



Të lirë për të qënë vetvetja

Metoda për punonjësit për
të rinjtë, vullnetarët,
koordinatorët dhe trainierët

Autorët dhe Service Civil International (SCI) dëshirojnë të shprehin falënderimet e tyre për një numër organizatash, grupesh dhe individësh për kontributin e tyre në zhvillimin e këtij manuali.

Me punën e tyre të vështirë është arritur të sillen në qëndër të vëmendjes bisedat që e bënë të mundur këtë metodikë nga: SCI Gjermani, SCI Austria, SCI Hellas dhe PVN Albania.

Redaktimi, lehtësimi, kontributi, kontekstin lokal dhe angazhimi për këtë temë u bë e mundur nga: Valerie Weidinger, Thomas Schallhart, Esther Wawerda, Melina Kalfanti, Tanja Michalczyk, Sonja Baraq, Kerry Hargadon, Shirin Hodzheva, Nicolai Rosier, Oltiana Rama and Matilda Zizolli.

Dizenjimi dhe paraqitja u mundësua nga: Izabela Markova Përktimi u mundësua nga: Genc Muca dhe Dafina Medulaj Për sjelljen e kësaj teme në qëndër të vëmendjes në SCI dhe koordinimin e zhvillimit të kësaj metode u mundësua nga: Grupi i punës: Genderblenders. Për të çuar ccështjet gjinore në qëndër të vëmendjes së SCI dhe koordinimin e zhvillimit të këtij grupi pune.

Në këtë diskutim kanë kontribuar pjesëmarrësit në seminarët e mëposhtme: „Tabloja Perfekte: Thyerja e stereotipeve të rrezikshme me bazë gjinore dhe seksuale (Nëntor 2015),“ Të lirë për të qënë vetvetia: guximin dhe mjetet për të krijuar paqe dhe siguri për të rinjtë e të gjitha gjinive dhe sekseve „(Shtator 2018),“ Utopia gjinore – kujt i intereson“(Dhjetor 2018) dhe Seanca e Studimit të Realiteteve Gjinore (Shkurt 2019).

Për përfshirjen e tyre aktive, falënderojmë gjithashtu: Rrjetin e Barazisë Transgjinore Irlandë, Fabryka Równości, Shoqatën e “Lubjana Pride Association”, Boramosa.

Ky manual është zhvilluar me mbështetjen e Fondacionit Rinor Evropian të Këshillit të Evropës, në kuadër të projektit „Realitetet Gjinore“ dhe Programin e Pjesëmarrjes së UNESCO-s. Përmbajtja e kësaj metode bazohet në konsultimet që u zhvillua gjatë Sesionit Ndërkombëtar të Studimit të SCI për Realitetet Gjinore (Tiranë, Shqipëri, 12–17 Shkurt 2019),

si dhe diskutimet nga tre aktivitetet e mëparshme të financuara nga Programi Erasmus +, i Bashkimit Evropian. Përgjegjësia e vetme për përmbajtjen e këtij dokumenti është e autorëve. Kjo nuk pasqyron domosdoshmërisht qëndrimin zyrtar të Këshillit të Evropës ose të UNESCO-s.



Organizata Ndërkombëtare e SCI operon me mbështetjen e programit “Evropa për qytetarët” të Bashkimit Evropian.

Co-funded by the Europe for Citizens Programme of the European Union



Publikuar nga Shoqata e SCI (Service Civil International) ivzë | Belgjielei 37, 2018 Antëerp, Belgjikë. Botimi i parë: 2019.

Kjo metodë është një Burim i Hapur Edukativ. Ndihuni të lirë të përdorni dhe modifikoni metodat me të njëjtën frymë dhe qëllim të Grupit të Punës me Miksim Gjinor të SCI, por të atribuar nga Organizata Ndërkombëtare SCI që ndanë të njëjtën gjë.

Tabela e përmbajtjes

Hyrja

1. Tema për të cilën po flasim
2. Krijimi i një ambienti të sigurt
3. Përcaktimi i hapësirës së sigurisë në një projekt apo në një workshop:
4. Sfidat në hapësirën e sigurt
5. Mjetet: metodat e edukimit joformal
 - 5.1. Historia e emrit tim
 - 5.2. Portretet
 - 5.3. Personi i Genderbread
 - 5.4. Unë kam – Unë nuk kam
 - 5.5. Hapësirat gjinore dhe normativitetet
 - 5.6. Fuqia e Lules
 - 5.7. Barometri i dhunës
 - 5.8. Ndërhyrja në zënka të vogla
 - 5.9. Psikologu i shkollës
6. Analizë e situatës në Shqipëri mbi ceshtjeve gjinore, referuar aspekteve sociale, ligjore dhe institucionale

HYRJA

Përmbajtja e manualit

Manuali „Të lirë për të qënë vetvetja“ është zhvilluar nga Grupi i Punës , Genderblenders të SCI dhe Organizata Ndërkombëtare e SCI . Ajo bazohet në punën e të rinjve dhe punëtorëve të rinisë të cilët kanë marrë pjesë në një seri aktiviteteve ndërkombëtare të SCI me temën e barazisë gjinore. Këtu do të lexoni versionin e shkurtër. Një version më i gjatë me një shumëllojshmëri të gjerë të metodës mund të gjendet në sci.ngo/freetobeyouandme.

Tre aktivitete ndërkombëtare u financuan nga Programi Erasmus+ i Bashkimit Evropian dhe u kordinuan nga SCI Gjermani (drejtuar nga SCI Gjermani dhe SCI Hellas) dhe SCI Austria, ndërmjet viteve 2015 dhe 2018: „Tablo Perfecte? Thyerja e stereotipeve të rrezikshme me bazë gjinore dhe seksualitetit“, „Të lirë për të qënë vetvetja“: Guximi dhe mjetet për të krijuar paqe dhe siguri për të rinjtë e të gjitha gjinive dhe seksualiteteve „dhe“ Utopia gjinore – kujt i intereson? „. Një seksion i studimit përfundimtar, pjesë e një projekti njëvjeçar të SCI, „Realitetet Gjinore“, u organizua nga PVN Albania në Shkurt të vitit 2019. Sesioni i studimit, si dhe dizenjimi, shtypja dhe shpërndarja e këtij manuali u financua nga Plani Vjetor i Punës EYF dhe Programi i Pjesëmarrjes së UNESCO-s.

Gjinia dhe SCI

Pabarazitë gjinore lindin nga trajtimi i ndryshëm i njerëzve sipas gjinisë dhe orientimit seksual. Ato shprehen në institucione ekonomike, shoqërore dhe politike që në mënyrë sistematike të përforcojnë rolet, të drejtat dhe mundësitë e pabarabarta. Në shumicën e shoqërive, strukturat e barabarta rezultojnë në marginalizimin dhe diskriminimin e njerëzve për shkak të gjinisë dhe/ose seks që nga fëmijëria. Stereotipet dhe paragjykimet e lidhura me këtë gjë ndikojnë në përvojat e jetës së përditshme, shpesh duke çuar në përjashtim. SCI e sheh këtë si dhunë, dhe si një organizatë ku ka në fokus paqen kërkon të merret me këtë çështje.

Roli i këto manuali

Ky manual synon të mbështesë trajnerët e edukimit jo-formal (NFE), vullnetarët e rinj dhe koordinatorët e projekteve / kampeve vullnetare ndërkombëtare dhe shkëmbimet për të trajtuar Gjininë dhe Seksualitetin në punën e tyre. Përmbajtja dhe metodat u zgjedhën të jenë të zbatueshme në kampet ndërkombëtare vullnetare, përgatitjen e vullnetarëve për projekte të tilla, shkëmbimet e të rinjve, puna rinore në përgjithësi dhe me grupmoshat e tjera.

Ky manual përpiqet të ofrojë informacione themelore mbi gjininë

Të lirë për të qënë vetvetja

dhe seksualitetin (për më tepër, ju lutemi kontrolloni versionin e plotë të metodës) së bashku me procedurat hap pas hapi dhe mjetet lehtësuese të zbatimit, për të ndihmuar mësuesit të angazhohen në praktikat më të mira gjatë edukimit të të rinjve dhe grupe të tjera. Përkufizimet dhe konceptet, në këtë mekanizëm janë ndërtuar mbi përvojat dhe diskutimet e pjesëmarrësve të projekteve. Ato janë rezultat i diskutimeve të kryera gjatë trajnimeve dhe seminarëve ose në të kundërt përmenden burimet nga të cilat janë marë.

Të interesuar për të qënë të angazhuar me SCI ? Kontaktoni degën lokale, ose Grupin e punës Genderblenders. Të dyja mund të gjenden në këtë link: <https://sci.ngo>



Metoda për punonjësit për të rinjtë, vullnetarët, koordinatorët dhe trajnerët

Në këtë manual do të përdorim termin LGBTQIA+. Kjo qëndron për Lesbike, Homoseksual, Biseksual, Transgjijor, Homoseksual/Pyetje, Interseksual dhe Aseksual. + Përfaqëson individë që nuk identifikohen drejtpërdrejt me asnjërën prej termave të lartpërmendur, por mendojnë se i përkasin komunitetit. Komuniteti përfshin një shumëllojshmëri të pafund identitetesh. Përkufizimet për secilin nga termat e përdorur në këtë akronim shpjegohen në seksionin e fjalorëve në fund të këtij dokumenti. Ne e pranojmë se ka shumë debate rreth asaj se cilat shkronja duhet ose nuk duhet të përfshihen në këtë akronim, por besojmë se, kjo ofron balancën më të mirë të përfshirjes dhe përshtatshmërisë. Mos nguroni të shtoni shkronja.

Për të kuptuar më mirë kushtet dhe për të reflektuar mbi mënyrën se si ju referohen juve, ku e gjeni veten në aspekte të ndryshme? Ndoshta personi i gjinisë së seksit ose njëbrirësh gjinor mund t'ju ndihmojnë në këtë reflektim (shih punëtorinë në seksionin e mekanizmave).



1. TEMA PËR TË CILËN PO FLASIM

Gjatë organizimit të ëorkshopeve rreth çështjeve gjinore është shumë e rëndësishme që të kuptoni dallimet ndërmjet disa termave bazë të cilët në diskutimet e përditshme shpesh janë të përziera: **Seksi i caktuar në lindje** mund të përkufizohet si karakteristikë fizike e individit, i cili shpesh çojnë drejt përcaktimit si mashkull ose femër në lindje. Në shumicën e rasteve kjo vendoset bazuar në gjenitalet e jashtme që një person ka kur lind, të cilat tradicionalisht kategorizohen si pjesë mashkullore dhe femërore. Një kriter më gjithëpërfshirës dhe shkencor i asaj që përcakton seksin biologjik do të ishte ai i kromozomeve, gjenitaleve, testikujve dhe vezoreve, hormonet dhe karakteristikat dytësore të seksit. Për shkak se të gjitha këto karakteristika nuk llogariten gjithmonë kur caktohet seksi i një personi, seksi mund të konsiderohet gjithashtu si një konstrukt shoqëror. Në realitet përafërsisht 2% e popullsisë botërore nuk posedojnë të gjitha karakteristikat që konsiderohen tradicionalisht mashkull apo femër, kur ato lindin dhe janë përcaktuar si interseks.

Gjinia, shpesh përcaktohet si seks por në realitet është një komponent i veçantë, por thelbësor i asaj që përcakton një individ dhe rolin e tij brenda shoqërisë dhe se si identifikojnë, përcaktojnë dhe shprehin veten. Gjinia është trajtuar në kontekstin e aktivizimit, organizimit politik, marrëdhënieve ndërpersonale, por edhe në ate akademike. Studimet gjinore, kryesisht vijnë nga programet e mëparshme akademike të studimeve të grave, të cilat aktualisht po zhvillojnë dhe zgjerojnë me shpejtësi të konsiderueshme përkufizimin e asaj. Megjithatë, supozimi kryesor në këtë fushë bazohet në konceptin se gjinia është një konstrukt shoqëror. Kjo përgjithësisht kuptohet se nënkupton që rolet gjinore dhe sjelljet që konsiderohen të pranueshme për një person të çdo gjinie të caktuar nuk kanë korrelacion me seksin biologjik të një personi, por është rezultat i normave të shoqërisë në të cilën një person jeton. Është gjithashtu e rëndësishme të theksohet se gjinia nuk është e përshtatur vetëm brenda përkufizimeve tradicionalisht perëndimore të burrit / gruas por gjithashtu përfshin gjinitë e njohura në shoqëritë e tjera të tilla si “hijra” që ekziston në shumë shoqata të Azisë Jugore dhe dy shpirtave që ekzistojnë në forma të ndryshme brenda Kulturave të Indisë Amerikane. Në një kontekst perëndimor, identitetet gjinore jo-binare që qëndrojnë në mes dhe jashtë gjinive mashkull/ femër, si axhendës ose genderfluid janë gjithashtu të vlefshme dhe gjithnjë e më shumë të njohura.

