

PRIROČNIK
ZA NAČRTOVANJE IN IZVEDBO
MEDVRSTNIŠKIH PROJEKTOV ZA
KRITIČNO RAZUMEVANJE
MOŠKOSTI IN PREPREČEVANJA
NASILJA NA PODLAGI SPOLA

Priročnik za načrtovanje in izvedbo medvrstniških projektov za kritično razumevanje moškosti in preprečevanja nasilja na podlagi spola

Urednika: Till Dahlmüller in David Gelhaar

So-avtorice_ji: Erika Bernacchi, Luca Bicocchi, Antonio Raimondo Di Grigoli, Majda Hrženjak, Bernard Könnecke, Tatyana Kmetova, Leja Markelj, Alexander Moschitz, Raffaella Pregliasco, Elli Scambor.

Tehnično urejanje: Zelda Wenner

Lektura: Jason Kirkpatrick

Prevod: Polona Mesec

Oblikovanje: Jasna Babić Zrimšek

November, 2023

Publikacija je nastala v okviru projekta *Caring Masculinities in Action* v sodelovanju s partnerskimi organizacijami

- Koordinacija: Istituto degli Innocenti (Firence, Italija)
- Dissens - Institute for Education and Research (Berlin, Nemčija)
- Center of Women's Studies and Policies (Sofia, Bolgarija)
- VMG - Association for Men and Gender Issues Styria (Graz, Avstrija)
- Mirovni inštitut (Ljubljana, Slovenija)
- AHIGE - Men's Association for Gender Equality (Málaga, Španija)

Publikacija je izšla v okviru projekta *CarMiA*, ki ga financira Evropska komisija, CERV-2021-DAPHNE. Izražena stališča in mnenja avtoric_jev ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali drugih sofinancerjev. Ne Evropska unija ne organ, ki je dodelil subvencijo, zanje nista odgovorna.

Sporazum o dodelitvi sredstev št: 101049485 - CERV-2021-DAPHNE



**PRIROČNIK ZA NAČRTOVANJE IN
IZVEDBO MEDVRSTNIŠKIH
PROJEKTOV ZA KRITIČNO
RAZUMEVANJE MOŠKOSTI IN
PREPREČEVANJE NASILJA NA
PODLAGI SPOLA**



KAZALO

UVOD: PROJEKT CarMiA IN PRIČUJOČI PRIROČNIK	5
SPREMINJAJOČE SE MOŠKOSTI	6
VODNIK ZA STROKOVNO OSEBJE: NAČRTOVANJE IN IZVEDBA MEDVRSTNIŠKIH PROJEKTOV	9
SMERNICE ZA NOSILKE_CЕ SPREMEMB: IZVEDBA MEDVRSTNIŠKIH DELAVNIC O KRITIČNEM RAZUMEVANJU MOŠKOSTI IN NASILJA NA PODLAGI SPOLA	18
PRIMER URNIKA ZA DELAVNICO V ŠTIRIH MODULIH	21
ZBIRKA METOD	26
POJMOVNI SLOVAR	44
DODATNO GRADIVO	51
LITERATURA	52

UVOD: PROJEKT CarMiA IN PRIČUJOČI PRIROČNIK

Pričujoči priročnik vsebuje priporočila in predloge v pomoč pedagoškemu osebju (učiteljem_icam, socialnim pedagogom_injam, mladinskim in socialnim delavkam_cem) pri načrtovanju in izvajanju usposabljanja za medvrstniško delo na področju kritičnega razumevanja moškosti in preprečevanje nasilja na podlagi spola.

Pričujoči priročnik smo razvili v okviru projekta Aktiviranje nenasilnih moškosti (CarMiA), katerega cilj je preprečevanje nasilja na podlagi spola z ozaveščanjem in izobraževanjem o stereotipih moškosti ter spodbujanjem nenasilja in enakosti spolov med fanti in mladimi moškimi.

V fokusnih skupinah z mladimi in strokovnim osebjem smo ugotovili, da mladi kažejo veliko odprtost in radovednost za obravnavo moškosti, vendar so prostori kritične refleksije moškosti redki. Projekt CarMiA zapolnjuje vrzel z medvrstniškim pristopom. Z metodo usposabljanja nosilk_cev sprememb (ang. change-makers) smo usposobili mlade za izvajanje medvrstniških delavnic na teme spolov, moškosti in nasilja na podlagi spola v šolah ali mladinskih klubih. Delavnice so bile namenjene zlasti, vendar ne izključno, fantom.

Priročnik je strukturiran tako, da teoretičnemu uvodu sledi vodnik za strokovno osebje glede načrtovanja in izvedbe usposabljanja za medvrstniško delo. Naslednji del predstavlja vodnik za vodje usposabljanja vrstnikov. Njegov namen je podpora pri pripravi in izvedbi delavnic, moderiranju skupin in spoprijemanju z motečimi dejavniki ter z razkrivanjem izkušenj nasilja in diskriminatornih izjav. Sledi dodatno gradivo, ki se je izkazalo za uporabno v projektu CarMiA in ki vsebuje predloge in delovne pripomočke za izvedbo medvrstniških delavnic. V zaključku priročnika je slovar pogostih izrazov in spletne povezave z dodatnim gradivom.

V projektu so mladi ustvarili kratke video posnetke na različne teme, kot so nasilje na podlagi spola, zahteve moškosti ter stereotipne podobe spolov in seksizem. **V Sloveniji pa smo ustvarili spletno igro *Pravila igre moškosti*, ki je dostopna na URL naslovu in prek QR kode.**

<https://igre-moskosti.mirovni-institut.si/>



SPREMINJAJOČE SE MOŠKOSTI

Razmerja med spoli v neoliberalnih kapitalističnih družbah pomembno oblikuje ideal moškosti, ki ga Connell (2000) poimenuje hegemon moškost: za moške sta za pridobitev družbeno priznanega položaja bistvenega pomena usmerjenost k moči in uspehu. Ti lastnosti jim zagotavljata vključenost v "resne igre tekmovalnosti" (Bourdieu 2010), ki se odvijajo v moških arenah.

Spolno binarna kultura zahteva, da samoidentifikacija in/ali telesne, socialne in psihološke značilnosti, ki so nam pripisane, ustrezajo natanko enemu izmed dveh spolov – moškemu ali ženskemu. V taki kulturi gre družbeno pozicioniranje ideala moškosti z roko v roki z razlikovanjem od ideala ženskosti. Temeljna normativna zahteva spolne binarne kulture je tudi heteroseksualnost. Neuspešno doseganje teh standardov pomeni za posameznico_ka realno tveganje socialne izključenosti, nasilja in diskriminacije.

Connell (2000) opisuje spol kot družbeno prakso, ki oblikuje družbena razmerja in hierarhični red. Ta praksa je umeščena v družbene strukture in institucije ter v razmerja med posamezniki_cami. Na podlagi analize razrednih razmerij, ki jo je izdelal Antonio Gramsci, Connell poveže moškost s pojmom hegemonije. To pomeni, da oblast temelji na soudeležnosti podrejenih. Komplementarno pojmovana spola sta hierarhično urejena s prisilo in hkrati s konsenzom glede tega, da je ženskost simbolno, ekonomsko in družbeno podrejena moškosti. Načelo nadrejenosti in podrejenosti ne deluje le v razločevanju moških od žensk, temveč tudi znotraj spolne skupine moških in žensk. Tudi za razmerja dominacije med moškimi in fanti je značilno podrejanje in zatiranje tistih, ki ne zadostijo normam moškosti, in marginalizacija tistih, ki so diskriminirani na temelju drugih družbenih dimenzij kot so razred, etničnost ipd..

Idealna norma hegemon moškosti zahteva razločevanje moških od tistih, ki so pojmovani kot 'šibki':

"Za kogarkoli ..., ki želi biti ali bi moral biti pojmovan kot fant ali moški, je najbolje, da je atletske postave, ne preveč močne ali vitke postave, priljubljen pri dekletih/ženskah, ki ga fantje/moški spoštujejo, ki ni ženstven, ki je brez pretiranega truda uspešen v šoli in službi, ki ni duševno ali telesno oviran, ki je seksualno ali ekonomsko močan, ima penis in nima prsi, ki je bel in ima nemške korenine" (Rieske et al. 2018, 14).

Vsak odklon od teh zahtev še ne pripelje nujno do izključitve in razvrednotenja, vendar izpolnjevanje teh zahtev pomeni povečanje simbolnega, socialnega in ekonomskega kapitala, večje priznanje s strani vrstniške skupine in družbe, večjo moč v smislu zasedanja višjih družbenih položajev, višji status in večjo ekonomsko varnost.

Connell kot najbolj izstopajočo obliko podrejene moškosti opisuje gejevsko moškost. Prepoznamo lahko še druge razvrednotene moškosti, k njihovi hierarhični podrejenosti pa prispeva simbolna bližina s feminiziranimi družbenimi področji. Apropiacija moške identitete (ki se v zadnji instanci kaže kot izpolnjevanje družbenih norm) pa pomeni tudi nenehno nevarnost, da jo izgubimo, in s seboj prinaša zahtevo po nenehnem potrjevanju moških značilnosti. Biti moški v naši kulturi ne pomeni le kazati moško telo, temveč tudi zasedati simbolno mesto kot "pravi moški" (Kimmel 2008) in se distancirati od "ženskih stvari". Kaufmanov (2012) koncept "hiper-moškosti", ki ga avtor opiše kot reakcijo na feminizem, se manifestira v idealih moškosti, kot so neustrašnost, asertivnost, pogum in moč – s katerimi se trenutno soočamo v mizogini obliki na različnih področjih tako imenovane "moške sfere". Ti vzorniki so postavili kriterij nedosegljivo visoko in zaradi njih fantje lahko doživljajo občutek, da niso dovolj moški.

