



Carmia

Caring Masculinities in Action

Материали за разработване
и изпълнение на партньорски проекти
за критично осмисляне на мъжествеността

Редактори на варианта на помагалото на българския език: Татяна Кметова и Роза Димова

С участието на: Pасо Abril, Erika Bernacchi, Luca Vicocchi, Роза Димова, Antonio Raimondo Di Grigoli, Majda Hrženjak, Bernard Könnecke, Татяна Кметова, Leja Markelj, Alexander Moschitz, Raffaella Pregliasco, Elli Scambor, Rafa Soto, Pedro Unamunzaga.

Дизайн: Davide Morena.

Ноември 2023 г.

Разработено в рамките на проекта *Грижовните мъже в действие (CarMiA – Caring Masculinities in Action)* в сътрудничество с партньорските организации:

- Координатор: Istituto degli Innocenti (Флоренция, Италия)
- Dissens - Institute for Education and Research (Берлин, Германия)
- Център за изследвания и политики за жените (София, България)
- VMG - Association for Men and Gender Issues Styria (Грац, Австрия)
- Peace Institute (Любляна, Словения)
- AHIGE - Men's Association for Gender Equality (Малага, Испания)

Настоящата публикация е изготвена в рамките на проекта *CarMiA*, финансиран от Европейската комисия, CERV-2021-DAPHNE. Изразените възгледи и мнения са единствено на авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или на други съ-финансиращи органи. Нито Европейският съюз, нито органът, предоставящ финансиране, могат да бъдат държани отговорни за тях.

Договор за финансиране №: 101049485 - CERV-2021-DAPHNE



Istituto
degli
Innocenti



Center of Women's
Studies and Policies



Съдържание

1.	Въведение: Проектът CarMiA и това помагало	4
2.	Как осмисляме мъжествеността?	5
3.	Указания за професионалистите: как да организираме обучение за младежи обучители Error! Bookmark not defined.	
4.	Указания как да проведем работилница за критично осмисляне на мъжествеността	16
5.	Примерна програма за работа с младежи обучители в четири модула	19
6.	Методи за работа с младежи обучители	26
7.	Речник	Error! Bookmark not defined.
8.	Допълнителни материали и интернет връзки	46
9.	Библиография	47

1. Въведение: Проектът CarMiA и това помагало

Това помагало съдържа препоръки и предложения, които да помогнат на педагогическите специалисти (учители, педагогически съветници, училищни психолози и други професионалисти, които работят с младежи) да планират и провеждат партньорски обучения в училищата или в други образователни институции за критично осмисляне на мъжествеността, за превенция на насилието и за насърчаване на *грижовната мъжественост* (Caring Masculinities).

Проектът *Грижовните мъже в действие*

Помагалото е разработено като част от проекта "Грижовните мъже в действие" (CarMiA – Caring Masculinities in Action). Целта на проекта е да повиши способностите на момчетата и младежите да предотвратяват насилието, вкл. и това, основано на пола, като се обърне критично внимание върху осмислянето на мъжествеността и грижовността и се насърчат проявите на загриженост и грижи към други хора. Проектът следва следните стъпки:

1. Проучване на *добри практики*: проекти, педагогически и информационни материали за превенция на насилието, свързано с пола, и за насърчаване на грижовната мъжественост.
2. Интервюта във фокус-групи с педагогически специалисти и с младежи.
3. Разработване и прилагане на обучение за професионалисти в сферата на образованието.
4. Разработване и прилагане на надграждащо обучение на младежи-учители.
5. Изготвяне на съдържание по темата в социалните медии с участието на обучените младежи.

CarMiA стъпва върху и надгражда работата и резултатите от предишни проекти, финансирани по програми на ЕС, като например "Грижата в ранното детство и ролята на мъжете" (Early Care and the Role of Men – EcaRoM www.ecarom.eu), "Насърчаване на момчетата да избират професии, свързани с полагането на грижи" (Boys in Care – BiC www.boys-in-care.eu) и др. Констатациите от предходните проекти, че когато се работи с момчета, те проявяват голям интерес към темите, свързани с осмислянето на пола, но и че имат потребност от информираност и обучение в тази насока, се потвърждава отново и в CarMiA. Освен това тук се установи, че младите хора проявяват голяма откритост и любопитство към дефинирането и към проявленията на мъжествеността. Възможностите за критично изследване на мъжествеността сред младежката аудитория обаче са рядкост.

CarMiA запълва тази празнота със своя подход "**от връстници за връстници**" (**peer to peer – P2P**), който е и в основата на това помагало. Млади учители на връстници преминаха през въвеждащо обучение. След това, подкрепяни от и в присъствието на ръководителите на проекта във всяко участващо училище или друга образователна институция, те надградиха наученото като проведоха семинари и работилници за младежи на тяхната или на по-млада възраст (т.е. връстници). Работилниците бяха насочени предимно, но не само, към момчетата. Всяка работилница включваше обсъждане и оценка на постигнатото, като по-късно ръководителите преразглеждаха и адаптираха разработената концепция / учебни материали към потребностите и интересите на участващите младежи, както и към контекста на всеки регион и страна.

Опитът, натрупан при реализацията на проекта, както и използваните методи и тематични акценти, се различаваха в отделните страни-партньори. Поради това препоръките и методите / упражненията, съдържащи се в настоящия информационен документ, са съвкупност от този разнообразен опит. Допълнителни материали и методи, някои от които са специфични за отделните държави или контекст, могат да бъдат намерени на интернет страниците на партньорските организации.

Структура на помагалото

В първата част на това помагало се съдържат насоки за професионалистите в сферата на образованието и младежите-учители на връстници с оглед планирането и изпълнението на проекти, които включват подхода "връстници обучават връстници (P2P)". Във втората част се предлагат различни полезни материали като кратка теоретична рамка, примерни указания, методи за работа / упражнения и игри, речник и др.

Помагалото започва с уводна глава за мъжествеността, за отношенията между половете, за концепцията за *грижовната мъжественост* и каква е връзката им с нашия проект. В нея се прави преглед на теоретичните подходи и емпиричните прозрения, които изграждат обосновката за реализацията на проекта.

Втората глава на това помагало представлява ръководство за професионалисти за планиране и изпълнение на основния подход в проекта "връстници обучават връстници (P2P)". Формулирани са изискванията към състава и обучението на групата от младежи обучители на връстници – от изясняването на целите до подготовката, провеждането и проследяването на резултатите от проведените от тях работилници с връстници. Освен това се обсъждат организацията на работилниците / семинарите в училищата или в други партниращи институции и взаимоотношенията между ръководителите на проекта и младежите обучители на връстници.

Следващият раздел представлява ръководство за младежите обучители на връстници. То има за цел да им помогне при подготовката и провеждането на семинарите, модерирването на групите и справянето с проблеми, ако възникнат, както и с това как участниците да разкрият възгледите си и споделят преживявания, свързани с насилие и с актове на дискриминация.

По-нататък е представена примерна програма за провеждане на семинари по четири различни модула, които се надграждат един друг, както и подборка от методи за работа / упражнения и игри. Програмата, както и насоките и методите за обучителите на връстници, са предназначени да ориентират и поставят отправни точки и могат да бъдат адаптирани по отношение на съдържанието и времето в зависимост от тематичната насоченост и условията на провежданото обучение. Допълнителни програми и методи могат да бъдат намерени на интернет страниците на партньорските организации.

И накрая, има полезни допълнителни материали, речник, интернет връзки и библиография, които са били полезни в проекта CarMiA и са предназначени да обогатят подхода и съдържанието при провеждането на обученията.

Младежите обучители и обучаеми, които участваха в проекта CarMiA, изработиха кратки видеоклипове по различни теми – например що е насилието, основано на пола; какво означава да си „истински мъж“; кои са стереотипните образи на мъжествеността и какво е сексизмът. Те могат да се видят тук:

[Caring Masculinities in Action - CarMiA | Istituto degli Innocenti \(istitutodegliinnocenti.it\)](https://www.istitutodegliinnocenti.it/en/caring-masculinities-in-action-car-mia)

2. Как осмисляме мъжествеността?

В продължение на няколко десетилетия критичните изследвания на мъжествеността се занимават предимно с взаимовръзката между мъжествеността, пола и властта, и следователно – не на последно място – между мъжете и полагането на грижи за други хора. Тази връзка първоначално е разглеждана в негативен аспект, като липсваща, по-точно чрез изследване на мъжете като отделени от процесите, свързани с грижи.

Грижовната мъжественост

От няколко години в критичните изследвания на мъжествеността се обсъжда т. нар. *грижовна мъжественост*¹. Понятието включва онази мъжественост, която интегрира ценности от феминистката етика на грижата – като внимание, подкрепа и съпричастност. Концепцията за

¹ Терминът се развива в европейските изследователски мрежи и проекти от 2005 г. насам, като например в "Work Changes Gender", "Fostering Caring Masculinities", "The Role of Men in Gender Equality", "Boys in Care", "Men in Care" и др.

грижовната мъжественост се превърна в нормативно-политическа концепция и изследователска парадигма с все повече доказателства в световен мащаб (Gärtner/Scambor 2020; Scambor/Gärtner 2021).

В първото систематично проучване с участието на всички държави от Европейския съюз и от Европейската асоциация за свободна търговия ЕАСТ (2010-2012 г.) на тема "Ролята на мъжете за равнопоставеността на половете" (Scambor et al. 2013) грижовната мъжественост е очертана като визия и цел. Същевременно авторите установяват, че дейностите по полагане на грижи вече са част от съвременния начин на живот на много мъже. Моделът на грижовната мъжественост е вдъхновен, наред с други автори, предимно от Нанси Фрейзър. Тя разработва концепцията за равенството между половете, в която *грижата* се определя като основа за социално и икономическо сътрудничество, като човешка норма, валидна за всички хора. Съответно понятието за *грижа* трябва да се разбира в по-широк смисъл, за да може да отговори на сложните предизвикателства на живота.

"... Мъжете не са само бащи и грижата не бива да се ограничава до задачите по отглеждане на деца (като хранене на бебета, приспиване, помагане на децата при подготовка на домашните им работи). Работата по полагане на грижи обхваща повече неща" (Scambor et al. 2013, 151).

В критичните изследвания за мъжествеността *грижовната мъжественост* е еволюиращо понятие. Elliott (2016) описва връзката му с равенството между половете, като подчертава такива негови характеристики като отхвърлянето на насилието и на представата за мъжкото господство; а наред с това очертава интегрирането на ценностите и практиките за полагането на грижи за други хора и уменията за изграждане на взаимоотношения. Докато традиционното разбиране за мъжествеността се свързва и със съответната му „цена“, като например рисково и насилствено поведение, лоша грижа за себе си и влошено здраве (Messner 2000), усвояването на характерните качества на грижата би могло да помогне тази висока „цена“ да се намали. Въз основа на изследвания от Норвегия редица автори (Holter et al (2009) и Holter and Krzaklewska (2017)) описват ползите от ангажираното бащинство, които включват по-добро качество на взаимоотношенията и по-здравословен начин на живот, както и по-нисък риск от конфликти и домашно насилие. Друг автор изтъква, че чрез участието си в платена заетост, в която се полагат грижи, мъжете могат да подпомогнат преодоляването на закостенелите полови норми в обществото, свързани с разбирането за мъжката хегемония като доминиране и надмощие над жените, като същевременно придобият *"по-гъвкава представа за мъжествеността, за ролите, които мъжете могат да имат, и за способността на мъжете да проявяват грижа"* (Hanlon 2012, 202).

Някои автори обаче очертават по-песимистични перспективи, отбелязвайки, че *"промяната в мъжествеността чрез преконфигурирането ѝ е по-скоро начин на поддържане на привилегиите, а не знак за разрушаване на съществуващите полови норми, което да води към равенство (...)"* (Hrženjak/Scambor 2019, 979).

Грижовните мъже в действие – мъжете като носители на промяната

При изграждането на мъжката идентичност (най-вече като реализация на възприетите социални норми) съществува постоянната опасност мъжките качества да бъдат препотвърждавани отново и отново по деструктивен начин: да бъдеш мъж в нашата култура не означава само да демонстрираш мъжко тяло, но и да имаш символната визия на "истинския мъж" (Kimmel 2005) и да се дистанцираш от това да изглеждаш "женчо". Представата за *хипермъжествеността*, описана като реакция срещу феминизма (Kaufman 2012), се проявява в идеалите за мъжественост, според които мъжете

са безстрашни, напористи, смели и силни². Тези ролеви модели поставят летвата на очакванията за съответното поведение непостижимо високо и порастването в среда, която е дефинирала какво значи да си "истински мъж" по този начин, може да стане причина момчетата да имат усещането, че тяхната мъжественост не ѝ е достатъчно адекватна.

"Мъжката идентичност, фокусирана върху подобна несигурност, може да доведе до безкраен цикъл от битки за придобиване на самочувствие, които карат мъжете непрекъснато да изпитват нуждата отново и отново да утвърждават своята мъжественост, понякога поемайки рискове, които могат да застрашат начина им на живот. За останалите и, не на последно място, за техните партньорки, с които са във връзка, този цикъл се превръща в заплаха, ако тази самооценка – в крайна сметка крехка и трудно дефинирана като положителна – бъде поставена под въпрос (Bissuti и Wölfl 2011)" (Scambor et al., 2019).

Натискът да се отговори на определени образи, особено в условията на изискванията на хегемонната мъжественост, може да доведе до това много момчета да не могат да усвоят социални умения, необходими за да се грижат за себе си и за другите. Знаем, че някои момчета имат проблеми с изграждането на стабилни приятелства и с това да поискат помощ при нужда. Знаем също, че доста момчета и мъже проявяват агресивно поведение при трудни обстоятелства. В традиционния полов ред насилието над жени е механизъм за поддържане на мъжкото превъзходство, а насилието над други мъже е механизъм за налагане на йерархия сред мъжете (Connell 2005). *"Нормите на хегемонната мъжественост отричат уязвимостта на мъжете, свързана с чувството на безсилие, срам и страх, и ги подтикват постоянно да доказват своята самоувереност, сила и неуязвимост пред себе си и пред другите. Това прави момчетата и мъжете по-нечувствителни към насилието и по-малко чувствителни към уязвимостта на другите"* (Hrženjak et al., 2023:1).

Интегрирането на концепцията за грижовна мъжественост в работата с момчета предлага възможност те да подхождат към своето многостранно бъдеще възможно най-внимателно и открито. Изследванията показват, че тези, които са се научили да обръщат внимание на собствените си желания и потребности и са намерили начини да живеят с тях, не представляват заплаха за живота на другите хора (Bissuti и Wölfl 2011 г.). Въпросът е как можем да създадем пространство, в което мъжествеността да бъде концептуализирана във връзка с грижата?

