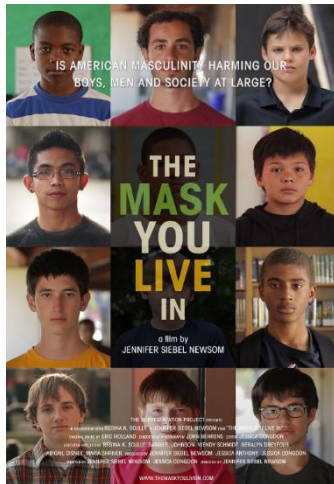


SKRIV ET SUNDT MASKULINT MANIFEST



TYPE AF AKTIVITET:

- Individuel øvelse
- Gruppeaktivitet som en del af undervisningen eller hjemmearbejde for en gruppe

VARIGHED:

Forberedelse for underviseren - før aktiviteten: Ca. 2 timer til at se dokumentarfilmen »The Mask You Live In« + tid til at printe det understøttende dokument med citater fra dokumentarfilmen.

Forberedelse for eleverne - før aktiviteten: Ca. 2 timer til at se dokumentarfilmen »The Mask You Live In«.

I klassen, forudsat at eleverne har set dokumentaren: ±75 minutter.

Som individuel øvelse: 60 minutter

FORMÅL:

- At give deltagerne mulighed for at reflektere over deres egne værdier og overbevisninger om maskulinitet og relationer, samtidig med at de fremmer en åben og respektfuld dialog i små grupper.
- At få en omfattende forståelse af begrebet maskulinitet og dets historiske og kulturelle kontekster.
- At identificere og genkende træk og adfærd, der er forbundet med giftig maskulinitet, og deres negative indvirkning på individer og samfund.
- At forstå, hvordan samfundets forventninger former traditionelle forestillinger om maskulinitet og påvirker adfærd.
- At forbedre kommunikationsevnerne ved at formulere tanker og ideer om, hvad sund maskulinitet betyder for dem, og hvordan den kan fremmes.

LÆRINGSUDBYTTE – (EASY LÆRINGSRAMME) – ELEVER:

- K_01.3.5: kende og forstå hvordan stereotyper styrker skadelige samfundsmæssige strukturer.
- K_01.4.5: kende og forstå, at positive stereotyper også spiller en rolle i legitimeringen af eksisterende samfundsstrukturer
- K_02.1.5: beskrive stereotypers rolle som en komponent, der integrerer samfundet
- K_02.1.4: kende omfanget af stereotypernes udbredelse og deres evne til at forme menneskelig aktivitet
- K_02.3.6: vide og forstå, at der ikke er nogen hurtig løsning på stereotyper
- K_02.4.6: vide og forstå, at det er en langsigtet læringsproces at modvirke stereotyper
- K_03.3.5: opstille og forstå sociale determinanter for kønsstereotyper
- S_01.3.5: forklare brugen af stereotyper i socialiseringsprocessen
- S_02.4.5: kan illustrere, hvordan ulighed mellem kønnene baseret på biologiske forskelle mellem kønnene har ført til skabelsen af visse stereotyper om køn hos dem.
- S_02.5.5: kan give eksempler på forskellige typer af stereotyper og de forskellige kombinationer af dem, der kan opstå
- A_01.1.4: finde og verificere stereotyper i deres egen tænkning og handling
- A_01.1.6: identificere processer, der har haft væsentlig indflydelse på konstruktionen af stereotyper i deres egne overbevisninger
- A_02.2.5: erkende, at reaktionerne på stereotyper er baseret på individuelle forskelle

NØDVENDIGE RESSOURCER OG VÆRKTØJER:

- Adgang til filmen »The Mask You Live In«
- Computer til hvert hold
- Adgang til internettet
- Lærred/skærm og projektor til præsentationerne

KORT BESKRIVELSE:

Denne øvelse har til formål at skabe kollektive manifeste, der definerer sund maskulinitet. Deltagerne skal brainstorme, undersøge og diskutere centrale principper. Manifestet skal udarbejdes i fællesskab, gennemgås og spredes for at fremme positive og inkluderende modeller for maskulinitet.

IMPLEMENTERING SOM INDIVIDUEL ØVELSE

1. Gennemgå støttedokumentet med **citater** fra dokumentarfilmen »The Mask You Live In«.

Reflekter over **dine egne værdier** og overbevisninger i forhold til maskulinitet, køn og relationer. Tænk på dine egne erfaringer, og hvordan de har formet din forståelse af maskulinitet.

