



Foto: Victor Garștea

ACTIVITĂȚI PSIHO-SOCIALE ÎN DOMENIUL EGALITĂȚII DE GEN PENTRU ADOLESCENȚI

**OAK**
FOUNDATION



Terre des hommes

tdh.ch

CUPRINS

INTRODUCERE.....	3
CURRICULUM	6
ATELIERUL 1. PARTICULARITĂȚI DE GEN.....	10
ATELIERUL 2. NOȚIUNILE DE SEX ȘI GEN.....	22
ATELIERUL 3. MASCULINITATEA. NOȚIUNEA DE MASCULINITATE.....	29
ATELIERUL 4. GESTIONAREA EMOȚIILOR.....	40
ATELIERUL 5. ETICHETAREA	47
ATELIERUL 6. POZIȚIA DE PUTERE ÎNTR-O RELAȚIE	52
ATELIERUL 7. VIOLENȚA	60
ATELIERUL 8. CICLUL VIOLENȚEI	72
ATELIERUL 9. RELAȚIE SĂNĂTOASĂ	81
ATELIERUL 10. ATELIER DE IGIENĂ PENTRU BĂIEȚI	89
REFERINȚE	98

INTRODUCERE

Această culegere de activități psiho-sociale (aici și în text numite *atelier*) este dedicată în special profesioniștilor și tinerilor lideri implicați în activități cu un grup țintă specific și anume, băieții și bărbaiții tineri de 12 ani și mai mari. Materialele date au un caracter universal și pot fi folosite și în alte tipuri de activități, inclusiv atelier de instruire, nefiind limitate la un singur un grup țintă. Principiul general de bază al activităților date este de a dezvolta un set de competențe și abilități care au drept **scop principal** reducerea comportamentului violent și abuziv în rândul tinerilor și semenilor și de a promova egalitatea între femei și bărbaiții.

Structura culegerii: activitățile prezentate în culegere abordează 10 tematici, aflate în relație cauzală, fiecare temă constând din două părți:

partea activă – unde sunt descrise principalele activități, cum ar fi: jocurile, activitățile de grup, sesiunile de brainstorming etc.

partea teoretică – care constituie baza teoretică și este consacrată exclusiv formatorilor.

Tematicile abordate reprezintă o serie de **subiecte distincte**, aflate în relație cauzală și anume:

1. Particularități de Gen;
2. Noțiunile de sex și gen;
3. Masculinitatea. Noțiunea de masculinitate;
4. Gestionarea emoțiilor;
5. Etichetarea;
6. Pozițiile de putere într-o relație;
7. Violența;
8. Ciclul violenței;
9. Relație sănătoasă;
10. Atelier de igienă pentru băieți.

Atelierele, la rândul lor, sunt organizate în modul următor:

- *Scopul* – conține scopul principal al temei abordate;
- *Obiective* – cuprinde toate obiectivele temei abordate;
- *Durata* – stabilește perioada de timp recomandată pentru desfășurarea fiecărei activități în parte;
- *Materiale necesare* – include lista materialelor sau a altor elemente de natură tehnică, necesare organizării și desfășurării atelierelor;
- *Metodologie* – reprezintă conținutul teoretic ce stabilește metodologia și tehnicile specifice aplicate pe durata desfășurării atelierelor;
- *Fișele resursă* – conține toate informațiile ajutătoare pentru desfășurarea activităților de atelier și cadrul teoretic al temei abordate;
- *Procedee* – cuprinde instrucțiunile de desfășurare a activităților de atelier;
- *Întrebări de suport* – propune un set de întrebări generale pentru a facilita procesul de inițiere a participanților în activitățile de atelier.

Atelierele au la bază **următoarele obiective:**

- Înțelegere de către participanți la un nivel mai amplu a particularităților dezvoltării de gen;
- Înșușirea diferențelor de natură terminologică și conceptuală dintre noțiunile de sex și gen și reflectarea asupra modurilor în care atât bărbații, cât și femeile sunt așteptați să acționeze sau comporte în societate;
- Să se stabilească originea machismului/masculinității în calitate de expresie socio-culturală, făcându-se distincția dintre trăsăturile biologice de cele socio-culturale, precum și de a analiza rolul mass-media în promovarea și consolidarea imaginii masculinității, care de cele mai multe ori este asociată cu aplicarea forței și violenței;
- Participanții să cunoască funcția și utilitatea emoțiilor. Să fie capabili să identifice și să înțeleagă rolul celor patru emoții de bază – frică, furie, tristețe și bucurie. Să cunoască dificultățile cu care tinerii (băieții) se confruntă în exprimarea anumitor emoții și consecințele acestora pentru ei înșiși și relațiile lor. În același timp, participanții să fie capabili să identifice propriile puncte emoționale sensibile, în așa fel încât să răspundă într-un mod diplomatic la diverse provocări și potențialele bariere ce pot fi create de propriile lor emoții;
- Participanții vor face cunoștință cu noțiunea de etichetare, vor afla cum să evite etichetarea, ce-i apropie sau ce-i face diferiți de ceilalți membri ai echipei. Astfel, vor fi construite și consolidate bazele de încredere reciprocă în sânul echipei;
- Sporirea gradului de conștientizare a participanților cu privire la existența poziției de putere în cadrul proceselor relaționale și modalitățile de exprimare și impunere a acesteia pe durata unei sau altei relații;
- Identificarea diverselor forme de violență ce se manifestă în cadrul proceselor relaționale, în familie, comunitate etc.;
- Să creăm o platformă unde vom putea discuta despre relația dintre violența la care sunt expuși tinerii bărbați și violența la care aceștia recurg unii împotriva altora. Să încurajăm empatia în rândul participanților la adresa persoanelor ce provin și trăiesc alte realități mai dure, și să discutăm elementele de origine a violenței asociată apartenenței gender, etnice;
- Să instruiem participanții în așa fel încât să fie capabili în continuare să ofere bărbaților tineri și femeilor tinere o imagine a tot ceea ce înseamnă o relație puternică, stabilă, durabilă;
- Discutarea modalităților prin care normele de gen influențează cele mai frecvente probleme de sănătate ale bărbaților tineri și identificarea practicilor de igienă de bază accesibile.

La finalul atelierelor, participanții vor dobândi **abilități îmbunătăți** de:

- Gestionarea propriilor emoții: înțelegere propriilor emoții, modul în care emoțiile fiecărui individ în parte influențează procesele relaționale, și însușirea capacității de a-ți exprima emoțiile într-un mod sănătos, fără a recurge la violență;
- De negociere și soluționare a conflictelor: pentru a preveni eficient situațiile de abuz și violență și a asigura faptul că toate părțile implicate și necesitățile lor sunt luate în considerare;
- De comunicare: înțelegerea diverselor forme de comunicare, comunicarea din poziția de putere, rolul limbajului corpului, tonalitatea vocii etc.;
- Dezvoltarea empatiei: pentru a simți și înțelege mai bine emoțiile partenerului, a semenilor etc., pentru a manifesta preocupare în legătura cu problemele ce-i preocupă pe ceilalți;

- Evitarea prejudecăților și adaptabilitatea: capacitatea de a fi deschis de a învăța noi lucruri și accepta diferite moduri de gândire, de a te adapta la situații de stres și depăși anumite obstacolele;
- Încrederea în sine: capacitatea de a te aprecia la justa valoare, deținerea unei păreri de sine pozitive puternice;
- Motivarea de sine: punerea emoțiilor în serviciul îmbunătățirii de sine.

Această culegere de activități psiho-sociale este în continuă dezvoltare și în caz de necesitate va fi completată cu alte materiale relevante, întotdeauna accentul fiind pus pe abordarea îmbunătățită și întrunirea tuturor scopurilor și obiectivelor propuse.

CURRICULUM

Argumentare	<p>Din punct de vedere istoric, în cadrul diferitor culturi și tradiții, bărbații și virtuțile de masculinitate/bărbăție au fost percepute în calitate de acte de manifestare a puterii și violenței. Începând cu anii de copilărie, băieții sunt învățați să fie agresivi și competitivi, li se spune că un „bărbat adevărat” este acela care-și protejează și aprovizionează familia și comunitatea cu toate cele necesare. De multe ori, fiind încurajat să recurgă la forța fizică în soluționarea problemelor sau oricăror altor conflicte. Pe când, băieții care prezintă interes pentru activitățile casnice, cum ar fi gătitul, curățenia, sau îngrijirea de frații/surorile mai mici, sau care își manifestă cu ușurință emoțiile, pot fi ridiculizați de alte familii și semenii lor precum că nu sunt niște „bărbați adevărați”.</p> <p>Acest lucru ar putea explica de ce, în mare parte, în comparație cu fetele sunt mai multe șanse ca băieții să fie implicați în acte de violență, comportament delicvent, consum de substanțe și fuga de acasă.</p> <p>Prin urmare, tematicile abordate au sarcina de a extinde și a împreuna eforturile care vizează stoparea violenței și în mod special prevenirea comiterii actelor de violență în primă instanță – adică, să educăm copiii, în special băieții, despre „ce numim gen” și cum să se evite „capcana” numeroaselor stereotipuri, care, de obicei le dictează comportamentul în numeroase situații.</p> <p>Activitățile propuse au scopul de a dezvolta o serie de abilități esențiale bărbaților, care au menirea să reducă dorința de a recurge la violență, abuz sau alte comportamente auto-distructive des adaptate de bărbați și băieți și în schimb, să aplice comportamente sănătoase, cum ar fi gestionarea propriilor emoții și exprimarea lor într-un mod mai sănătos. Noile abilități vor ajuta bărbații să înțeleagă rolul genului în termeni mai extinși, să construiască relații sănătoase și, importanța de a se implica mai mult în viața de familie.</p>
Scopul	<p>Scopul atelierelor este de a reduce violența și abuzul în rândul băieților și bărbaților, prin creșterea nivelului de auto-reflecție, care îi poate ajuta să învețe mai bine din propriile experiențe, să pună la îndoială idealurile rigide ale genului și a masculinității și să își schimbe atitudinile și comportamentele în familie și comunitate.</p>

<p>Obiective</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificarea particularităților de gen și dezvoltare; • Însușirea diferențelor de natură terminologică și conceptuală dintre noțiunile de sex și gen și reflectarea asupra modurilor în care atât bărbații, cât și femeile sunt așteptați să acționeze în societate; • Stabilirea originii machismului/masculinității în calitate de expresie socio-culturală, făcându-se distincția dintre trăsăturile biologice de cele socio-culturale, precum și de a analiza rolul mass-media în promovarea și consolidarea imaginii masculinității, care de cele mai multe ori este asociată cu aplicarea forței fizice și violenței; • Însușirea funcției și utilității emoțiilor. Identificarea și înțelegerea rolului celor patru emoții de bază – frică, furie, tristețe și bucurie. Cunoașterea dificultăților cu care tinerii se confruntă în exprimarea anumitor emoții și consecințele acestora pentru ei înșiși și relațiile lor. Identificarea propriilor puncte emoționale sensibile, în așa fel încât să răspundem într-un mod diplomatic la diverse provocări. Depistarea potențialelor bariere ce pot fi create de propriile noastre emoții; • Însușirea faptului că etichetarea persoanelor poate limita potențialul individual al acestora și în aceeași măsură să afecteze procesele de relaționare între oameni prin izolarea sau expunerea persoanelor către un comportament violent. Să învățăm să evităm etichetarea, în așa fel vom putea determina ce ne apropie sau ce ne face diferiți de ceilalți membri ai echipei. Astfel, vor fi construite și consolidate bazele de încredere reciprocă în sânul echipei; • Sporirea gradului de conștientizare cu privire la existența poziției de putere în cadrul proceselor relaționale și reflectarea asupra modalităților de exprimare și impunerea acesteia pe durata unei sau altei relații; • Identificarea diverselor forme de violență ce se manifestă în cadrul proceselor relaționale, în familie, comunitate etc.; • Discutarea relației dintre violența la care sunt expuși tinerii bărbați și violența la care aceștia recurg unii împotriva altora. Încurajarea empatiei în relația cu persoanele ce provin și trăiesc alte realități, mai dure, și discutarea elementelor de origine a violenței asociată apartenenței etnice și/sau orientării sexuale ale oamenilor; • A oferi bărbaților tineri și femeilor tinere o imagine a tot ceea ce înseamnă o relație puternică, stabilă și durabilă. Tinerii bărbați să poată determina de sine stătător ce e important într-o relație și ce nu e important; • Discutarea modalităților prin care normele de gen influențează cele mai frecvente probleme de sănătate ale bărbaților tineri și identificarea practicilor de igienă de bază accesibile.
<p>Grupurile Țintă</p>	<p>Copii de la 12 ani și mai mari.</p>

Abilități

La finalul atelierelor, participanții își vor îmbunătăți următoarele abilități:

- Gestionarea emoțiilor: înțelegerea propriilor emoții, modul în care emoțiile fiecărui individ în parte influențează procesele relaționale, și însușirea capacității de a-ți exprima emoțiile într-un mod sănătos, fără a recurge la violență;
- Abilitățile de negociere și soluționare a conflictelor: pentru a preveni eficient situațiile de abuz și violență și a asigura faptul că toate părțile implicate și necesitățile lor sunt luate în considerare;
- Abilitățile de comunicare: înțelegerea diverselor forme de comunicare, comunicarea din poziția de putere, rolul limbajului corpului, tonalitatea vocii etc.;
- Dezvoltarea empatică: pentru a simți și înțelege mai bine emoțiile partenerului, a semenilor etc., pentru a manifesta pășare în legătura cu problemele ce-i preocupă;
- Evitarea prejudecăților și adaptabilitatea: deschiderea pentru a învăța noi lucruri și a accepta diferite moduri de gândire, de a te adapta la situații de stres și depăși anumite obstacolele;
- Încrederea în sine: capacitatea de a te aprecia la justa valoare, deținerea unei păreri de sine pozitive puternice;
- Motivarea de sine: încercarea de a deveni mai bun.

Structura

Atelierele abordează 10 tematici, aflate în legătură cauzală. La rândul său, fiecare atelier conține un scurt istoric al tuturor activităților, plus fișa resursă pentru formator, care include cadrul practic și teoretic al temei abordate și dacă este cazul, anumite recomandări sau material pentru tipar. În funcție de grupul țintă implicat și numărul de ore rezervate, pe parcursul desfășurării unui atelier poate fi abordată o temă sau mai multe combinat (de exemplu: violența și ciclul de violență). Atelierele sunt concepute să dureze între o oră și 2,5 ore. Cele mai multe dintre acestea pot fi organizate cu grupuri de băieți, precum și cu grupuri mixte.