Seksualiteti është ajo që një person ndjen dhe dëshiron të përjetojë në mënyrë që të gëzojë veten në aspektin e interesave

Të lirë për të qënë vetvetja

seksuale personale, sjelljeve, intimitetit me veten dhe të tjerët, si dhe përmbushjen personale seksuale. Ka kaq shumë kombinime të mundshme të këtyre faktorëve ashtu si ka njerëz në botë duke përfshirë gjithçka që një person gjen, duke u nxitur nga faktorë të tjerë si fetishiste që mund ose nuk mund të kontribuojnë në përmbushjen e përgjithshme të seksit të dikujt.

Orientimi seksual mund të përkufizohet si një nga elementet e ndryshëm të tërheqjes që njerëzit mund ose nuk mund të kenë ndaj njerëzve të tjerë. Etiketimet që i vendosim në këto orientime të ndryshme që përcaktojnë individin dhe të percaktuara nga individi, gjithashtu edhe nga shoqëritë dhe kulturat në të cilat ato zhvillohen.

Ekzistojnë tri koncepte të tjera, të cilat duhet patjetër të konsiderohen dhe të reflektohen para se të fillohet të punohet për këtë temë: **Normativiteti** është fenomeni se si një grup normash (rregulla sociale) përcakton se cilat veprime dhe rezultate janë morale, të dëshirueshme ose të pranueshme kundër imorales, të padëshirueshme dhe të papranueshme (Darëall Stephen, 2001). Normat mund të jenë universale në një shkallë globale, normat mund të kufizohen në grupe më të vogla dhe ato gjithashtu mund të ndryshojnë brenda një grupi të caktuar në varësi nga identitetet shoqërore (p.sh. gjinia e caktuar). Rolet gjinore bazohen në normat e sjelljeve që janë të përshtatshme ose të papërshtatshme në varësi të seksit të caktuar, ose se si seksi perceptohet nga shoqëria ku dikush ndodhet. Heteronormativiteti mund të përshkruhet si një grup universal normash, pasi heteroseksualiteti konsiderohet gjerësisht i dëshirueshëm në mbarë botën, dhe, njerëzit supozohet të jenë heteroseksual, nëse nuk provojnë të kundërtën. („Të mendosh për Seksin: Shënime për një teori radikale të politikës së seksualitetit“, Rubin G., 1992; <https://tinyurl.com/yy2advcc>). Shembujt në kontekstin e vullnetarizimit ndërkombëtar mund të jenë një ndarje automatike e punës ndërmjet gjinive (p.sh. vajzat duhet të jenë më mirë në gatim), ose ideja se vetëm për shkak se ka vetëm gra apo vetëm burra në një kamp nuk mund të ketë histori dashurie.

Ndërlidhshmëria është një qasje për të eksploruar dinamikën midis identiteteve shoqërore ekzistuese dhe mënyrave të ndryshme të diskriminimit që bashkëveprojnë dhe forcojnë njëri-tjetrin. Njerëzit mund të jenë subjekt i formave të shumta të shtypjes dhe diskriminimit, sepse ata i përkasin ose perceptohen se i përkasin, më shumë se një grupi të margjinalizuar. Imagjinoni sikur një grua emigrante mund të përjetojë të qënurit grua ndryshe, në krahasim me një grua lokale që nuk përballet me racizmin e kombinuar me seksizëm. Në këto ndërveprimet shoqërore ku sistemet e shumta të shtypjes bashkëveprojnë, ato shumohen pasi ato fuqizojnë njëra-tjetrën dhe krijojnë një sistem kompleks dhe specifik të shtypjes,

Për të kuptuar më mirë kushtet dhe për të reflektuar mbi mënyrën se si ju referohen juve, ku e gjeni veten në aspekte të ndryshme? Ndoshta personi i gjinisë së seksit ose njëbrirësh gjinor mund t'ju ndihmojnë në këtë reflektim (shih punëtorinë në seksionin e mekanizmave).

Për më shumë informacione ju rekomandojmë që të shikoni: TED Diskutoni „Urgjenca e Kryqëzimit“, nga Kimberle Crenshaw <https://bit.ly/2FRH1C>.

Metoda për punonjësit për të rinjtë, vullnetarët, koordinorët dhe trainerët

që nuk është kaq e thjeshtë si do strukturë shtypëse. Të kesh një perspektivë ndërthurëse është të mbash një qasje gjithëpërfshirëse dhe të kuptosh shumëllojshmërinë e përvojave të çdo personi dhe të mos përgjithësosh ose të homogjenizosh përpjekjet shoqërore. Sidomos në kontekstin e një shkëmbimi vullnetar ndërkombëtar, njerëzit nuk perceptohen dhe trajtohen si burrë apo si grua, ose si austriak/e apo Italian/e. Stereotipet përputhen njëra me tjetrën, p.sh. dikush mund të komentojë se gratë austriake duken më të emancipuara, apo se gratë italiane janë më elegante, apo që italianët pëlqejnë të mashtrojnë.

Kur përdorni metodat, ne ju inkurajojmë që të keni një qasje seksuale pozitive. Positiviteti ndaj seksit nënkupton një pikëpamje anti-turpëruese të seksit dhe që ka një marrëdhënie të shëndoshë në seks. Cfarë është seksi dhe çfarë është e shëndetshme i takon çdo individit që ta përcaktojë këtë gjë për veten e vet (p.sh. sa shpesh, me kë, në çfarë mënyrash etj.). Të kryesh shumë seks dhe të mos kryesh marrëdhënie seksuale janë po aq të shëndetshme sikur të të kesh marrëdhënie seksuale vetëm me veten ose të kesh marrëdhënie seksuale me shumë njerëz të tjerë. Norma se si duket një person seksualisht aktiv (p.sh. i ri, në gjendje të mirë fizike dhe pa ndryshime funksionale) duhet të c'rrenjose dhe të diskutohet. Çdo aktivitet seksual në të cilin të gjitha palët e përfshira japin pëlqimin e tyre, konsiderohen si të shëndetshëm.

Në këtë session jemi përpjekur të japim një prezantim të shkurtër për disa terminologji bazë, megjithëse kjo temë është shumë e gjerë për t'u përmbledhur e gjitha këtu.. Për më shumë informacion ju lutem kontrolloni versionin e plotë të manualit



Krijimi i kësaj hapësire të sigurt bën dallimin midis përfshirjes së gjallë dhe ndjeshmërisë gjinore në krahasim me tolerancën e diversitetit.

2. KRIJIMI I NJË AMBIENTI TË SIGURT

Krijimi i një ambienti të sigurt, sidomos kur bëhet fjalë për trajnime, seminare, kampe vullnetare etj, duhet t'i kushtojë një rëndësi të veçantë respektimit të gjinisë njerëzore dhe të tregohemi të kujdesshëm që mos të supozojmë një gjini tjetër në bazë të paraqitjes së tyre fizike ose të kuptimeve shoqërore të asaj që një burrë apo një grua duket. Për të krijuar një hapësirë në kurset e trajnimit ose workshopeve ku kjo respektohet, në seancat „Le të njohim njëri –tjetrin“ mund të përfshihen pjesëmarës ku pritet të shprehin përemrat e tyre të preferuar, të cilat i referohen mënyrës se si ata do të duan që të tjerët t'u referohen atyre. Përemrat gjinore: „ai / atij“ dhe „ajo / asaj“ janë mbizotëruese, që rrjedhin nga dy gjinitë binare: mashkull dhe femër. Në kryerjen e një aktiviteti të tillë i lë opsionet e hapura për të përdorur përemrat jo- binare.

Të pyesësh për përemrin e një personi është një mënyrë për të kuptuar se një person që ju mund ta konsideroni si mashkull mund të identifikohet si femër dhe anasjelltas, por është shumë më tepër se kaq. Gjinia, sipas kuptimeve që bazohet në këtë metodikë, është shumë më tepër se një binarizim; është një spektër. Prandaj, gjuha normative dështon të japë hapësirë për njerëzit që nuk janë në përputhje me binarin gjinor: njerëz jo-binar, transgjitor, genderfluid, agjitor etc. Shumë njerëz që identifikojnë si ndonjë nga ata, përpiqen të kapërcejnë binarizmin e gjuhës duke përdorur „ata / tyre „si përemri i tyre i zgjedhur.

Lehtësuesi ka një përgjegjësi të madhe për të krijuar një hapësirë të sigurt që nga fillimi i një projekti i cili përfshin mënyrën sesi thirrja për pjesëmarrës dhe aplikimit janë formuluar. Gjuha gjithëpërfshirëse është e dosmosdoshme, si dhe opsionet e tjera gjinore në rast se vendosni të kërkonte gjininë e pjesëmarrësve të ardhshëm. Sapo grupi mblidhet, është shumë e rëndësishme që të merrni nga koha juaj për të arritur në një marrëveshje në grup. Sigurohuni që të gjithë të dëgjohen. Kjo gjë reflektohet se si ata punojnë së bashku në kryerjen e marrëveshjes, p.sh. gjuha e përdorur dhe nëse është gjithëpërfshirëse apo jo. Një ide për diskutim këtu mund të jetë reflektimi personal se deri ku qëndron zona jote e rehatisë, sfidës dhe panikut dhe t'i ndani këto me njëri –tjetrin. Zakonisht mund të krijoni metoda ose shenja të komunikimit që mundësojnë sinjalizimin e shpejtë kur arrihet një zonë paniku dhe dikush nuk ndihet rehat, si dhe vendosja e një rrjete sigurie / struktura mbështetëse. Në mënyrë të ngjashme gjatë gjithë aktivitetit por edhe pas, lehtësuesi ka përgjegjësin për të qënë i vetëdijshëm për emocionet e pjesëmarrësve. Kurrë nuk e dini se çfarë mund të shkaktoni me

sesionet tuaja! Për këtë arsye gjithmonë mos harroni: emocionet kanë rëndësi! Në trajtimet dhe në seancat e vlerësimit / reflektimit sigurohuni që të vlerësoni dhe trajtoni jo vetëm aktivitetet dhe përmbajtjen por edhe emocionet.

3. PËRCAKTIMI I HAPËSIRËS SË SIGURISË NË NJË PROJEKT, OSE GJATË NJË WORKSHOPI

- Hapësira ku pjesëmarrësit mendojnë se nuk do të gjykojnë për atë se cilët janë ose për identitetin e tyre.
- Ata nuk ballafaqohen me zënkat e vogla të bazuara në mungesë të njohurive ose të kuptuarit.
- Ata ndjehen të lirë të ndajnë emocionet e tyre dhe të shprehin veten (nëse duan).

Një hapësirë e tillë e sigurisë nuk ndodh vetëm, ajo duhet të krijohet dhe të mbështetet. Është shumë e rëndësishme që të gjithë të ndjehen të lirë të jenë vetëvetja dhe të ndajnë me njëri-tjetrin. Për këtë arsye, ne krijuam disa lista kontrolli për fazat e ndryshme dhe pjesët e seminarit.

Lista e kontrollit për përgatitje

- Mendoni se si mund të krijoni një hapësirë të sigurt.
- Krijoni dhe paraqisni udhëzime rreth gjuhës që përfshin gjininë: shprehuni me „atë person në të majtë“ në vend të „asaj vajze në të majtë“, pyetni njerëzit „a keni partner?“ në vend të „a keni një të dashur ‘boyfriend’ (në anglisht përcaktohet gjinia tek kjo fjalë)?“, adresojuni grupit me „njerëz“ dhe jo „djema“.
- Sigurohuni që asnjë aktivitet nuk detyron askënd të përgjigjet: kontrolloni aktivitetet tuaja dhe sigurohuni që të gjitha pjesët e tjera të jenë tërësisht opsionale dhe t'i kujtojnë njerëzve se kanë të drejtën të mbajnë vetë informacionin personal; bëjeni të ditur në fillim të aktiviteteve „të jenë të vetëdijshëm se kjo mund të ndodhë“.
- Merrni parasysh aftësitë e ndryshme të trupit: mos supozoni që të gjithë janë të aftë (konsideroni aksesueshmërinë në rrota), shqyrto nëse aktivitetet mund të bëhen nga njerëz me aftësi të ndryshme (drejtimin, kërcimin).
- Struktura e akomodimit: duhet ta dini paraprakisht, në mënyrë që të jeni në gjendje të kërkonti gjërat në formularin e aplikimit (transparenca në lidhje me këtë), p.sh. rreth banjove, madhësive të dhomave.
- Krijoni një aktivitet në të cilin bëhen etiketimit të emrave me

përemrat. Sigurohuni që aktiviteti gjithashtu të shpjegojë rëndësinë e përemrave.

