



EDUKATIVNI PRIRUČNIK



BROJ PROJEKTA

2024-1-IT03-KA210-YOU-000248059

AUTORI

AzBuki & IWR





Sadržaj:

I.	Uvod	2
	Šta je "A.B.A.G of Inclusion"	2
	O ovom priručniku	2
II.	Partneri.....	4
	Jonathan Cooperativa Sociale	4
	Azbuki.....	4
	Hope European Projects	4
	Instytut Współpracy Regionalnej.....	5
III.	Radionice.....	5
	III.I Potraga za blagom tela.....	5
	III.II Istraživanje pristanka u svakodnevnim odnosima	7
	III.III Hajde da se borimo protiv rodni stereotipa!.....	9
	III.IV ENCONTRA x a B.A.G of inclusion.....	11
	III.V Poljski inkluzivni govor.....	13
	III.VI Telo kroz istoriju	15
	III.VII Pet koraka B.A.G-a.....	17
	III.VIII Telo, samopercepcija i delovanje	20
	III.IX Posle roda	23
IV.	Završna reč.....	26

I. Uvod

Šta je “A B.A.G. of Inclusion”?

A B.A.G. of Inclusion je Erasmus+ projekat posvećen je tome da se naprave inkluzivnija, više podržavajuća i osnažavajuća okruženja za mlade ljude širom Evrope. Akronim B.A.G. označava Body (Telo), Agency (Delovanje) i Gender (Rod), tri međusobno povezane teme koje su ključne za to kako mladi ljudi doživljavaju, izražavaju i definišu sebe.

Projekat se posebno fokusira na mlade queer ljude, koji se često suočavaju sa jedinstvenim preprekama u pogledu vidljivosti, bezbednosti i samoizražavanja, a istovremeno imaju za cilj da podignu svest svih mladih, edukatora i omladinskih radnika o inkluziji, poštovanju i solidarnosti. Osmišljen je kao odgovor na nedostatak inkluzivnih i pristupačnih alata i prostora gde se telo, identitet i agencija mogu istraživati iz žive i intersekcionalne perspektive, posebno u kontekstima neformalnog obrazovanja. Partneri na projektu su identifikovali rastuću potrebu za pristupima koji omogućavaju da se ove teme obrađuju otvoreno, kreativno i bez osuđivanja. Istraživanjem tela, identiteta i samoopredeljenja, projekat podstiče sve da različitost posmatraju kao zajedničku snagu i izvor rasta.

Razvijeno u partnerstvu organizacija iz Italije, Srbije, Španije i Poljske, A B.A.G. of Inclusion oprema omladinske radnike praktičnim alatima i inkluzivnim metodologijama za bavljenje temama vezanim za identitet, osnaživanje i rod kroz neformalno obrazovanje. Takođe promoviše digitalnu bezbednost i emocionalno blagostanje, podržavajući mlade ljude da odgovorno shvate svoj identitet i oflajn i onlajn.

O ovom priručniku

Obrazovni priručnik A B.A.G. of Inclusion-a je praktičan i kreativan resurs osmišljen da pomogne omladinskim radnicima, edukatorima i facilitatorima. Okuplja devet radionica koje su razvili, testirali i pregledali

partneri na projektu. Radionice su prvobitno zajednički kreirali učesnici tokom međunarodne obuke za mlade u Italiji, gde su istraživali teme Tela, Agencije i Roda kroz aktivnosti neformalnog učenja. Poslednja dva dana obuke bila su posvećena razvoju i testiranju radionica kroz razmenu vršnjaka i povratne informacije, uz podršku stručnih facilitatora i zajedničkog šablona za razvoj. Nakon obuke, radionice su dalje sprovedene u lokalnim kontekstima, a prikupljene povratne informacije partneri su koristili za usavršavanje aktivnosti u ovom priručniku. Svaka aktivnost istražuje jedan ili više aspekata Tela, Agencije i Roda, podstičući učesnike da razmišljaju, kreiraju i angažuju se u smislenom dijalogu, koristeći neformalni pristup učenju koji je participativan, iskustven i usmeren na učenike.

Svaka radionica obuhvata:

- Pregled programa sa jasnim, korak-po-korak uputstvima
- Definisane ishode učenja
- Povratne informacije učesnika koje ističu šta je bilo najprijatnije i ključne refleksije

Priručnik služi i kao vodič i kao izvor inspiracije i nudi sesije spremne za upotrebu, pozivajući facilitatore da prilagode i reinterpetiraju aktivnosti kako bi se uklopile u njihove zajednice i kontekste.

Kao deo šireg A.B.A.G. of Inclusion projekta, koji takođe sadrži Didaktički Koncept, Digitalni Kurs i Seriju Podkasta, van ovog priručnika, da pomogne omladinskim radnicima da stvore inkluzivan i bezbedan prostor koji će svima pomoći da se slobodno izraze.

Svi materijali će biti otvoreno dostupni na veb sajtu projekta:

abagofinclusion.com

The views and opinions expressed in these materials are those of the authors and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the project consortium can be held responsible for any use or application of the content by third parties.

II. Partneri

Uspeh A B.A.G. of Inclusion-a omogućen je zahvaljujući saradnji četiri posvećene partnerske organizacije iz cele Evrope. Svaka donosi dragoceno iskustvo u radu sa mladima, inkluziji, obrazovanju i društvenim inovacijama. Zajedno čine snažnu mrežu posvećenu osnaživanju mladih ljudi i promociji jednakosti kroz kreativnost, učešće i obrazovanje.

Jonathan Cooperativa Sociale (Italija)

Koordinator projekta

Osnovani 2009. godine u Piazzola sul Brenta, Italiji, Jonathan Cooperativa Sociale vodi A B.A.G. of Inclusion projekat. Organizacija promoviše dobrobit zajednice kroz obrazovanje, samoosnaživanje i aktivno građanstvo. Njen rad obuhvata obrazovanje mladih, rodnu ravnopravnost, međukulturni dijalog i ljudska prava. Džonatan sarađuje sa školama, lokalnim vlastima i socijalnim službama kako bi izgradio inkluzivno okruženje u kojem mladi ljudi mogu napredovati i preuzeti aktivnu ulogu u svojim zajednicama.

