

UČNO GRADIVO IN METODE

Usposabljanje za nosilce_ke sprememb v projektu Aktiviranje nenasilnih moškosti

Pripravili: Majda Hrženjak in Leja Markelj

Ljubljana, April 2023

Vsebina gradiva predstavlja stališča projektne skupine CaRMiA in je njena izključna odgovornost. Evropska komisija ne prevzema nikakršne odgovornosti za morebitno uporabo informacij, ki jih vsebuje.



KAZALO VSEBINE

1. O PROJEKTU.....	3
2. POJMOVNI SLOVAR.....	4
<i>Spolne norme in spolni stereotipi</i>	<i>4</i>
<i>Fantovski kodeks</i>	<i>4</i>
<i>Pritisk vrstniške skupine</i>	<i>4</i>
<i>Nasilje na podlagi spola</i>	<i>5</i>
<i>Vrstniško nasilje.....</i>	<i>5</i>
<i>Za spol občutljivo pedagoško ali svetovalno delo</i>	<i>5</i>
<i>Raznolikost moškosti</i>	<i>5</i>
<i>Privilegiji moškosti.....</i>	<i>6</i>
<i>Stroški moškosti.....</i>	<i>6</i>
3. METODE DELA	7
<i>METODA: Gender unicorn</i>	<i>7</i>
<i>METODA: Pravi moški.....</i>	<i>9</i>
<i>METODA: Krog emocij.....</i>	<i>10</i>
<i>METODA: Izrazi čustev</i>	<i>10</i>
<i>METODA: Igra vlog – Kako nekoga potolažiti</i>	<i>11</i>
<i>METODA: Igra vlog – Kako izboljšati naše ravnanje v konfliktih.....</i>	<i>11</i>
<i>METODA: Razumevanje toksične moškosti (primer Andrew Tate)</i>	<i>12</i>
<i>METODA: ABC model.....</i>	<i>15</i>
<i>METODA: Plastenka Coca-Cole</i>	<i>17</i>
<i>METODA: Lijak jeze.....</i>	<i>19</i>
4. EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK	21
5. VIRI IN LITERATURA	26

1. O PROJEKTU

Aktiviranje nenasilnih moškosti (CarMiA) je mednarodni projekt ki ga izvaja Mirovni inštitut v sodelovanju s partnerji iz Italije, Nemčije, Avstrije, Bolgarije in Španije, financira pa ga Evropska komisija v okviru programa CERV-2021-DAPHNE.

Projekt pogloblja obstoječe in razvija nove perspektive v raziskovalnem in aktivističnem delu Mirovnega inštituta na področju enakosti spolov in moškosti. Z ozaveščanjem, usposabljanjem in mobilizacijo mladih moških v smeri zavračanje nasilja in kritičnega odnosa do hierarhičnih, dominantnih in privilegiranih odnosov med ljudmi projekt deluje na področju zmanjševanja vseh oblik nasilja na podlagi spola.

Cilji projekta so izboljšanje znanja in krepitev kompetenc pedagoškega osebja, mladinskih delavk_cev in aktivistk_ov na področju preprečevanja nasilja na podlagi spola o normah hegemonne moškosti in alternativnih konceptih moškosti; razvoj inovativnih participativnih praks za delo z mladimi; opolnomočenje mladih za nenasilno vedenje; ozaveščanje in izobraževanje mladih kot nosilcev sprememb z vrstniškimi dejavnostmi v šolah, mladinskih in športnih klubih.

2. POJMOVNI SLOVAR

Spolne norme in spolni stereotipi

Pripisovanje in pričakovanje točno določenih lastnosti, vedenj, vlog in izgleda zgolj na podlagi pripadnosti osebe družbeni kategoriji žensk ali moških. Togi stereotipi, ki ohranjajo spolne norme in omejujejo zmožnost samoizražanja, imajo daljnosežne posledice. Pričakovanja v zvezi z moškostjo ne zajemajo vsega, kar fantje ali moški počnejo oziroma so. Odražajo zgolj zahtevo, s katero se morajo soočiti vsi, ki se dojemajo ali počutijo kot fantje/moški. Biti »pravi moški« je pričakovanje v zvezi z moškostjo. To pomeni, da si uspešen, imaš nadzor, si manj empatičen in bolj tekmovalen, uveljavljaš samega sebe in razumeš čustva kot področje, ki je predvsem ženska domena. Stereotipno moškost povezujemo z omejenim naborom čustev, ki so na razpolago fantom in moškimi: jeza je bolj sprejemljiva kot žalost, bolečina ali naklonjenost. Nasprotno je pri dekletih jeza manj sprejemljiva, od njih se pričakuje prijaznost in poslušnost. Zaradi tega imajo fantje težave z izražanjem ranljivosti, bolečine ali žalosti, dekleta pa jeze. Stalno zatiranje takih čustev pri moških povzroča, da se vedno znova vračajo k tistim čustvenim izrazom, ki jih dopuščajo toge spolne norme, to pa v skrajni obliki lahko vodi v nasilje. Ker empatijo in skrb nasploh stereotipno povezujemo z ženskostjo, imajo moški težave z ustvarjanjem in vzdrževanjem intimnih odnosov. To ima lahko za posledico tudi slabo duševno zdravje in višje stopnje nasilja, odvisnosti in samomorilnosti med moškimi kot med ženskami.

Fantovski kodeks

Predstavlja zbirko drž, vrednot in lastnosti, ki skupaj tvorijo tisto, kar pomeni biti »pravi moški«. Tradicionalno pojmovanje moškosti fante uči, da morajo biti močni, samostojni, dominantni in imeti vse pod nadzorom. V takem pojmovanju moškosti ni prostora za čustva in ranljivost in za to, da bi prisluhnili lastnim potrebam.

Nikoli ne pokaži čustev ali priznaj šibkosti. Svetu moraš kazati obraz, ki pravi, da je vse v najlepšem redu, da je vse pod nadzorom, da ni nobenega razloga za skrb ... Ključna je zmaga. Prijaznost ni izbira, tudi sočutje ne. Taka čustva so tabu. (Kimmel 2009: 45).

Pritisk vrstniške skupine

Predstavlja nenehno socialno kontrolo, kar pomeni, da se moški medsebojno nadzorujejo in disciplinirajo izvajanje moškosti, ki ni v skladu z normami »prave moškosti«. Med drugim se kaže tako, da so fantje, ki so konformni s fantovskim kodeksom, popularni. Tisti, ki ne sledijo tem normam, pa so podrejeni ali izključeni. Večina fantov in moških idealov moškosti ne dosega, saj postavljajo nedosegljiva merila, se pa neprestano primerjajo z njimi in se med seboj vrednotijo po tem, koliko jih dosega. Zaradi tega so lahko fantje negotovi in imajo občutek, da niso dovolj dobri. To vodi v začaran krog težav s samozavestjo, zaradi katerih vedno znova čutijo potrebo po (samo)potrjevanju, kar lahko vodi v tvegano vedenje.