Če identiteta moškega temelji na tej vrsti negotovosti, lahko to pelje v začaran krog prizadevanj za samopotrditve, ko moški nenehno občutijo potrebo po tem, da vedno znova potrjujejo svojo moškost, kar včasih vključuje tveganja, ki lahko ogrozijo njihovo življenje. Ta začarani krog postane ogrožajoč tudi za druge in nenazadnje za njihove bližnje, če postavijo pod vprašaj ta v resnici krhek koncept moškosti (Bissuti and Wölfl 2011).

Zlasti zaradi zahtev hegemonne moškosti lahko pritisk, da bi ustrezali določeni podobi, pripelje do pomanjkanja socialnih spretnosti, ki so nepogrešljive za to, da lahko skrbimo zase in za druge. Vemo, da imajo nekateri fantje težave navezati trajna prijateljstva in prositi za pomoč. Prav tako je znano, da se številni fantje in moški v negotovih razmerah vedejo nasilno. V tradicionalnih spolnih ureditvah je nasilje nad ženskami in drugimi spoli mehanizem ohranjanja nadrejenosti moških, nasilje nad drugimi moškimi pa je mehanizem vsiljevanja hierarhije med moškimi. Za norme hegemonne moškosti so značilni mehanizmi družbenega zatiranja, kot so homofobija, seksizem ali rasizem. Norme hegemonne moškosti zanikajo ranljivost moških, ki je povezana z občutki nemoči, sramu in strahu in ki moške sili k temu, da sebi in drugim nenehno dokazujejo svojo samozavest, moč in neranljivost. Zaradi tega so fantje in moški bolj neobčutljivi za nasilje in manj občutljivi za ranljivost drugih (Hrženjak et al. 2023).

Pojem "skrbne moškosti" je koncept, ki ga razvijajo v kritičnih študijah moškosti. Elliott (2016) je opisala skrbne moškosti v razmerju do enakosti spolov, kot njihovo temeljno značilnost pa je izpostavila zavračanje nasilja in moške dominacije. Vrednote in prakse skrbnosti in nenasilja je povezala s sposobnostmi vzpostavljanja in ohranjanja razmerij. Medtem ko tradicionalni koncepti moškosti vključujejo številne stroške (npr. tvegano in nasilno vedenje, odvisnosti, slabo skrb zase in težave z zdravjem), lahko ponotranjenje skrbnosti in nenasilja prispeva k zmanjševanju stroškov moškosti na individualni in družbeni ravni ter manj rigidnim normam moškosti, vlog in lastnosti moških. Raziskave na primer izpostavljajo prednosti aktivnega očetovstva, kot so boljša kakovost odnosov in boljše zdravje ter nižje tveganje za konflikte in nasilje v družini.

Vključevanje koncepta skrbne moškosti v delo s fanti lahko odpre prostor, v katerem lahko fantje vidijo vlogo moškosti kot bolj kompleksno, odprto in nenasilno. Raziskave kažejo, da tisti, ki se naučijo biti pozorni na lastne želje in potrebe ter najdejo načine, da z njimi živijo, ne ogrožajo življenj drugih. Vprašanje je, kako dejansko ustvariti prostor, kjer lahko konceptualiziramo moškosti v razmerju do skrbnosti in nenasilja?

Scambor, Holter in Theunert (2016) so izdelali podrobna priporočila, kako udeležati nenasilne in skrbne moškosti. Če želimo fante in moške dejavno nasloviti kot tiste, ki aktivno podpirajo proces, ki spodbuja nenasilje in socialno pravičnost v družbi, moramo najprej znati prepoznati prednosti enakosti spolov za vse spole. Drugič, postati mora jasno, da skrb ni samo dejavnost, temveč pomeni držo povezanosti, solidarnosti, enakosti. V tej perspektivi sta skrbnost in nenasilje alternativa neoliberalno-patriarhalnemu kapitalizmu. Tretjič, fantje in moški morajo sami postati nosilci sprememb, kar pomeni, da morajo dobiti priložnost, da postavljajo kritična vprašanja o dominantnem vedenju in moških privilegijih, hkrati pa morajo imeti aktivno vlogo pri zavračanju nasilja na podlagi spola in delovanju v smeri enakosti spolov. Četrto, skrbne in nenasilne moškosti moramo razumeti kot medpresečno vprašanje, ki ne vpliva le na identiteto posameznika, temveč tudi na različna področja življenja in politike v naših družbah.

Projekt CarMiA izhaja iz teh priporočil in naslavlja vlogo fantov v boju proti nasilju na podlagi spola in zagovarjanju enakosti spolov. Spodbuja v nenasilje in skrbnost usmerjene zglede moškosti, tako da naslavlja nosilke_ce sprememb pri medvrstniškem delu v izobraževalnih ustanovah.

3

VODNIK ZA STROKOVNO OSEBJE: NAČRTOVANJE IN IZVEDBA MEDVRSTNIŠKIH PROJEKTOV

Namen pričujočih smernic je pomagati strokovnemu osebju, kot so socialni delavci_ke, učitelji_ce, in mladinski delavci_ke pri snovanju in izvajanju medvrstniškega projekta za kritično raziskovanje moškosti in nasilnega vedenja ter za spodbujanje nenasilnih moškosti v šolah ali drugi izobraževalnih ustanovah. V pričujočem razdelku na kratko orišemo korake in vidike, ki so nam bili pri projektu CarMiA v pomoč pri uspešnem načrtovanju in izvedbi projekta usposabljanja nosilk_cev sprememb in pri tem, na kaj vse moramo biti pri tem pozorni.

1. Zastavimo si jasne cilje

Prvi korak naj bo, da si razjasnimo, koga in kaj bi z medvrstniškim projektom radi dosegli: katere skupine bi radi vključili v projekt? Katere skupine ljudi moramo doseči? Na katere teme se moramo osredotočiti? Kakšni so splošni pogoji za izvedbo medvrstniškega projekta? Kakšne učinke lahko pričakujemo oz. kaj lahko upamo, da bomo dosegli? Ali bodo projekt spremljali ukrepi za strukturne spremembe v institucijah? Takoj, ko si razjasnimo, kakšen je naš cilj, lahko nadaljujemo z naslednjim korakom.

2. Izbira skupine mladih za nosilke_ce sprememb

Obvestilo in prijava

Vodstvo projekta mora že v začetku v vabilu k prijavi jasno povedati, kakšne izkušnje in spretnosti morajo imeti zainteresirani kandidati_ke. Kandidate_ke povabimo na krajši razgovor ali spoznavno srečanje, da jih spoznamo, izvemo nekaj o njihovem ozadju in motivaciji za sodelovanje ter odgovorimo na morebitna vprašanja o poteku projekta.

Prav tako moramo vnaprej jasno povedati, ali sodelovanje pri usposabljanju pomeni, da bodo udeleženci_ke pozneje izvajali tudi medvrstniške delavnice, ali pa se o tem, kateri izmed udeležencev_k bo izvajal medvrstniško usposabljanje,

odloča šele po sodelovanju pri usposabljanju. Ali o tem odločajo sami udeleženci_ke, ki bodo usposabljali vrstnike_ce, ali o tem odločajo vodje projekta? Če vodje projekta že v začetku jasno povejo, da je sodelovanje v usposabljanju povezano s poznejšo izvedbo delavnic, si s tem zagotovijo, da bo enako število kandidatov_k, ki se usposablja za nosilke_ce sprememb, pozneje na voljo tudi za izvedbo medvrstniških delavnic. Druga možnost je, da intenzivnejše medsebojno spoznavanje organiziramo med usposabljanjem, na podlagi česar se lahko udeleženci_ke odločijo, ali so pripravljeni izvajati delavnice.

Starost in spol

Če so nosilke_ci sprememb le nekaj let starejši od tistih, ki se bodo po končanem usposabljanju udeležili njihovih delavnic, je več verjetnosti, da bodo njihovi življenjski svetovi podobni. Po naših izkušnjah se pogosto zgodi, da se razmerja med nosilkami_ci sprememb in udeleženci_kami okrepijo, če se lahko na delavnici pogovarjajo o serijah, spletnih igrah in vsebini družabnih medijev. Če so nosilke_ci sprememb le nekoliko starejši, je bolj verjetno, da jih bodo udeleženci spoštovali, kot pa če bi bili povsem enake starosti. Podobna starost nosilk_cev sprememb in udeležencev_k medvrstniških delavnic lahko pomeni tudi, da so v podobni življenjski situaciji, zaradi česar je z organizacijskega vidika lažje najti skupne termine za izvedbo delavnic.

Prav tako pomembno je lahko vprašanje spola nosilk_cev sprememb: če imajo podobne izkušnje s socializacijo, si lahko pri delu pomagajo z lastnimi izkušnjami (podobna ranljivost, izkušnje diskriminacije ali učinki socializacije). Na drugi strani pa lahko spolno različna skupina prispeva različne poglede in razširi horizont razprav ter dinamiko glede razmerij med spoli in spolno enakostjo.

3. Usposabljanje nosilk_cev sprememb

Prenos znanja

Za usposabljanje je primerna kombinacija različnih teoretskih izhodišč skupaj s pogovorom in izmenjavo mnenj o njih ter aktivnosti za spodbujanje razprave. Vključiti je potrebno naslednje teme: teoretične in pedagoške pristope k moškostim, zahteve, privilegiji in stroški moškosti, razmerja med spoli, seksizem in nasilje ter njuno preprečevanje. V pričujočem priročniku lahko v razdelku Zbirka aktivnosti najdete zbirko ustreznih vsebin in metod, ki so uporabne tako za usposabljanje nosilk_cev sprememb kot pozneje v delavnicah, ki jih bodo vodili.

