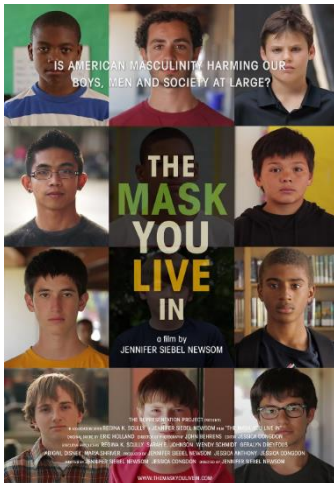


ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЛИЧНАТА МАСКА



ТИП:

- Индивидуално като упражнение за самоанализ
- В присъствието на учител и група обучаеми като част от учебна сесия

ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ:

Подготовка на преподавателя - преди заниманието: около 2 часа за гледане на документалния филм „Маската, с която живееш“ + време за разпечатване на листовите с маски.

Подготовка на учениците - преди заниманието: около 2 часа за гледане на документалния филм „Маската, с която живееш“.

В клас, при условие че учениците са гледали документалния филм: 45 минути.

Като индивидуално упражнение: 20 минути

ЦЕЛИ:

Целта на тази дейност е да се подобри способността на обучаемите да разбират собствената си „маска“, за да отговарят на обществените очаквания. Упражнението има за цел да насърчи обучаемите да осъзнаят по-добре начините, по които общественият натиск влияе върху техните мисли, чувства и поведение. Като разпознават маската, която носят, обучаемите могат да започнат да поставят под въпрос нейната необходимост и да търсят начини да се освободят от тези ограничения. Това упражнение може да насърчи по-здравословното и балансирано разбиране за мъжествеността и женствеността, което позволява пълен набор от емоции и преживявания.

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

K_01.3.4: познава видовете стереотипи, които се споделят колективно

K_01.6.4: посочва характеристиките на стереотипите, които са рискови фактори за дискриминация на членове/социални групи

K_01.6.6: познава и разбира концепцията за категоризация и преценки

K_02.6.4: знае и разбира, че стереотипите могат да повлияят на поведението, самовъзприемането и ефективността на работата

K_03.1.4: разпознава основните аргументи, които насърчават стереотипите, основани на възраст и пол

K_03.1.5: осъзнава как стереотипите, свързани с възрастта и пола, участват активно в нашите възприятия, които определят представата за другите хора и техните способности

K_03.3.4: осъзнава как половите стереотипи ни дават информация за другите и потенциалните общоприети качества, които човек може да има, свързани с неговия пол

S_01.1.6: идентифицира примери за стереотипна оценка на социални групи от личния и професионалния си опит

S_01.2.7: формулира въпроси (към себе си, към другите), които проверяват стереотипни мнения

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

S_01.6.5: разпознава и обяснява значението на стереотипите за определяне на собственото си място, социална роля и „стойност“ като членове на социални групи

S_02.1.6: анализира наличието на социални детерминанти на половите стереотипи в заобикалящата ги среда

S_02.3.7: умее да описва лични или свързани с тях преживявания, при които стереотипите, свързани с възрастта или пола, са им повлияли негативно в тяхната сфера на живот (напр. от получаване на повишение, влизане в клуб и т.н.)

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

A_01.1.5: разпознава стереотипи, присъстващи в социализацията им

НЕОБХОДИМИ РЕСУРСИ И ИНСТРУМЕНТИ:

- Достъп до филма „Маската, с която живееш“
- Столове, за да могат участниците да седнат в кръг
- Шаблон на маска на лист хартия - по един за всеки участник

КРАТКО ОПИСАНИЕ:

Обучаемите ще пресъздадат упражнението, представено във филма „Маската, с която живееш“. В документалния филм учител представя на учениците упражнение, което провокира размисъл: „Опишете маската, с която живеете“. Тази проста подкана има за цел да насърчи учениците да се замислят за обществените очаквания и натиск, на които се чувстват принудени да отговарят.