Formulari i aplikimit

- Pyesni nëse ekzistojnë nevoja në përgjithësi që duhet të merren parasysh, jo vetëm për alergji, por edhe për aksesin fizik etj. Lëreni këtë pyetje në formularin e aplikimit të hapur në mënyrë që të gjithë të mund të shohin se çfarë kanë nevojë për të shkruar atje.
- Mos kërkonti identitetin gjinor në formularin e aplikimit; nëse duhet ta bëni, vendosni një pyetje të hapur (nuk ka kuti për të shënuar) dhe lini mundësinë që të mos e thoni atë; shpjegoni pse po kërkonti gjininë.
- Bëni të qartë nëse keni nevojë për emrat e dokumenteve (për regjistrim) ose për emrin personal të një personi; deklaroni se për emrat në dokumente sigurohet konfidencialiteti.
- Hapësira: sigurohuni që shtëpia të mos ketë hapësira binare (vendosni postera gjinore në hapësirat nëse ka).
- Formularin e aplikimit: Hapësirat për strehim nuk janë të ndara sipas gjinisë. Nëse keni preferenca lidhur me këtë (do të preferonit të qëndroni në një dhomë me njerëz të gjinisë suaj), ju lutem shpjegoni në këtë mënyrë.
- Hapësira private: sigurohuni që të ketë hapësira personale për ndërrimin e rrobave dhe banjove ku ekziston mundësia për një person të vetëm – nëse kjo nuk është një mundësi, deklarojeni në fletën informuese.

Marrëveshje grupore

- Në fillim të një projekti, ka tri gjëra kryesore për të diskutuar / bërë:
- Rregullat e shtëpisë.
 - Ata që thyejnë akullin: të njihen me njëri-tjetrin dhe të mësojnë të kenë një besim themelor për njëri-tjetrin.
 - Marrëveshje në grup: e vlefshme për trajnerët / lehtësuesit dhe pjesëmarrësit.

Marrëveshja në grup duhet të bëhet që në fillim (sa më shpejt që të jetë e mundur). Para se marrëveshja e grupit i përmbahet aktiviteteve që janë më pak personale, si lojëra të emrit etj. teknikat për marrëveshjen e grupit mund të jenë:

- Teknikë mbledhjeje (fillimisht diskutoni në çifte, pastaj në seancë plenare).
- Pyetje udhëzuese: Çfarë më duhet? Çfarë më bën të ndihem i sigurt? Kur ndihem i sigurt?
- Stuhi mendimesh në grupe – diskutimi në grupe të vogla.
- Diskutim i heshtur.
- Post-its (postimi me “its”): çdo individ e shkruan atë veçmas, lehtësuesi e kategorizon në tabelë.
- Përgatitja në fillimin e një marrëveshjeje të grupeve më të vogla

(gjërat që nuk janë të diskutueshme – ngritja e duarve, rregullat e shtëpisë etj.), Marrëveshje në grupe më të mëdha (njohuri me bazë kulturore).

- Përgatitja e sugjerimeve nga trajnerët / lehtësuesit (siç është rregulli i Las Vegas, një lloj fjalë e sigurt që mund të thuhet kur dikush nuk e kupton, p.sh. „banane kadifeje“ etj.).

Personi i emergjencës

- Një person në organizatë që ka kryer një trajnim në lidhje me gjininë. Ky mund të jetë personi i emergjencës i cili është fizikisht i pranishëm në projekt ose disponibël në çdo kohë në telefon.
- Ata mund të kontaktohen dhe të kërkojnë këshilla në rast të komenteve ose veprimeve homofobike / seksiste / shtypëse.
- Nëse nuk ka person emergjence, fizikisht të pranishëm ose në ekipin organizues, kontaktoni me një organizatë që fokusohet në këtë fushë, numrin e gjelbër ose kontaktin personal; bëni një listë të numrave të dobishme të telefonit në rast të ndonjë emergjence (homofobi/ transfobia, por edhe probleme të tjera).
- Si koordinatore, kuptojeni kur nuk mund të përballoni një problem dhe pranoni që keni nevojë për ndihmë / bëni një plan reserve.
- Personi i sigurt: personi i posacëm (zakonisht përgjegjës për logjistikën) në dispozicion për të ofruar këshilla në rast të emocioneve intensive që pjesëmarrësit duan të ndajnë në mënyrë konfidenciale; mund të jetë gjithashtu një lidhje midis pjesëmarrësve dhe ekipit të përgatitjes, por në përgjithësi ata nuk ndajnë asgjë personale.
- Sigurohuni që pjesëmarrësit të mund të vijnë te dikush nga ekipi i përgatitjes në rast se ata kanë nevojë.
- Kuti të sigurta – me rregulla shumë të qarta.
- Kontrolloni rregullisht strukturat e pushtetit në grup; ngritja e vetëdijes për privilegjet e përjetuara nga disa pjesëmarrës si dhe problemet që lindin nga supozimet normative; merrni kohë për të udhëhequr pjesëmarrësit përmes këtyre reflektimeve.
- Përfshijë çështjet gjinore në grupet e reflektimit ose merrni pak kohë për këtë çështje.

Puna e kujdeshme në kampin e seminarit/ trajnimit / vullnetarëve / shkëmbimit

- Të bëjnë pjesëmarrësit një vetëorganizim të detyrave që nuk bazohen në gjini, por në gatishmërinë për ta bërë atë dhe aftësinë fizike; detyrat duhet të përcaktohen dhe pjesëmarrësit i shkruajnë emrat e tyre pranë detyrave.
- Bëni një aktivitet për rëndësinë e detyrës: pse është e nevojshme? Pse dhe si ndikon në përcaktimin e gjinisë?
- Specifikoni se cilat detyra janë në varësi të vendndodhjes / kontekstit të projekteve (siç janë gatimi, pastrimi, matja e kohës, kujdesi për njëri-tjetrin.) dhe përcaktimi i tyre në detaje (p.sh pastrimi i tryezës

edhe nën të):

- kështu që njerëzit e dinë se çfarë pritet prej tyre,
- të caktohen detyrat sa më shpejt që të jetë e mundur për të shmangur shpërndarjen e përgjegjësisë,
- të krijohen një sistem për t'i mbajtur njerëzit të përgjegjshëm,
- detyrat duhet të jenë shumë të qarta dhe të sakta,
- të përfshihen punimet në tabelë; planifikohen paraprakisht për t'u siguruar që është e dukshme; nëse ka një hotel me stafin e tyre, e bëjnë stafin të dukshëm dhe sigurohuni që grupi të respektojë stafin (ofrojnë hapësirë për stafin që të shprehet).

Trajnim për koordinatorët

- Kur të bëni një projekt në lidhje me çështjet gjinore / seksualiteti, merrni në konsideratë një trajnim për koordinatorët, udhëheqësit e ekipit.
- Të mendoni ta bëni një trajnim të tillë edhe në qoftë se projekti nuk fokusohet në vetë temën, për të mos përjashtuar askënd në ato projekte.
- Sigurohuni që koordinatorët të kalojnë nëpër një proces të vetë-reflektimit të jenë të vetëdijshëm për konceptet normative që mund të kenë, privilegjet e tyre etj.
- Koordinatorët / stafi mund të kalojnë nëpër trajnime dhe të transmetojnë njohuritë tek të tjerët përmes mbajtjes së punëtorive me ta.

Pëlqimi i referohet një marrëveshje ndërmjet individëve që janë në pozita për të dhënë pëlqimin dhe me fuqinë aktuale për ta marrë atë në çdo kohë të caktuar. Ajo mund të zbatohet në të gjitha kontekstet, por është veçanërisht e rëndësishme në lidhje me aktivitetet seksuale. Kjo video përdor çajin si një analogji, shpjegon pëlqimin për seksin: „Pëlqimi – është e thjeshtë si çaj“, <https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>. Ajo që video nuk sjell në mënyrë të qartë është se përgjegjësia nuk duhet të vendoset tek

njerëzit për të treguar mungesën e pëlqimit, duke thënë se nuk është domosdoshmërisht e lehtë, e mundur apo e sigurt. Përkundrazi, përgjegjësia duhet t'i vihet çdo personi për të siguruar që ata të kenë pëlqimin e atyre që merren me aktivitetet seksuale. Mungesa e një qartësie për të thënë Jo! nuk do të thotë Jo!



Hapësira e sigurt fizike (hapësirë e sigurt)

- Në rast se strehimi mundëson hapësirën e sigurt fizike, një dhomë e sigurt (një dhomë e rehatshme, e heshtur) është mbështetëse.
- Në këtë dhomë pjesëmarrësit mund të tërhiqen nëse kanë nevojë të jenë vetëm, të kenë qetësi dhe paqe.
- Rregulloni dhomën: kërkon leje për të hyrë nëse dikush është atje (mund të diskutohet në marrëveshje grupore).



Të lirë për të qënë vetvetja

4. SFIDAT NË HAPSIRËN E SIGURT

Hapësira e sigurt mund të sfidohet në mënyra të ndryshme:

- **Hapësira gjinore**, p.sh. një ndarje dhome përjashton ato që nuk e përcaktojnë veten në asnjë perkatesi.
- Ndarja e detyrave gjinore, p.sh. bazuar në supozimin se pjesëmarrëset femra nuk duhet të ngrenë objekte të rënda vetëm për shkak të gjinisë së tyre.
- Komentet / sulmet e vogla të bazuara në gjininë dhe seksizmin, p.sh. duke i thënë një gruaje është koha që ajo të mendojë për të pasur fëmijë dhe për t'u martuar për shkak të moshës së saj.
- Komentet / zënka e vogla bazuar në seksualitetin dhe homo / bi- / dhe fobi të tjera, p.sh. „A keni pasur ndonjëherë seks me një penis?“
- Komente ndërlidhëse / zënka të vogla, p.sh. „Ne nuk kemi burra homoseksualë në vendin tim. Nuk është problem.“
- Gjykimi i të tjerëve në bazë të stereotipeve dhe normativiteteve, p.sh. „Kemi nevojë për një balancë gjinore, si mund t'i kemi çiftet e kampeve ndryshe?“
- Sjellje gjinore, p.sh. duke mos pranuar autoritetin e një koordinatori femër kampesh.
- Sjellje / komentet e seksualizuara, p.sh. „Kam një gjë për gratë e Evropës Lindore.“
- Dhuna seksuale, p.sh. duke nxitur një pjesëmarrës të angazhohen në aktivitete seksuale që ata nuk janë të interesuar / nuk ndjehen rehat me (duke filluar me prekje dhe puthje).
- Shume të tjera.

Është e rëndësishme si koordinatori i kampit të jesh i vetëdijshëm nëse ndodh një gjë e tillë në kampin tuaj, si dhe të krijoni besim të mjaftueshëm tek pjesëmarrësit tuaj, që ata të ndihen gjithmonë të lirë për të ndarë më ju raste të mësipërme nëse ndodhin. E njëjta gjë vlen edhe për çdo koordinatori të trajnimeve, seminareve, sesioneve studimore, seminareve ose projekteve të tjera rinore.

Këtu keni disa rekomandime pr mënyrën e të reaguarit.

Shmangni ndarjet gjinore (të tilla si ndarjen e grupit ose detyrave midis ‚burrave‘ dhe ‚grave‘) në çdo moment të projektit. Nëse vëreni një ndarje të tillë, p.sh. në detyrat e kuzhinës, filloni një reflektim mbi atë në një hapësirë të sigurt për ndarjen. Sigurohuni që asnjë faj nuk është dhënë apo perceptuar.

Reagimet ndaj sulmeve të vogla dhe komenteve të përmendura më

lart duhet të ndryshojnë dhe të jenë specifike për situatën me të cilën merreni.

Para së gjithash, pa marrë parasysh komentin që duhet të bëni në një bisedë private me personin që i bën ata në mënyrë aktive të kuptojnë arsyet që kjo sjellje mund të konsiderohet e papranueshme, mund të dëmtojë, të ofendojë dhe të krijojë stereotipa të tjerë. Varet se si janë bërë, mos e fajësoni personin për të. Ju mund të filloni me, „Unë e di se ky koment nuk do të thotë asgjë për ju, por ...“. Natyrisht, kjo është ndryshe nëse ata vazhdojnë të komentojnë edhe pse atyre u është thënë të mos e bëjnë dhe / ose nëse mund të vëreni se personi do të ofendojë ose lëndojë në mënyrë aktive.

Së dyti, pa marrë parasysh se çfarë situatë, sigurohuni që t'i drejtoheni privatisht menjëherë pas incidentit personit/ personin që është i prekur nga koment. Sigurohuni që ata ndihen ok dhe të zbuloni nëse mund t'i ndihmoni në ndonjë mënyrë.

Nëse bëhet një koment me pjesëmarrësit e tjerë të pranishëm, duhet ta adresoni atë në grupin e përgjithshëm, ose menjëherë ose në një reflektim apo workshop në mbrëmje. Metodatat për këtë i gjeni në pjesën e II të kësaj metode. Ndoshta fjalori në pjesën e III do t'ju ndihmojë të identifikoni se çfarë ka ndodhur saktësisht.

Nëse ju ndjeheni sikur disa pjesëmarrës vazhdojnë të bëjnë komente pa marrë parasysh se ju i adresoheni atyre, ju mund të zgjidhni të bëni një shtesë në marrëveshjen e grupit. Kjo mund të jetë një specifikim i thjeshtë për të mos bërë komente të tilla ose sulme të vogla, por gjithashtu mund të futet një rregullin e ri, sa herë që dëgjon një koment seksist ose fobik që thonë fjalën „malet e gjelbra“ (çdo fjalë tjetër e mundshme këtu, por që është neutral). Duke krijuar këtë rregull, ju mund t'i krijoni mundësinë pjesëmarrësve më të turpshëm, për të vënë në dukje se diçka po i bën ata të ndjehen të paretshëm pa pasur nevojë të gjejnë fjalët dhe guximin për ta shprehur atë.