Vzdušje na delavnicah, moderiranje razprave & motiviranje

Nosilke_ce sprememb usposabljammo za vzpostavljanje vključujočega vzdušja, kjer ne dajemo sodb o drugih, omogočamo postavljanje vprašanj, dopuščamo napake in izražamo naklonjenost vsakemu_i sodelujočemu_i. Udeležence_ke usposabljanja spodbujamo k temu, da dejavno nasprotujejo različnim oblikam diskriminacije oziroma izjav, ki povečujejo izključevanje in nasilje. Poleg prenašanja znanja o obravnavanih temah, moramo na delavnicah načrtovati dovolj časa, da izostrimo in razvijamo protiseksistično držo. Pri tem nam pridejo prav aktivnosti, namenjene biografski samorefleksiji.

K samozavesti bodočih nosilk_cev sprememb lahko prispevamo tako, da v usposabljanje vključimo sklop aktivnosti in vsebin o tem, kako se moderira razpravo, kako se spoprimemo z motečimi izjavami in vedenjem na delavnici, in po potrebi z igro vlog simuliramo motnje/problematično skupinsko dinamiko. Če je potrebno, se lahko pogovorimo o strategijah argumentiranja v primeru protifeminističnih izjav.

Na koncu mora ostati dovolj časa za pogovor o morebitnih dvomih ali strahovih ter pričakovanjih in motivaciji bodočih nosilk_cev sprememb. Vprašanja so lahko na primer: Kaj te motivira, da se ukvarjaš z vprašanjem moškosti? Katere konkretne učinke bi rad_a dosegel_a s svojim ukvarjanjem s to tematiko (v okviru projekta ali zunaj njega)? Kaj bi želel_a sporočiti mladim, kaj morajo nujno vedeti? Kako boš to dosegel_la? Kakšen bi bil lahko najboljši/najslabši izid delavnic? Kaj bi ti pomagalo, da bi dosegel_la čim boljši rezultat? Kaj še potrebuješ, da bi se počutil_a samozavestno?

Metode

Pri usposabljanju nosilk_cev sprememb uporabljamo več različnih metod, ne le kar zadeva teme, temveč tudi aktivnosti, spretnosti in pristope. Poleg aktivnosti za biografsko samorefleksijo in seksistično vedenje, moramo pri usposabljanju predstaviti vse metode, ki jih bodo vodje vrstniškega usposabljanja pozneje uporabili pri svojih delavnicah. Primere metod lahko najdete v vzorčnem urniku in jih lahko dopolnite z drugimi, kar je odvisno od glavnega cilja in teme delavnice. Izbor metod in aktivnosti lahko najdete na spletnih straneh partnerskih organizacij projekta CarMiA.

Metode, ki jih uporabite pri usposabljanju in tiste, ki jih nosilke_ci sprememb potem uporabijo v delavnicah, naj zahtevajo različne spretnosti (refleksijo, igranje

vlog, risanje, diskusijo itn.), tako da lahko v sodelovanje vključite vse udeležence_ke. Cilj različnih metod ni toliko posredovati udeležencem_kam znanje o dejstvih, pač pa spodbuditi miselne procese, (samo)refleksijo, pogovor in preverjanje lastnih stališč, mnenj in izkušenj. Pogosto za to uporabimo igro in ustvarjalne aktivnosti. Poskusite tudi z aktivnostmi za ogrevanje, da sprostite ozračje in okrepite medsebojne odnose.

Čas

Poskrbite, da bodo bodoči nosilci_ke sprememb lahko preizkusili_e predstavljene metode vodenja in izvajanja delavnic in prejeli povratni odziv. Imeti morate dovolj časa za odprto izmenjavo mnenj (odprtost, čas za vprašanja, čas za začetni pozdrav in zaključni povzetek). Probleme in vprašanja, ki se ob tem pojavljajo, boste lažje naslovili, če bo usposabljanje trajalo več dni in daljše neprekinjeno časovno obdobje. V pomoč je lahko tudi to, da usposabljanje poteka istočasno kot prve delavnice, tako da imajo bodoči nosilci_ke sprememb priložnost govoriti o morebitnih težavah ali izzivih, ki se pojavijo na delavnicah. Strokovno osebje jim lahko odgovori na njihova vprašanja in se odzove na njihove potrebe ter podrobneje pogleda, kaj je delovalo in kaj bi se dalo izboljšati.

Ustvarite Prostor poguma

Domnevamo lahko, da se bodo – in najverjetneje se tudi zares bodo – na delavnicah o moškosti reproducirale diskriminatorne ali žaljive izjave. Zato koncept varnega prostora – to pomeni, da omogočimo varen prostor brez diskriminacije – tu ne more delovati. Kljub temu je potrebno vzpostaviti spoštljivo interakcijo in kulturo razumevanja in nenasilja, kjer najdejo svoj prostor različna mnenja in izkušnje in kjer podpremo tiste, ki se čutijo diskriminirane. Zato smo razvili koncept prostora poguma. Svetujemo, da pri usposabljanju bodočih nosilk_cev sprememb vpeljete in pojasnite ta koncept ter jih spodbudite, naj enako naredijo na svojih delavnicah. Pri vzpostavljanju učnega prostora poguma si lahko pomagata s spodnjimi petimi vidiki (Arao & Clemens 2013):

1. Nestrinjanje in polemiziranje naj bo vljudno: nasprotna mnenja so sprejeta; razpravljamo vljudno.
2. Ločimo namen in učinek nekega dejanja (v primeru diskriminatornih izjav): o primerih, kjer je prizadeto čustveno dobro počutje drugih, se odprto pogovorimo in poskrbimo za tiste, ki jih je izjava prizadela.

3. Sodelovanje in prenehanje sodelovanja v razpravi je prostovoljno: udeleženci_ke se sami odločijo, kdaj se bodo vključili v razpravo in kdaj bodo prenehali razpravljati. Prav tako lahko kadar koli zapustijo prostor, sodelovanje ni obvezno.

4. Spoštljiva interakcija: udeleženci_ke spoštujejo druge in njihova stališča.

5. Namernih napadov ne dopuščamo: udeleženci_ke se zavežejo, da ne bodo prizadeli drug drugega, hkrati pa da kritičnih izjav oz. vedenja ne bodo zavračali, kot da gre za napad, temveč bodo odprti za kritiko.

4. Organizacija delavnic

Pred izvedbo medvrstniških delavnic v izobraževalnih ustanovah, moramo odgovoriti na več vprašanj: Ali projekt načrtuje in vodi ista ustanova, kjer potekajo tudi delavnice ali se oboje dogaja na različnih lokacijah? Ali izvedba delavnice poteka v sodelovanju s partnersko institucijo? Ali je potrebno delavnice oglaševati in promovirati? Kje in v kakšnih kontekstih? Kakšne zahteve morajo izpolnjevati potencialne partnerske organizacije? Kakšni so pogoji za izvedbo v lokalni ustanovi? Vse to lahko vpliva na konkretno izvedbo usposabljanja. Pomembno je tudi razjasniti, ali potrebujemo določeno prostorsko opremo ter katere materiale za delavnice bo priskrbela ustanova in katere koordinator_ica projekta.

Posebne značilnosti sodelujoče ustanove in/ali skupine, ki sodeluje pri delavnici

V uvodnih pogovorih z ustanovami, kjer potekajo delavnice, moramo jasno povedati, ali je potrebno pri izvedbi delavnic upoštevati določen profil oz. značilnosti skupine udeležencev_k. Pomembno je tudi, da vnaprej razjasnimo, ali morajo nosilci_ke sprememb upoštevati kakšen poseben hišni red v ustanovi, kjer bodo potekale delavnice?

Vloga strokovnega osebja v sodelujočih ustanovah

Vnaprej se moramo pogovoriti o tem, ali naj bodo na delavnicah prisotni učitelji_ce, svetovalne delavke_ci oz. drugo strokovno osebje iz ustanove. Pri tem moramo upoštevati zlasti želje nosilk_cev sprememb, da se bodo med izvajanjem delavnic počutili_e čim bolj varno in udobno. V šolskem kontekstu se lahko počutijo bolj neodvisne, če učitelji_ce niso prisotne, da nimajo občutka, da jih nekdo opazuje pri

delu. Tako tudi laže pride do odprtih izmenjav mnenj med učenci_kami. Kolikor mlajši in bolj neizkušeni so nosilke_ci sprememb, toliko bolj verjetno bodo hoteli, da je med izvajanjem delavnice navzoč_a tudi učitelj_ica ali svetovalna delavka, ki lahko pomaga v primeru dvomov in negativnih situacij. S svojo prisotnostjo lahko pomagajo ustvariti mirnejše ozračje ali reševati spore med člani_cami skupine. Če med izvajanjem delavnic v prostoru ni strokovnega osebja, je pomembno, da so vseeno na razpolago "na klic" in da so lahko dostopni, če je potrebna njihova pomoč.

Kontekst delavnice

Skupinska dinamika je nekaj kompleksnega in pogosto nepredvidljivega; glede sestave skupine ni "zlatega pravila". Vseeno pa smo pripravili naslednja vprašanja, ki so lahko v pomoč pri osvetljevanju nekaterih dejavnikov, ki vplivajo na skupinsko dinamiko.

Kontekst delavnice, to je, njena tematska umeščenost in časovni okvir, lahko odločilno vpliva na (skupinsko) dinamiko. V pomoč nam bo, če bomo vedeli naslednje: koliko ima skupina, s katero bomo delali, predhodnih izkušenj z obravnavano temo, na primer, ali delavnice potekajo kot del šolskega tedna projektov, tj. v širšem kontekstu. Je udeležba obvezna ali prostovoljna? Se je skupina sestala posebej samo za to priložnost? V tem primeru nam bo pomagalo, če bomo preživeli več časa na srečanjih, zato da se spoznamo in vzpostavimo dobro ozračje v skupini, ki je temelj za to, da lahko vzpostavimo prostor poguma. V šolah lahko na skupinsko dinamiko vpliva tudi čas izvedbe delavnice – npr. ali jo bomo izvedli pred daljšimi počitnicami ali po njih; tik pred počitnicami so učenci_ke navadno manj osredotočeni in kažejo manj zanimanja za delavnice. Nenazadnje je pomembno tudi ugotoviti, ali delavnica poteka po tem, ko je prišlo do konkretnih konfliktov, ki so povezani z obravnavano tematiko – na primer primeri seksizma ali nasilja na podlagi spola. V takem primeru lahko delavnica ponovno obudi te konflikte, kar bi bila za nosilke_ce sprememb lahko prevelika obremenitev. Končno pa moramo tudi zagotoviti, da se o temi in vsebini delavnice odprto pogovorita vodstvo projekta in ustanova ter ustanova in udeleženci_ke, da bi se izognili napačnim pričakovanjem in razočaranjem s strani udeležencev_k.

