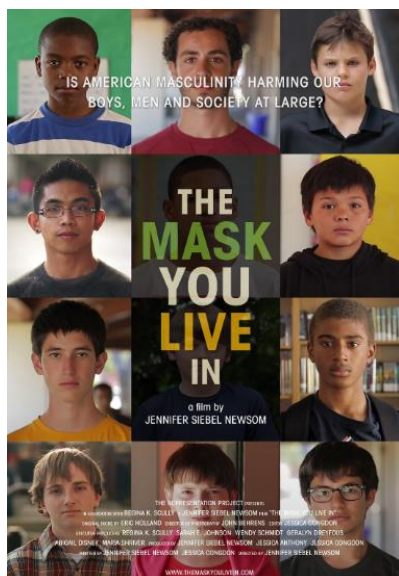


TWORZENIE MANIFESTU ZDROWEJ MĘSKOŚCI



TYP & FORMA:

- Ćwiczenie indywidualne
- Praca w grupach jako część sesji edukacyjnej lub jako zespołowa praca domowa

CZAS TRWANIA:

Przygotowanie edukatora - przed zajęciami: Około 2 godzin na obejrzenie filmu dokumentalnego „Życie w masce” + czas na wydrukowanie dokumentu pomocniczego z cytatami z filmu dokumentalnego.

Przygotowanie dla uczących się - przed zajęciami: Około 2 godzin na obejrzenie filmu dokumentalnego „Życie w masce”.

W klasie, pod warunkiem, że uczestnicy obejrzeli film dokumentalny: ±75 minut.

Ćwiczenie indywidualne: 60 minut

CELE:

- Umożliwienie uczestnikom zastanowienia się nad własnymi wartościami i przekonaniami dotyczącymi męskości i relacji, przy jednoczesnym promowaniu otwartego i pełnego szacunku dialogu w małych grupach.
- Uzyskanie kompleksowego zrozumienia koncepcji męskości oraz jej historycznych i kulturowych kontekstów.
- Zidentyfikowanie i rozpoznanie cech i zachowań związanych z toksyczną męskością oraz ich negatywnego wpływu na jednostki i społeczeństwo.
- Zrozumienie, w jaki sposób oczekiwania społeczne kształtują tradycyjne pojęcie męskości i wpływają na zachowanie.
- Doskonalenie umiejętności komunikacyjnych poprzez wyrażanie myśli i pomysłów na temat tego, co oznacza dla nich zdrowa męskość i jak można ją promować.

EFEKTY UCZENIA SIĘ (Rama kursu EASY)- Uczący się:

K_01.3.5: wie i rozumie, sposób w jaki stereotypy wzmacniają szkodliwe struktury społeczne

K_01.4.5: wie i rozumie, że pozytywne stereotypy odgrywają również rolę w legitymizacji istniejących struktur społecznych

K_02.1.5: opisuje rolę stereotypów jako elementu integrującego społeczeństwo

K_02.1.4: zna skalę rozpowszechnienia stereotypów i siłę, z jaką kształtują ludzką aktywność

K_02.3.6: wie i rozumie, że nie ma szybkiego wyjścia ze stereotypów

K_02.4.6: wie i rozumie, że przeciwdziałanie stereotypom jest długotrwałym procesem uczenia się

K_03.3.5: wymienia i rozumie społeczne uwarunkowania stereotypów związanych z płcią

S_01.3.5: wyjaśnia wykorzystanie stereotypów w procesie socjalizacji

S_02.4.5: potrafi zilustrować, w jaki sposób nierówność płci oparta na biologicznych różnicach między płciami doprowadziła do powstania na ich temat pewnych stereotypów dotyczących płci

S_02.5.5: potrafi podać przykłady różnych rodzajów stereotypów i różnych ich kombinacji, jakie mogą się pojawić

A_01.1.4: znajduje i weryfikuje stereotypy obecne w ich własnym myśleniu i działaniu

A_01.1.6: identyfikuje procesy, które znacząco wpłynęły na konstruowanie stereotypów we własnych przekonaniach

A_02.2.5: uznaje, że reakcje na stereotypy są oparte na różnicach indywidualnych

Niezbędne ZASOBY I NARZĘDZIA:

- Dostęp do filmu „Życie w masce”
- Komputer dla każdej z grup
- Dostęp do Internetu
- Ekran i projektor do prezentacji

KRÓTKI OPIS:

Ćwiczenie ma na celu stworzenie zbiorowych manifestów definiujących zdrową męskość. Uczestnicy przeprowadzą burzę mózgów, przeanalizują i omówią podstawowe zasady. Manifest powinien zostać opracowany wspólnie, zweryfikowany i rozpowszechniony w celu promowania pozytywnych i inkluzywnych modeli męskości.