Nr.	Tema	Durata/ ore
1.	Particularități de Gen	2.5
2.	Noțiunile de sex și gen	1
3.	Masculinitatea. Noțiunea de masculinitate	1
4.	Gestionarea emoțiilor	1.5
5.	Etichetarea	1.5
6.	Poziția de putere într-o relație	1.5
7.	Violența	1.5
8.	Ciclul violenței	2
9.	Relație sănătoasă	1
10.	Atelier de igienă pentru băieți.	1.5

Activitatea de formare	<p>Atelierele sunt organizate să funcționeze mai bine în grupuri mai mici și anume în jurul a 8-20 de participanți, deși pot fi implicate și grupuri mai largi. Activitățile de atelier includ o parte practică, învățămintele căreia pot fi ulterior aplicate de către participanți în cadrul comunităților lor, fiind aplicate metode de gen: jocuri, sesiuni de brainstorming, activități în grup, înregistrări și vizualizări video etc. și o parte teoretică, pe durata căreia animatorul, va prezenta toate informațiile necesare cu privire la tema abordată.</p> <p>Multe dintre activitățile atelierelor încurajează participanții spre auto-reflecție, fapt ce-i poate ajuta să învețe mai bine din propriile experiențe, să pună la îndoială idealurile rigide ale genului și a masculinității și drept urmare să își schimbe atitudinile și comportamentele.</p>
Activitatea de evaluare	<p>Participanții vor lua parte la un sondaj la începutul activităților de atelier și la finisarea tuturor celor 10. Componentele sondajului au fost sistematizate încât să putem evalua starea următoarelor puncte: echitatea de gen în familie (responsabilitățile casnice, rolurile tradiționale, abilitarea economică); cultura violenței în familie, la școală și în comunitate; dinamica de gen în familie. Toate acestea pentru a afla stereotipurile de gen aplicate și rolul pe care îl joacă acestea într-o familie sau alta; de a identifica cadrul emoțional general al familiilor. Acest instrument ne va ajuta în procesul de evaluare a calității schimbărilor înregistrate pe parcurs și vor fi obținute informații suplimentare în vederea revizuirii unor aspecte organizatorice în desfășurarea atelierelor.</p>
Referințe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autori: Nazir Ahmad, Gulcheen Aqil, Ingrid Nyborg: <i>Training Manual for Gender Awareness/ Sensitisation Workshop for Community Representatives</i>, Aprilie 2002. 2. Autori: Angelika Blickhäuser, Henning von Bargaen: <i>Fit for Gender Mainstreaming</i>. Sursa: www.fit-for-gender.org, 2007. 3. CARE International, NW Balkans Status M, Zagreb Croatia Center for Healthy Lifestyles: <i>E8, Belgrade Serbia Perpetuum Mobile, Banja Luka BiH Association XY, Sarajevo, BiH Promundo, Brazil / US: Program M: A Training Manual for Educators and Youth Workers: Young Men's Manual</i>, 2011. 4. Engender Health India: <i>Engaging Men as Partners (MAP®) to Reduce Gender Based Violence: A Manual for Community Workers</i>, 2006. 5. Mary Scannell: <i>The big book of conflict resolution games. Quick, Effective Activities to Improve Communication, Trust, and Collaboration</i>, 2010. 6. Yaari Dosti: <i>Young Men Redefine Masculinity: A Training Manual</i>, 2006. 7. <i>The Students Commission of Canada: Project Not So Many's Healthy Relationships Workshop</i>, 2006. <p>Video: <i>Once upon a boy</i>, Autori: Promundo, Comunicaçao Em Sexualidade, Instituto Papai, Salud Y Genero, A.C. cu sprijinul International Planned Parenthood Federation. Sursa YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=eQISZ5Me3Do.</p>

ATELIERUL 1. PARTICULARITĂȚI DE GEN

SCOPUL

Formarea unei înțelegeri mai ample a particularităților dezvoltării de gen.

OBIECTIVE

- Identificarea barierelor de gen cu care se confruntă la nivel social și cultural atât femeile și bărbații, cât și băieții și fetele;
- Informarea participanților despre egalitatea de gen;
- Sensibilizarea participanților asupra legăturii dintre rolurile de gen și normele sociale existente și modul în care acestea pot influența comportamentul sau deciziile noastre.

DURATA

2,5 ore.

MATERIALE NECESARE

Materialele de formare pentru participanți Nr.1 și Nr.2 (handout), hârtie flipchart și foi de carton de culoare albă, laptop pentru vizualizarea imaginilor video (proiector, se recomandă și boxe).

METODOLOGIE

Sesiuni de brainstorming, diverse exerciții, concursuri cu întrebări (quiz-uri), ecranizarea filmului „A fost odată un băiat”.

NOTE DE PLANIFICARE

Mesajul principal al atelierului este că rolurile de gen într-o societate se află în strânsă corelație cu necesitățile particulare exprimate la nivel de gen și atunci când rolurile se schimbă, în mod automat și necesitățile iau o altă formă.

PAȘI

1. **Partea I. Caracteristică sau atribut.** Participanților li se va înmâna fișa resursă A ce conține exercițiul Nr.1 și vor fi rugați să completeze spațiul rezervat exercițiului dat prin a descrie printr-un singur cuvânt, asociere ce reprezintă pentru fiecare în parte o femeie, un bărbat, o fată și un băiat. Apoi, facilitatorul va încerca să plaseze răspunsurile prezentate de participanți în două coloane, în concordanță cu sensul social și cel biologic al cuvintelor.
2. **Partea II (exercițiu opțional).** Participanților li se va înmâna fișa resursă B ce conține exercițiul Nr.2 și vor fi rugați să completeze spațiul rezervat exercițiului dat prin a enumera barierele sociale sau culturale cu care s-au confruntat în mod direct sau indirect; participanții nu sunt obligați să-și semneze fișele.

După ce exercițiile au luat sfârșit, facilitatorul va continua prin a oferi mai multe informații la capitolele particularități de gen, rolurile de gen în procesul de dezvoltare, importanța și modul prin care genul influențează procesul de dezvoltare a oamenilor.

3. **Partea III.** Fișa resursă C, concurs cu întrebări (**Quiz**). Plasați mai multe foi de carton în diferite părți ale aulei. Oferiți participanților următoarele instrucțiuni de joc:
În continuare, în încercarea de a clarifica semnificația termenului „gen”, vom desfășura un concurs de întrebări (quiz). După cum bine vedeți, am amplasat mai multe foi de carton prin aulă cu diverse litere pe ele. Și acum, vreau să vă prezint niște situații. În cazul în care considerați că răspunsul la oricare din situațiile prezentate corespunde cu varianta unei din literele amplasate în cameră, atunci fără nici o ezitare aliniați-vă în dreptul foii cu litera respectivă.
4. **Partea IV. Video.** Ecranizarea filmului „A fost odată un băiat”. Discutarea întrebărilor.

Fișa resursă B

Exercițiul 2: Diviziunea muncii

Ora	Activități întreprinse de femei	Activități întreprinse de bărbați
04:00		
05:00		
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		

Fișa resursă C

Concurs de întrebări (Quiz)

Particularități de gen

1. **Ce procent din totalul de 1,3 de miliarde de oameni din întreaga lume care trăiesc în condiții de sărăcie extremă sunt femeii și fetele?**

- a. 50%
- b. 60%
- c. 70%
- d. 80%

Răspuns corect: c. 70%

2. **Ce procent din totalul de ore lucrate în întreaga lume revine femeilor?**

- a. 33%
- b. 50%
- c. 66%

Răspuns corect: c. 66%

3. **Ce procent din totalul de proprietate personală deținută la nivel mondial îi revine femeilor?**

- a. 1%
- b. 5%
- c. 10%
- d. 25%

Răspuns corect: a. 1%

4. **Ce procent din locurile parlamentare în întreaga lume revine femeilor?**

- a. 10%
- b. 16%
- c. 25%
- d. 50%

Răspuns corect: b. 16%

5. **Care dintre următoarele fenomene este responsabil pentru cele mai multe decese în rândul femeilor cu vârste cuprinse între 15-44 ani?**

- a. cancerul
- b. malaria
- c. accidentele de trafic rutier
- d. războaiele
- e. violența pe motive de gen

Răspuns corect: e. violența pe motive de gen.

6. Potrivit Agenției ONU pentru refugiați, ce procent din refugiați în întreaga lume sunt estimați a fi femei și copii?

- a. 35%
- b. 50%
- c. 65%
- d. 80%

Răspuns corect: d. 80%

7. Ce procent de femei în întreaga lume sunt fără adăpost sau locuiesc în locuințe considerate inadecvate (cum ar fi cartierele sărace)?

- a. 20%
- b. 25%
- c. 33%
- d. 50%

Răspuns corect: c. 33%

8. Conform datelor obținute din studiul „Bărbații și egalitatea de gen în Republica Moldova” efectuat la finele anului 2015 în îngrijirea copiilor zilnic se implică:

- a. fiecare tată
- b. fiecare al 4-lea tată
- c. fiecare al 2-lea tată
- d. tatăl nu se implică de loc în viața copiilor

Răspuns corect: b. fiecare al 4-lea tată se implică în îngrijirea copiilor zilnic

9. În anul 2001, conform estimărilor UNICEF, câți copii sub vârsta de 18 ani au fost înrolați în calitate de soldați, luptători de gherilă sau participă în misiuni militare în peste 50 de țări din întreaga lume?

- a. 10,000
- b. 100,000
- c. 300,000
- d. 1,000,000

Răspuns corect: c. 300,000

10. Egalitatea de gen presupune:

- a. eradicarea sărăciei
- b. dezvoltarea durabilă
- c. reducerea cazurilor de HIV/SIDA
- d. creșterea venitului familiei
- e. toate variantele prezentate mai sus

Răspuns corect: e. toate variantele prezentate mai sus

Fișa resursă D

Filmul „A fost odată un băiat”

Durata: 21 minute

Puteți accesa materialul la adresa web:

<http://promundoglobal.org/resources/once-upon-a-boy/>

Filmul „A fost odată un băiat” reprezintă o sursă introductivă oportună la tematicile și activitățile enunțate în culegerea de activități psiho sociale. Conținutul filmului captează cu ușurință atenția publicului și poate fi proiectat unui grup divers de participanți, inclusiv adolescenților de diferite niveluri de educație, părinților și îngrijitorilor, precum și profesioniștilor sau voluntarilor care lucrează cu tinerii.

Mărimea ideală a grupului de participanți pentru a asigura suficient timp discutării subiectelor abordate în film, poate oscila de la 7 până la 12 persoane. Este recomandabil ca mărimea grupului să nu depășească numărul de 40 persoane.

Indicații pentru formator:

1. Vizualizați filmul de sine stătător în prealabil difuzării în fața grupului lărgit. Notați-vă modul în care personajul principal își dezvoltă și filtrează comportamentul său în raport cu normele sociale existente; în continuare, acordați o atenție specială pasajelor și subiectelor importante abordate în film în vederea organizării unor discuții productive cu grupul lărgit.
2. Informați-vă adițional despre subiectele abordate în film și identificați exemple sugestive prin care ați putea asocia situațiile filmului la viața de zi cu zi a participanților.
3. Asigurați-vă că tot echipamentul necesar proiectării filmului (televizor, dispozitiv video, prize, prelungitoare etc.) este disponibil și funcțional.
4. Înainte de ecranizarea propriu-zisă, aduceți la cunoștința participanților titlul filmului, subiectele importante abordate, scopul scontat al difuzării conținutului și durata filmului.
5. Evitați să expuneți judecăți sau să oferiți grupului de participanți o interpretare personală asupra conținutului materialului. Este foarte important că fiecare participant să-și formeze o opinie personală pe lângă situațiile prezentate în film și să aibă șansa să-și exprime punctul de vedere în legătură cu acestea.
6. Imediat după ecranizarea filmului, rugați participanții să indice subiectele abordate în film. Constituiți o listă sau o diagramă cu exemplele de subiecte enunțate și transpuneți-le pe o bucată de hârtie sau pe tabla de scris.
7. Apelați la întrebările de suport de mai jos pentru a facilita o sesiune de discuții cu participanții.
8. În caz de necesitate, asigurați ecranizarea repetată a filmului și prelungiți/amânați sesiunea de discuții asupra conținutului filmului cu ocazia unei alte întruniri.

Întrebări de suport:

- Care sunt opiniile Dvs. în legătură cu secvența care surprinde băiatul în ipostaza de bebeluș?
- Care a fost reacția tatălui atunci când copilul revine în brațele mamei sale?
- Cum credeți, ce simbolizează creionul din film? În continuare, ce simbolizează radiera?
- Ce s-a întâmplat la petrecerea cu ocazia zilei de naștere a băiatului?

- Care sunt opiniile Dvs. în legătură cu secvența în care creionul transformă prietenul băiatului într-o fată? Ce sa întâmplat în momentul când băiatul a vrut să se joace cu păpușa?
- Credeți că există vreo problemă în legătură cu faptul că un băiat își aplică machiaj și poartă tocuri înalte? De ce considerați astfel?
- În ce ipostaze sunt surprinse personajele feminine în film?
- Cum s-a simțit băiatul când a asistat la cearta dintre părinții săi? Ce gânduri l-au copleșit în acel moment?
- Considerați că faptul de a fi violent este o trăsătură naturală a bărbaților?
- Care sunt opiniile Dvs. în legătură cu secvența în care băiatul aruncă o piatră în piscină? De ce apoi regretă și încearcă să găsească pisica pentru a o lua acasă? În ce mod băiatul își manifestă grija pentru piscină?
- Ce așteptări are băiatul pentru viitor? Și în general, ce planuri au tinerii de azi pentru viitor?
- Ce emoții îl copleșesc pe un băiat îndrăgostit pentru prima dată? Ce simte el? Ce comportament are? Este un lucru obișnuit pentru dânsul să-și împărtășească sentimentele cu prietenii săi băieți? Ce atitudini au prietenii săi băieți față de acest tip de comunicare? Care sunt opiniile lor generale despre fete/femei?
- Dacă băiatului într-adevăr îi place să fie cu prietena sa, de ce își petrece majoritatea timpului cu prietenii săi?
- Care este reacția băiatului când prietena îi spune că este însărcinată? Care sunt acțiunile lui?
- Care sunt consecințele abuzului de alcool asupra unui adolescent? De ce acesta abuzează de alcool?
- Unii specialiști sunt de părerea că consumul de alcool transformă oamenii, în special tinerii, mai vulnerabili în fața situațiilor violente. Sunteți de acord cu aceasta?
- Ce se întâmplă cu bărbatul care se joacă cu mingea și își vede fiul în tribună?
- Cum se termină povestea? Vă place modul în care povestea ia sfârșit? Ce alte versiuni de încheiere vă trec prin cap?
- Credeți că situația prezentată în acest film este o expresie a evenimentelor vieții de zi cu zi? Prin ce anume se aseamănă cu situațiile cu care noi ne confruntăm zilnic?

Fișa resursă E

Cadrul teoretic

Rolurile de gen

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, învățăm și preluăm modele de comportament de la cei din jurul nostru. Pe parcursul acestui proces de socializare, copiii sunt aduși în situația de a îndeplini niște roluri, care de cele mai multe ori reprezintă o expresie a sexului lor biologic. Noțiunea de „rol de gen” se referă la modul în care membrii societății se așteaptă ca bărbații și femeile să acționeze și să se comporte. Rolurile de gen se bazează pe norme sau standarde, create de societate. Ca de exemplu, rolurile masculine au fost dintotdeauna asociate ideilor de forță, agresivitate și dominare, în timp ce rolurile feminine au fost asociate stărilor de pasivitate, emotivitate și subordonare.

Conceptul de „rol de gen” stabilește modul în care bărbații și femeile sunt așteptați să acționeze în societate.

Socializarea de gen

Procesul de socializare în cadrul căreia copiii deprind aceste roluri de gen începe de la momentul nașterii. Astăzi, societatea se grăbește să îmbrace bebelușii băieți în albastru și fetele în roz, aceste etichetări de gen de culori fiind aplicate chiar în timp ce copilul încă e în pântecul mamei. Este curios faptul că asocierile respective de culori raportate genului sunt relativ noi și nu cu foarte mult timp în urmă, de fapt, au arătat puțin mai diferit decât ceea ce sunt astăzi. În contrast, până la începutul sec. XX, rozul a fost mai mult asociat cu băieții, în timp ce albastrul a fost asociat mai mult cu fetele – fapt ce ilustrează că toate aceste asocieri sunt construite la nivel de percepții sociale.

Socializarea de gen este facilitată și se realizează prin intermediul a patru agenți principali: *familie, educație, grupurile de semeni și mass-media*. Fiecare agent în parte consolidează rolurile de gen, prin crearea și menținerea așteptărilor societății aduse la nivel de comportament normativ specific de gen. Socializarea de gen are loc, de asemenea, prin participarea și a unor agenți secundari, cum ar fi religia și locul de muncă. Expunerea prelungită la acești agenți, treptat le creează oamenilor falsa senzație că acționează în mod natural în funcție de genul lor și nu ca urmare a unui rol consolidat în societate de-a lungul anilor.

Copiii învață la o vârstă fragedă că există anumite așteptări față de dânsii în funcție de genul lor. Diverse studii în domeniu, efectuate intercultural, relevă faptul că copiii încep a fi conștienți de rolurile de gen odată cu împlinirea vârstei de doi sau trei ani; la patru sau cinci ani, la cei mai mulți copii deja sunt bine înrădăcinate rolurile de gen culturale (Kane, 1996). Copiilor băieți, părinții le procură jucării sub formă de mașinuțe, pistoale și echipamentul anumitor super-eroi, care de fapt sunt jucării active, care încurajează comportamentele motorii, agresiunea și jocul individual. Copiilor fete, le sunt adesea oferite păpuși,acompaniate cu seturi de îmbrăcăminte și cosmetică, care în continuare promovează ideea de sensibilitate, distanțarea socială și jocurile de rol. Studiile de specialitate au arătat că copiii vor alege să se joace cu jucăriile considerate „adevate genului” lor, chiar și atunci când celelalte jucării sunt disponibile, deoarece părinții au tendința să răspundă

copiilor cu un feedback pozitiv (sub formă de laudă, implicare și apropiere fizică) doar când aceștia adoptă un comportament adecvat genului lor (Caldera, Huston și O'Brien, 1998).