ИЗПЪЛНЕНИЕ КАТО ИНДИВИДУАЛНО УПРАЖНЕНИЕ

1. ИНДИВИДУАЛНО УПРАЖНЕНИЕ (времетраене: 20 мин.):

Обучаемите трябва да се замислят за маската, която трябва да носят, за да отговарят на обществените очаквания. Фокусът трябва да бъде върху това как този опит потиска емоциите им и влияе на живота им. Участниците могат да използват шаблона на маска - в предната част на маската те трябва да напишат как тази маска ги представя, какво позволяват на хората да видят, например забавен, грижовен, щастлив и т.н. А на задната част на маската обучаемите трябва да напишат какво не позволяват на другите да видят, напр. гняв, страх, уязвимост.

Обучаемите могат да започнат да пишат, без да спират, за определено време (напр. 10-15 минути). Прочетете мислите и чувствата им относно понятието „маска“ и използвайте конкретни въпроси, за да насочите разсъжденията им:

- „Каква е маската, която често нося на публични места?“
- „Защо изпитвам нужда да нося тази маска?“
- „Какви са предимствата и недостатъците на носенето на тази маска?“
- „Как носенето на тази маска се отразява на отношенията ми с другите?“

Целта на това упражнение е да повиши самосъзнанието и разбирането. Най-важното е човек да бъде честен със себе си и да изследва мислите и чувствата си, без да ги осъжда.

ИЗПЪЛНЕНИЕ КАТО ГРУПОВО УПРАЖНЕНИЕ

1. ВЪВЕДЕНИЕ (времетраене: 5 мин.):

Обучителят трябва да обясни понятието „маска“ в контекста на обществените очаквания и натиск. Следва да се подчертае, че няма правилен или грешен отговор, а целта е да се изследват личните преживявания и гледни точки.

2. ИНДИВИДУАЛЕН РАЗМИСЪЛ (времетраене: 15 мин.):

Помолете обучаемите да отделят няколко минути, за да помислят за понятието „маска“ и да обмислят собствения си опит. Обучаемите трябва да помислят за маската, която трябва да носят, за да се съобразят с обществените очаквания. Фокусът трябва да бъде върху това как този опит потиска емоциите им и се отразява на живота им.

Участниците могат да използват шаблона на маска - в предната част на маската трябва да напишат как тази маска ги представя, какво позволяват на хората да видят, напр. забавен, грижовен, щастлив и т.н. А на задната част на маската обучаемите трябва да напишат какво не позволяват на другите да видят, напр. гняв, страх, уязвимост.

3. ДИСКУСИЯ В ГРУПА (времетраене: 15 мин.):

Участниците трябва да обменят по групи своите размишления (около 15 минути), да споделят своите преживявания и да обсъдят емоциите, които са потискали. След това, ако някои участници се чувстват комфортно, могат да споделят преживяванията си с цялата аудитория.

Алтернативно, участниците могат да смачкат маските си на топка и да ги хвърлят всички едновременно на случаен принцип из залата. След като всички маски бъдат разменени, участниците могат да разкрият съдържанието на някои от маските, които са хванали и да дискутират с групата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ (времетраене: 10 мин.):

- Трябва да се отдели време за въпроси и отговори, които могат да позволят на всеки обучаем да сподели собствените си разсъждения/интерпретации и да зададе въпроси или да поиска разяснения.
- Обучаемите могат да идентифицират и споделят нови гледни точки, които горният процес може да е инициирал.
- Обучителят може да посочи приликите и разликите между идентифицираните от обучаемите „маски“.
- Обучителят следва да обобщи основните теми и прозрения, възникнали в резултат на упражнението.

ПРЕПОРЪКИ:

- ✓ Дейността може да послужи като преходно упражнение между EASY Модул 1 „Определение и източници на стереотипи“ и EASY Модул 2 „Типология на стереотипите“ или като заключително упражнение за Модул 2.