Scambor, Holter, and Theunert (2016) са разработили препоръки, чрез които грижовната мъжественост може да получи реализация. Първо, необходимо е да се определят ползите от равенството между половете за всички, за да се обърнем към момчетата и мъжете като активни поддръжници на полагането на грижи към другите хора и за социална справедливост в обществото. Второ, трябва да стане ясно, че *"грижата не означава само дейност, а означава отношение на свързаност"* (Scambor, Holter, and Theunert et al. 2016: 36). Трето, момчетата и мъжете трябва да станат носители на промяната (Kimmel 2007), което означава, че те трябва да получат възможност критично да задават въпроси относно доминантното поведение и привилегиите на мъжете, но също така да имат активна роля в отхвърлянето на насилието, основано на пола, и в предприемането на стъпки към равенство между половете в обществото. И четвърто, грижовната мъжественост трябва да се разбира като междусекторен проблем, който оказва влияние не само

² Понастоящем срещаме тези идеали, въплътени в разнообразни изразни форми на мизогинията (бел. ред. – означава омраза към жените; женомразство) в различни области на т. нар. "маносфера" (бел. ред. – означава системата от сайтове, блогове и форуми в интернет, които пропагандират антифеминизъм, насърчават мизогинията, насилието над жени, както и идеята, че жените трябва да бъдат потискани).

върху самоидентификацията на момчетата и мъжете, но и върху различни области на живота в обществото.

Проектът CarMiA се основава на тези препоръки и разглежда ролята на момчетата в борбата с насилието, основано на пола, и в застъпничеството за равенство между половете. *"CarMiA насърчава ориентирани към грижа модели на мъжественост сред момчетата, като се обръща към факторите в образованието и към по-младите "носители на промяната" в работата с връстници"* (Hrženjak et al., 2023:1). В концептуално отношение проектът се основава на критичните изследвания на мъжете и мъжествеността, които хвърлят светлина върху връзката между половите норми за мъжественост и насилието, основано на пола.

3. Указания за професионалистите: как да организираме обучение за младежи обучители

Следващите насоки са предназначени да помогнат на професионалистите, които работят с младежи, като социални работници, учители, психолози и педагози, при разработването и изпълнението на P2P проект в училищата или в други образователни институции за критичен преглед на мъжествеността, насилственото поведение и за насърчаването на грижовна мъжественост. Помагалото следва структурата на проекта CarMiA: младите обучители на връстници участват в надграждащо обучение. След това те провеждат семинари / работилници в училища или в други образователни институции, подкрепяни и наблюдавани от ръководителите на проекта³. В този раздел са описани накратко стъпките и аспектите, които са били полезни за успешното разработване и изпълнение на P2P проекти, както и това, което трябва да се вземе предвид при организацията и провеждането им.

3.1. Изясняване на целите

Според нашия опит един P2P проект – от връстници за връстници – предлага възможности за учене на широк кръг участници: преди всичко за младежите участници в семинарите, но също и за самите обучители на връстници, техните ръководители, както и за професионалистите в институциите, където се провеждат работилниците. Независимо от това, първата стъпка трябва да изясни преди всичко кой и с какво трябва да бъде достигнат чрез P2P проекта: Кои групи хора трябва да бъдат включени в проекта? Кои групи хора трябва да бъдат достигнати? По какви теми ще се работи? Какви са общите условия? Какви ефекти се очакват или се надяваме да се постигнат? Проектът ще бъде ли придружен от мерки за изграждане на структура (напр. по-нататъшно обучение за специалисти, развитие на партньорски структури в институциите и т.н.)? Веднага след като целите бъдат изяснени, може да се предприеме следващата стъпка.

3.2. Подбор на групата на младежите обучители

Обявяване и кандидатстване

Коя целева група от млади хора трябва да бъде достигната, когато се търсят младежи обучители, които ще обучават връстници? Решенията, взети на този етап, като например каналите/местата, по които се разпространява поканата за кандидатстване, оказват влияние върху това до кого се достига

³ Терминът "ръководители на проекта" се отнася до специалистите, които планират, ръководят, подкрепят участниците и оценяват проекта. За разлика от тях, учителите или възпитателите от включените институции или училища, в които се провеждат семинари / работилници за връстници, се наричат в текста "професионалисти". За младежите обучители на връстници в следващите раздели на документа ще се използват и термините "ръководители на семинари / работилници".

и колко хомогенна или хетерогенна става групата от обучители на връстници. Дизайнът и стилът на езика на поканата за представяне на предложения също определят коя група млади хора ще се почувства адресирана.

При всички случаи ръководителите на проекта трябва да изяснят още в началото и да съобщят в поканата за участие какъв опит и умения трябва да имат заинтересованите бъдещи обучители. Ако целта не е само насърчаването им, като необходимо условие би трябвало да се посочи, че те не трябва да се страхуват да говорят пред други хора и връстници и че трябва да имат желание да ръководят и модерират групи. Кратките интервюта или опознавателни срещи в малки групи помагат да се опознаят по-добре кандидатите, тяхната биография и мотивация и да се обсъдят евентуални въпроси относно процеса на осъществяване на проекта.

Също така предварително трябва да се изясни и да се направи достатъчно прозрачно означава ли участието в обучението, че по-късно участниците ще трябва да провеждат семинари като обучители? Едва след края на обучението ли ще се реши кой от участниците ще провежда семинарите за връстници? Дали това ще се решава от самите участници или от ръководителите на проекта? Ако от самото начало се изяснят тези въпроси, ръководителите на проекта могат да бъдат сигурни, че обучителите на връстници, които преминават през надграждащото обучение, по-късно ще бъдат на разположение и за провеждането на работилниците / семинарите за връстници. Друга възможност е по време на обучението да се осъществи по-интензивно взаимно опознаване, въз основа на което участниците да решат дали са готови самостоятелно да водят семинари.

Възраст и пол

Ако обучителите на връстници са само с няколко години по-възрастни от най-големите по възраст участници в техните семинари, вероятно техният житейски свят е сходен. Опитът ни показва, че разговорите по време или преди и след семинарите, например за телевизионни сериали, игри и съдържание в социалните медии, често водят до укрепване на отношенията между обучителите на връстници и участниците. Малката разлика във възрастта също така увеличава вероятността участниците да уважават обучителите си повече, отколкото ако са на една и съща възраст. Сходната им възраст може също така да означава, че те се намират в сходна житейска ситуация (училище / образование / обучение / доброволческа дейност), което може да улесни от организационна гледна точка намирането на подходящи дати за провеждането на семинарите.

Въпросът за пола на обучителите на връстници също може да бъде важен: ако са от един и същи пол и споделят сходен социализиращ опит, това може да улесни работата и да им даде възможност да се опират на собствения си опит. От друга страна, обучителите с противоположен от обучаемите пол могат да предложат и обединят различни гледни точки и да разширят дискусиите и динамиката относно взаимоотношенията между половете и справедливостта на половите норми.

3.3. Надграждащите обучения на младежите обучители на връстници

Основополагащо за обучението и подкрепата на обучителите на връстници е доброто познаване на целите на проекта, на тематичните му области, както и способността това да се предаде в контекста на провежданите работилници / семинари. Специално внимание следва да се обърне на посочените по-долу аспекти.

Предаването на знания

За обучението на обучителите на връстници е подходяща комбинацията от теоретични сведения, съчетани с обсъждания и обмен на мнения по темата, както и методи за стимулиране на

дискусиите. Следва да се обхванат следните теми: какво означава днес да бъдеш мъж, какви са изискванията към този образ, какво е приемливо и неприемливо мъжко поведение, как осмисляме мъжествеността, която проявява грижа и грижовни отношения, как се изграждат взаимоотношенията между половете, оправдано ли е насилието на основата на пола, какво е сексизъм и как да осъществяваме превенция на насилието и др. Методите, които могат да се използват както с учителите на връстници по време на обучението им, така и по-късно в ръководените от тях семинари, можете да намерите в глава 6 – подборката от методи / упражнения и игри за учители на връстници.

Нагласите по време на работилниците, модерирането на дискусиите и мотивацията

По принцип учителите на връстници трябва да бъдат обучени да проявяват толерантно отношение към обучаемите – да не ги осъждат за тяхното незнание и грешки, да щадят техните чувства, непрекъснато чрез въпроси да изясняват какво искат да кажат и да ги подпомагат в изразяването на емоциите им, да ги насърчават и подкрепят. Освен че трябва да могат да се справят с предизвикателствата на т.нар. *пространства на смелостта* (вж. по-долу), учителите на връстници следва да бъдат насърчавани, когато се налага, активно да възпират и да се противопоставят на възможните прояви на дискриминиращо поведение или на изявления, одобряващи насилието. В допълнение към предаването на знания по темите, разглеждани на семинара, следва да се планира достатъчно време за развитие на антисексистки нагласи и изостряне на чувствителността към прояви на сексистко поведение и говорене.

За укрепване на самочувствието на учителите на връстници ще допринесе обсъждането на такива въпроси като как най-успешно се модерират дискусии, как да се справим, ако ни прекъсват по време на обучението, как да симулираме груповата динамика на проблемна група чрез ролеви игри и др. Ако е необходимо, могат да се обсъдят стратегиите и аргументите за преодоляване на антифеминистки изказвания.

И накрая, трябва да има място за разговори относно несигурността или страховете, както и за очакванията и мотивацията на бъдещите учители на връстници. Въпросите например могат да бъдат: *Каква е вашата мотивация да се занимавате с мъжествеността? Искате ли да постигнете нещо като се ангажирате с темата (в рамките на проекта и извън него)? Какво искате да предадете като послание към младите хора, какво не бива да пропускате? Как ще постигнете това? Какъв би могъл да бъде най-добрият или най-лошият резултат от проведените семинари с обучаемите връстници? Какво ще ви помогне да се доближите до най-добрия резултат? В какво още трябва да се почувствате уверени?*

Методите

В обучението на учителите на връстници трябва да бъде включено разнообразие от различни методи / упражнения – не само по отношение на темите, но и по отношение на дейностите, уменията и подходите, които искаме по-нататък да се развият от участниците в работилниците. В обучението всъщност трябва да се отработят всички методи, които учителите на връстници по-късно ще използват в тези работилници. Примери за това кои методи, упражнения и игри могат да бъдат използвани, са посочени в примерния график по-нататък в текста и, в зависимост от основната цел и тематичен фокус на съответната работилница / семинар, могат да бъдат допълнени и от други, които могат да се открият на уебсайтовете на партньорските организации на CarMiA.

Методите, използвани както в обучението, така и по-късно в семинарите, ще изискват различни умения (говорене пред публика, актьорска импровизация, рисуване, игра на асоциации и т.н.), така

че в работата да могат да се включат всички участници. Използването на методите само в редки случаи има за цел с тях да се предадат фактически знания; по-скоро те целят да стимулират мисловни процеси, (само)рефлексии, разговори и изследване на собствените нагласи, мнения, позиции, заемане на нова позиция и натрупването на опит. Често това се прави чрез игри или чрез творчески задачи. Използването на упражнения за „разгривка“ или за „разчупване на ледовете“ също трябва да се изпробва, за да има по-релаксираща атмосфера и да се изградят взаимоотношения на доверие и партньорство.

Времето

За обучението на обучители на връстници трябва да се отдели достатъчно време. То е необходимо, за да се изпробват и приложат включените методи / упражнения и да се получи обратна връзка от ръководителите на проекта и другите членове на групата, която се обучава. Дори в групите от обучители на връстници, които вече имат предишен опит от провеждането на подобни семинари, участниците могат да имат много различни нива на знания и умения. Следователно трябва да има достатъчно време за обмяна на мнения (открити пространства за дискусии, кръгове за въпроси и отговори и пр.). Надграждащото обучение, което продължава няколко дни и се разполага в по-дълъг период от време, може да помогне за справяне с възникващите проблеми и въпроси. Също така може да бъде полезно обучението да се проведе едновременно с първите семинари, които обучителите на връстници ще водят, така че те да имат възможност да споделят за възникващи проблеми или предизвикателства по време на тяхната работа. Така специалистите / ръководителите могат активно да реагират на потребностите на обучителите на връстници, да отговорят на въпросите им и да придобият по-ясна представа кое от приложеното работи добре и какво може да се подобри.

Създаването на пространства на смелостта

Напълно е възможно и по-скоро трябва да се предположи, че по време на семинарите, които имат за тема мъжествеността, някои участници могат да изкажат дискриминиращи или подценяващи / пренебрежителни твърдения. Концепцията за *безопасните пространства* – обучителите да създадат пространство за общуване без дискриминация – по всяка вероятност няма да сработи тук. Все пак, за да има среда на общуване, в която се изгражда взаимодействие между участниците с уважение, с признаването на различните мнения и с проява на загриженост към засегнатите от дискриминационни прояви или изявления, беше разработена концепцията за т. нар. *пространства на смелостта*. Съветваме да се въведе и обясни тази концепция в надграждащото обучение и да се насърчат обучителите на връстници да правят същото и по време на работилниците / семинарите. За създаването на *пространство на смелостта* за учене трябва да помогнат следните пет аспекта (въз основа на Arao & Clemens, 2013):

1. Несъгласието и възразяването с аргументи се прави спокойно и учтиво: приемат се различните мнения; спорът протича по начин, в който участниците не засягат чувствата на другите.
2. Намерението и въздействието на действието (в случай на дискриминационни изявления) се разглеждат поотделно – разделят се: намерението на действието е отделено от неговото въздействие; случаите, когато емоционалното благосъстояние на другите е засегнато, се обсъждат открито и се полагат грижи за засегнатите.

3. Доброволно участие в и излизане от дискусиата: участниците решават кога да влязат и кога да напуснат дискусиата; те също така могат да напуснат стаята по всяко време, няма задължение за участие.

4. Уважително взаимодействие: участниците проявяват уважение към другите и техните гледни точки.

5. Без умишлени атаки: участниците се ангажират да не се нараняват един друг и в същото време да не приемат критиките по отношение на изявления или поведение като атака и да не ги отхвърлят, да бъдат отворени да приемат критика.

3.4. Организиране на работилниците/семинарите в образователните институции

Преди провеждането на P2P семинари в образователни институции, трябва да се разгледат няколко различни въпроса: Дали проектът е създаден и управляван от същата институция, където се провеждат семинарите, или организациите са различни? Изпълнението провежда ли се в сътрудничество? Трябва ли семинарите да се рекламират и популяризират? Къде и в какъв контекст? На какви изисквания трябва да отговарят потенциалните партньори за сътрудничество? Какви са условията в дадената местна образователна институция? Всичко това може да окаже влияние върху конкретното провеждане на обучението. Също така е важно да се изясни дали е необходимо определено оборудване на мястото на провеждане на семинара и кои материали за работилниците ще бъдат осигурени от институцията и кои от координаторите на проекта.

Специални характеристики на сътрудническата институция и/или група, участваща в семинара

При предварителните обсъждания на условията с институциите, в които ще се провеждат семинарите, трябва да се изясни дали групата, която ще се обучава, има определен профил или характеристики, които да се вземат предвид. Ако случаят е такъв, полезно ще е осъществяването на кратка дискусия между специалистите и учителите на връстници. Освен това е важно предварително да се изясни дали за обекта / мястото на провеждане на семинара има определени специфични (домашни) правила, които учителите на връстници трябва да спазват.

