odveli ga u zatvor (ravni pokret prema dolje). U zatvoru je sloniću bilo dosadno pa je pisao pisma na pisačkoj mašini (tapkanje prstima). Kada bi završio jedno pismo, uvukao bi novi list papira (pokret dlanovima od vrha prema dnu), pa bi ponovo pisao (ponoviti tapkanje prstima). Kada je završio sva pisma, zalijepio je markice (pritiskanje palčevima) i poslao ih širom svijeta (pokreti otvorenim dlanovima od sredine leđa prema van).

MATERIJALI

Flipchart papir, markeri, ljepljiva traka

TRAJANJE

75-90min



4.2 KRENI & IZRAZI SE / ŠTAFETA IDENTITETA

CILJ

Istražiti i preispitati rodne uloge, rodnu neravnopravnost i diskriminaciju LGBTQ+ osoba kroz kretanje i timski rad. Učesnici i učesnice kroz iskustvo uviđaju kako identitet, stereotipi i društvena očekivanja utiču na učešće, samopouzdanje i inkluziju.

SADRŽAJ

Učesnici i učesnice istražuju kako rodne norme i očekivanja oblikuju ponašanje, prilike i učešće u sportu i svakodnevnom životu. Kroz zadatke zasnovane na različitim ulogama, doživljavaju kako diskriminacija, stereotipi i privilegije različito utiču na pojedince. Aktivnost podstiče empatiju, kritičko promišljanje i svijest o nejednakostima povezanim s rodnim identitetom, rodnim izražavanjem i seksualnom orijentacijom. Kroz refleksiju, fizičko iskustvo se povezuje sa širim društvenim pitanjima poput seksizma, homofobije i isključivanja.

TRAJANJE

90–120 min

MATERIJALI

Čunjevi ili oznake za obilježavanje prostora; kartice sa zadacima (izazovi kretanja); kartice s ulogama (rodni identiteti, stereotipi, uslovi privilegije); markirne majice/prsluci (opcionally); štoperica ili zviždaljka; flipchart papir i markeri



SLIJED METODE**PRIPREMA**

- 1 Facilitator/ica objašnjava da će učesnici i učesnice učestvovati u štafetnoj igri zasnovanoj na kretanju.
- 2 Učesnici i učesnice se dijele u manje mješovite grupe.
- 3 Svaki učesnik i svaka učesnica dobija karticu s ulogom koja opisuje određenu osobu (npr. djevojčicu koju obeshrabruju da se bavi sportom, transrodnu mladu osobu, dječaka pod pritiskom da „bude čvrst“, nebinaru osobu koja se suočava s isključivanjem i sl.).
- 4 Učesnici i učesnice dobijaju vrijeme da razmisle o svojoj ulozi uz pomoć sljedećih pitanja:

- Kakva očekivanja društvo ima od tebe?
- Da li se osjećaš prihvaćeno u sportu ili društvenim grupama?
- S kojim izazovima ili preprekama se suočavaš?
- Šta ti daje samopouzdanje, a šta te ograničava?

POČETAK AKTIVNOSTI

- 1 Postavlja se štafetni poligon sa različitim stanicama (trčanje, održavanje ravnoteže, timski zadaci, vježbe koordinacije).
- 2 Svi učesnici i učesnice počinju pod jednakim uslovima i zadatke izvršavaju u timovima.

UVOĐENJE NEJEDNAKOSTI (promjene tokom igre)

- 1 U određenim intervalima facilitator/ica zaustavlja igru i uvodi nove uslove povezane s dodijeljenim ulogama:
 - Neki učesnici i učesnice moraju izvršavati zadatke uz određena ograničenja (npr. sporijim tempom, s manjim brojem pokušaja ili uz duže čekanje na red).
 - Neki dobijaju prednosti (npr. prečice, dodatnu pomoć ili više vremena).
 - Neki su privremeno isključeni iz zadataka ili moraju samo posmatrati umjesto aktivno učestvovati.
- 2 Učesnici i učesnice trebaju svoju ulogu doživljavati i pratiti interno, bez pretjeranog glumljenja ili naglašavanja prema vani.



DISKUSIJA I REFLEKSIJA

Učesnici i učesnice okupljaju se u krug. Najprije „izlaze“ iz svojih uloga (protresu se, skinu markirne prsluke i sl.). Facilitatori/ke započinju refleksiju postavljajući opća pitanja o aktivnosti.

Šta se dogodilo tokom aktivnosti?

- Šta ste primijetili u grupnoj dinamici?

Lični nivo:

- Kako je dodijeljena uloga uticala na vaše iskustvo?
- Da li ste se osjećali uključeno, isključeno, privilegirano ili uskraćeno?
- Kako ste se osjećali kada ste imali više ili manje mogućnosti od drugih?

Grupni nivo:

- Kako je nejednakost uticala na timski rad?
- Šta se dogodilo kada neki članovi i članice nisu mogli ravnopravno učestvovati?

Povezivanje s temama roda i LGBTIQ+ prava

- Kako rodne uloge utiču na to ko učestvuje u sportu?
- S kojim se preprekama mogu suočavati djevojčice, dječaci ili LGBTIQ+ osobe?
- Kako stereotipi (npr. „dječaci su jači“, „djevojčice su manje takmičarski nastrojene“) utiču na inkluziju?
- Koji oblici diskriminacije postoje u sportu i društvu?

ZAKLJUČAK — FACILITATORI/KE NAGLAŠAVAJU KLJUČNE PORUKE:

- ✓ Rodne uloge i društvene norme utiču na prilike i ponašanje.
- ✓ Diskriminacija i privilegije utiču na učešće i samopouzdanje.
- ✓ Inkluzija zahtijeva svijest, razumijevanje i aktivno djelovanje.

VAŽNO!

Pobrinite se da na kraju aktivnosti svi učesnici i učesnice ponovo mogu ravnopravno učestvovati. Prekidi aktivnosti trebaju biti strukturirani, jasni i pravedni.

SAVJETI ZA FACILITATORE/KE

- Osigurajte sigurno okruženje puno poštovanja, posebno kada se razgovara o identitetu i diskriminaciji.
- Naglasite da su uloge izmišljene i da ne odražavaju identitete učesnika i učesnica.
- Prilagodite kartice s ulogama uzrastu i kulturnom kontekstu grupe.
- Podstičite refleksiju bez pritiska na učesnike i učesnice da dijele lična iskustva.
- Budite spremni da na konstruktivan način reagujete na osjetljive, stereotipne ili pristrasne komentare.