Tendința de a adera la roluri de gen masculine și feminine continuă mai târziu pe durata vieții. Tot așa, bărbații tind să prevaleze în număr femeile în cadrul unor domenii de activitate, cum ar fi organele de forță, armată și politică; femeile tind să prevaleze numeric bărbații în alte domenii, printre acestea îngrijirea copiilor, educație, asistență medicală și socială. Aceste roluri profesionale sunt niște exemple sugestive de comportament de gen tipic, ce reiese nu din biologie sau genetică, ci din tradițiile și obiceiurile culturale. Aderarea la aceste roluri semnifică realizarea așteptărilor la nivel de societate, dar nu neapărat al preferințelor personale (Diamond, 2002).

Sexismul și promovarea rolurilor de gen

Atitudinile și așteptările consolidate în societate în jurul rolurilor de gen nu se bazează în mod obligatoriu pe diferențe inerente sau naturale de gen, ci pe stereotipurile de gen, sau noțiunile simplificate ale atitudinilor, caracteristicilor și modelelor de comportament masculin și feminin. Stereotipurile de gen constituie baza sexismului, sunt acele prejudecăți care poziționează bărbații asupra femeilor. Formele generale de sexism în societatea modernă presupun existența așteptărilor de gen, așteptările oamenilor în legătură cu modul în care bărbații și femeile ar trebui să se comporte în societate și în familie, astfel, se presupune că femeile trebuie să îngrijească de gospodărie (copii, casă etc.). Adicional, femeile trebuie să fie prietenoase, pasive și sensibile; când o femeie se comportă într-un mod neprietenos sau dă dovadă de determinare, ea poate fi respinsă de societate sau percepută ca fiind agresivă, deoarece a îndrăznit să încalce anumite norme de gen (Rudman, 1998). În contrast, un bărbat cu același comportament neprietenos sau care dă dovadă de determinare, poate fi perceput ca fiind puternic și chiar în anumite circumstanțe poate dobândi și mai mult respect.

Sexismul se poate filtra și la nivel social și se evidențiază în special în cadrul procesului de angajare, existența unor oportunități egale de angajare și accesul la educație. În general, femeile au șanse mai mici de a fi angajate sau promovate în cadrul activităților dominate numeric de bărbați, cum ar fi inginerie, programare, aviație și construcții (Blau, Ferber și Winkler, 2010; Ceci și Williams, 2011). În multe părți ale lumii, fetele, în raport cu băieții, nu au acces egal la hrană, asistență medicală și educație.

Stereotipurile de gen

De fiecare dată când observăm pe cineva conducând o motocicletă sau un bolid sportiv, involuntar presupunem, fără a fi convingși, că șoferul este un bărbat, automat devenim pradă a stereotipurilor de gen. Acest stereotip de gen de fapt presupune că femeile sunt prea timide sau slabe să conducă o motocicletă sau o mașină sportivă.

Rolurile de gen modelează comportamentul individual nu doar prin a dicta oamenilor modul în care trebuie să se comporte, dar, de asemenea, prin sancționarea de către societate a persoanelor care nu se conformează acestor norme. În timp ce se admite, oarecum, că e în regulă ca femeile să preia o serie de caracteristici masculine, fără a fi supuse repercusiunilor (modul de a se îmbrăca etc.), bărbații rareori adoptă comportamente feminine (nu poartă fuste etc.) fără a-și asuma riscul de a fi supuși atacurilor sau violenței. Această amenințare cu pedeapsa pentru că cineva a îndrăznit să iasă în afara normelor de gen este valabilă mai ales pentru persoanele care nu se identifică nici în calitate de bărbat, nici în calitate de femeie. Transsexualii, homosexualii,

precum și persoanele de alte orientări sexuale se confruntă cu discriminarea, opresiunea și violența, deoarece nu aderă la rolurile de gen general acceptate de societate. Persoanele care se identifică ca fiind homosexuali, lesbiene, bisexuali etc., de asemenea, sunt demonizați doar pentru faptul că au încălcat norma de gen tradițională care indică exact preferințele de gen sexuale. Chiar și persoanele care se identifică drept cisgeni (identitatea și rolul de gen sunt echivalente cu sexul biologic) și heterosexuali (atrase de persoanele de sex opus) riscă repercusiuni în cazul în care pășesc în afara rolurilor de gen.

Sursa: Platforma pentru educație online *Boundless*, „*Gender and Sociology*”, studiu de psihologie, Boundless, (accesat 29 ianuarie 2016).

<https://www.boundless.com/psychology/textbooks/boundless-psychology-textbook/gender-and-sexuality-15/gender-414/gender-and-sociology-296-12831/>

ATELIERUL 2. NOȚIUNILE DE SEX ȘI GEN

SCOPUL

Distingerea diferențelor de natură terminologică între noțiunile de sex și gen și reflectarea în legătură cu modurile în care bărbații și femeile sunt așteptați să acționeze în cadrul proceselor de relaționare, în familie, comunitate etc.

OBIECTIVE

- Să putem face distincția între noțiunile de sex și gen;
- Să identificăm modurile de relaționare a participanților cu colegii de sex opus;
- Să analizăm rolul societății în dezvoltarea și consolidarea atitudinilor și comportamentelor pe baza criteriului apartenenței de gen.

DURATA

1 oră.

MATERIALE NECESARE

Hârtie flipchart și markere

METODOLOGIE

Sesiuni de brainstorming, diverse exerciții.

NOTE DE PLANIFICARE

Atunci când discutăm despre noțiunile de „bărbat” și „femeie”, utilizați termenii cei mai cunoscuți participanților. În cazul în care grupul este timid încercați, treptat, să oferiți sugestii. Asigurați-vă că abordați și problema utilizării cuvintelor derogatorii și chiar insultătoare atribuite persoanelor pe motiv de apartenență de sex și gen a acestora.

PAȘI

1. **Activitatea interactivă „Cutia cu genuri”** (Fișa resursă A). Grupul de participanți va fi integrat în cadrul unei reprice de brainstorming, pe durata căreia vor fi rugați să propună lucruri sau situații pe care le asociază bărbaților și femeilor;
2. **Desfășurarea discuțiilor asupra diferențelor de natură terminologică între noțiunile de sex, gen și rol de gen.** Aici, participanții vor analiza rolurile de gen și modul în care societatea într-o oarecare măsură reușește să impună cele mai „potrivite” comportamente. De asemenea, participanții vor analiza modalitățile în care rolurile de gen influențează unele dintre comportamentele negative din societate, cum ar fi violența și abuzul.
3. **Încheiere** (*Debriefare*).

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Procedee:

1. Trasați două coloane pe hârtia flipchart. În prima coloană indicați cuvântul „bărbat”. În a doua coloană indicați cuvântul „femeie”.
2. Rugați participanții să propună caracteristici pe care aceștia le asociază cu bărbații. Completați prima coloană cu exemplele expuse de aceștia. Toate răspunsurile vor fi luate în considerare, fie acestea pozitive sau negative. Ajutați participanții să formuleze caracteristici care să facă atingere atât particularităților sociale, cât și celor biologice ale noțiunii de „bărbat”.
3. Repetați procedeul și în cazul coloanei în care este indicat cuvântul „femeie”.
4. Analizați pe scurt câteva dintre caracteristicile înșirate în fiecare dintre cele două coloane.
5. Acum treceți lista de caracteristici din coloana „bărbat” la coloana „femeie” și invers, caracteristicile din coloana „femeie” la coloana „bărbat”. Rugați participanții să se expună în ceea ce privește potrivirea caracteristicilor asociate bărbaților cu noțiunea de femeie și invers.
6. Apelați la întrebările de mai jos pentru a facilita discuțiile la etapa când participanții vor fi rugați să identifice acele caracteristici care nu pot fi atribuite bărbaților și femeilor împreună și să-și argumenteze răspunsurile. Explicați-le faptul că exemplele ce fac parte din grupul de caracteristici biologice și nu pot fi asociate bărbaților și femeilor împreună se numesc caracteristici de sex, pe când cele sociale, ce pot fi asociate atât bărbaților, cât și femeilor, se numesc caracteristici de gen.

Întrebări de suport:

1. Ce înseamnă să fii un bărbat?
2. Ce înseamnă să fii o femeie?
3. Credeți că bărbații și femeile sunt crescuți de mici copii în același mod?
4. Care este rolul bărbatului într-o relație intimă? Care este rolul femeii?
5. În ce mod un bărbat își exprimă emoțiile? Este diferit de modul prin care o femeie își exprimă emoțiile? Sunteți convinși că aceste modalități sunt chiar atât de diferite?
6. Sunt influențate percepțiile noastre despre rolurile bărbaților și femeilor de convingerile familiei și prietenilor noștri la acest capitol? Cum sunt influențate acestea?
7. Ce rol joacă mass-media în promovarea și influențarea normelor de gen existente în societate? Care este imaginea femeii în mass-media? Care este imaginea bărbatului în mass-media?
8. În ce mod diferențele și inegalitățile de gen general acceptate în societate influențează viața de zi cu zi a femeilor și bărbaților?
9. În ce mod diferențele și inegalitățile de gen ne afectează relațiile noastre cu familia, prietenii sau partenerul/a?

10. În ce mod ați încerca să schimbați sau influențați concepțiile neechitabile prin care bărbații sunt așteptați să acționeze în societate? În ce mod ați încerca să schimbați sau influențați concepțiile neechitabile prin care femeile sunt așteptate să acționeze în societate?

Exercițiu opțional:

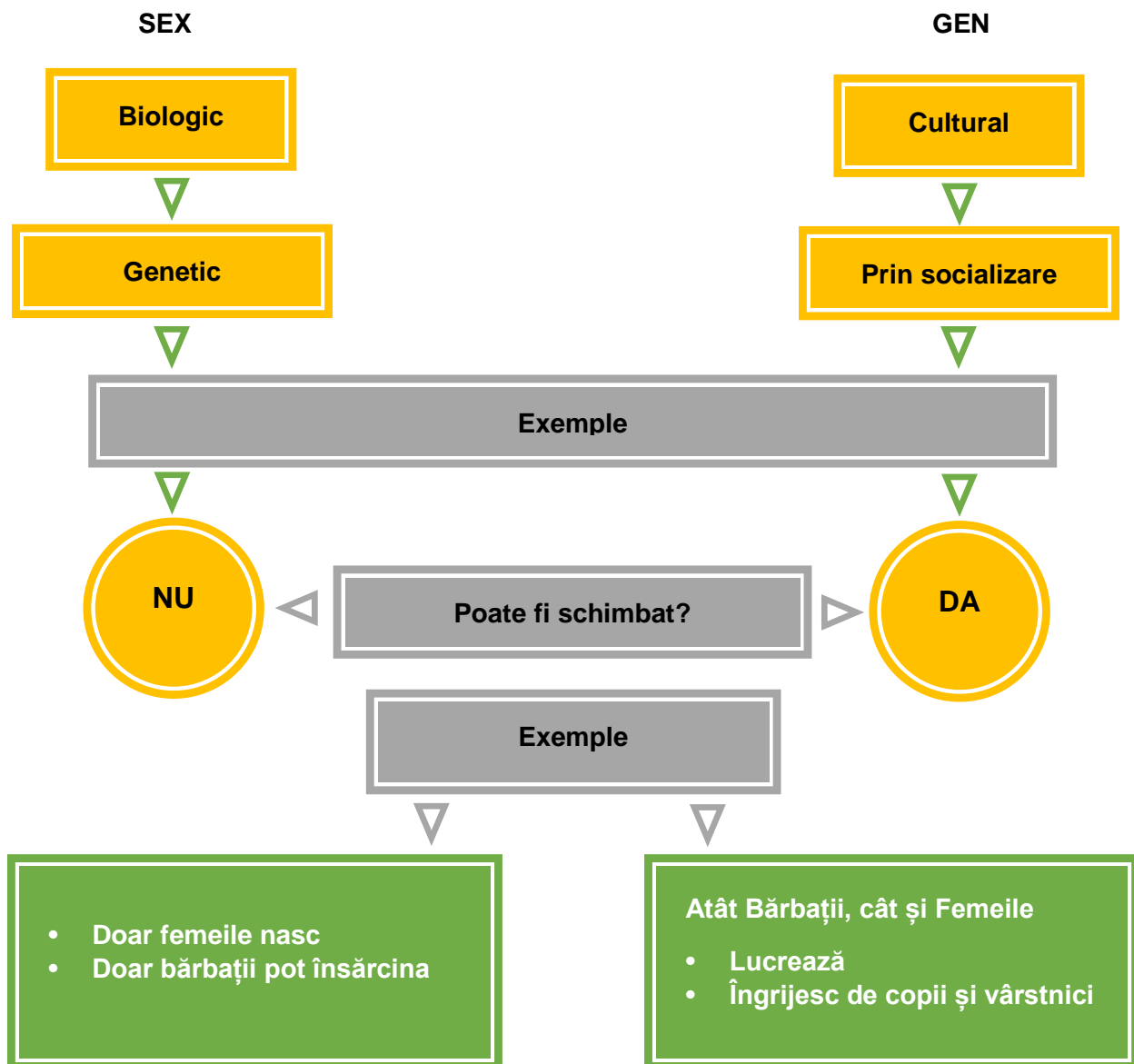
Pentru a accentua diferențele de terminologie între noțiunile de sex și gen, prezentați participanților un set de imagini care să prezinte bărbații și femeile în ipostaze când îndeplinesc roluri biologice (de sex) și roluri sociale (de gen).

Imaginile ar putea ilustra următoarele situații: o femeie ce spală vase (de gen); o femeie care alăptează (de sex); un bărbat care lucrează la mașină sau vânează (de gen). Rugați participanții să clasifice situațiile reprezentate în imagini în rândul rolurilor de sex sau rolurilor de gen a bărbaților și femeilor și să-și argumenteze răspunsurile.

În încheiere:

În viața de zi cu zi, familia, mass-media și societatea ne transmit semnale cu privire la modul în care ar trebui să acționăm în calitate de bărbați și ce atitudini și comportamente să avem în relația cu alte femei și bărbați. Este important să se înțeleagă că, deși există diferențe între bărbați și femei, multe dintre aceste diferențe sunt construite de către societate, și nu reprezintă o expresie a naturii sau construcției noastre biologice. Chiar și așa, aceste diferențe pot influența fundamental viața și relațiile de zi cu zi a bărbaților și femeilor. De exemplu, un bărbat este adesea așteptat să fie puternic și dominant în relațiile sale cu ceilalți, inclusiv cu partenerii săi intimi. În același timp, se așteaptă ca o femeie să se subordoneze bărbatului. Multe dintre aceste stereotipuri de gen rigide au consecințe atât pentru viața bărbaților, cât și pentru femei, și veți accentua această constatare pe parcursul activităților. Pe măsură ce participanții devin tot mai conștienți de modul în care unele stereotipuri de gen pot avea un impact negativ asupra bărbaților și femeilor, în mod egal, în această privință puteți propune o serie de modele constructive care să conteste aceste stereotipuri și să promovați în schimb relații și roluri de gen mai pozitive, în așa fel încât să participați la îmbunătățirea calității vieții în comunitățile voastre.