Ролята на специалистите в образователните институции

Предварително трябва да се обсъди дали на семинарите ще присъстват професионалисти – учители, социални работници или други специалисти от институцията. Желанията / комфортът на учителите на връстници трябва също да се вземат предвид, тъй като те трябва да се чувстват възможно най-сигурно и удобно при провеждането на семинарите. В училищния контекст, когато учителите отсъстват, учителите на връстници могат да се почувстват по-независими; няма да се чувстват наблюдавани в работата си. Това може също така да даде възможност за открит и непринуден обмен на мнения между участниците. Колкото по-млади и по-неопитни са учителите на връстници, толкова по-вероятно е те да искат в стаята по време на семинарите да присъстват професионалисти, за да си осигурят подкрепа, ако има моменти, в които се съмняват как е най-правилно да постъпят. Такава подкрепа могат да окажат ръководителите на проекта или учителите / други специалисти от институциите, където се провеждат семинарите. Тяхното присъствие може да съдейства за създаване на спокойна атмосфера или пък да помогне при разрешаване на

конфликти в групата. Ако в залата няма професионалисти по време на семинарите, важно е те да са лесно достъпни и бързо да се отзоват, когато е необходима тяхната подкрепа.

Контекстът на работилниците / семинарите

Груповата динамика е сложна и често непредсказуема; няма "златно правило" какъв да е съставът на групата. Поради това следващите въпроси имат за цел да хвърлят светлина върху някои фактори, които могат да окажат влияние върху груповата динамика и могат да бъдат взети предвид при планирането на семинарите.

Контекстът на семинара, т.е. тематичното изграждане и времевата рамка, могат да имат решаващо влияние върху груповата динамика. Може да бъде полезно да разберете: Какъв е предишният опит по темата на групата, с която ще се работи? Например, провеждат ли се семинарите като част от по-голям проект, т.е. включени ли са в по-широк контекст? Дали участниците са избрани свободно? Доброволно ли е участието им или е задължително? Дали групата се събра / се състави специално за този повод? В този случай е полезно да отделите повече време на сесии, в които да се опознаете, за да създадете добра атмосфера в групата, която да послужи като основа за създаване на *пространства на смелостта*.

Времето, в което се провежда семинарът в училищата – например преди или след дългите училищни ваканции – също може да повлияе на груповата динамика; учениците обикновено са по-малко съсредоточени и заинтересовани точно преди ваканциите. Не на последно място е важно да разберете дали семинарът се провежда след като е имало конкретни конфликти, например случаи на сексизъм или насилие, основано на пола. В такива случаи семинарите могат да възобновят тези конфликти, което може да е прекалено голямо натоварване за учителите на връстници. И накрая, трябва да се гарантира, че темите и съдържанието на семинара са ясно комуникирани между ръководството на проекта и училището / образователната институция, както и между институцията и участниците, за да се избегнат погрешни очаквания и разочарование от страна на участниците.

Целева/и група/и

Важна задача преди започването на семинарите е уточняването с преподавателския и/или професионалния персонал на образователната институцията какъв ще е подборът на участниците, как групите ще бъдат съставени или по какъв критерий разделени / разпределени. Семинарите, които обсъждат мъжествеността, могат да се провеждат както в групи от участници от един и същи пол, така и в смесени по пол групи. Някои учители на връстници предпочитат да работят в група от същия като техния пол или в смесени по пол групи и това трябва да се вземе предвид при планирането на семинарите. Едно от преживяванията в смесени групи понякога е оживеното участие на момичетата, които често имат предварителни знания или са размишлявали по темата, съчетано с относителна – понякога тревожеща – резервираност на участващите момчета. Ако целта на семинарите е да насърчат младите мъже да се ангажират с мъжествеността, тогава семинар с целева група момчета може да помогне за създаването на пространство, в което те могат по-лесно да се разкрият преживяванията и опита си.

3.5. Взаимоотношения между ръководителите на проекта и младежите учители на връстници

В проекта CarMiA при обучението на връстници P2P възникнаха вълнуващи въпроси, свързани с теми като професионализъм, експертност и колегиалност. В зависимост от възрастта, от предишния опит и експертизата в предметната област може да се развие колегиална връзка между учителите на връстници и професионалистите / ръководителите на съответния проект. Въпреки това ни се струва полезно да акцентираме върху разликата в ролите, която, освен от различното

ниво на компетентност, произтича и от различните им задачи в проекта, различната експертиза и разликата при оценяването на свършената работа.

Покриване на разходите / възнаграждение

Компенсацията за направени разходи или възнаграждението могат да повишат мотивацията на учителите на връстници и в същото време да направят отношенията с ръководството на проекта по-колегиални и обвързващи. Работата, която учителите вършат, в някои случаи може да се възприема като доброволна, но в други – като форма на платена работа. Заплащането може да бъде във вид на ваучери, например. Във всеки случай трябва да се внимава плащането или компенсацията за разходи да не са единствената мотивация за участието на учителя на връстници в проекта.

Общуване

Преди започването на курса ще е полезно да се определи каналът за комуникация, чрез който да се изясняват съмненията, да се задават въпроси или да се правят предложения, които не са били изяснени по време на обучението или се нуждаят от допълнителни разяснения. За много млади хора интернет приложенията за съобщения са най-надеждното средство за комуникация. В началото на проекта трябва бързо да се определи такъв канал за комуникация, който да е подходящ за всички (и най-вероятно няма да е общуване по електронна поща).

Отговорности: съпровод, организация, подкрепа и съветване

Имаме добър опит с разделението на труда, при което ръководството на проекта осигурява организационната и логистичната подкрепа на учителите на връстници по време на изпълнението и подготовката и последващите действия при провеждането на семинарите. По-конкретно това означава: предварителен контакт с училището / учителите; осигуряване на материали за семинарите / работилниците; присъствие наблизо, за да се помогне, ако са необходими допълнителни материали или подкрепа. Учителите на връстници трябва да решат дали да проведат семинарите в присъствието или в отсъствието на ръководителя на проекта. Ако на семинара е желателно присъствието на ръководителя на проекта или на специалистите от съответната образователна институция, е важно предварително да се изясни каква ще бъде тяхната роля, така че да няма конфликт между това, което всеки един от тях прави: Ще провеждат ли упражненията /игрите? Ще модерират ли дискусиите? Дали ще обобщават тематично проблемите? Ще проследяват (като червена нишка) дали основната тема / идея не се губи в хода на работата? Или ще присъстват само в ролята на наблюдател?

Във всеки случай, последващите срещи след всеки семинар са важни и дори задължителни – от една страна, за да може ръководството на проекта да получи представа за семинарите, ако не присъстват на тях; от друга страна, да се даде възможност на учителите на връстници да потърсят съвет и евентуално да намерят насърчаване и нова мотивация, ако са имали негативни преживявания по време на работилницата. В този момент ръководството на проекта е в ролята на експерт; има познания за опита и трябва да може да класифицира и усвоява опита на учителите на връстници.

3.6. Подготовка, реализация и последващи дейности след провеждането на работилницата

В хода на управлението на проекта трябва да се вземат предвид следните организационни аспекти:

Създаването на тандеми от обучители на връстници

Според нашия опит семинар с не повече от 10-12 участници трябва да се води от двама обучители на връстници, за да могат да работят по подходящ начин с всички присъстващи. Ръководството на проекта трябва да обсъди заедно с групата на обучителите на връстници как подобни тандеми по да се съставят най-оптимално. Пак според нашия опит тандемите се образуват естествено – като тези, които искат да модерират заедно, просто се събират да работят по този начин. Ако това не се случи естествено, ръководството на проекта трябва да гарантира, че хората в тандемите са групирани заедно на доброволен принцип. Няма златно правило, но има смисъл в тандемите да се събират допълващи се хора, особено когато има разлики в предишния им опит във фасилитирането на групи или в нивата на знания.

Реализиране на работилниците

Ролята на учителя на връстници не е да бъде учител, а по-скоро да бъде лидер на група, въпреки че фамилиарното "сприятеляване" също трябва да се избягва. Провеждането на семинари в кръг от столове позволява работна атмосфера, която е различна от ежедневието, особено в училищата. Може да бъде полезно да създадете контролен списък с всички неща, които трябва да се вземат предвид преди началото на семинарите. Тандемите от обучители на връстници трябва да се споразумеят за правилата на поведение в семинарите първо помежду си и на втора стъпка – с участниците. Обучителите на връстници трябва винаги да чувстват, че не са сами и че, ако се съмняват, винаги имат подкрепата на ръководителите на проекта, ако се затруднят или не са сигурни как да интерпретират дадена тема. В крайна сметка отговорността за семинарите трябва да бъде на ръководството на проекта. Показването на брошури / листовки или съобщаването на телефонни номера на организации, които предоставят съвети на младежи в случаи на преживяно насилие, или насочването им към специалисти също е отговорност на ръководството, така че обучителите на връстници да бъдат облекчени при споделянето на подобна информация, както и предварително да се очертаят границите на темите, които могат да се обсъждат в семинарите.

Предварителни и последващи дискусии

Предварителните срещи имат за цел да изяснят всички възможни въпроси и неясноти и да дадат достатъчно сигурност на обучителите на връстници за провеждането на семинарите. Последващите срещи са важни за обмен на идеи с младите хора и за обсъждане с тях какво е минало добре и къде или как семинарите могат още да бъдат подобрени. В допълнение, връстниците могат да получат възможност за предоставяне на обратна връзка на ръководството на проекта. Като основа за обобщение и размисъл за това как са преминали семинарите, обучителите на връстници трябва да попълнят след всеки семинар кратки въпросници за оценка. В кратък обмен с специалистите те трябва да докладват какво е обхванато като теми, как са възприели групата и как са преминали работните дни.

Оценка и заключения

Участниците трябва да получат сертификат за участие след завършване на проекта, за да могат натрупаните знания и опит да бъдат признати и използвани в бъдещата им кариера. Тези сертификати трябва да изброяват съдържанието и методите на P2P проекта. Проектът, от своя страна, трябва да има за цел да се подобри от опита, натрупан при изпълнението му, като се вземе

предвид обратната връзка на участниците, получена чрез тяхната оценка. Следователно, трябва да се изготви подходящ въпросник, който да даде възможност на участниците да дадат обратна връзка. Теоретичните и методологични основи при изпълнението на която и да било P2P програма, приложените методи и съдържание, както и резултатите трябва да бъдат публично достъпни, за да се ползват и от други обучители в последващи проекти и инициативи. Поради тази причина разработихме и настоящото помагало.

4. Указания как да проведем работилница за критично осмисляне на мъжествеността

Ключовите моменти, посочени по-долу, имат за цел да помогнат на обучителите на връстници да подготвят и провеждат семинари в училищата и в други образователни институции и младежки организации. Наръчникът може да се адаптира и допълва според нуждите, фокуса и контекста на даден P2P проект.

Организационни въпроси при подготовката на семинара / работилницата

- Разпечатайте програмата на семинара и я носете със себе си; прегледайте я заедно с вашия партньор в обучителния тандем и уточнете отговорностите си: кой кое упражнение ще представя, кой ще отговаря за материалите и пр.
- Подгответе необходимите материали; прегледайте коя задача колко време приблизително може да отнеме. Преценете какво още ви трябва от училището / институцията и/или от професионалистите.
- След като вече сте на мястото на провеждане на семинара: проверете оборудването – всичко, което ви трябва: мултимедия, екран, маркери, дъска за писане и пр. – дали нещо не липсва?

Провеждане на семинара / работилницата

- Обърнете внимание на управлението на времето! Бъдете поне 30 мин. по-рано, за да огледате помещението и да го подгответе за семинара (подреждане на столовете, окачване на програмата за деня на видно място и пр.).
- Разпределение на задачите: по-удобно е, ако един от обучителите има по-активна роля при ръководенето на семинара и при модериранието на обсъжданията; вторият обучител в това време може да следи как се развиват задачите във времето, каква е груповата динамика, може да води бележки за изказванията в групата, за да може да обобщи дискусиите в края на упражнението / задачата / деня.
- Опитайте се да изградите отношения с всички участници от самото начало и се постарайте да поддържате тези взаимоотношения до края:
 - Включете се в живота на младите хора, но не се опитвайте да фамилиарничите с тях. Можете да бъдете по-възрастните братя и сестри, но не сте! Ако станете прекалено близки с някои от участниците, това може да създаде излишни йерархични отношения в групата.
 - Създайте сред участниците чувството, че всеки е видян и чул. Опитайте се да създадете пространство за „по-тихите“ гласове, без да „избутвате“ напред онези, които са по-срамежливи или по-рядко говорят, особено ако нямат желание за това.

- Използвайте разбираем език: например, "изисквания към мъжествеността" = някои социални очаквания какво означава да бъдеш "истински мъж"; „привилегии“ = предимство; „власт“ = повече възможности по сравнение с жените. По възможност обяснявайте с примери от живота.
- Преценете колко информация за себе си искате да разкриете. Участниците могат да ви задават лични въпроси. Можете просто да отговорите: "Не искам да говоря за това".
- Допускайте да разказват лични истории, но не принуждавайте това да се случва. Също като вас участниците трябва да могат да решат по всяко време дали искат да се разкрият пред другите и какво не искат да споделят.
- Конфиденциалност. Всичко лично трябва да остане в стаята, в която се провежда семинарът. Ръководителите на проекта също се придържат към това правило, с едно изключение: ако участниците споделят нещо, което предизвиква загриженост и за което има изискване за докладване. Ако е необходимо, консултирайте се с професионалисти!

Създайте подходящо пространство за учене (*пространство на смелостта*)

За разлика от *безопасните пространства* (пространство без дискриминация), трябва да се приеме, че в хетерогенни учебни групи могат да бъдат възпроизведени дискриминационни и унижителни изявления. Въпреки това, за да се създаде култура на загриженост, където различните мнения и опит имат място и в същото време засегнатите от дискриминация получават подкрепа, се създаде концепцията за пространствата на смелостта. Пет аспекта трябва да помогнат за създаването на „смело“ пространство за учене (адаптирано от Arao & Clemens, 2013). Опитайте се да интегрирате възможно най-много аспекти във вашата работилница / семинар:

1. **учтиво несъгласие и спорене:** различните мнения се приемат и се спори по учтив начин.
2. **разделете намерението и въздействието на действието (в случай на проява на дискриминация):** намерението трябва да се отдели от ефекта си; случаите, в които емоционалното благосъстояние на другите е накарнено, трябва да се дискутират открито и да се вземат мерки за наранените.
3. **доброволно участие и възможност за напускане:** участниците решават кога да влязат и кога да излязат от дискусиата / стаята и трябва да могат да обяснят тези свои решения; могат да напуснат стаята по всяко време, няма задължение за участие.
4. **уважително взаимодействие:** участниците демонстрират уважение към околните и техните гледни точки.
5. **не на умишлените нападки:** участниците се ангажират да не се нараняват един друг и същевременно да не отхвърлят критиката на техните становища или поведение като нападки, а да бъдат открити да приемат критиката.

Модериране на дискусиите

- **Баланс:** уверете се, че в дискусиите участват колкото се може повече участници и, по възможност, говорят различни, а не едни и същи хора; уверете се, че в дискусиата има плурализъм на мненията.