AzBuki (Srbija)

Sa sedištem u Nišu, AzBuki je neprofitna organizacija posvećena razvoju mladih, jednakosti i društvenom učešću. Od 2011. godine promoviše demokratske vrednosti, međukulturni dijalog i blagostanje kroz inkluzivne projekte i kampanje. AzBuki je akreditovan za visokokvalitetni omladinski rad i punopravni je član nacionalnih krovnih mreža za mlade u Srbiji, NAPOR-a i KOMS-a. Njegove prethodne inicijative su se fokusirale na podršku ranjivim mladima, uključujući LGBT+ mlade osobe i osobe sa invaliditetom, putem medija, obuke i zastupanja.

Hope European Projects (Španija)

HOPE European Projects, osnovan 2023. godine u Gijón-u, fokusira se na rodnu ravnopravnost i osnaživanje mladih. Organizacija razvija inovativne obrazovne programe koji podstiču liderstvo, kreativnost i jednake mogućnosti. HOPE veruje da mladi ljudi nisu samo učesnici već i kreatori promena. Kroz interaktivne metodologije, razmene mladih i kampanje na društvenim mrežama, organizacija podstiče inkluziju, kritičko razmišljanje i učešće u demokratskom životu.

Instytut Współpracy Regionalnej (Poljska)

Instytut Regionalne Saradnje (IWR), osnovan 2011. godine u Gdynia, je fondacija koja promoviše građansko angažovanje i transnacionalnu saradnju. Sprovodi obrazovne i omladinske inicijative koje podržavaju lični i profesionalni razvoj, preduzetništvo i održivost. Rad IWR-a fokusira se na pristupačnost i inkluziju, posebno za mlade ljude u ruralnim područjima i osobe sa invaliditetom, osiguravajući da svi mogu imati koristi od mogućnosti za učenje i rast.

III. Radionice

III.I Potraga za blagom tela

Naziv radionice	Potruga za blagom tela		
Preporučan broj učesnika	8+	Preporučan uzrast	15+

“Potraga za blagom tela” podstiče učesnike da istraže kako telo funkcioniše u više slojeva interakcije: fizičkog, emocionalnog, kulturnog i društvenog. Obuka se fokusira na pet glavnih aktivnosti: povezanost sa telom, ograničenja tela, izražavanje tela, življeno telo i kulturno telo. Ova radionica je namenjena mladim ljudima koji žele da poboljšaju svoje opšte blagostanje.

Trajanje	2 Sata
Potrebni materijali	Markeri i olovke, papir, karton, štampane slike, muzička kutija, novine i slike vezane za različite kulture u vezi sa tetovažama i pirsingom (možete koristiti i telefon i kreirati kolaže onlajn)
Cilj radionice	Podići svest o različitim mrežama i dinamikama u koje je telo uključeno, takođe i kao pluralna dimenzija u odnosu na spoljašnjost, unutrašnjost, kulturnu i relaciju dimenziju
Ishodi učenja	• Posmatranje tela iz različitih perspektiva. • Poboljšanje odnosa sa sopstvenim telom, a samim tim i sa drugima. • Razumevanje raznolikosti tela i neophodnost njihovih različitih potreba. • Razumevanje toga kako telo postaje sredstvo izražavanja našeg načina shvatanja stvarnosti i kretanja u njoj. • Poboljšanje svesti o tome kako je telo prožeto kulturnom i društvenom dimenzijom koja ga oblikuje.

I. Povezanost tela (20 min)

U prvoj aktivnosti, učesnici istražuju telo kao most između svog unutrašnjeg sveta i spoljašnjeg okruženja. Kroz jednostavnu refleksiju i senzorne vežbe kao što su posmatranje sebe u ogledalu, izražavanje zahvalnosti ili opisivanje taktilnih senzacija, oni jačaju svest i uvažavanje svog fizičkog bića.

Primer zadatka: Pogledajte se u ogledalo i recite: „Hvala ti, telo moje, za danas.“ Opišite svoja osećanja koristeći slike, muziku, reči ili crteže. Dešifrujte poruku napisanu Morzeovom azbecom: „Voli sebe.“

II. Ograničenja tela (20 min)

Ova aktivnost se fokusira na razumevanje telesne raznolikosti i različitih fizičkih potreba. Učesnici se bave kratkim diskriminatornim scenarijima vezanim za invaliditet ili senzorno preopterećenje i sarađuju na osmišljavanju inkluzivnih, empatičnih rešenja.

Primeri slučajeva:

- Gluva osoba tokom odazivanja protivpožarnog alarma.
- Hiperosetljiva osoba u prepunom supermarketu.
- Nepristupačno mesto korisnicima invalidskih kolica.

III. Izražavanje tela (15 min)

Učesnici istražuju telo kao oblik komunikacije i povezanosti. Zamišljaju da su organi jednog zajedničkog tela i stvaraju kolektivni „živi organizam“ kroz sinhronizovano kretanje i zvuk.

Primer zadatka: Jedan učesnik počinje gestom i zvukom; drugi dodaju svoje kako bi formirali povezano, međusobno zavisno „stvorenje“.

IV. Proživelo telo (20 min)

Ova reflektivna aktivnost istražuje kako lična iskustva oblikuju identitet, granice i donošenje odluka. Učesnici odgovaraju na rečenicu koja podstiče na razmišljanje „Mislim da sam spreman za seks“ ili, za mlađe učesnike, „Mislim da sam spreman za intimne trenutke“ ili slično, i razgovaraju o pričama, emocijama i uticajima koji oblikuju takvu izjavu.

V. Kulturološko telo (20–25 min)

Završna aktivnost ispituje kako kultura oblikuje naše razumevanje tela i njegovih izraza. Učesnici kreiraju kolaže koristeći slike iz filmova, umetnosti, muzike i istorije kako bi predstavili različite kulturne perspektive i ideale vezane za telo.

Komentari učesnika:	<i>Sesije su opisane kao zanimljive zbog zadataka o pronalaženju podsticaja i glumi ili obavljanju nekih aktivnosti. Takođe su cenili način na koji je radionica predvidela prostor za razmenu mišljenja i grupne refleksije.</i> <i>„Bilo je vrlo lepo provesti nekoliko sati deleći misli, ali i dajući i primajući savete kako bismo proširili naše vizije.“</i>
----------------------------	---

III.II Istraživanje pristanka u svakodnevnim odnosima

Naziv radionice	Istraživanje pristanka u svakodnevnim odnosima		
Preporučeni broj učesnika	8+	Preporučeni uzrast	15+

Ova radionica je posvećena istraživanju koncepta pristanka – šta on znači, kako funkcioniše u svakodnevnim interakcijama i zašto je neophodan za izgradnju zdravih i poštovanih odnosa. Ona pruža bezbedan i inkluzivan prostor mladima da razmišljaju o ličnim iskustvima, razgovaraju o granicama i učestvuju u interaktivnim aktivnostima koje promovišu empatiju, komunikaciju i međusobno razumevanje.