Ciljna skupina/skupine

Pedagoškemu osebju v ustanovi moramo vnaprej pojasniti, kako bodo razdeljene oz. sestavljene skupine za delavnice. Delavnice o moškosti lahko potekajo v eno-spolnih ali mešanih skupinah. Nekateri nosilci_ke sprememb raje delajo v eno-

spolnih drugi v mešanih skupinah, kar moramo upoštevati pri načrtovanju delavnic. Izkušnja, ki smo jo večkrat doživeli v mešanih skupinah, je, da nekatera dekleta živahno sodelujejo, pogosto prispevajo refleksije in imajo predhodno znanje na visoki ravni, kar pa včasih zastraši fante, da ostajajo zaprti. Če je cilj delavnic spodbujati mlade moške h kritičnemu razmišljanju o moškosti, potem jim delavnica, ki naslavlja fante lahko zagotovi prostor, kjer se bodo lažje odprli.

5. Razmerje med vodji in projektov in nosilci_ckami sprememb

Pri delu s projekti medvrstniškega usposabljanja se postavljajo vznemirljiva vprašanja glede profesionalnosti, strokovnosti in tovarištva. Med nosilci_kami sprememb in strokovnim osebjem/vodji projekta se lahko razvije tovariški odnos, kar je odvisno od starosti in preteklih izkušenj sodelujočih ter njihovega strokovnega poznavanja določenega tematskega področja. Vendar se zdi koristno poudariti, da gre pri tem za dve različni vlogi, ne le zaradi različne ravni izobrazbe sodelujočih v obeh vlogah, temveč tudi zaradi različnih nalog, ki jih imajo pri projektu, različnega načina njihovega nagrajevanja in različne strokovne ravni.

Denarno nadomestilo

Denarno nadomestilo lahko poveča motivacijo nosilk_cev sprememb za sodelovanje. Ena oblika nadomestila, da poplačamo njihovo delo, so lahko vavčerji, druga npr. plačilo preko študentske napotnice. V vsakem primeru moramo poskrbeti, da plačilo ali nadomestilo za stroške ni edina motivacija za to, da bodoči nosilci_ke sprememb sodelujejo pri projektu.

Komunikacija

Pred usposabljanjem je koristno vzpostaviti komunikacijski kanal, ki omogoča razjasnjevanje morebitnih dvomov, postavljanje vprašanj ali predstavitev predlogov, ki jih ne boste mogli razjasniti med usposabljanjem ali ki potrebujejo dodatno pojasnilo. Za številne mlade so sporočilne aplikacije (messenger apps) najbolj zanesljivo sredstvo komunikacije. Komunikacijski kanal, ki ustreza vsem, je potrebno vzpostaviti hitro, že v začetku projekta.

Odgovornosti: spremljanje, organizacija, podpora in svetovanje

Dobre izkušnje smo imeli z načinom delitve dela, pri katerem vodstvo projekta med izvajanjem in pripravo delavnic zagotovi organizacijsko in logistično podporo nosilcem_kam sprememb in poskrbi za evalvacije delavnic. Konkretno to pomeni, da je dobro vnaprej navezati stik s šolo/pedagoškim osebjem; priskrbeti gradivo za delavnice; zagotoviti prisotnost strokovnega osebja v bližini, da lahko pomagajo priskrbeti nosilcem_kam sprememb morebiten dodatni material ali pomoč. Če je prisotnost strokovnega osebja na delavnici zaželeno, je pomembno, da vnaprej razjasnimo, kakšna je njihova vloga, da ne pride do konflikta vlog. Obvezna srečanja spremljanja učinkov delavnice so pomembna zato, da imajo nosilke_ci sprememb priložnost dobiti nasvet, ki jih morda opogumi in pomaga najti novo motivacijo, če so imeli z izvedbo delavnice negativne izkušnje.

6. Priprava, izvedba in nadaljnje spremljanje delavnic

Pri vodenju projekta medvrstniških delavnic moramo upoštevati še naslednje organizacijske vidike:

Oblikovanje timov nosilk_cev sprememb

Izkušnje so pokazale, da je najbolje, če medvrstniško delavnico vodita dve osebi, v delavnici pa naj ne sodeluje več kot 10-12 udeležencev_k, če želimo vsem prisotnim zagotoviti ustrezen odziv. Po naših izkušnjah se dvojice oblikujejo spontano: tvorijo jih tisti, ki želijo skupaj moderirati delavnico. Tu sicer ni zlatega pravila, vendar je v primerih, ko imata nosilca_ki sprememb različne predhodne izkušnje z vodenjem skupin ali ravni znanja, smiselno, da se pari tvorijo komplementarno.

Izvedba

Vloga nosilke_ca sprememb ni toliko vloga učitelja, kolikor vloga vodje skupine, čeprav se moramo pri tem izogibati "spoprijateljevanju". Izvedba delavnice, kjer so stoli postavljeni v krogu, omogoča delovno ozračje, ki je drugačno od tistega v vsakdanjem življenju, zlasti v šoli. V pomoč je lahko kontrolni seznam vseh stvari, za katere morate poskrbeti, da se delavnica lahko začne. Nosilca_ki sprememb, ki vodita medvrstniško delavnico, se morata dogovoriti glede pravil vedenja na

delavnici najprej med seboj, potem pa tudi z udeleženci_kami. Vedeti morata vedeti, da nista sama in da se lahko vedno obrneta po pomoč, če se znajdeta v dvomih.

Pogovori pred delavnico in po njej, evalvacija in zaključek

Namen sestankov pred začetkom delavnice je, da si razjasnimo morebitna vprašanja in nejasnosti in da nosilca_ki sprememb dobita občutek gotovosti glede izvedbe delavnice. Sestanki za nadaljnje spremljanje po delavnici pa so pomembni za izmenjavo idej z mladimi in za pogovor o tem, kaj je bilo dobro izvedeno ter kaj in kako bi lahko delavnico še izboljšali. Osnova za razgovor po delavnici in za refleksijo o njej je, da nosilca_ki sprememb po vsaki delavnici izpolnita kratke evalvacijske vprašalnike. V kratki izmenjavi mnenj s strokovnim osebjem iz ustanove naj poročajo o tem, kaj so se pogovarjali na delavnici in kako so doživljali skupino in delavnice. Nosilci_ke sprememb naj po zaključku projekta prejmejo potrdilo o sodelovanju, s čimer priznamo njihovo znanje in izkušnje, ki so jih pridobili in ki jih lahko uporabijo na svoji nadaljnji poti.

SMERNICE ZA NOSILKE_CE SPREMEMB: IZVEDBA MEDVRSTNIŠKIH DELAVNIC O KRITIČNEM RAZUMEVANJU MOŠKOSTI IN NASILJA NA PODLAGI SPOLA

Namen smernic je pomagati nosilkam_cem sprememb pri pripravi in izvedbi medvrstniških delavnic v šolah in drugih ustanovah. Smernice lahko prilagajate in dopolnjujete glede na potrebe, izkušnje, ključno temo in kontekst delavnic.

Organizacijske priprave pred začetkom delavnice

- Natisnite načrt izvedbe delavnice in ga imejte pri sebi, preletite ga s svojim partnerjem_ico in se med seboj dogovorita, kdo je zadolžen za kaj: kdo bo vodil katero aktivnost, kdo bo priskrbel gradivo.
- S seboj imejta tudi drug material, pravočasno preverita in se pomenita o tem, kaj (še) potrebujeta od šole oz. strokovnega osebja.
- Ko prideta na delavnico preverita opremo : projektor, krede, zaslon, tablo itn.

Izvedba delavnice

- Bodita pozorna na upravljanje s časom! Pridita vsaj 30 minut prej, da se spoznata s prostorom in ga pripravita (stole postavita v krog, obesita na steno urnik ipd.).
- Delitev nalog: Smiselno je, če ima ena oseba bolj aktivno vlogo pri vodenju in moderiranju, druga pa je pozorna na čas in skupinsko dinamiko, si po možnosti zapisuje prispevke posameznih udeležencev_k, zato da lahko na koncu določene aktivnosti naredi vsebinski povzetek.
- Že na začetku poskusita vzpostaviti stik z udeleženci_kami in ga ohranjata ves čas delavnice:
 - Povežita se z življenjskim svetom mladih, vendar se ne poskušajta "spoprijateljiti" z njimi. Morda se zdi, da ste si po letih vrstniki, vendar to ni vajina vloga! Če se s posameznimi udeleženci_kami preveč zblížata, se lahko v skupini ustvari hierarhija.
 - Poskrbita, da imajo vsi občutek, da so videni in slišani. Poskusita omogočiti prostor tudi za "tišje" glasove, ne da bi (tišjega_o, bolj sramežljivega-o) posameznika_co proti njegovi ali njeni volji postavila v središče pozornosti.