Diagrama prezintă exemple de caracteristici de sex și de gen



Fișa resursă B

Cadrul teoretic

Făcându-se distincția de terminologie între noțiunile de sex și gen, în vremuri când discuțiile de gen au devenit tot mai vehiculate în cadrul cercetărilor științifice și mass-media, s-a reușit reducerea nivelului de confuzie asociat acestor concepte. În sociologie, acești termeni acum sunt bine delimitați în două domenii după conținut diferite. **Sexul se referă la** caracteristicile biologice care disting bărbații de femei. Această definiție pune accentul pe diferențele de sex masculin și feminin și aduce în prim plan noțiuni precum cromozomi, anatomie, hormoni, sisteme de reproducere, precum și alte caracteristici fiziologice. **Genul se referă la** caracteristicile sociale, culturale și psihologice asociate bărbaților și femeilor în cadrul anumitor contexte sociale. Sexul ne definește în calitate de bărbați sau femei; genul ne face să fim mai bărbați sau femei. Sexul este un statut atribuit, deoarece o persoană se naște cu acesta, dar genul se dobândește, fiindcă trebuie manifestat. Distincția de terminologie relativ simplă camuflează o serie de probleme ce apar la momentul aplicării acesteia. Aceasta ne sugerează faptul că oricând oamenii se pot regăsi în categorii ambigue de „ești una sau alta”. Cu siguranță, percepțiile ce țin de statutul de sex, atribuit, este mai puțin probabil să se schimbe decât percepțiile ce țin de statutul de gen, dobândit. Din perspectivă sociologică, acest text este preocupat de identitatea de gen și modul în care aceasta este dobândită, cum se schimbă în timp și modul în care sensul acesteia variază între culturi și în cadrul aceleiași culturi. Elementele de gen pot fi sesizate în numeroase ipostaze în comportamentul unei persoane, indiferent de sexul biologic al acesteia. Alăturarea conceptului de rol noțiunilor de sex sau de gen poate crea confuzie în procesul de definire a termenilor. În cazul în care conceptul de rol abordat sociologic este alăturat conceptului de sex sub aspect biologic, de multe ori întâmpinăm dificultăți în a stabili domeniile de conținut al rezultantei rol de sex. Abordarea acesteia devine rapid reglementată la nivel social, cu toate acestea, o situație preferată și de mulți sociologi în scrierile lor, sesizăm tendința înlocuirii sintagmei rol de sex cu sintagma rol de gen. Rolurile de gen, în consecință, reprezintă atitudinile și comportamentele asociate de societate sexelor masculin și feminin în parte. Anume acest concept plasează noțiunea de gen în rândul expresiilor socio-culturale.

Derivate conceptuale ale noțiunii de gen

Genul – se referă la deosebirile între bărbați și femei construite sub aspect social și cultural; distinct de sex, care presupune doar diferențele biologice între bărbați și femei. Construcțiile sociale dintotdeauna au variat în funcție de caracteristicile culturale ale societății și perioada de timp.

Sexul – se referă la deosebirile biologice și fiziologice între bărbați și femei, stabilite în mod natural. Este dat de la Dumnezeu, un atribut comun pentru toți oamenii, care nu poate fi schimbat.

Construcția socială a genului – presupune modalitățile datorită cărora societatea validează și atribuie funcții, roluri și responsabilități femeilor, bărbaților, fetelor și băieților. Acceptarea diferențiată a genurilor creează diviziunea pe genuri la momentul angajării în câmpul muncii și generează inegalități în accesul unor beneficii și pozițiilor de decizie, procese ce consolidează poziția factorilor de putere și validează rolurile de gen. Aceste situații se întâmplă la diverse nivele de socializare, care aduc în prim plan diferențele de gen, inclusiv în familie, religie, educație, cultură, mass-media și în relația cu semenii.

Construcția culturală a genului – reprezintă modurile de viață ale oamenilor, sistemele lor de convingeri, valorile, ritualurile, modelele de interacțiune și socializare care, la rândul lor, determină alte atribute, roluri, responsabilități și așteptări specifice într-o societate de la comportamentul femeilor, bărbaților, fetelor și băieților. Acestea definesc statutul și distribuie puterea între femei și bărbați, fete și băieți. Preocupările de gen sub aspect social și cultural s-au format drept rezultat al caracteristicilor culturale și de socializare existente în societate. În această privință, mai jos sunt prezentate un șir de exemple relevante:

- Dorința de a avea un băiat decât o fată;
- Numirea moștenitorul averii;
- Numirea copiilor;
- Ceremoniile de inițiere în societate;
- Practicile de măritiş;
- Violența și abuzul pe bază de apartenență la un gen sau altul.

Rolurile de gen – se reflectă în activitățile specifice ale bărbaților și femeilor, atribuite pe baza diferențelor de gen acceptate în societate și care prind contur odată cu diviziunea pe genuri a persoanelor la momentul angajării lor în câmpul muncii. Aceste fenomene se inoculează în societate pornind din primele etape ale vieții, în cadrul proceselor de socializare între indivizi, când sunt delimitate clar rolurile specifice masculine sau feminine.

Relațiile de gen – se referă la relațiile sociale între bărbați și femei, ce se desfășoară în perioade anumite de timp și locuri. Relațiile sociale de gen stabilesc cu exactitate și raportul de putere între sexe.

Stereotipurile de gen – reprezintă acele seturi de convingeri structurate la adresa caracteristicilor individuale ale oamenilor, atitudinile, comportamentele și rolurile unui anumit grup social. Stereotipurile de gen sunt de cele mai multe ori un ansamblu de opinii subiective și adesea exagerate, utilizate zilnic în mod repetat.

Diviziunea de gen în procesul de încadrare în câmpul muncii – se referă la diferitele tipuri de munci pe care bărbații și femeile le îndeplinesc drept consecință a proceselor de socializare între

indivizi, unde sunt delimitate clar rolurile specifice masculine sau feminine într-un anumit context sau altul.

Echitatea de gen – este condiția de a fi corect față de femei și bărbați. Pentru a asigura echitatea într-o relație, trebuie să facem totul posibil încât să anulăm handicapul creat de convingerile și atitudinile consolidate de-a lungul istoriei, care împiedică femeile și bărbații să relaționeze în „condiții de echitate”.

Egalitatea de gen – este lipsa discriminării din partea persoanei aflate pe poziție de putere, existența oportunităților egale, alocarea resurselor sau beneficiilor și accesul la servicii în condiții egale pentru toți oamenii. Prin urmare, egalitatea de gen reprezintă tratarea în mod egal de către societate atât a similitudinilor, cât și a diferențelor dintre bărbați și femei, precum și a rolurilor diferite pe care aceștia le îndeplinesc.

Analiza genurilor – este procesul de examinare a rolurilor și responsabilităților sau a oricăror altor situații ce-i revin femeilor și bărbaților, băieților și fetelor, în vederea identificării lacunelor, conștientizării și abordării lor în vederea îmbunătățirii vieții acestora. La acest nivel intervin și procesele de identificare și investigare a necesităților specifice ale fetelor și băieților, femeilor și bărbaților în vederea elaborării și implementării politicilor și programelor.

Deficiențele de gen – aici se regăsesc toate inegalitățile de gen existente, care nu sunt dorite de nici o societate și prin urmare, necesită să fie abordate. Aceste deficiențe rezultă din formele de discriminare sau opresiune de gen, atunci când există o tendință de inegalitate, inechitate sau tratament diferențiat al unui individ sau a unui grup de oameni condiționate, pur și simplu, de așteptările sociale și atributele de gen existente. Deficiențele de gen mai sunt numite și preocupări de gen.

Aspectele practice/interesele comune de gen – acestea sunt aspectele ce țin de reproducere, producere și activitățile în folosul comunității ale bărbaților și femeilor, care, odată ce au fost stabilite, nu modifică și poziția/condiția bărbaților și femeilor în societate, cele din urmă fiind strâns legate de rolurile de gen.

Problematika genurilor – presupune abilitatea de a cunoaște diferențele, problemele și egalitățile de gen existente în societate, precum și abordarea acestora în strategii și acțiuni concrete.

Soluționarea preocupărilor de gen – include activitățile de planificare și implementare a unor pași mențiți să soluționeze preocupările de gen existente în societate și să promoveze valorile de egalitate între genuri.

Dezvoltare de gen – reprezintă situațiile când femeile și bărbații își schimbă modul patriarhal de gândire și pledează acum pentru principiile și valorile egalității de gen.

Abordarea deficiențelor de gen – este procesul de integrare a unei perspective construită pe baza valorilor de egalitate între genuri la toate nivelurile și etapele de dezvoltare a societății. Abordarea deficiențelor de gen însumează toate strategiile aplicate întru atingerea egalității de gen în societate.

Sursa: Platforma pentru educație online *Pearson*, „*The Sociology Of Gender*”, studiu sociologic.
http://www.pearsonhighered.com/assets/hip/us/hip_us_pearsonhighered/samplechapter/0132448300.pdf

ATELIERUL 3.

MASCULINITATEA. NOȚIUNEA DE MASCULINITATE

SCOPUL

Stabilirea originii machismului/masculinității în calitate de expresie socioculturală.

OBIECTIVE

- Să putem face distincția dintre trăsăturile biologice de cele socioculturale ale masculinității;
- Să analizăm rolul mass-media în promovarea și consolidarea imaginii masculinității.

DURATA

1 oră.

MATERIALE NECESARE

Două foi mari de hârtie (de dimensiunea 4 pe 6) foi curate de carton (de dimensiunea 2½ pe 1½) de diferite culori (câte două de participant), etichete cu cuvinte (pentru a accesa lista de cuvinte vă rugăm să consultați sursa indicată în referințe), lipici sau bandă adezivă.

METODOLOGIE

Jocuri, sesiuni de discuții.

NOTE DE PLANIFICARE

De cele mai multe ori tindem să asociem calitățile de curaj, agresivitate și control cu ideea generală de a fi un „bărbat adevărat”. Însăși ideea de „bărbat adevărat”, în sine, reprezintă doar o imagine creată de societate. Adevărul este că orice bărbat, la fel ca orice femeie, însușesc o mulțime de calități diferite.

PAȘI

1. **Familiarizarea participanților cu noțiunea de masculinitate.** Animatorul are sarcina să aducă la cunoștința participanților particularitățile sub aspect etimologic și conceptual a noțiunii de masculinitate (Fișa resursă B);
2. **Organizarea jocului.** Instrucțiunile și regulile de joc sunt prezentate în Fișa resursă A;
3. **Sesiuni de discuții cu grupul** (acestea pot fi încadrate la etapa de activități opționale).

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Procedee:

Amplasați cele două foi mari de hârtie pe podea. Solicitați doi voluntari. Rugați-i să se întindă pe foile de pe podea. Apoi, grupul de participanți rămas va trasa pe foi conturul corpurilor celor doi.



1. Repartizați câte 2 foi curate de carton fiecărui participant. Preferabil ca foile să fie de diferite culori.
2. Rugați participanții să indice pe foile primite, câte un cuvânt sau o expresie prin care să descrie cine este un *bărbat adevărat*. De exemplu, dacă cineva crede că prin bărbat „adevărat” înseamnă să fii puternic, atunci el ar trebui să indice pe foile de carton cuvântul *puternic* cu caractere mari aldine.
3. Rezervați acestei activități un timp de maximum 2-3 minute.
4. Apoi, participanții vor plasa foile deja completate în interiorul primei figuri de bărbat trasate.



După ce toți participanții au plasat foile completate, atrageți-le atenția asupra cuvintelor utilizate de ei pentru a descrie un „bărbat adevărat”.

Veți constata faptul că unele dintre cuvinte se repetă. Cel mai probabil calificativele des atribuite vor fi cuvintele gen: *protector, curajos, puternic, pilonul familiei*.

Întrebări de suport:

În continuare, oferiți-le participanților timp de a reflecta asupra situației, încercând să răspundă la următoarea întrebare:

- *De ce mulți dintre voi cred că a fi un bărbat „adevărat” înseamnă a fi puternic, curajos, protector?*

Încurajați-i să-și expună punctele de vedere.

Apoi, potriviți figura trasată a celui de-al doilea bărbat lângă prima și lipiți pe aceasta etichetele cu cuvintele ce descriu calitățile mai puțin asociate conceptului de masculinitate. Citiți în voce tare aceste calități.

Adresați grupului de participanți următoarea întrebare:

- *Dacă un bărbat ar însuși calitățile din a doua figură, calități, de genul emotivitate, timiditate, îi place să gătească ... ați mai numi acel bărbat – un bărbat „adevărat”?*

Cel mai probabil, participanții vor cădea de acord referitor la calitățile prezentate în cea de-a doua figură că ar putea fi, de asemenea, și calitățile unui bărbat adevărat.

Acum, adresați grupului de participanți o altă întrebare:

- *Înțeleg că sunteți cu toții de acord cu faptul că al doilea set de calități ar putea la fel caracteriza un bărbat „adevărat”. Atunci de ce, în primă instanță, ca să revenim puțin la calificativele din interiorul primei figuri, cei mai mulți dintre voi v-ați gândit anume la calitățile respective?*

Încurajați-i să-și expună argumentat punctele de vedere.

În încheiere:

De altfel, la fel cum ați făcut-o și voi, cei mai mulți oameni ar apela la primul set de calități pentru a descrie un bărbat „adevărat”. Motivul este că, cu toții suntem învățați că un bărbat „adevărat” presupune un șir de calități fixe. În mod repetat ni se inoculează – prin cărți, filme, acasă, la școală – că bărbații „adevărați” ar trebui să fie curajoși, agresivi și niciodată să nu plângă etc.

Și cu toate acestea, dacă să ne gândim un pic, un bărbat „adevărat”, de asemenea, ar putea avea calități care sunt în deplină contradicție cu acestea. Voi înșivă ați menționat că un bărbat „adevărat” ar putea fi, în același timp, blând, timid, emotiv etc.

Cert este faptul că **fiecare bărbat, precum și orice femeie, însușește o combinație de sute de calități. Chiar și așa, noi credem că anumite calități sunt mai „bărbătești” sau mai „masculine”, deoarece, societatea a creat în mintea noastră aceste imagini fixe.** Imaginile respective au o puternică influență asupra comportamentului nostru. Mulți dintre noi încearcă să fie agresivi și dominanți, pentru că suntem speriați că în mod contrar, vom fi atacați și ridiculizați. Mult probabil chiar și noi înșine, cu o ocazie sau alta, am luat în derâdere bărbații care nu însușesc aceste calități.

În cadrul ultimului exercițiu am avut posibilitatea să observăm diverse situații în care rolurile de

gen prestabilite de multe ori se dovedesc a fi nedrepte față de bărbați și femei, deoarece nu fac altceva decât să pună presiune pe aceștia să se comporte în moduri specifice și astfel, le restricționează libertatea de alegere. Ca și în cazul rolurilor de gen prestabilite, aceste caracteristici ale masculinității pun o mare presiune asupra noastră de a ne comporta într-un anumit fel, indiferent de ce credem noi în mod individual.

Aceste imagini preconcepute ale masculinității ne afectează, de asemenea, în relațiile de zi cu zi.

Exercițiu opțional:

Propuneți participanților să testeze aceste idei și să le aplice în cazul unor personalități masculine din televiziune, cunoscute bine de toți, ca în final să anunțe dacă își schimbă gândurile preconcepute despre masculinitate și, în general despre tot ceea ce înseamnă a fi un bărbat „adevărat”. Prin urmare, organizați în grupuri mici, participanții înaintează cinci sau șase personalități de sex masculin din media, televiziune sau personaje a unor emisiuni. Încercați să obțineți o listă de personalități TV și personaje din cadrul unui produs TV de conținut diferit, de exemplu:

- personaj într-o telenovelă;
- moderator al unei emisiuni interactive de divertisment de tip concurs cu întrebări; talk show
- prezentator de știri;
- personaj într-un film de comedie;
- personaj într-un film de dramă (câte un personaj din filme produse în SUA, Rusia și România);
- reporter de evenimente sportive.

Participanții apoi vor discuta toate personajele raportându-le particularităților situaționale în care se află acestea. Care dintre personaje se apropie cel mai mult de stereotipurile despre masculinitate și cine tinde să se abată de la regulă? Ce tip de produs TV surprinde personajele sale masculine în ipostaza bărbaților cu însușirile bărbătești preconcepute prezentate mai sus? Să încurajați participanții să-și argumenteze răspunsurile acordând o mare atenție asemănarilor și deosebirilor în reprezentarea bărbaților între următorul produs TV:

- Emisiuni de zi și de seară;
- Dramă și comedie;
- Știri și divertisment;
- Emisiuni realizate de/dedicate unor grupuri de persoane de proveniență culturală diferită.