4.3 RAZBIJANJE RODNIH OKVIRA

CILJ

Podstaci prepoznavanje društvenog uticaja na formiranje rodni uloga te ohrabriti učesnike i učesnice da slijede vlastite interese, sposobnosti i sklonosti.

SADRŽAJ

Aktivnost započinje prisjećanjem i simboličnim izvođenjem igara iz djetinjstva, pri čemu se istražuje kako su određene igre društveno označene kao „za djevojčice“ ili „za dječake“. Kroz različite zadatke učesnici i učesnice promišljaju o očekivanjima koja društvo postavlja pred žene i muškarce, razgovaraju o tome kako te uloge utiču na njihove živote te razmatraju mogućnosti za promjenu i međusobnu podršku. Aktivnost završava simboličnom grupnom vježbom koja jača povezanost, međusobno poštovanje i važnost podržavajućih odnosa.

SLIJED METODE

Uvodna aktivnost / Igre za djevojčice i igre za dječake

- 1 Svaki učesnik i učesnica treba navesti jednu igru iz djetinjstva, ukratko je predstaviti, a zatim je svi simbolično „odigravaju“ (svi istovremeno verbalno i neverbalno oponašaju pokrete iz te igre).
- 2 Učesnici i učesnice naizmjenično navode igru koja se tradicionalno smatra „ženskom“ i igru koja se smatra „muškom“, bez obzira na vlastiti spol.

Centralna aktivnost / Rodne uloge

- 1 Nadovezujući se na uvodnu aktivnost, facilitator/ica uvodi temu objašnjavajući da nas društvo, u zavisnosti od roda, usmjerava na određene načine još od trenutka rođenja. Čak se i igre i igračke često smatraju „za dječake“ ili „za djevojčice“, kao i način odijevanja, ponašanja prema drugima i slično. Na taj način svaka osoba se usmjerava prema ulozi koju joj društvo dodjeljuje.
- 2 Naredna aktivnost omogućit će učesnicima i učesnicama da istraže rodne uloge i očekivanja povezana s njima.



OPCIJA 1

- 1 Učesnici i učesnice dijele se u dvije rodno uravnotežene grupe.
- 2 Svaka grupa razmatra šta podrazumijeva ženska, odnosno muška uloga: šta su im roditelji govorili da djevojčica ili dječak treba ili ne treba raditi, kako bi se trebali ponašati, šta društvo danas očekuje od njih i slično.
- 3 Svoja razmišljanja zapisuju na papiriće. Žene i djevojke ubacuju svoje papiriće u „žensku“ kutiju, a muškarci i dječaci u „mušku“ kutiju.

VAŽNO!

Ako su na radionici prisutne samo djevojke i žene, nema podjele u grupe. Učesnice najprije zapisuju kako vide vlastitu, žensku ulogu i papiriće stavljaju u „žensku“ kutiju. Zatim razmišljaju o tome kako društvo vidi mušku ulogu, zapisuju svoja zapažanja na papiriće i stavljaju ih u „mušku“ kutiju.

- 4 Facilitator/ica čita bilješke iz „ženske“ kutije i sažima kako učesnici i učesnice doživljavaju žensku ulogu.
- 5 Zatim facilitator/ica čita bilješke iz „muške“ kutije i sažima kako učesnici i učesnice doživljavaju mušku ulogu.
- 6 Facilitator/ica otvara prostor za diskusiju i poziva učesnike i učesnice da podijele kako se osjećaju u svojim rodним ulogama. Šta im se sviđa u toj ulozi? Šta im smeta?
- 7 Sumirajući iznesena razmišljanja, facilitator/ica ističe da društvena očekivanja, s jedne strane, pružaju određenu jasnoću tokom odrastanja (ko smo i kako gradimo odnose s drugima) te mogu jačati osjećaj pripadnosti zajednici. S druge strane, bez obzira na rod, ona nas često stavljaju „u kutiju“ — nameću okvir unutar kojeg se krećemo, ograničavaju slobodu izbora i mogu ugroziti našu individualnost.



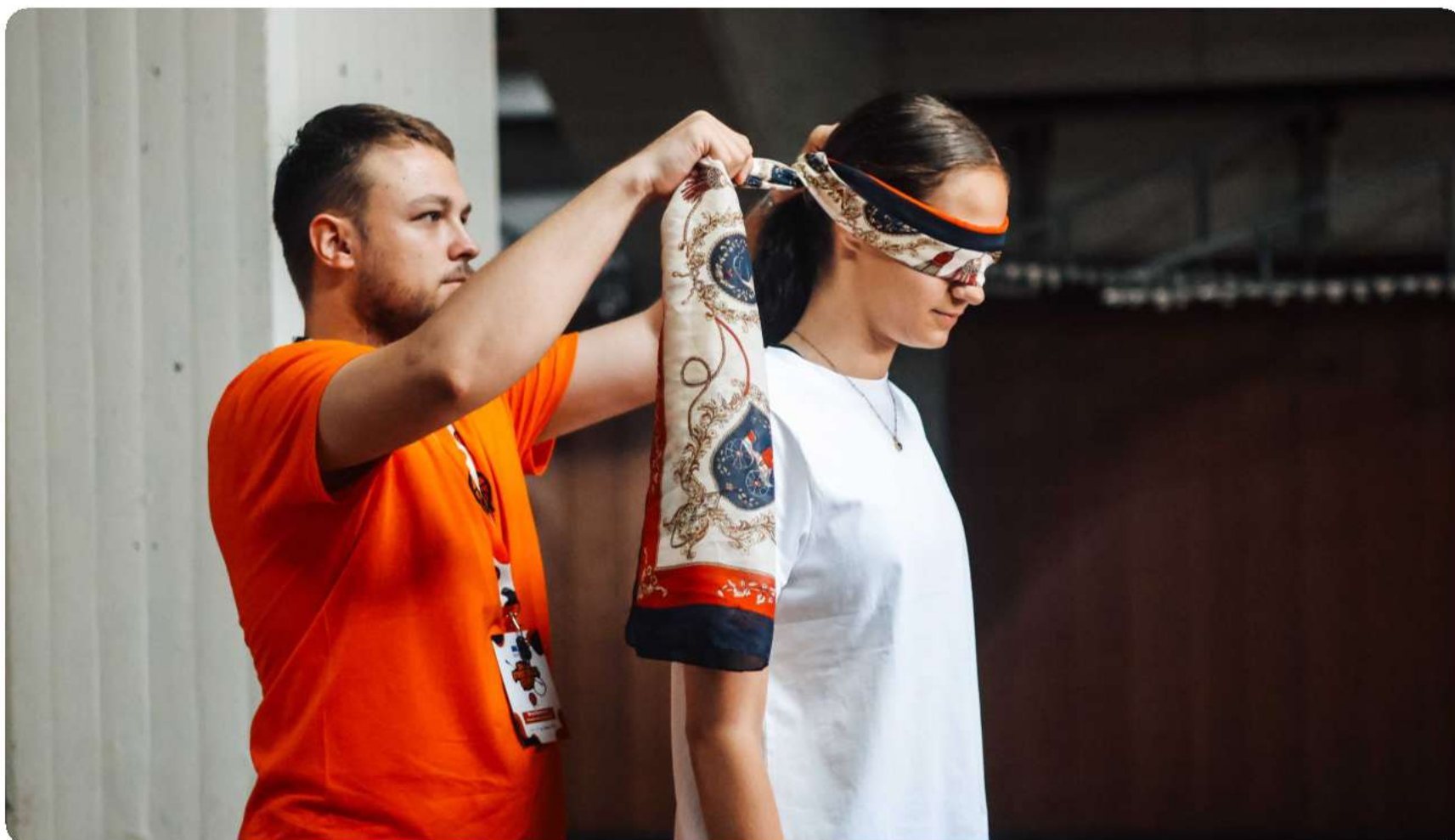
4.3 · RAZBIJANJE RODNIH OKVIRA · OPCIJA 1 (NASTAVAK)