- Uporabljajte razumljiv in preprost jezik. Npr., "zahteve moškosti": kakšen mora biti po pričakovanjih družbe "pravi moški", privilegiji: prednosti, moč: več svobode v primerjavi z ženskami. Po možnosti pojasnita s primeri.
- Sama se odločita, koliko želita razkriti o sebi. Udeleženci_ke vaju lahko vprašajo kaj intimnega. Odgovorita lahko enostavno: "O tem ne želim govoriti."
- Omogočita dovolj prostora za pripovedovanje osebnih zgodb, vendar tega ne vsiljujeta: tako kot vidva, morajo udeleženci_ke imeti ves čas možnost, da se odločajo o tem, kaj želijo razkriti o sebi in česa ne želijo.
- Zaupnost: Vse, kar je osebnega, naj ostane v tej sobi. Tega se držita tudi vodji delavnice, z eno izjemo: če udeleženci_ke povedo kaj takega, kar bi moralo vodji delavnice zaskrbeti, morata o tem poročati strokovnemu osebju. Če je potrebno, lahko omenita tudi letake z informacijami o svetovalnih centrih.

Ustvarite ustrezen prostor za učenje (prostor poguma)

Za razliko od varnega prostora (poskusa, da bi ustvarili varen prostor, kjer ni diskriminacije), moramo predvideti, da lahko v heterogenih učnih skupinah pride do reproduciranja diskriminatornih in žaljivih izjav. Vendar je treba vseeno vzpostaviti kulturno ozračje, kjer imajo prostor različna mnenja in izkušnje, in kjer lahko podprete tiste, ki doživljajo diskriminacijo.

Moderiranje razprave

- Poskrbite za ravnovesje: Poskrbite za to, da lahko čim več udeležencev_k aktivno sodeluje v razpravah, in če je mogoče, da ne govorijo vedno isti. Poskrbite tudi zato, da zagotovite pluralnost mnenj.
- Obvladovanje problematičnih izjav: Na eni strani želite ustvariti razmeroma odprt prostor za izmenjavo mnenj in tako tudi za preizkušanje (novih) mnenj in stališč. Na drugi strani pa določene izjave ne smejo ostati brez komentarja. V tem primeru:
 - Jasno izrazite kritiko oz. omejitev problematičnega govora v primeru, da je prekoračena rdeča črta (npr. diskriminatorne žalitve, skupinska mizantropija, teorije zarote itn.).
 - Če udeleženci pripovedujejo lastne anekdote/izkušnje, jih vzemite resno in jim po potrebi zastavite vprašanja. Če pa iz tega nastanejo posplošeni sklepi, npr. o družbenih razmerah (npr. anti-feministične izjave), jih morate jasno omejiti.
 - Problematiki, kot so homofobne izjave, lahko nasprotujete tako, da udeleženec_ka govori o lastni izkušnji ali izkušnji svojega dobrega prijatelja/prijateljice, na primer: "Moj dober prijatelj je gej in tvoja izjava ga žali/zanj sploh ne velja...". Tako učinek žalitev postane bolj oprijemljiv in naslovi

empatijo udeležencev_k. Tu morate tudi poudariti, da gre za anekdoto in da primera nikakor ne moremo posplošiti na vse homoseksualne moške.

- Izogibajte se posploševanju: Niso vsi moški/ženske/geji/feministke/...iste, nimajo vsi istih izkušenj, istih ciljev ali mnenj!

Pri vodenju skupin pogosto velja tale priljubljena fraza: "Tisti, ki motijo, dobijo največ pozornosti." Če opazite trenutni nemir v skupini oz. če posamezniki_ce vedno znova motijo proces, ukrepajte takole:

- Če zaznate motnjo, je morda dovolj, da jo na kratko naslovite, vendar ne naredite iz tega skupinske teme.
- Če gre za motnjo, ki prizadene celotno skupino in se nenehno ponavlja, lahko vprašate, kakšen je razlog zanjo in o njej na kratko spregovorite, nato pa se vrnete k prejšnji aktivnosti/temi.
- Hkrati velja naslednje: Odpirajte samo tiste teme, za katere veste, da jih zmorete obravnavati in tudi zaključiti, npr. jasno izpostavite rasistične, vendar se ne spuščajte v razpravo o rasizmu, če za to ni dovolj časa ali pozornosti/pripravljenosti.

Po zaključku delavnice

Reflektirajte:

- Kaj je potekalo dobro?
- Kaj bi lahko bilo naslednjič boljše?
- Kaj potrebujem, da bi se kot nosilka_ec sprememb počutil_a bolj sproščeno?

Obvladovanje razkritja izkušenj nasilja

Na delavnicah lahko pride do situacij, ko tisti, ki so doživeli nasilje, spregovorijo o svojih izkušnjah nasilja. V takih primerih je načeloma priporočljivo, da stopite v stik s strokovnim osebjem in poiščete pomoč. Preden pride pomoč, se držite naslednjih priporočil:

- Ne sprašujte mladih o njihovi izkušnji nasilja, temveč pustite, da vam povejo, kar želijo. Ne razpravljajte o primeru pred vso skupino.
- Ne predstavljajte pripovedi bolj dramatično, kot jo predstavi oseba, ki jo je doživela.
- Vzemite pripoved resno in verjemite povedanemu, ne izvajajte pritiska!
- Če je potrebno po pogovoru zapišite svoje misli.
- Napotite prizadeto osebo k strokovnemu osebju.

5

PRIMER URNIKA ZA DELAVNICO V ŠTIRIH MODULIH

Spodnji primer urnika lahko uporabite kot model za oblikovanje lastnega programa medvrstniške delavnice.

Štirje moduli so razdeljeni v različne tematike:

1. Zahteve moškosti in seksizem
2. Občutenje in obvladovanje jeze
3. Priznavanje in izražanje meja, spodbujanje nenasilja
4. Romantična razmerja

V spodnji tabeli lahko poleg približnega trajanja, cilja, aktivnosti in zahtevanega materiala, s pomočjo stolpca "Sporočilo" prepoznate glavno vsebino določene aktivnosti. Sporočila v spodnji tabeli so predlogi in vam lahko pomagajo pojasniti pomen in namen določene aktivnosti.

Modul 1 – Zahteve moškosti in seksizem

Čas	Cilj	Sporočilo	Aktivnost	Material
00:00-10:00 10 min	Pozdrav & Medsebojno spoznavanje	"Hvala, da z nami delite nekaj o sebi, veseli smo, da ste se nam pridružili."	Sedimo v krogu, da se predstavimo & in spoznamo	Igra s pomočjo kart "Kako se soočamo z občutki" ali drug material za ustvarjalno izražanje občutkov, tabla, lepilni trak za kartonček z imenom.
00:10 - 00:15 5 min	Okvir & predstavitev programa	"Za vse nas je pomembno, da ustvarimo spoštljivo in zaupno ozračje."	Začetek	Na tabli imamo napisan urnik in pravila vedenja na delavnici, na mizi imamo pripravljen letak s podatki o svetovalnih centrih.
00:15 - 00:30 15 min	Uvodna predstavitev teme & spoznavanje udeležencev_k	"Najprej bi rada slišala vaše mnenje in predstavila temo delavnice."	"Sociometrija & pozicijska črta"	Z lepilnim trakom na tleh označimo črto

Čas	Cilj	Sporočilo	Aktivnost	Material
00:30 - 00:40 10 min	ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR
00:40 - 01:10 30 min	Povezava zahtev moškosti/ ženskosti s seksizmom	"Seksizem navadno temelji na lastnostih in zahtevah, ki so predvsem usmerjene v ženske. Seksizem se večinoma poskuša prikazati kot nekaj naravnega in se ga da izpostaviti z različnimi strategijami."	"32 sporočil"	Delovni list: »32 sporočil«
01:10 - 01:45 35 min	Zahteve/ Stereotipi proti različnosti moškosti	"Obstajajo stereotipna pričakovanja, kakšen mora biti moški, dejansko pa imajo številni moški tudi druge plati, ki so vam morda všeč. Toda za te plati ni prav veliko prostora v tradicionalni predstavi o moškosti."	Aktivnost: Metoda "Pravi moški"	Listi papirja Tabla Flomastri
01:45- 02:00 15 min	Povratne informacije, zaključek	"Lepo je bilo delati z vami. Kako se je zdelo vam?"	Aktivnost: "Igra treh prstov"	

Modul 2 – Romantična razmerja

Čas	Cilj	Sporočilo	Aktivnost	Material
00:00-00:10 10 min	Pozdravni krog	"Lepo je slišati vsakega od vas in izvedeti, kako ste danes."	Aktivnost: "Mešani občutki" - karte	Tabla s programom delavnice.
00:10-00:20 10 min	Ogrevanje/ zabava v skupini	"Preden se lotimo te teme, je pomembno, da se sprostimo."	Aktivnost: " – kača: škarje/ kamen/ papir".	
00:20-00:50 30 min	Moškost & občutki	"Negativni občutki morajo imeti svoj prostor enako kot drugi občutki."	Aktivnost: "Vrtinec občutkov"	Tabla
00:50-01:00 10 min	ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR
01:00-01:30 30 min	Moškost & jeza	"Jeza je povsem legitimno čustvo. Z njo se spoprijemamo na različne načine in vsak od njih ima svoje opravičljive razloge."	Aktivnost: "Steklenica kokakole"	Steklenica kokakole, delovni list
01:30-01:45 15 min	Pozitivne lastnosti moških & moškost	"Na koncu bi rada z vami izvedla aktivnost ena na ena, katere namen je vzbuditi v vas pozitivne spomine na izkušnje z drugimi fanti. S tem želimo danes zaključiti." "Za fante je pogosto težje deliti pozitivne občutke, ki jih občutimo do drugih fantov (npr.: "Danes sem se imel lepo s tabo"). S to vajo bi vas rada spodbudila, da za spremembo izrazite take občutke."	Aktivnost: "Sanjsko potovanje"	Besedilo "Sanjsko potovanje" ali Bluetooth Box & Audio File za predvajanje
01:45-02:00 15 min	Povratne informacije & zaključek	"Lepo je bilo biti z vami. Kako se vam je zdelo?"	Aktivnost: "Igra treh prstov"	