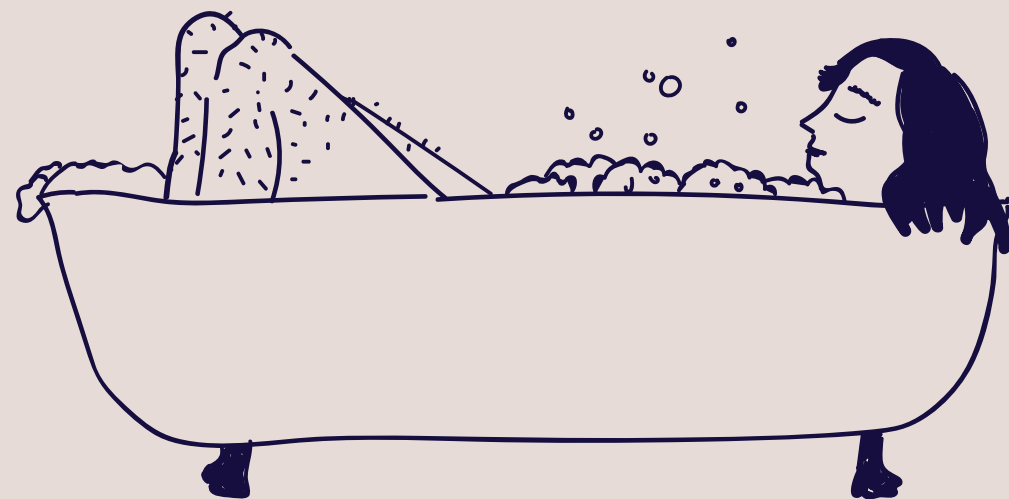
Asnjë koment seksist apo fobik nuk është i pranueshëm! Kur koordinoni një projekt, jini të vetëdijshëm se çdo koment seksist ose phobic mund të shkaktojë emocione dhe një ndjenjë pasigurie në grup. Edhe dikush që nuk i është adresuar drejtpërsëdrejti në një koment mund t'i dëgjojë ata dhe të vendosë të mos i besojë as personit që e ka shkakuar këtë situatë, as ju si koordinator sepse nuk keni ndërhyrë ose nuk keni reaguar.

Në rastin e **dhunës seksuale dhe ngacmimeve**, për të cilat nuk gjetëm ndonjë shembull konkret në vlerësim, por që dimë që kjo gjë ndodh, mos prit kurrë që të reagojnë! Nëse një pjesëmarrës prek një

pjesëmarrës tjetër në një mënyrë që ata nuk ndjehen mirë, i shtyn ata në ndonjë veprim seksual (duke filluar me puthjen), përfiton nga dikush që ka pirë shumë (duke filluar nga prekja), tregon pjesët e trupit të personit tjetër pa qënë i mirëpritur për ta bërë këtë! Menjëherë ndërmerrni veprim, tregoni se çfarë nuk është mirë dhe sigurohuni që dhuna apo ngacmimi të ndalet. Pas kësaj ndërhyrjeje të parë ju mund të mendoni se si të vazhdoni të punoni në të, por duhet të bëhet hapi i parë.

Më pas, në varësi të gravitetit të incidentit, mund të konsideroni përjashtimin e dikujt nga një projekt (si vendim i grupit nëse është e mundur) ose mbajtjen e një seminari me të gjithë grupin për të diskutuar incidentin dhe për të reflektuar mbi të. Çdo veprim që merrni duhet të jetë në rregull për personin e dhunuar apo ngacmuar. Sigurohuni që veprimet tuaja të mos i bëjnë ata të ndjehen edhe më pak të sigurt dhe më të prekshëm. Nëse ndiheni të humbur se si të merreni me situatën, thirrni organizatën tuaj dhe reflektoni mbi këtë çështje.

Reflektoni mbi supozimet dhe privilegjet tuaja normative para dhe gjatë projektit. Ashtu si të tjerët në kampin tuaj edhe ju jetoni në këtë shoqëri me ndarje gjinore. Çfarë normash keni ju që mund të ndikojnë sa mirë në identifikimin e sfidave të mësipërme? A mund të krijosh situata të tilla si kjo? Cilat privilegje keni? Si ndikon kjo në mënyrën se si veproni dhe si jeni të perceptuar nga të tjerët? Në çdo hap të projektit jini i vetëdijshëm për këto.



5. MJETET: METODAT E EDUKIMIT JOFORMAL

5.1. Historia e emrit tim

Tema: Marëdhënia me emrin e vet, përemrat.

Qëllimi: Të njiheni me njëri-tjetrin.

Jepni mundësi pjesëmarrësve të deklarojnë në mënyrë të qartë se cilin përemër dëshirojnë të përdorin kur iu referohen atyre.

Audienca që synohet:

Mund të praktikohet në kampet vullnetare, në seminare, në trajnime, në trajnime për koordinatorët e kampeve, në trajnime para nisjes etj., si dhe në shkolla ose me grupe të tjera të interesuara.

Koha e përcaktuar: 30 – 45 min

Metoda: Të ndajmë së bashku

Materialet e nevojshme: Postera me pyetje

Hyrja: 5 min

Emri i lojës

Aktiviteti kryesor: 30 – 40 min

Vendosni një poster në mur me pyetjet e mëposhtme:

„Historia e emrit tim:

Cilat eksperiencia lidhen me emrin tuaj?

A munden zakonisht njerëzit të shqiptojnë emrin tënd?

Çfarë do të thotë emri yt?

Çfarë përemër duhet të përdoret për t'ju drejtuar juve?

A mund të përkthehet emri juaj në një gjuhë tjetër?

A ju pëlqen emri juaj?

A keni ndonjë pseudonim?“

Mund edhe t'i hiqni 2/3 e pyetjeve të sipërme, nëse dëshironi.

Shënim: Shpesh kjo lojë përfshin pyetje si „Kush e zgjodhi emrin për ju dhe pse?“ / „A e keni ndryshuar ndonjëherë emrin tuaj?“. Në rekomandojmë që të mos përdoren këto pyetje pasi disa njerëz,

p.sh. transgjitor, i vendosin në pozicione të vështira të cilët mund të detyrohen të shpjegojnë apo të gënjejnë për historinë e tyre duke dalë në një pikë kur ata nuk duan ta bëjnë këtë.

Shpjegojini pjesëmarrësve se tani do të ndajnë me njëri-tjetrin historinë dhe përvojat e përditshme të emrave të tyre, duke iu përgjigjur pyetjeve në poster. Duke u bazuar në numrin e pjesëmarrësve që ka grupi ju mund të zgjidhni nëse ndarja e historive dhe përvojave do të bëhet në grupe më të vogla prej 3 ose 4 ose në seancë plenare. Nëse ka më shumë se 8 pjesëmarrës, ju sugjerojmë ta bëni atë në grupe më të vogla, përndryshe merr shumë kohë. Nëse pjesëmarrësit ndahen në grupe më të vogla bëjnë një raund

përfundimtar në seancë plenare ku njerëzit mund të ndajnë një histori ose eksperiment për secilin person.

Meqë ky është një aktivitet për tu njohur me njëri-tjetrin, nuk ka nevojë për reflektim, por sigurohuni që të theksoni rëndësinë e respektimit dhe përdorimit të përemrave të njerëzve në mënyrën se si ata aplikojnë dhe i përfaqëson ata më së shumti. Aktiviteti mund të kombinohet me një punëtori për ndjeshmërinë dhe respektin në një hapësirë të sigurt, pasi përqendrohet në përvojat personale dhe dëgjimin.

5.2. Portretet

Tema: Te njohim njëri-tjetrit, përemrat

Audienca e synuar: mund të bëhet kudo me grupet që sapo janë takuar

Madhësia e grupit: minimumi 8 persona

Koha e përcaktuar: 25 minuta

Metoda: vizatim

Materialet e nevojshme: një letër për person dhe stilolapsa ose lapsa me ngjyra. Një karrige ose jastëk për pjesëmarrësit.

Hyrje: 5 min

Pjesëmarrësit do të ulen para njëri-tjetrit në çifte duke bërë një rreth (gjysma e grupit të bëjë një rreth që del përpara, gjysma tjetër bën një rreth të jashtëm, secili përballet me dikë). Shpërndani nga një letër dhe një stilolaps për secilin pjesëmarrës. Kërkojuni secilit pjesëmarrës të shkruajë emrin e personit që kanë përballë në krye të letrës.

Aktiviteti kryesor: 15 min

Kërkojini të gjithë pjesëmarrësve të vizatojnë formën e fytyrës së personit para tyre. Pas kësaj, u kërkoni atyre të shkëmbejnë letrën me partnerin e tyre (kështu që secili pjesëmarrës do të ketë përpara fytyrën e vetë të vizatuar) dhe grupi në rrethin e jashtëm ulen në një vend në të djathtë.

Kërkojuni të shkëmbejnë përsëri vizatimet me partnerin e tyre të ri dhe të vizatojnë sytë. Shkëmbejnë vizatimet përsëri. Pas çdo pjese që do të vizatojnë pjesëmarrësit i japin njëri-tjetrit dokumentet e tyre prapa dhe rrethi i jashtëm lëviz një në të djathtë. Do të vizatohen gjërat e mëposhtme:

- Hundë
- Gojë
- Veshët

- Flokët
- Çfarëdo që ju ndjeni, apo që mungon

Reflektim: 5 min

Ju mund ta përdorni këtë për t'i mbajtur ato në mur dhe shkruani përemrat e tyre pranë fytyrave pas seancës së përemrave.

5.3. Personi i Genderbread

Burimi: <https://www.genderbread.org/>

Tema: Hyrje në termat bazë

Qëllimi:

Kuptimi i termave të ndryshëm në lidhje me gjininë dhe seksualitetin. Aftësia për t'i shpjeguar ato në një mënyrë koherente dhe të ndërlidhur.

Audienca e synuar:

Pjesëmarrësit me pak ose aspak përvojë dhe kuptimin e çështjeve gjinore dhe seksualitetit.

Trajnuesit – liderët e kampeve vullnetare të cilët kanë nevojë për një mjet bazë për t'i prezantuar këto terma tek audienca e tyre.

Seminari prezantues mund të bëhet në fazat e para të një trajnimit, edhe kur besimi nuk është ndërtuar në grup, por më pas ju duhet të siguroni që ata të punojnë në grupe që njohin / besojnë njëri tjetrin dhe e dinë se ata duhet të ndajnë vetëm atë që ata ndjehen rehat.

Koha e përcaktuar: 45 – 60 minuta

Metoda: paraqitja, ndarja në grupe

Materialet e nevojshme:

–Projektor ose Flipchart

Kopje të shtypura të Personit të Genderbread për secilin pjesëmarrës

Hyrje: 5 min

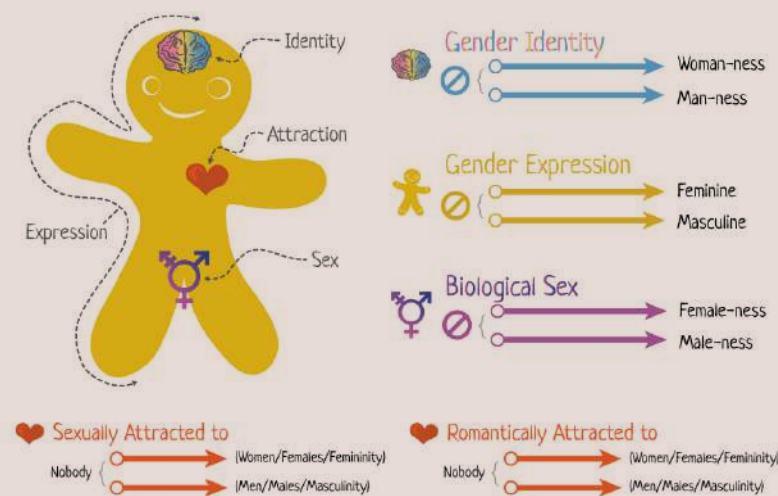
Thyerja e akullit ose loja e besimit

Aktiviteti kryesor: 30 min

Personi i Genderbread është një mjet vizual që përpiket të kombinojë terma të ndryshëm që janë të rëndësishëm për temat gjinore dhe seksualitetin, në një mjet vizual.

Për të qenë në gjendje për ta zhvilluar këtë aktivitet, duhet të shkoni në faqen burimore të personit të Genderbread dhe të lexoni shpjegimet e termave dhe aspekteve!

The Genderbread Person v3.2 its pronounced MĒTRŌstixuəl



Filloni me shpërndarjen e kopjeve të shtypura të imazhit të genderbread, dhe duke treguar atë në projektor ose në vizatimin tuaj në një Flipchart.

Prezantoni kategoritë e ndryshme sipas të cilave grupimet janë grupuar: „Identiteti gjinor“, „Shprehja gjinore“, „Seksi biologjik“, „Tërheqja romantike“ dhe „Tërheqja seksuale“.

