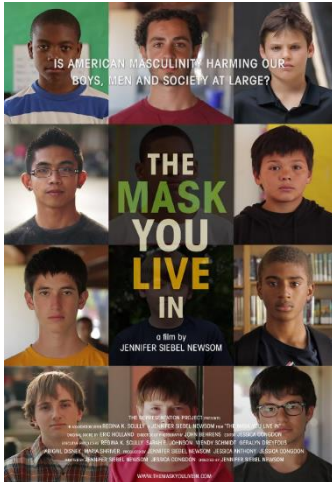


СЪЗДАВАНЕ НА МАНИФЕСТ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНА МЪЖЕСТВЕННОСТ



ТИП:

- Индивидуално упражнение
- Групова дейност като част от учебна сесия или като домашна работа в екип

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:

Подготовка на преподавателя - преди дейността:
Приблизително 2 часа за гледане на документалния филм „Маската, с която живееш“ + време за разпечатване на помощния документ с цитати от документалния филм.

Подготовка за обучаемите - преди дейността:
Приблизително 2 часа за гледане на документалния филм „Маската, с която живееш“.

В клас, при условие че учениците са гледали документалния филм: ±75 минути.

Като индивидуално упражнение: 60 минути

ЦЕЛИ:

- Да се даде възможност на участниците да обмислят собствените си ценности и убеждения по отношение на мъжествеността и взаимоотношенията, като същевременно се насърчи откритият и уважителен диалог в малките групи.
- Да придобият цялостно разбиране за концепцията за мъжественост и нейния исторически и културен контекст.
- Да идентифицират и разпознаят чертите и поведението, свързани с токсичната мъжественост, и тяхното негативно въздействие върху индивидите и обществото.
- Да разберат как обществените очаквания формират традиционните представи за мъжественост и влияят върху поведението.
- Да подобрят уменията за общуване на участниците, като изразят мисли и идеи за това какво означава за тях здравословната мъжественост и как може да бъде насърчавана.

РЕЗУЛТАТИ ОТ ОБУЧЕНИЕТО (Рамка на курс EASY) - Обучаеми:

K_01.3.5: знае и разбира как стереотипите укрепват вредни обществени структури

K_01.4.5: знаят и разбират, че положителните стереотипи също играят роля за легитимирането на съществуващи социални структури

K_02.1.5: описва ролята на стереотипите като компонент, който обединява обществото

K_02.1.4: познава мащаба на разпространение на стереотипи и силата им за формиране на човешката дейност

K_02.3.6: знае и разбира, че няма бързо решение на проблема със стереотипите

K_02.4.6: знае и разбира, че противодействието на стереотипите е дългосрочен процес на учене

K_03.3.5: изброява и разбира социалните детерминанти на половете стереотипи

S_01.3.5: обяснява употребата на стереотипи в процеса на социализация

S_02.4.5: умее да илюстрира как неравенството между половете, основано на биологичните различия между тях, е довело до създаването на определени стереотипи за пола върху тях

S_02.5.5: умее да дава примери за различни видове стереотипи и за различни комбинации от тях, които могат да възникнат

A_01.1.4: открива и проверява стереотипите, които се срещат в собственото им мислене и действие

A_01.1.6: определя процесите, които са оказали значително влияние върху изграждането на стереотипи в собствените им убеждения

A_02.2.5: разпознава, че реакциите към стереотипите се основават на индивидуалните различия

НЕОБХОДИМИ РЕСУРСИ И ИНСТРУМЕНТИ:

- Достъп до филма „Маската, с която живееш“
- Компютър за всеки екип
- Достъп до интернет
- Екран и проектор за презентациите

КРАТКО ОПИСАНИЕ:

Целта на това упражнение е да се създадат колективни манифести, определящи здравословната мъжественост. Участниците ще проведат мозъчна атака, проучване и обсъждане на основните принципи. Манифестът трябва да бъде изготвен съвместно, прегледан и разпространен, за да се популяризират положителни и приобщаващи модели на мъжественост.

ИЗПЪЛНЕНИЕ КАТО ИНДИВИДУАЛНО УПРАЖНЕНИЕ

1. Разгледайте допълнителния документ с **цитати** от документалния филм „Маската, с която живееш“.

Разсъждавайте върху **собствените си ценности и убеждения**, свързани с мъжествеността, пола и взаимоотношенията. Помислете за собствените си преживявания и как те са формирали разбирането ви за мъжествеността.