Trajanje	4 Sata
Potrebni materijali	Listovi papira, lepak, olovke, markeri, računar i internet konekcija, telefon, projektor, lepljive papiriće, kutija, 3 kartona (jedan crveni, jedan žuti, jedan zeleni), slike u priložima, dve koverte različitih boja
Cilj radionice	Da se stvori bezbedan i inkluzivan prostor gde mladi ljudi mogu da istraže koncept pristanka, razmišljaju o ličnim granicama i razvijaju empatiju i komunikaciju kroz kreativne i interaktivne aktivnosti.

Ishodi učenja	• Identifikovanje i pravljenje razlike između situacija u kojima je saglasnost jasno data, dvosmislena ili odsutna. • Razumevanje važnosti obostranog, informisanog i kontinuiranog pristanka u svim vrstama međuljudskih odnosa. • Tumačenje neverbalnih znakova i govora tela kako biste prepoznali udobnost ili nelagodnost u društvenim interakcijama. • Kritičko analiziranje medijske prikaze odnosa i međuljudskog ponašanja. • Transformisanje problematičnih narativa u one koji promovišu jasnu i poštovanu komunikaciju saglasnosti.
----------------------	---

I. Upoznajte me (15–20 min)

Materijali: papiri, mimovi, slike fantastičnih zemalja, lepak, olovke, markeri

Učesnici dizajniraju maštovite „lične karte“ sa izmišljenim mestom izdavanja, svojim pravim imenom, supermoćima, reprezentativnom pesmom, strastima i omiljenom hranom. Umesto fotografije, biraju mem koji ih predstavlja. Kartice se zatim razmenjuju kako bi se podstaklo predstavljanje i razigrano pogađanje, negovajući kreativnost i povezivanje od samog početka.

II. Čitanje između redova – Uvod u pristanak kroz film (45 min)

Materijali: kompjuter, internet konekcija, projektor, papiri/lepljive papiriće, hemijska olovka/olovke, kutija

Učesnici gledaju kratku scenu iz filma Sumrak gde je pristanak prikazan dvosmisleno. Anonimno zapisuju razmišljanja i osećanja, koja kasnije facilitatori čitaju naglas. Diskusija pomaže u razumevanju složenosti pristanka, istraživanju različitih perspektiva i naglašavanju važnosti međusobnog dogovora u svim odnosima.

III. Pauza (15 min)

IV. Istraživanje koncepta pristanka (45 min)

Materijali: crveni, žuti i zeleni kartonski listovi; odštampane slike; traka/lepak

Koristeći model „semafora“ (crvena = nema pristanka, žuta = nejasna, zelena = jasan pristanak), učesnici kategorizuju deset vizuelnih scenarija preuzetih iz filmova, mimova i svakodnevnog života. Aktivnost podstiče grupnu diskusiju o nijansama saglasnosti i pomaže u razvoju svesti o tome kako se ona pojavljuje u svakodnevnim interakcijama.

V. Razumevanje npristanka kroz govor tela (20 min)

Materijali: kutija, štampane slike voća

U parovima, učesnici istražuju kako se saglasnost može izraziti neverbalno. Svaki par bira „sigurnu reč“ (obično naziv voća) i testira lične zone udobnosti kroz vežbe pokreta, odmah prekidajući interakciju kada se upotrebi sigurna reč. Aktivnost naglašava poštovanje, granice i poverenje.

VI. Pauza (15 min)

VII. Od dvosmislenosti do jasnog pristanka (30 min)

Materijali: papir, olovke, telefon za snimanje

Učesnici zajednički prepisuju i ponovo odglumljuju scenu Sumraka iz prve aktivnosti, transformišući je iz situacije „žutog svetla“ (nejasan pristanak) u situaciju „zelenog svetla“ (eksplicitni pristanak). Kroz diskusiju, adaptaciju scenarija i kratko video snimanje, učesnici učvršćuju svoje razumevanje o tome kako se pristanak može jasno saopštiti i modelirati kako u medijima, tako i u stvarnom životu.

Komentari učesnika:	Sesije su opisane kao otvarajuće, a mnogi su napomenuli da su im aktivnosti pomogle da povežu iskustva iz stvarnog života sa temom pristanka na način koji im je blizak. „Uživala sam gledajući delove filma „Sumrak“ i razgovarajući o njima iz nove perspektive. Zaista me je navelo da drugačije razmišljam o pristanku u svakodnevnim situacijama.“
----------------------------	---

III.III Hajde da se borimo protiv rodni stereotipa!

Naziv radionice	Hajde da se borimo protiv rodni stereotipa!		
Preporučan broj učesnika	8+	Preporučan uzrast	15+

“Hajde da se borimo protiv rodni stereotipa” je radionica osmišljena da podigne svest i podstakne kritičko razmišljanje o rodni stereotipima i predstavljanju tela. Cilj mu je stvaranje bezbednog i inkluzivnog okruženja za otvoreni dijalog i samoizražavanje, uz negovanje empatije, poštovanja i otvorenog uma kroz interaktivne i kreativne aktivnosti.

Trajanje	4 Sata
Potrebni materijali	Papirni listovi, stikeri, poster, PlayMais, zvučnik, traka, olovke, flipčart, markeri, odštampani mimovi, lepak, makaze, časopisi, telefoni, Google disk.
Cilj radionice	Da se stvori bezbedan i refleksivan prostor gde mladi ljudi mogu da istražuju telo, agenciju i rod kroz kreativnost i diskusiju, uz negovanje empatije, kritičkog razmišljanja i svesti o neurodiverzitetu i kvirnosti.
Ishodi učenja	• Prepoznavanje i razmišljanje o pretpostavkama i stereotipima zasnovanim na polu. • Izražavanje sopstvenih identiteta i perspektiva koristeći kreativne alate. • Uključivanje u razgovore sa poštovanjem o temama vezanim za pol i telo. • Razumevanje društvenog uticaj jezika i medija na oblikovanje rodni normi.

