



Диалог „Как мы живём?“

Руководство по проведению диалога
Продолжительность- до 2х часов

Советы по использованию руководства



- **Спланируй проведение диалогового круга, опираясь на настоящее руководство.**
- Текст руководства является примером. Адаптируй его в соответствии с темой диалога, целевой группой и собственным стилем. После адаптации распечатай его для себя.
- Указанные временные рамки являются ориентировочными и дают представление о том, сколько времени стоит выделить на каждый этап. Нет необходимости строго соблюдать расписание, за исключением времени начала и окончания.
- Заранее подготовь пространство, организуй приём участников и завершающую часть встречи. Расставь стулья в круг, под каждый положи бумагу и карандаш для заметок. При желании предложи участникам чай или печенье в качестве небольшого угощения в начале встречи.
- **Найди человека, который будет делать заметки,** чтобы ты мог сосредоточиться на проведении диалога.
- Задача того, кто делает заметки — как можно точнее зафиксировать всё, что говорилось во время встречи. Ознакомление с этим руководством поможет ему подготовиться.
- Опирайся на свой предыдущий опыт и навыки, а также на поддерживающие методы.
- **Желаем плодотворной беседы и интересного опыта!**

Диалог „Как мы живем?“

Инструкция по чтению
Справа даны указания и
рекомендации для ведущего беседы.
Обычный шрифт — говори, например,
так

Курсивом — подсказки для
фасилитатора

Жирным шрифтом — измени при
необходимости

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и
договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая
перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения:
запись

10 Результаты обсуждения: обмен
мнениями

5 Завершение и благодарность

Итого: 120 минут

Введение (1/3)

Добро пожаловать на диалоговый круг «Как мы живем?»
Тема нашего диалога — «...» **(уточните при
необходимости)**

Цель диалога— создать безопасное и уважительное
пространство для общения, где мы можем поделиться
своими переживаниями и опытом того, как мы живём в
Эстонии сегодня. Мы слушаем друг друга, чтобы лучше
понять повседневную жизнь, ценности и ощущение
принадлежности к своему сообществу и обществу в целом.
Этот диалог помогает заметить, что нас поддерживает,
чего нам не хватает и что необходимо для более
сплочённой совместной жизни.

**Меня зовут ХХ, и я помогу провести / модерировать /
фасилитировать сегодняшний диалог.**

При желании поделитесь, почему вы решили организовать
этот диалог.



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Введение (2/3)

Диалоговый круг — это обсуждение с простой структурой и принципами, цель которого — углубить наше понимание темы, друг друга и самих себя.

Во время круга могут проявиться разные мнения и жизненный опыт — это совершенно нормально, ведь мы не стремимся к единодушию. Диалог не обязательно должен привести к решениям, хотя они могут возникнуть.

Смысл диалога не в спорах, убеждении или определении наилучшей точки зрения, а в развитии взаимопонимания.

Как ведущий(ая), я постараюсь обеспечить равные возможности для участия. На практике это означает, что если кто-то перебивает других или говорит слишком долго, я спокойно прерву. Подходит ли это всем?

Ход обсуждения поможет зафиксировать [имя/имена].

Может быть, человек, ведущий записи, представится сам(а).

Записи будут использованы для подготовки общего итогового отчёта о диалоговых кругах. В отчёте не будут упомянуты имена участников. Публичный итог будет готов к концу 2026 года и доступен всем заинтересованным сторонам, включая лиц, принимающих решения, и тех, кто формирует политику.



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Введение (3/3)

У нас есть два часа времени. Начнём с круга знакомства, после чего настроимся на тему с помощью коротких бесед в парах.

Большая часть времени будет посвящена общему обсуждению, за которым последует краткое подведение итогов. Завершим в xx.xx.

Прежде чем начнём, давайте ознакомимся с принципами, которые помогают поддерживать открытое и безопасное пространство для обсуждения.

Вы можете распечатать несколько копий и разместить их в центре круга.



Принципы диалога

Поделись своими мыслями и опытом.

Слушай с открытым умом и старайся не перебивать.

Уважай других участников.

Пытайся найти связи с тем, чем делятся другие.

Задавай вопросы, чтобы лучше понять.

Будь открыт к новому и неизвестному.

Договоренности и доверие(1/2)

В диалоге мы опираемся на следующие принципы.

- Для лучшего понимания темы и друг друга делитесь своим опытом, чувствами, точками зрения и идеями о будущем.
- Старайтесь слушать открыто, чтобы лучше понять сказанное другим человеком.
- Не спешите оценивать или комментировать услышанное.
- Практикуйте уважительное отношение к другим участникам, даже если их мнение отличается от вашего.
- Замечайте связи, объединяйте идеи и взгляды.
- Обращайтесь к другим участникам и уточняйте, например: «Расскажи, пожалуйста, подробнее, что ты имел в виду...».
- Поощряйте исследование различных точек зрения, чтобы расширить понимание темы, сделать открытия или найти новые идеи.