Fto pjesëmarrësit që të shpjegojnë kushtet e grupuara sipas këtyre kategorive. Plotësoni atë që nuk është shpjeguar dhe / ose bëni përmirësime në atë që është shpjeguar dobët.

Kërkojuni pjesëmarrësve të shkojnë në çifte ose grupe prej 3 vetash. Ata duhet të ndajnë me njëri-tjetrin dhe të diskutojnë përvojat, identitetin dhe shprehjen e tyre personale në lidhje me identitetin gjinor, shprehjen gjinore, seksin biologjik, atraksione seksuale dhe romantike. Kërkojuni atyre të shënojnë veten në letër. Tregoni se ata duhet të bëjnë një shenjë në çdo rresht, jo vetëm një rresht për kategori. Ata mund të zgjedhin ku e shohin veten në këto rreshta dhe përqindjet nuk duhet të shtohen.

Reflektim: 15 min

Kur ktheheni në seancë plenare lehtësoni një diskutim me pyetjet e

mëposhtme:

- Si ndihesh duke bërë këtë?
- Ishte e lehtë / e vështirë? Pse?
- Çfarë mësove?
- Çfarë ju befaso?
-

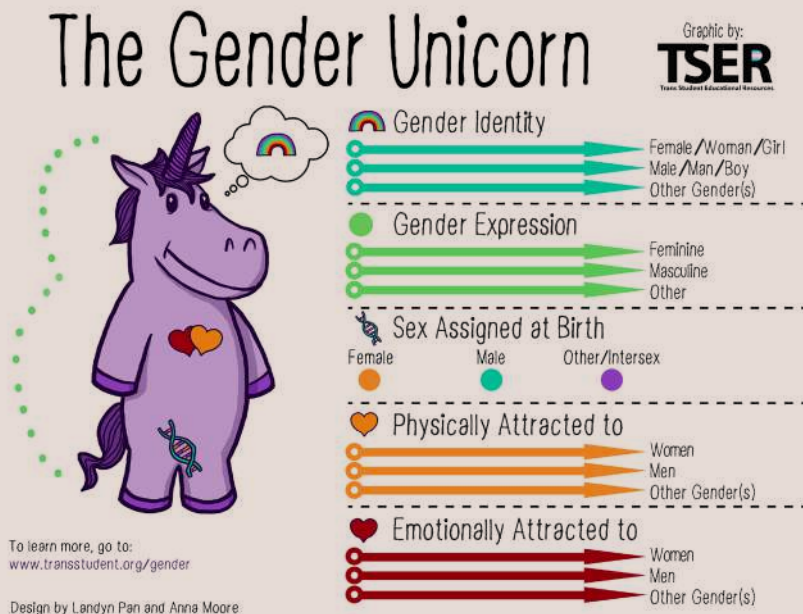
Sigurohuni që ata e dinë se nuk është e nevojshme për të ndarë përvojat e tyre personale dhe informacionin në grupin e madh.

Përfundim: 5 – 10 min

Tregoni se sa e rëndësishme është mospërzjerja e termave, sidomos kur bëhet fjalë për stereotipe dhe stigma. Kërkojuni atyre shembuj.

Së fundi, nëse dëshironi, mund të keni një diskutim me pjesëmarrësit rreth binaritetit të gjinisë dhe seksit në shoqërinë tonë. Kjo varet nga pjesëmarrësit.

Këtu përmendet Gjinia Unicorn. Në varësi të njohurive dhe interesave të grupit tuaj, ju sugjerojmë ta përdorni këtë imazh në vend që ta bëni aktivitetin më përfshirës dhe më pak binar. Nëse e keni përdorur personin e **Genderbread** sepse po punoni me një grup pa njohuri paraprake dhe mund të duket më e qartë për pjesëmarrësit, të paktën mund ta tregoni këtë version tjetër si një mesazh që konsiderohen si mundësi përtej meshkujve dhe femrave.



5.4. Unë kam – Unë nuk kam

Tema: Reflektim, Gjinia në Shoqëri, Eksperienca

Qëllimi: Të hysh në temë; Ndani përvojat; Reflektoni se si na ka ndikuar gjinia në dhe shoqërisë sonë.

Audienca e synuar: Mund të bëhet në kampet vullnetare, në seminare, në trajnime, në trajnime për koordinatorët e kampeve, në trajnime para nisjes etj., Si dhe në shkolla ose me grupe të tjera të interesuara.

Koha e Përcaktuar: 30 – 50 min

Metoda: Pozicionimi dhe Diskutimi

Nevojat materiale: Dhoma mjaft e gjerë për të qenë në gjendje të mbështesni totalin e pjesëmarrësve tuaj që qëndrojnë në një vijë.

Çfarë duhet të keni parasysh: Mund të shkaktojë disa ndjenja dhe përvoja personale; Njerëzit nuk duhet të komentojnë për kontributin e të tjerëve; të krijosh një hapësirë të sigurt paraprakisht mund të jetë e dobishme.

Hyrje: 5 min

Në dysheme ka një vijë të shënuar me kasetë. Pjesëmarrësit vijë në një rresht në këtë linjë. Në të majtë të vijës është zona „Unë kam“, në të djathtë të rreshtit është zona „Unë nuk kam“. Shpjegoni se do të lexoni deklaratat dhe ata do të duhet të pozicionohen vetë. Bëni të qartë se në qoftë se dikush nuk ndjen sikur ndan përgjigjen në një nga deklaratat, ata thjesht mund të qëndrojnë aty ku janë dhe nuk zgjedhin një anë.

Glavna aktivnost: 20–35 min

Deklaratat do të lexohen me ngadalë. Çdo person i përgjigjet pyetjes duke shkuar në zonën „Unë kam“ ose „Nuk kam“. Ju mund të ndryshoni intensitetin.

Gjëra të rëndësishme për të thënë gjatë shpjegimit: Gënjeshtër lejohet; Mos qeshni ose mos komentoni për pozitat e personave të tjerë.

Pas çdo deklaratë, formimi mund të shihet si një grup. Ju ose mund të thoni se nuk lejohet të flasësh ose mund të flasësh direkt për vullnetarisht. Nëse lejoni të flisni, duhet të jetë me të vërtetë e qartë që nuk lejohet të qeshësh ose të komentosh drejtpërdrejt në pozitat e të tjerëve.

Deklaratat mund të lidhen me temën e projektit tuaj. Përdorni të paktën 10 – 12 deklarata, por mund të jetë edhe më shumë. Ja disa shembuj:

- Kam nisur një foto nudo të vetes sime përmes mediave online

për të tërhequr vëmendjen.

- Kam marrë pjesë në aktivitete seksuale që nuk ndihesha 100% i rehatshëm.
- Kam qenë në një demonstratë feministe.
- Kam qenë në grupin e ndihmës së vetvetes për njerëzit që janë të prirur ndaj dhunës.
- Kam marrë pjesë vullnetarisht në një strehë të grave.

Siç mund ta shihni, temat mund të jenë të ndryshme. Ata varen nga synimet tuaja të seancës dhe projektit.

Reflektim: 5 – 10 min

Pas leximit të të gjitha deklaratave ka një kohë reflektimi mbi aktivitetin.

- Si ishte të jesh e vetme në një anë?
- Si ishte të jesh në njërën anë në një grup të madh?
- Çfarë keni vërejtur në veçanti?
- Çfarë ju befaso?
- A kanë të gjitha pyetjet të njëjtin kuptim për jetën tënde?
- A ka dallime midis vlerësimeve individuale dhe shoqërore të pozicioneve të ndryshme?

Përfundim: 5 min

Ka përvoja të ndryshme. Përmblihd diskutimin e pjesëmarrësve.



5.5. Hapësirat gjinore dhe normativitetet

Tema: Normativiteti, hapësira gjinore, privilegjet dhe dhuna gjinore. *Audienca e synuar:* Mund të bëhet në seminare dhe trajnime gjinore, por edhe në kampet vullnetare ose me grupe të tjera që nuk janë shumë të njohura me temën gjinore, por marrin në konsideratë ndryshimin e pyetjeve në mënyrë që ata të përshtaten më mirë në këto mjedise të ndryshme.

Madhësia e grupit: minimum 10–12 pjesemarrës.

Koha e përcaktuar: 90 minuta

Metoda: Kafja botërore

Materialet e nevojshme: të paktën 4 karta dhe dhoma të ndryshme ose një hapësirë të madhe. Mos u mundoni ta bëni këtë metodë vetëm, pasi keni nevojë të paktën për 4 persona që t'ju ndihmojnë të shkruani në çdo tabelë.

Çfarë duhet të dini: kjo metodë duhet të përdoret në grupe që tashmë janë të njohura me temën gjinore, ose pyetjet duhet të përshtaten për grupet me pak përvojë.

Përgatitja:

Përpara aktivitetit: Përgatisni 4 tabela të mëdha me pyetjet e mëposhtme në mes:

1. Cilat janë normat / normativiteti? Si mund të dëmtohen normat? Cilat norma na ndikojnë ne?
2. Cilat janë hapësirat gjinore? Shembuj? Pse ato ekzistojnë dhe si krijohen?
3. Si ndikojnë privilegjet në mënyrën se si e shohim / e perceptojmë botën? Cilat janë privilegjet tuaja?
4. Gjinia dhe dhuna, cila është lidhja? A të çojnë stereotipet në dhunë? Termat, gjuha?

Për secilën nga tavolinat gjeni një mikpritës dhe i shpjegoni atyre se ata do të fokusohen në një temë, do të marrin shënimet në tabelë dhe do t'i shpjegojnë çdo grupi të ri atë që është diskutuar në raundin e mëparshëm.

Hyrje: 5 min

Ndani pjesëmarrësit në katër grupe dhe u shpjegoni atyre se ata do të duhet të shkojnë në dhoma ose hapësira të ndryshme ku do të punojë gjithmonë për një temë, për 10 minuta, duke mbajtur shënime mbi tabelat.

Aktiviteti kryesor: 50 min

Pas çdo 10 minutash, secili grup shkon në një tavolinë me një temë tjetër dhe mikëpritësi i secilës tryezë shpjegon atë që është diskutuar më parë. Në këtë mënyrë ata mund të mbështeten në

diskutimet e mëparshme.

Reflektim: 10 min

Pas aktivitetit kryesor, kthehuni në seancën plenare dhe kërkojini mikpritëseve një përmbledhje për idenë kryesore.

5.6. Fuqia e Lules

Burimi: Bazuar në <http://tinyurl.com/y4dsooqq>

Tema: Privilegji, diskriminimi, përvoja personale në lidhje me gjininë, shoqërinë.

Qëllimi: Të rritet ndërgjegjësimi për përvojat e ndryshme në lidhje me privilegjet dhe diskriminimin; të reflektojnë se ku qëndrojnë dhe si ndihen në këto tema; të njohin privilegjet dhe dobësitë e veta.

Audienca e synuar: Mund të bëhet në kampet vullnetare, në seminare, në trajnime, në trajnime për koordinatorët e kampeve, në trajnime para fillimit, si dhe në shkolla ose në grupe të tjera të interesuara. Madhësia e grupit nuk ka rëndësi.

Koha e përcaktuar: 60 minuta

Metoda: vetë-reflektim, shkëmbim

Materialet e nevojshme: fletët e shtypura të petalet e lules, hapësirë të mjaftueshme për të gjithë që të kenë privatësi.

Çfarë duhet të keni parasysh: Në grup duhet të njohin pak njëri-tjetrin dhe të gjithë duhet të kenë të paktën një person që ndiehet të kënaqur me ndarjen e tregimeve personale. Metoda mund të ekspozojë dobësitë, ndjeshmëritë që një person ka si edhe privilegjet e nxjerra në pah që mund t'iu shkaktojnë pjesëmarrësve të ndjehen fajtorë. Mund t'i nxisin njerëzit të bëhen publik tek personi me të cilin flasin, kështu që duhet të ketë hapësirë dhe kohë që njerëzit të kenë kohë për veten e tyre.

Hyrje: 5 min

„Lulja e Fuqisë“ është një mjet i zhvilluar nga edukatorët e ndryshimeve shoqërore kanadeze kur punojnë me grupe për të identifikuar se kush jemi (dhe kush nuk jemi) si individë dhe si grup në raport me ata që mbajnë pushtetin në shoqërinë tonë.

Qendra e llojit të lules së margaritës ndahet në 16 segmente, secila prej të cilave përfaqëson një aspekt apo kategori të identitetit tonë shoqëror. Kjo qendër është e rrethuar nga një grup i dyfishtë petalesh, një e jashtme dhe një e brendshme. Petalet e jashtme përshkruajnë identitetet dominante ose të fuqishme në shoqëri. Petalet e brendshme mbushen nga pjesëmarrësit dhe përshkruajnë identitetin social të çdo individi. Objekti i ushtrimit është të zbulojë

sa afër, ose sa larg, secili person është identiteti dominues i shoqërisë së tyre aktuale. Më shumë petalet e brendshme përputhen me ato të jashtme (dominuese), për më tepër fuqia shoqërore që personi ka.