În continuare, participanții sunt rugați să asocieze raționamentele obținute în cadrul exercițiului anterior încercând să vină cu un răspuns la următoarea întrebare: În ce măsură personajul masculin tipic de televiziune s-a schimbat, să zicem, din 1987 încoace? În formularea răspunsurilor puteți face referire la exemplele situaționale pe care le-am discutat mai sus.

Fișa resursă B

Cadrul teoretic

Masculinitatea este un set de atribute, comportamente și roluri în general, asociate băieților și bărbaților (interpretată în mod diferit în funcție de situația în care se află băiatul sau bărbatul, fie vine vorba de perioada de copilărie, viața în familie sau fie comportamentul lor în societate). Deși este un construct social, masculinitatea este alcătuită atât din factori sociali, cât și din factori creați biologic. Atât bărbații, cât și femeile, pot însuși trăsături și manifesta comportamente masculine. Persoanele care prezintă atât caracteristici masculine, cât și feminine sunt considerate androgeni, iar filosofii feminisți au argumentat că ambiguitatea tipurilor de gen ne poate zăpăci în încercarea de a clasifica genurile existente.

Trăsăturile masculinității includ caracteristici precum curaj, independență și determinare. Aceste trăsături variază de la o regiune la alta și sunt influențate de factori sociali și culturali. Expresia unui comportament exagerat de masculinitate și putere, cu implicații chiar și de neasumare a consecințelor și responsabilităților, este cunoscută sub denumirea de machism. (de la cuvântul spaniol *Macho*)

Aspecte generale

Calitățile, caracteristicile sau rolurile masculine sunt considerate tipice sau corespunzătoare unui băiat sau bărbat. Acestea au și grade de comparație, sintagme cum ar fi: „mai masculin” și „cel mai masculin”, și opusul lor, exprimat prin noțiuni gen „efeminat” sau „epicen”. Similar termenului de masculinitate este, printre altele, și cel de virilitate (din latină, „vir” semnifică „bărbat”). Masculinitatea este un concept istoric și cultural, având în consecință înțelesuri fluctuante; deși dandy-ul a fost inițial (sec. XIX) văzut drept un ideal al masculinității, acum însă, conform noilor standarde ale termenului, acesta este considerat un efeminat. Normele masculinității, așa cum sunt descrise de Ronald F. Levant în lucrarea *Masculinity Reconstructed*, sunt „reprimarea laturii feminine; restricționarea emoțiilor; urmărirea scopului realizării în viață și a dobândirii unui statut; determinarea și încrederea în sine; puterea și agresivitatea.” Aceste norme consolidează rolurile de gen prin încercarea de a asocia atribute și caracteristici unui singur gen.

Abordarea academică a masculinității a primit o atenție sporită în timpul anilor 1980 și începutul anilor 1990, când a fost înregistrată o creștere semnificativă a cursurilor academice desfășurate anual în Statele Unite pe acest subiect, mai exact de la 30, la peste 300 cursuri. Acest lucru a generat cercetarea intersecției fenomenului masculinității cu ramificații ale discriminării sociale și o serie de concepte din alte domenii de cercetare, cum ar fi construcția socială a diferențierii de gen (prevăzută în numeroase teorii filosofice și sociologice) etc.

Masculinitate hegemonică

Căile tradiționale pentru bărbați de a dobândi onoare în societate erau îngrijirea și protecția familiei și exercitarea rolului de lider. Sociologul Raewyn Connell a etichetat rolurile și privilegiile masculine tradiționale în calitate de masculinitate hegemonică, încurajată la bărbați și descurajată în rândul femeilor: „Masculinitatea hegemonică poate fi definită ca fiind o configurație a practicilor

de gen, care întruchipează răspunsul acceptat în prezent la problema legitimității patriarhatului, care garantează poziția dominantă a bărbaților și subordonarea femeilor”.

Caracterul fluctuant al bărbăției

În nenumărate lucrări, cercetătorii au argumentat că caracterul fluctuant al masculinității contribuie la consolidarea comportamentului masculin tradițional. Prin caracter fluctuant sau precar înțelegem că bărbăția nu este ceva cu care te naști, ci poate fi doar dobândită. În multe culturi, băieții, pentru a deveni bărbați, trebuie să îndure ritualuri de inițiere dureroase. Bărbăția, de asemenea, poate fi pierdută, în cazul când un bărbat este luat în derâdere sau acuzat că nu s-a comportat ca un „bărbat adevărat”. Unii cercetători au stabilit că majoritatea bărbaților fac față amenințărilor la adresa bărbăției lor prin adaptarea comportamentelor și convingerilor masculine stereotipice, care cheamă la dominație ierarhică, sentimente homofobe, promovează agresivitatea în soluționarea conflictelor și recurgerea la căi fizice, în pofida celor inteligente.

În 2014, în lucrarea *An Evolutionary Account of Dominance, Prestige, and Precarious Manhood*, psihologii Winegard B., Winegard B. și Geary D.C. au argumentat că, caracterul fluctuant sau precaritatea bărbăției implică aspectul statutului social deținut de bărbat (prestigiul sau poziția dominantă în societate), iar bărbăția poate fi mai mult (sau mai puțin) fluctuantă în raport cu strategiile întreprinse de un bărbat sau altul în obținerea statutului. În ceea ce-i privește pe bărbații care apelează la tehnicile creative în organizarea vieții lor, cum ar fi poezie sau pictură, aceștia nu experimentează în mod obligatoriu caracterul fluctuant al bărbăției, dar sunt vulnerabili la amenințările la adresa inteligenței sau creativității lor. Pe când, bărbații care se identifică cu preocupările masculine tradiționale (cum ar fi, practicarea fotbalului (rugby) sau îndeplinirea serviciului militar), există mari șanse că aceștia să se confrunte cu caracterul fluctuant al bărbăției. Potrivit autorilor, discrepanța dintre aceste două stiluri de viață este dictată de caracterul funcțional al practicilor atât de diferite ale bărbaților; dacă poezia și pictura nu necesită prezența la bărbați a trăsăturilor masculine tradiționale, în consecință nici atacurile asupra acestor trăsături nu ar trebui să inducă bărbaților starea de neliniște.

[Discutați împreună cu participanții acest segment]

În aceeași ordine de idei, practicarea fotbalului (rugby) sau îndeplinirea serviciului militar presupune prezența obligatorie la bărbați a trăsăturilor masculine tradiționale, printre care capacitatea de a îndura durerea, duranță fizică, musculozitate și curaj, și potențialele atacuri asupra acestor caracteristici vor induce în mod expres bărbaților starea de neliniște, care poate declanșa impulsuri și comportamente de răzbunare. Această abordare etimologică a autorilor a conceptului de masculinitate ne poate părea simplistă. Cu toate că, de-a lungul istoriei, oamenii au evoluat urmărind prestigiu și dominare (statut), modul în care le dobândesc pe acestea depinde în mare parte de talentele și calitățile lor personale, de posibilitățile disponibile și mulți alți factori interpersonal și intrapersonali. În societățile moderne, probabil, există mai multe posibilități de a dobândi un statut decât au existat în trecut, iar acest lucru ar putea atenua caracterul fluctuant al bărbăției (sau al bărbăției tradiționale); cu toate acestea, este puțin probabil, să atenueze intensitatea spiritului de competiție între bărbați.

Protecția sănătății

Datele statistice indică că masculinitatea hegemonică are un impact negativ asupra sănătății bărbaților, bărbații efectuând cu 134,5 milioane de vizite pe an la medic mai puține decât femeile.

Bărbații efectuează 40,8 % din totalul de vizite medicale, aici fiind incluse și vizitele femeilor la examinările de obstetrică și la ginecolog.

25 % dintre bărbații cu vârstele cuprinse între 45 și 60 de ani nu au medic personal, astfel sporind riscul de deces cauzat de bolile de inimă. Bărbații cu vârstele cuprinse între 25 și 65 de ani sunt de patru ori mai susceptibili decât femeile de a muri de boli cardiovasculare și de a fi diagnosticați cu o boală în fază terminală din cauza refuzului lor de a consulta un medic. Printre motivele cel mai des invocate fiind frica, negarea, jena, respingerea situației aflate în afara controlului lor și convingerea personală că consultarea unui medic nu-și merită nici timpul, nici costul.

Umanistul Arran Stibbe, analizând în anul 2004 aspectele sănătății și construcției sociale a masculinității, a adus în discuție un șir de atitudini și comportamente masculine tradiționale dăunătoare, cum ar fi consumul excesiv de alimente semipreparate și carne, consumul de alcool și sexul neprotejat.

O cercetare efectuată de Lance Strate, un specialist în științe ale comunicării, cu privire la conținutul publicității de bere, a obținut date importante și relevante inițierii chiar unui studiu de masculinitate. În publicitatea de bere este promovat comportamentul masculin (în special, asumarea de riscuri). Spoturile publicitare adesea se concentrează pe situațiile în care un bărbat, în cadrul unui grup, înlătură cu succes un obstacol, muncește din greu sau dă dovadă de determinare (în cazurile muncii la construcții, lucrătorilor agricoli sau activității de cowboy). Situațiile care implică determinarea maximă a bărbaților în atingerea scopului propus aduc în prim plan calitățile de măiestrie desăvârșită (naturale sau dobândite), riscul asumat și dorința de aventură a acestora (activitățile de pescuit, camping, sportive sau socializarea în baruri). Se pune, de obicei, un accent și pe elementul de pericolozitate a situației, comunicarea corpului și dorința de viteză a bărbaților (privesc mașini rapide sau conduc rapid). Barul este locul perfect pentru măsurarea competențelor masculine, cum ar fi abilitățile jocului de biliard, arm wrestling și capacitatea de a bea mai mult decât ceilalți bărbați. În ciuda faptului că industria de bere în continuare se bazează pe principiul asumării riscurilor, consumul de alcool a scăzut în rândul tuturor grupelor de vârstă și că, încă nu s-a constituit nici o paradigmă specială care să sugereze că bărbații își asumă un risc mai mare decât femeile atunci când consumă alcool, mai ales că la nivel global mulți bărbați nici măcar nu consumă alcool.

Istoric

Din moment ce constituentele masculinității au variat dintotdeauna în funcție de perioadă și loc, conform opiniei lui Raewyn Connell, ar fi mai corect să analizăm mai multe „masculinități” distincte decât un singur concept universal. Tendința de a studia considerentele istorice ale masculinității s-a evidențiat în timpul anilor 1980, impulsionată inițial de domenii precum istoria femeilor etc. și mai târziu, de istoria genurilor. Înainte de a fi produse primele raționamente legate de istoria femeilor, a existat o diviziune de gen strictă în ceea ce privește comportamentul public/privat al oamenilor; la capitolul masculinitate, acest lucru a însemnat o cercetare nesemnificativă a comportamentelor bărbaților în gospodărie, viața domestică și de familie a acestora. Cu toate că mereu s-a încercat reducerea participării istorice a femeilor, chiar și în ciuda faptului că lucrările existente erau scrise de bărbați (în primul rând, despre femei), la rândul lor, o parte semnificativă a experiențelor bărbaților care s-au dezvoltat de-a lungul istoriei, lipsesc din scrieri. Aceste goluri au fost abordate la sfârșitul anilor 1970, când studiile de istorie a femeilor au început să analizeze comparativ noțiunile de gen și femeie în vederea aprofundării cunoștințelor

în domeniu. Istoricul Joan Scott, în demersul ei de a constitui cercetările de gen în calitate de concept analitic în procesul de explorare a societății, formelor de putere și tipurilor de discurs, a pus bazele de studiu ale acestui domeniu. Potrivit lui Scott, genul este o expresie a unor relații de tip cauză-efect, și per ansamblu, poate fi de două tipuri: generator și dedus. Prin urmare, genul generator presupune rolurile de gen în crearea unor relații de putere, pe când genul dedus surprinde aplicarea și schimbarea rolurilor de gen de-a lungul istoriei.

Clasificarea respectivă a influențat domeniul de cercetare a masculinității în general, de altfel, astfel reiese și din definiția conceptului propusă de sociologul Pierre Bourdieu, care spune: un produs al diverselor forme de expresie sociale și culturale, reprodus în viața de zi cu zi. O retrospectivă a muncii desfășurate în domeniul istoriei femeilor, a încurajat cercetătorii din diferite sfere de activitate științifică (inițial, influențați de ramura psihanalizei) să studieze rolul masculin în cadrul relațiilor din societate, viața emoțională și interpersonală a acestora. Raewyn Connell a scris că aceste prime lucrări totuși s-au remarcat doar prin edificarea „unui șir de generalități”, prin intermediul unor „anchete generale, la baza cărora au stat o serie de norme culturale”. Adepții acestei școli conștientizau tot mai mult tendința societății contemporane de a se schimba, încercând astfel să înțeleagă și dezvolte (să dezlănțuie) rolul masculin în societate, ca răspuns la evoluția feminismului. În prezent, istoricul John Tosh se numără printre cei care îndeamnă lumea științei să revină la acest obiectiv, căci doar așa istoria masculinității ne poate fi utilă, atât la nivel academic, cât și la nivel de elaborare de politici.

Critici

În lumea științei se vehiculează două mari preocupări legate de studiul istoric al masculinității și anume, faptul că astfel vom stagna (în schimb, am putea da frâu liber) procesul istoric evolutiv al conceptului, pe când abordarea exagerată a acestuia doar din perspectivă culturală nu ne oferă o imagine concretă a experiențelor înregistrate succesiv de-a lungul timpului. Potrivit lui John Tosh, masculinitatea a devenit un cadru conceptual folosit de istorici în calitate de instrument în executarea unor explorări culturale și tot ei ezită să o instituie în calitate de domeniu de studiu propriu-zis. Acest lucru distrage atenția de la realitate și ne transpune într-o sferă a reprezentărilor și subiectivismului, departe de domeniul masculinității în sine; cultura a devenit „apogeul, realitatea adevărului istoric.” Din acest punct de vedere, John Tosh îl critică pe sociologul Martin Francis, cel din urmă considerând că anume trăirile la nivelul culturii populare prevalează în importanță experiența personală a indivizilor.

Martin Francis apelează la literatura și filmul contemporan când argumentează că, în perioada anilor 1940 și 1950, masculinitatea era odată neliniștită, departe de lumea docilă și a angajamentelor de familie. În acest sens, autorul a scris că evitarea angajamentelor „putea să aibă loc doar la nivel de fantezie (individuală și colectivă)”. Focusarea asupra aspectelor culturale, face dificilă măsurarea gradului prin care filme precum *Scott of the Antarctic* au reprezentat fanteziile masculine ale epocii respective. Apelul istoricului Michael Roper de a ne îndrepta atenția la caracterul subiectiv al masculinității confruntă această tendință culturală și autorul, ține să ne transmită că interpretarea generală a conceptului creează teren pentru evaluarea a „ce reprezintă în sine relația dintre codurile de masculinitate pentru bărbații de rând, la nivelul preocupărilor existențiale a persoanelor, în viața de zi cu zi și în procesul de modelare psihologică individuală”. (John Tosh, *Human experience*)

John Tosh continuă prin a spune că cultura masculinității și-a pierdut din valoarea aplicativă, deoarece nu mai poate îndeplini obiectivul inițial al acestui demers istoric (de a descoperi modul în care a fost condiționată și experimentată bărbăția) și insistă pentru dezvoltarea unor noi teze, dedicate „aspectelor de comportament al bărbaților și mijloacele aplicate”. Studiile sale la tema masculinității Victoriene interpretează experiențele individuale, descris în scrisori și schițe, pentru a prezenta și analiza obiceiurile culturale și sociale mai largi, cum ar fi nașterea sau tradițiile de Crăciun.

Sociologul Stefan Dudink consideră că abordarea metodologică a masculinității (în încercarea de a cataloga masculinitatea în calitate de fenomen) a subminat dezvoltarea istoriografică a conceptului. Studiile istoricului Abigail Solomon-Godeau despre arta franceză post-revoluție invocă existența unei patriarhii bine instituite, constantă.