- 8 Facilitator/ica podstiče učesnike i učesnice da razmisle o mogućim promjenama: Da li bi željeli nešto promijeniti u svojoj rodnoj ulozi? Da li ih brine pokretanje takvih promjena?
- 9 Na kraju facilitator/ica usmjerava razgovor prema mogućnostima podrške i zaštite: Šta mogu učiniti kako bi umanjili te brige ili rizike? Mogu li računati na nekoga kao saveznika ili izvor podrške?
- 10 Facilitator/ica sumira navedene mogućnosti i naglašava važnost razumijevanja i podrške među osobama istog roda, kao i prepoznavanja potencijalnih saveznika. Za djevojke to mogu biti mlađi muški članovi porodice koji su otvoreniji za ovakve ideje ili novi prijatelji koje će upoznati u svojoj zajednici.
- 11 Ako muškarci ili dječaci koji učestvuju na radionici podrže ideju promjene tradicionalne ženske uloge, to treba posebno istaknuti kao pokazatelj da je promjena moguća i da društveni odnosi nisu unaprijed zadani niti nepromjenjivi.



OPCIJA 2

- 1 Učesnici i učesnice dijele se u dvije rodno uravnotežene grupe. Svaka grupa dobija flipchart papir i markere. Djevojke i žene rade na prikazu ženske rodne uloge, a dječaci i muškarci na prikazu muške rodne uloge, tako što crtaju odgovarajuću figuru (žensku ili mušku siluetu) i unutar nje upisuju ili vizuelno prikazuju karakteristike dodijeljene rodne uloge.
- 2 Grupe predstavljaju svoj rad, a facilitator/ica sumira uočene karakteristike ženskih i muških rodni uloga.
- 3 Aktivnost se zatim nastavlja na isti način kao što je opisano u Opciji 1.

**OPCIJA 3**

- 1 Učesnici i učesnice dijele se u dvije rodno uravnotežene grupe.
- 2 Facilitator/ica crta žensku i mušku figuru na flipchart papiru i postavlja ih u prostoriji.
- 3 Svaka grupa staje ispred „svoje“ figure. Članovi i članice grupe formiraju red jedan iza drugoga. Prva osoba u redu drži marker.
- 4 Facilitator/ica objašnjava da je njihov zadatak da u roku od 10 minuta navedu što više različitih karakteristika dodijeljene rodne uloge. Prva osoba upisuje jednu karakteristiku unutar figure, zatim predaje marker sljedećoj osobi i odlazi na kraj reda. Na taj način se smjenjuju dok vrijeme ne istekne. Na kraju se broji koja je grupa uspjela navesti veći broj različitih karakteristika.
- 5 Nakon proglašenja „pobjedničke“ grupe, facilitator/ica sumira karakteristike ženskih i muških rodni uloga onako kako ih vide učesnici i učesnice.
- 6 Aktivnost se zatim nastavlja na isti način kao što je opisano u Opciji 1.

Završna aktivnost / Putujući poklon

- 1 Učesnici i učesnice stoje u krugu okrenuti jedni prema drugima. Osoba koja započinje aktivnost simbolično poklanja nešto osobi sa svoje desne strane koristeći gestu (na primjer, prstima nacrtati srce u zraku). Druga osoba neverbalno prima poklon, zahvaljuje se i zatim poklanja nešto sljedećoj osobi. Svako može osmisliti vlastiti poklon.
- 2 Igra završava kada osoba koja je započela aktivnost primi poklon nazad.

MATERIJALI

Flipchart papir; marker; ljepljiva traka; „muška“ i „ženska“ kutija (ukoliko se provodi Opcija 1)

TRAJANJE

60-75 min

4.4 BINGO RODNE RAVNOPRAVNOSTI

CILJ

Međusobno upoznavanje učesnika i učesnica te prepoznavanje iskustava, znanja i potencijala unutar grupe.

SADRŽAJ

Učesnici i učesnice kreću se po prostoriji i kroz razgovor pronalaze osobe koje imaju iskustva povezana s rodnom ravnopravnošću i ljudskim pravima. Popunjavanjem svojih Bingo listića upoznaju druge članove grupe, razmjenjuju iskustva i osvještavaju različite oblike angažmana u oblastima poput aktivizma, feminizma i zagovaranja ljudskih prava. U refleksiji razgovaraju o tim iskustvima i istražuju različite načine na koje pojedinci mogu doprinijeti promociji rodne ravnopravnosti.