Aktiviteti kryesor:

Hapi 1: 10 min

Pas prezantimit të pjesëmarrësve për qëllimin dhe arsyetimin e “lules se fuqisë” shpërndahen kopjet, punohet në grup dhe plotësohen së bashku petalet e jashtme. Për shembull, kur plotëson kategorinë e mbizotërimit social, nuk do të ishte shumë e vështirë të pajtohesh se „e bardha“ duhet të shkojë në petalën e jashtme. E njëjta mund të shkojë edhe për „anglisht“ në gjuhën e gjuhës dhe „heteroseksual“ në kategorinë e orientimit seksual.

Hapi 2: 30 min

Më pas, duke punuar individualisht ose në çifte, pjesëmarrësit duhet të gjejnë veten në çdo petal të brendshëm në fletën e tyre. Kur përputhen petalet e brendshme dhe të jashtme, pjesëmarrësit duhet të ngjyrosin në të dyja petalet, duke theksuar kontrastet, privilegjet dhe cenueshmërinë. Lëreni secilin çift të krahasojë rezultatet e tyre me atë të partnerit të tyre, duke bërë vëzhgime kur ato shkojnë së bashku.

Si një udhëzues për shkëmbimin, ju mund t'i kërkonit pjesëmarrësve të reflektojnë në pyetjet e mëposhtme:

- A ishte e vështirë për ju që të identifikoni se si të plotësoni petalet tuaja të brendshme?
- Cila nga kategoritë e identitetit e konsideroni si më të rëndësishmen për ju personalisht? Cilin përdorët për të identifikuar veten tuaj?
- Si ndiheni për etiketat në petalet tuaja të brendshme? Cilat përvoja keni lidhur me këto aspekte të identitetit tuaj?
- Në ç'menyrë këto përvoja formojnë personin që je sot?

Reflektim: 15 min

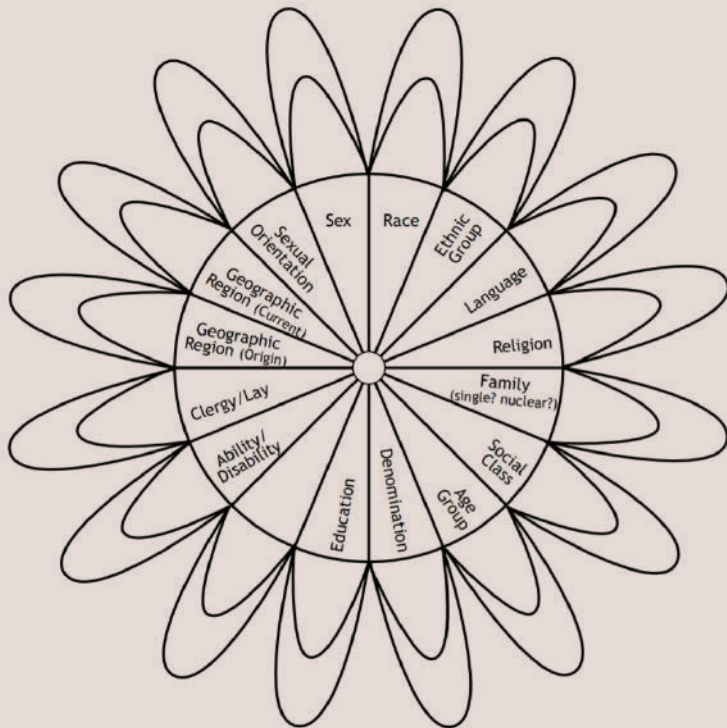
Kur grupi përfundon, kthehet dhe bëni një reflektim të shkurtër me ta, për t'u dhënë atyre mundësinë për të shprehur emocionet, përshtypjet dhe reflektimet që kishin. Bëni të qartë se nuk ka asnjë detyrim për të ndarë pasi është një diskutim privat.

Pyetjet udhëzuese mund të jenë:

- Si ishte kjo?
- A keni dicka nga diskutimi juaj që dëshironi të ndani?
- A i kuptoni stereotipet që keni dhe si ndikojnë në sjelljen tuaj? (Bëni të qartë se nuk ka paragjykim sepse ne të gjithë kemi diçka të tillë.)

- A e keni kuptuar se si në jetën tuaj të përditshme ju dhe të tjerët e perceptojnë gjininë?

Ilustrimi më poshtë është vetëm një shembull se si mund të krijohet “fuqia e lules” / cilat identifikime mund të përmbajnë:



5.7. Barometri i dhunës

Tema: Llojet e dhunës / dhuna me baze gjinore

Qëllimi: Reflektimi dhe kuptimi i llojeve të ndryshme të dhunës të përjetuara dhe të praktikuara nga njerëzit, në lidhje me gjininë dhe seksualitetin e tyre.

Audienca e synuar: Mund të bëhet në kampet vullnetare, në seminare, në trajnime, në trajnime për koordinatorët e kampeve, në trajnime para nisjes etj., si dhe në shkolla ose me grupe të tjera të interesuara.

Koha e përcaktuar: 50 min

Të lirë për të qënë vetvetja

Metoda: Diskutimi i barometrit

Materialet e nevojshme: Kopjet e shtypura të deklaratave (një deklaratë për faqe).

Shirita për të krijuar një rresht në dysheme.

Dhoma mjaftueshëm të gjera për numrin e pjesëmarrësve që që qëndrojnë në rresht.

Hyrje: 5 min

Tema e dhunës mund të jetë jashtëzakonisht e përshtatur për pjesëmarrësit – sigurohuni që të jepni paralajmërim përpara, duke shpjeguar se shembuj të dhunës do të diskutohen gjatë workshopit. Filloni me një lojë për të krijuar besimi në grup, në mënyrë që të siguroheni që grupi do të jetë i kënaqur dhe ndihet rehat duke diskutuar një temë nxitëse për njëri-tjetrin.

Aktiviteti kryesor: 20 min

Bëni një rresht duke përdorur shiritat në dysheme, në fund të njërit shirit vendosni një letër ku shënohet „100% dhunë“, nga ana tjetër „0% dhunë“. (përgatiteni)

Deklaratat:

Një vajzë është e përjashtuar nga një grupim vajzash, sepse ajo nuk vendos make-up ose nuk vishet si të tjerët.

Një djalë është përjashtuar nga një grup djemsh, sepse atij nuk i pëlqen futbolli dhe është mjaft i qetë.

Në konflikt me një mësues, një vajzë thuhet se „ajo nuk është një vajzë e vërtetë“.

Një djalë që fillon të qajë gjatë një grindje apo diskutimi, quhet „vajzë“ ose një bebe qaramane“ nga të tjerët.

Një djalë është trans dhe studentët e tjerë në shkollë i referohen atij si „it (ai- në anglisht kjo fjale nuk ka gjini“.

Kur një djalë bëhet public si homoseksual në shkollë, ai shmanget nga nxënësit e tjerë.

Dikush thotë se homoseksualiteti është mëkat.

Dikush thotë se gratë për shkak të biologjisë së tyre nuk janë aq të përshtatshme për menaxhimin e pozitave si burrat.

Dikush shkroi në derën e banjës, „Heidi është një prostitutë“.

Disa djem e quajnë një nxënës tjetër gjatë pushimit, një „derr homoseksual“. Një mësues që kalon, tund kokën dhe vazhdon të ecë.

Një nënë e një studenti paraqet veten si kandidat për përfaqësimin e prindërve dhe disa prindër të tjerë shkojnë tek drejtoresha e shkollës dhe i thonë: nuk kemi ndonjë problem me prindërit homoseksualë, por një lezbike nuk është e përshtatshme për të qenë përfaqësuese e prindërve, kështu që drejtoresha duhet të bëjë diçka për këtë.

Leila dëshiron të ndryshojë shkollën për të shkuar në një shkollë më të mirë. Për disa javë çdo herë që ngre duart e saj për t'i dhënë përgjigje nxënësve të tjerë komentojnë, „të gjitha gjërat që njihni ...“

Metoda për punonjësit për të rinjtë, vullnetarët, koordinorët dhe trainierët

ose „por ti je i zgjuar“.

Në kopshtin e shkollës disa djem nuk e lejojnë një vajzë të luajë futboll me ta, sepse ajo është një vajzë, edhe pse ajo luan në një ekip futboll.

Një djalë përpiqet të flasë me të dashurën e tij për të kryer marrëdhënie seksuale me të edhe pse tashmë ajo ka thënë „jo“.

Një mësues vazhdon të prekë një studente duke e bërë atë të duket rastësishëm. Ajo ndihet e parehatshme me këtë sjellje.

Gratë në Gjermani fitojnë rreth 20% më pak se burrat.

Gjatë një udhëtimi në shkollë ka një përdhunim.

Dorëzoni deklaratat e shtypura për pjesëmarrësit dhe ftojini ata që t'i pozicionojnë ato në vend të linjës që e konsiderojnë të zbatueshme, si „përqindje“ e dhunës së ekspozuar në rastin e përshkruar. Shpjegoni se ata janë të mirëpritur të ndryshojnë pozicionet e letrave të njëri-tjetrit dhe të diskutojnë ndryshimet midis tyre.

Informojini se ata kanë 20 minuta në dispozicion për të vendosur për pozitën e çdo letre dhe kur të arrijnë në një vendim, mund t'ua bëjnë të ditur.

Ftoni pjesëmarrësit të ulen në një rreth dhe të ndajnë ndjenjat dhe mendimet e tyre rreth këtij procesi.

Nxitini ata të shprehin atë që nuk i pëlqen, cilat janë kufizimet e metodës. Në rast të një diskutimi të ngadalshëm, provokojini ata që të mendojnë:

- A është dhuna e matshme?
- Kush mund të vendosë se çfarë është më shumë dhe çfarë është më pak dhunë?
- A janë të gjitha llojet e dhunës njësoj?
- Cila është kultura e dhunës gjinore dhe si shpjegohet?
- A ka shembuj të tjerë që mendoni se nuk u përmendën në deklaratat?

Përfundim: 5 min

Vijeni veten në dispozicion për të diskutuar ndonjë shqetësim pas ushtrimit.

5.8. Ndërhyrja në zënka të vogla

Tema: Zënkat e vogla

Qëllimi: Reagimi ndaj zënkave në një kamp; Ngritja e vetëdijes për zënkat e vogla

Të lirë për të qënë vetvetja

Audienca e synuar: pjesëmarrësit e kamp- / seminarit / trajnimit / etj

Koha e përcaktuar: 30 minuta

Metoda: Prezantimi, reflektimi

Hyrje: 5 min

Shpegojuani pjesëmarrësve se në këtë seancë nuk është për “fajin”. Sesioni nuk është për shkak se ka të bëjë me thirrjen e secilit si diçka të keqe apo të gabuar. Bëhet fjalë për ngritjen e vetëdijes për veprimet tona, dhe si ndërveprojmë me të tjerët. Ndonjëherë mënyra me të cilën kemi lidhje me njëri-tjetrin është në mënyrë të pandërgjegjshme, bazuar në stereotipet dhe normativitetet që kemi përvetësuar.

Askush nuk është perfekt në këtë! As ju si një lehtësues.

Le ta dinë që seanca është bërë e domosdoshme për shkak se ju keni vëzhguar dhe / ose keni qenë të informuar për zënka të vogla më shumë se një herë. Mos i jepni shembuj konkretisht nga pjesëmarrësit në kamp se mos i bërë pjesëmarrësit të ndihen të veçuar. Tregojuni atyre që do të shikoni se çfarë po ndodh në këtë seancë dhe shpresojmë se në pjesën tjetër të projektit të gjithë ne mund të jemi më të vetëdijshëm për atë që themi dhe si e themi si dhe si të kemi një hapësirë të sigurt për të gjithë.

Aktiviteti kryesor: 15 min

Termi “zënka të vogla” mund të mos jetë i qartë. Mos u përpiqni të jepni një përkufizim, vetëm tregoni këtë video:” Zënkat e vogla janë si kafshimet e mushkonjave“.

<https://www.youtube.com/watch?v=hDd3bzA7450&t=15s>

Më pas ju shpjegoni pjesëmarrësve dy terma dhe jepni përkufizime:

- stereotipi (googlojeni atë, dhe zgjidhni një përkufizim)
- normativiteti (shih „Tema për të cilën po flasim“)

Paraqitini ato duke vendosur dy letra në dyshe me këto përkufizime.

Pasi t'i paraqisni ato, bëjeni të qartë se ne të gjithë rritemi me stereotipa dhe normativitete në shoqërinë tonë dhe i përshtatim ato ose i sfidojmë ato. Prandaj, të kesh këto nuk është diçka që është e pazakontë ose problem, por është e rëndësishme të jesh i vetëdijshëm për ta, të reflektosh dhe t'i sfidosh. Kërkojuni atyre të japin shembuj të normativitetit. Nëse nuk mund të dalin me një shembull, ju mund të sugjeroni heteroseksualitetin, lloje të caktuara të trupit, që i përkasin një feje të caktuar në një zonë të caktuar, duke qenë bjonde në disa zona, duke pasur një vakt më të madh në drekë në vend të darkës, mënyrën se si e përshëndesim secilin etj.

