

B. Rūpestingas vyriškumas

7 planas. „Rūpestingas vyriškumas: kaip jis atrodo realybėje?“

Klasė ir trukmė	8–12 klasė; 45 min
Metodas	Situacijų analizė grupėse, dviejų stulpelių apibendrinimas
Priemonės	Situacijų kortelės (žemiau), lenta, padalyta į dvi skiltis
Tikslas	Padėti suprasti, kas yra rūpestingas, empatiškas ir nesmurtinis vyriškumas, ir atpažinti, kur griežti lyties lūkesčiai riboja tiek vaikus, tiek merginas

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (7 min.).** Trumpai paaiškinkite: rūpestingas vyriškumas – tai gebėjimas būti empatišku, atsakingu, išklaudyti, priimti pagalbą ir vengti destruktivių elgesio normų. Tai nėra silpnumas, o brandos ir drąsos ženklas. Neminėkite sąvokos „toksiškas vyriškumas“ – ji gali paskatinti gynybišką reakciją ir apsunkinti pokalbį.
- 2. Darbas grupėse (18 min.).** Grupės po 3–4 gauna po 2–3 situacijų korteles ir atsako: Kas čia vyksta? Kaip situacija susijusi su ribojančiu arba rūpestingu vyriškumu? Kokių pasekmių gali turėti toks elgesys? Kaip šioje situacijoje būtų galima pasielgti kitaip – rūpestingiau ir geriau sau bei kitiems?
- 3. Pristatymai ir rūšiavimas (12 min.).** Ant lentos dvi skiltys: RIBOJANTIS vyriškumas ir RŪPESTINGAS vyriškumas. Grupės pristato situacijas ir deda savo išvadas į atitinkamą pusę. Dalis situacijų sąmoningai yra dviprasmiškos – jas verta aptarti išsamiau.
- 4. Aptarimas ir užbaigimas (8 min.).** Klausimas ratui: „Koks vienas mažas žingsnis, kurį galėčiau išbandyti šią savaitę?“

Aptarimo klausimai

- Ar atpažįstate tokius elgesio modelius savo aplinkoje, šeimoje, internete?
- Kaip griežti vyriškumo lūkesčiai veikia pačius vaikus? O merginas?
- Kur riba tarp rūpesčio ir kontrolės? Kaip ją atpažinti?
- Kaip atrodo rūpestingas vyriškumas realybėje – konkrečiais veiksmais?
- Ką galėtumėte padaryti jūs, kad aplinkoje būtų daugiau pagarbaus elgesio?

Situacijų kortelės

Vaikinas parašo draugei: „Parašyk, kai būsi namie, tiesiog noriu žinoti, kad esi saugi.“

Draugai juokais sako: „Tu mūsų psichologas“, nes vaikinas dažnai išklauso kitus, bet pats niekada neprašo pagalbos.

Vaikinas atsisako dalyvauti muštynėse ir siūlo kalbėtis. Draugai tai interpretuoja kaip „neišdrįso“.

Vaikinas treniruojasi salėje, nors gydytojas patarė pailsėti, bet draugai sako, kad „reikia išlaikyti formą“.

Vaikinas nori pabūti vienas po sunkios dienos, bet draugai tai supranta kaip „dramą“.

Mergina sako: „Tu toks ramus, kaip tikras vyras, nesi kaip tie, kurie rodo emocijas dėl smulkmenų.“

Vaikinas žaidžia su vaikais kieme ir jiems padeda, o draugai juokauja, kad jis „ne kaip vyras“.

Vaikinui patinka siūti savo drabužius, bet šeima sako, kad tai „ne vyriška“.

Vaikinas visada apmoka sąskaitas pasimatymų metu, nes „taip įprasta“.

Draugas nuolat juokauja apie kito vaikiną išvaizdą, sakydamas: „šiaip tik erzinu, juk mes savi“.

Vaikinas pasako draugams, kad jam sunku ir prastai miega. Vienas iš jų atsako: „Nebūk pana.“

Vaikinas paklausia draugo, kaip jam iš tikrųjų sekasi, ir palaukia atsakymo.