- **Справяне с проблемните възгледи:** от една страна, искате да създадете сравнително открито пространство за споделяне, включително чрез опит за споделяне на (нови) мисли / мнения / позиции. От друга страна, има възгледи, които не трябва да се оставят без коментар. В този случай:
 - **Ясно критикувайте или ограничавайте** (евентуално прекъсвайте) изказани коментари: но само ако се пресече червената линия (напр. дискриминационни обиди, групова мизантропия, теории на конспирацията и т.н.).
 - Ако участниците споделят **случки / преживявания**, вземете ги насериозно и задавайте въпроси, ако е необходимо. Въпреки това, ако се правят обобщени заключения относно социални обстоятелства (например антифеминистки изявления), те трябва да бъдат ясно ограничени.
 - **Ако говорите за себе си** или за свой добър приятел, това може да подпомогне да се противопоставите на проблемни, например хомофобски коментари: „Имам добър приятел, който е гей, и вашето изказване го обижда / изобщо не се отнася за него...“. Това прави въздействието на обидите по-осезаемо и засяга емпатията на участниците. Тук трябва да се отбележи, че това също е само конкретен пример и в никакъв случай не се отнася за всички хомосексуални мъже.
 - **Въздържайте се от обобщения:** Не всички мъже / жени / гейове / феминисти /... са еднакви, имат еднакъв опит или имат едни и същи цели или мнения!

Когато ръководите групи, обърнете внимание на популярната фраза: „Тревогите имат приоритет“. Ако забележите, че в момента групата е неспокойна, индивидите многократно нарушават процеса или подобно:

- Ако забележите подобно настроение, може да е достатъчно да го коментирате накратко, но не го превръщайте в тема за групата.
- Ако това е безпокойство, което засяга цялата група и се появява многократно, можете да попитате каква е причината и да поговорите за това, а след това да се върнете към метода / темата / упражнението, върху което работите.
- В същото време може да се приложи следното: Коментирайте само теми, по които сте уверени, че можете да работите, и също така приключвайте разговора, напр. ясно назовавайте расистките или антисемитските изказвания, ако има такива, но не се опитвайте да работите по темата за расизъм, ако няма достатъчно време и концентрация за това.

След работилницата

Рефлексия въз основа на въпросника в края на семинара:

- Какво мина добре?
- Какво би могло да е по-добре следващия път?
- От какво се нуждаем, за да се чувствам по-комфортно като ръководител на групата?

Справяне при разкрит личен опит, свързан с упражнено насилие

В семинарите могат да възникнат ситуации, в които засегнатите говорят за своя личен опит, свързан с упражнено насилие. По принцип в такива случаи е препоръчително да се свържете с професионалисти и да получите подкрепа. Дотогава:

- Не разпитвайте младите за техния опит, свързан с насилие, а ги оставете да ви кажат каквото искат. Не обсъждайте случая пред цялата група.
- Не представяйте разказите по-драматично, отколкото правят самите споделящи.
- Вземете го насериозно и повярвайте на разказа, без да оказвате натиск!
- След разговора създайте дневник на мислите, които е породил, ако е необходимо.
- Насочете засегнатото лице към подходящи специалисти.

5. Примерна програма за работа с младежи обучители в четири модула

В рамките на проекта, в зависимост от структурните и институционалните условия, работилниците / семинарите се провеждаха в дву- или четиридневен формат. Следният примерен график може да се използва и за двата варианта.

Четирите модула са разделени по различни теми, например: 1. изисквания към мъжествеността и сексизъм; 2. чувства и справяне с гнева; 3. разпознаване на личните граници, насърчаване на грижата; 4. романтични връзки.

Шаблони за кратки формуляри за оценка могат да бъдат намерени в края на предложените модули.

МОДУЛ 1: КОМУНИКАЦИЯ – ГРАНИЦИ -ЛИЧНО ПРОСТРАНСТВО

Продължителност 215 мин.

ФАЗА 1: Откриване на обучението, опознаване, организационни въпроси [Общо: 50 мин.]

1. Пристигане, подготовка на залата [10 мин.]

2. Разгрявка [10 мин.]

Упражнение за „разчупване на ледовете“, Методи като [“Две истини, една лъжа”](#). Упражнението се разиграва по двойки – със съседа от ляво. След това водещият пита 2-3 участника успели ли са да разгадаят кое е било истина и кое лъжа в разговора с техния събеседник.

3. Добре дошли [10 мин.]

Представяне на учителите и обучаемите. Име, възраст, защо съм тук? Какво очаквам?

4. Представяне на проекта и неговите цели [10 мин.]

Представяне на проекта и учебните методи – учене чрез преживяване; Какво представлява методът “връстници, които подкрепят и обучават връстници”.

ВЪПРОСИ и ОТГОВОРИ

5. Кратко въведение в целите на обучението за връстници [10 мин.]

Продължителност, процес, подкрепа – запознаване с отговорностите на младежите учители: Как ще работят с техните връстници? – Според избора на училището с кои групи, колко пъти и по кои теми? С кои обучени възрастни? Какво им трябва, за да се чувстват уверени в учебните работилници?

ВЪПРОСИ и ОТГОВОРИ

ФАЗА 2: Лично пространство и комуникация [Общо: 90 мин.]

1. Спазване на лично пространство

Метод: ДОКОСНИ МЕ – Наръчник на БФЖ, стр. 53 или Метод МОЖЕ ЛИ ДА ВЗЕМА МОЛИВА ТИ? – стр. 54 [naruchnik-bgfond-2018-web.pdf \(bgfundforwomen.org\)](#) или Правилното разстояние – (Приложение с методи) [40 мин.]

2. Комуникация и стереотипи

Метод: Да поздравим възможно най-много мъже/жени – (описан в Приложение с методи) [30 мин.]

3. Предварителни познания и нагласи

Метод: Някой, който (описан в Приложение с методи) [20 мин.]

ПОЧИВКА

ФАЗА 3: Мъжественост – доминираща, грижовна [Общо: 50 мин.]

1. Въведение в темата за мъжествеността [20 мин.]

МЕТОД: Принцеса & Мечка (описан в Приложение с методи). Въпроси за размисъл: Кого представлява мечката? Кого представлява принцесата? Какви стереотипи виждаме чрез този метод? Какво е да си в ролята на преследван и на преследвач? Има ли в реалния живот строго определени роли по пол?

2. Кратко въведение: обяснете термина „доминираща“ мъжественост - Речник на термините: <https://ecarom.eu/bg/welcome-to-ecarom/> [5 мин.]
3. Грижовна мъжественост

МЕТОД: Истинския мъж (описание в Приложение с методи) [20 мин.]

4. Кратко въведение: обяснете термина „грижовна“ мъжественост - Речник на термините: <https://ecarom.eu/bg/welcome-to-ecarom/> [5 мин.]

ПОЧИВКА

ФАЗА 4: Заклучителна сесия [Общо: 25 мин.]

Заклучителна обратна връзка в кръг:

Какво научихте днес?

Какво предизвика съпротива във вас?

Какво трябва да е различно следващия път?

Как възприемате идеята вие да фасилитирате подобни упражнения с участието на ваши връстници?

МОДУЛ 2: МЪЖЕСТВЕНОСТ И ИЗРАЗЯВАНЕ НА ЕМОЦИИ

Продължителност: 170 минути

ФАЗА 1: Емоции – определянето и изразяването им [Общо: 70 мин.]

1. Въведение

Метод: “Кръгът на емоциите” (Всеки участник чертае върху лист А4 кръг и го разделя на части, според емоциите, които доминират в живота му - страх, радост, гняв и др. Размерът на всяка част показва коя емоцията е доминираща. Резултатът от рисунката се споделя в групата и се обсъждат емоциите в живота ни, както и способността да ги изразяваме. Въпросите, които могат да бъдат допълнително обсъдени са: Кои емоции мога да изразявам лесно? Кои ми е трудно да изразя? Кои преобладават – положителните, или отрицателните? . Има ли разлика между това как определят емоциите момчетата и момичетата в групата ? Методът е описан подробно в Приложението с методите) [20 мин]

2. Как се стига до негативните емоции?

Метод: Фунията на гнева (Приложение с методи) [20 мин.]

Метод: Бутилка с кока-кола (Приложение с методи) [30 мин.]

ПОЧИВКА

ФАЗА 2: Как се поражда насилието? [Общо: 60 мин.]

1. Въведение – как се поражда насилието?

МЕТОД: АРП – активиращо събитие, реакция, последствия – описан в приложението с методите [30 мин.]

ФАЗА 3: Повторение и обучение на връстници [Общо: 40 мин.]

1. Повторение [15 мин.]
 - a. Какво обсъждахме днес?
 - b. През какви методи преминахме днес?
 - c. Какво обсъждахме в Модул 1?
 - d. През какви методи минахме в Модул 1?
2. Работилници за връстници [15 мин.]
 - a. Как се чувствате да покажете методите, които научихте, на ваши връстници?
 - b. Какво ви е необходимо, за да се чувствате уверени в работилниците с вашите връстници?
 - c. Какви методи можете да си представите и да ръководите?
 - d. Кой би искал да изпробва даден метод следващия път?
3. Заключение – в кръг [10 мин.]
 - a. Какво ви хареса днес?
 - b. Какво пробуди съпротива?
 - c. Какво трябва да е различно следващия път?
 - d. Как се чувствате ?

МОДУЛ 3: РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ ПО НЕНАСИЛСТВЕН НАЧИН

Продължителност: 290 мин.

ФАЗА 1: Как разрешаваме конфликти? [Общо: 60 мин.]

1. Разгрявка

Метод: Самурай (Приложение с методи) - въвежда в темата за самоконтрол на силата, чест, достойнство и закрила. [15 мин.]

2. Как да разрешим конфликт по ненасилствен начин?

Метод: ДА ХВЪРЛИШ ПЪРВИЯ КАМЪК – Наръчник на БФЖ, стр. 64, naruchnik-bgfond-2018-web.pdf (bgfundforwomen.org) [45 мин.]

ПОЧИВКА

ФАЗА 2: Как комуникираме, за да избегнем конфликти? [Общо: 90 мин.]

1. Въведение: Форми на насилие

Метод: Метод на светофара за насилието от (Приложение с методи), или СВЕТОФАР НА ПРЕСЕЧКА – Наръчник на БФЖ, стр. 56 naruchnik-bgfond-2018-web.pdf (bgfundforwomen.org) [30 мин.]

2. Как да избегнем конфликт чрез комуникация

Метод: Направете заедно (Приложение с методи) [20 мин.]

3. Здравословни романтични връзки

ПОЧИВКА

ФАЗА 3: Разрешаване на конфликти [Общо: 105 мин.]

1. Представяне на конфликта

Метод Личност А/В – (Приложение с методи) [25 мин.]

2. Втора стъпка: Използвайте ситуация, която се появява в „Личност А/В“, след това преминете към метода „Ролева игра – Как да утешите някого“ или „Ролева игра – Как да разрешим конфликта“ [общо 30 мин.], или използвайте театрална техника “Театър на статуите” [45 мин.]

3. Справяне с конфликти – стъпка по стъпка.

МЕТОД: Ролева игра – Как да утешите някого

- a. Използвайте ситуация от предишния метод (Личност А/В)
- b. Накарайте лицето А/В да изиграе ситуацията. Целта е добра и реалистична игра за утешаване на някого, след като се е случило нещо тъжно.
- c. След това групата е попитана дали процесът е бил реалистичен и какво може да се подобри в процеса на лице А.
- d. Ролевата игра се повтаря, като се вземат предвид съветите на групата.
- e. Групата се пита отново и ролевата игра се повтаря отново, ако е необходимо, докато ситуацията стане разумно реалистична и добре разрешена.
- f. Ролевата игра може да се повтори отново с нова ситуация.

МЕТОД: Ролева игра – Как да разрешим конфликта

- g. Използвайте ситуация от предишния метод (Личност А/В)
- h. Накарайте лицето А и Б да изиграят реалистична версия на конфликта.
- i. След това групата е попитана дали инцидентът е бил реалистичен, какво са намерили за проблематично в него и как ситуацията може да бъде разрешена по-добре.
- j. Ролевата игра се повтаря, като се вземат предвид съветите на групата.
- k. Групата се пита отново и ролевата игра се повтаря отново, ако е необходимо, докато ситуацията бъде разрешена сравнително реалистично и добре.

МЕТОД: Театър на статуите, представяне на ситуация на насилие [45 мин.]

- a. 2 или 3 малки групи от 4-5 участника трябва да измислят и възпроизведат ситуация на насилие или несправедливост като замръзнала картина. Трябва да се включи поне един човек, който иска да промени ситуацията.
- b. Групите възпроизвеждат в замръзнала картина избраните ситуации.
- c. Останалите участници трябва да опишат какво според тях представлява ситуацията пред тях.
- d. След това сцената може да се разиграе за кратко, като всички роли се разменят поне веднъж.

- e. След това се обсъжда как участниците биха се справили в отделните си роли.
- f. И накрая, участниците следва да помислят как биха се справили с несправедливостта в ситуации от реалния живот.

ПОЧИВКА

ФАЗА 4: Заключение, размисъл и перспектива [Общо: 35 мин.]

1. Повторение [15 мин.]
 - a. Какво обсъждахме днес?
 - b. През какви методи преминахме днес?
 - c. Какво обсъждахме в Модул 2?
 - d. През какви методи минахме в Модул 2?
2. План за ученическите работилници [10 мин.]
 - a. Учениците се питат кой би искал сам да води метод следващия път.
 - b. Раздава им се Приложението с методите
3. Заключителен кръг [10 мин.]
 - a. Какво ви хареса днес?
 - b. Какво причини съпротива ?
 - c. Как се чувствате?
 - d. Преход към модул 4

МОДУЛ 4: ПОВТОРЕНИЕ, УПРАЖНЕНИЯ И ПОДГОТОВКА ЗА ОБУЧЕНИЯТА ЗА ВРЪСТНИЦИ

Продължителност: 200 мин.

Метод за разгривка [10 мин.]

ФАЗА 1: Поглед назад - Модул 1, 2 и 3 [Общо: 20 мин.]

1. Общо повторение на най-важните ключови точки от предадените знания [20 мин.]. Използват се слайдове на PowerPoint, снимки, флипчартове, създадени или използвани в първите три модула.

ФАЗА 2: Организационни въпроси и по-нататъшна процедура [Общо: 20 мин.]

1. Обсъдете кои двойки искат да участват в ученическите работилници заедно [5 мин.]
2. Обсъдете рамковите условия на тези работилници: [15 мин.]
 - a. Ангажиране на определени класове или групи от училището
 - b. Кога и Къде ще бъдат организирани работилниците?
 - c. Водене с подкрепа от страна на обучените учители и външна помощ
 - d. Координация на работилниците и проследяване на резултатите

ПОЧИВКА

ФАЗА 3: Тренировка [Общо: 90 мин.]

Тренировка на методите, обсъждане на затрудненията.

ПОЧИВКА

ФАЗА 4: Кампания в социалните медии [Общо: 40 мин.]

1. Сформират се малки групи. Групите трябва да помислят как да използват социалните медии, за да комуникират съдържанието, което са научили.

2. Втората задача на групите е да направят резюме на трудностите и нуждата от помощ за създаване на съдържание и управление на кампании през социални мрежи.

ФАЗА 5: Закриване на обучението с младежи [Общо: 20 мин.]

1. Финален кръг [5 мин.]

а. Едно нещо, което ще взема със себе си.

б. Как се чувствам сега?

2. Попълване на въпросници за обратна връзка [10 мин.]