Modul 3 – Prepoznavanje in izražanje meja in spodbujanje empatije

Čas	Cilj	Sporočilo	Aktivnost	Material
00:00-00:10 10 min	Pozdravni krog	"Lepo je bilo slišati vsakega izmed vas in izvedeti, kako ste danes."	Aktivnost: "Začetni krog"	Tabla z dnevnim urnikom
00:10-00:25 15 min	Ogrevanje/ zabavno vzdušje v skupini	"Preden se lotimo te teme, je pomembno, da se sprostimo."	Aktivnost: "Kraljica morij"	3 karte z morskimi živalmi na udeleženca_ ko
00:25-00:55 30 min	Občutenje/ prepoznavanje in izražanje meja	"Želiva, da začutite, kaj pomeni občutiti svoje meje in o njih povedati nekemu drugemu."	Aktivnost: "Pristop k drugemu"	
00:55 - 01:05 10 min	ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR
01:05-01:45 40 min	Kako pokažemo, da nam ni vseeno	"Občutki niso vedno takoj vidni od zunaj." "To, da nam je mar za občutke drugega, lahko izražamo različno." "Vsi že poznate zelo lepe načine, kako izraziti, da nam ni vseeno."	Aktivnost: "Igra vlog_ kako skrbimo za nekoga" ali druga možnost: "Kako pokažeš, da ti je mar?"	Sličice s primeri
01:45-02:00 15 min	Povratne informacije, zaključek & morda poslavljanje	"Lepo je bilo z vami. Kako se vam je zdelo?"	Aktivnost: "Igra treh prstov"	

Čas	Cilj	Sporočilo	Aktivnost	Material
00:00-00:10 10 min	Pozdravni krog	"Lepo je bilo slišati vsakega izmed vas in izvedeti, kako ste danes."	Aktivnost: "Mešani občutki" - karte	Tabla z dnevnim urnikom
00:10-00:25 15 min	Ogrevanje/ zabavno vzdušje v skupini	"Preden se lotimo te teme, je pomembno, da se sprostimo."	Aktivnost: "HA HO HE"	
00:25 - 01:10 45 min	Odnosi	"O tem, kaj je dober odnos, obstajajo zelo različne predstave. Različne ljudi zanimajo različne stvari, in to je nekaj dobrega." "Nekateri opozorilni znaki nam povejo, kdaj je dobro poiskati pomoč za naše razmerje in v nekaterih primerih končati razmerje."	Aktivnost: "Ladja odnosov"	Poster na tabli, flomastri, lepilo v stiku za vsako manjšo skupino, pripravljena kuverta z nalepkami, nalepke
01:10-01:25 15 min	ODMOR	ODMOR	ODMOR	ODMOR
01:25-01:45 20 min	Ladja odnosov - Predstavitev plakatov	Glej zgoraj	"Ladja odnosov"	Stene, na katere lahko pritrdimo plakate, morda z magnetki ali žeblički
01:45-02:00 15 min	Povratne informacije, zaključek & slovo	"Lepo je bilo z vami. Kako se vam je zdelo?"	Aktivnost: "Igra treh prstov"	

ZBIRKA METOD

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 pričakovani 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).

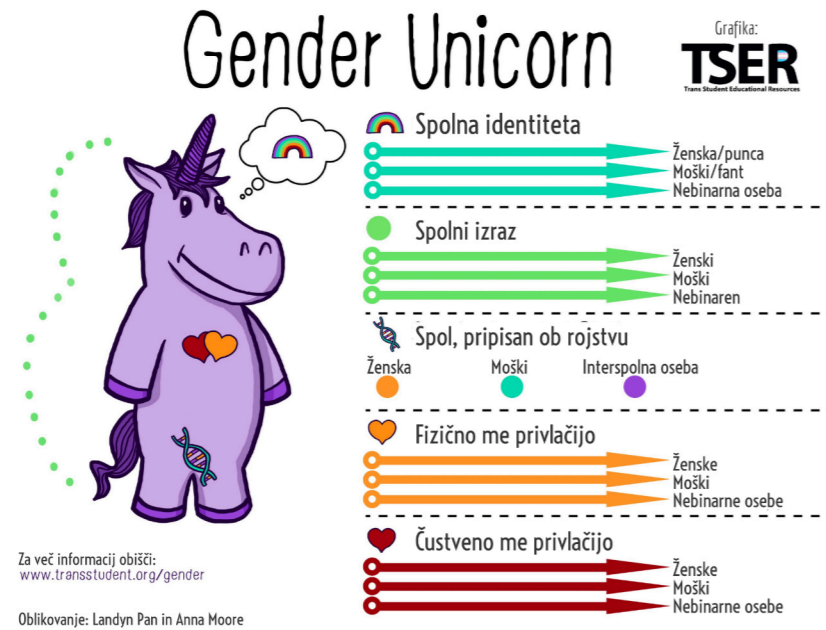
Spolni izraz: je vidna predstavitev lastne spolne identitete. Lahko se uprizarja z oblačili, ličili, frizuro, (ne)britjem poraščenih delov telesa, držo, mimiko. Spolni izraz lahko izraža tako ujemanje kot neujemanje z izrazom, ki je pričakovan glede na spolne norme in vloge.

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.



METODA: Pravi moški

Udeleženci_ke prepoznajo razliko med stereotipi in družbenimi normami moškosti ter dejanskimi moškimi in spoznavajo 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 dosegamo 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 udeleženke_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

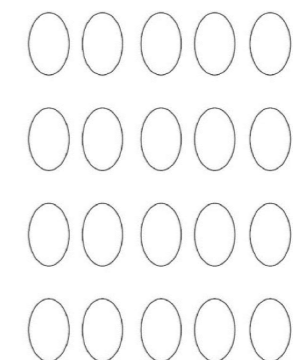
Trajanje: **10 minut**

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 objavljanim 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 pricurljal 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) Udeležence_je 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? Kašne 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, razbivanje srca, hitro dihanje
- Dejanja: kričanje, poskus prepovedi, stiskanje pesti, nasilje
- d) Zdaj pa si poglejmo, 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 zavrnil. Vprašajte jih, zakaj. Najverjetneje bodo rekli, da ne želijo, da se Coca-Cola razlije po tleh. Predstavite prisposodbo o pretreseni plastenki Coca-Cole in šumeči pijači kot jezi ter o odpiranju pokrova kot uporabi nasilja. S to prisposodbo poskušajte poudariti, da je čustvo jeze sicer človeško in neizogibno, vendar je njeno izživljanje 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.

Udeležence_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 stesite 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 (nekatero) 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.

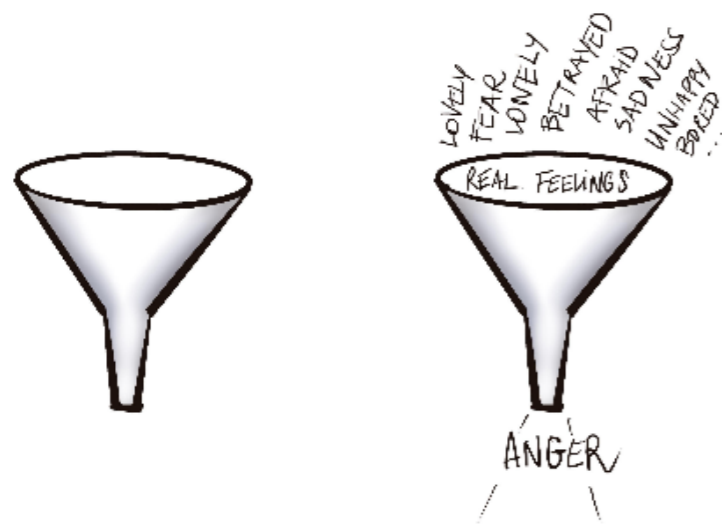
2) Udeležence_ke prosite, naj naštejejo vsa čustva, ki jim pridejo na misel.

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 lijaka 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.

METODA: Različne teme za (samo)refleksijo in razpravo

SPOLNI STEREOTIPI IN VLOGE

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

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

Ali se ti je zgodilo že kdaj 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.					

METODA: Položajna črta

Cilji metode: Metodo je mogoče uporabiti za tematiziranje različnih tem (glejte vprašanja v nadaljevanju) in jo je mogoče uporabiti kot metodo medsebojnega spoznavanja. Udeleženci dobijo prvi vpogled v teme delavnice. Poleg tega se med seboj bolje spoznajo in se sprostijo skozi gibanje.

Trajanje: **15-30 min** (odvisno od števila vprašanj in pripravljenosti skupine za diskusijo)

Koraki

1. Soba je razdeljena na dve strani, na eni je napisano "Da", na drugi pa "Ne".
2. Skupini postavite vprašanja (običajno zadostuje 4-6 vprašanj) in vsaka oseba mora sama odgovoriti na vprašanje ter se glede na odgovor postaviti na eno od dveh strani.

Lahko se postavi tudi na sredino, če ne želi odgovoriti na vprašanje ali ni prepričan_a. Načelo barometra je lestvica med DA in NE ali 0 % in 100 %, na kateri se oseba postavi glede na svoje mnenje o določenih trditvah in vprašanjih.

3. Ko vsi zavzamejo svoje stališče, moderator vpraša po razlogih. Pri tem je pomembno, da dejansko moderira in ne ocenjuje. Moderator mora zagotoviti, da se prisluhne vsem izjavam. Na ta način se lahko razvije diferencirana razprava, udeleženci pa lahko izvedo, kaj menijo drugi udeleženci. Poleg tega se lahko pojavijo novi, morda presenetljivi argumenti. Če kdo ne želi ničesar povedati, je to popolnoma v redu.

4. Izvajalec metode vsake toliko časa vpraša, ali se je komu argument zdel tako prepričljiv, da bi rad spremenil svoje stališče. To lahko jasno pokažejo tako, da zamenjajo položaj na črti barometra.