8 planas. „Emocijų kuprinė“

Klasė ir trukmė	6–10 klasė; 45 min.
Metodas	Individualus darbas, dalijimasis mažose grupėse
Priemonės	Lapai su nupiešta kuprine (po vieną kiekvienam), dviejų spalvų lipnūs lapeliai arba du skirtingi ženklai
Tikslas	Ugdyti emocinį raštingumą be lyties prielaidų; parodyti, kad emocinis krūvis ir jį atsveriantys ištekliai yra kiekvieno žmogaus kasdienybė

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (7 min.).** Pasikalbėkite, kodėl visos emocijos yra vertingos ir kodėl jų neskirstome į „geras“ ir „blogas“. Pabrėžkite: visas emocijas gali jausti tiek vaikinai, tiek merginos.
- 2. Svoriai (10 min.).** Kiekvienas užrašo 3–5 dalykus, kurie pastaruoju metu kelia įtampą, nerimą ar slėgia, ir priklįjuoja juos kuprinės apačioje.
- 3. Ištekliai (10 min.).** Kiekvienas užrašo 3–5 dalykus, kurie padeda jaustis geriau, nusiraminti ar atsigauti, ir priklįjuoja juos kuprinės viršuje – „išteklių kišenėje“.
- 4. Dalijimasis mažose grupėse (10 min.).** Grupelėse po 2–4 kiekvienas gali pasidalyti vienu savo „svoriu“ ir vienu „ištekliu“. Svarbiausia taisyklė: dalytis asmenine patirtimi niekas neprivalo.
- 5. Užbaigimas (8 min.).** Bendras ratas ir nuoroda, kur kreiptis pagalbos (2 priedas).

Aptarimo klausimai

- Ar buvo sunku įvardyti savo vidinius „svorius“? Kodėl?
- Kokių panašumų ar skirtumų pastebėjote, kai dalijotės savo „kuprinėmis“?
- Kurį savo išteklių norėtumėte sustiprinti?
- Ką galėtumėte padaryti jau šią savaitę, kad „kuprinė“ būtų lengvesnė?
- Kur galėtumėte kreiptis pagalbos, jei „kuprinė“ pasidarytų per sunki?

KODĖL ŠIS PRATIMAS PRIKLAUSO VYRIŠKUMO TEMAI

Pratimas nemini lyties, tačiau būtent tai jį daro veiksmingu. Klasėje dažniausiai paaiškėja, kad „svoriai“ yra labai panašūs, nepriklausomai nuo lyties, o skiriasi tik tai, kiek įprasta apie juos kalbėti ir prašyti pagalbos. Šį pastebėjimą, jei jis išryškėja grupėje, verta įvardyti garsiai aptarimo pabaigoje.

9 planas. „Daina ar komentaras?“

Klasė ir trukmė	8–12 klasė; 45 min
Metodas	Tekstų atpažinimas, balsavimas, diskusija grupėse
Priemonės	Iš anksto parengtos skaidrės su dainų teksto ištraukomis ir realiais viešų asmenų komentarais
Tikslas	Parodyti, kaip stereotipinė ir menkinanti kalba tampa nepastebima, kai ji atsiduria dainos tekste ar pramoginiame kontekste

Pasirengimas

Atrinkite 8–10 trumpų tekstų: pusę – iš populiarių dainų (lietuviškų ar užsienio, prireikus išverstų), pusę – iš realių viešų pasisakymų, komentarų ar diskusijų. Rinkitės tekstus, kuriuose atsispindi stereotipinės nuostatos apie lytis, kūną ar santykius. Kiekvieną tekstą įdėkite į atskirą skaidrę, iš pradžių nenurodydami šaltinio.

Eiga

- 1. Susitarimai ir įvadas (5 min.).**
- 2. Balsavimas (15 min.).** Rodykite po vieną tekstą ir klauskite: „Daina ar komentaras?“ Mokiniai/ės balsuoja pakeldami/os ranką. Po kiekvieno balsavimo paklauskite, kodėl jie taip mano, ir tik tada atskleiskite šaltinį.
- 3. Darbas grupėse (13 min.).** Grupelės po 3–4 aptaria: kokią žinutę siunčia tokie tekstai; kaip jie patys reaguoja į tokius žodžius; kokių žinučių apie lytį, kūną ir santykius jie dažniau girdėti dainose.
- 4. Bendras aptarimas ir užbaigimas (12 min.).**

Aptarimo klausimai

- Kodėl kai kuriuos tekstus buvo sunku priskirti?
- Ar tas pats sakinyš skamba kitaip dainoje ir kasdieniame pokalbyje? Kodėl?
- Kokias žinutes apie vyrus ir moteris pastebėjote analizuotuose dainų tekstuose?
- Ar galima mėgti dainą ir tuo pačiu nesutikti su jos žodžiais?
- Kaip pasikeistų teksto prasmė ir jūsų reakcija į jį, jei tuos pačius žodžius saktų kitos lyties žmogus?