Image not found or type unknown

Круг историй о ГН в интернете [Углубленное упражнение]

Это упражнение позволяет участникам_цам осмыслить ГН в интернете и обменяться опытом.

Об этом обучающем упражнении

Image not found or type unknown deepening_activ_circular_400px-with-text_russian.png

Картинка. Надпись на картинке: Углубленные Упражнения
Рисунок на картинке: зеленый круг. Сверху картины дерево и по всему кругу распущены корни

Это упражнение позволяет участникам_цам осмыслить ГН в интернете и обменяться опытом.

Основным условием для проведения данного упражнения является наличие безопасного пространства, а также тишины и времени, чтобы участники_цы смогли рефлексировать.

Это упражнение состоит из двух этапов:

- Время на осмысление, когда всем участникам_цам дается время сформулировать и записать свою историю, ответив на ряд наводящих вопросов.
- Круг историй, где все участники_цы делятся друг с другом своими историями.

Важно отметить, что терапия не является целью упражнения «Круг историй». Возможность рассказать свою историю, в том числе анонимно, имеет определенный терапевтический

эффект, но опять же, терапия не является целью «Круга историй». Если вы работаете с группой, которая, по вашим сведениям, сталкивалась с ГН в интернете, особенно если в группе есть люди с совсем недавним опытом, убедитесь, что кто-то из команды фасилитаторов_к сможет при необходимости провести терапию, или же пропустите это упражнение, если считаете, что не справитесь с повторной травматизацией участников_ц.

Цели Обучения, которым отвечает данное упражнение

- Понимание форм ГН в Интернете и его влияния на переживших насилие и их сообщества.
- Понимание континуума насилия между оффлайн- и онлайн-пространствами, и структур власти, которые это допускают.

Для кого предназначено данное упражнение?

Это упражнение можно проводить с участниками_цами с разным уровнем опыта и понимания ГН в интернете.

Прежде чем проводить это занятие, важно узнать, есть ли среди участников_ц те, чей опыт ГН в интернете является текущим или свежим, поскольку это упражнение может стать для них причиной стресса. Прежде чем взяться за упражнение, важно узнать участников_ц семинара, а также понимать то, с чем вы, как тренер_ка/фасилитатор_ка сможете справиться.

Не менее важно, чтобы вы, как тренер_ка/фасилитатор_ка, были честны по поводу того, с чем вы сможете справиться, а с чем нет. НЕ рекомендуется проводить это упражнение в ситуациях, когда:

- Вы не установили доверие, и участники_цы не доверяют ни друг другу, ни вам
- У вас не было времени познакомиться с участниками_цами до проведения семинара
- У вас нет никакого опыта работы проведения сложных разговоров

Исходя из опыта фасилитаторов_к круга историй, идеальным вариантом в этом упражнении будет участие двух фасилитаторов_к.

Продолжительность

Если предположить, что каждому_й участнику_це потребуется около пяти минут, чтобы рассказать свою историю, затем около 30 минут уйдет на коллективное осмысление, плюс некоторое время нужно на инструкции к упражнению, то при стандартной численности семинара в 12 человек на проведение этого упражнения вам понадобится минимум 100 минут.

Предположенное время для данного занятия не включает упражнений на улучшение самочувствия, которые могут понадобиться для устранения повторной травматизации участников_ц, или для перерыва по необходимости. В идеале, при стандартном размере группы, для проведения данного упражнения достаточно половины дня (4 часа, включая паузы), чтобы учесть перерывы и упражнения на улучшение благополучия.

Ресурсы, необходимые для данного упражнения

- Заранее записанные направляющие вопросы
- Пространство для людей, где они смогут рефлексировать
- Большой круг в центре комнаты, где участники_цы смогут обменяться опытом.

*Картинка с рисунком. На рисунке растения синего цвета

image-1605452256072.png
Image not found or type unknown

Техника проведения

deepening_activ_circular_400px-with-text_russian.png
Image not found or type unknown

Картинка. Надпись на картинке: Углубленные Упражнения
Рисунок на картинке: зеленый круг. Сверху картины дерево и по всему кругу распущены корни

Это упражнение состоит из двух этапов:

- Время на осмысление, когда всем участникам_цам дается возможность сформулировать и записать свою историю, ответив на ряд наводящих вопросов.
- Круг историй, где все участники_цы делятся друг с другом своими историями.