Možna spoznavna vprašanja:

- Kdo se v šolo vozi z javnim prevozom?
- Kdo ima najdaljšo pot v šolo?
- Kdo od vas ima sorojence?
- Kdo od vas je na Facebooku/TikToku/Instagramu/YouTubu?
- Kdo od vas ima rad računalniške igre?
- Koliko od vas govori tri ali več jezikov?

Možna vsebinska vprašanja:

- Kdo pozna kratico LGBTIQ*?
- Kdo od vas je dober v tolaženju?
- Kdo ve, kaj pomeni "feminizem"?
- Tudi fantje* lahko jokajo.
- Moški mora poskrbeti za svojo družino.
- Deček* bi se moral znati boriti nazaj.

5. Po končani delavnici se lahko na kratko poroča o poteku vaje: Ali so bila kakšna vprašanja neprijetna? Kako je bilo, morda kot ena oseba, biti na eni strani, ko so bili vsi drugi na drugi strani?

Nasveti in triki: Pomembno je poudariti, da pri tej metodi ne gre za "prav" ali "narobe", temveč za zavedanje lastnega stališča in njegovo zagovarjanje. To še posebej velja za šolske razrede, saj imajo udeleženci pogosto občutek, da se jih preverja, in zato menijo, da morajo povedati "pravo" stvar. V primeru sovražnih izjav ali diskriminacije pa mora moderator posredovati.

METODA: Približevanje drug drugemu

Cilj metode: Učenje o mejah, čuječnosti, znati reči "stop". Prepoznavanje lastnih mej in spoštovanje mej drugih.

Trajanje: **20 min**

Koraki:

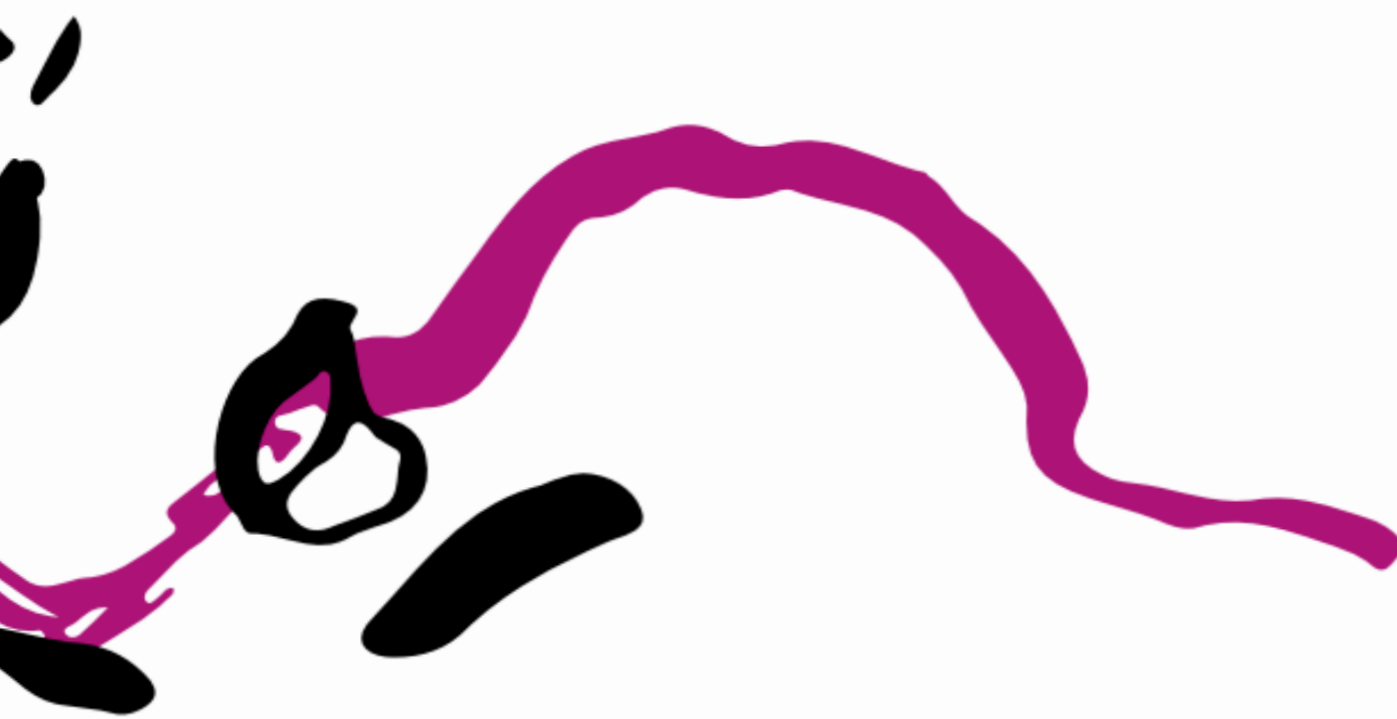
1. Vodja delavnice najprej razloži pomen in namen metode. Ne gre za cilj, ki ga je treba doseči, npr. čim bolj se približati drug drugemu. Nasprotno: gre za prepoznavanje individualne meje v tem trenutku na tem mestu. Torej nobenega pritiska, da je treba nekaj doseči, ampak povabilo k eksperimentiranju: Kaj se vam zdi prav ta trenutek?
2. Skupina se razdeli v dve podskupini, ki se postavita v ravno vrsto ena nasproti drugi.
3. Zdaj se igra začne:
 - a. Vrsta A gre proti vrsti B. B se ustavi z besedo.
 - b. Vrsta A se pomakne proti vrsti B. B se ustavi z gesto.
 - c. S spremembami (B se ustavi s pogledom, z zvokom itd.)
 - d. Vloge se zamenjajo: vrsta B se pomakne proti vrsti A. Ponovite različice a-c.
4. Refleksija:
 - Najprej vprašanja udeležencem: Kako vam je šlo? Kaj ste opazili? Vprašanjem običajno sledijo precej natančni opisi udeležencev, ki že vključujejo nekatere od naslednjih vidikov. Če ne, jih lahko dopolni vodja delavnice:
 - Cilj je, da vsakdo bolje občuti ali začuti svojo mejo, kar pomeni povsem različne razdalje.
 - Razdalja samo pove nekaj o tem trenutku: Prav zdaj je bila tu meja. To ne pove ničesar o drugih časovnih točkah in tudi ni splošna izjava o odnosu.
 - Razdalja ali individualno "prava" razdalja med dvema osebama pogosto ni enaka, temveč se razlikuje glede na osebo.
 - Dobro je vaditi izrekanje: Prosim, pojdi malo bolj stran.
 - Nadaljnji cilj: S spodbujanjem zaznavanja lastnih meja lahko bolje prepoznamo tudi meje drugih.

Možna usmerjevalna vprašanja za zaključek vaje:

- Kako ste se počutili?
- Kaj vam je bilo neprijetno?
- Kako so bili poslani signali?
- Ali sem se naučil kaj novega o sebi?

Prilagoditve in različice:

1. Partnerja se istočasno približata drug drugemu in poiščeta "pravo razdaljo".
2. Hitrost, s katero se partnerja približujeta drug drugemu, se poveča.
3. Udeleženci ene skupine hodijo proti sedeči skupini; pride do razlike v velikosti. Kaj v tej situaciji izstopa?
4. Ena skupina dobi "nalogo", kako hoditi proti nasprotni skupini, skupina, ki se ji približuje, mora uganiti, v kakšnem "razpoloženju" jim njegov partner teče nasproti.
5. V spolno mešani skupini lahko na koncu razpravljate o tem, ali so bile med moškimi in ženskami razlike v osebnih mejah in kakšni so lahko vzroki za to. Prav tako je mogoče preizkusiti in razmisliti o tem, v kolikšni meri velikost telesa in obrazna mimika ali to, ali se ljudje med seboj že poznajo, spremenijo izkušnje.



POJMOVNI SLOVAR

Telesni spol

To je spol, ki ga ob rojstvu pripišejo osebi na temelju njenih fizičnih značilnosti. Pogosto se pričakuje, da bo oseba izpolnjevala družbene norme pripisane spolni identiteti, spolnemu izrazu in spolni vlogi za določen spol.

Spolna identiteta

Notranja in osebna izkušnja pripadanja določenemu biološkemu (oz. družbenemu) spolu, ki se ujema ali pa se ne ujema z biološkim (družbenim) spolom, pripisanim ob rojstvu. Tako se lahko spolna identiteta neke osebe bodisi ujema s spolno identiteto, ki ji je bila pripisana ob rojstvu (tj., da je nekdo cispolen/cisseksualen) ali pa se ne ujema (tj., da je transspolen/transseksualen).

Cis in Trans

Za številne ljudi se njihovo pojmovanje lastnega družbenega spola sklada s spolom, ki jim je pripisan ob rojstvu – ti ljudje so cispolni ali na kratko cis. Izraz cis (kratka oblika za cispolen) dobesedno pomeni 'na isti strani'. Vendar ne morejo oz. ne želijo vsi ljudje živeti tisti spol, ki so jim ga pripisali ob rojstvu na temelju fizičnih značilnosti. Številni med njimi se vidijo kot transspolni ali trans. Trans je splošni izraz za zelo veliko različnih ljudi – v družbi ne obstaja tipična trans oseba, kakor tudi ne obstaja tipična cis oseba. Trans osebe, enako kakor cis osebe zase najbolje vedo, katerega spola so. Trans moški so moški in trans ženske so ženske – tako kot cis moški in cis ženske. Za to ni pomembno, kako so videti njihova telesa in ali se odločijo za medicinske posege za spremembo spola ali ne.