I. Ice Breaker: “2 Istine, 1 Laž” (10 min)

Materijali: Papirni listovi, hemijske olovke

Učesnici pišu dve tačne i jednu netačnu izjavu o sebi, a zatim se mešaju kako bi pogodili tuđu laž. Ova opuštana aktivnost podstiče otvorenost i pomaže u „probivanju leda”.

II. Bezbedan prostor (10–15 min)

Materijali: flipčart, lepljivi papirići, hemijske olovke

Zajedno, učesnici uspostavljaju osnovna pravila kako bi stvorili bezbedno, inkluzivno i poštovano okruženje. Voditelji predstavljaju ključne principe kako bi usmerili grupnu interakciju i osigurali da se svi osećaju prijatno dok dele.

III. Play-Mais Samo-reprezentacija (30–40 min)

Materijali: Play-Mais

Učesnici kreiraju samoreprezentacije koristeći Play-Mais dok slušaju muziku. Voditelji prvo dele svoje kreacije kao inspiraciju, a zatim sledi opcionalna runda deljenja kako bi

se podstaklo razmišljanje i povezivanje.

IV. Za i Protiv- Moć Reči (40–50 min)

Materijali: lepljiva traka

Učesnici reaguju na seksističke izjave tako što se pozicioniraju u „linije slaganja“ i razgovaraju o razlozima koji stoje iza njihovih izbora. Grupa zatim razmišlja o tome kako jezik oblikuje percepciju i pojačava stereotipe.

Primeri:

„Žene ne umeju da voze.“
 „Muškarci ne bi trebali da plaču.“
 „Obrijan muškarac je atraktivniji“

V. Pauza(15 min)

VI. Energizer: Nindža (15 min)

Brza i energična grupna igra koja pomaže učesnicima da se ponovo povežu i preusmere pažnju nakon pauze. Svi stoje u krugu i, na znak facilitatora, zauzimaju nindža pozu. Igrači se smenjuju u jednostrukim, brzim „napadima“ kako bi dodirnuli ruku drugog učesnika, dok branilac može da napravi jedan kontrapotez. Svaki igrač ima dva „života“, a igra se nastavlja dok ne ostane jedan pobednik.

VII. Sada je naš red (60 min)

Materijali: šareni poster, markeri, odštampani memovi, lepak, makaze, časopisi

U finalnoj aktivnosti, učesnici izražavaju svoje stavove o rodnim stereotipima kroz memove, pesme ili vizuelnu umetnost. Sesija se završava rundom dobrovoljnog deljenja, uz traženje saglasnosti pre prikazivanja bilo kakvih radova.

Komentari učesnika:

Učesnici su posebno uživali u kreativnim i interaktivnim delovima radionice, kao što su grupne diskusije i pravljenje sopstvenog „dopamin menija“ i osećali su se veoma uključeno.

„Bilo je zanimljivo videti kako naši mozgovi funkcionišu i da možemo da napravimo sopstveni dopaminski meni!“

III.IV ENCONTRA x a B.A.G of inclusion

Naslov radionice	ENCONTRA x a B.A.G of inclusion		
Preporučeni broj učesnika	4+	Preporučeni uzrast	16+

“ENCONTRA x a B.A.G. of Inclusion” radionica nudi bezbedan prostor za istraživanje međusobno povezanih tema tela, agencije i roda kroz umetnost i diskusiju. Učesnici se podstiču da se slobodno izraze, razmišljaju o svojim identitetima i učestvuju u otvorenom dijalogu o različitosti. Sesija takođe podiže svest o neurodiverzitetu i kvirnosti, promovišući empatiju, kritičko razmišljanje i dublje razumevanje inkluzivnosti.

Trajanje	2 Sata
Potrebni materijali	Umetnički pribor, olovke, makaze, lepak, papir, skic blokovi, laptop, knjige, slušalice, časopisi, novine, voda i sredstva za čišćenje
Cilj radionice	Da se stvori bezbedan i refleksivan prostor gde mladi ljudi mogu da istražuju telo, agenciju i rod kroz kreativnost i diskusiju, uz negovanje empatije, kritičkog razmišljanja i svesti o neurodiverzitetu i kvirnosti.
Ishodi učenja	• Upoznavanje mladih sa konceptom inkluzivnosti i inkluzivnog jezika. • Objašnjavanje šta to znači, kako se koristi i zašto je važno. • Predstavljanje primera i vežbanje korišćenja inkluzivnog poljskog jezika. • Podizanje svesti o tome kako jezik može oblikovati našu stvarnost i način razmišljanja. • Podržavanje sprečavanja diskriminacije.

I. Ice Breaker: Personalizovane oznake sa imenima (10 min)

Učesnici kreiraju personalizovane imenske etikete koristeći šareni papir različitih oblika. Svaki dizajn odražava kako sebe vide ili kako se osećaju tog dana, služeći kao umetnički uvod u temu identiteta i samoizražavanja.

II. Vežba izgradnje zajednice: „Linija slaganja–neslaganja“(20 min)

Učesnici reaguju na izjave o telu, delovanju i polu pozicionirajući se duž linije od „uopšte se ne slažem“ do „u potpunosti se slažem“. Aktivnost podstiče kretanje,

dijalog i razmišljanje o ličnim iskustvima i perspektivama, pomažući u uspostavljanju poverenja i otvorenosti u grupi.

III. Energizer: Čošak za inspiraciju (10 min)

Predstavljen je interaktivni „Čošak za inspiraciju“, koji sadrži knjige, podcaste, citate, video zapise i pesme vezane za telo, agenciju, rod, kvirnost i neurodiverzitet. Učesnici slobodno istražuju materijale, crpeći inspiraciju i proširujući svoju svest pre kreativne sesije.

IV. Glavni kreativni proces: Umetničko samoizražavanje (1 h)

U ključnom delu radionice, svaki učesnik kreira individualno umetničko delo koje predstavlja njegovo lično iskustvo u spektru tela, delovanja i pola. Koriste se umetnički materijali poput boja, markera i časopisa, što omogućava intuitivno i lično izražavanje u bezbednom prostoru.