SLIJED METODE

- 1 Facilitatori/ce dijele unaprijed pripremljene Bingo listiće i daju učesnicima i učesnicama najviše 5 minuta da se kreću po prostoriji i razgovaraju s drugima kako bi uz pojedine tvrdnje upisali imena osoba koje imaju odgovarajuće iskustvo.
- 2 Važno pravilo je da pokušaju ne ponavljati ista imena, odnosno da ne upisuju istu osobu više puta na svom listiću.
- 3 Nakon isteka 5 minuta svi ponovo sjedaju. Facilitatori/ce pitaju da li je neko uspio ostvariti Bingo.
- 4 Učesnici i učesnice zatim redom čitaju tvrdnje i razgovaraju o tome ko ima iskustvo povezano s navedenim aktivnostima. Osobe koje imaju takvo iskustvo podižu ruku, a facilitator/ica ih, u zavisnosti od raspoloživog vremena, može zamoliti da podijele više detalja.

MATERIJALI

Odštampani Bingo listići; olovke ili hemijske olovke; (opcionally) flipchart

TRAJANJE

15-20 min



Pronađi osobu u prostori koja:

... je potpisala ili podržala peticiju vezanu za ljudska prava

IME:

... je učestvovala na protestu ili događaju posvećenom pravima žena ili pitanjima s kojima se žene suočavaju

IME:

... je upoznala osobu koja donosi odluke (npr. političara/ku, lidera/icu organizacije za prava žena i sl.)

IME:

... je vidjela kampanju koja se bavi nasiljem nad ženama

IME:

... je učestvovala na radionici o rodnoj ravnopravnosti

IME:

... otvoreno govori u svojoj okolini o pitanju rodne (ne)ravnopravnosti

IME:

... je razgovarala s dječacima/ muškarcima o rodnoj ravnopravnosti

IME:

... je pokušala uticati na negativna mišljenja ili stavove drugih osoba o rodnoj ravnopravnosti

IME:

... bi za sebe rekla da je feministkinja / feminist

IME:

4.5 SPORTSKI MEDIJI KAO OGLEDALO

CILJ

Istražiti na koji način (sportski) mediji oblikuju rodne uloge, stereotipe i percepcije LGBTIQ+ osoba i sportista/ica te kritički promišljati o reprezentaciji, vidljivosti i isključivanju.

SADRŽAJ

Učesnici i učesnice analiziraju kako su žene, muškarci i LGBTIQ+ osobe predstavljeni u sportskim medijima. Prepoznaju stereotipe, društvene norme te obrasce uključivanja i isključivanja, istovremeno promišljajući kako mediji utiču na identitet, sliku o sebi i društvena očekivanja.

SLIJED METODE

Uvod (5–10 minuta)

1. Facilitator/ica započinje aktivnost postavljanjem uvodnih pitanja:
 - Kakve poruke o sportistima i sportistkinjama vidimo u medijima?
 - Da li su LGBTIQ+ osobe zastupljene u medijima? Koliko često i na koji način?
 - Ko je vidljiv, a ko ostaje nevidljiv?
2. Facilitator/ica vodi kratku diskusiju kako bi aktivirao/la prethodna znanja i iskustva.

Grupni rad – Analiza medija (25–30 minuta)

1. Učesnici i učesnice dijele se u dvije grupe (ukoliko je moguće):
 - Grupa 1: „ženski“ časopisi; Grupa 2: „muški“ časopisi
2. Svaka grupa izrađuje kolaž koji prikazuje:
 - „prosječnu ženu“ odnosno „prosječnog muškarca“
 - dodatno: kako su (ili da li su) predstavljeni LGBTIQ+ identiteti
3. Učesnici i učesnice trebaju obratiti pažnju i zabilježiti:
 - Šta je prikazano? Šta nedostaje? Šta djeluje stereotipno ili nerealno?



Prezentacija i diskusija (25–30 minuta)

- 1 Obje grupe predstavljaju svoje kolaže.
- 2 Pitanja za diskusiju mogu uključivati:
 - Kakvi tipovi tijela, ponašanja i društvenih uloga su prikazani?
 - Postoje li određena očekivanja vezana za muškost i ženskost?
 - Jesu li LGBTIQ+ osobe prisutne? Ako jesu, na koji način su predstavljene?
 - Da li su prikazi raznoliki ili ograničeni?
- 3 Facilitator/ica podstiče poređenje rezultata između grupa.

Kritička refleksija – Reprezentacija i njen uticaj (10–15 minuta)

- 1 Facilitator/ica usmjerava refleksiju na tri nivoa:

Spol i rod — biološke karakteristike naspram društveno konstruisanih uloga

Rodne uloge i stereotipi — očekivanja koja društvo postavlja pred žene i muškarce

LGBTIQ+ reprezentacija — vidljivost i nevidljivost; stereotipni ili realistični prikazi; simbolička zastupljenost ili isključivanje

MATERIJALI

Flipchart papir; markeri; ljepljiva traka; makaze; časopisi

TRAJANJE

60-75 min

4.6 FUDBALSKI TEREN

CILJ

Podsticanje timskog rada i komunikacije uz istovremeno istraživanje rodne ravnopravnosti u sportu te prepoznavanje načina na koji rodne uloge i stereotipi utiču na učešće, mogućnosti i iskustva u sportu.

SADRŽAJ

Učesnici i učesnice sarađuju na razigran način, istovremeno promišljajući kako rod oblikuje iskustva u sportu. Kroz grupni rad i diskusiju prepoznaju pozitivne i negativne aspekte povezane s rodnim ulogama, stereotipima i ravnopravnošću u sportu. Aktivnost podstiče učesnike i učesnice da podijele vlastita iskustva, preispitaju pretpostavke i istraže načine za stvaranje inkluzivnijeg i ravnopravnijeg sportskog okruženja.

SLIJED METODE

Dio I: Crtanje fudbalskog terena

- 1 Učesnici i učesnice su već podijeljeni u manje grupe od 4–5 osoba. Grupe se mogu preuzeti direktno iz uvodne aktivnosti zagrijavanja. Facilitatori/ice objašnjavaju tok vježbe.
- 2 Svaka grupa dobija jedan flipchart papir i marker.
- 3 Na znak facilitatora/ice, svaka grupa crta fudbalski teren uz sljedeća pravila:

- ! Svaki učesnik i svaka učesnica moraju cijelo vrijeme dodirivati marker.
- ! Kada se započne s crtanjem, vrh markera ne smije se podizati s papira dok vježba ne bude završena. Učesnicima i učesnicama nije dozvoljeno međusobno razgovarati.