Concluziile finale ale lui John Tosh la acest subiect sunt că este necesară o schimbare în conceptualizarea masculinității începând cu primele analize ale conceptului în calitate de domeniu separat, autorii cărora doreau să ajungă la un public cât mai larg, și nu de la momentul când a fost preluat drept instrument în executarea unor explorări personale culturale și sociale. Importanța pe care John Tosh o atribuie criteriului experienței individuale își are originea înapoi la primele obiective ale inițiatorilor istoriei de gen, care au apelat la studiile istorice pentru a informa oamenii despre fenomen și a schimba prezentul. John Tosh se adresează istoricilor în speranța că aceștia se vor ridica la nivelul „așteptărilor sociale” ale scrierilor lor, ceea ce ar implica, de asemenea, să pună un accent mai mare în cadrul demersurilor lor științifice pe factorii de subiectivitate și masculinitate. Acest punct de vedere este în contradicție cu opinia lui Stefan Dudink; acesta din urmă a solicitat să „ocolim” unele etape în istoria masculinității, ca răspuns la erorile multiple efectuate în numeroase studii. Pasul respectiv, în dezacord cu poziția lui John Tosh, va efectua deconstrucția conceptului de masculinitate prin faptul că nu-l va pune în centrul istoric al demersului analitic și va atrage, pe lângă asta, diverse tehnici de discurs și interpretări culturale în calitate de metode de analiză indirecte, întru obținerea unei imagini a masculinității mult mai generale decât cea propusă de John Tosh. Într-un studiu efectuat având ca studiu de caz Țările de Jos, Stefan Dudink propune să ne eschivăm de analiza istoriei masculinității prin încorporarea acesteia în procesul de analiză a conceptelor de națiune și naționalism (ceea ce transformă masculinitatea într-o lentilă prin care sunt vizualizate conflictele între națiuni și construirea acestora).

Lucrările lui Martin Francis la tema domesticității, abordată cultural, se transpun dincolo de istoria masculinității, deoarece „bărbații în mod constant au călătorit peste și au trecut înapoi frontiera domesticității, excepție fiind doar cazuri singulare, greu de imaginat”; codurile normative de comportament al societății nu cuprind în totalitate caracteristicile experienței masculine.

Imaginile băieților și bărbaților tineri, prezentate de media, ar putea conduce la consolidarea unor concepte negative în societate despre masculinitate. Potrivit activiștilor pentru respectarea drepturilor bărbaților, mass-media refuză să trateze în materialele sale problema drepturilor bărbaților și, printre altele, în conținutul de publicitate bărbații sunt adesea reprezentați în lumină negativă. Regizorul Peter Jackson a calificat masculinitatea hegemonică ca fiind „economic exploatare” și „opresivă din punct de vedere social”: „Formele de opresiune variază de la controalele patriarhale asupra corpului femeii și drepturile de reproducere ale acesteia, continuând cu ideologiile conferite domesticității, feminității și heterosexualității obligatorii, până

la promovarea unor definiții sociale ce țin de valoarea muncii, natura abilităților și remunerarea diferențiată a muncii pe principii de „productivitate” și „reproductivitate”.

Aspecte de stres în abordarea rolurilor de gen

În anul 1987, cercetătorii filosofi Richard Eisler și Jay Skidmore au studiat masculinitatea, creând ideea de „aspecte de stres în abordarea masculinității” și au identificat trei elemente ale masculinității, care de multe ori creează stres emoțional la bărbați și anume:

1. Condiția de a prevala în situații care solicită o pregătire fizică bună și aplicarea unor procedee fizice de intimidare;
2. Frica de a fi considerat o persoană emotivă;
3. Necesitatea de a duce un mod de viață activ sexual și a dobândi un statut financiar.

Din cauza normelor sociale existente și a presiunilor asociate masculinității, bărbații cu deficiențe sau anumite leziuni, cum ar fi dureri de spate, se văd nevoiți să-și adapteze valorile personale de apreciere de sine la noua lor stare; acest lucru poate „conduce la sentimente de vulnerabilitate fizică și emoțională, scăderea nivelului aprecierii de sine și o pierdere a identității masculine. Sentimentele de vinovăție și pierderea totală a controlului pot fi, de asemenea, resimțite.” Rezultatele cercetării au demonstrat că bărbații simt o presiune socială pentru a adopta modelele tradiționale de comportament masculin, care sunt atât de bine ilustrate în spoturile publicitare. Specialiștii în științele comunicării Brett Martin și Juergen Gnoth, în 2009, au constatat că, deși bărbații cu o latură feminină bine definită, în particular, venerează modele feminine, în public, își exprimă pasiunea pentru modelele tradiționale masculine; potrivit autorilor, acest lucru reflectă cel mai bine presiunea pe care o exercită societatea asupra bărbaților de a adopta normele tradiționale masculine de comportament în societate.

Astfel s-a dat startul impunerii unor atribute masculine raportate la statutul social și puterea politică a bărbaților. Potrivit psihologului Joseph Pleck, în societatea patriarhală există un sistem de interpretare a masculinității care plasează bărbații într-o relație de competiție directă acerbă. Ierarhiile sunt demarcate prin niveluri de masculinitate, echivalentul cărora este asociat, în rândul tinerilor, aspectului fizic și, odată cu înaintarea în vârstă, dobândirii unui statut financiar și popularității în rândul femeilor.

În lucrarea *Raising Cain: Protecting The Emotional Life of Boys*, psihologii Dan Kindlon și Michael Thompson au argumentat că, deși toți băieții se nasc iubitori și empatici, expunerea lor la socializarea de gen (inocularea idealului de masculin dur și masculinitate exagerată), limitează capacitatea acestora de a funcționa în calitate de adulți sănătoși emoțional. Potrivit autorilor, băieții nu au capacitatea de a înțelege și de a-și exprima emoțiile în mod productiv, din cauza stresului generat de rolurile de gen masculine.

„Criza masculinității”

O teorie ce abordează subiectul „crizei masculinității” atrage un interes aparte; arheologul australian Peter McAllister și-a expus următorul gând: „Am un sentiment puternic că masculinitatea traversează o criză profundă. Bărbații se află într-adevăr în căutarea unui rol al lor în societatea modernă; lucrurile pe care obișnuiam să le facem, nu mai sunt solicitate”. Alți cercetători presupun că schimbările în economia de piață alimentează starea de stres. Demersurile de dezindustrializare și dotarea industriilor de manufactură cu tehnologie au permis accesarea unui număr crescut de femei în rândurile forței de muncă, fiind redusă relevanța forței fizice.

În aceleași proporții, criza masculinității este o expresie a ascendenței feminismului, care continuă să provoace dominația globală și drepturile acordate bărbaților exclusiv pe criterii de apartenență de sex. Sociologul britanic John MacInnes a precizat că „masculinitatea dintotdeauna a galopat dintr-o criză în alta”, sugerând că aceste crize apar ca rezultat al „incompatibilității principiului fundamental al modernității, care anunță că toate ființele umane sunt în esență egale (indiferent de sex) cu miezul principiului de patriarhat, care declară că bărbații în mod natural sunt superiori femeilor și prin urmare, sunt peste femei”.

Sociologul John Beynon a examinat dezbaterile iscate în jurul crizei masculinității și a identificat faptul că noțiunile de masculinitate și bărbat sunt adesea confundate și că nu este clar dacă fie masculinitatea, fie bărbații sau ambele concepte se presupune a fi în criză. Potrivit autorului, „criza” nu este o apariție recentă; acesta a reușit să depisteze de-a lungul istoriei mai multe perioade de criză a masculinității (unele au precedat mișcarea feministă și societatea post-industrială), sugerând că, datorită caracterului fluid al masculinității „elementul de criză reprezintă în sine o trăsătură a masculinității.” Adeptul școlii filmului Leon Hunt, s-a afiliat opiniei lui John Beynon declarând următoarele: „Oricând nu ar fi început „criza” masculinității, se pare că, totuși, în anii 1970 era un subiect actual”.

Sursa: Enciclopedia virtuală Wikipedia , definiția conceptului de *Masculinitate*.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Masculinity>

ATELIERUL 4. GESTIONAREA EMOȚIILOR

SCOPUL

Înțelegerea și cunoașterea funcțiilor și utilității emoțiilor și potențialele bariere ce pot fi create de acestea.

OBIECTIVE

- Identificarea și înțelegerea rolului celor patru emoții de bază – frică, furie, tristețe și bucurie;
- Înțelegerea dificultăților cu care băieții se confruntă în exprimarea anumitor emoții și a consecințelor pentru ei înșiși și relațiilor lor;
- Participanții să fie capabili să identifice propriile puncte emoționale sensibile;
- Participanții să fie capabili să gestioneze propriile butoane emoționale sensibile.

DURATA 1.5 ore.

MATERIALE NECESARE

Hârtie flipchart, markere, bucăți mici de hârtie și fișa-anexă.

METODOLOGIE

Activități cu implicarea activă a tuturor participanților, sesiuni de brainstorming, diverse exerciții.

NOTE DE PLANIFICARE

Înainte de a purcede la desfășurarea propriu-zisă a atelierului, formatorul este încurajat să parcurgă individual activitățile constitutive ale atelierului și să reflecteze asupra modului în care obișnuiește să-și manifeste emoțiile. De asemenea, informați-vă despre centrele de asistență locale sau profesioniștii în domeniu la adresa cărora ar putea fi referite, în caz de necesitate, anumite cazuri cu implicarea tinerilor.

PAȘI

- 1. Partea I. Cunoaște-ți propriile emoții** (Fișa resursă A). Toți participanții vor fi integrați într-o serie de discuții despre emoțiile de bază și cele mai comune, cum ar fi frică, furie, afecțiune, tristețe și bucurie, apoi, tot ei vor încerca să le clasifice după criteriile intensității și frecvenței. Activitatea cuprinde și o sesiune de întrebări, din partea participanților pentru formator și viceversa, prin intermediul cărora pot fi accentuate informații relevante suplimentare.
- 2. Partea II. Punctele emoționale sensibile** (Fișa resursă B). Participanții, după această activitate, vor fi capabili să identifice propriile butoane emoționale sensibile și ce anume îi face să reacționeze în mod diferit în unele situații, în așa fel încât pe viitor să răspundă pozitiv la diverse provocări.
- 3. Partea III. Încheiere.**

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Partea I. Cunoaște-ți propriile emoții

1. Trasați cinci coloane pe hârtia flipchart și indicați următoarele emoții ca titluri de referință: Frică, Afecțiune, Tristețe, Bucurie și Furie (vezi fișa-anexă pentru un exemplu de cum să aranjați cuvintele în hârtie, în continuare fiind specificată metoda de clasificare a acestora);
2. Explicați participanților că acestea sunt emoțiile pe care le veți discuta pe durata activității și că vor avea sarcina să reflecteze despre cât de ușor sau dificil este pentru tinerii bărbați să-și exprime aceste emoții atât de diferite;
3. Înmânați fiecărui participant câte o bucată mică de hârtie și indicați-le să noteze pe acestea cele cinci emoții aduse în discuție, anume în ordinea în care sunt înscrise pe hârtia flipchart. Apoi, oferiți-le următoarele indicații: Reflectați asupra faptului care dintre aceste emoții vă vine cel mai ușor să le exprimați. Indicați cifra (1) în dreptul emoției care vă vine cel mai ușor să o exprimați. Acum, reflectați asupra faptului care dintre emoțiile rămase vă vine la fel de ușor să o exprimați, dar o faceți nu într-atât de des ca și în cazul emoției (1). În dreptul acestei emoții indicați cifra (2). Indicați cifra (3) în dreptul emoției care se încadrează după intensitate și frecvență între cele cinci emoții și anume, acestea sunt emoțiile care nu vă vin nici ușor, nici dificil să le exprimați. Indicați cifra (4) în dreptul emoției care vă vine oarecum dificil să o exprimați. Și în final, indicați cifra (5) în dreptul emoției care vă vine cel mai dificil să o exprimați;
4. Odată ce participanții au finalizat activitatea de clasificare a emoțiilor, colectați bucățile de hârtie și transpuneți datele în ordinea corespunzătoare în coloanele trasate pe hârtia flipchart (vezi fișa-anexă pentru un exemplu);
5. Împreună cu întregul grup de participanți, discutați despre asemănările și deosebirile dintre clasificările realizate de aceștia. Explicați-le că:
 - Emoțiile în dreptul cărora ați indicat cifrele 1 și 2 sunt acele emoții pe care am deprins să le exprimăm, după intensitate și frecvență, într-un mod exagerat;
 - Emoțiile în dreptul cărora ați indicat cifrele 4 și 5 sunt acele emoții pe care am deprins să le exprimăm mai rar sau, poate, de multe ori încercăm să le reprimăm sau să le ținem ascunse;
 - Emoția în dreptul căreia ați indicat cifra 3 este emoția pe care nici nu o exprimăm în mod exagerat, nici nu încercăm să o reprimăm, dar, pe care probabil, o manifestăm într-un mod mai natural;
6. Apelați la întrebările de mai jos pentru a facilita discuțiile în cadrul activității.

Întrebări de suport:

1. Ați aflat ceva nou despre Dvs. în urma acestei activități?;
2. De ce oamenii exagerează sau reprimă anumite emoții? Cum ajung să facă acest lucru? Care sunt potențialele consecințe ca urmare a exagerării sau reprimării emoțiilor?;
3. Există asemănări în modul în care bărbații își exprimă anumite emoții?;

4. Există deosebiri între modalitățile în care bărbații și femeile își exprimă emoțiile? Care sunt acestea?;
5. Considerați că femeilor le vine mai ușor să-și exprime anumite emoții decât o fac bărbații? Care credeți că sunt motivele?;
6. De ce bărbații și femeile își exprimă emoțiile în diferite moduri? În ce măsură semenii, familia, comunitatea, mass-media etc. influențează modalitățile în care bărbații și femeile își exprimă emoțiile?;
7. În ce măsură modul în care ne exprimăm emoțiile influențează relațiile noastre cu alte persoane (parteneri, familie, prieteni etc.)?;
8. Considerați că este mai ușor sau mai dificil să-ți exprimi anumite emoții în preajma semenilor? Poate în sânul familiei? Sau când sunteți împreună cu partenerul intim?;
9. De ce este important să ne exprimăm emoțiile? (Oferiți și exemple) Senzația de frică ne ajută să facem față unei situații periculoase; starea de furie ne ajută să ne apărăm. (Rugați participanții să propună, la rândul lor, exemple);
10. În ce fel exprimarea sentimentelor într-o manieră mai deschisă ne poate afecta bunăstarea și relațiile noastre cu alte persoane (parteneri intimi, familie, prieteni etc.)?;
11. Cum ne putem exprima emoțiile mai deschis? Cum putem fi mai flexibili în exprimarea sentimentelor noastre? NOTĂ: La acest nivel am putea integra niște sesiuni de brainstorming, în cadrul cărora grupul lărgit de participanți va putea să facă schimb de diferite strategii de gestionare a emoțiilor, să reflecteze asupra situațiilor enunțate raportându-le propriilor lor metode și, dacă doresc, să-și împărtășească din nou gândurile cu alți participanți în grupuri mai mici;
12. **Mai jos** este prezentat un exemplu cum puteți să trasați coloanele și să transpuneți corect răspunsurile participanților pe hârtia flipchart. La etapa de discuții, facilitatorul este încurajat să asiste participanții la identificarea asemănărilor și deosebirilor dintre clasificările realizate de aceștia. De exemplu, în cazul în care datele din tabel arată că există o divizare aproximativ egală între participanții care consideră că este ușor să-și exprime starea de furie și cei care consideră că este dificil. Acest factor ar putea genera dezbateri pe seama situațiilor de ce există aceste diferențe și, dacă bărbaților tineri, în mod special, le vine ușor sau dificil să-și exprime starea de furie. O altă tendință de mare interes este faptul că, cei mai mulți dintre bărbați consideră că este dificil să-și exprime senzația de frică. De cele mai multe ori, bărbații sunt așteptați să fie curajoși și neînfricați, și anume aceste date asociate le putem utiliza în cadrul unor discuții despre fenomenul de socializare și normele de gen.

