

Ofbeldi í lífi mínu

„Farðu að þessum ráðum: Berðu virðingu fyrir sjálfum þér og virðingu fyrir öðrum og axlaðu ábyrgð á öllum þínum gerðum.“ Dalai Lama

MÁLEFNI



FRIDUR OG OFBELDI



MANNÖRYGGI



ALMENN MANNRÉTTINDI

ÞYNGDARSTIG



STIG 3

HÓPSTÆRÐ



HVER SEM ER

TÍMI



60 MÍNÚTUR

Málefni	Fríður og ofbeldi, mannöryggi, almenn mannréttindi
Þyngdarstig	Stig 3
Hópstærð	Hver sem er
Tími	60 mínútur
Yfirlit	Þetta verkefni byggist á umræðum þar sem þátttakendur fjalla um eigin reynslu af ofbeldi.
Tengd réttindi	<ul style="list-style-type: none"> • Rétturinn til lífs, frelsis og mannhelgi. • Rétturinn til að vera frjáls hugsana sinna, sannfæringar og trúar.
Markmið	<ul style="list-style-type: none"> • Að gera sér ekki aðeins grein fyrir því hvenær maður er beittur ofbeldi heldur einnig hvenær maður gæti sjálfur beitt ofbeldi. • Að auka hæfni til að takast á við ofbeldi á jákvæðan hátt. • Að auka umburðarlyndi og ábyrgð.

Leiðbeiningar

1. Segðu þátttakendum að hér gefist tækifæri til að láta í ljós hugsanir og tilfinningar sem snerta persónulega reynslu þeirra af ofbeldi, bæði ofbeldi sem þeir eru beittir og ofbeldi sem þeir beita aðra.
2. Gættu þess að öllum séu ljósar þær reglur sem gilda í hópinnunni: Að allir njóti virðingar, að allt sem sagt er sé trúnaðarmál og að enginn sé þvingaður til að segja eitthvað sem honum finnst óþægilegt.
3. Haltu hugarflugsfund um hugtakið „ofbeldi“ og segðu þátttakendum að nefna dæmi um ofbeldi í daglegu lífi, til dæmis munnlegar svívirðingar, móðganir, kaldhæðni, frekju í biðröð, að troðast fram fyrir einhvern, að löðruna barn eða gefa einhverjum kjaftshögg, innbrot, hnúpl eða vasapjófnað, skemmdarverk o.s.frv.
4. Segðu þátttakendum að nota fimm mínútur til að rifja upp persónuleg atvik, svo sem:
 - a) þegar einhver sýndi þeim yfirgang
 - b) þegar þeir sýndu öðrum yfirgang
 - c) þegar þeir sáu einhvern beita yfirgangi/ofbeldi en gripu ekki í taumana.

Samantekt og mat

Í fyrstu skal ræða stuttlega um verkefnið og hvort það var erfitt/auðvelt og hvers vegna. Síðan skal greina orsakir og afleiðingar framangreindra dæma, a), b) og c). Athuga skal hvort einhverjir sjálfboðaliðar vilja segja frá reynslu sinni og leyfa síðan almenna umræðu um hana. Þeir eiga þá að segja frá því sem gerðist og hvað þeim finnst um það áður en umræðan hefst.

1. Hvers vegna átti þetta atvik sér stað?
2. Hvernig hefðu hinir þátttakendurnir brugðist við í slíkum aðstæðum?
3. Hvers vegna voru viðbrögð þín eins og raun bar vitni?
4. Hvernig hefðirðu getað brugðist við á annan hátt? Eru hinir þátttakendurnir með einhverjar tillögur?
5. Hefði einhver getað komið í veg fyrir það sem gerðist?
6. Í dæmi c), af hverju gripu þeir ekki í taumana?
7. Hverjar voru orsakir þessa atviks?
8. Hve mörg atvik áttu sér stað vegna misskilnings, hve mörg vegna biturðar, illgjirni eða afbrýðisemi og hve mörg vegna ólíkrar menningar, siðvenja, skoðana eða trúarbragða?
9. Hvaða merkingu leggja þátttakendur í orðið „umburðarlyndi“? Hvernig myndu þeir skilgreina það?
10. Á fólk að sýna fullkomið umburðarlyndi gagnvart öllu sem aðrir segja eða gera?
11. Hvers vegna er umburðarlyndi svo mikilvægt lífsgildi í þágu mannréttinda?

Ábendingar til leiðbeinanda

Leiðbeinandinn þarf að vera búinn undir óvæntar upptakomur og að veita þátttakendum stuðning ef einhverjum þeirra reynist þetta verkefni erfitt á einhvern hátt. Ekki er hægt að þekkja forsögu allra né vita hvað á sér stað eða hefur átt sér stað innan fjölskyldna þeirra. Hugsanlegt er að einhverjir þátttakendur eigi að baki erfiða reynslu vegna einhvers konar ofbeldis. Leggja skal áherslu á að verkefninu sé ætlað að auka hæfni til að takast á við ofbeldi með því að finna orsakirnar, viðurkenna tilfinningar og skoðanir og auka hæfni til að sýna ákveðni í tilteknum aðstæðum og finna leiðir til að geta brugðist við ofbeldisfullum aðstæðum á friðsamlegan hátt. Segðu fólki að leggja 1. grein Mannréttindayfirlýsingarinnar á minnið: „Allir eru fæddir frjálssir og jafnir að virðingu og réttindum“. Ef við ætlumst til að aðrir hafi þessa grein að leiðarljósi verðum við að gera það sjálf. Ef fleiri en tíu þátttakendur eru í hópnum er hægt að skipta þeim í minni hópa þar sem skipst er á skoðunum.

Tilbrigði

Tilvalið er að setja upp leikrit. Tveir til fjórir þátttakendur gætu sett upp lítinn leikþátt. Hinir væru áhorfendur. Síðan gæti leiðbeinandinn stöðvað leikinn af og til og spurt áhorfendur álits eða beðið þá um tillögur um framvinduna. Einnig geta áhorfendur tekið við af einhverjum leikendanna og farið aðrar leiðir í túlkun sinni.

Tillögur um framhald

Leita má upplýsinga um félagasamtök sem veita fórnarlömbum ofbeldis aðstoð, til dæmis neyðarlínur eða tengslanet til stuðnings þeim sem verða fyrir ofbeldi. Einnig má leita upplýsinga um önnur samtök sem vinna að því að skapa skilning og umburðarlyndi í samfélaginu. Ef áhugi er á því að fjalla áfram um frið og ofbeldi er bent á verkefnið „Líf í fullkomnum heimi“ á bls. 156. Þar þurfa þátttakendur að fylla í eyðurnar til að hægt sé að loka friðarhringnum!

Hugmyndir um aðgerðir

Setjið ykkur í samband við samtök sem vinna að friði og gegn ofbeldi í samfélaginu og kannið hvernig þið getið tekið þátt.

Lykildagsetning

16. nóvember

Alþjóðadagur
umburðarlyndis