Nasilje na podlagi spola

Nasilje, usmerjeno proti osebi zaradi njenega spola, spolne identitete ali spolnega izraza, ali nasilje, ki nesorazmerno prizadene osebe določenega spola. Izraža se lahko kot fizično, seksualno, psihološko, ekonomsko, digitalno nasilje.

Vrstniško nasilje (med fanti/moški)

Je mogoče razumeti kot nasilje na podlagi spola in sicer kot mehanizem medsebojne tekmovalnosti in uveljavljanja hierarhije med moškimi. Ko fantom ni treba uprizarjati »prave moškosti« in ko se naučijo poslušati svoja čustva in razum, se ustvari več prostora za nenasilno reševanje sporov.

Za spol občutljivo pedagoško ali svetovalno delo

Pri odpravljanju zakoreninjenih spolnih stereotipov je pomembno izobraževanje, ki je sistematično usmerjeno k njihovemu zmanjševanju. Pedagogika, ki naslavlja vidik spola, se zoperstavlja spolnim stereotipom s spodbujanjem različnih interesov, kompetenc in vedenj mladih brez omejitev, ki temeljijo na spolu; z ublažitvijo stereotipnih pričakovanj do določenega spola; s preprečevanjem diskriminacije in nasilja. Kakšne bi morale biti pedagoške in svetovalne strategije za delo s fanti, ki bi aktivirale nenasilne moškosti? Za spol občutljivo pedagoško ali svetovalno delo s fanti ustvarja prostor, v katerem so fantje razbremenjeni zahtev, ki jih od njih terjajo norme moškosti. Če želimo preprečiti, da fantje postanejo nasilni, ko odrastejo, moramo že od zgodnjega otroštva krepiti njihove čustvene sposobnosti z vzpostavljanjem alternativnih identitetnih zgledov ter z učenjem empatije, poslušanja, zavedanja svojih meja in meja drugih. Za spol občutljivo pedagoško ali svetovalno delo s fanti uči sprejemanja in obvladovanja čustev, spoprijemanja s krizami povezanimi z neizpolnjevanjem zahtev moškosti, prepoznavanja lastnih potreb in potreb drugih ter posledic lastnega vedenja za druge. In te lastnosti pozitivno vrednoti.

Raznolikost moškosti (Connel)

- **Hegemona moškost:** predstavlja idealno normo tega, kaj pomeni biti »pravi moški« v določeni družbi v določenem času. Moškost zahodnih družb je hierarhično organizirana, na vrhu hierarhije se nahajajo ideali moškosti povezani z avtoriteto, (fizično) močjo, heteroseksualnostjo in statusnimi simboli. Ti ideali so prisotni npr. v popularni kulturi in medijih, na primer, moški kot mladi, postavni, močni, napadalni, tekmovalni, vodilni, neustrašni, managerji in politiki, hranitelji in zaščitniki družin, borci, športniki, zmagovalci, junaki, ki si utirajo svojo pot in premagujejo nasprotnike. Bolj kot se moški identificirajo s temi ideali, bolj kot jih utelešajo in udeležajo, bolj si lahko izboljšajo svoj družbeni položaj.
- **Soudeležena moškost:** čeprav norme hegemonije dosega le manjšina moških, ima večina moških koristi od patriarhalnih privilegijev. Pri tem gre za konformnost, so-udeležbo, nepripravljenost na spreminjanje dominantnih spolnih norm pri moških, ker te prinašajo koristi ali zaradi strahu pred izključenostjo.
- **Podrejena moškost:** »moškost ne obstaja drugače kot v razliki z ženskostjo« (kot domnevno šibkejšim in podrejenim spolom), zato je distanciranje od vsega ženskega ključno za moško identiteto. Razmerje dominacije in podrejenosti med moškimi se kaže kot prevlada

heteroseksualnih in podrejenost homoseksualnih, trans-, queer, nebinarnih oseb. Z vidika hegemone moškosti je gejevstvo mogoče primerjati z »ženskostjo«, zato je gejevstvo v patriarhalni ideologiji vir vsega, od česar se je potrebno odločno distancirati. Homofobija je zato razpoznavna poteza hegemone moškosti.

- **Marginalizirane moškosti:** hegemon moškost črpa svojo dominacijo ne samo iz razlike od ženskosti, ampak tudi iz razlike od »drugih« – razrednih, rasnih, etničnih in seksualnih - moških, ki jih družba opredeljuje kot domnevno šibke kot so revni, osebe z oviranostmi in nestandardnimi telesi, migranti, temnopolti, ipd.. Pri tem gre za vzajemno delovanje spola z drugimi strukturami neenakosti in za vzpostavljanje odnosov marginalizacije med moškimi. Zato so poleg seksizma, mizoginije in homofobije, tudi transfobija, rasizem, ksenofobija in razredna aroganca, ki predstavljajo ključne mehanizme družbenega zatiranja, inherentni hegemoni moškosti.
- **'Nove' moškosti:** pojem se nanaša na spreminjanje, preurejanje in preseganje spolnih norm in razlik in poskusi na novo opredeliti, kaj pomeni biti moški v skladu z načeli enakosti spolov in egalitarizma na splošno. Pri **skrbnih moškostih** gre za zavestno zavračanje dominacije in integracijo vrednot, ki so izpeljane iz etike skrbi, kot so medsebojna odvisnost, podpora, empatija, pozornost in soodgovornost. Pojem **vkjučujoče moškosti** se nanaša na zmanjševanje homofobije in heteroseksizma pri moških. Pojem **pozitivne moškosti** promovira raznoliko, dinamično, pluralno in odprto doživljanje moškosti z izražanjem čustev ter lastnosti kot so empatija, družbena odgovornost, samokontrola, skrb zase, kar naj bi se odražalo tudi v bolj spoštljivih, pravičnih in egalitarnih razmerjih na vseh družbenih področjih. Posebej je izpostavljen vidik podpiranja žensk in solidarnosti z ženskami v skupnem prizadevanju za enakost spolov.
- **Kriza moškosti:** naj bi bila posledica preveč feminizma in enakosti spolov (tudi pravic priseljencev in istospolnih oseb), kar naj bi šlo na račun moških, ki da so zato vse bolj dezorientirani, feminizirani in diskriminirani. Poziva se k vrnitvi k tradicionalnim in patriarhalnim razmerjem. Eno takih gibanj je moškosfera na spletu (*manosphere*).
- **Toksične moškosti:** promovirajo lastnosti kot so dominantnost, razvrednotenje žensk, ekstremno samozadostnost in potlačitev emocij (primer Andrew Tate).

Privilegiji moškosti

Biti strukturno na položaju moči prinaša moškimi očitne privilegije v sferi dela, ekonomije, politike, kot so lažji dostop do materialnih virov (moč, denar), več svobode (zasedba prostora, razpoložljivost prostega časa), možnost manjše odgovornosti in čustvene vpletenosti v družinsko sfero, večja legitimnost in avtoriteta (v pogovorih, v javnosti), večja varnost (manjša izpostavljenost agresiji, vključno s spolnimi napadi).