	Frică	Afecțiune	Tristețe	Bucurie	Furie
Participantul 1	5	4	3	2	1
Participantul 2	2	3	4	1	5
Participantul 3	4	1	3	2	5
Participantul 4	4	3	5	2	1
Participantul 5	5	1	3	2	4

13. **Un alt aspect important** este respectarea anonimității la etapele de colectare și transpunere în tabel a datelor prezentate de participanți. Prin urmare, fiecare linie din tabel reprezintă încă o clasificare a unui alt participant, dar nicidecum să nu includă numele acestuia. Drept alternativă, putem apela din nou la nominalizarea prin cifre (ca și în cazul emoțiilor), participanții urmând să se identifice unii pe ceilalți prin cifre pe durata activităților.

Fișa resursă B

Partea II. Punctele emoționale sensibile

Procedee:

Sugerați participanților că este numai bun timpul de a se elibera de stres. Pentru următoarele cinci minute, aceștia au ocazia să discute cu ceilalți membri ai echipei lor despre cum să facă față situațiilor emoționale tensionate. Rugați-i să noteze toate sugestiile făcute. De exemplu, participanții ar putea aborda, printre altele, următorul subiect:

Cum să ne debarasăm de formele emoționale de genul ...

- Tonul agresiv;
- Obișnuitul „Taci din gură!”;
- Utilizarea unui vocabular murdar;
- Caracterul agitat sau agresiv;
- Văicăreala;
- Aroganța;
- Atitudinea de superioritate gen „De fapt, ce ar trebui să faci este să ...”;
- Încăpățânarea (care poate fi și o calitate pozitivă);
- Ceva nu e în regulă când mereu ți se reproșează „Tu niciodată/tu întotdeauna...”.

Recomandare:

Organizați participanții în echipe de 4-7 membri.

Întrebări de suport:

1. Acum, că cunoașteți unele din punctele voastre emoționale sensibile, cum veți acționa pe viitor?;
2. Care sunt modalitățile prin care am reuși să identificăm și să gestionăm cu succes punctele noastre emoționale sensibile atunci când interacționăm cu alte persoane?;
3. Ce se întâmplă când îi aducem pe alții în pragul disperării?;
4. În ce mod această activitate ne ajută să facem față mai bine situațiilor de conflict?.

Încheiere:

Exprimarea emoțiilor poate fi văzută ca o formă de energie care vă permite să reacționați în varii forme la fenomene care vă neliniștesc sau vă deranjează. Manifestarea unor emoții diferite reprezintă pur și simplu o reflecție a multitudinii de necesități diferite ale oamenilor, și cel mai eficient și sănătos ar fi să învățăm să facem față situațiilor emoționale din viețile noastre în mod pozitiv. Capacitatea individului de a-și exprima emoțiile fără a provoca rău altora contribuie la consolidarea personalității acestuia și îl ajută să relaționeze mai sănătos cu mediul înconjurător.

Modalitățile în care fiecare își exprimă emoțiile sale variază de la o persoană la alta. Cu toate acestea, este important să delimităm o serie de tendințe care sunt asociate mai ales comportamentului băieților. De exemplu, este deja o percepție la nivel comun faptul că tinerii bărbați trebuie să-și ascundă senzațiile de frică, tristețe, și chiar de bunătațe. Dar, la fel, o percepție generală este și faptul că aceștia trebuie întotdeauna să de-a dovadă de agresivitate, demonstrată prin violență. Cu toate că persoana nu este ținută responsabilă de emoțiile pe care

le are, totuși, aceasta este responsabilă de acțiunile sale întreprinse sub influența stărilor emoționale personale. Este important să se facă distincția în termeni de compatibilitate între procesele „emoții” și „acționare”, în scopul de a recurge, într-o situație sau alta, la formele de exprimare care nu aduc prejudicii propriei persoane sau altora.

Fișa resursă C

Cadrul teoretic

Bărbății și emoțiile acestora

Starea noastră emoțională adesea dictează modul în care ne comportăm. Bărbății și femeile răspund situațiilor cu încărcătură emoțională în linii generale destul de diferit.

Când sunt nemulțumite de ceva, femeile sunt mai susceptibile de a-și exprima sentimentele în mod direct, și să caute sprijinul prietenilor și familiei, în timp ce bărbății, în astfel de cazuri, de multe ori își ascund emoțiile sau se retrag.

Majoritatea bărbăților simt nevoia de a se descurca singuri. Dedicându-se în totalitate familiei și celor dragi, aprovizionării acestora cu cele necesare, uneori, abătuți de griji, continuă să-și vadă de treburile lor mascându-și adevăratele emoții. Acest comportament este consolidat zilnic de sensul stereotip al masculului erou, atât de des întâlnit în cultura populară. Neînfricat, plin de resurse, stoic și de obicei, înfruntând de unul singur mari adversități, acest personaj ne spune multe despre ceea ce este considerat a fi un comportament masculin ideal în cadrul societății noastre.

Mai puternice decât personajele de film sunt rolurile pe care le percepem prin intermediul părinților noștri. Mulți bărbăți au experimentat în copilărie relația cu tații lor care erau atât de distanți emoțional, încât foarte rar, chiar niciodată, îi vedeau să plângă sau să se exteriorizeze din punct de vedere afectiv. Felul în care se comportă părinții noștri, treptat, la nivelul inconștientului nostru devine un șablon în definirea propriilor valori de comportament.

Cele patru emoții de bază

Este o abordare practică și utilă să reducem sfera emotivului la patru emoții fundamentale ale omului:

- Tristețe;
- Furie;
- Bucurie;
- Frică.

Dintre aceste patru emoții, starea de bucurie este emoția general acceptată de societate. Cu toate acestea, furia, frica și tristețea sunt trăite și resimțite de către toată lumea pe întregul glob pământesc. Aceste emoții servesc unor scopuri importante oamenilor și sunt răspunsuri normale la senzațiile de amenințare și pierdere.

Întru-cât emoțiile, cum ar fi frica și tristețea nu sunt, în general acceptate de societate, bărbății au tendința să nu le înfățișeze și doresc să le ascundă lor înșiși și celorlalți. Bărbății au dezvoltat o înțelegere că trebuie să le facă față acestor situații pe cont propriu.

Majoritatea bărbăților, de obicei, ar putea încerca să facă față stărilor emoționale „negative” în una sau mai multe dintre următoarele modalități:

- Izolarea de familie și prieteni;
- Lucrează ore suplimentare;

- Petrec mai mult timp departe de casă;
- Consumă mai mult alcool;
- Se comportă imprudent și/sau violent.

S-ar putea să nu fim întotdeauna capabili să identificăm ceea ce simțim sau să descriem prin cuvinte emoțiile noastre. Bărbații se pot simți inconfortabil să vorbească cu cineva despre ce-i preocupă, ceea ce duce la acutizarea sentimentului de frustrare în sânul relațiilor unde ei se văd limitați în a-și exprima necesitățile, temerile și durerile.

De ce să vorbim despre toate acestea?

Reprimarea trăirilor emoționale în viața multor bărbați poate conduce la:

- Un sentiment puternic de izolare;
- Un sprijin redus din partea celor dragi;
- Probleme de sănătate, din cauza acumulării energiei negative în organism și a altor strategii greșite de depășire a stărilor respective;
- Dificultăți în relația cu partenerul intim, din cauza incapacității bărbatului de a se implica emoțional și/sau reprimării laturii sale afective;
- Probleme psihologice, cum ar fi depresie, insomnie și starea de neliniște.

Exteriorizarea

Bărbaților adesea li se spune că trebuie să-și „exteriorizeze emoțiile”, dar, de fapt ce înseamnă acest lucru și cum o faci? Mai jos sunt prezentate câteva strategii pentru a facilita încercările bărbaților de a-și cunoaște mai bine propriile emoții:

- Fii receptiv la senzațiile corpului tău. Emoțiile întotdeauna generează reacții în organism. Starea de furie poate fi experimentată împreună cu o senzație de căldură pe față, tristețea cu o strângere de gât, neliniștea cu un nod în stomac. Ia-ți timp în așa fel încât să asimilezi starea emotivă, inspiră adânc și încearcă să înțelegi ce înseamnă aceste senzații;
- Când ești furios, încearcă să afli ce alte emoții mai simți. În sinea ta, într-adevăr resimți un sentiment de tristețe, sau poate îți este frică?;
- Învață să asociezi cuvinte senzațiilor tale. Un lucru pozitiv ar fi să-ți notezi anumite idei, deoarece așa îți va fi mai ușor să discuți despre sentimentele tale;
- Identificarea și exprimarea emoțiilor este un comportament dobândit – și, la fel când înveți să conduci o mașină, este important să exersezi procedeul cât mai mult;
- Asumă-ți riscul și lasă frâu liber emoțiilor în anturajul oamenilor printre care te simți în siguranță. Dă-ți șansa să fii și tu un simplu om, probabil acest lucru ar putea să te apropie de ceilalți și îți poate crea chiar un sentiment de ușurare.

Sursa: Serviciul de asistență socială *Mensline*, „*Talk it over Men*”, studiu sociologic.

<https://www.mensline.org.au/emotions-and-mental-wellbeing/men-and-emotions>

ATELIERUL 5. ETICHETAREA

SCOPUL

Însușirea faptului precum etichetarea persoanelor poate limita potențialul individual al acestora și în aceeași măsură să afecteze procesele de relaționare între oameni.

OBIECTIVE

- Să învățăm să evităm etichetarea;
- Să determinăm ce ne apropie sau ce ne face diferiți de ceilalți membri ai echipei;
- Să construim și consolidăm bazele de încredere reciprocă în sânul echipei.

DURATA

1.5 ore.

MATERIALE NECESARE

Bucăți de hârtie, pixuri/creioane, bandă adezivă și note lipicioase.

METODOLOGIE

Diverse jocuri, activități cu implicarea activă a tuturor participanților.

NOTE DE PLANIFICARE

Este important să ne asigurăm de faptul că nici unul dintre participanți nu va reacționa agresiv sau simți jignit de oricare dintre etichetările utilizate.

PAȘI

1. **Sesiuni de brainstorming la tema etichetări negative și pozitive aplicate frecvent în comunitate;**
2. **Jocul interactiv „Etichetele de pe frunte” (Fișa resursă A);**
3. **Desfășurarea discuțiilor cu implicarea participanților**, pe durata cărora vor fi abordate subiectele importanței evitării practicii de a „eticheta” persoanele și modul în care etichetarea poate afecta și conduce la izolarea individului sau încuraja alte forme de abuz;
4. **Jocul interactiv „Obișnuit sau neobișnuit” (Fișa resursă B)**, în cadrul căruia fiecare participant va putea să-și afle caracteristicile individuale particulare (neobișnuite) și pe cele comune (obișnuite), atribuite de ceilalți participanți și modul în care acestea pot beneficia diverselor forme de relații, precum și impactul lor în procesele de comunicare eficientă sau soluționarea conflictelor;
5. **Încheiere.**

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Partea I. Etichetarea

1. Supuneți unor sesiuni de brainstorming tema etichetări negative și pozitive sau stereotipuri aplicate frecvent în comunitățile participanților. Printre acestea s-ar putea număra următoarele etichetări, cum ar fi: inteligent, leneș, timid, violent etc. Încercați să identificați un număr de etichete diferite nu mai mic de numărul participanților la atelier;
2. În continuare, indicați etichetările pe bucăți de hârtie și cu ajutorul bandei adezive lipiți-le, câte una, pe spatele fiecărui participant. Notă: Ca această activitate să reușească, este foarte important ca participanții să nu vadă etichetele indicate pe bucata de hârtie de pe propriul spate; în schimb, aceștia ar trebui să vadă doar etichetările însemnate pe spatele celorlalți;
3. În mod aleatoriu, rugați doi sau trei participanți să se implice într-un scurt joc de rol pe durata căruia își vor vorbi unul altuia cum consideră ei mai potrivit în funcție de etichetările interlocutorilor; (de exemplu dialogul baiat - fata, soț – soție etc.)
4. Rugați participanții la jocul de rol să încerce și să ghicească pe ce se bazează etichetările atribuite lor fiind atenți la modul în care au fost tratați și apoi, tot ei, să reflecteze asupra următoarelor întrebări:
 - a. Cum te-ai simțit să fii tratat pe baza unei etichete?;
 - b. Cum te-ai simțit să abordezi o altă persoană pe baza unei etichete?;
 - c. Odată ce aceștia au răspuns la întrebări, solicitați grupului mare de participanți să-și expună opiniile pe lângă jocul de rol;
5. Oferiți șansa și altor participanți să participe la jocul de rol și acordați-le timp suficient pentru a încerca să ghicească etichetele atribuite lor și a reflecta asupra senzațiilor din timpul jocului;
6. De această dată, la fel, integrați grupul larg de participanți în cadrul discuțiilor.

Întrebări de suport:

1. Cum obișnuiești să reacționezi atunci când ești tratat pe baza unei etichete?;
2. Ce atitudine deprinzi când tratezi, sau altcineva tratează o persoană pe baza unei etichete?;
3. Sunt aceste etichete atribuite frecvent în comunitatea ta? La ce alte etichete apelează oamenii?;
4. De ce oamenii se etichetează între dâșii?;
5. Care sunt potențialele consecințe ale etichetării? Cum se răsfrâng acestea asupra relațiilor între oameni?;
6. Să revenim un pic la subiectele poziția de putere și relaționarea între oameni, și să încercăm să identificăm elementele de legătură dintre acțiunea de a eticheta și poziția de putere?;
7. Ce cunoștințe ați obținut în cadrul activităților de atelier, pe care să le aplicați în viața de zi cu zi și în comunitățile voastre?;
8. Cum puteți înceta etichetarea, începând cu faptul că voi să nu mai etichetați pe alții?;
9. În ce mod ați putea convinge tinerii să nu mai aplice etichete?

Fișa resursă B

Partea II. Obișnuit sau neobișnuit

Procedee

Organizați participanții în grupuri de minimum cinci, până la opt persoane. Oferiți fiecărei echipe o foaie de hârtie și un pix sau creion. Pentru prima parte a activității, aceștia au sarcina să identifice câte mai multe caracteristici comune între membrii fiecărei echipe în parte și să le noteze pe foaia primită. Pentru a obține o listă valoroasă, asemănările trebuie dezbătute în detaliu în cadrul echipelor, încât să fie siguri că acestea se aplică tuturor membrilor și nicidecum să propună o listă de caracteristici obținută doar din priviri reciproce (de genul, activăm în aceeași instituție, avem cu toții păr șaten, purtăm încălțăminte etc.). Rezervați pentru activitate cinci minute, după care, fiecare echipă va nominaliza câte o persoană să prezinte listele de caracteristici.

În cazul în care lucrați cu un număr mare de participanți, pentru a doua parte a activității, fie puteți comasa echipele de 5-8 persoane, formând echipe mai mari, fie păstrați echipele în componența inițială. Pe partea verso a hârtiei, rugați echipele să indice caracteristicile individuale particulare ale fiecărui membru de echipă. Din nou, este foarte important faptul că o anumită caracteristică să fie atribuită unei singure persoane și atât (și, la fel, să încercăm să evităm caracteristicile superficiale). Încurajați echipele să indice câte cel puțin două caracteristici pentru fiecare persoană. Rezervați activității timpul de șapte minute și apoi, fiecare persoană va avea ocazia să le spună tuturor prin ce se deosebește de ceilalți membri ai echipei.

Activitatea dată este una excelentă din considerentul că dezvoltă la participanți capacitatea de a soluționa conflicte și le induce ideea că au foarte multe lucruri în comun, mai multe decât și-ar fi imaginat. Precum și este benefică activitatea de identificare și recunoaștere reciprocă a caracteristicilor individuale particulare între membrii echipelor, deoarece astfel obținem senzația că fiecare din noi putem contribui în echipă cu ceva diferit.

Alternative

Organizați participanții în perechi, între parteneri care nu se cunosc bine în viața socială și, rugații să discute despre lucrurile care ei cred că le au în comun. Aplicați această tehnică în mod repetat pe durata activităților de atelier.

Întrebări de suport:

1. Ați fost surprinși de cât de multe lucruri aveți în comun?;
2. În ce mod acest factor promovează omogenitatea echipei?;
3. În ce mod identificarea caracteristicilor individuale comune beneficiază relațiilor?;
4. Cum anume cunoașterea caracteristicilor individuale particulare poate beneficia relațiilor?;
5. În ce mod acest factor influențează nivelul de încredere reciprocă?;
6. În ce mod acest factor influențează capacitatea noastră de a comunica eficient și soluționa conflicte?