Во время этапа «Время на осмысление» участникам_цам дается 30 минут на размышление над реальным примером ГН в Интернете. Они могут рассказать о своем или о чужом опыте. Даже если они рассказывают о том, что случилось с ними, всем рекомендуется сделать свою историю анонимной. Каждый_ая участник_ца рассказывает по одной истории.

Чтобы помочь участникам_цам в осмыслении, им предоставляются наводящие вопросы, следуя которым они записывают свою историю:

- Кем является пережившая_ий насилие? Кто был/были агрессором/ами? Кто еще вовлечен в эту историю?
- Что произошло? Где произошла история? Какое насилие было совершено?
- Каковы были последствия от насилия? Каковы была реакция пережившей_его насилие? Что ее_его больше всего пугало? Обострилась ли ситуация или ухудшилась? Как?
- Какую поддержку получила пережившая насилие? Кто смог оказать поддержку?
- К каким действиям прибегли пережившая насилие и те, кто ее поддерживали? Как было разрешено дело?
- Как сейчас чувствует себя пережившая насилие? Как она сейчас относится к случившемуся? Какие уроки она извлекла из случившегося?
- Какую роль в этой истории сыграли технологии? Как это повлияло на последствия насилия? Как это помогло справиться с насилием?

> **Примечание по фасилитации:** это наводящие вопросы, и участникам_цам не обязательно отвечать на все из них. Они предназначены для того, чтобы помочь участникам_цам сформулировать свои истории.

Анонимизация историй

Участникам_цам предлагается сделать свои истории анонимными, даже в том случае, если они рассказывают о себе:

Придумайте псевдоним пережившей насилие, который не похож на ее имя.

Используйте более общие сведения о местоположении пережившей насилие. Если есть контекстуальные моменты, позволяющие идентифицировать ее по месту проживания, то укажите более широкий охват местоположения. Одно дело сказать, что пережившая насилие живет в Петалинг-Джая в Малайзии, а другое просто упомянуть, что она из Куала-Лумпура или просто из Малайзий.

Детали о пережившей насилие укажите расплывчато (сохраняя при этом общие характеристики: гендер, сексуальность, страна, религия, раса, социальный класс), но не в том, что касается ее опыта ГН в интернете (платформы и пространства, где произошло ГН в интернете, как проходила эскалация, и как насилие повлияло на нее).

После того как все участники_цы записали свои истории, соберите их в круг.

Изложите правила данного круга историй. Хорошо, если они будут записаны на бумаге и все смогут их видеть и повторять эту информацию.

Все, что говорится в кругу историй, не покинет его без четкого разрешения всех участников_ц круга.

Никому в кругу не разрешается обесценивать опыт, которым делятся. Тяжесть пережитого насилия не является предметом соревнования. Не расспрашивайте о визуальных деталях историй.

Слушатели могут задавать уточняющие вопросы, но избегать инвазивных вопросов. Не спрашивайте «почему?», вместо этого задавайте вопросы характера «как» и «что»..

Во время рассказа нельзя перебивать. Слушайте внимательно.

Главное здесь – создать безопасное пространство для людей, чтобы они смогли поделиться своими историями.

Объясните всем, что никого не заставляют делиться своими историями.

Откройте круг рассказов.

> **Примечание по заботе:** подумайте о том, как открыть и закрыть круг рассказов, чтобы выразить уважение к рассказанным историям. Некоторые предположения:
> Откройте и закройте круг с помощью дыхательного упражнения
> Предложите чашу с камнями или ракушками, которые участники_цы смогут держать в руках, а чтобы закрыть круг историй, попросите всех положить камни или ракушки обратно в чашу

После того как все участники_цы расскажут свои истории, закройте круг. Закрывая круг, сделайте что-то в знак признания рассказанных историй и силы рассказчиков_ц.