V. Prezentacija i deljenje resursa (10 min)

Kratka prezentacija sumira ključne koncepte obrađene tokom radionice. Voditelj deli listu preporučenih knjiga, filmova, podcasta i umetnika za učesnike koji žele da prodube svoje razumevanje inkluzivnosti i samosvesti.

VI. Evaluacija i Refleksija (10 min)

Radionica se završava interaktivnom evaluacijom korišćenjem alata Menti. Učesnici anonimno dele svoja razmišljanja, osećanja i zaključke, nudeći vredne povratne informacije i završavajući sesiju na promišljenom i saradničkom tonu.

Komentari učesnika:	Učesnici su posebno uživali u mešavini diskusije i kreativnosti. Spektar „slažem se ili ne slažem se“ je istaknut kao zabavan i vredan način za deljenje različitih perspektiva, dok se sesija slikanja izdvojila kao značajan i ekspresivan deo radionice. Međutim, postojale su želje nekoliko učesnika da se vreme za slikanje poveća. „Moj omiljeni deo radionice je bio spektar „slaganja i neslaganja“ sa drugima, takođe je bilo sjajno i crtanje.“
-----------------------------------	--

III.V Poljski inkluzivni govor

Naziv radionice	Poljski inkluzivni govor		
Preporučan broj učesnika	3+	Preporučan uzrast	17+

„Polski Język Inkluzywny (Poljski inkluzivni govor)” radionica je interaktivna sesija dizajnirana za srednjoškolce od 17-18 godina. Upoznaje učesnike sa konceptom i značajem inkluzivnog jezika u svakoj komunikaciji. Kroz diskusije, kratke prezentacije i praktične vežbe, grupa istražuje kako jezik oblikuje percepcije, pojačava i dovodi u pitanje stereotipe i podržava jednakost.

Trajanje	1 Sat 30 min
Potrebni materijali	Prezentacija, pločice sa imenom, sa željenim imenima i zamenicama, papir, olovke, štampani primeri inkluzivnih i neinkluzivnih poruka.
Cilj radionice	Dizanje svesti o tome kako jezik oblikuje percepciju i podsticanje mladih da koriste inkluzivni govor koji promoviše poštovanje, ravnopravnost i pripadanje.
Ishodi učenja	• Upoznavanje mladih ljudi sa konceptom inkluzije i inkluzivnog govora. • Objašnjavanje šta to znači, kako se koristi i zašto je bitno. • Prezentovanje primera i vežbanje koristeći Poljski inkluzivni govor. • Dizanje svesti o tome kako jezik može da oblikuje našu realnost i način razmišljanja. • Podržavanje prevencije diskriminacije.

I. Uvod i Pločice sa imenima(5 min)

Učesnici dobijaju stikere gde pišu svoje preferirano ime i zamenice. Dok oni završavaju zadatak, facilitator predstavlja sebe i svrhu radionice. While they are completing this task, the facilitator introduces herself and the purpose of the workshop, izgrađuje odnos pominjanjem njene lične veze sa školom. Ova kratka aktivnost pomaže uspostavljanju poverenja i inkluzije od početka.

II. Diskusija za zagrevanje: “Šta znači inkluzivnost?” (10 min)

Studenti dele svoje asocijaje na reč “inkluzivnost”. Pišu svoje odgovore na tablu da bi vizualizovali razumevanje grupe.

III. Blok Sadržaja I: Uvod u inkluzivni govor (5 min)

Kratka prezentacija uvodi u koncept inkluzivnog poljskog govora — njegova svrha, karakteristike i društveni uticaj. Facilitator objašnjava kako govor može da oblikuje percepcije i utiče na ravnopravnost.

IV. Vežba: "Nacrtaj naučnika" (10 min)

Svaki učenik crta osobu koja sprovodi naučne eksperimente. Nakon što podele svoje skice, grupa razgovara o tome koga su naslikali i zašto — otkrivajući rodne stereotipe. Facilitator sumira ključne uvide o tome kako jezik i mentalne slike pojačavaju društvene uloge i kako rodno neutralni oblici menjaju percepcije.

V. Blok sadržaja II i Diskusija: Inkluzivni termini u praksi (15 min)

Koristeći pripremljenu tabelu zasnovanu na stručnom istraživanju, učesnici uče o rodno označenim oblicima (muški, ženski, neutralni) i inkluzivnim načinima označavanja različitih društvenih grupa. Diskusija ističe kako neki termini mogu biti štetni i kako odabrati alternative koje donose poštovanje.

VI. Grupna vežba: Prerađivanje poruka iz pravog života (15 min)

Učenici rade u tri male grupe analizirajući stvarne primere inkluzivnih i neinkluzivnih poruka sa društvenih medija i javnih prostora. Njihov zadatak je da identifikuju i prepisu neinkluzivne poruke na inkluzivniji način. Facilitator pruža smernice i povratne informacije, a razred zajedno pregleda njihove revidirane poruke.

VII. Zatvaranje i Refleksija (10 min)

Sesija se zaključuje refleksijom na značajnost inkluzivnog jezika. Facilitator sumira ključne lekcije i deli resurse za dalje učenje.

Komentari učesnika:	Učesnici su cenili učenje o inkluzivnom jeziku i kako različiti izbori reči mogu oblikovati stavove i poštovanje prema drugima. Posebno su uživali u interaktivnim elementima, kao što su timski rad, aktivnosti crtanja i praktični primeri koji su temu učinili lakšom za razumevanje. Mnogi su cenili što su dobili tabelu inkluzivnih pojmova koju mogu koristiti u budućnosti. Sve u svemu, radionica je ocenjena kao informativna i zanimljiva, pomažući učesnicima da kritičnije razmišljaju o tome kako jezik može uključivati ili isključivati.
-----------------------------------	--

III.VI Telo kroz istoriju

Naziv radionice	Telo kroz istoriju		
Preporučeni broj učesnika	4+	Preporučeni uzrast	15+

Radionica "Telo kroz istoriju" poziva učesnike da istražuju to kako su ideje lepote i slike tela evoluirale kroz vreme i kako ovi ideali nastavljaju da utiču na način na koji mi gledamo sebe danas. Gledajući reprezentacije tela kroz drugačije istorijske periode, učesnici će biti podstaknuti da razmisle o tome kako socijalni i kulturološki konteksti oblikuju naše razumevanje toga šta je smatrano "lepim". Zajedno sa praktičnom aktivnošću gde oni mogu da kreiraju svoje originalno telo.