2. Undersøg **eksisterende manifest** eller erklæringer om ligestilling, maskulinitet eller mænds sundhed. Identificer nøgleprincipper, der stemmer overens med dine egne værdier og erfaringer.

3. Lav **en liste over personlige principper**, der definerer sund maskulinitet for dig.

4. **Udarbejd dit manifest** - udtryk dine egne tanker, følelser og erfaringer på en klar og kortfattet måde. Eksempler på principper, der skal indgå i manifestet, kunne være »At omfavne hele følelsesregistret, herunder sårbarhed og empati«, »At prioritere fysisk og psykisk velvære, herunder at søge hjælp, når det er nødvendigt«, »At bruge ikke-voldelig kommunikation og problemløsningsfærdigheder« osv.

5. **Del dit udkast** med underviseren eller gruppen. Et manifest er et levende dokument. Det kan udvikle sig i takt med, at du vokser og lærer.

Øvelsen er beregnet til at tage 60 minutter, men tag dig så meget tid, som du har brug for til at udforske dine tanker og skabe et manifest, som du er stolt af.

IMPLEMENTERING SOM GRUPPEAKTIVITET

1. INTRODUKTION (tid: 5 min.):

Underviseren kan begynde aktiviteten med at forklare traditionelle maskulinitetsnormer og skelne dem fra sunde maskulinitetsnormer, f.eks. følelsesmæssig intelligens, respekt for andre, sunde relationer og personlig vækst. Forklar målet med øvelsen - at skabe et kollektivt manifest, der definerer sund maskulinitet og inspirerer til handling.

2. DEFINITION AF "SUND MASKULINITET" (tid: 15 min.):

Inddel eleverne i små grupper på 3-4 elever. Bed grupperne om at gennemgå det understøttede dokument med citater fra dokumentarfilmen »The Mask You Live In«. Opfordr deltagerne til at identificere fælles temaer eller kvaliteter, der er forbundet med sund maskulinitet. Bed deltagerne om at dele deres tanker og erfaringer i forbindelse med maskulinitet.

3. UDARBEJDELSE AF MANIFESTET (tid: 30 min.):

Derefter skal deltagerne i grupper udvikle indhold til et manifest, der udtrykker deres holdninger til sund maskulinitet og følelsesmæssigt udtryk. Emnerne i manifestet kan være: Hvad betyder det at være en sund og positiv mand i dagens samfund, hvor vigtigt er det at udtrykke følelser og sårbarhed i livet, hvad er de vigtigste faktorer for at opbygge og opretholde respektfulde relationer osv.

Giv deltagerne tid og plads til at skabe deres manifest. De kan indeholde tekst, billeder, symboler, citater fra dokumentarfilmen eller en kombination af disse. Opfordr deltagerne til at være kreative og autentiske, når de udtrykker deres ideer og værdier.

Eksterne links, der kan bruges til at støtte processen, er:

<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/>

3. PRÆSENTATIONER OG GRUPPEDISKUSSION (tid: 15 min.):

Lav et galleri af de oprettede manifeste. Afsæt lige meget tid til hver gruppes præsentation. Husk at fremme en åben og respektfuld dialog. Opfordr deltagerne til at stille spørgsmål, udfordre antagelser og dele deres egne perspektiver.

AFSLUTNING (tid: 10 min.):

Underviseren kan lave en opsummering af de præsenterede værker ved at notere, hvilke fælles temaer eller værdier der optrådte på tværs af manifesterne, og opsummere de skridt, som enkeltpersoner kan tage for at tilpasse deres handlinger til de værdier, der er udtrykt i deres manifeste.

Som en del af den afsluttende diskussion kan deltagerne udforske måder at dele manifestet på, f.eks. tematiske grupper på sociale medier, publikationer eller offentlige arrangementer.

Opfordr deltagerne til at handle ud fra de principper, der er skitseret i manifestet.

ANBEFALINGER:

Aktiviteten kan bruges som en del af *EASY-modul 2 Typologi for stereotyper* eller som en øvelse til *EASY-modul 3 Mekanismen til at »opgive« stereotyper*.

Denne aktivitet kan integreres i et større uddannelsesprogram med fokus på personlig udvikling, kønsstudier eller social retfærdighed. Den kan fungere som en afsluttende aktivitet efter at have udforsket begreber som maskulinitet, kønsroller og samfundsmæssige forventninger.