3. Раздаване на сертификати [5 мин.]

ПРИМЕРНИ ШАБЛОНИ ЗА ОБРАТНА ВРЪЗКА

- Това мина /беше добре:

Модул []

- Това не мина / не беше добре, колкото се очакваше:

РЕФЛЕКСИЯ СЛЕД ВСЕКИ ЕДИН МОДУЛ

1. Кои методи / упражнения използвахте и по кои теми разговаряхте?

2. Кое мина добре?

3. Къде имахте затруднения?

4. Как се чувствахте по време на работилниците / семинарите?

5. Има ли други въпроси, които искате да споделите?

6. Методи за работа с младежи обучители

Преди да приложите определен метод / упражнение, е полезно да съобщите на участниците наименованието и целта му. В края на работата може отново да направите препратка към името и целта, така че участниците да ги свържат със съдържанието му. Даденото време за изпълнението на методите е приблизително и ще варира в зависимост от вниманието, което им отделят участниците и доколко са склонни да говорят и участват в обсъжданията.

Методите могат да се съкратят, например като темите се обсъждат само в общата група, вместо в малки групи. По-долу те са разделени в три категории: уводни и рефлексивни методи, разгривки и методи за обсъждане на съдържанието на темите.

1. Метод: Поздравете колкото можете повече: мъже/жени

Размер на групата: 6+

Времетраене 30 минути

Описание:

Стъпка 1

Участниците са поканени да срещнат и поздравят колкото може повече хора за 10 секунди, докато фасилитаторът брои. Можете да добавите някои други варианти за поздравите: 10 секунди за поздрав възможно най-много хора по много сериозен/официален начин, 10 секунди за поздрав с докосване на лакти, рамо, стъпало, и т.н.

Стъпка 2

Това е важната стъпка. Помолете участниците да поздравят колкото може повече хора за 10 секунди по начина, по който мъжете обикновено се поздравяват. Като алтернатива можете да изберете няколко вида мъжественост (например млади момчета; 20-годишни мъже; 40-годишни мъже; много възрастни мъже или мъже от други места/контексти).

Допълнителна възможност: Можете да използвате формата „поздравете възможно най-много за 10 секунди“, за да работите с други социални конструкции и върху емоциите, които може да искате да изследвате във вашата програма (гняв; тъга; срам; отвращение; гордост; доверие; страх); например „Поздравете колкото можете повече хора за 10 секунди, докато сте много ядосан/горд/тъжен...“

Стъпка 3

Помолете участниците да поздравят възможно най-много хора за 10 секунди по начин, по който жените обикновено се поздравяват една друга.

Стъпка 4

Сега започнете да задавате въпроси. Как минаха мъжките поздравии? Дали всички бяха подобни или имаше разлики? Могат ли мъжките поздравии да варират в зависимост от областта, града, региона, държавата, възрастта, произхода, вярата и т.н...? Мъжките поздравии нещо „естествено“ ли са? Мъжете родени ли са с такова поведение, или е нещо, което са научили? От кого и къде ?

Стъпка 5

Продължете да задавате въпроси.

Какво ще кажете за женски поздравии? Какви са разликите? Женските поздравии нещо естествено ли са, или е нещо, което момичетата са научили? От кого и къде ?

Предизвикателства:

Изпълнението на женските поздравии може да създаде дискомфорт за някои момчета. Това зависи от това как групата вече е свикнала да се движи, да се изразява и да изпълнява прости задачи. Тези участници, които не желаят да се включат в тази стъпка, трябва да имат свободата да не участват.

Резултати:

- Отваря дискусия за стереотипите по пол.
- Участниците физически изследват стереотипите по пол.
- Участниците се научават да правят разлика между това, което е дадено по рождение, и това, което е научено

2. Метод: Някой, който...

Размер на групата: 6–25

Времетраене: 5 – 30 мин.

Описание:

Част 1

Участниците седят в кръг. Един участник стои в средата прав. За да се измъкне от средата, той/тя трябва да сподели нещо за себе си. Например, ако участникът по средата обича сладолед, казва „Всеки, който обича сладолед“. Ако има други хора в групата, които също обичат сладолед, те трябва да станат от столовете си и да се опитат да стигнат до друг свободен стол. Докато всички се опитват да заемат стол, участникът в средата има възможност също да седне на стол и да напусне средата. Някой друг ще остане без стол и ще застане в средата. Тогава е негов/неин ред да сподели нещо, което харесва и което може да се хареса и на други.

Участниците не могат да се преместват на столовете, които са непосредствено до тях, и не могат да се върнат на стол, който току-що са напуснали.

Част 2

След като участниците свикнат с тази игра, всеки, който е в средата, трябва да каже изречение, което започва с „Всеки, който мисли, че мъжете/момчетата...“ Някой може да каже „всеки, който вярва, че мъжете/момчетата са по-смели от жените/момичетата“. Отново хората, които са съгласни, сменят столовете. Винаги има някой, който остава в средата, който ще трябва да намери ново изречение. Хората по средата трябва да кажат нещо вярно за тях, но това не трябва да бъде основният фокус. За известно време ще излязат всякакви изявления. Те не трябва да бъдат анализирани в този момент и участниците трябва да бъдат насърчавани да изразяват възгледите си много свободно и да не съдят другите. Ако не са съгласни с дадено изявление, просто могат да останат на стола си. Ако донякъде са съгласни, трябва също да сменят столовете, иначе играта може да блокира.

Дискусия

Когато дадено изявление провокира много реакции, е възможно да се работи върху това изявление в групата. Вместо участниците да се позиционират в кръг, те могат да застанат близо, или далеч от човека в центъра, който е направил изявлението, в зависимост от това доколко е съгласен с това изявление. Ако хората са съгласни с дадено твърдение, те се доближават до човека, който го е направил. Ако те силно не са съгласни, отиват възможно най-далеч. И разбира се, могат да имат и позиции по средата.

Фасилитаторът в този момент може да постави под въпрос различните гледни точки и да ги накара да си взаимодействат.

Предизвикателства:

Някои участници могат да не разберат веднага, че трябва да кажат нещо, което хората в групата споделят и по този начин могат дълго да останат в средата. Те трябва да бъдат внимателно насърчавани от водещия да намират включващи твърдения.

Някои участници може да се почувстват под напрежение в средата. Други може да искат да им помогнат. Това трябва да се избягва. Фасилитаторът трябва да насърчава този в средата с прости въпроси: *Дали има нещо, което харесваш и което може да хареса и на другите ?*

В крайни случаи може да се приеме правило на жокер, при което участникът в средата казва жокер и всички трябва да сменят столовете си.

Частта с твърденията за момчетата и момичетата трябва да се разиграе, едва след като играта вече работи добре и е разбрана от всички.

Тази игра лесно работи добре и дори може да стане прекалено активна, ако в групата има младежи, които скачат да заемат стол на всяка цена пред някой друг. Този хъс позволява на участниците да се изразяват по-спонтанно. Но, за да се избегнат инциденти, фасилитаторът трябва да обясни ясно, че е по-добре участниците да се окажат по средата, отколкото в болница. Младежите трябва да пазят себе си и другите играчи и това е най-важното в играта.

Въпроси:

В края на играта можете да зададете следните въпроси:

Как беше играта ?

Какво се случи в тази игра?

Какви умения са ви необходими, за да не останете по средата?

Какви бяха предизвикателствата? Как се чувствахте по средата? От какви умения се нуждаехте, когато бяхте по средата?

Кое твърдение ви направи особено впечатление?

По време на дискусиата след това трябва да се избягват обобщения и фасилитаторът трябва да насочи дискусията с въпроси като: *В коя ситуация това е вярно за теб/вас?*

Вариации/опции:

Играта може да се играе и без столове.

Резултати:

- Участниците осъзнават стереотипите и факта, че те рядко се съгласяват с всичко.
- Участниците водят дискусията относно стереотипите по пол сред връстници.

3. Метод: „Истинският мъж“

(виж стр. 92 от Наръчника по проекта Boys in Care https://www.boys-in-care.eu/fileadmin/BIC/Bulgaria/boys_in_care_handbook_BG_FINAL.pdf)

4. МЕТОД “КОРАБ НА РОМАНТИЧНИТЕ ВРЪЗКИ” – RELATIONSHIP

Продължителност

45-60 минути

Теми на метода

Дискусия за гнева и емоциите, които го предизвикват, предотвратяване на актовете на насилие, стратегии за преодоляване на неприятните емоции.

Целева група

тийнейджъри, възрастни

Необходими материали

- По 1 голям лист (хартия за флипчарт) за няколко малки групи
- Маркери, флумастери в различни цветове
- По 1 лепило за всяка малка група
- По 1 комплект листчета със ситуации за всяка малка група (вижте приложението)
- Самозалепващи се точки, или други самозалепващи се етикети

Брой участници

До 30 души (максимум 6 групи)

Методът стъпка по стъпка

1. Работа в малки групи (20 мин.):

Групата се разделя на малки групи от около 4-5 човека. Задачата за малките групи е:

- Да нарисова заедно голям кораб върху листа хартия. Участниците могат сами да изберат дизайна – презокеански кораб, малко корабче, платноходка, или друг вид кораб. Единственото важно нещо е да се остави достатъчно място за залепване на малки листчета както върху, така и около кораба.

- След като корабът е нарисуван в центъра на рисунката, може да се нарисува вода около кораба, също айсберг, няколко облака, слънце и т.н.
- Корабът е символ на една романтична връзка (RelationSHIP). Листчетата, които се раздават на участниците и са приложени в края на метода, съдържат различни ситуации, които могат да се случат в романтичните връзки. Групата трябва да помисли за тези ситуации и да реши чрез дискусия къде е добре да бъдат поставени.

2. Инструкции към участниците:

- а. Ако ситуацията помага на кораба на романтичната връзка да плува щастливо дълго време, залепете **листа с описаната ситуация вътре в кораба си**. Можете да бъдете креативни и да нарисувате отделни допълнителни атрибути (напр. кормило, платна и т.н.) на кораба с различни значения и след това да присвоите съответните ситуации към тези нови атрибути.
- б. Ако ситуацията може да представлява заплаха за връзката, тогава залепете листчето с описаната ситуация **извън вашия кораб**, например на айсберга, или каквото друго сте измислили. (Акули, кит, друг кораб, който пътува на среща и т.н. по въображение на участниците).
- с. Ако се отнасяте двусмислено към определени ситуации, измислете нови неща, които да нарисувате и които трябва да представляват символи за двусмислени ситуации. Това може да са облаци, вятър, дъжд например, или каквото друго се сетите.
- д. Когато приключите, отделете малко време и помислете какво пропускате по отношение на романтичните връзки. Можете да го запишете някъде на рисунката.

3. Работа в обща група:

- След като малките групи приключат обсъждането, рисунките се окачват в стаята, където могат да се видят и от другите групи.
- Всяка група може да коментира накратко собствената си рисунка. По-специално, групите трябва да обяснят когато на листа са нарисувани елементи, които имат специално значение.
- След това групите трябва внимателно да разгледат и останалите рисунки. В този момент на всяка група се раздават самозалепващи се точки, които могат да бъдат залепени върху рисунките на другите групи на местата, които повдигат въпроси. Ако вече е поставена точка от някоя от групите, не трябва да се залепва втора точка от друга група на същото място. (Много точки могат да създадат впечатление, че групата, която представя рисунката не се е справила. Това трябва да се избягва, защото целта е по-скоро да се дискутират спорните моменти.)

Цели на метода

Разсъждения за собствените желания и амбивалентни чувства в отношенията между двойките – обмен между участниците с цел насърчаване на саморефлексията по въпросите:

- Какво трябва да има във взаимоотношенията ми? Събиране и назоваване на желани аспекти.
- Какво не трябва да се случва? Чувствителност към собствените граници и към предупредителни сигнали за форми на насилие, насърчаване на поставянето на собствени граници.
- Повишаване на разбирането за границите на другите и че те могат да бъдат напълно различни от собствените ни, както и за необходимостта да ги уважаваме.

Участниците трябва да формират своя собствена картина на равни срещу неравностойни/ токсични срещу здрави / реални срещу идеални взаимоотношения, към които могат да се позоват по-късно за самопроверка, ако е необходимо: „Връзката ми такава ли е, каквато бих искал да бъде?“

Допълнителни указания:

Една група може да избере да види предупредителните знаци за насилие като част от връзка. Въпреки това е важно насилственото поведение също да бъде посочено като такова в метода. Ако участниците не са го идентифицирали, фасилитаторът трябва да направи това преди края.

Фасилитаторът трябва да е наясно кои са потенциално опасните ситуации и да може да обясни защо са такива.

Опитът показва, че повечето дискусии се случват в малките групи, затова е препоръчително да се стимулират дискусиите от фасилитатора чрез задаване на въпроси.

Важно е да се даде пространство за дискусия за разнообразието на връзките като най-важното послание е, че една нормална връзка е това, в което човек се чувства най-удобно и добре и не съществува само един вид правилна връзка.

За да се постигне това, фасилитаторът може да сподели своите собствени идеи за връзките и да наблегне, че при връзките става въпрос най-вече за взаимно съгласие и спазване на личните граници.

Контролът и обезпокоителните сигнали за насилие не трябва да се пренебрегват в една връзка. Ако се наблюдава пренебрегване на такива сигнали при дискусиите на групите, е от полза да се поговори за личните граници, но не да се преминава в лекционен режим, а по-скоро да се даде личен пример:

За мен лично не би било о.к., ако партньорът/партньорката ми.....защото По-точни въпроси също могат да спомогнат участниците да определят къде са техните граници, например.: *"В кои ситуации намирате за нормално партньорът/партньорката ви да продължава да ви търси, въпреки, че не му/ ѝ отговаряте? В кой момент вече ще дойде твърде много за вас?"*

Приложение – листчета със ситуации към метода

Партньорът/ партньорката ви понякога си позволява да ви обижда, когато е пил/а.	Партньорът/ партньорката ви иска винаги да знае къде сте, когато не сте заедно.	Партньорът/ партньорката ви не ви представя на приятелите си.	Партньорът/ партньорката ви не ви представя на семейството си.
Партньорът/ партньорката ви успява да ви убеди да имате интимни отношения, въпреки че вие не желаете.	Задно решавате с партньора/ партньорката ви какво ще правите в свободното си време.	Вярвате си и се чувствате удобно, когато сте заедно с партньора/ партньорката ви.	Прекарвате толкова много време с партньора/ партньорката ви, че нямате никакво друго време за хобита, приятели и изобщо за други неща и хора.
Партньорът/ партньорката ви ви нарича глупав/а, когато спорите.	Можете да говорите за всичко с партньора/ партньорката ви.	Партньорът/ партньорката ви винаги иска да знае къде сте, когато не се виждате.	Когато партньорът/ партньорката ви е пиян/а, понякога целува други хора.
Партньорът/ партньорката ви не иска/ не ви разрешава да ходите сами на	Когато не вдигате телефона, партньорът/ партньорката ви ви се обажда много пъти,	Когато партньорът/ партньорката ви се ядоса, понякога хвърля и чупи предмети.	Когато спорите, партньорът/ партньорката ви понякога заплашва да ви удари.