Trajanje	2 Sata
Potrebni materijali	Papir, Hemijska olovka, Glina, Žica, googly oči
Cilj radionice	Cilj je pozitivno delovanje na njihovu percepciju slike tela i da se istakne lepota diverziteta tela.
ishodi učenja	• Prepoznavanje istorijskog i kulturološkog diverziteta ideala tela i kako su se razvijali kroz vreme • Razmišljanje o ličnim uverenjima o slici tela i standardima lepote kroz interaktivne diskusije i aktivnosti. • Kritičko analiziranje uticaja društvenih mreža na percepcije slike tela.

I. Ice Breaker - 10 min

Dobijaju nekoliko izjava i odgovaraju rečenicom: Slažem se, Možda ili Ne slažem se, što ukazuje na njihov stav.

Ideje za izjave:

Danas se osećam lepo :)

Trendovi imaju velik uticaj na to kako se osećamo povodom naših tela. Kada bih živeo u vremenu pre društvenih mreža, osećao bih manje pritiska o izgledu. Društvene mreže više štete nego pomažu kada pričamo o slici tela. Da sam živeo u drugom vremenskom periodu, drugačije bih bio procenjen.

II. Teorija - 5 min

Nadograđujući se na „ice-breaker“, razgovaraćemo o konceptu telesne raznolikosti i zašto je ona važna.

III. Slike - 15 min

Biće vam prikazana serija istorijskih slika različitih tipova tela. Razmislite o svojim reakcijama kroz pisanje, crtanje ili muziku. Uporedite slike i zabeležite svoje misli i osećanja.

IV. Glavna aktivnost: "Sagradi telo - 1 sat: Grupe od 2

Napravite telo koristeći izabrani medijum:

Crtež

Glina

Prirodni materijali (lišće, grane, itd.)

Nakon toga, razvijte priču za svoje telo: Ime, godine, pol, lični život, vrednosti itd. i zamislite scenario za njih. Razmislite: Zašto ste napravili izbore koje ste napravili? Kako mislite da se vaše stvoreno telo oseća u svojoj koži?

V. Teorija - 5 min

Razmišljanje o prethodnoj aktivnosti i diskusija shvatanja o percepciji tela i diverzitetu.

VI. Citati - 15-20 min

Izabrati negativni citat o telu iz pesme, filma, serije ili knjige. Preokrenuti narativ: preformulisati ga pozitivno.

Razmislite o svom izboru: Kako se osećate kada se stavite u poziciju originalnog govornika?

Komentari učesnika:	Učesnici su istakli pravljenje figura i kreiranje likova kao najpamtljivije delove radionice. Nekoliko učesnika je cenilo priliku da se izraze kroz kreativnost i umetnost, dok je jedan to jednostavno sumirao kao: „Sve je bilo sjajno :)”. - od učesnika Svi učesnici su rekli da bi preporučili radionicu, većina je smatrala da je vreme savršeno, a jedan je poželio da je bilo više vremena za izgradnju tela.
----------------------------	---

III.VII Prvi koraci B.A.G-a.

Naslov radionice	First Steps of B.A.G-a		
Preporučeni broj učesnika	6+	Preporučeni uzrast	15+

Prvi koraci B.A.G.-a pruža priliku učesnicima da istraže kako identitet, empatija i komunikacija oblikuju naše razumevanje sebe i drugih. Kroz seriju interaktivnih i čulno-zasnovanih aktivnosti, učesnici su podstaknuti da iskorače iz svojih običnih perspektiva, razmišljaju o diverzitetu, i razmotre kako telo, delovanje i rod utiču na lična iskustva. Radionica pruža podržavajuć prostor za dijalog, kreativnost i kolaboraciju, pomažući učesnicima da spoje individualna razmišljanja sa zajedničkim razumevanjem.

Trajanje	2 Sata
Potrebni materijali	Bluetooth zvučnik, telefon, povez za oči, čepovi za uši, kutija, hemijska olovka, papir
Cilj radionice	Da se stvori bezbedan i angažovan prostor gde učesnici mogu da istraže identitet, empatiju i komunikaciju kroz interaktivne aktivnosti, negovajući veću samosvest i razumevanje drugih

Ishodi učenja	• Razmišljanje o identitetu i samo-percepciji u vezi tela, delovanja i roda • Povećanje svesti o diverzitetu • Poboljšana kolaboracija u parovima i malim grupama
----------------------	---

I. Energizer: "Đakuzi boja" - 10-15 min

Učesnici se kreću po prostoru dok muzika svira. Kada muzika prestane, uparuju se i prikazuje im se boja. Svaka osoba deli svoje ime i emociju ili asocijaciju koju povezuje sa tom bojom. Muzika se nastavlja, a učesnici pronalaze novog partnera za sledeću boju. Kroz ovu aktivnost, učesnici počinju da razmišljaju o emocijama, ličnim asocijacijama i prvim utiscima.

II. Telo - 30 min

Uvod - 10 min

Facilitators introduce the concept of "the body" and its meanings in personal and social contexts, preparing participants to think about identity and perspective.

Aktivnost: "Stavi sebe u moje cipele" - 10 min

Radeći u parovima, učesnici dobijaju konkretnu situaciju i razgovaraju o tome kako bi se osećali i postupali, i kako bi se situacija mogla poboljšati. Mogu kreativno izraziti svoj odgovor kroz igranje uloga, diskusiju ili umetnost.

Prezentacija i refleksija- 10 min

III. Delovanje- 25 min

Uvod- 10 min

Facilitatori uvode ideju delovanja- naša mogućnost da odreagujemo, pravimo odluke i utičemo na naše okruženje.

Aktivnost: "Postani moje čulo" - 10 min

Učesnici rade u timovima od po tri člana. Svaki član tima privremeno „gubi“ jedno čulo (vid, govor ili sluh). Moraju sarađivati kako bi identifikovali objekte samo na osnovu komunikacije putem ograničenih čula. Aktivnost podstiče timski rad, poverenje i uvažavanje različitih sposobnosti.

Refleksija- 5 min

IV. Rod- 30 min

Uvod- 10 min

Facilitator pri započinju razgovor o rodu kao deo identiteta i samoizražavanja.

Aktivnost: "Pas u tebi" - 10 min

Učesnici biraju rasu psa za koju smatraju da ih predstavlja na osnovu ličnosti ili osobina. Razmišljaju o tome sa kojim aspektima se identifikuju i zašto.