В зависимости от типа участников_ц и вашего удобства, вы можете:

Всей группой выполнить несколько упражнений на глубокое дыхание

Попросить всех подойти и поблагодарить друг друга за рассказ

Зажечь благовоние и передать их по кругу, чтобы очистить энергию в комнате

Включить музыку и/или станцевать

Прочитать стихотворение, связанное с почтением к нашим историям. Мы используем цитату Элис Уокер для закрытия наших кругов цифрового сторителлинга. У всех участников_ц есть свеча, и в конце круга историй они по очереди зажигают ее от основной свечи.

> **Примечание:** перед подведением итогов упражнения необходимо сделать перерыв, чтобы участники_цы смогли восстановиться самостоятельно.

Затем тренер_ка/фасилитатор_ка подводит итоги историй, основываясь на следующих темах:

Какими формами ГН в интернете поделились участники_цы?

Где произошло насилие? Проследите связь между оффлайн- и онлайн-пространствами – как они влияют друг на друга?

Кто был/были обычным/и агрессором/ами?

Каковы были последствия ГН в Интернете, особенно в оффлайн-пространстве?

С какими проблемами столкнулись пережившие насилие, стараясь справиться со случившимся ?

Как повлияли интерсекциональные вопросы на опыт насилия? Например, конкретные виды агрессии, роль культуры/религии и норм, невидимость, проблемы с получением поддержки/доступа к правосудию.

Примечания для подготовки фасилитатора_ки

Это упражнение не подходит для каждого тренера_ки/фасилитатора_ки. Оно также не предназначено для всех типов участников_ц.

Если вы считаете, что не можете справиться с этим упражнением, вам следует подобрать другое. Способность признавать то, с чем вы можете, а с чем не можете справиться как тренер_ка/фасилитатор_ка сделает вас только лучше, а также даст возможность создавать безопасные пространства для проведения тренинга.

Это упражнение также требует большого доверия между фасилитатором_кой и участниками_цами. А это требует эмоциональной и ментальной подготовки для участников_ц. Не рекомендуется проводить это упражнение в начале семинара, и тем более, не рекомендуется проводить, если участники_цы не подготовлены к упражнению.

Некоторые рекомендации, которые необходимо соблюдать, если вы решили провести это обучающее упражнение:

Во время проведения круга историй дайте возможность всем участникам_цам рассказать свою историю самостоятельно. Не торопите их. Не исправляйте грамматические ошибки. Не перебивайте их.

Не обязывайте всех рассказывать свою историю. Может быть, для некоторых участников_ц вполне достаточно записать ее на бумаге. Не все смогут поделиться своей историей, тем не менее поощряйте всех участников_ц.

Если у участника_цы срабатывает триггер, сделайте перерыв. Не обязывайте ее или его продолжать свой рассказ.

Напомните себе и участникам_цам, что исцеление — это процесс, а рассказ историй и возможность быть услышанным – это шаг к прекращению цикла насилия.

Идеально проводить это занятие с со-фасилитатором_кой. В таком случае вы сможете держать пространство вместе.

Ознакомьтесь с разделом о разрешении эмоциональных ситуаций в Руководстве по обучению холистической безопасности.

> **Примечание по фасилитации:** как вы придерживаетесь времени и проявляете уважение к рассказчику_це?
> Помните, что это упражнение направлено на то, чтобы открыть участникам_цам пространство для обмена опытом и рефлексий по поводу ГН в интернете с целью более глубокого понимания проблемы. Поэтому, даже если вы захотите дать участникам_цам больше пяти минут на рассказ, но ограничение придется установить. Это делается для того, чтобы у всех была возможность рассказать свою историю (при желании), и, что не менее важно, чтобы оставить время для осмысления историй друг друга. Для этого очень важен учет времени. Важно, чтобы вы сообщили участникам_цам, для чего ведете учет времени.

- Существует несколько тактик для вежливого напоминания. Вот некоторые из них:
- Заранее подготовьте карточки для заметок или доску, с помощью которых вы сможете напоминать участникам_цам, сколько времени осталось
- Назначьте в группе ответственного за наблюдением времени, чтобы вопрос стал общей задачей для участников_ц
- Подождите, когда участник_ца сделает паузу во время рассказа, и напомните об оставшемся времени

*Картинка с рисунком. На рисунке растения цвета хаки

image-1605451879726.png

Image not found or type unknown

Revision #4

Created 21 April 2023 20:14:59 by Kira

Updated 7 May 2023 21:31:13 by Kira