REALIZACJA JAKO AKTYWNOŚCI INDYWIDUALNEJ

1. Zapoznaj się z dokumentem pomocniczym zawierającym **cytaty** z filmu dokumentalnego „Życie w masce”.

Zastanów się nad **własnymi wartościami** i przekonaniami związanymi z męskością, płcią i relacjami. Pomyśl o własnych doświadczeniach i o tym, jak ukształtowały one twoje rozumienie męskości.

2. Zbadaj **istniejące manifesty** lub deklaracje związane z równością płci, męskością lub zdrowiem mężczyzn. Zidentyfikuj kluczowe zasady, które współgrają z Twoimi własnymi wartościami i doświadczeniami.

3. Stwórz **listę osobistych zasad**, które definiują dla ciebie zdrową męskość.

4. **Opracuj swój manifest** - wyraż własne myśli, uczucia i doświadczenia w jasny i zwięzły sposób. Przykładowe zasady, które powinny znaleźć się w manifestcie to: „Przyjmowanie pełnego zakresu emocji, w tym wrażliwości i empatii”, „Priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, w tym szukanie pomocy w razie potrzeby”, „Korzystanie z komunikacji bez przemocy i umiejętności rozwiązywania problemów” itp.

5. **Podziel się swoim projektem** z edukatorem lub grupą. Manifest jest żywym dokumentem. Może ewoluować w miarę rozwoju i nauki.

Szacuje się, że ćwiczenie zajmie 60 minut, jednak poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz, aby w pełni zgłębić swoje myśli i stworzyć manifest, z którego będziesz dumny.

REALIZACJA JAKO AKTYWNOŚCI GRUPOWEJ

1. WPROWADZENIE (czas: 5 min.):

Edukator może rozpocząć ćwiczenie od wyjaśnienia tradycyjnych norm męskości i odróżnienia ich od norm zdrowej męskości, np. inteligencji emocjonalnej, szacunku dla innych, zdrowych relacji i rozwoju osobistego.

Wyjaśnij cel ćwiczenia - stworzenie zbiorowego manifestu, który definiuje zdrową męskość i inspirowanie do działania.

2. DEFINIOWANIE „ZDROWEJ MĘSKOŚCI” (czas: 15 min.):

Podziel uczestników na małe zespoły składające się z 3-4 osób. Poproś grupy o zapoznanie się z dokumentem pomocniczym zawierającym cytaty z filmu dokumentalnego „Życie w masce”. Zachęć uczestników do zidentyfikowania wspólnych tematów lub cech związanych ze zdrową męskością. Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami związanymi z męskością.

3. OPRACOWANIE MANIFESTU (czas: 30 min.):

Następnie, pracując w grupach, uczestnicy powinni opracować treść manifestu, który wyraża ich przekonania na temat zdrowej męskości i ekspresji emocjonalnej. Tematy zawarte w manifestie mogą być następujące: *co to znaczy być zdrowym i pozytywnym mężczyzną w dzisiejszym społeczeństwie, jak ważne jest wyrażanie emocji i wrażliwości w życiu, jakie są kluczowe czynniki budowania i utrzymywania relacji opartych na szacunku itp.* Zapewnij uczestnikom czas i miejsce na stworzenie swoich manifestów. Mogą one zawierać tekst, obrazy, symbole, cytaty z filmu dokumentalnego lub kombinację tych elementów. Zachęcaj uczestników do kreatywności i autentyczności w wyrażaniu swoich pomysłów i wartości.

Linki zewnętrzne (w języku angielskim z automatycznym tłumaczeniem), które można udostępnić w celu wsparcia procesu to:

<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. PREZENTACJA I DYSKUSJA GRUPOWA (czas: 15 min.):

Utworzenie galerii stworzonych manifestów. Wyznacz równy czas na prezentację każdej grupy. Promuj otwarty i pełen szacunku dialog. Zachęcaj uczestników do zadawania pytań, kwestionowania założeń i dzielenia się własnymi perspektywami.

ZAKOŃCZENIE (czas: 10 min.):

Edukator może podsumować zaprezentowane prace, wskazując, jakie wspólne tematy lub wartości pojawiły się w manifestach i podsumowując kroki, które poszczególne osoby mogą wykonać, aby dostosować swoje działania do wartości wyrażonych w ich manifestach.

W ramach dyskusji podsumowującej uczestnicy mogą zbadać sposoby udostępniania manifestu, takie jak tematyczne grupy w mediach społecznościowych, publikacje lub wydarzenia publiczne. Zachęć uczestników do podjęcia działań w oparciu o zasady przedstawione w manifestcie.

REKOMENDACJE:

Ćwiczenie może być wykorzystane jako część modułu *EASY 2 Typologia stereotypów* lub jako ćwiczenie dla modułu *EASY 3 Mechanizm „porzucania” stereotypów*.

Ćwiczenie to można zintegrować z większym programem edukacyjnym, koncentrując się na rozwoju osobistym, studiach nad płcią lub sprawiedliwości społecznej. Może służyć jako kulminacyjne ćwiczenie po opracowaniu koncepcji męskości, ról płciowych i oczekiwań społecznych.