- 4 Facilitatori/ice daju signal za početak. Kao dodatni podsticaj može se ograničiti vrijeme (1–2 minute, zavisno od uzrasta grupe).
- 5 Svaka grupa predstavlja svoj fudbalski teren i daje povratnu informaciju o tome kako je izvršila zadatak.
- 6 Nakon toga slijedi refleksija: Ko je davao/la uputstva? Da li su svi dodirivali marker? Kako je izgledala komunikacija unutar grupe? Kako su uspostavljena „pravila igre“?

Dio II: Određivanje tema i podjela na pozitivnu i negativnu polovinu

- 1 Fudbalski teren dijeli se na negativnu (-) i pozitivnu (+) polovinu.
- 2 U prvom koraku svaka grupa razmišlja o negativnim aspektima povezanim s rodom u sportu i zapisuje ključne riječi na flipchart papir. Nakon otprilike pet minuta isti postupak se ponavlja za pozitivne aspekte.
- 3 Grupe predstavljaju svoje rezultate.
- 4 Facilitatori/ice sažimaju najvažnije zaključke i ističu povezanost između rodni uloga, neravnopravnosti i inkluzije u sportu.
- 5 Na kraju slijedi diskusija i refleksija u krugu sjedenja, tokom koje se obrađuju teme i ključne riječi koje su se pojavile tokom aktivnosti i koje su relevantne za radionicu.

MOGUĆE TEME ZA DISKUSIJU

- Da li djevojčice i dječaci imaju jednake mogućnosti u sportu?
- Da li ste ikada doživjeli ili svjedočili nejednakosti?
- Koji stereotipi postoje u vašem okruženju?
- Šta možemo učiniti da sport bude inkluzivniji za sve?

TRAJANJE

30 minuta

MATERIJALI

Flipchart papir (po jedan za svaku grupu); markeri (po jedan za svaku grupu); sat ili štoperica

SAVJETI ZA FACILITATORE/KE

- Poštivanje vremenskog ograničenja pri crtanju terena ili prikupljanju pojedinačnih aspekata nije prioritet ove aktivnosti – budite fleksibilni.
- Obratite pažnju na podlogu na kojoj se aktivnost izvodi. Markeri često probijaju papir i ostavljaju tragove na površini ispod.
- Prilikom zapisivanja različitih aspekata grupama možete dati više markera.
- Obratite pažnju na kulturu diskusije (omogućite svima da govore, poštuju dogovorena pravila komunikacije i sl.).
- Sadržaj aktivnosti treba prilagoditi ciljnoj grupi i uzrastu učesnika i učesnica.
- Odvojite dovoljno vremena. Ova aktivnost pruža prostor za kvalitetnu diskusiju i razmjenu iskustava, što predstavlja njen najvažniji dio.



4.7 NE SUDI PREBRZO

CILJ

Podsticanje prepoznavanja predrasuda, stereotipa i različitih oblika diskriminacije te upoznavanje s načinima prevazilaženja razmišljanja zasnovanog na predrasudama.

SADRŽAJ

Učesnici i učesnice istražuju kako se stereotipi i predrasude formiraju kroz brze zaključke, ograničene informacije i lična tumačenja. Kroz interaktivne vježbe i pripovijedanje doživljavaju koliko lako ljudi pripisuju značenja i vrijednosne sudove tuđem ponašanju, često bez potpunog konteksta. Aktivnost podstiče kritičko promišljanje vlastitih pretpostavki, razvija empatiju i predstavlja strategije za prepoznavanje i prevazilaženje predrasuda, posebno u vezi s rodnim ulogama i društvenim očekivanjima.

SLIJED METODE

Uvodna aktivnost – Nauči svog Marsovca (15 min)

1. Facilitator/ica zamoli troje učesnika/ica da se dobrovoljno jave, dok se preostali učesnici i učesnice podijele u tri grupe.
2. Facilitator/ica objašnjava da su članovi i članice malih grupa stanovnici Zemlje koji su upoznali Marsovce. Marsovcima je na Zemlji veoma hladno. Uspjeli su pronaći odjeću i obuću koja im je potrebna da se zaštite od hladnoće, ali pošto takve stvari ne postoje na Marsu, ne znaju kako da ih obuku. Grupa ljubaznih žena sa Zemlje pomoći će im u tome. Svaka grupa dobija jednog Marsovca. Njihov zadatak je da ga nauče kako da se sam obuče, uz ograničenje da Marsovci razumiju samo dvije riječi našeg jezika: gore i lijevo. Grupe moraju naučiti Marsovca da sam izvrši zadatak – ne smiju to uraditi umjesto njega.
3. Facilitator/ica zatim dodjeljuje po jednog Marsovca svakoj grupi.
4. Jedna grupa ima zadatak da nauči Marsovca kako da zakopča jaknu (Marsovac dolazi s otkopčanom jaknom).
5. Druga grupa uči Marsovca kako da zaveže pertlu (Marsovac dolazi s jednom odvezanom pertlom).
6. Treća grupa uči Marsovca kako da stavi šal oko vrata i zaveže ga u mašnu (Marsovac dolazi držeći šal u rukama).
7. Na kraju aktivnosti facilitator/ica objašnjava da je zadatak zahtijevao pronalaženje načina komunikacije s osobom s kojom ne dijelimo isti jezik, iskustva ili porijeklo. To povezuje s temom odnosa prema različitostima, koja će biti u fokusu radionice.



Centralna aktivnost – Lejla i Muhamed (45 min)

- 1 Facilitator/ica kaže učesnicima i učesnicama da će im pročitati jednu priču te ih zamoli da je pažljivo slušaju. Naglašava da priča nije povezana ni s jednom konkretnom državom ili kulturom.
- 2 Facilitator/ica čita priču.
- 3 Nakon toga navodi da se u priči pojavljuje pet likova i ponavlja njihova imena (Lejla, Muhamed, Ahmed, Tarik i Džafar). Zadatak učesnika i učesnica je da pojedinačno rangiraju ovih pet likova prema tome koliko ih smatraju pozitivnim ili negativnim, na skali od 1 do 5.
 - Najpozitivniji lik dobija ocjenu 5.
 - Sljedeći po pozitivnosti dobija 4 i tako redom.
 - Najnegativniji lik dobija ocjenu 1.
- 4 Ocjene se ne smiju ponavljati – svaki lik mora dobiti jedinstvenu ocjenu.
- 5 Učesnici i učesnice dobijaju primjerak priče kao podsjetnik i ispunjavaju rang-listu.
- 6 Za to vrijeme facilitator/ica priprema tabelu na flipchart papiru.