Stroški moškosti

Privilegiji vključujejo tudi stroške moškosti, kot so osiromašeni intimni odnosi in čustveno življenje; hiperinvestiranje v tekmovalnost, ki omogoča dostop do uspeha, prepoznavnosti, spoštovanja in materialnih virov; visoko vrednotenje tvegane vedenja kot so zanemarjanje svojega zdravja; krajšo življenjsko dobo ter višjo stopnja samomorilnosti in zasvojenosti v primerjavi z ženskami. To so tako objektivni stroški moškosti za družbo kot tudi subjektivni stroški, ki jih plačujejo posamezniki. To pa so tudi točke potencialov in izzivov spreminjanja moškosti.

3. METODE DE LA

METODA: »Gender unicorn«

Trajanje: **15 minut**

Koraki:

(1) Udeležencem_kam razdelimo kartico »gender unicorn« (priložena spodaj). Razložimo osnovne pojme, ki jih prikazuje kartica:

Spolna identiteta: notranje in osebno doživljanje lastnega spola – to se lahko ujema ali ne ujema s pričakovanji in na zunaj razpoznavnimi spolnimi značilnostmi. Tako se spolna identiteta osebe lahko ujema z družbeno določeno spolno identiteto (je torej cispolna) ali pa se z njo ne ujema (oseba je transspolna).

Spolni izraz: je vidna predstavitev lastne spolne identitete. Lahko se uprizarja z oblačili, ličili, frizuro, (ne)britjem poraščenih delov telesa, držo, mimiko. Spolni izraz lahko izraža tako ujemanje kot neujemanje z izrazom, ki je pričakovan glede na spolne norme in vloge.

Spol, pripisan ob rojstvu: je spol, ki je določen ob rojstvu na osnovi telesnih značilnosti. Na osnovi spola, pripisanega ob rojstvu, se od osebe pričakuje samoumevno sprejemanje spolne identitete, spolnega izraza in tudi spolnih vlog, ki temu spolu pritičejo na podlagi družbenih norm. Ta koncept ne upošteva samoidentifikacije posameznika_ce s spolom, torej to, kar imenujemo družbeni spol.

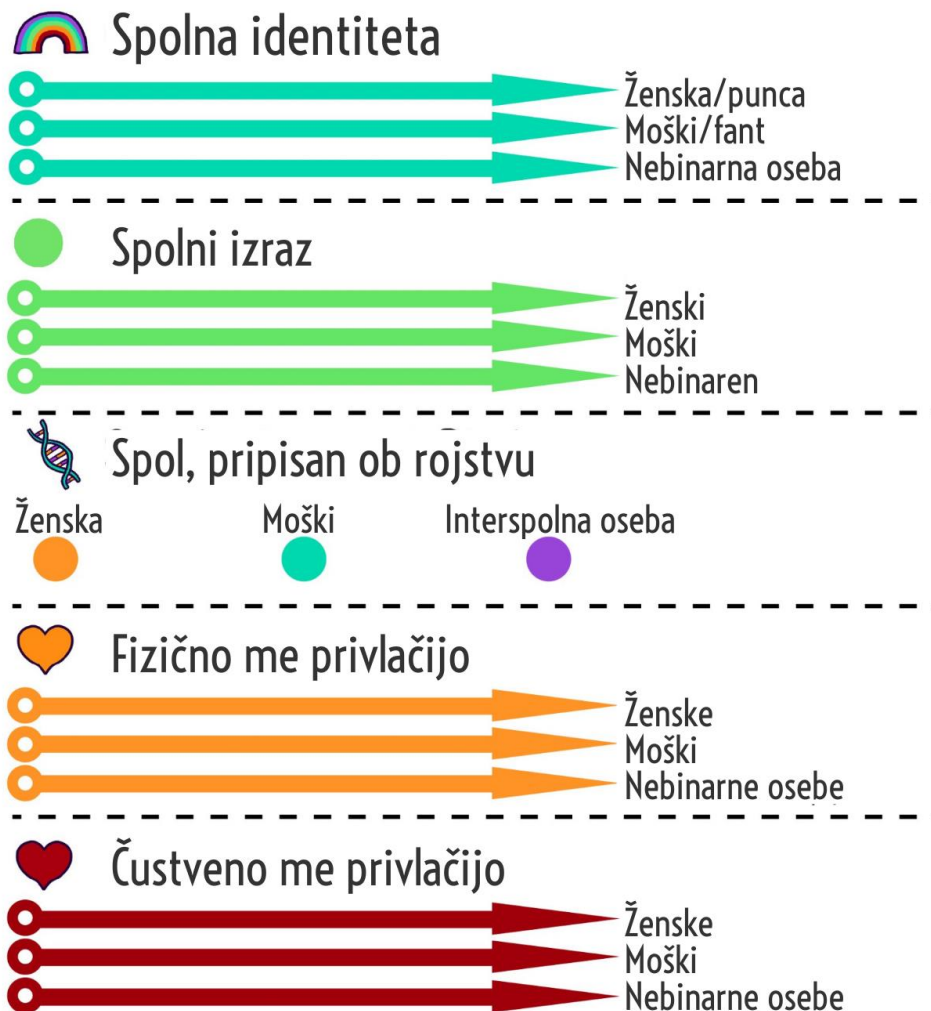
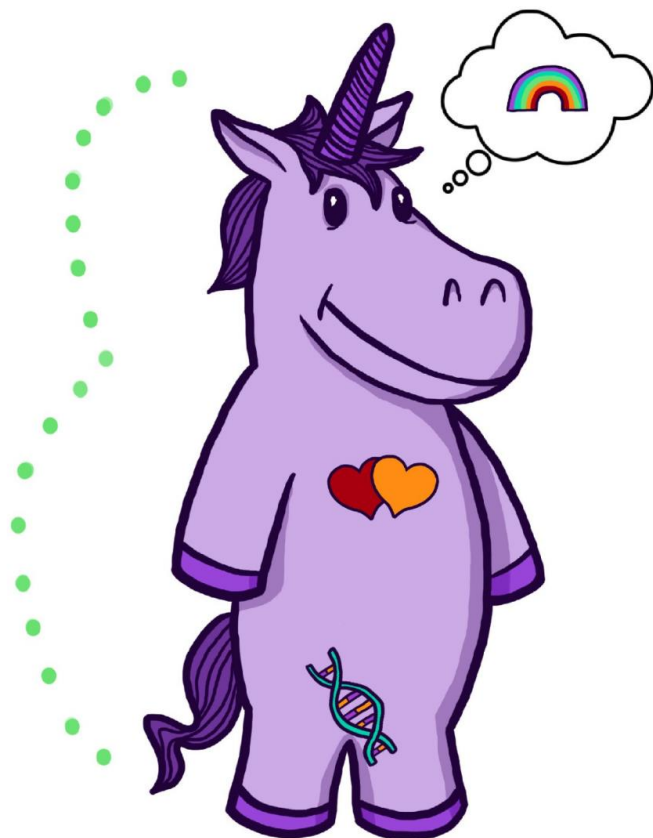
Fizična in čustvena privlačnost: spolna privlačnost je občutek potrebe, vezan na spolnost in usmerjen v specifično osebo. Poznamo različne oblike spolne privlačnosti, npr. aseksualnost, biseksualnost, homoseksualnost, demiseksualnost (ko oseba ne čuti spolne privlačnosti do druge osebe, dokler z njo ne razvije čustvene vezi).