Metoda për punonjësit për të rinjtë, vullnetarët, koordinatorët dhe trainerët

Më pas, pyeti ata se cila është lidhja midis normativiteteve, stereotipeve dhe zënke të vogla. Sillni shembuj bashkë me ta se si normativitetet dhe stereotipet çojnë në zënka të vogla, p.sh. një person me ngjyrë në Gjermani që është duke u thënë gjermanisht „Gjermanishtja juaj është kaq e mirë. Nga jeni? „, Ose një personi që është homoseksual duke ju pyetur.

“Kur e kuptove se ishte homoseksual? A keni puthur ndonjëherë dikë nga një tjetër gjini? „

Reflektim: 5 min

Përcaktoni rregullat se si të trajtohen gjëra të tilla gjatë pjesës tjetër të projektit, p.sh. krijoni një fjalë për të thënë në momentin që dëgjoni një zënkë të vogël për ta treguar atë pa patur nevojë të shpjegoni; merrni qëllimet më të mira; shpjegoni mirë pse diçka përjetohet si një zënkë e vogël në rast se nuk është e qartë për personin që e thotë atë; nëse nuk mund të komunikoni për këtë gjë si koordinator për ta lehtësuar situatën etj. Shtojini ato në marrëveshjen e grupit.

Përfundim: 5 min

Sigurohuni që të theksoni përsëri se ne nuk jemi të gjithë të përsosur dhe se ky është një proces konstant mësimi për të gjithë ne.

5.9. Psikologu i shkollës

Burimi: Bazuar në <https://pinkpractice.co.uk/>

(pyetësi heteroseksual)

Tema: Heteronormativiteti

Qëllimi: Pyetja heteronormativiteti

Audienca e synuar: Mund të bëhet në kampet vullnetare, në seminare, në trajnime, në trajnime për koordinatorët e kampeve, në trajnime para nisjes etj., si dhe në shkolla ose me grupe të tjera të interesuara.

Madhësia e grupit: minimum 4 pjesëmarrës

Edhe numri i pjesëmarrësve të kërkuar; nëse numri nuk është, ju mund t'i jepni një personi mundësinë për të funksionuar si një vëzhgues.

Koha e përcaktuar: 80 – 120 min

Metoda: të luash në role

Materialet e nevojshme:

Karrige (të njëjtënumër sa pjesëmarrësit – nëse nuk keni karrige ju mund të krijoni të njëjtën situatë me jastëkë për t'u ulur).

Pyetësorë të shtypur (një për çift).

Ndoshta kompjuter për reflektimin.

Ju do të keni nevojë për 2 lehtësues për prezantimin e roleve, dhe 2 hapësira nga ku ata nuk mund të dëgjojnë njëri-tjetrin kur bëhet

shpjegimi, p.sh. 2 dhoma ku mund të mbyllni derën.

Çfarë duhet të keni parasysh: Nëse keni pjesëmarrës homoseksualë, ata mund të reagojnë ndryshe ose emocionalisht për aktivitetin. Jini të gatshëm për të ndërhyrë dhe për të mbështetur personin.

Jini të vetëdijshëm për reagimet që individët kanë, dhe sigurohuni që ky aktivitet të mos shtyjë askënd në një shfaqje që ata nuk janë të gatshëm ose të lumtur.

Hyrje: 5 – 10 min

Rekomandohet të luani një lojë besimi para se të filloni dhe të shpjegoni shumë qartë se kushdo që nuk ndihet rehat gjatë lojës është i lirë të heqë dorë në çdo kohë.

Mos u shpjegoni pjesëmarrësve qëllimin e workshopit! Bëjuni vetëm të ditur që ata do të luajnë në çift. Le të zgjedhin vetë vendin në bazë të atyre që ndjehen të kënaqur me të.

Kur ata janë në çifte le të zgjedhin 2 karrige dhe t'i pozicionojnë ato përballë njëri-tjetrit në një mënyrë që palët të shpërndahen jashtë dhomës dhe të mos jenë shumë afër së bashku.

Aktiviteti kryesor: 40 – 50 min

Nga çdo palë, një person do të qëndrojë në dhomë dhe një tjetër person do të shkojë jashtë në një dhomë tjetër. Ata që sapo kanë dalë janë studentët dhe ata që janë duke qëndruar janë psikologët e shkollave. Mos u bëni të ditur këto role përpara se të ndahen dhe mos i lini t'i zgjedhin rolet e tyre! Vetëm pyetni ata që të vendosin se cili prej tyre do të shkojë në dhomën tjetër, por pa rol.

Grupi që ka mbetur do të udhëzohen të vendosin të ecin përreth ose të gjejnë ndonjë pozicion që do t'i ndihmojë ata në imagjinatën e detajeve të rolit që ata do të luajnë. Lehtësuesi do të lexojë ngadalë përshkrimin e mëposhtëm, duke lënë pushim midis fjalëve për të dhënë kohë për imagjinatën e tyre: „Po ngriheni në mëngjes. Ashtu si çdo 12 vjeçar në vendin tuaj, dita juaj fillon herët dhe ju duhet të shkoni në shkollë. Por sot është ndryshe. Ndërsa po hani mëngjes, pakëtoni drekën tuaj dhe lani dhëmbët, ju do të pyesni pse jeni në këtë situatë. Pse prindërit tuaj kanë rregulluar që ju të takoni psikologun e shkollës sot në mëngjes. Pse ata mendojnë se kjo është e nevojshme. Pse ata nuk janë krenarë për ju dhe pëshpëritin me njëri-tjetrin në zëra të shqetësuar. Pse prindërit tuaj bërtitën për ty mbrëmë. Pse në shkollë të gjithë, madje edhe mësuesit tuaj, mendojnë se jeni të çuditshëm. Përse ata madje thonë se ju jeni të neveritshëm. Pse nuk duan të rrijnë me ju. Pse ju thërrasin emra dhe qeshin me ty. Ju shpresoni se vizita në psikiatër do t'ju bëjë të kuptoni dhe do t'ju bëjë të ndiheni normal përsëri, por ju nuk e dini

se si mund të bëhet kjo gjë e mundur“.

Duke lënë të hapur atë që „problemi“ me ta mund të jetë i qëllimshëm. Mos u tregoni atyre se tema është seksualiteti i tyre.

Kur të jeni gati, kontrolloni nëse grupi tjetër është i përgatitur dhe i dërgoni pjesëmarrësit. Shpjegojuni atyre të ulen para partnerëve të tyre.

Paralelisht në dhomën tjetër, psikologët marrin udhëzimet e mëposhtme: „Ju jeni kontaktuar nga prindërit dhe mësuesit e një studenti se ai/ ajo po ballafaqohet me probleme me ngacmim dhe përgjashtim, sepse ai / ajo është vërejtur të jetë heteroseksual. Emërimi i parë i ditës është që ta adresoni këtë çështje me nxënësin dhe ta ndihmoni që të kthehet në rrugën e duhur. „

Për t'i ndihmuar ata në këtë diskutim, lehtësuesi u jep atyre një listë pyetjesh të cilat duhet t'i lexojnë me kujdes. Sesioni me studentin duhet të përfshijë këto pyetje, por nuk është i kufizuar vetëm me këto pyetje.

Kur psikologët janë të gatshëm, le të ulen në karriget që i kanë vendosur me partnerin e tyre. Jepni bashkë-lehtësuesit tuaj një shenjë që nxënësit mund të vijnë sapo të jenë gati.

Zgjidhni 8–10 nga pyetjet e mëposhtme (burimi: pyetëtori i heteroseksualitetit) për pyetësin që iu ofroni psikologëve:

- Çfarë mendoni se ju ka shkakuar të jeni heteroseksual?
- Kur dhe si e keni vendosur që të jeni heteroseksual?
- A është e mundur që heteroseksualiteti juaj rrjedh nga frika neurotike e njerëzve të të njëjtit seks?
- A nuk është e mundur që heteroseksualiteti juaj është vetëm një fazë që mund të dilni nga ajo?
- Nëse nuk keni fjetur me një person të të njëjtit seks, si e dini se nuk do ta preferoni atë?
- A nuk është e mundur që gjithçka që ju nevojitet është një dashnor i mirë homoseksual?
- Nëse heteroseksualiteti është normal, pse janë një numër joproporcional i pacientëve mendorë heteroseksualë?
- Tek cilët i keni zbuluar tendencat tuaja heteroseksuale? Si reagon ata?
- A e urrejnë heteroseksualët të mosbesojnë të tjerët për seksin e tyre? A është kjo ajo që i bën ata heteroseksualë?
- Nëse do të kishit fëmijë, a do të donit që ata të ishin heteroseksual duke ditur problemet me të cilat do të përballeshin?

Nëse keni akoma kohë, gjithashtu mund të shihni videon e mëposhtme me pjesëmarrësit, por jini të vetëdijshëm se në fund imazhet janë të forta. Mos e tregoni nëse nuk qëndroni më vonë për pjesëmarrësit. Sigurohuni që të keni kohë për t'i informuar ata. „Imagjinoni një botë ku të jesh homoseksual norma dhe të qenit heteroseksual do të ishte pakica?“
<https://www.youtube.com/watch?v=Cn0JgDW0gPI>
 (filmi i shkurtër, 20 minuta)

- Heteroseksualiteti juaj nuk më ofendon për sa kohë që nuk përpriqeni ta impononi atë tek unë. Pse ndiheni të detyruar të joshni të tjerët në orientimin tuaj seksual?
- Pjesa më e madhe e ngacmuesëve të fëmijëve janë heteroseksualë. A e konsideroni me të vërtetë të sigurt t'i ekspozoni fëmijët tuaj tek mësuesit heteroseksualë?
- Si mund të shpresoni ndonjëherë të bëheni një person i plotësuar nëse kufizoni veten në një mënyrë jetese të pandreqshme, ekskluzivisht heteroseksuale dhe nuk jeni të gatshëm për të eksploruar dhe zhvilluar potencialin tuaj homoseksual?
- Heteroseksualët vërehen për caktimin e vetes së tyre dhe njëri-tjetrit në role të ngushtë të kufizuara stereotipike. Pse jeni kapur pas një roli të tillë të sëmurë?
- Pse heteroseksualët e vendosin theksin kaq shumë në seks? Pse është kaq e parëndësishme?
- Edhe me gjithë martesën që mer nga mbështetja shoqërore, shkalla e divorcit është spirale. Pse ka kaq pak marrëdhënie të qëndrueshme midis heteroseksualëve?
- Si mund të gëzoni një përvojë seksuale të plotë, të kënaqshme ose një marrëdhënie të thellë emocionale me një person të seksit të kundërt kur dallimet janë aq të mëdha? Si mund ta kuptojë një njeri çfarë i pëlqen një grua apo anasjelltas?
- Pse insistoni të jeni kaq të dukshëm dhe të bëni një spektakël publik të heteroseksualitetit tuaj? A nuk mund të jesh ai që je dhe most ë shfaqesh?
- Si mund të mbijetojë raca njerëzore nëse të gjithë do të ishin heteroseksualë si ju, duke pasur parasysh kërcënimin e mbipopullimit?
- Duket se ka shumë pak heteroseksualë të lumtur. Janë zhvilluar teknika që mund t'ju ndihmojnë të ndryshoni nëse doni me të vërtetë. A e keni marrë në konsideratë psikoterapinë apo terapinë e aversionit?
- A mund të besoni vërtet një terapist/ këshilltar heteroseksual që të jetë objektiv dhe i paanshëm? A nuk keni frikë se ai/ ajo mund të jetë i prirur për t'ju ndikuar në drejtim të preferencës së tij / saj?

Ndërkohë që çiftet luajnë rolet e tyre, ecni përreth dhe dëgjoni bisedat. Ndërhyni vetëm nëse ndjeni që dikush po arrin limitin e tyre personal dhe duhet të marrë një pushim.

Reflektim: 20–50 min

Kur të gjithë të përfundojnë le t'i vënë të gjitha karriget në një rreth të madh. Para fillimit të reflektimit le të qëndrojnë të gjithë në këmbë dhe të shkeputen nga rolet e tyre.

Filloni reflektimin me pyetjet e mëposhtme:

- Çfarë ka ndodhur?
- Si u ndjetë (në rolin e psikologut / studentit)?
- Cili ishte momenti më befasues / interesant për ju?
- Çfarë mund të vëzhgoni për reagimet tuaja?
- Çfarë mendoni se ishte mesazhi i kësaj punëtorie?
- Çfarë konsiderohet normale dhe kush e përcakton këtë?
- Si mund të ndihet kjo normativitet në jetën dhe bisedat e përditshme? Si mund të shmangët kjo gjë? (p.sh. a po dilni me dikë? Në vend të, a keni një të dashur (boyfriend- në gjuhën angleze ku gjinia përcaktohet nga fjala)?

Përfundojeni me një përkufizim të heteronormativitetit. Ju mund ta jepni, ose ta përcaktoni atë së bashku me pjesëmarrësit. Futja e kësaj metode përfshin një shpjegim.

Përfundim: 5 min

Le ta dinë që nëse kjo punëtori shkaktoi diçka tek ata, ju do të jeni akoma vërdallë për pak kohë. Jepuni atyre informacione se ku mund të gjejnë mbështetjen dhe kontaktin tuaj.