Prezentacija i refleksija - 10 min

V. Završna refleksija i evaluacija- 10-15 min

Grupna diskusija o tome šta su učesnici naučili o telu, agenciji i rodu tokom radionice.

Komentari učesnika:	Učesnici su istakli timski rad i aktivnosti crtanja kao najpamtljivije delove radionice. Mnogi su uživali u kreativnosti i igri, posebno prilikom izbora psa sa kojim se najviše poistovećuju, dok su drugi cenili prijateljsku atmosferu i zabavno takmičenje sa prijateljima. Svi učesnici su rekli da bi preporučili radionicu, većina je smatrala da su dužina i uputstva bila sasvim odgovarajuća, a samo jedan je pozeleo malo više vremena.
----------------------------	--

III.VIII Telo, samo-percepcija i delovanje

Naslov radionice	Telo, samo-percepcija i delovanje		
Preporučeni broj učesnika	4+	Preporučeni uzrast	14+

Telo, samo-percepcija i delovanje podstiče učesnike da bliže sagledaju to kako svakodnevne poruke, navike i očekivanja utiču na slika tela i samopoštovanje. Počeci sa ličnim razmišljanjem kroz aktivnost Moj omiljeni deo, učesnici zatim prelaze na identifikovanje stereotipa, kreiranje vizuelnih kolaža tela i diskusiju o situacijama iz stvarnog života u kojima je samostalnost dovedena u pitanje. Povezujući ove vežbe

sa muzikom, pokretom i razgovorom, radionica pomaže učesnicima da prepoznaju pritiske koji oblikuju ideale tela, dok istovremeno otkrivaju nove načine izražavanja prihvatanja, samopouzdanja i individualnosti.

Trajanje	2 Sata
Potrebni materijali	Bluetooth zvučnik, telefon, hemijska olovka, papir
Cilj radionice	Smanjiti negativne predrasude povezane sa sopstvenom slikom tela i slikom tela drugih. Davanjem informacija učesnicima o temi i istraživanjem ograničenja delovanja koja pronalaze u svom svakodnevnom životu.
Ishodi učenja	• Razumevanje ključnih koncepta vezane za sliku tela, samopercepciju i telesno delovanje, i kako su oni oblikovani društvenim, kulturnim i rodnim normama. • Prepoznavanje uticaja spoljašnjih faktora (mediji, društvena očekivanja, kulturni kontekst) na individualne i kolektivne percepcije tela. • Razvijanje kritičke svesti o tome kako stereotipi vezani za telo i standardi lepote utiču na samopoštovanje. • Razmišljanje o sopstvenom odnosu sa svojim telom, identifikujući trenutke osnaživanja, nelagodnosti ili promene u percepciji. • Jačanje empatiju i inkluzivnost, učeći da slušaju i potvrđuju različita iskustva vezana za sliku tela i identitet.

I. Icebreaker: "Moj omiljeni deo" - 10 min

"Moj omiljeni deo" : Svaki učesnik kaže deo svog tela koji mu se sviđa ili koji smatra korisnim (primer: „Volim svoje ruke jer mogu da zagrlim svoju mačku“) i predstavlja taj pokret + naziv, zatim ponavlja naziv i pokret koji je prethodni učesnik uradio.

II. Kolaž - 10-15 min

"Kolaž" predstavlja živo telo sa slikama, crtežima.

III. Realno ili stereotip? - 10-15 min

Biće date fraze, a grupa mora da odluči da li je to realistična ili stereotipna izjava, stavljajući papiriće sa frazama u različite kutije. Nakon toga možemo da razgovaramo o tome.

IV. Predstavi telo- 10 min

Svaki od učesnika je organ jednog zajedničkog tela. Snimite video koji predstavlja sve vas kao živi deo tog tela.

V. Prave situacije- 10-15 min

Učesnike delimo u parove i svakom od njih dajemo situaciju u kojoj je njihova volja ograničena, a oni smisle alternativno rešenje. Moraju da pronađu drugu situaciju koju su imali i da takođe razmisle o rešenju.

- 1) Ne idem na plažu jer ne želim da ljudi vide moje telo.
- 2) Ne izlazim na sastanke jer mislim da me niko neće voleti.
- 3) Ne jedem pred ljudima jer mislim da će me osuđivati.

VI. Pesme i emocije- 15 min

Učesnici slušaju tri pesme sa pozitivnim, neutralnim i negativnim porukama o telu. Razmišljaju o emocijama koje svaka pesma izaziva i koju poruku umetnik prenosi.

Pozitivne: Born This Way od Lady Gage; Soy yo od Bomba estereo

Neutralne: Happy od Pharrell Williamsa; Caminando por la vida od Melendi

Negativne: Pretty isn't pretty od Olivia Rodrigo; Mia od Belén Aguilera

VII. Reflekcija i evaluacija- 10 min

Završna diskusija korišćenjem vodećih pitanja ili fizičke skale „slažem se-možda se-ne slažem se“. Učesnici dele šta su naučili, kako su se njihove perspektive promenile i kako to da primene u svakodnevnom životu.

Komentari učesnika:	Bilo je bezbedno, zanimljivo i lično značajno. Mnogi su cenili priliku da razmisle o temama o kojima razmišljaju u svakodnevnom životu i otvoren prostor za razmenu iskustava. Facilitatori su istaknuti kao ljubazni i podržavajući, a nekoliko učesnika je pomenulo da bi voleli da je sesija trajala duže jer su toliko uživali.
----------------------------	--

III.IX Posle roda

Naziv radionice	Posle roda		
Preporučeni broj učesnika	3+	Preporučeni uzrast	15+

Radionica Posle roda koristi interaktivnu igru misterije Ko je ubio Rod? da istraži kako društvene norme i stavovi utiču na naše razumevanje diverziteta i inkluzije. Učesnici preuzimaju ulogu detektiva, istražujući simboličke tragove koji predstavljaju različite perspektive i iskustva vezana za pol. Kroz kolektivnu diskusiju i refleksiju, radionica podstiče kritičko razmišljanje, empatiju i svest o različitim načinima na koje ljudi izražavaju ko su.