(2) Udeleženci_ke vsak_a zase razmislijo, kako bi se pozicionirali na vsakem od področij in to označijo na kartici. Opažanja ali občutja ob izpolnjevanju lahko podelijo v skupini ali pa tudi ne, to presodimo glede na dinamiko posamezne skupine.

(3) S to metodo lahko z mladimi odpremo pogovor o fluidnosti spolnih identitet in kompleksnosti spola. Kvaliteta metode je, da omogoča preseganje spolnih binarizmov in ozaveščanje o obstoju raznolikih spolnih identitet in izrazov.

Gender Unicorn

Grafika:
TSER
Trans Student Educational Resources



Za več informacij obišči:
www.transstudent.org/gender

Oblikovanje: Landyn Pan in Anna Moore

METODA: Pravi moški

Udeleženci_ke prepoznavaajo razliko med stereotipi in družbenimi normami moškosti ter dejanskimi moškimi in spoznavaajo pritiske, ki jih moški doživljajo zaradi spolnih norm. Metoda predstavlja potencial za spreminjanje norm moškosti, ker odpre spoznanje, da smo lahko priljubljeni kot moški, tudi če smo ranljivi, skrbni, emocionalni in ne dosegaamo norm »pravega moškega« (biti racionalen, kompetitiven, samozadosten), in da so to normalne in človeške lastnosti, ki jih imajo tudi moški. Spodbuja razmislek o alternativnih modelih moškosti.

Trajanje: **15 minut**

Koraki:

1) Udeleženci_ke v paru ali v manjših skupinah odgovorijo na dve vprašanji (vsako posebej). Udeležencem_kam razdelimo A4 liste. Na prvo stran zapišejo ideje o družbenih reprezentacijah in pričakovanjih do moških:

- Kaj v družbi pomeni biti pravi moški? Kakšen moški v družbi stereotipno velja za pravega moškega? Kašne lastnosti, obnašanje, izgled mora imeti »pravi moški«?

Na drugi strani lista udeleženci opišejo moškega iz njihovega življenja, ki jim je blizu, ki jim je všeč, ... :

- Pomislite na moškega iz kroga vaših prijateljev, sorodnikov, sodelavcev, ki vam je zelo všeč in ga cenite. Kašne lastnosti ima? Katere lastnosti so vam pri njem všeč? Zakaj ga vidite kot dobrega človeka?

2) Diskusija

- Ali so značilnosti moških, ki smo jih navedli na strani 1, enake tistim, ki smo jih navedli na strani 2?
- Kje so si podobne in kje se razlikujejo? Kako lahko to interpretiramo?
- Na kakšen način pričakovanja družbe/norme moškosti vplivajo na fante in moške?

METODA: Krog emocij

Trajanje: **10 minut**

Koraki:

(1) Vsak_a udeženec_ka razdeli krog na A4 listu na posamezne dele glede na čustva, ki prevladujejo v njegovem/njenem življenju (strah, veselje, jeza itd.). Velikost posameznega dela kroga prikazuje, ali je čustvo bolj ali manj prevladujoče.

(2) Rezultate udeleženske_ci podelijo v skupini, kjer se pogovarjamo o čustvih, ki prevladujejo v naših življenjih in o sposobnosti njihovega izražanja.

Vprašanja, ki jih lahko prediskutiramo: Katera čustva lahko izrazite? Katera težje in zakaj menite, da je tako?

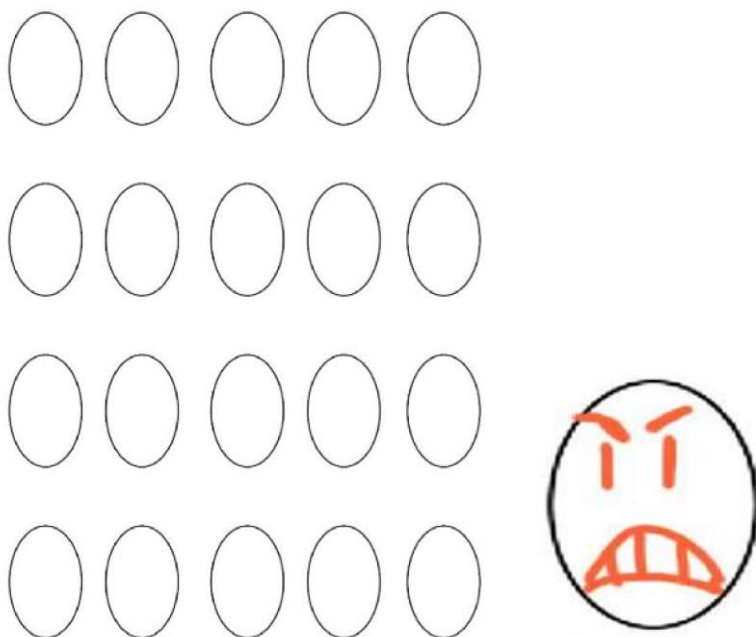
METODA: Izrazi čustev

Trajanje: **10 minut**

Koraki:

(1) Udeleženci_ke naredijo seznam čustev, ki jih poznajo.

(2) Prikažejo jih tako, da v vsak krog narišejo izraz posameznega čustva in ga poimenujejo. Kot pomoč lahko na spletu poiščete sliko, ki prikazuje izraz vsakega čustva.



(3) Udeleženci_ke na list papirja zapišejo izmišljene ali resnične izkušnje, povezane z vsakim čustvom.

METODA: Igra vlog – Kako nekoga potolažiti

Trajanje: **25 minut**

Koraki:

- 1) Oseba A zapusti sobo; skupina določi, kaj bo razlog, da je oseba B žalostna.
- 2) Oseba A se vrne v sobo in dobi nalogo, da poskrbi za osebo B.
- 3) Nato skupino vprašamo, ali je bila situacija realistična in kaj bi lahko izboljšali pri ravnanju osebe A.
- 4) Igro vlog ponovimo, pri čemer upoštevamo nasvete skupine.
- 5) Skupino ponovno vprašamo in igro vlog po potrebi ponovimo, dokler situacija ni dovolj realistična in zadovoljivo rešena.
- 6) Igra vlog se lahko ponovi z novo situacijo.

METODA: Igra vlog – Kako izboljšati naše ravnanje v konfliktih

Trajanje: **20 minut**

Koraki:

- 1) Skupina določi, kakšen je odnos med osebo A in B ter zakaj se prepirata.
- 2) Osebi A in B odigrata realističen konflikt.
- 3) Nato skupino vprašamo, ali je bil dogodek realističen, kaj se jim je zdelo pri njem problematično in kako bi bilo mogoče situacijo bolje rešiti.
- 4) Igro vlog ponovimo, pri čemer upoštevamo nasvete skupine.
- 5) Skupino ponovno vprašamo in igro vlog po potrebi ponovimo, dokler situacija ni dovolj realistična in zadovoljivo rešena.