Učesnici/e	Lejla	Muhamed	Ahmed	Tarik	Džafar
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7 ...					

Ovdje se tokom aktivnosti bilježe rangiranja — najprije prvi krug, a zatim drugi krug u drugoj boji.

4.7 · CENTRALNA AKTIVNOST – LEJLA I MUHAMED (NASTAVAK)

- 7 Facilitator/ica poziva učesnike i učesnice da predstave svoje rangiranje i objasne razloge za svoj izbor; ocjene upisuje u tabelu.
- 8 Nakon što su sva rangiranja zabilježena, facilitator/ica kaže da je jutarnje izdanje novina donijelo nastavak priče te čita njen drugi dio.
- 9 Facilitator/ica pita učesnike i učesnice kako sada doživljavaju likove iz priče. Da li ih je nova informacija iznenadila? Zatim ih zamoli da ponovo rangiraju likove, ovog puta uzimajući u obzir cijelu priču.
- 10 Učesnici i učesnice predstavljaju svoja nova rangiranja i obrazlažu ih; facilitator/ica ih bilježi u istu tabelu koristeći marker druge boje kako bi promjene bile vidljive.
- 11 Facilitator/ica komentariše razlike u percepciji likova, naglašavajući kako često donosimo brze zaključke tumačeći ponašanje drugih ljudi i pridajući mu vlastite vrijednosne sudove. Upravo na taj način nastaju predrasude.
- 12 Facilitator/ica objašnjava proces nastanka predrasuda koristeći primjere iz komentara učesnika i učesnica tokom radionice.

NA PRIMJER:

- U priči se navodi da je Lejla provela noć s Tarikom – mi to tumačimo kao seksualni odnos između njih – te dodajemo vlastiti vrijednosni sud (Lejla ima upitan moral; ili Tarik je manipulator koji koristi tuđe teške situacije kako bi ih iskoristio...).

Ili:

- U priči se navodi da je Džafar prišao Muhamedu i udario ga u lice – mi to tumačimo kao odbranu Lejline časti – te dodajemo vlastiti vrijednosni sud (Džafar je heroj, džentlmen).

VAŽNO!

Prevazilaženje razmišljanja zasnovanog na predrasudama podrazumijeva prepoznavanje vlastitih tumačenja i vrijednosnih sudova (i njihovo razlikovanje od činjenica), nastojanje da ih prevedemo u opis konkretnog ponašanja (šta je tačno osoba uradila ili rekla što nas je navelo na određeni zaključak) te razmatranje mogućnosti da se to ponašanje objasni na drugi način koji ne šteti osobi (bez etiketiranja ili vrijeđanja).

- 13 Facilitator/ica poziva učesnike i učesnice da podijele svoje utiske i komentare. Pita ih da li su tokom aktivnosti prepoznali neke vlastite predrasude te zajedno s njima reflektuje o tome.
- 14 Na kraju radionice facilitator/ica objašnjava da je diskriminacija zapravo provođenje predrasuda u djelo – ponašanje koje proizlazi iz predrasuda. Navodi različite oblike diskriminacije i pita učesnike i učesnice za njihova iskustva (s kojim su se oblicima diskriminacije susreli). Također ističe da je jedan od načina borbe protiv diskriminacije građanski aktivizam, što će biti tema naredne radionice.



Završna aktivnost – Ljuljanje u grupama od tri/pet osoba (15 min)

- 1 Za ovu aktivnost potreban je slobodan prostor, pa se stolovi i stolice pomjeraju uz zidove prostorije.
- 2 Facilitator/ica dijeli učesnike i učesnice u grupe od po tri (ili pet) osoba. Svaka grupa zauzima svoje mjesto u prostoru.
- 3 Ako grupu čine tri osobe: dvije osobe stoje jedna nasuprot drugoj, a treća stoji između njih.
- 4 Ako grupu čini pet osoba: četiri osobe stoje u krugu okrenute prema unutra, dok peta osoba stoji u sredini.

VAŽNO!

Osobe koje čine vanjski krug trebaju stajati blizu jedna drugoj, bez većih razmaka. Osoba u sredini spušta ruke uz tijelo, zatvara oči i polako se naginje prema jednoj od osoba u vanjskom krugu. Ta osoba je prihvata i nježno prosljeđuje drugoj osobi u krugu. Na taj način učesnici i učesnice lagano „ljuljaju“ osobu u sredini.

- 5 Na kraju aktivnosti facilitator/ica pita osobe koje su bile u sredini kako su se osjećale. Komentar facilitatora/ice usmjerava se na izgradnju povjerenja i povezuje se sa zapažanjima o tome kako se aktivnost odvijala (obično se osoba u sredini u početku naginje samo malo, a zatim se s vremenom opušta i naginje sve više).
- 6 Cilj aktivnosti je podsticanje razvoja povjerenja, prihvatanja i međusobne podrške među učesnicima i učesnicama.
- 7 Ako učesnici i učesnice žele, aktivnost se može ponoviti s drugom osobom u sredini.



Priča o Lejli i Muhamedu

Nil je velika i duga rijeka puna krokodila. Na toj rijeci postoji samo nekoliko mostova. Lejla živi na jednoj obali rijeke. Ima sedamnaest godina i ludo je zaljubljena u Muhameda. On živi na drugoj strani rijeke. Lejla odluči da ga posjeti pa odlazi kod Ahmeda i moli ga da je preveze na drugu obalu. Iako Ahmed ima dovoljno vremena i posjeduje čamac, ne želi joj pomoći. Lejla ne odustaje. Odlazi kod Tarika i moli ga da je preveze preko rijeke. Tarik pristaje, ali pod jednim uslovom: Lejla mora provesti noć s njim, a on će je rano ujutro prevesti na drugu stranu. Lejla prihvata ponudu jer silno želi da vidi svoju ljubav. Tarik je ujutro prevozi preko rijeke. Lejla je presretna i jedva čeka da vidi Muhameda. Kada je konačno pronašla njegovu kuću, ispričala mu je kako je uspjela doći do njega. Muhamed joj je rekao da ode. Lejla zatim šeta obalom rijeke i plače. U susret joj dolazi Amir i pita je šta nije u redu. Lejla mu ispriča svoju priču. Amir odlazi do Muhameda i bez ijedne riječi ga dva puta udari u lice.