Nebinarnost

To so ljudje, ki niso niti (samo) moški niti (samo) ženske. Kakšen natančno je ta občutek, najbolje vedno nebinarni ljudje sami – kakor to velja za vsako spolno identiteto. Nebinarni ljudje uporabljajo različne zaimke. To so lahko vsem znani zaimki "on" oz. "ona", ali tako imenovani neo-zaimki, kot je angleški zaimek "they/them". Nekateri ljudje sploh ne uporabljajo zaimkov, ampak jih drugi naslavljajo zgolj z njihovim imenom. To razlago dopolni leksikon queer izrazov (queer-lexikon.net): "Osebe, ki niso (ali niso 100%) moški oz. ženske, se lahko opišejo kot nebinarni. Namesto tega je njihov spol na primer oboje hkrati, nekaj med moškim in žensko ali pa ne moški ne ženska. Nekateri nebinarni ljudje

se umeščajo povsem zunaj binarnega sistema, nekateri sploh nimajo nobenega spola (aspolni) ali pa se njihova spolna identiteta nenehno spreminja (spolnofluidni)."

Inter/Intersex

Inter ali interspolni so tisti ljudje, ki so se rodili z različicami telesnih spolnih značilnosti. To pomeni, da se ne prilegajo povsem medicinskim normam za ženski in moški spol. Inter lahko imajo spolno identiteto kot inter, lahko pa imajo tudi žensko, moško ali nebinarno spolno identiteto.

Queer

Queer je angleška beseda, ki je bila izvirno psovka. Številni ljudje se opisujejo kot queer, to je tisti, ki s svojo spolno usmerjenostjo in/ali spolno identiteto odstopajo od norme in se nočejo ali ne morejo uvrščati v prevladujoče binarne predalčke.

Spolni izraz

Oblačenje, ličenje, frizura, nakit, obritost (ali neobritost) poraščenih telesnih delov in telesna drža imajo v naši družbi spolne konotacije. Ni potrebno, da se izraz spola ujema s spolno identiteto in spolno usmerjenostjo. Tako nekateri ljudje govorijo tudi o "moškem izrazu" in "ženskem izrazu", kadar govorijo o spolu ljudi, za katere ne vedo, katerega spola so.

Zahteve ženskosti

Zahteve ženskosti so druga stran zahtev moškosti in vključujejo tiste značilnosti, ki jih mora oseba imeti (vsaj večinoma), če hoče, da jo drugi priznavajo kot "pravo" dekle oz. "pravo" žensko. Poleg pričakovanj, ki zadevajo zunanji videz in vedenje, so tudi druga pričakovanja, ki zadevajo čustva za vse tiste, ki jih dojemamo (oz. hočejo, da jih dojemamo) kot ženske. Za dekleta je na primer jeza manj sprejemljiva. Pogosto se od njih pričakuje, da bodo prijazne, prilagodljive in ljubeče. Še vedno zelo močna zahteva ženskosti je, da morajo biti dekleta lepa in skrbeti za svoj videz. Drugo pričakovanje je, da želijo ženske imeti otroke. Zahteve ženskosti so se v zadnjih desetletjih spremenile: pričakovanja, da bodo ženske imele otroke, da bodo skrbele za harmoničnost v odnosih, da se veliko ukvarjajo s svojim videzom še vedno obstajajo, hkrati pa so ženske deležne tudi pričakovanj, ki so tradicionalno usmerjena v moške, na primer, da so samozavestne, da imajo kariero, da so močne in neodvisne.

Zahteve moškosti

Zahteve moškosti so pričakovanja do oseb, ki se jih družbeno dojema kot moške in/ali hočejo, da se jih tako dojema. Primer takih zahtev je zahteva/pričakovanje, da je moški uspešen, ima nadzor (nad lastnimi čustvi, raznimi situacijami in drugimi ljudmi), da je samozavesten, bolj tekmovalen kot sočuten in da ne kaže/občuti veliko čustev. Moškost je povezana z omejenim obsegom čustev, ki jih je fantom in moškimi "dovoljeno" kazati: jeza je bolj sprejemljiva kot žalost, bolečina ali šibkost. Posledično fantje težko izražajo ranljivost, bolečino ali žalost, če hočejo, da jih imajo drugi za "prave" moške. Ker številni moški nenehno zatirajo ta čustva, se vedno znova zatekajo k izražanju tistih čustev, ki jih družbene norme dovoljujejo, kar lahko pripelje do nasilja. Ker sta sočutje in skrb za druge nasploš stereotipno povezani z ženskostjo, se fantje in moški manj verjetno usmerijo k tem lastnostim in z njimi povezanemu vedenju, če hočejo, da jih drugi prepoznavajo kot "prave" moške. Zahteve moškosti lahko imajo različne slabe strani, ki jih navajamo pod geslom "stroški moškosti". Hkrati pa predvsem cis moški uživajo tudi številne prednosti v naši družbi, ki jih imenujemo tudi "privilegiji moškosti".

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 tveganega 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.

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 hegemonije 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 hegemonije moškosti.
- **Marginalizirane moškosti:** hegemonija moškosti 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 hegemoniji 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 vključujoče 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).

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 ne prestopajo 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.

Patriarhat

Patriarhat dobesedno pomeni vladavina očetov. Danes to pomeni sistem moške dominacije, v katerem so zlasti ženske, pa tudi inter, trans in nebinarne osebe ekonomsko, kulturno, politično, pravno in simbolno zatirane in izkoriščane.

Feminizem

Najprej moramo poudariti, da ne obstaja en sam feminizem. Obstaja veliko različnih gibanj in teorij, ki zagovarjajo različna stališča in si včasih celo medsebojno nasprotujejo. Kljub temu pa imajo vsi feminizmi skupno jedro. Feminizem zagovarja politično, ekonomsko, osebno in družbeno enakost vseh ljudi, je proti seksizmu in diskriminaciji žensk. Feminizem je kritičen do dejstva, da je danes še vedno večina moči in oblasti v rokah moških. To vključuje dostop do denarja in moči (npr. v izvršni oblasti). Gre pa tudi za to, koga se sliši, koga se pojmuje kot kompetentnega in kdo je vključen npr. v učbenike in zgodovinske knjige. Feminizem privzema tudi intersekcionalni pristop, katerega cilj je analizirati, kako seksizem prečijo druge oblike zatiranja, kot so rasizem, ekonomske

neenakosti, homofobija itn. in se vključuje tudi v razpravo kritičnih študij moških in moškosti.

Oblike nasilja

- **osebno (ali neposredno) nasilje**, kjer oseba neposredno nasilno deluje;
- **strukturno nasilje**, pri katerem gre za diskriminacijo ali deprivilegiranost, vendar v ospredju ni posamezna oseba ali njeno dejanje;
- **kulturno nasilje**, ki opravičuje oblike nasilja, da postanejo družbeno sprejemljive. Na primer "zdrava klofuta" itn.

Delavnice medvrstniškega usposabljanja v prvi vrsti naslavlajo osebno oz. neposredno nasilje. Spodnja kategorizacija je tako namenjena zgolj predstavitvi potencialnega referenčnega okvira:

- **fizično nasilje** - "vse oblike zlorab: udarci, stresanje (npr. dojenčkov in malčkov, [...]) metanje predmetov, lasanje [...], udarjanje z glavo ob zid, [...] žganje, napad z orožjem itn. [...] ali umor."
- **ekonomsko nasilje** - "vključuje prepoved dela ali prisilno delo, partnerjev izključni nadzor nad finančnimi sredstvi; skratka, ustvarjanje in ohranjanje ekonomske odvisnosti."
- **psihološko nasilje** – grožnje, ustrahovanje, žaljenje, poniževanje, ustvarjanje občutkov krivde, odrekanje hrane, zanikanje občutkov ali zaznav (izkrivljanje občutko, angl. gaslighting), nenadno odrekanje razmerja ali ljubezni, intenzivno ljubosumje in nadzor, (spletno) ustrahovanje
- **socialno nasilje** – prizadevanja osebe, da bi socialno osamila svojo partnerico_ja, tako da jo_ga nadzoruje ali mu_ji preprečuje ali prepoveduje stike z drugimi.
- **spolno nasilje** - "vsiljivi ali sugestivni pogledi, neželeni ali seksistični komentarji, neželena dotikanje, "opolzke" šale, posilstvo in spolna zloraba, trgovanje z ženskami, prisilna prostitucija, prisilna poroka, genitalno iznakaženje ali "obrezovanje" ali otroška pornografija." Sem sodijo tudi: gole fotografije preko mobilnega telefona.

Nasilje na podlagi spola

To je 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, spolno, psihološko, ekonomsko ali digitalno nasilje.

DODATNO GRADIVO

Spletna igra Pravila igre moškosti

<https://igre-moskosti.mirovni-institut.si/>



Slovar Genderdings

<https://genderdings.de/gender-woerterbuch> (Dostopno: 12/10/2023)

Pogovorne strategije proti seksističnim & antifeminističnim pripombam

https://www.gwi-boell.de/sites/default/files/haltung_zeigen_handbuch_lizenzergaenzung_pdf_16_juli_2019.pdf (Dostopno: 12/10/2023)

Metode za preprečevanje nasilja na podlagi spola, ki temeljijo na gibanju in gledališču

https://www.work-with-perpetrators.eu/fileadmin/WWP_Network/redakteure/Training/Games_Theatrical_Tools_Manual.pdf (Dostopno: 12/10/2023)

Metode in materiali za pedagoško delo na področju moškosti, odnosov med spoloma in spolne raznolikosti

<https://www.dissens.de/materialien> (Dostopno: 12/10/2023)

LITERATURA

Bourdieu, Pierre (2010): Moška dominacija. Ljubljana: Sophia.

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

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

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

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

Rieske Thomas V./ Scambor, Elli/Wittenzellner, Ulla/Könnecke Bernard/Puchert, Ralph (2018): Aufdeckungsprozesse männlicher Betroffener von sexualisierter Gewalt in Kindheit und Jugend. Sexuelle Gewalt und Pädagogik, vol. 4., Wiesbaden.

Scambor, Elli/Holter, Oystein G./Theunert, Markus (2016): Caring Masculinities – Men as Actors and Beneficiaries of Gender Equality. 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).

