**Материал-ресурс для разработки восстановительных практик. Проект предложения для**

**русскоязычного интенсива по ННО. Октябрь 2020 г.**

Цель этого «живого» ресурса - служить поддержкой для преобразования межличностных и системных конфликтов / напряжения в сообществе нашего интенсива.

Мы стремимся создать структуру, которая поддерживает следующие качества: справедливость, доверие, включение всех, безопасное пространство, достоинство, уважение, связь, понимание, сочувствие, добрая воля, гибкость, забота, честность, уязвимость, эффективность, возможность для восстановления сообщества, исцеление и ясность процесса.

Для кого это? Этот ресурс по восстановительным практикам предназначен для сообщества участников интенсива по ННО 19-29 октября 2020 года.

Мы хотим признать, что в этом многокультурном сообществе каждый из нас привносит мудрость и навыки в трансформацию конфликтов, которые могут возникать из-за нашего различного жизненного опыта и традиций. В этом пространстве мы хотим ценить уникальную интерсекциональность и мировоззрение каждого человека. Мы верим, что через работу с конфликтами, в этом сообществе у нас может появиться возможность глубже понять жизненный опыт его участниц и участников, и это может обогатить нас.

**Мультикультурная осознанность и практика создания инклюзивного пространства:**

* Мы признаем, что каждый человек является сложным, динамичным, многослойным существом с уникальным видением ситуаций и жизненным опытом.
* Мы признаем, что все мы рождены в системах, которые влияют на наш индивидуальный и групповой опыт. Также мы признаем, что у каждого из нас собственный способ пересечения с системами, который зависит от нашей расы, пола, сексуальной ориентации, телосложения, социального класса, языка, культуры, этнической принадлежности, географии, религии и образования.
* Мы надеемся, что вам будет интересно узнать о жизненном опыте, отличном от вашего собственного. Столкнувшись с точками зрения, отличными от вашей, мы приглашаем вас:
  + Слушать с любопытством и уважением.
  + Отложить суждения, исходящие из вашей собственной призмы видения картины мира, и попробовать посмотреть на мир через призму, отличную от вашей.
  + Если вам интересно узнать о жизненном опыте, отличном от вашего собственного, мы приглашаем вас задавать общие вопросы тренеру или ассистенту, а не напрямую спрашивать человека. (Если у вас нет предварительного согласия, что эти вопросы приветствуются). Мы предлагаем такой способ, зная, что для многих людей утомительно, когда им задают вопросы об их культуре люди, которые к их культуре не принадлежат. И из предыдущего опыта мы знаем, что это может повлиять на их вовлеченность в процесс.
  + Приветствовать и интересоваться культурными нормами, отличными от ваших собственных.

**«Меню» восстановительных практик в момент и после конфликта:**

Ниже приводится живой документ о практиках, которые можно выбрать в случае возникновения межличностного или системного конфликта или напряжения. Мы с любовью называем его «меню». Порядок этих практик (в зависимости от ситуации) перечисляется от минимального до максимального количества задействованных человеческих ресурсов.

**Эмпатия к себе:** человек, испытывающий напряжение или конфликт, может практиковать самоэмпатию, как метод преобразования испытываемой боли.

**Назвать влияние,** **которое на вас оказало определенное действие / бездействие в данный момент:** можнопопросить о паузе, чтобы назвать влияние на вас в данный момент и определить стратегию, которая поможет удовлетворить ваши потребности в моменте или позже.

**Эмпатическое присутствие:** также можно пригласить эмпата (ассистента или любого другого члена сообщества) присутствовать с эмпатией для того, чтобы вы могли определить, что для вас важно в вашем собственном пространстве (вне группы).

**Диалог один на один:** если оба человека хотят и уверены в своей способности разрешить конфликт друг с другом напрямую, они могут организовать для себя такой диалог друг с другом вне большой группы.

**Диалог 1 на 1 с поддержкой:** то же самое, что и разговор 1 на 1, но в присутствии третьего человека. Третий человек по мере необходимости может поддерживать диалог (от поддержки молчаливым присутствием до активного посредничества ННО). Пригласить в такой диалог может любой из двух вовлеченных лиц или третий человек. Каждый из участников принимает / не принимает участие добровольно.

**Групповой процесс:** если человек, переживающий конфликт или затронутый им, считает необходимым присутствие нескольких членов сообщества для его разрешения, он / она может инициировать групповой процесс, например восстановительный круг, круг обсуждения или фасилитируемый диалог. Участие в таком процессе является добровольным для каждого из участниц / участников.

**Восстановительный круг:** один из вариантов группового процесса - это восстановительный круг. Он включает в себя предварительный круг, общий круг и круг-сверку после проведения общего круга. Участие также является добровольным для каждого из участниц / участников.

**Экстренные просьбы:** кто-либо, кто испытывает боль / потерю связи, может также просто уведомить группу о своих потребностях и незамедлительно попросить о любой конкретной форме поддержки.

**Где получить поддержку в использовании этого ресурса:**

* Свяжитесь с любым из ассистентов или тренеров интенсива напрямую.
* Определенный человек в сообществе, который оказывает поддержку?

**Идеи сообщества, которые следует добавить в восстановительные практики нашего сообщества:**

1)