парти, защото това го/я кара да ревнува.	докато накрая не вдигнете.		
Вие уважавате решенията на партньора/партньорката ви, както и той/тя вашите.	В присъствието на партньора/партньорката ви се чувствате удобно и сигурно.	Правите някои неща само, за да се харесате на партньора/партньорката ви.	Всеки от партньорите във вашата връзка си има лично пространство.
Понякога партньорът/партньорката ви ви крещи и ви разплаква.	Избягвате на правите, или казвате определени неща, които могат да ядосат партньора/партньорката ви, защото се страхувате от това.	Когато спорите, партньорът/партньорката ви спира да ви говори.	Партньорът/партньорката ви не се интересува от вашите приятели.
Изразявате чувствата си, без страх от реакциите на партньора/партньорката ви	Всеки от вас има време за себе си и не се чувствате задължени да прекарвате времето си постоянно заедно.	Партньорът/партньорката ви чете вашите дневници и лични писма и съобщения.	Понякога партньорът/партньорката ви казва, че не може да живее без вас.
Когато се усмихнете на някого на улицата, партньорът/партньорката ви ревнува.	Партньорът/партньорката ви чупи личните ви вещи.	Партньорът/партньорката ви прави преценки за вашите приятели.	Обикновено вие се извинявате, дори и да не сте виновни.
Партньорът/партньорката ви качва ваши снимки в социалните медии, без да ви пита.	Харесва ви да си говорите с партньора/партньорката ви.	Когато сте тъжни или не се чувствате добре, се чувствате на сигурно място и в добри ръце с партньора/партньорката ви.	Можете да се смеете , но и да сте сериозни с партньора/партньорката ви.
Вашата връзка допринася за това да се чувствате красиви и уважавани.	Когато търсите близост, партньорът/партньорката ви ви казва, че сте лепка.	Харесва ви да споделяте чувствата си с партньора/партньорката ви и да чуете как тя/той се чувства.	Партньорът/партньорката ви казва, че ще направи всичко за вас.
Партньорът/партньорката ви винаги очаква от вас да изразявате и			Понякога си лазите по нервите с партньора/партньорката ви.

обяснявате вашите
чувства.

5. Метод на бутилката Кока-кола

Продължителност

20 - 45 минути

Теми на метода

Обсъждане на емоциите, които поражда гнева, начините за предотвратяване на актове на насилие, стратегии за преодоляване на неприятните емоции.

Целева група

(Мъже) юноши

Необходими материали

(Пълна, затворена) бутилка кока-кола

По желание: работни листове за всички участници

Брой участници:

Променлив брой участници

Методът стъпка по стъпка:

1. Важни аспекти на гнева и насилието могат да бъдат обсъдени с помощта на бутилката кола. Разклатете добре бутилката. Подайте бутилката на някого от участниците и го помолете да я отвори. Той най-вероятно ще откаже или ще бъде озадачен, тъй като ще очаква колата да се разлее и да нацапа всичко наоколо.

Обяснете метафората на разклащането на бутилката с кола. Мехурчетата показват гнева, отварянето на бутилката, когато е разклатена, демонстрира как гневът избухва и причинява хаос за хората около нас, а и някой трябва да почисти след това. Тази метафора показва, че докато гневът е нещо човешко, емоция, която понякога преживяваме, то насилието винаги е само и единствено наш избор, който може и трябва да бъде избегнат.

Обяснете, че гневът е нещо като мехурчетата на повърхността, които изригват, когато отворим бутилката, но по-тъмната течност надолу символизира и други емоции, които може би откриваме и изразяваме по-трудно. Попитайте участниците кои според тях могат да са тези емоции.

2. Затегнете капачката на бутилката и оставете мехурчетата да се успокоят:

Обяснете, че това символизира търсенето на начините да се справим с гнева – как да се успокоим, когато сме ядосани, така, че да не стигаме до насилие, да успокоим съзнанието и тялото си.

Помолете участниците да помислят за подобни ситуации, когато са били ядосани, но не са действали агресивно. Нека се подсетят кога е настъпил моментът, в който са се успокоили и са могли да действат рационално. Може би дори са разрешили конфликта.

Следните въпроси могат да помогнат:

- Какво направихте, за да избегнете насилие и за да овладеете гнева си?
- Как излязохте от мислите за насилие, как ги контролирахте, или как успокоихте реакциите на тялото си, адреналина?
- Как това промени изхода от ситуацията и последствията за останалите и отношенията ви с тях ?

В работните групи:

Помолете участниците да се разделят по двойки или тройки и да обсъдят всички възможни стратегии за избягване на насилствено, или нараняващо поведение в тези ситуации.

Възможен принос, който да запишете на флипчарт, може да е:

- Как установихте, че сте ядосани, и успокоихте реакциите на тялото си – пулс, треперене, мускулни крампи....?
- Как насочихте мислите си в друга посока?
- Как можехте да реагирате по друг начин?

Дайте на групите време, за да работят заедно и след това нека по един представител от малка група да представи дискусията и най-важните стратегии в голяма група. Вашата роля е да съберете стратегиите от всички групи на флипчарта и да ги разпределите в следните категории "успокояване на тялото", "успокояване на съзнанието и предприемане на алтернативни действия". Вашата роля е да отразите всички основни стратегии и да припомните на участниците, че в такива ситуации е важно да се поеме въздух и да се успокои дишането. Да напуснем ситуацията и да си тръгнем също е изход да не сме агресивни в случай, че не успеем да се успокоим.

3. – Дайте си почивка: това също е начин да се избегне насилие.

Разклатете същата бутилка отново и я оставете настрана, без да я отваряте. С това илюстрираме, че когато се успокоим, можем да обмислим ситуацията и да споделим това с други хора. Така ще се върнем към ситуацията и ще помислим за тъмната течност – какво ни е накарало да се ядосаме и защо, и какви са емоциите, както и нуждите ни.

Също ще можем да се замислим за емоциите и нуждите на другия човек в конфликта, за да тръгнем към разрешаването му.

Сега вече отворете бутилката леко и разлейте малко кола в чашките на някои участници, за да покажете споделянето, след като сте си дали почивка.

Пояснете, че почивката не означава, че конфликтът се разрешава, това е само избягване на насилието.

Цели на метода

Обсъждане на емоциите и произхода на гнева и насилието. Дискусия за стратегии и варианти за действие в емоционално трудни ситуации. Повишаване на осведомеността за последиците от насилието.

Методът може да помогне за по-добро разбиране на емоционалните процеси в собственото тяло, да развие чувствителност към последствията от насилието и да помогне да се развие добър начин за справяне с гнева.

Адаптация и вариации

Методът може да се обсъди с работни листове в подробен вариант, или устно с цялата група в кратък вариант.

6. Метод „Кръг на емоциите ”

Продължителност

20 - 45 минути

Теми на метода

Емоции, изразяване на емоции, социализация

Целева група

възрастни, юноши

Необходими материали

Празен лист хартия + химикалка за всеки участник .

Брой участници

Променлив брой участници

Методът стъпка по стъпка

Упражнението е за отразяване на собствените емоции.

1. Участниците се приканват да помислят самостоятелно за това, кои емоции доминират в живота им. При необходимост, преди това могат да бъдат събрани различни емоции на дъска, флипчарт, проектор и т.н.
2. Всеки участник рисува голям кръг на лист хартия.
3. След това участниците разделят кръга си на различно големи парчета и ги маркират със съответната емоция. Големината на парчетата трябва да представлява честотата, с която участниците изпитват емоцията в себе си.
4. Резултатите от рисуването се обсъждат в групата. Могат да бъдат зададени следните въпроси: а.) Кои емоции за вас са лесни да изразите? б.) Кои емоции ви е по-трудно да изразите? в.) Какво бихте искали да промените заради това? г.) До каква степен според вас изразяването на емоции има нещо общо с пола и нашите очаквания относно мъжете и жените?

Цели на метода

Повишаване на осведомеността за собствения емоционален свят, обсъждане на значението на изразяването на чувствата.

Адаптация и вариации

В големи групи може да има смисъл въпросите да се обсъждат в малки групи и след това да се обсъждат само онези части от разговора в голямата група, които малките групи искат да споделят.

7. Метод "Фуния на гнева"

Продължителност

20 минути

Теми на метода

Емоции, хегемонна мъжественост, грижовна мъжественост, гняв, полови стереотипи

Целева група

(Мъже) младежи

Необходими материали

Флипчарт и химикалки

Брой участници:

Максимален брой участници 20

Методът стъпка по стъпка

Участниците се насърчават да назоват всички емоции, които им хрумват. Отговорите се записват на флипчарт, на който е нарисувана фунията на гнева. Емоциите се записват във фунията. Извън нея се изброяват всички условия, на които се вярва, че трябва да отговаря един "истински мъж". Можете да зададете следните въпроси:

Какви емоции познавате? Какъв според вас е истинският мъж? Какво очаква обществото от мъжете?

Мъжете се сблъскват рано със задължения и очаквания, които казват, че мъжете не могат да бъдат "слабаци" или "страхливци", не трябва да плачат, а вместо това трябва да бъдат винаги твърди. Фунията илюстрира, че много емоции в ежедневието не се разпознават и често се игнорират и че тези задържани емоции могат да избухнат накрая като гняв или ярост през тясната шийка на фунията. Тази фуния демонстрира ефекта от това да игнорираме, да се срамуваме и да потискаме определени емоции, които се натрупват.

Въпроси за дискуссионен кръг: Говориш ли за своите емоции? С кого говориш за това? Какви са твоите стратегии, когато се чувстваш овладян от безпомощност и стрес? Как тялото ти реагира, когато изпитваш емоции като гняв, тъга, радост?

Цели на метода

Дискусия за емоциите, стереотипите по пол и произхода на гнева и насилието. Осъзнаване на емоциите и подобряване на психичното здраве.

Какво е значението на пола в този метод?

Участниците научават за социалните ограничения и очаквания, пред които са изправени децата и юношите от мъжки пол и мъжете.

Този метод насърчава момчетата и мъжете съзнателно да размишляват върху начина, по който мислят за своите чувства (напр. гняв). Научават значението на всяко чувство и как тялото реагира на него.

Адаптация и вариации

Методът не изисква лично присъствие и следователно може да се извърши и чрез онлайн семинари.

Можете да подготвите изображение на фуния, за да илюстрирате потискането на чувствата.

Можете също така да събирате приносите на участниците в онлайн лист или презентация на живо.

8. Метод: “Ако някой се блъсне в колата ми, аз...”

Участниците трябва да довършат горното изречение. Докато го правят, фасилитаторът може да отбележи техните отговори и ги разпределете в 4 категории: мисли, емоции, физическо усещане, поведение. Участници са помолени да открият в коя категория се вписва дадено изречение. Например: „Ако някой се блъсна в моята кола, много ме е страх“ отива към емоциите. В коя категория се отнасят „Изпитвам болка в главата“ или „Крещя на шофьора“ ?

9. Метод: Разбиране за това какво е насилие / “Светофар”

Продължителност

45 мин.

Теми на метода

Развитие на разбирането за това какво е насилие, както и за насилие, основано на пола.

Целева група

(Мъже) младежи

Необходими материали

- Флипчарт с определението за насилие (СЗО)
- Флипчарт с дефиниция на насилие, основано на пола и данни за разпространението му.
- Описания на 12 ситуации, демонстриращи насилствено поведение, но с различни нива на легитимност. Всяка ситуация следва да е написана на отделна страница на флипчарт.
- Зелени и червените карти, които са необходими за изразяване на мнение дали определено поведение е приемливо или неприемливо. Вижте приложението за ситуациите.

Брой участници

6-8, голяма зала

Методът стъпка по стъпка

Представете флипчарта с определението за насилие и поканете участниците да коментират. Маркирайте ключовите елементи, кое определя дадено поведение като насилие.

Представете флипчарта с дефиницията за насилието, основано на пола, и основни данни за разпространението, илюстриращи, че жертвите на насилие от страна на интимен партньор, особено на тежко насилие, са предимно жени, което прави тази форма на насилие свързана с пола.

Пристъпете към ситуациите. Прочетете всяка ситуация на глас и помолете участниците да вдигнат червена карта (което означава нелегитимно, неприемливо, незаконно насилствено поведение) или зелена карта (което означава легитимно, приемливо поведение), за да изразят мнението си. След всеки случай помолете двама участника да изложат своите противоположни или сходни гледни точки. Като фасилитатор, можете да споделите накрая и вашето мнение за това как оценявате ситуациите.

Цели на метода

Насърчете участниците да разсъждават върху факта, че насилието има различни форми, които може да не са лесни за разпознаване, и че социокултурният контекст оформя това, което се разглежда като насилие, основано на пола.

Препоръки

Спазвайте времето, в което участниците разменят мнения след всяка от ситуациите. Внимавайте да не се фокусирате твърде много върху личен опит с насилие.

Адаптация и вариации

Този метод може да се направи и онлайн, но за предпочитане е лице в лице. Груповата динамика е силно ограничена в онлайн семинар, което ограничава участниците да се учат един от друг.

– Приложение: Метод „Разбиране за това какво е насилие“

Ситуации:

1. Брат ми иска да попречи на сестра ми да носи определено облекло, когато излиза.
2. Най-добрият ми приятел/приятелка отива на кино, но не ме кани да дойда.
3. Човек случайно ми стъпи на пръстите на крака, докато играя футбол.
4. Приятелката ми излиза с бившия си, въпреки че я моля да не го прави.
5. Партньорът/партньорката ми казва, че ако нямам какво да крия, трябва да му/й дам достъп до GPS-а на моя телефон, когато пожелае.
6. Съученичка ми изпраща непоискани нейни снимки по бельо.
7. Мъж ме удари, защото с приятелката му се целунахме.
8. Моят партньор ми каза, че той/тя иска открита връзка.
9. Един колега ми каза, че изглеждам много готина с това облекло.
10. Приятел се кара на приятелката си, че гледа друг мъж на улицата.
11. Партньорът ми ме игнорира с дни, защото излязох с други приятели.
12. Най-добрият ми приятел ми казва да не бъда слабак и да спра да му говоря за раздялата си.

10. Метод: Направете заедно

Времетраене: 5 – 20 мин.

Описание:

Участниците се разделят по двойки с лист хартия, като задачата на всяка двойка е да направи хартиен самолет, използвайки за работа само по една ръка на всеки участник в двойката. Другата ръка винаги трябва да е зад гърба им. Фасилитаторите не трябва да се намесват в процеса, освен с леко напомняне на участниците да държат едната си ръка зад гърба.

Изчакайте всички участници да приключат, преди да хвърлите самолетите. Подчертайте, че всички полети са хубави, и късите и дългите и тези, в които самолетът прави кръгчета. Целта е да видите всички различни начини, по които едно приятелство може да се случи. Можете да повторите тази дейност толкова често, колкото искате със същия или различни партньори.

Предизвикателства:

Участниците може да забравят да държат ръката зад гърба. Фасилитаторите трябва внимателно да напомнят да го направят, ако това се случи.

Участниците, които са склонни да налагат мнение, могат да се затруднят, тъй като играта изисква сътрудничество. Ако и двамата участника не са напълно отдадени, може да не се справят добре със задачата и самолетът няма да полети. Във всеки случай това не е проблем, защото играта е много проста, така че и двамата участници имат шанс да се развият, да подобрят комуникацията си и да се изслушват един друг.

