

LOOK LIKE ME

MEŃCZYŹNI I EMOCJE



PODSUMOWANIE

Nasz stan emocjonalny często dyktuje nam sposób zachowania, przy czym mężczyźni i kobiety radzą sobie z emocjami w zupełnie inny sposób. Kiedy kobiety są zdenerwowane, częściej wyrażają swoje uczucia bezpośrednio i szukają wsparcia u przyjaciół i rodziny, podczas gdy mężczyźni mogą ukrywać swoje emocje lub wycofywać się.

Mężczyźni często uważają, że muszą być samodzielni i dbać o swoich bliskich, więc wyrażanie emocji nie jest w ich przypadku właściwe. Takie zachowanie może być wzmacniane przez stereotyp bohaterskiego mężczyzny, tak często prezentowany w kulturze popularnej. Nieustraszeni, zaradni, stoicy i zazwyczaj samotnie stawiający czoła przeciwnościom losu bohaterowie mówią nam wiele o tym, co w naszym społeczeństwie często uważa się za idealne męskie zachowanie.

Jeszcze silniej niż postacie filmowych działają role, które pełnili nasi rodzice. Wielu mężczyzn miało ojców, którzy byli emocjonalnie oddaleni, którzy rzadko, jeśli w ogóle, płakali lub wyrażali uczucia. To, jak zachowują się nasi rodzice, może stać się nieświadomym wzorcem naszego zachowania.

CELE



REZULTATY

- Odważ się**

Wyzwanie dla mężczyzn, by łączyć "męskie" z "emocjonalnym"

- Bądź empatyczny**

Śłuchaj mężczyzn wyrażających emocje i rozmawiaj z nimi o tym

- Dyskutuj**

Regularna rozmowa o zdrowiu psychicznym

- Wyraź i podziel się**

Mów o uczuciach

- Otrzymuj wsparcie**

Sięgnij po profesjonalną pomoc

- Pokazuj emocje**

Nie bój się okazywać emocji



POMYSŁY NA ĆWICZENIA

Moje koło emocji

Poprowadź uczniów w kierunku poznania swoich uczuć. Każda osoba w klasie szkicuje wykres kołowy (koło) składający się z ośmiu lub dziesięciu sekcji. W każdej z nich zapisują emocję i rysuje odpowiedni dla niej szkic.

Kiedy wszyscy uczniowie skończą projekty kół, przygotowują ołówki i kręcą nimi na kartce z kołem, aż powiesz głośno "STOP". Wtedy każdy zachowuje się tak, by zobrazować emocję na której zatrzymał się wskaźnik z ołówka w kole emocji.

Następnie każdy uczeń opisuje sytuację i swoje uczucia, gdy spotka sytuacją wywołującą podobną emocję w prawdziwym życiu.



ŹRÓDŁA

- Butler, J. (1993). Bodies that Matter: On the Discursive Limits of "Sex".
- Connell, W. R. (2012). Masculinities.
- American Psychological Association. (2019). APA guidelines for psychological practice with boys and men.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

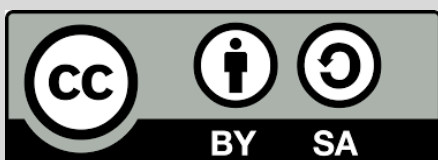
Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

Autorstwo

© Wrzesień 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Fundacja Diversity Hub.

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus + “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591”

Uznanie autorstwa, na tych samych warunkach



(CC BY-SA)

Wolno:

- Dzielenie się — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formie dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Adaptacje — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu dla dowolnego celu, także komercyjnego.
- Licencjodawca nie może odwołać udzielonych praw, o ile są przestrzegane warunki licencji.

Na następujących warunkach:

- Uznanie autorstwa — Utwór należy odpowiednio oznaczyć , podać link do licencji i wskazać jeśli zostały dokonane w nim zmiany . Możesz to zrobić w dowolny, rozsądny sposób, o ile nie sugeruje to udzielania przez licencjodawcę poparcia dla Ciebie lub sposobu, w jaki wykorzystujesz ten utwór.
- Na tych samych warunkach — Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji , co oryginał.
- Brak dodatkowych ograniczeń — Nie możesz korzystać ze środków prawnych lub technologicznych , które ograniczają innych w korzystaniu z utworu na warunkach określonych w licencji.