METODA: Razumevanje toksične moškosti (primer Andrew Tate)

Metoda obravnava toksično moškost na primeru influencerja Andrew Tatea. Mladim pomaga razumeti povezavo med tradicionalnimi modeli moškosti in nasiljem ter (re)produkcijo spolnih stereotipov.

Cilji metode:

- Razumeti spolne stereotipe in spolne vloge.
- Obravnavati in razgraditi škodljive družbene norme o moškosti s spodbujanjem pozitivnega in vključujočega odnosa do moškosti.
- Opolnomočiti mlade, da zavrnejo in presežejo škodljive stereotipe.
- Razumeti povezavo med toksično moškostjo in nasiljem ter pridobiti vpogled v učinke toksične moškosti na fante.
- Ozaveščati o tem, kako mediji vplivajo na percepcijo spola in spolnih vlog.

Trajanje: **60 minut**

Koraki:

1) Uvod

Izvedemo uvodni krog, v katerem se predstavijo vsi udeleženci_ke. Po potrebi uporabimo metodo za prebijanje ledu, da ustvarimo sproščeno, zaupno in odprto vzdušje (ime, starost, vaša najljubša barva/jed/hobi/kaj vam gre dobro in kaj slabo ...).

Uvodoma predstavimo temo diskusije.

a) Toksična moškost

Toksična moškost je izraz, ki se uporablja za opis odnosov in načinov vedenja, stereotipno povezanih z moškimi. Opisuje škodljive učinke tradicionalnih moških norm na moške in družbo, ki od moških zahtevajo, da so pogumni, športni in čustveno nedostopni. Tradicionalne norme moškosti zahtevajo nenehno dokazovanje samozavesti in moči sebi in drugim, to pa je plodna podlaga za različne oblike nasilja na podlagi spola.

Toksična moškost lahko vodi do nasilnega vedenja, kot so agresija, seksizem in homofobija. Toksična moškost ne zadeva le življenja fantov in moških, temveč tudi življenja deklet in žensk, saj lahko vodi v več nasilja nad dekleti in ženskami, ker se moški počutijo upravičene do prakticanja nasilnega vedenja.

b) Andrew Tate

Vedenje Andrewa Tate-a predstavimo kot primer tipične toksične moškosti. Primer Andrewa Tatea je pokazal, kako je mogoče družbene medije izkoristiti za to, da ranljive mlade ljudi pritegnejo v nasilna vedenja. Z objavljanjem vsebin, ki ciljajo na negotovost glede bogastva, statusa in izgleda lahko takšni posamezniki gradijo svoje občinstvo, zaslužijo denar za oglaševanje ter širijo svoj vpliv in moč.

Andrew Tate je nekdanji kickbokser, ki je leta 2016 sodeloval v britanskem resničnostnem šovu Big Brother. Po tem, ko je v javnost pricuril videoposnetek, na katerem je s pasom napadel žensko, so ga odstranili iz Big Brotherja. Od takrat je ustanovil več podjetij, med drugim Hustler University, ki mladim moškim in najstnikom prodaja zelo specifičen življenjski slog. Na spletu si je pridobil sledilce na spletnih servisih TikTok, Instagram in YouTube ter na svojem podkastu "Tate Speech". Leta 2022 mu je bil prepovedan dostop do storitev Instagram, YouTube, TikTok in Facebook. Konec leta je bil aretiran skupaj s svojim bratom zaradi suma na trgovino z ljudmi.

2) Udeleženske_ ce vprašamo, ali poznajo Andrew Tate-a

- Kaj veste o njem?
- Kje ste izvedeli zanj?
- Kaj vam je na njem všeč in zakaj? Ali gre za fizične stvari, osebnostne lastnosti?
- Kako se počutite ob tem, ko berete ali gledate njegove vsebine, kakšni občutki vas preplavljajo?
- V čem bi radi bili podobni Andrewu Tate-u in zakaj? V čem se z njim ne strinjate?

3) Video primeri in diskusija

Mladim predstavimo konkretne primere problematičnih izjav in odpremo diskusijo. Predstavimo lahko statistike, dejstva ali druge dokaze, ki pričajo o nasprotnem. Primeri izjav in kratkih videov, na podlagi katerih lahko odpremo tematske pogovore z mladimi:

- Spolni stereotipi
https://www.youtube.com/watch?v=AN6lvSg35G4&ab_channel=TateShorts.
- Tradicionalne spolne vloge, seksualnost in dvojni standardi
<https://www.youtube.com/shorts/yLKzW4EBBLU>
- Enakost spolov, moška dominacija
<https://www.youtube.com/shorts/U4pc1Whr4rE>
- Normalizacija spolnega nasilja in posilstva
<https://www.youtube.com/shorts/xaWwLZ5UPMQ>

Podporna vprašanja za diskusijo:

- Kako so v kratkih filmčkih predstavljeni moški? Kakšne so njihove lastnosti?
- Kaj za vas pomeni živeti kot fant/moški v družbi? Kakšne lastnosti, obnašanje, izgled mora imeti »pravi moški«? Kakšni lastnosti ali vedenj ne sme prakticirati, da je še vedno prepoznan kot 'pravi moški'?
- Kako so prikazani odnosi med moškimi in ženskami? Ali so ženske in moški enaki ali različni? Kako? Ali imajo v družbi enake pravice? Ali lahko navedete primer?
- kakšnih oblikah nasilja govorijo filmčki? Kakšne oblike nasilja poznate ali zaznavate v vašem okolju? Kako so povezane s spolom?

4) Zaključek in refleksija

- Kaj ste se danes naučili? Kaj je bilo novega?
- Kaj vam je bilo všeč? Kaj je v vas vzbudilo odpor?
- Kaj naj bo naslednjič drugače?
- S čim odhajate, s kakšnimi občutki?

METODA: ABC model

ABC model predvideva, da za nasilje obstajajo (1) sprožilne situacije, (2) moja interpretacija situacije in (3) posledice moje interpretacije zame (občutki, telo, dejanja). Metoda se lahko uporablja kot individualna vaja, vaja v majhni skupini ali v veliki skupini.

Cilj te metode je naučiti se, kako se lahko z ustrezno interpretacijo situacije izognemo jezi in impulzivnim reakcijam.