Ако някои участници не знаят как да направят самолет от хартия, първо им покажете.

Въпроси:

Фасилитаторите могат да зададат на участниците някои от следните въпроси:

Как мина? Какво ти трябваше да направите, за да се получи добър самолет? Как протече работата във вашата двойка? Имаше ли място и за двама ви да предлагате стратегии? Как преговаряхте и решихте как да продължите? Как решихте за всеки ход?

Бяхте ли по-пасивни или по-агресивни в процеса? Има ли други ситуации във вашия живот, когато се случва това? Искате ли да промените начина, по който реагирате? Ако е така, къде в този процес на построяване на самолет, може да направите нещо различно? Искате ли да опитате отново Искате ли

да опитате с друг партньор?

Вариации:

Участниците могат да опитат отново с друг партньор или с други подобни предизвикателства, като връзване на връзка за обувка, обличане/събличане на суитчър или правене на самолет със завързани очи Играта може да се направи и като участниците нарикуват нещо заедно, без да говорят, като единият е със завързани очи, а другият го води с инструкции и т.н. Поканете участниците да измислят варианти. Може да се изненадате какви идеи ще получите.

Резултати:

- Участниците се научават да оценяват собствения си капацитет да си сътрудничат с някой друг.
- Участниците откриват своите склонности към контрол и как това може да навреди на уважението и сътрудничество в едно приятелство/връзка.
- Участниците практикуват усвояване на нови умения и получават незабавни резултати от напредъка си.

11. Метод: “Личност А/В”

Продължителност

40 мин.

Теми на метода

Взаимоотношения, насилие, основано на пола, лично пространство

Целева група

Смесена група момичета и момчета, младежи

Необходимите материали

Не

Брой участници

Над 5

Методът стъпка по стъпка

- 1) Един доброволец излиза пред групата и сядна на стол, като получава указания от фасилитатора, че не трябва да прави нищо друго, освен да гледа пода, обърнат към публиката. Добре е в тази роля да бъде извикано момиче. Друг доброволец - момче, е извикано и трябва да застане зад нея, като не прави нищо друго, освен да я гледа. Участниците са поканени да си представят проблематична история между тези двама герои. Публиката им дава имена. Често при тази задача се случва участниците да си представят истории на насилие, изневяра, контрол, преследване. Това ще ви даде идея какви истории имат участниците в съзнанието си. Рядко ще твърдят, че тя го потиска. Може би ще чуете история, в която тя му е изневерила и сега се чувства виновна, докато той преценява какво да направи.
- 2) Ако участниците са само момчета, можете да направите упражнението и с две момчета, които стоят разположени по същия начин, единият гледа в пода, а другият стои над него. Отново можете да ги помолите да си представят каква е ситуацията и тогава най-вероятно ще излязат истории за конфликт между двама мъже. След това можете да попитате седящия

доброволец дали би се съгласил да остане в ролята, но този път да играе жена. Помолете го да не изразява твърде много женственост, тъй като участниците ще бъдат тези, които ще му проектират истории и поради това той трябва да се въздържа, колкото може повече от стереотипизиране на женските характеристики. Просто трябва да седи и да гледа пода.

- 3) След това има две възможности, в зависимост от това, върху кое искате да работите. Ако искате да работите върху властовите отношения, можете да опитате с обръщане на ролите. Другият вариант е да работите върху някоя от историите, които ще излязат, и, след като получите повече подробности, да продължите с форум театър.
- 4.) Обръщане на ролите: във варианта, в който искате да продължите работа с обръщане на ролите, помолете двамата герои да си сменят местата. Помолете публиката за нови истории и попитайте дали същите истории биха били валидни в тази нова ситуация. Често участниците се смеят, защото не могат да си представят мъж да е заплашен, тормозен или обиждан от жена. Това трябва да бъде обсъдено. Участниците много лесно осъзнават в тази игра, че някои форми на насилие могат да бъдат извършени от жени, а други - главно от мъже. Може да бъдат необходими допълнителни въпроси, които фасилитаторът да зададе, за да се изследват тези стереотипи и идеи.

Допълнителни въпроси, които можете да използвате:

Как се чувства той/тя?

Какво мисли той/тя в тази ситуация, която сте описали?

Какво ще се случи нататък?

Кои мисли подхранват гнева/страха/срама/гордостта му/й?

Как може той/тя да се справи с тези емоции/мисли, за да избегне насилието?

Можете да продължите с повече разсъждения върху една от историите, за да се влезе в подробности и да се обработи по-дълбоко. В този случай каним героя отзад да направи крачка напред и да се замрази по-близо до другия на няколко пъти, като предлага три различни изображения за изследване. Едното на няколко метра зад другия участник, едното по-близо до него и едно много близо. Това също позволява да се работи върху личното пространство.

Цели на метода

Участниците изследват насилието, основано на пола, възможните ситуации в които жените упражняват насилие над мъже и обратното. Участниците се запознават с театър на образите, смяна на ролите и анализират властовите отношения.

Препоръки

Спазвайте времето, в което участниците си разменят мнения след всяка от ситуациите. Внимавайте да не се фокусирате твърде много върху личен опит с насилие.

Адаптация и вариации

Този метод може да се направи и онлайн, но за предпочитане е лице в лице. Груповата динамика е силно ограничена в онлайн семинар, което ограничава участниците да се учат един от друг.

12. Метод на модел АРП: „Активиращо събитие - Реакция - Последствия“

Продължителност на метода:

Около 45 минути

Теми на метода:

- Предотвратяване на насилието
- Да се научим да разбираме по-добре как се случва насилието
- Стратегии да запазвате спокойствие в трудни ситуации и как да не се оставяме да бъдем провокирани

Образователна цел на метода:

Образователната цел на този метод е да покаже на участниците, че на всеки път, който може да доведе до насилие, има различни кръстовища и възможности за обръщане и предотвратяването му.

Процедура на метода:

1) Представяне на модела АРП:

Първо представете модела „Активиращо събитие - Реакция - Последствия“. Моделът може да бъде представен по следния начин (най-добре е да намерите свои думи за него, текстът по-долу е само за ориентация):

„Сега ще ви запознаем с модела АРП, който е известен още като Belief and Consequences (Trigger-View-Consequence). Моделът има за цел да покаже, че както при всеки път, така и насилието е избор и има различни кръстовища и възможности да завиете от този път.

За насилието винаги има първо отключваща ситуация, второ моята гледна точка за тази ситуация и трето последствията от моята перспектива за мен чрез възникващи чувства, физически реакции и действия от моя страна.

Нека да разгледаме това с пример:

- *Пример: Седя в трамвая и мъж ме гледа право в очите. Чувствам се провокиран и застрашен. Чувствам се ядосан, сърцето ми бие по-бързо, изправям се, стискам юмрук. Той вижда това и прави крачка към мен.*

Както можете да видите от примера, има задействаща ситуация. В примера това е мъж, който ви гледа. След това имаме вашето виждане на ситуацията. В примера героят се чувства провокиран, усеща как гневът се надига и сърцето му бие по-бързо. Друг може да види същата ситуация по съвсем различен начин.

Накрая виждаме чувствата, физическата реакция и последствията. В примера героят стиска юмрук. Другият мъж реагира на това: В примера провокиращият мъж се приближава. Ако ситуацията ескалира още повече, насилието може да се случи.

Следователно е важно как виждаме задействащата ситуация и какви мисли имаме за нея. Можете да видите ситуацията и по различен начин:

- *В примера, в който мъжът ви гледа право в очите, вие можете просто да погледнете настрана. Може би просто е любопитен и харесва прическата ви.*

Активиращо събитие

Отключваща
ситуация



Моята гледна

точка за
ситуацията



**Чувства, физически
реакции, действия**



Насилие

Както и да е, поглеждате настрана, защото не сте в настроение за неприятности — ако той наистина се опитва да провокира някого, няма да сте вие.

Примерът показва, че всеки път има разклонения и че всеки сам решава дали иска да поеме по пътя на насилието, или не. Това е изцяло в нашите ръце.

Казано по друг начин, представете си, че винаги има провокираща ситуация - спусък, но по-важното е, че има ВАША лична оценка и перспектива, както и последствия за ВАС. Човек винаги сам е отговорен за това как иска да вижда и оценява нещата.

Допълнителен пример:

- (1) Задействаща ситуация: Партньорката ми ми казва, че тя ще се срещне с нейния бивш партньор.
- (2) Моята интерпретация: „Тя все още е влюбена в него.“; „Тя иска да ми изневери.“; "Не съм й достатъчен."
- (3) Последници от моето тълкуване:
 - Чувства: гняв, тъга, страх от загуба
 - Тяло: напрежение, сърцебиене, учестено дишане
 - Действия: викове, опити за забрана, стискане на юмруци → насилие
- (4) Алтернативни тълкувания: „Тя ми разказва за това, така че няма от какво да се страхувам. Добре е, че все още се разбират, въпреки раздялата. Това показва, че се уважават един друг дори в емоционално трудни ситуации.
- (5) Последници от моята алтернативна интерпретация:
 - Чувства: спокойствие, щастие, доверие
 - Тяло: спокойно, отпуснато
 - Действия: Спокойно ги попитайте какво ще правят, пожелайте им приятно прекарване → заздравете връзката

2. По-нататъшно размишление в групата върху модела АРП

След като представите примера, можете да продължите с работа в малки групи. В малките групи е добре да се използва реален пример, помолете участниците да си помислят за такъв. Подсетете ги със следното: „*Помислете за ситуации, в които сте се ядосали и станали дори агресивни. Как е започнало всичко?*“

В малките групи участниците трябва да опишат избраната конфликтна ситуация и да помислят какъв е бил отключващият фактор, как е оценена тази ситуация и какви са били последствията (чувства, реакция на тялото, действия).

Работата в малки групи е може да е последвана от размисъл в голямата група. Всяка малка група първо показва своя пример. След всяка презентация, участниците обсъждат следните въпроси за нея:

- В тази ситуация има ли други начини да се мисли за това?
- В кои моменти бихте могли да реагирате по различен начин?

Помислете заедно за изходите и заобиколните пътища по пътя към ненасилствени действия.

Необходими материали за метода:

Флипчарт и химикалки (или алтернативно използване на проектор)

Предложени варианти за адаптация и вариации на метода:

Ако времето е от съществено значение, може да се завърши само първата част, а втората да се пропусне.

13. Метод “Принцесата и мечката”

Продължителност на метода:

Около 15-20 мин.

Теми на метода:

- Половите стереотипи
- (Несъзнателно) приписване на характеристики на пола

Цел на метода:

Целта на упражнението е определяне и обсъждане на стереотипите и показване на процеса на тяхното изграждане.

Метода стъпка по стъпка :

1. Първи рунд:

Участниците се разделят по двойки, хващат се под ръка и се разпределят в стаята. Избират се на доброволен принцип двама участника – единият е помолен да имитира мечка, а другият – принцеса чрез изражения на лицето, жестове, шумове и т.н.

В първи рунд мечката получава задачата да преследва и хване принцесата. Когато я хване, принцесата се превръща в мечка, а мечката в принцеса, така че преследваният става ловец, а ловецът става преследван.

Принцесата обаче може да се спаси, като се закачи за една от другите двойки. Участникът в двойката, в когото принцесата не се е вкопчила, става принцеса и започва да бяга от мечката. По този начин участниците играят играта за няколко минути.

2. Втори рунд

Вторият рунд е същият като първия с тази разлика, че при закачане лицето, за което не се е закачила принцесата, става мечка вместо принцеса, а бившата мечка става принцеса.

По този начин участниците играят и втория рунд на играта за няколко минути.

3. Трети рунд

Третият рунд остава същият като втория рунд, което означава, че когато в двойката се е закачила принцеса, този, за когото не е закачена, става мечка. Разликата този път обаче е, че мечката е преследвана от принцесата.

Отново оставете участниците да играят третия рунд на играта за няколко минути.

Следва обсъждане за това каква е разликата между мечката, която играе ролята на ловец, и принцесата, която играе ролята на ловец, и как подобна ситуация е свързана с това как ние приписваме черти, смятани за характерни за определен пол.

Необходими материали за метода:

Пространство, което позволява бягане.

Придадени знания чрез метода:

- Предават се знания за половите стереотипи

- Предават се знания за изграждането на пола

Предложени варианти за адаптация и вариации на метода:

Могат да се използват и други роли, които пресъздават роли на преследвач и преследван – например ловец и лъв, ловец и сърна и т.н.

14. Метод “Самурай”

Продължителност на метода:

Около 15-20 мин.

Теми на метода:

- Контрол на силата
- Честна игра
- Стратегическо мислене
- Честност и лоялност

Цел на метода:

Целта на упражнението е разгривка и дискусия за различните стратегии да се защитим, без да нараняваме никого, да бъдем състрадателни, честни, справедливи както и да печелим битка, без да използваме прекалена физическа сила, а по-скоро стратегия и самоконтрол. Методът е подходящ за смесена група момчета и момичета, както и за изцяло момчешка група. Важно е да се дадат ясни инструкции, че играта спира и всички губят, ако дори един участник наруши правилата.

Метода стъпка по стъпка :

1. Можете да въведете с кратко описание на война – самурай и с какви качества той се отличава – сила, издръжливост, самоконтрол, честност, състрадателност, лоялност, чест, кураж. Той следва правдата и винаги изразява уважение.

След това можете да обясните, че с играта участниците ще влязат в ролите на самураи, но преди това, те трябва да се настроят. Един от ключовите аспекти на успешното овладяване на техниките на бойните изкуства е правилното дишане. Според източната традиция, когато диша, човешкото тяло се изпълва с жизнена енергия. Нека преди да започнат участниците вдишат и издишат няколко пъти, за да успокоят емоциите си и влязат в ролята на самураи.

В следващата стъпка започнете с най-важното правило, което ще бъде съблюдувано – самоконтрол на силата – участниците имат право да докосват противниците си съвсем леко по китката.

2. Правила на играта:

Участниците застават в кръг на разстояние на около 1.5 - 2 м. един от друг.

Редът за действие на самураите се определя по часовниковата стрелка. Първи е участник по избор, след това редът е последователен.

Всеки участник може да извърши само едно движение с ръце и крака, когато дойде неговия ред – например да скочи и се протегне, да отстъпи назад и да прибере ръце.

Целта на движението е атака, или защита. При атака участникът трябва да докосне съвсем леко китката на някой от другите участници. По този начин, той/тя елиминира едно от оръжието му и докоснатият участник трябва да прибере зад гърба си тази ръка. Той/тя, обаче все още играе с другата си недокосната ръка.

При защита участникът може само да отстъпи и да прибере мечовете си (двете си ръце). Всеки участник играе, докато бъде докоснат и по двете ръце. Тогава той отстъпва от кръга. Победителят е този, който успее да елиминира всички участници, без да е използвал прекомерна сила. Това правило се спазва и фасилитаторът наблюдава през цялото време да не се нарушава.

Обстановка:

Пространство, което позволява скачане и свободни движения – двор, физкултурен салон.

7. Речник

Речникът обяснява важни понятия, които са включени в темите на работилниците / семинарите. За основа е използван речникът на термините, разработен от Европейския институт за равенството на половете (EIGE).