Priča o Lejli i Muhamedu – II dio

Lejla je sedamnaestogodišnja učenica srednje škole, a Muhamed je njen nastavnik. Muhamed je sretno oženjen. Ahmed je također nastavnik u istoj školi i Muhamedov je prijatelj. Tarik je Lejlin djed. On je samo želio provesti neko vrijeme sa svojom unukom. Pili su čaj i razgovarali sve do zore. Amir je psihopata i ubica, a Muhamed je imao sreće što ga je samo udario.

MATERIJALI

Flipchart papir; marker; po jedan primjerak priče Lejla i Muhamed (I dio) za svakog učesnika i učesnicu; 4–5 primjeraka nastavka priče Lejla i Muhamed (II dio)

TRAJANJE

Približno 75 min

4.8 INSPIRACIJA U POKRETU

CILJ

Inspirisati i motivisati mlade ljude – posebno djevojčice i djevojke – da se uključe u sport kroz upoznavanje s različitim sportskim uzorima te promišljanje o upornosti, ravnopravnosti i prevazilaženju rodni prepreka.

SADRŽAJ

Učesnici i učesnice se kroz priče, razgovor i interakciju upoznaju sa sportistima i sportskim uzorima. Istražuju njihove lične puteve, izazove i postignuća, s posebnim naglaskom na razbijanje rodni stereotipa i promovisanje ravnopravnog učešća u sportu. Aktivnost podstiče učesnike i učesnice da promišljaju o vlastitim ciljevima, ambicijama i mogućnostima u sportu i šire.



SLIJED METODE

Uvod (5–10 minuta)

1. Facilitator/ica predstavlja aktivnost i poziva učesnike i učesnice na kratko promišljanje:
 - Imate li sportskog uzora? Zašto baš tu osobu?
 - Šta nekoga čini inspirativnim?
2. Učesnici i učesnice ukratko dijele svoja razmišljanja.

Susret sa sportskim uzorom (20–25 minuta)

1. Pozovite jednog ili više sportista/sportistkinja (uživo ili putem video-snimka/intervjua).

Sportski uzor(i):

- Predstavljaju svoj lični put (kako su počeli, s kojim su se izazovima suočavali i koje su uspjehe postigli)
- Govore o preprekama koje su morali prevazići (npr. rodna očekivanja, pristup sportu, diskriminacija)
- Ističu važnost upornosti, samopouzdanja i podrške

Vođena diskusija / Pitanja i odgovori (15–20 minuta)

- 1** Učesnici i učesnice postavljaju pitanja poput:
 - S kojim ste se izazovima suočavali kao žena/muškarac/osoba u sportu?
 - Da li vam je neko ikada rekao da ne možete uspjeti?
 - Koji biste savjet dali mladim ljudima?
- 2** Facilitator/ica osigurava sigurnu, otvorenu i uvažavajuću atmosferu za razgovor.

Refleksija o rodu (10–15 minuta)

Facilitator/ica vodi fokusiranu diskusiju:

- Postoje li razlike u mogućnostima koje djevojčice i dječaci imaju u sportu?
- Koji stereotipi postoje o tome ko „pripada“ određenim sportovima?
- Kako možemo osporiti i prevazići takve stereotipe?

MATERIJALI

Flipchart papir; markeri; video-snimci ili intervjui (ukoliko nije moguće dovesti gosta/gosću uživo)

TRAJANJE

60-75 min

SAVJETI ZA FACILITATORE/KE

- Osigurajte raznolikost među sportskim uzorima (rod, porijeklo, iskustvo).
- Posebnu pažnju posvetite sportistkinjama i drugim nedovoljno zastupljenim glasovima.
- Stvorite siguran prostor u kojem se učesnici i učesnice osjećaju ugodno postavljajući pitanja.
- Podstičite autentično i realistično pripovijedanje – ne samo o uspjesima, već i o izazovima i neuspjesima.
- Pomozite učesnicima i učesnicama da priče povežu s vlastitim životom.

4.9 SUPERHEROJI NA TERENU

CILJ

Kroz ovu igru želimo da djevojčice i dječaci razumiju da su svi jednako važni i sposobni postići uspjeh kroz saradnju i podršku svojih saigrača i saigračica. Ova igra može doprinijeti izgradnji poštovanja, međusobnog razumijevanja i rodne ravnopravnosti.

SADRŽAJ

U ovoj aktivnosti učesnici i učesnice preuzimaju ulogu „superheroja“ koji zajedno rade na savladavanju izazova i ostvarivanju zajedničkog cilja. Svako dijete se podstiče da prepozna vlastite snage i doprinese uspjehu tima. Kroz igru, saradnju i međusobnu podršku, učesnici i učesnice uče kako timski rad, komunikacija i uzajamna pomoć vode ka uspjehu. Aktivnost također stvara prostor za propitivanje rodni stereotipa, pokazujući da sposobnosti nisu određene rodom i da svako može preuzeti važnu ulogu unutar tima.



SLIJED METODE

- 1 Djevojčice i dječaci se dijele u timove s jednakim brojem igrača i igračica.
- 2 Svaki tim bira jednog „superheroja“ iz svoje grupe.
- 3 Cilj igre je da „superheroji“ pomognu svom timu da osvoji teren kroz saradnju i strategiju.
- 4 „Superheroji“ imaju posebne moći koje mogu koristiti kako bi podržali svoj tim (npr. brže trčanje, preciznije bacanje lopte i sl.).
- 5 Igra se sastoji od niza izazova i prepreka koje timovi trebaju savladati.
- 6 Pobjednički tim je onaj koji savlada najveći broj prepreka u najkraćem vremenu.