Trajanje: **15 minut**

Koraki:

(1) Udeležencem_kam so predstavljene situacije, za katere naj opišejo različne interpretacije in njihove posledice. Metoda se lahko izvede tudi v obliki igre vlog. Tukaj je primer:

a) Sprožilna situacija: Partner_ka mi pove, da se bo srečal s svojo bivšo partnerko_ja.

b) Moja interpretacija: "Še vedno je zaljubljena v njega*njo."; "Želi me prevarati."; "Nisem dovolj zanj*zanjo."

c) Posledice moje razlage:

- Občutki: jeza, žalost, strah pred izgubo
- Telo: napetost, razbijanje srca, hitro dihanje
- Dejanja: kričanje, poskus prepovedi, stiskanje pesti, nasilje

d) Zdaj pa si pogledjmo, kakšne bi bile lahko alternative v tej situaciji: "Povedal_a mi je, da se bo dobil z njo*njim, to pomeni, da je odkrit_a do mene in da mi zaupa, zato lahko tudi jaz njemu*njej zaupam."; "Dobro je, da se kljub razhodu še vedno dobro razumeta."

e) Posledice moje alternativne interpretacije:

- Občutki: pomirjenost, zaupanje
- Telo: mirno, sproščeno
- Dejanja: Zaželim jima prijetno druženje

(2) Diskusija

- Kakšna interpretacija je bila v ozadju vašega vedenja?
- Kakšne so bile posledice te interpretacije?
- Kaj je vplivalo na vaše počutje (čustva in telesni občutki)? Kakšne občutke je situacija sprožila v vas? Kakšne (neizpolnjene) potrebe se skrivajo za temi občutki?
- Bi še kdo v skupini z nami podelil opažanja ob odigrani situaciji?

Vinjete: diskusija o posameznih primerih

- Brat želi sestri prepovedati, da bi nosila določeno obleko, ko gre ven.
- Moj najboljši prijatelj gre v kino, ne da bi me vprašal, ali želim iti z njim.
- Med igranjem nogometa mi nekdo nenamerno stopi na nogo.
- Moja partnerka se videva s svojim nekdanjim partnerjem, čeprav jo prosim, naj tega ne počne.
- Sošolci me v garderobi iz zabave udarijo po goli zadnjici.
- Moj partner pravi, da če nimam ničesar za skrivati, zato naj mu omogočim dostop do GPS mojega pametnega telefona, kadarkoli želi.
- Priljubljena učenka mi pošilja nezaželene fotografije, na katerih je v spodnjem perilu.
- Moški me udari, ker sva se z njegovim dekletom poljubila.
- Moj partner mi pove, da si želi odprtega razmerja.
- Zaposim za službo in me zavrnejo, ker podjetje med zaposlenimi ne želi "ljudi, kot sem jaz".
- Kolega mi reče, da sem v tej obleki videti zelo seksi.
- Prijatelj žali svoje dekle, ker je na ulici pogledalo drugega moškega.
- Partner mi reče, da nisem normalna, ker nočem seksati z njim.
- Moj partner me več dni ignorira, ker sem šla ven s prijatelji.
- Moj najboljši prijatelj pove rasistično/seksistično/homofobno šalo.
- Moj najboljši prijatelj mi reče, da ne smem biti sissy in da mu moram nehati pripovedovati o svojem razhodu.
- Materialno nasilje: uničevanje predmetov, lastnine, kraja.
- Primeri udeleženk_cev.

METODA: Plastenka Coca-Cole

Plastenka Coca-Cole je metafora o tem, kako je videti jeza, kakšne so njene posledice in kakšne so moje strategije za njeno obvladovanje. Metoda nas uči obvladovanja čustev v luči nevsakdanjih in kritičnih dogodkov (med drugim v situacijah, kjer se soočamo z diskriminacijo, rasizmom, jezo, konfliktih v družini, ...).

Jeza in nasilje nista ena in ista stvar. Nasilje je vedenje, ki ga *izberemo*, da bi izrazili svojo jezo. S pomočjo te metode bomo poskušali raziskati načine, kako se izogniti uporabi nasilja, tudi ko smo jezni, tako da umirimo svoje misli in telo ter se po potrebi umaknemo.

Cilji metode:

- Pokazati, da je nasilje izbira.
- Raziskati konflikte, jezo in nasilje na nazoren in metaforičen način.
- Raziskati in zbrati načine, kako se izogniti nasilju z umirjanjem telesa in misli ter po potrebi z umikom.
- Spodbujati zavedanje in izražanje čustev in potreb, v katerih se skriva jeza.

Trajanje: **45-60 minut**

Koraki:

1) Šumenje in mehurčki

Vzemite plastenko Coca-Cole in jo pretresite. Podajte jo enemu od udeleženk_cev ali jo pokažite skupini in jih prosite, naj odprejo plastenko. Najverjetneje bodo to zavrnili. Vprašajte jih, zakaj. Najverjetneje bodo rekli, da ne želijo, da se Coca-Cola razlije po tleh. Predstavite prispodobo o pretreseni plastenki Coca-Cole in šumeči pijači kot jezi ter o odpiranju pokrova kot uporabi nasilja. S to prispodobo poskušajte poudariti, da je čustvo jeze sicer človeško in neizogibno, vendar je njeno izživiljanje v obliki nasilja ali zlorabe izbira, ki se ji vedno skušamo izogniti.

Razložite, da je jeza peneča se pijača na vrhu plastenke, ki se razlije le v primeru, če jo odpremo, vendar je črna tekočina pod njo pogosto polna drugih čustev, ki jih je morda težje prepoznati in izraziti. Raziščite, kaj lahko predstavlja črna tekočina.

2) Zatesnite pokrovček in pustite, da se mehurčki umirijo

Povemo, da je treba zategniti pokrov, da bi našli izhod, kako se umiriti, ko smo razburjeni, da ne postanemo nasilni in da umirimo sebe, svoj um in telo. Raziščemo načine, kako se lahko kljub brbotanju mehurčkom umirimo in se ne odzovemo nasilno.

Udeleženske_ce prosite, naj se spomnijo situacij, v katerih so se zelo razjezili, vendar jim je uspelo, da niso ravnali nasilno, pač pa so znali umiriti svoj um in telo, ublažiti svojo jezo in/ali jo konstruktivno izraziti.

- Kaj so storili, da niso ravnali nasilno in/ali da so umirili svojo jezo?

- Kam so usmerili svojo pozornost, kako so spremenili svoje razmišljanje, umirili svoje telo, vplivali na svojo motivacijo in delovali nenasilno?
- Kako je to spremenilo izid situacije ter posledice za druge in odnos z njimi?

Udeležence_ke povabite, da se povežejo v pare ali manjše skupine in skupaj zberejo možne strategije za preprečevanje nasilnega vedenja v njihovih izbranih situacijah.

- Kako bi se lahko čim prej zavedali svoje jeze? Kako bi lahko umirili svoje telo?
- Kako bi lahko spremenili svoj notranji dialog ali misli ter preusmerili svojo pozornost?
- Kako bi lahko ravnali drugače?

Skupinam dajte 15 minut časa za delo in prosite naj izberejo predstavnika_co, ki bo pozneje glavne ideje predstavil_a celotni skupini.

Vse strategije iz različnih skupin zberite na tabli, razvrščene po kategorijah "umiritev telesa", "umiritev misli" in "drugačno ravnanje". Prepričajte se, da so predstavljene najpomembnejše strategije, in jih po potrebi dopolnite. Izpostavite umik kot pomembno zadnje sredstvo za preprečevanje nasilja, če se ne moremo umiriti z drugimi strategijami.