Цената на мъжествеността

В допълнение към привилегиите, споменати по-горе, "цената на мъжествеността" също става очевидна. Тя става видима както като цена за обществото, така и като персонална цена, която индивидите или тяхната среда трябва да понесат. Примерите за това са:

- Деervalвация на емоционалността, овладяване на собствените чувства, с приоритетна ориентация към изискванията на мъжествеността като рационалност и контрол.
- Безмълвие, например под формата на премълчаване, неспособност за вербализиране на чувствата, неспособност да се говори за себе си и за взаимоотношенията си с другите.
- Екстернализиране на проблемите „навън“, независимост от собственото аз.
- Насилие над другите и над себе си.
- Употреба на субстанции за потискане / отхвърляне на неприятните чувства.
- Да бъдеш сам като резултат на изискването „Можеш да се справиш сам“, да не търсиш или отхвърляш помощ от другите, дори при високи нива на дистрес, напр., депресия.
- Дистанциране от собственото тяло, например под формата на възприемане и разбиране на тялото като машина.

Важно: Във връзка с осмислянето на „цената“ на мъжествеността някои хора твърдят, че на мъжете им е по-трудно в живота или сега са социално неравностойни. Важно е да се отбележи, че тази „цена“ представлява предимно „твърдите“ образи на мъжествеността.

Изисквания към женствеността

Изискванията към женствеността са противоположни на изискванията към мъжествеността и, следователно, хората трябва да изпълняват тези изисквания (поне до голяма степен), за да бъдат разпознати като „истинско“ момиче или „истинска“ жена. Освен очакванията по отношение на външния вид и поведението, има и други очаквания по отношение на емоциите за всички, които (желаят) да бъдат възприемани като жени. За момичетата, например, е по-малко прието да проявяват гняв. От тях често се очаква да бъдат мили, съобразяващи се с околните и любящи. Все

още силно изискване към женствеността е момичетата / жените да бъдат красиви и да се грижат за външния си вид. Друго очакване е, че жените искат да имат деца. Изискванията към женствеността се промениха през последните десетилетия: очакванията „истинските“ жени да имат деца, да са хармонични, да обичат да се грижат за външния си вид и т.н., все още съществуват. В същото време са налице и очаквания, които традиционно са свързвани с мъжете: например да бъдат настоятелни, да имат кариера, да бъдат силни и независими.

Феминизъм

На първо място, важно е да се отбележи, че няма един единствен феминизъм. Има много различни движения и теории, които защитават различни въпроси и понякога дори си противоречат. Въпреки това има ядро, което обединява всички феминизми. Феминизмът се застъпва за политическо, икономическо, лично и социално равенство на всички хора, срещу сексизма и дискриминацията на жените. Феминистките отправят критиката, че дори и днес по-голямата част от властта е в ръцете на мъжете. Това включва достъп до финансови средства и власт над хората (напр. в ролята на изпълнителни директори). Става въпрос обаче и за това кого слушат, кого смятат за компетентен или кой се появява в учебниците по история. Феминизмът днес възприема междусекторен подход, целящ да анализира как сексизмът се пресича с други форми на потисничество като расизъм, хомофобия, трансфобия и т.н., а също така е в диалог с критичните изследвания върху мъжете и мъжествеността.

Насилие, основано на пола

Означава насилие, насочено срещу дадено лице поради неговия пол, полова идентичност или изразяване на пола, или насилие, което непропорционално засяга лица от определен пол. Може да се прояви като физическо, сексуално, психологическо, икономическо или дигитално насилие. Насилието е сложно явление. В науката няма единна дефиниция. Едно от определенията е това на Световната здравна организация (международна организация, към която са се присъединили почти всички страни по света), чиято цел е постигането на възможно на-високо равнище на здравето на всички хора. Дефиницията ѝ за насилието е: „Умишлено, заплашително или действително използване на физическа сила или власт – срещу себе си, друго лице или срещу група или общност – което или води до, или има голяма вероятност да доведе до нараняване, смърт, проблеми с психичното здраве, проблеми в развитието или до лишения“ (Krug et al., 2002, стр. 5).

Изисквания към мъжествеността

Изискванията към мъжествеността са очакванията към хората, които са възприемани социално като мъжествени и / или които искат да бъдат възприемани като такива. Пример за тези изисквания е очакването мъжете да бъдат успешни, да контролират (собствените си емоции, ситуациите, в които се намират, други хора), да бъдат уверени, да бъдат конкурентни, но по-малко съпричастни и да показват / чувстват по-малко емоции. Мъжествеността е свързана с ограничен набор от емоции, които са „позволен“ да се показват: гневът е по-приемлив от тъгата, болката или слабостта. Следователно, това възпрепятства момчетата да изразят уязвимост, болка или тъга, ако искат да бъдат признати за „истински“ мъже. Постоянното потискане на подобни емоции при много мъже ги кара да прибегват многократно до изразяването на емоции, което „твърдите“ полови норми позволяват, и това може да доведе до насилие в неговата крайна форма. Тъй като емпатията и грижата обикновено се свързват стереотипно с женствеността, момчетата и мъжете са по-малко склонни да се ориентират към изразяването на подобни качества и произтичащите от тях поведения, ако искат да бъдат разпознати като „истински“ мъже. Изискванията към мъжествеността могат да доведат до дефицити, описани като „цената на мъжествеността“. Освен това мъжете се радват и на много предимства в общество, наричани още „привилегии“.

Патриархат

Патриархатът буквално означава „управление на бащите“. Днес това означава система на мъжко господство, в която особено жените, както и интер-, транс и небинарните хора са потискани и експлоатирани (икономически, културно, политически, правно).

Привилегиите на мъжествеността или на мъжете

Структурната властова позиция спрямо жените носи на мъжете определени привилегии в сферата на личните отношения, в публичната сфера и в сферата на заетостта, икономиката и политиката, като, например, по-лесен достъп до материални ресурси (власт, пари), повече свобода (използване на пространство, наличие на свободно време), възможност за поемане на по-малко отговорност, свързана с грижите, и по-малко емоционално ангажиране в семейната сфера, повече легитимност и авторитет (в разговори, в обществото), повече сигурност, особено по отношение на това да станат жертва на сексуално насилие.

Пол при раждането

Биологичният пол е полът, приписван на човек при раждането му според определени физически белези. Обичайно се очаква човек да изразява своята полова идентичност, да има полова изява и да играе определена полова роля, която социалните норми изискват от съответният пол, въз основа на пола, определен при раждането.

8. Полезни допълнителни материали и интернет връзки

Европейски институт за равенството а половете (EIGE) Речник за равнопоставеността (на български език)

https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus?language_content_entity=bg

Методи, основани на движението и театъра, за предотвратяване на насилието по пол

https://www.work-with-perpetrators.eu/fileadmin/WWP_Network/redakteure/Training/Games_Theatrical_Tools_Manual.pdf

Методи и материали за педагогическа работа върху мъжествеността и превенцията на насилието, основано на пола

<http://www.peerthink.eu>

9. Библиография

Arao, B. & Kristi, C. (2013): The Art of Effective Facilitation: Reflections From Social Justice Educators.

Bourdieu, Pierre (1997): Die männliche Herrschaft, in: Dölling, Irene/Krais, Beate: Ein alltägliches Spiel. Geschlechterkonstruktion in der sozialen Praxis, Frankfurt a.M., S. 153–217.

Brückner, M. (1998): Wege aus der Gewalt gegen Frauen und Mädchen, Frankfurt am Main.

Connell, W.R. (2000): Masculinities, Second Edition, University of California Press, Berkeley.

Debus, K. / Könnecke, B. / Schwerma, K. / Stuve, O. (Hrsg.) (2012): Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen an der Schule. Texte zu Pädagogik und Fortbildung rund um Jungenarbeit, Geschlecht und Bildung.

Döge, Peter (2001): Geschlechterdemokratie als Männlichkeitskritik. Blockaden und Perspektiven einer Neugestaltung des Geschlechterverhältnisses, Bielefeld.

Elliott, Karla (2016): Caring Masculinities: Theorizing an Emerging Concept, in: Men and Masculinities, 19(3), S. 240-259.

Fraser, Nancy (2016): Capitalism's Crisis of Care. Dissent, Fall 2016. <https://www.dissentmagazine.org/article/nancy-fraser-interview-capitalism-crisis-of-care> (27. Mai 2022).

Gärtner, Marc & Scambor, Elli (2020): CARING MASCULINITIES. Über Männlichkeiten und Sorgearbeit, in: AUS POLITIK UND ZEITGESCHICHTE, Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament, 70. Jahrgang, 45/2020, S. 22-27. <https://www.bpb.de/apuz/care-arbeit-2020/317852/caring-masculinities-ueber-maennlichkeiten-und-sorgearbeit> (26. April 2023).

Gärtner, Marc (2012): Männer und Familienvereinbarkeit: Betriebliche Personalpolitik, Akteurskonstellationen und Organisationskulturen, Opladen.

Hanlon, Neil (2012): Masculinities, care and equality: identity and nurture in men's lives, London.

Holter, Øystein G./Krzaklewska, Ewa (2017): Blueprint Guide - Gender Equality and Quality of Life: European blueprint Information and Instructions. http://www.geq.sociologia.uj.edu.pl/documents/32447484/136473799/GEQ_Blueprint_Guide.pdf/fa5bff86-2fd1-4d31-b5b7-94736df4d947 (28. April 2023).

Holter, Øystein G./ Svare, Helge/Egeland, Cathrine (2009): Gender Equality and Quality of Life - A Norwegian Perspective. Nordic Gender Institute (NIKK) and The Work Research Institute (WRI), Oslo. https://www.nikk.no/wp-content/uploads/NIKKpub2009_ligestillingspolitik_M%C3%A6nd-og-maskuliniteter- Gender-Equality-Qualit-yo-fLifeEng.pdf (28. April 2023).

Hrženjak, Majda/ Dahlmüller, Till/ Könnecke, Bernard/ Markelj, Leja (2023). Caring Masculinities in Action. Transnational Report. <https://vmg-steiermark.at/de/forschung/projekt/carmia>

Hrženjak, Majda/Scambor, Elli (2019): Why do research into men's care work? In: Teorija in praksa 4 (2019), [https://www.fdv.uni-lj.si/en/journals/science-journals/teorija-in-praksa/about-journal/teorija-in-praksa-4-\(2019\)](https://www.fdv.uni-lj.si/en/journals/science-journals/teorija-in-praksa/about-journal/teorija-in-praksa-4-(2019)) (27. April 2023).

Kimmel, Michael (2008): *Guyland. The Perilous Word Where Boys Become Men: Understanding the Critical Years Between 16 and 26*, New York.

Krug EG, Mercy JA, Dahlberg LL, Zwi AB. The world report on violence and health. *Lancet*. 2002 Oct 5;360(9339):1083-8. doi: 10.1016/S0140-6736(02)11133-0. PMID: 12384003.

Messner, Michael A. (2000): *Politics of Masculinities. Men in Movements, The Gender Lens*, Lanham New York Toronto Oxford.

Puchert, Ralph/ Gärtner, Marc/Höyng, Stefan (Hg.) (2005): *Work Changes Gender - Men and Equality in the Transition of Labour Forms*, Opladen.

Rieske, Thomas V./Scambor, Elli/Wittenzellner, Ulla/Könnecke, Bernard/ Puchert, Ralph/Schlingmann, Thomas (2018): Aufdeckung und Prävention von sexualisierter Gewalt gegen männliche Kinder und Jugendliche – Einführung in ein Forschungs- und Praxsentwicklungsprojekt, in: Rieske Thomas V./ Scambor, Elli/Wittenzellner, Ulla/Könnecke Bernard/Puchert, Ralph (Hg.): *Aufdeckungsprozesse männlicher Betroffener von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend. Sexuelle Gewalt und Pädagogik*, vol. 4., Wiesbaden.

Rubin, Gayle S. (1975): The Traffic in Women: Notes on the 'Political Economy' of Sex, in: Rayna R. Reiter (Hrsg.): *Toward an Anthropology of Women*. Monthly Review Press. S. 157-210.

Scambor, Elli/ Gärtner, Marc/ Holter, Øystein G./ Snickare, Lotta and Warat, Marta (2023): Caring masculinities at work: Theoretical and empirical perspectives across Europe. *Gender Work Organization* <https://doi.org/10.1111/gwao.13034>

Scambor, Elli/Gärtner, Marc (2021): WHY SHOULD I CARE? MEN AS AGENTS AND BENEFICIARIES OF A GENDER EQUAL DIVISION OF CARE. In: Comas d'Argemir, Dolores i Bofill, Sílvia (Hrsg.): *El cuidado de mayores y dependientes: avanzando hacia la igualdad de género y la justicia social*. Barcelona, S. 259-278.

Scambor, Elli/Jauk, Daniela/ Gärtner, Marc/Bernacchi, Erika (2019): Caring masculinities in action: Teaching beyond and against the gender-segregated labour market, in: Magaraggia, Sveva/Mauerer, Gerlinde/Schmidbaur, Marianne (Hrsg.): *Feminist Perspectives on Teaching Masculinities*. Learning Beyond Stereotypes; Routledge.

Scambor, Elli/Holter, Oystein G./Theunert, Markus (2016): Caring Masculinities – Men as Actors and Beneficiaries of Gender Equality, in: *Documentation of the 3rd International Conference on Men and Equal Opportunities in Luxemburg 2016*, S. 27–37. <http://vmg-steiermark.at/de/forschung/publikation/caring-masculinities-men-actors-and-beneficiaries-gender-equality> (16. August 2023).

Scambor, E./ Bergmann, N./ Wojnicka, K./ Belghiti-Mahut, S./ Hearn, J./ Holter, O.G./Gärtner, M./ Hrženjak, M./ Scambor, C. & A. White (2014). Men and Gender Equality: European Insights. In *Men and Masculinities*, December 2014 17, 552-577.

Scambor, Elli/Wojnicka, Katarzyna/Bergmann, Nadja (Hrsg.) (2013): Study on the Role of Men in Gender Equality, <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f6f90d59-ac4f-442f-be9b-32c3bd36eaf1/language-en> (27. April 2023).

Scholz, Sylka/Heilmann, Andreas (2019): Caring Masculinities? Männlichkeiten in der Transformation kapitalistischer Wachstumsgesellschaften, München.

Stuve, Olaf/Debus, Katharina (2012a): Geschlechtertheoretische Anregungen für eine geschlechterreflektierte Pädagogik mit Jungen, in: Dissens e.V./Debus, Katharina/Könnecke, Bernard/Schwerma, Klaus/Stuve, Olaf (Hrsg.): Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen in der Schule: Texte zu Pädagogik und Fortbildung rund um Jungenarbeit, Geschlecht und Bildung, Berlin, S. 28-42.

Istituto
degli
Innocenti



Institut für Bildung
und Forschung

dissens



[Institut für Männer- und
Geschlechterforschung]

MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN STEIERMARK

Center of Women's
Studies and Policies



Mirovni inštitut

Inštitut za sodobne družbene in politične študije

The Peace Institute

Institute for Contemporary Social and Political Studies

ahige

ANDALUCIA

Asociación de hombres
por la igualdad de género