2. Проучете **съществуващи манифести** или декларации, свързани с равенството между половете, мъжествеността или мъжкото здраве. Идентифицирайте ключовите принципи, които резонират с вашите собствени ценности и преживявания.

3. Създайте списък с **лични принципи**, които определят здравословната мъжественост за вас.

4. **Изгответе своя манифест** - изразете собствените си мисли, чувства и преживявания по ясен и кратък начин. Примерни принципи, които да бъдат включени в манифеста, могат да бъдат: „Приемане на пълния спектър от емоции, включително уязвимост и съпричастност“, „Приоритет на физическото и психическото благополучие, включително търсене на помощ при нужда“, „Използване на умения за ненасилствена комуникация и решаване на проблеми“ и т.н.

5. **Споделете своя проект** с преподавателя или групата. Манифестът е жив документ. Той може да се развива в зависимост от това как се развивате и се учите.

Упражнението е предвидено да отнеме 60 минути, обаче, моля, отделете толкова време, колкото ви е необходимо, за да проучите напълно мислите си и да създадете манифест, с който да се гордеете.

ИЗПЪЛНЕНИЕ КАТО ГРУПОВО УПРАЖНЕНИЕ

1. ВЪВЕДЕНИЕ (времетраене: 5 мин.):

Обучителят може да започне дейността, като обясни традиционните норми на мъжественост и ги разграничи от нормите на здравословна мъжественост, например емоционална интелигентност, уважение към другите, здравословни взаимоотношения и личностно израстване. Обяснете целта на упражнението - да се създаде колективен манифест, който да дефинира здравословната мъжественост и да вдъхновява за действие.

2. ДЕФИНИРАНЕ НА “ЗДРАВΟΣЛОВНА МЪЖЕСТВЕННОСТ” (времетраене: 15 мин.):

Групирайте обучаемите в малки екипи от по 3-4 обучаеми. Помолете групите да прегледат помощния документ с цитати от документалния филм „Маската, с която живееш“. Насърчете участниците да идентифицират общи теми или качества, свързани със здравословната мъжественост. Помолете участниците да споделят своите мисли и преживявания, свързани с мъжествеността.

3. РАЗПИСВАНЕ НА МАНИФЕСТА (времетраене: 30 мин.):

Работейки в групи, участниците трябва да разработят съдържание за манифест, който да изразява техните убеждения за здравословна мъжественост и емоционално изразяване. Темите, включени в манифеста, могат да бъдат: какво означава да бъдеш здрав и позитивен мъж в днешното общество, колко важно е да изразяваш емоциите и уязвимостта си в живота, кои са ключовите фактори за изграждане и поддържане на уважителни взаимоотношения и т.н.

Осигурете на участниците време и пространство, за да създадат своите манифести. Те могат да включват текст, изображения, символи, цитати от документалния филм или комбинация от тях. Насърчавайте участниците да бъдат креативни и автентични в изразяването на своите идеи и ценности.

Външни връзки, които могат да бъдат предоставени в подкрепа на процеса, са:

<https://mankindproject.org/>

<https://goodmenproject.com/>

<https://www.acalltomen.org/>

<https://www.acalltomen.org/resources/the-next-generation-of-manhood/>

<https://www.mentoring.org/resource/masculinity-guide/>

<https://dudefluencer.com/positive-masculinity/>

4. ПРЕЗЕНТАЦИИ И ГРУПОВА ДИСКУСИЯ (времетраене: 15 мин.):

Създайте галерия на създадените манифести. Всяка група получава еднакво време, за да представи своя манифест. Насърчавайте открития и изпълнен с уважение диалог. Насърчавайте участниците да задават въпроси, да оспорват предположенията и да споделят собствените си гледни точки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (времетраене: 10 мин.):

Обучителят може да направи обобщение на представените работи, като отбележи кои са общите теми или ценности в манифестите и обобщи стъпките, които хората могат да предприемат, за да приведат действията си в съответствие с ценностите, изразени в техните манифести.

Като част от заключителната дискусия участниците могат да проучат начините за споделяне на манифеста, например тематични групи в социалните медии, публикации или публични събития.

ПРЕПОРЪКИ:

Дейността може да се използва като част от *EASY Модул 2. Типология на стереотипите* и *EASY Модул 3. Механизъм на „отказване“ от стереотипите*

Тази дейност може да бъде интегрирана в по-широка образователна програма с фокус върху личностното развитие, изучаването на пола или социалната справедливост. Тя може да послужи като завършваща дейност след изучаване на понятията за мъжественост, роли на половете и обществени очаквания.