3) Umik

Ko se pogovarjate o umiku kot skrajni možnosti, da se izognete nasilnemu vedenju, uporabite plastenko Coca-Cole (ponovno stresite plastenko, da nastanejo mehurčki in jo nato odložite, da se šum umiri), da razložite, kako pustiti situacijo, da se sama od sebe umiri (brez šuma - jeze), brez da bi se pričeli vesti nasilno.

Razložite tudi pomen drugega dela umika: ko se ponovno umirimo, se vrnemo k situaciji/osebi/partnerju in delimo svojo črno tekočino - razložimo, kaj nas je razjezilo in zakaj, naša temeljna čustva in potrebe, vprašamo in poskušamo razumeti čustva in potrebe druge osebe ter doseči rešitev morebitnega konflikta.

Ponovno vzemite plastenko in v dva ali več kozarcev nalijte nekaj Coca-Cole, ki jo razdelite med (nekateri) udeležence_ke, da bi še bolj nazorno simbolizirali ta del umika.

Pojasnite, da umika ni mogoče uporabiti za preprečevanje konfliktov, temveč le za preprečevanje nasilja.

METODA: Lijak jeze

Za pridobivanje življenjskih spretnosti je pomembno, da poznamo sebe. Čustva so naše glavno orodje za spoznavanje sebe in za dobre odnose z drugimi ljudmi. Lijak jeze je metoda za izboljšanje izražanja in upravljanja s čustvi, omogoča samorefleksijo in izboljšuje sposobnost komunikacije.

Cilji metode:

- Spodbuditi zavedanje in doživljanje čustev.
- Poiskati in deliti alternativne strategije za obvladovanje čustev s pomočjo komunikacije.
- Odkriti alternativne modele moškosti, usmerjene v skrb.
- Razumeti povezavo med obvladovanjem jeze in preprečevanjem nasilja na podlagi spola.

Trajanje: **25-30 minut**

Koraki:

1) Uvod

Biti moški ne pomeni le imeti in kazati moško telo, temveč tudi zavzeti določeno mesto v družbi. Včasih to pomeni distanco od stvari, ki so povezane z ženskami (npr. opravljanje gospodinjskih opravil, skrb za otroke, ipd.). Kaj pomeni biti moški? Biti nepremagljiv? Biti neustrašen, samozavesten in pogumen? Takšna in podobna pričakovanja o tem, kako biti moški, postavljajo visoke kriterije, ki so včasih nedosegljivi. Neizpolnjevanje teh pričakovanj lahko vodi v negotovost, o kateri pa skoraj nihče ne govori. Namesto tega mnogi svojo moškost potrjujejo sebi in drugim - včasih tudi s tveganimi in nasilnimi dejanji. Strah pred zaznavanjem, izražanjem in doživljanjem lastnih potreb je lahko zelo velik zlasti pod zahtevami tradicionalnih konceptov moškosti. Pritisk, da bi se prilagodili normam tradicionalne moškosti, lahko privede do pomanjkanja socialnih spretnosti. To se na primer kaže v nezmožnosti vzpostavljanja trajnih prijateljstev in odnosov, priznati potrebo po pomoči, uveljaviti se v življenju v skladu z lastnimi željami itd. Alternativni modeli moškosti ustvarjajo priložnosti, da moški poglobijo odnose z drugimi in prispevajo k bolj egalitarni in skrbni družbi, kar ima lahko pozitivne učinke tako na moške, na obstoječi spolni red in širše na družbo.

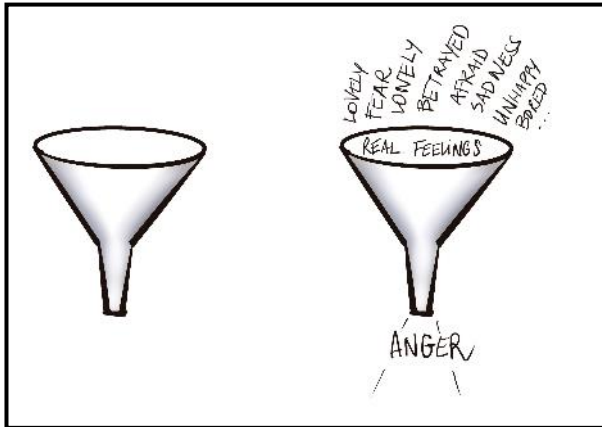
2) Udeležence_ke prosite, naj naštejejo vsa čustva, ki jim pridejo na misel.

Če udeleženci_ke težko poimenujejo čustva, se lahko sklicujete tudi na njihove osebne izkušnje:

- Kako se počutite, ko vas razočara prijatelj?
- Kako se počutite, ko vas nekdo užali zaradi izgleda (višina, teža, barva kože ...) ali osebnega položaja (da ste tujec, da imate učne težave, spolno usmerjenost ...)?
- Kako se počutite, ko vas ljubljena oseba zapusti?

3) Čustva zapišite na tablo, na kateri je narisana lijak jeze. Čustva zapišemo v lijak.

4) Zunaj lijaka naštejemo vse omejitve, ki jih mora »pravi moški« izpolnjevati v svojem vedenju (nezmožnost vzpostavljanja trajnih prijateljstev in odnosov, prositi za pomoč, izražati pozitivna čustva, uveljaviti se v življenju v skladu s svojimi željami, ...).



5) Refleksija

Moški so že v zgodnjem otroštvu soočeni s prisilami in pričakovanji, ki pravijo, da ne smejo biti »slabiči« ali »strahopetci«, da "pravi moški" ne jočejo, ampak so vedno močni in ne kažejo svojih čustev.

Lijak ponazarja, da številnih čustev v vsakdanjem življenju ne prepoznamo in jih zato ignoriramo ter da ustekleničena čustva uidejo le skozi ozko grlo lijaka v obliki jeze ali besa.

Na ta način udeležencem_kam pokažemo, da je bila večina moških naučena čustva zatreti ali se jih sramovati. Zlasti kadar se moški počutijo nemočne, jim tradicionalni koncepti moškosti narekujejo, naj to čustvo ignorirajo.

4. EVALVACIJSKI VPRAŠALNIK

Živjo! Vprašalnik, ki ga držiš v rokah, vsebuje vprašanja o različnih vidikih tvojega življenja, kot so odnosi, skrb, nasilje itd. Pomembno je, da odgovarjaš čim bolj iskreno. To ni test, s katerim bi ugotavljali tvoje znanje o omenjenih temah, in ni napačnih odgovorov. Prosimo, odgovori na vsa vprašanja. Vprašalnik izpolniš tako, da na lestvici označiš prazna mesta ali po potrebi napišeš odgovor.

Vprašalnik je popolnoma **ANONIMEN!** Nihče ne bo videl, kaj si odgovoril_a, zato želimo, da imaš občutek, da lahko odgovarjaš povsem iskreno. Poleg tega je tvoje sodelovanje **prostovoljno**, zato lahko odgovarjaš le na vprašanja, na katera želiš, in kadar koli prenehaš izpolnjevati vprašalnik brez kakršnih koli posledic.

NAJLEPŠA HVALA ZA TVOJE SODELOVANJE!