6. ANALIZË E SITUATËS NË SHQIPËRI MBI CESHTJEVE GJINORE, REFERUAR ASPEKTEVE SOCIALE, LIGJORE DHE INSTITUCIONALE

Pavarësisht se Shqipëria, referuar viteve të fundit ka pasur një ecuri shumë të mirë lidhur me zhvillimin e ceshtjeve gjinore apo specifikisht respektimin e të drejtave të personave LGBTQI+, ende vihet re nevoja për advokim dhe nderhyrje në politika dhe projekte implementuese me fokus të vecantë respektimin e të drejtave të personave LGBTQI+. Gjatë viteve të fundit është vënë re një zvogëlim i madh i rasteve të dhunës të shfaqura në publik si edhe një nivel pranimi social më i lartë, por sigurisht mbetet ende për të punuar më shumë.

Bazuar Studimeve, respektimi i të drejtave dhe aplikimi i politikave sociale në nivel vendor dhe qendror ka ende vend për përmirësim. Studimet tregojnë një numër të lartë të dhunës në familje si rezultat i mosnjohjes dhe mospranimi. Qartazi në shoqërinë Shqiptare, vazhdon të ndihet paragjykimi, diskriminimi dhe refuzimi. Në vazhdimësi të analizës zhvilluar në Shqipëri, fenomeni i homofobisë shihet prezent në ambiente të ndryshme si ato shkollore, të punës, por edhe në ofrimin e shërbimeve në administratën shtetërore dhe gjëresisht në tregun e punës. Paragjykimet dhe Diskriminimi ndaj personave LGBTQI+ lidhen më tepër me paraqitjen e tyre të jashtme ose sjelljen. Personat që nuk sillen ose nuk jetojnë sipas “normave” shoqërore, janë shpesh viktime të paragjyqimeve dhe diskriminimit në të gjitha mjediset; familje, shkolle, pune, rrugë dhe mjedis publike. Gjatë një studimi zhvilluar në terren, komuniteti ka raportuar sjellje diskriminuese gjatë pyetësorëve të cilët synonin të testonin njohjen dhe pranimin. Vlen të theksohet se në nivel pranimi institucional, referuar sjelljeve që drejtues të administratës shfaqin, kanë qënë ndihmuese ndaj tyre edhe pse paragjykimet vazhdojnë të jenë prezente. Feja si një mekanizëm me ndikim të lartë në shoqëri ka qënë një faktor ndihmues por jo në nivel vendimarrje. Për shkak të paragjyqimeve të përhapura dhe homofobisë, shumica e personave LGBTQI+ në Shqipëri nuk e tregojnë seksualitetin e tyre në familje, në shkollë ose në vendin e punës.

Referuar situatës përgjatë viteve, në vitin 2016, Kodi i Punës i ndryshuar, përfshiu për herë të parë mbrojtjen nga diskriminimi edhe orientimin seksual dhe identitetin gjinor, falë kërkesave të vazhdueshme të Avokatit të Popullit dhe Komisioneres për Mbrojtjen

nga Diskriminimi. Në vijim të zbatimit të Ligjit për Mbrojtjen nga Diskriminimi, përgjatë vitit 2011, Qeveria e Shqipërisë dhe respektivisht Ministria e Punës dhe Çështjeve Sociale, punoi për të përgatitur një plan veprimi në mbështetje të komunitetit LGBTQI+. Plani i Veprimit për Mos-Diskriminimin për Shkak të Orientimit Seksual dhe Identitetit Gjinator 2012–2014, ndër të tjera pati si fokus edhe përmirësimin e shërbimeve publike kombëtare dhe lokale për komunitetin LGBTQI+. Plani parashikonte informimin e komunitetit LGBTQI+ në Shqipëri për të drejtat e tyre në lidhje me aksesin në shërbimet publike. Në Maj 2016, në kuadër edhe të IDAHOT (Dita ndërkombëtare kundër homofobisë dhe transfobisë), Qeveria e Shqipërisë miratoi një plan të ri kombëtar masash në mbështetje të komunitetit LGBTQI+, i cili ishte konsultuar më parë dhe gjerësisht me të gjithë institucionet publike dhe grupet e interesit.

Vitet e fundit, falë miratimit edhe të ligjeve specifiku për komunitetin LGBTQI+, Shqipëria ka shënuar gjithashtu një kthesë shumë të madhe referuar shërbimeve publike të cilat ofrohen për personat LGBTQI+ dhe jo vetëm, por në tërësi të çështjeve të cilat lidhen me barazinë gjinore. Në zbatim të Ligjit Nr. 139/2015 “Për vetëqeverisjen vendore” (2015) i cili cakton detyrimet që kanë bashkitë, si njësitë e vetme administrative në nivel lokal përkundrejt banorëve të saj, përfshi edhe personat LGBTQI+. Po ashtu Neni 123 i të njëjtit ligj përcakton edhe përgjegjësinë e bashkive për të ofruar shërbime sociale në territorin e tyre për të gjithë banorët, përfshi edhe strehimin social.

Në respektim të ligjit, Bashkitë kanë ngritur departamente të barazisë gjinore, gjithashtu administratorët socialë të cilët në bashkëpunim me aktorë të tjerë publikë dhe jopublikë trajtojnë çështjet e barazisë gjinore. Pushteti qëndror gjithashtu ka zhvilluar dhe ndërmarë iniciativë të ndryshme me fokus mbrojtjen e tyre. Legjislacioni Shqiptar, **Kodi Penal** përtej eliminimit të kriminalizimit nuk ofroi për një kohë të gjatë mbrojtje të posaçme për personat LGBTQI+. Falë një përpjekjeje të Avokatit të Popullit dhe të Ambasadës PINK, në vitin 2013 Kodi përfshiu ndryshime të rëndësishme që bëjnë të mundur mbrojtjen e personave LGBTQI+ nga gjuha e urrejtjes (Neni 253 dhe 265) po duke caktuar si rrethanë rënduese krimet që mund të bëhen kundër tyre (Neni 50). Shtëti Shqiptar ende nuk ka miratuar martesat LGBTQI+, ky mbetet një çështje e cila ende vazhdon të jetë prezente dhe nuk shihen hapa të cilat do të sjellin ndryshim të situatës.

Në një vëzhgim dhe analizë të vecantë të Paradës e cila zhvillohet prej pak vitesh cdo 16–Maj në Tiranë me iniciativën te organizates Alenaca LGBTQI+, shihet se mbështetës janë persona të cilat janë aktivistë në organizata me të njëjtin fokus, persona të cilat janë

pjesë e LGBTQI+ dhe shumë pak miq apo shokë të personave LGBTQI+ të cilët janë mbështetës të tyre. Gjithashtu ndër vitet të cilat është realizuar, nuk është vënë re pjesëmarrje e konsiderueshme. Gjithashtu vlen të theksohet se pas zhvillimit të Paradës me fokus sensibilizimin dhe advokimin për respektim të të drejtave të tyre, mediat shqiptare kanë reaguuar jo vetëm pozitivisht, por edhe negativisht. Në emisionet zhvilluar në television, me të ftuar të ndryshëm të politikës apo shoqërisë civile, mesazhet e përcjella gjatë analizës përbambajnë qartazi një refuzim të pranimit të tyre. Analistë të ndryshëm gjithashtu kanë deklaruar se nuk është e nevojshme dalja në publik në kohën kur në vendin tonë nuk ka raste të raportuara dhe dhunës. Qartazi njohës të fushës kanë replikuar dhe kanë kërkuar dhe ngritur zërin për nevojë trajnimi në lidhje me rritjen e njohurive për personat LGBTQI+ dhe të drejtat e tyre.

Duke u bazuar tek elementët e trajtuar më sipër, si ekzistenca e mospranimit, paragjimit dhe diskriminimit nga faktorë të ndryshëm, lind nevoja për ofrim shërbimesh. Shërbime publike dhe jopublike të cilat kanë synim të mbulojnë nevojat të cilat lindin si rezultat i dhunës me bazë gjinore dhe diskriminimit të personave LGBTQI+ gjithashtu mbrojtjen dhe integrimin e personave në risk trafikimi, abuzimi fizik apo seksual.

Projekte Vullneare Nderkombëtare (dege e Service Civil International) është një organizatë që promovon dhe mbështet çështje të të drejtave të njeriut, tolerancës, paqes, gjithpërfshirjes dhe diversitetit. Përtjet aktiviteve të saj lokale dhe ndërkombëtare, PVN organizon séanca informuese dhe edukuese me të rinjtë në lidhje me tematikat e përmendura, ofron aktivitete integruese për fëmijët dhe të rinjtë nga grupet me mundësi më të pakta, organizon trajnime në nivel lokal, kampe ndërkombëtare, ku edukimi rreth të drejtave të njeriut, ccështjet gender dhe gjithpërfshirja kanë focus të veçantë.
Kontakt: www.pvnalbania.org; info@pvnalbani.org

Strehëza për Gra dhe Vajza e cila ofron shërbime për të mbijetuarat e dhunës në famije (gra, vajza dhe fëmijë). Strehëza për gra dhe vajza të dhunuara” është hapur në vitin 1998 si pjesë e “Rrjetit Kombëtar kundër Dhunës Gjinore dhe Trafikimit Njerëzor”, dhe si një projekt i shoqatës së grave “Reflexione”. Që nga ajo kohë Strehëza ka funksionuar rregullisht duke u bërë një partner aktiv në fushën e të drejtave të grave.

Kontakt: sawg.albania@gmail.com

<https://www.facebook.com/Streh%C3%ABza-p%C3%ABr-Gra-dhe-Vajza-SAEG-Tirana-1015754905137890/>

Qendra Kombëtare Pritëse e Viktimave të Trafikimit e cila është pjesë përbërëse e rrjetit të institucioneve të Përkujdesit Shoqëror të administruara nga Shërbimi Social Shtetëror. Veprimtaria e këtij institucioni është bazuar në politikat e Ministrisë së Mirëqenies Sociale dhe Rinisë. Qëllimi i kësaj qendre është rehabilitimi i grave, vajzave dhe fëmijëve të trafikuar, ose të identifikuar si potencial trafikimi.

<https://www.facebook.com/QKPVT/>

Të ndryshëm dhe të Barabartë ka për qëllim përmbushjen e Strategjive Kombëtare dhe Planeve të Veprimit për luftimin e trafikimit të qenieve njerëzore dhe përmbushjen e detyrimit të organizatës si anëtare e Mekanizmit Kombëtar të Referimit për viktimat e trafikimit.

<https://www.facebook.com/DifferentEqual/>

Aleanca LGBT – Aleanca kundër diskriminimit të LGBT (Aleanca LGBT) është një organizatë joqeveritare shqiptare që parashikon një shoqëri të lirë, të hapur dhe të barabartë shqiptare që përfshin diversitetin dhe përfshinë njerëzit e të gjitha orientimeve seksuale dhe identiteteve gjinore. Është organizatore e një sërë eventesh si informimin në shkolla, media, leksioni të ndryshme në Universitet me fokusin edukimin dhe sensibilizimin e shoqërisë.

https://www.facebook.com/pg/AleancaLGBT/ads/?ref=page_internal

Qendra Kombëtare E Trajnimit Të Viktimës Së Dhunës Në Familje ka filluar të funksionojë në datën 25/04/2011 bazuar në Urdhërin e Kryeministrit Nr.36 të datës 18/03/2011. Objektivat e Qendres Kombëtare të Trajnimit të Viktimave të Dhunës në Familje janë: Te permiresohet dhe te zhvillohet jeta dhe gjendja social- psikologjike, ekonomike, kulturore e viktimave të dhunës në familje nëpërmjet shërbimeve sociale, psikologjike, juridike, mjekësore, arsimore.

<https://en-gb.facebook.com/pg/QKTVDHF/about/>

Qendra Psiko-Sociale „Vatra“ është një organizatë shqiptare jofitimprurëse, e cila ofron shërbime dhe ekspertizë për parandalimin e dhe mbrojtjen e viktimave të trafikimit dhe dhunës në familje e shoqëri.

Qendra ka si mision të saj : parandalimin e trafikimit të qenieve njerëzore dhe dhunës në shoqëri, mbrojtjen dhe përfshirjen sociale të viktimave të këtyre fenomeneve nëpërmjet programeve të informimit, edukimit, advokimit dhe shërbimeve sociale rezidenciale dhe komunitare.

<http://www.qendravatra.org.al/>

Edhe pse një panoramë e përgjithshme tregon për ekzistencën e një sërë shërbimesh dhe një frymë e cila duket se po sjell ndryshim,

ende ekziston nevoja e ngritjes së një sërë shërbimesh të tjera. Mosnjohja e komunitetit LGBTQI+ dhe automatikisht mosrespektimi i të drejtave të tyre sjell mospranimin, paragjykimin dhe diskriminimin e tyre. Vendi ynë ka ende nevojë për edukim brezash lidhur me ceshtjet gjinore. Brendësimi i normave kulturore dhe mos ekzistenca e dëshirës për zhbërjen e tyre vazhdon të sjellë pasojë në shoqërinë shqiptare.





9T 799 941 9T
 6179797 9N9p