Можно также спросить у участников, согласны ли они руководствоваться этими принципами.



Принципы диалога

Поделись своими мыслями и опытом.

Слушай с открытым умом и старайся не перебивать.

Уважай других участников.

Пытайся найти связи с тем, чем делятся другие.

Задавай вопросы, чтобы лучше понять.

Будь открыт к новому и неизвестному

Договоренности и доверие(2/2)

Давайте договоримся, что наш разговор останется конфиденциальным.

Я надеюсь, что после сегодняшней встречи вы продолжите начавшийся здесь диалог и будете делать это так, чтобы по комментариям или цитатам нельзя было определить личность ни одного из участников.

Все согласны с этим?

Пожалуйста, уважайте эту договорённость. Также можно спросить, есть ли что-то ещё, о чём нам стоит договориться до начала разговора, или что важно знать перед тем, как мы начнём.



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Знакомство

Мы начнём с короткого круга знакомства.

Назовите своё имя и коротко расскажите, что привело вас на этот диалог.

Можно сказать: «Сделаем это действительно кратко, чтобы у нас осталось больше времени на глубокое обсуждение темы диалога».

Начнём круг знакомства отсюда, если всем удобно.

Вы также можете начать первым.



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Настройка на тему

Настраиваемся на тему диалогового круга.

Для этого можно использовать следующий текст:

В последние годы повседневная жизнь в Ида-Вирумаа заметно изменилась — это касается работы, семейной жизни, отношений, доступа к услугам и участия в жизни общества. Мы живём в регионе, где пересекаются разные языки, культуры и судьбы, и именно это делает наш опыт уникальным и многогранным.

Как мы живём здесь и сейчас? Что делает жизнь в Ида-Вирумаа хорошей или трудной? Чувствуем ли мы, что нас слышат и что мы важны? Чего нам не хватает и к чему мы стремимся?

Круглый диалог — это возможность спокойно и с уважением поделиться своими историями, взглядами и чувствами. Каждый — по-своему, но рядом с другими. Слушая и разговаривая друг с другом, мы начинаем лучше понимать не только окружающих, но и самих себя — и то, что нас объединяет в повседневной жизни.

В диалоговом круге мы сможем поделиться своим опытом и, слушая друг друга, найти пути для укрепления устойчивости и чувства сопричастности.

Для настройки вы можете использовать актуальную статью, новость, исследование, песню или другой тематически связанный материал, подходящий для вашей группы участников. Также можете адаптировать этот текст под конкретную аудиторию.



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Настройка на тему- обсуждение в группах

Начнём диалоговый круг с бесед в парах или тройках. Разделите группу на пары или тройки. Убедитесь, что всем понятно, кто с кем в паре. Если в группе всего три человека, можно обсудить первые мысли всей группой.

Вопрос для начала:

Расскажите своему собеседнику о своём личном опыте — мыслях, чувствах или представлениях, связанных с темой.

Позаботьтесь вместе о том, чтобы у каждого была возможность высказаться.

На это даётся 5–6 минут.

Вы можете начинать...

Сейчас пора заканчивать...



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Обсуждение (1/2)

Теперь мне бы хотелось с интересом услышать, о чём вы говорили между собой и какие мысли у вас возникли. Начнёт та пара, которая готова поделиться.

На этом этапе хорошо подойти к каждому участнику и задать (дополнительный) вопрос, чтобы показать, что участие каждого в диалоге важно.

После того как пары закончат, продолжаем вместе:
Теперь, когда мы выслушали друг друга, какие мысли, чувства или вопросы у вас появились?

Какие ещё воспоминания или примеры приходят на ум? Постарайтесь выделить темы, которые прозвучали в разговоре, и сформулировать возможные дополнительные вопросы по поднятым темам.

Можно сделать краткое резюме поднятых тем:
были затронуты такие темы, как хх, хх и хх.



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Обсуждение(2/2)

Позволь диалогу развиваться в своём темпе, чтобы он не превратился в интервью.

Используй возникающие темы для составления дополнительных вопросов.

При необходимости и по договорённости с группой сделайте паузу.

Поощряй участников приводить примеры и сосредоточиться на своём личном опыте.

Поддерживающие вопросы:

Введение — наша сегодняшняя жизнь в Ида-Вирумаа

Как выглядит твоя повседневная жизнь здесь, в Ида-Вирумаа? Каким обычно бывает твой день — работа, семья, учёба, общение?

Что тебе больше всего нравится в твоей нынешней жизни?