Tvoja koda: (prva črka države, v kateri živiš; prva črka imena tvoje mame; prva črka imena tvojega očeta; tvoja hišna številka).

Primer: Živim v **S**loveniji, moji mami je ime **D**anijela, mojemu očetu je ime **M**arko, moja hišna številka je **17**.

Moja koda je: **SDM17**

Datum: ____/____/____

Država: _____

Preden začnemo z vprašalnikom, potrebujemo nekaj informacij o tebi. Prosimo, odgovori na spodnja vprašanja.

1. Koliko si star_a? _____

2. Spol _____

SPOLNI STEREOTIPI IN VLOGE

3. Zanima nas tvoje mnenje... Ali se strinjaš z naslednjimi trditvami? [Izberi samo en odgovor]

	Sploh se ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se ne strinjam, niti se strinjam	Se strinjam	Se popolnoma strinjam
Fantje/moški znajo redko izraziti svoja čustva.					
Fantje/moški, ki izražajo svoja čustva, so običajno geji.					
V partnerskih odnosih so fantje pogosteje spolno aktivni kot dekleta.					
Razlike med fanti in dekleti so odvisne predvsem od bioloških lastnosti.					
Najpomembnejša vloga ženske je skrb za dom in gospodinjska opravila.					
Moški so za določena delovna mesta (policisti, gasilci itd.) primernejši od žensk.					
Najpomembnejša vloga ženske je skrb za otroke.					
Nikoli ne bi imel_a prijatelja, ki je gej.					
Ne maram, da se moški obnaša kot ženska.					
V družbi gejev se počutim neprijetno.					
Istospolno usmerjene osebe ne bi smele delati z mladoletniki.					
Istospolno usmerjene osebe ne bi smeli imeti pravice do posvojitve otrok.					
Nič ni narobe s tem, da ima tvoj fant/punca dostop do tvojega telefona in gesel za socialna omrežja.					
Počutim se v redu, če prejemam seksualne ali razgaljene slike ali videoposnetke nekoga brez njegove privolitve.					
Danes imajo dekleta enake možnosti in pravice kot fantje.					
Enakost je lahko koristna tudi za fante/moške.					
Moški se zelo spreminjajo; niso več tako seksistični kot nekoč.					
Zakonodaja na področju enakosti spolov in nasilja na podlagi spola ne ščiti moških.					
Številne ženske uporabljajo zakone proti nasilju na podlagi spola za izsiljevanje ali grožnje svojim partnerjem.					
Cilj feminizma je, da bi ženske prevladale nad moškimi.					

PARTNERSKE ZVEZE

4. Izberi najprimernejši odgovor. [Izberi samo en odgovor]

Mark prosi Marto, naj več časa preživi z njim in ne toliko s prijatelji.

(Marta in Mark sta stara 16 let in sta se spoznala v srednji šoli. Par sta zadnjih 8 mesecev).

- To je resna stvar in je ne bi smeli dopuščati.
- To je slabo, vendar se je takšni situaciji težko izogniti.
- To ni ne dobro, ne slabo.
- To je normalno in popolnoma razumljivo v zvezi.
- To je znak ljubezni.
- Ne vem.
- Drugo (pojasni):

Samuel vztraja pri spolnih praksah, ki jih Jana ni pripravljena izvajati.

- To je resna stvar in je ne bi smeli dopuščati.
- To je slabo, vendar se je takšni situaciji težko izogniti.
- To ni ne dobro, ne slabo.
- To je normalno in popolnoma razumljivo v zvezi.
- To je znak ljubezni.
- Ne vem.
- Drugo (pojasni):

Tom prijateljem pokaže golo fotografijo, ki mu jo je Suzana poslala med poletnimi počitnicami.

- To je resna stvar in je ne bi smeli dopuščati.
- To je slabo, vendar se je takšni situaciji težko izogniti.
- To ni ne dobro, ne slabo.
- To je normalno in popolnoma razumljivo v zvezi.
- To je znak ljubezni.
- Ne vem.
- Drugo (pojasni):

Lana je jezna na Hano, ko ta ne odgovori takoj na njeno sporočilo.

- To je resna stvar in je ne bi smeli dopuščati.
- To je slabo, vendar se je takšni situaciji težko izogniti.
- To ni ne dobro, ne slabo.
- To je normalno in popolnoma razumljivo v zvezi.
- To je znak ljubezni.
- Ne vem.
- Drugo (pojasni):

Jan včasih kriči na Lizo, ko se pogovarjata o pomembnih in resnih stvareh.

- To je resna stvar in je ne bi smeli dopuščati.
- To je slabo, vendar se je takšni situaciji težko izogniti.
- To ni ne dobro, ne slabo.
- To je normalno in popolnoma razumljivo v zvezi.
- To je znak ljubezni.
- Ne vem.
- Drugo (pojasni):

OSEBNE IZKUŠNJE

5. Ali se ti je že kdaj zgodilo kaj od naštetega?

Zanima nas, kako se počutiš v določenih situacijah in kakšne so tvoje izkušnje. Ne pozabi, da je vprašalnik anonimen in da lahko zato odgovarjaš povsem iskreno!

	Nikoli	Skoraj nikoli	Včasih	Pogosto	Vedno
Čutim pritisk, da se moram obnašati na določen način ali imeti določena stališča, ker se bojim, da me bodo imeli za geja ali manj moškega.					
Čutim pritisk, da se moram obnašati na določen način ali imeti določena stališča, ker se bojim, da me bodo imeli za lezbijko ali manj žensko.					
Čutim pritisk, da moram komentirati izgled drugih ljudi na seksualen način.					
Ni me sram jokati pred prijatelji.					
Drugače se obnašam, če sem v skupini fantov ali deklet.					
Strinjam se z idejami o enakosti spolov.					
Ideje o enakosti spolov poskušam uporabljati v svojem družabnem in intimnem življenju.					
Zlahka prepoznam seksistično vedenje.					
Trudim se, da se ne bi obnašal_a na seksističen način.					

5. VIRI IN LITERATURA

Connell, R. W. (2013): *Moškosti*. Ljubljana: Krtina.

European Union Agency for Fundamental Rights (2014): Violence Against Women: An EU-Wide Survey. Main Results Report. [Violence against women: an EU-wide survey. Main results report | European Union Agency for Fundamental Rights \(europa.eu\)](#)

Frosh, S., Phoenix, A. and Pattman, R. (2002). *Young Masculinities*. New York: Palgrave Macmillan.

Kimmel, Michael (2009): *Guyland. The Perilous World Where Boys Become Men*. New York: Harper Collins.

Elliott, K. (2015): Caring Masculinities: Theorizing an Emerging Concept. *Men and Masculinities*, doi:10.1177/1097184X15576203.

Salazar, M., Daoud, N., Edwards, C., *et al.* (2020): PositivMasc: masculinities and violence against women among young people. Identifying discourses and developing strategies for change, a mixed-method study protocol. doi: 10.1136/bmjopen-2020-038797

Scambor, E. *et al.* (2014): Men and Gender Equality: European Insights. *Men and Masculinities* 17: 552–577.