MATERIJALI

Lopta; frizbi; oprema za penjanje; obruči; druga sportska oprema

TRAJANJE

60-120 min

SAVJETI ZA FACILITATORE/KE

- **Podstičite timski rad:** Naglašavajte važnost saradnje. Podržavajte učesnike i učesnice da efikasno komuniciraju i rade prema zajedničkom cilju.
- **Razvijajte liderske vještine:** Prepoznajte i podržite liderske potencijale unutar tima. Ohrabrite učesnike i učesnice da preuzimaju inicijativu, donose odluke i motivišu druge.
- **Promovišite inkluzivnost:** Stvorite prijatno i inkluzivno okruženje u kojem se svaki „superheroj“ osjeća vrijednim i poštovanim. Slavite različitost i podstičite otvorenost i uvažavanje među učesnicima i učesnicama.

4.10 RAZBIJANJE PREDRASUDA

CILJ

Upoznavanje i motivacija za radionicu, približavanje temama radionice, smanjivanje distance među učesnicima i učesnicama te formiranje grupa bez procesa biranja.

SADRŽAJ

Ova igra pruža idealnu priliku za uvod u temu kroz kretanje i zabavu. Pitanja se mogu prilagoditi planiranim tematskim fokusima radionice. Učesnici i učesnice rade kao grupa, upoznaju se u sigurnom okruženju i razgovaraju o temama radionice. Kroz pažljivo odabrana pitanja mogu se već na početku senzibilizirati za ključne sadržajne teme.

SLIJED METODE

- 1 Formirajte prostor za igru označavanjem granica pomoću čunjeva, kapa ili stolica.
- 2 Smireno objasnite pravila igre. Podijelite balone i zamolite učesnike i učesnice da ih napušu (po potrebi uključite pomoć grupe).
- 3 Zamolite učesnike i učesnice da ustanu i rasporede se unutar označenog prostora (po potrebi prilagodite veličinu prostora).
- 4 Pustite muziku ili dajte znak za početak.
- 5 Učesnici i učesnice trebaju bacati/udarati balone u zrak (oko 1 minutu).
- 6 Pobrinite se da baloni ne padnu na pod. Ako padnu, potrebno ih je što brže podići.
- 7 Zaustavite muziku ili recite „Stop!“.
- 8 Postavite prvo pitanje.
- 9 Pitanje ponovite glasno i jasno.
- 10 Zamolite učesnike i učesnice da se uparaju prema boji balona, rukuju se, predstave imenom i naizmjenično odgovore na pitanje u paru (1–2 minute ukupno).
- 11 Ponovite postupak (muzika se ponovo uključuje).
- 12 Postavite drugo pitanje.
- 13 Nastavite s dodatnim pitanjima. Počnite s jednostavnijim pitanjima (npr. „Kako je prošlo vaše putovanje danas?“, „Koji je vaš omiljeni sport?“), a zatim prelazite na sadržajnija pitanja (npr. „Zašto je sport važan za društvo?“, „Šta za vas znači fair play?“, „Koji su izazovi rada u interkulturalnim grupama?“).
- 14 Ako je moguće, na kraju zamolite sve učesnike i učesnice s istom bojom balona da se okupe i formiraju grupe/timove.
- 15 Zamolite učesnike i učesnice da sjednu u krug i vrlo pažljivo sjednu na svoj balon (tako da ne pukne!).
- 16 Uvedite temu „Razbijanje predrasuda“ – svaki balon predstavlja jednu predrasudu koju nosim u svojoj glavi i koju sada simbolično razbijam. Predrasuda se može i napisati na balonu prije nego što se probuši.
- 17 Završite aktivnost razgovorom, refleksijom i evaluacijom.

TRAJANJE

20 minuta

MATERIJALI

Baloni (u 3–4 različite boje, u jednakom broju, ovisno o broju učesnika i učesnica); muzika ili zvučnik; čunjevi, kape ili stolice za označavanje prostora



SAVJETI ZA FACILITATORE/KE

- Jasno, smireno i razumljivo objasnite tok igre.
- Pitanja pripremite unaprijed i prilagodite ih grupi te uzrastu učesnika i učesnica.

Primjeri pitanja na početku metode:

- Kako ste danas stigli ovdje? Koji su vaši hobiji?
- Koji je vaš omiljeni sport, tim ili hrana?

Pitanja u sredini aktivnosti:

Šta za vas znači fudbal/sport? Jeste li ikada bili izvan Evrope? Jeste li se ikada osjećali nepravедно tretirano?

Završna sadržajna pitanja:

Koja je vrijednost sporta za društvo? Koji su izazovi rada i treniranja u interkulturalnim grupama? Šta povezuje s pojmovima diskriminacija, rasizam i homofobija?

Također je važno ostaviti dovoljno prostora da učesnici i učesnice međusobno slobodno razgovaraju.

- Pitanja bi na početku trebala biti jednostavna, a zatim mogu postajati sve složenija. Uvijek ih prilagodite konkretnoj grupi i njenim potrebama.
- Muzički intervali trebaju trajati približno jednu minutu. Muziku mogu predlagati i sami učesnici i učesnice (putem mobilnog telefona, tableta i sl.).
- Pri izboru muzike obratite pažnju da tekstovi pjesama ne sadrže diskriminatorne sadržaje (rasističke, seksističke i sl.).
- Pripremite nekoliko rezervnih balona.
- Imajte na umu da među djecom, mladima ili odraslima mogu biti osobe koje se boje balona.
- Prilikom pucanja balona, učesnicima i učesnicama kojima smeta ili ih plaši zvuk pucanja omogućite da nakratko napuste prostoriju ili iskoriste kratku pauzu za osvježenje.

VAŽNO!

Ova vježba može se provoditi i bez balona. Na primjer, učesnici i učesnice mogu voditi različite lopte (fudbalsku, košarkašku, odbojkašku, gimnastičku i sl.), a kada muzika stane, osobe koje imaju istu vrstu lopte formiraju par i odgovaraju na pitanje. Za ovu varijantu može se koristiti cijela sportska dvorana ili igralište. Moguće je koristiti i samo jednu vrstu lopte (npr. samo fudbalske ili samo košarkaške lopte). U tom slučaju svi vode loptu, a nakon zaustavljanja muzike facilitatori daju uputstvo gdje da pogledaju (npr. „Okrenite se lijevo“). Nakon toga učesnici i učesnice formiraju par s osobom koja im je najbliža i zajedno odgovaraju na postavljeno pitanje.

GAME CHANGERS

HUMAN RIGHTS
& EQUALITY
THROUGH SPORT



education
fairplay



VDOC



Funded by
the European Union