Какие дела или обстоятельства отнимают больше всего времени и энергии?

Что делает твою жизнь здесь комфортной или ценной?

Сообщество и люди

С кем ты чаще всего общаешься — с родственниками, коллегами, соседями?

Что, по-твоему, делает местное сообщество в Ида-Вирумаа хорошим местом для жизни?

Чувствуешь ли ты себя частью своего сообщества? Почему — или почему нет?

Как люди поддерживают друг друга в твоём окружении?

Что можно было бы чаще делать вместе в сообществе?



Ценности и потребности

Что для тебя самое важное в жизни?

Что нужно человеку, чтобы жить хорошо — особенно здесь, в Ида-Вирумаа?

Значит ли «хорошая жизнь» одно и то же для всех? Что это значит для тебя?

Что даёт тебе чувство безопасности — в семье, на работе, в обществе?

Какие ценности помогают людям с разным происхождением жить рядом в этом регионе?

Изменения и вызовы

Как изменилась твоя жизнь за последние годы в Ида-Вирумаа?

Какие перемены больше всего влияют на твою повседневную жизнь — например, в работе, услугах, языке, отношениях?

Что делает жизнь сложнее именно сейчас, именно здесь?

Как ты или люди вокруг тебя справляются с переменами?

Что помогает преодолевать трудности — люди, идеи, занятия?

Будущее и мечты

Какую жизнь ты хотел(а) бы вести в Ида-Вирумаа через 5–10 лет?

Какое сообщество или общество ты хотел(а) бы видеть в будущем?

Что могло бы помочь улучшить жизнь здесь — даже небольшими шагами?

Какие перемены ты можешь повлиять лично?

Что мы могли бы начать делать уже сегодня — вместе?

Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Подведение итогов обсуждения: запись

Диалоговый круг подходит к концу.

Попробуем сформулировать обобщение: какие темы, мысли и чувства прозвучали в нашей беседе.

Попросите всех взять бумагу и ручку, которые были подложены под стул до начала обсуждения.

Пусть каждый напишет полными предложениями:
– две мысли о том, что для него/неё было самым важным в этом диалоге,
– одну мысль о том, что он/она почувствовал(а) или пережил(а) во время участия в круге.

Обратите внимание на темп письма и, когда будет видно, что все закончили, переходите к этапу совместного обсуждения.



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Результаты обсуждения: обмен мнениями

Попросите каждого участника по очереди зачитать то, что они написали. Можно также предложить выбрать и озвучить только одну мысль.

Начнём с тебя.

Что для тебя оказалось самым важным в этом диалоговом круге, и каким был твой опыт участия?

На основе услышанного можешь кратко сформулировать обобщающее заключение.

Собери все листки и добавь финальные мысли участников к записям диалогового круга.



Диалог

Минуты Деятельность

15 Введение, принципы и договорённости, знакомство

10 Настройка на тему

75 Обсуждение (включая перерыв)

5 Подведение итогов обсуждения: запись

10 Результаты обсуждения: обмен мнениями

5 Заключение и благодарность

Заключение и благодарность

Вот мы и подходим к завершению.

При желании вы можете поделиться своим участием в диалоговом круге, например, в социальных сетях. Мы сохраняем конфиденциальность сказанного. Вы можете поделиться своими личными мыслями и чувствами, а также общими темами, поднятыми в беседе.

Благодарю ХХ за то, что записал(а) наши мысли.

Большое спасибо тебе за участие в диалоге. Хорошей дороги домой.



Благоадрим! Передача заметок.



Спасибо, что помог(ла) организовать диалоговый круг в Ида-Вирумаа.

Надеемся, что этот опыт был для тебя обогащающий и вдохновал(а) в будущем смело проводить новые диалоговые круги.

Пожалуйста, передай заметки организаторам как можно скорее.

Результаты диалоговых кругов будут собраны и проанализированы исследователями Тартуского университета.

Публичное обобщение будет готово к концу 2026 года и станет доступным для всех заинтересованных.

Собранные знания помогут сообществам, организациям и лицам, принимающим решения, лучше понять жизненный опыт людей и делать более осознанные и эффективные выборы.



Мысли и советы

Диалоговый круг — это осознанное обсуждение важной темы, имеющее простую структуру и основанное на определённых принципах.

Слово «диалоговый круг» может сначала показаться непривычным, поэтому при желании можно использовать выражения «круг общения» или «дискуссионный круг».

Если возможно, вместе с заметками пришлите нам фотографию участников диалогового круга или фотографию пустого круга стульев. Вступая в диалог, заранее договоритесь с участниками о возможности передачи фотографии.

При необходимости адаптируйте общую тему диалога в зависимости от контекста или целевой группы.