Trajanje	1 Sat
Materials needed	Računar i stabilna internet veza Slajdovi za prezentaciju ili digitalna tabla (Canva) Audio ili video snimci za glasove likova (opcionarno)
Cilj radionice	Da se mladi učesnici uključe u interaktivno i reflektivno iskustvo koje istražuje kako društvene norme, etikete i očekivanja oblikuju naše razumevanje roda i identiteta. Kroz igru, pripovedanje i grupno istraživanje, učesnici se podstiču da kritički i empatično razmišljaju o raznolikosti i inkluziji.
Ishodi učenja	• Razmišljanje o tome kako rodne uloge i društvena očekivanja utiču na svakodnevni život i lični identitet. • Razvitak empatije i otvorenost prema različitim rodnim izrazima i iskustvima. • Ojačavanje kritičkog razmišljanja kroz analizu, diskusiju i tumačenje simboličkih narativa. • Iskustvo inkluzivnog učenja kroz igru, saradnju i kolektivno rešavanje problema. • Steknuta svest o tome kako jezik, norme i društveni stavovi oblikuju inkluziju i isključenost.

I. Uvod- 10 min

Sesija počinje sa "ispovednim pismom" koje oglašava simboličnu smrt Roda. Učesnici preuzimaju ulogu detektiva, istražujući ko je — ili šta — bio odgovoran. Voditelj postavlja refleksivan, ali ipak razigran ton i predstavlja osumnjičene, predmete i mesta koja čine misteriju.

II. Istraga: "Ko je ubio Rod?" - 30 min

Učesnici istražuju šest osumnjičenih, šest simboličnih predmeta i šest potencijalnih lokacija, od kojih svaka predstavlja različite perspektive o polu i identitetu. Nakon svakog traga, razgovaraju o motivima i tumačenjima kroz grupni razgovor ili ankete.

Osumnjičeni (Ko):

- **Norma**- predstavlja društvena pravila koja odlučuju šta se smatra "normalnim".
- **Duh iz ormara**- simbolizira tajne ili potisnute identitete.
- **Mx. Fluid** - predstavlja fluidnost i odbijanje binarnih kategorija.
- **Algoritam**- simbolizira digitalne sisteme koji pojačavaju stereotipe.
- **Zakrpe** - predstavlja prilagodljivost, otpornost i lični preobražaj.
- **Vanzemaljac**- simbolizira razlike, isključenje i drugost.

Objekti (Čime):

- **Neutralna zamenica** - predstavlja inkluzivni i polno-neutralni govor
- **Afirmativni hormon**- simbolizira telesnu autonomiju i rodnu afirmaciju.
- **Reči prihvatanja**- predstavlja empatiju i razumevanje.
- **Zastava duge** - simbolizira ponos, vidljivost i diverzitet.
- **Priručnik neslaganja**- predstavlja hrabrost da se norme divide u pitanje i odupiranje njima.
- **Ogledalo validacije**- simbolizira samo-prepoznavanje i afirmaciju.

Mesta (Gde):

- **Kutak trača**- predstavlja društveno osudjivanje i glasine.
- **Crkva razaranja** - simbolizira nametnuti moral i krivica.
- **Plesna dvorana** - prostor samoizražavanja, kreativnosti i slobode.
- **Subverzivna biblioteka**- predstavlja skriveno znanje i osnaživanje.
- **Nebinarni toalet**- simbolizira bezbednost i inkluziju.
- **Senka patrijarhije**- predstavlja sistematsku moć i neravnopravnost.

III. Kolektivna analiza i glasanje - 10 min

Učesnici glasaju o tome ko je „ubio rod“, koji predmet su koristili i gde se to dogodilo. Oni obrazlažu svoje razmišljanje i povezuju svoje izbore sa primerima i iskustvima iz stvarnog sveta.

IV. Refleksija i rezimiranje - 10 min

Facilitator otkriva zaključak i vodi kratku diskusiju o tome šta priča predstavlja i kako rodna očekivanja oblikuju svakodnevni život.

V. Zatvaranje - 5 min

Učesnici dele završne refleksije o tome šta su otkrili i kako ti uvidi mogu pomoći u promociji inkluzije i razumevanja u njihovom svakodnevnom okruženju.

Komentari učesnika:	Učesnici su smatrali da je igra zanimljiva, kreativna i dobro pripremljena. Cenili su originalnost igre, jasnoću vođenja i impresivno pripovedanje. Mnogi su rekli da bi je rado preporučili ili ponovo igrali. „Bio sam prilično zainteresovan da saznam šta bi bilo rešenje.“
----------------------------	---

IV. **Završna reč**

Ovaj priručnik predstavlja više od zbirke aktivnosti, on služi kao poziv da se nastavi zajedničko učenje, preispitivanje i stvaranje inkluzivnih prostora. Radionice predstavljene ovde su razvijene kroz saradnju, testiranje i zajedničko razmišljanje među edukatorima, omladinskim radnicima i mladim ljudima širom Evrope.

Podstičemo čitaoce da prilagode ove metode, da se oslanjaju na njih i da ih inspirišu novim idejama u svojim zajednicama. Inkluzija nije fiksni cilj već kontinuirani proces empatije, svesti i hrabrosti.

Korišćenjem ovog priručnika, postaje se deo "A B.A.G. of Inclusion" putovanja, put koji slavi diverzitet, pojačava glas mladih i povezuje, telo, delovanje i rod sa ojačavanjem i transformacijom.

Za više resursa i najnovijih informacija, posetite abagofinclusion.com .



[instagram.com/abagofinclusion](https://www.instagram.com/abagofinclusion)



abagofinclusion.com



facebook.com/abagofinclusion

Coordinator:

JONATHAN COOPERATIVA SOCIALE
europe@jonathancoop.com
+39 320 222 15 00

www.jonathancoop.com
FB: JonathanCooperativa
IG: @Jonathan_Cooperativa

Project partners:

HOPE EUROPEAN PROJECTS
Mail hope.euprojects@gmail.com
+34 680441035
IG: @hopeeuropeanprojects

FB: HOPE - Empowering youth, advancing equality

INSTYTUT WSPÓŁPRACY REGIONALNEJ
Mail kontakt@iwr.org.pl
+48 736 145 000
www.iwr.org.pl/en/
IG: @fundacja_iwr

FB: Instytut Współpracy Regionalnej

AZBUKI
Mail info@azbuki.org
+381 65 2760962
www.azbuki.org
IG: @azbukior

FB: Udruženje AzBuki



Erasmus+