În încheiere:

Etichetele și stereotipurile dăunează indivizilor în mod personal și în aceeași măsură afectează și procesele de relaționare între oameni. La acest nivel, devine foarte important că indivizii să preia o abordare critică în ceea ce privește modul în care tratează oamenii și în care sunt tratați ei înșiși de oameni, ca în final să ne debarasăm de unele practici anevoioase prin care interacționăm unii cu ceilalți.

De exemplu, să ne debarasăm de:

1. Să nu judecăm pe cineva înainte de-al cunoaște mai bine;
2. Să nu aplicăm persoanelor etichete sau porecle negative;
3. Să nu discriminăm pe motive de apartenență de sex, religie, etnică sau socio-economică;
4. Să nu înaintăm pe nimeni din familie și/sau comunitate în calitate de țap ispășitor;
5. Să nu fim intransigenți și încăpățânați în atitudinile noastre;
6. Să nu dăm dovadă de indiferență, tăcere sau ranchiună.

Sentimentul de apartenență la un grup și de a fi acceptat așa cum ești, reprezintă elemente fundamentale în cunoașterea și dezvoltarea potențialului nostru individual și general. Ar fi un lucru extraordinar că, după toate aceste ateliere și în continuare, în cadrul tuturor proceselor cotidiene ale vieții Dvs., să încercați să renunțați la aplicarea etichetelor și să fiți mai toleranți în relația cu ceilalți.

Auxiliar: Acest subiect posedă similitudini conceptuale cu tema violenței. În această ordine de idei, accesați atelierul dat la partea care spune că, etichetarea bărbaților tineri în calitate de delincvenți sau persoane violente, de fapt, încurajează și mai mult comportamentul violent al acestora.

Fișa resursă C

Cadrul teoretic

Ce numim etichetare?

Etichetarea poate fi înțeleasă în calitate de actul de aplicare a unei etichete unui individ sau plasarea acestuia într-o anumită categorie de oameni. În cele mai multe cazuri, etichetarea are un aspect negativ și dăunează individului. În sociologie, etichetarea este preluată drept concept teoretic în studierea interacționismului simbolic. În această direcție, sociologul american Howard Becker a fost acela care a introdus teoria etichetării în raport cu conceptul de devianță. Acesta era de părerea că, în cadrul numeroaselor relații cotidiene, oamenii își atribuie etichete unii, celorlalți. De exemplu, o persoană poate fi etichetată în calitate de „infractor”. Odată ce o astfel de etichetă este aplicată unui individ, aceasta devine statutul său de bază în societate. Prin urmare, din cauza acestei etichete, el niciodată nu-și va putea relua stilul său normal de viață. Acest lucru scoate în evidență caracterul negativ al etichetării și consecințele acesteia pentru viața persoanei etichetate.

Acum, să încercăm să înțelegem aspectele de legătură și diferențiere dintre noțiunile de etichetare și stereotipizare. Imaginați-vă că, sunteți la școală și vedeți o fată extrem de frumoasă. Drept urmare, etichetezi această persoană în calitate de frumoasă. În același timp, în mintea Dvs. presupuneți că fata este mândră și arogantă. Anume aceasta din urmă reprezintă convingerea noastră stereotipică sau perceperea generalizată a lucrurilor pe care o avem.

Ce înseamnă stereotipizarea?

Un stereotip este o generalizare efectuată de un grup de persoane. Aceasta se poate baza pe percepția preconceptuală a grupului în legătură cu ceva sau cineva, prin intermediul căreia individul își creează o perspectivă simplificată despre ceva sau cineva. De exemplu, situațiile gen băieții sunt obraznici, fetele sunt neputincioase sunt doar câteva exemple de stereotipizare. Acest lucru subliniază faptul că stereotipizarea ne oferă o opinie generalizată a unui grup, care poate fi considerată falsă de o majoritate sau minoritate de oameni. Pe lângă stereotipizarea negativă, există și stereotipizarea pozitivă.

Renunțatul psiholog Gordon Allport, a precizat faptul că „stereotipurile apar ca rezultat al gândirii umane normale”. Oamenii obișnuiesc să asocieze evenimentele din jurul lor unor categorii logice pentru a asimila mai bine amalgamul de informații. Autorul face referire la aceste procese în calitate de scheme. Schemele sau, în alte cuvinte, o serie de concepte simplificate ne permit să dăm sens lumii. Odată ce o schemă a fost dezvoltată, acum putem să identificăm și persoanele din cadrul acesteia, în conformitate cu caracteristicile generale ale schemei. De exemplu, cum ar fi cazul unui medic sau profesor. Veți observa că există anumite așteptări cu privire la aspectul și comportamentul acestor indivizi. Aceste așteptări și reprezintă schemele.

Stereotipizarea are loc în funcție de diferențele existente între oameni. Stereotipizarea poate fi de gen, religie, rasă etc. Majoritatea convingerilor stereotipe asociate apartenenței oamenilor la diferite religii, rase și națiuni a persoanelor pot fi derogatorii și cad în grupul actelor discriminatorii, care sunt investigate penal.

Sursa: Baza de date online *Difference Between „Stereotyping and labeling”*, analiză conceptuală.
<http://www.differencebetween.com/difference-between-stereotyping-and-vs-labeling/>

ATELIERUL 6.

POZIȚIA DE PUTERE ÎNTR-O RELAȚIE

SCOPUL

Sporirea gradului de conștientizare în rândul participanților cu privire la existența poziției de putere în cadrul proceselor relaționale și modalitățile de exprimare și impunere a acesteia pe durata relațiilor.

OBIECTIVE

- Participanții să fie capabili să identifice elementele de putere în cadrul relațiilor sociale și să cunoască cum sunt utilizate acestea de alții, sau cum le pot ei înșiși utiliza în relația cu diverși actori sociali;
- Participanții să cunoască componentele ale unei relații sănătoase, cum ar fi înțelegerea reciprocă, cunoașterea necesităților reciproce între parteneri etc.;
- Inocularea ideii la participanți ce ține de importanța soluționării conflictelor într-un mod nonviolent.

DURATA

1.5 ore.

MATERIALE NECESARE

Hârtie flipchart, markere.

METODOLOGIE

Activități cu implicarea activă a tuturor participanților, diverse jocuri, sesiuni de brainstorming.

NOTE DE PLANIFICARE

La acest capitol este important să accentuați discuția asupra rolului poziției de putere în relații și în viața noastră de zi cu zi. Vorbiți participanților despre faptul că persoanele care folosesc și abuzează de putere de multe ori nici măcar nu se respectă, înțeleg sau acceptă pe sine însăși, și în general, sunt nemulțumiți de propria lor persoană în așa fel încât simt că trebuie să exercite puterea asupra altora doar ca să dețină falsa impresie că sunt în control. În general, atunci când rolurile de putere sunt inversate, iar cei care dețineau puterea sunt forțați acum să se subordoneze, în mare măsură, persoana repetă aceeași relație de putere, în ciuda faptului că a fost expusă și a denunțat odată experiențele ca fiind nedrepte. În concluzie, reliefați ideea că chiar dacă unii bărbați (și femei) recurg la poziția de putere în relație cu alte persoane și, în primă instanță, fac rău doar acestora, în final, în mod natural situația tinde să se întoarcă împotriva lor.

PAȘI

1. **Partea I. „Privește în oglindă”** (Fișa resursă A). În urma primei activități participanții vor obține o imagine mai clară a componentelor unei relații sănătoase, printre care înțelegerea reciprocă, comunicarea și, probabil, într-o oarecare măsură îi va determina să-și revizuiască propriile relații;
2. **Partea II. „Persoane și lucruri”** (Fișa resursă B). Această activitate are rolul să stimuleze participanții să reflecteze asupra comportamentelor lor cotidiene și să-i convingă că se poate face uz de putere, dar nu pentru a da dovadă de supremație, ci în soluționarea și medierea conflictelor sau a oricăror altor probleme;
3. **Partea III. Încheiere.**

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Partea I. „Privește în oglindă”

1. Organizați participanții în perechi. Partenerii urmează să decidă care dintre dâșii va interpreta rolul de „persoană” și cine va fi „oglinda”. Apoi, prezentați-le următoarea instrucțiune și anume că, în cadrul fiecărei perechi, „oglinda” trebuie să imite fiecare acțiune a „persoanei”. Rezervați activității 2-3 minute;
2. Repetați activitatea, astfel partenerii au ocazia să facă schimb de roluri;
3. Apelați la întrebările de mai jos pentru a facilita discuțiile în cadrul activității:
 - a. Cum v-ați simțit în rol de „persoană”?
 - b. Cum v-ați simțit în rol de „oglindă”?
 - c. V-ați confruntat cu experiența, când ați trecut prin momente similare rolului de „persoană”? În ce situații anume?
 - d. V-ați confruntat cu experiența, când ați trecut prin momente similare rolului de „oglindă”? În ce situații anume?

Întrebări de suport:

1. Cât de realiste vă par aceste scenete?;
2. V-ați confruntat cu experiența, când persoanele au folosit puterea în scopuri negative? Cine a procedat astfel? De ce a procedat astfel?;
3. În viața de zi cu zi, folosiți sau ați folosit vreodată puterea pentru a atinge scopuri negative? De ce ați procedat astfel?;
4. De ce oamenii deprind un astfel de comportament?;
5. Care pot fi consecințele unei relații când o persoană tratează o altă persoană în calitate de „obiect”?;
6. În ce mod în societate/cultură sunt perpetuate sau încurajate aceste tipuri de relații, când o persoană tratează o altă persoană în calitate de „obiect”?;
7. În ce mod această activitate v-a determinat să reflectați și, probabil, să revizuiți propriile relații?.

Fișa resursă B

Partea II. „Persoane și lucruri”

1. Organizați participanții în două grupuri, divizate de o linie imaginară, formată din același număr de persoane;
2. Prezentați participanților instrucțiunile de joc ale activității **Persoane și lucruri**. Apoi, în mod aleatoriu, nominalizați un grup în calitate de „lucruri” și respectiv, celălalt grup în calitate de „persoane”;
3. Clarificați acum rolurile fiecărui grup;
4. Grupul de „persoane” apelează la „lucruri” și fac tot ce doresc cu acestea. „Persoanele” le pot da și ordine „lucrilor” să îndeplinească orice fel de activitate;
5. Oferiți „lucrilor” 15-20 minute să ducă la capăt sarcinile primite (care să nu depășească limitele spațiului rezervat activităților de atelier);
6. Odată cu finalizarea jocului, rugați participanții să revină la locurile lor.

Lucrurile	Persoanele
<ul style="list-style-type: none">• nu au rațiune• nu au emoții• nu iau decizii• nu posedă însușiri sexuale• acționează după cum li se spune• pentru a se mișca sau orice altă acțiune, are nevoie de acordul persoanei	<ul style="list-style-type: none">• au rațiune• iau decizii• posedă însușiri sexuale• au emoții• pot acționa după bunul lor plac

Întrebări de suport:

1. Ce parte a jocului v-a plăcut cel mai mult?;
2. Persoanelor care au interpretat rolul de „lucruri”, v-a plăcut modul în care ați fost tratat de „persoane”?;
3. Ce emoții v-au cuprins? De ce v-ați simțit astfel?;
4. În viața de zi cu zi, au oamenii o atitudine similară față de alte persoane? Cine procedează astfel? De ce aceste persoane procedează astfel?;
5. Cum putem schimba acest tip de comportament?.

Încheiere:

Există numeroase tipuri de relații în cadrul cărora o persoană ar putea, în mod diferit, să exercite putere asupra unei alte persoane. Pe măsură ce veți face cunoștință cu activitățile altor ateliere prezentate în acest ghid, o să obțineți o imagine tot mai clară a faptului că raporturile inegale de putere între bărbați și femei pot determina repercusiuni grave asupra riscului de îmbolnăvire a partenerilor cu BST, HIV/SIDA, precum și sarcini neplanificate. De exemplu, o femeie de multe ori nu are puterea să influențeze timpul și modul în care partenerii întrețin relații sexuale, inclusiv dacă este folosit un prezervativ sau nu, și toate acestea din cauza convingerilor de când e lumea că bărbatul este partenerul sexual activ și femeia este partenerul sexual pasiv (sau că, femeile „datorează” sexul bărbaților). În alte cazuri, o femeie care este dependentă financiar de partenerul

său (bărbat) poate simți că nu are puterea să spună "nu" când e vorba de sex. De altfel, aceste comportamente sexuale de gen s-au constituit cu mult timp în urmă, când diferențele de vârstă și de clasă dintre bărbați și femei creau în mod repetat relații de putere inegale, care, la rândul lor, puteau crea situații de risc.

Există, de asemenea, alte exemple de relații de putere la care luăm parte zilnic, direct sau indirect, în familie sau comunitate. Cazurile relațiilor între tineri și adulți, studenți și profesori, angajați și șefi reprezintă doar o mică parte a acestora. Uneori, dezechilibrele de putere în cadrul acestor relații pot conduce la situațiile când o persoană tratează o altă persoană în calitate de obiect. Atunci când abordați subiectele rolurilor de gen și relațiilor dintre bărbați și femei, este important să reveniți și să accentuați asupra conexiunii dintre modul în care o persoană s-ar putea simți neglijată în unele dintre relațiile sale și modul în care, la rândul său, aceasta ar putea trata alte persoane, inclusiv femei, în calitate de „obiecte”. Discuțiile la acest capitol ne pot motiva să construim și încurajăm relații de pe poziții egale, cu alți bărbați și femei, în familie și comunitate.

Fișa resursă C

Cadrul teoretic

Anumite relații implică un comportament care dăunează unuia din parteneri și, în unele cazuri, pot avea chiar și un caracter penal. Relațiile sănătoase se bazează pe principiile de egalitate și respect între parteneri.

Relațiile când un partener recurge la diverse tactici pentru a-l controla pe celălalt, vrând-nevrând fac rău ambelor părți. În astfel de cazuri, controlul sau raportul disproporționat de control a unuia asupra celuilalt se poate manifesta sub mai multe forme, inclusiv intimidare, amenințări, hărțuire și abuz fizic.

Produsul acestui tip de relații, de obicei, are ca finalitate că unui partener îi este frică de celălalt, și dacă vor continua în aceeași manieră, între dânsii întotdeauna va exista o senzație de nesiguranță.

Ce tip de comportamente pot fi categorisite drept violență domestică sau violență în familie?

Printre exemplele de comportamente care constituie violență în familie se numără:

- Agresiunea fizică – lovirea cu pumnul, lovirea cu piciorul, pălmuirea, sugrumarea sau folosirea oricărui tip de arme împotriva victimei. Trebuie să se ia act și de orice amenințare de violență fizică făcute la adresa persoanei;
- Agresiunea sexuală – orice acțiune sau comportament sexual întreprins fără consimțământul uneia din persoane (sau parțial acceptat de unul din parteneri); orice atingere nedorită ce denotă lipsa de respect sau posedă tentă sexuală, violul (cu sau fără amenințări cu alte forme de violență), conformarea forțată la comportament sexual, atacurile indecente; constrângerea întru vizionarea de material pornografic;
- Aplicarea metodelor de constrângere și amenințărilor – acțiunea de a sugera persoanei că fie ea/el în mod direct va avea de suferit, fie copiii, animalele de companie sau bunurile acesteia vor avea de suferit sau vor fi deteriorate;
- Aplicarea metodelor de intimidare – a induce persoanei starea de frică prin priviri, acțiuni sau gesturi amenințătoare;
- Abuz psihologic/emoțional/verbal – utilizarea cuvintelor și altor strategii pentru a insulta, amenința, desființa, abuza sau ponegri victima;
- Folosirea copiilor cu scopul de a-l face pe celălalt părinte să se simtă vinovat de situația acestora; amenințarea partenerului cu că-i vor fi luați copiii, sau va fi raportat/ă autorităților responsabile de protecția copilului;
- Vizitele ce au loc chiar și după despărțirea partenerilor, pentru a-l/o hărțui sau folosi copiii în calitate de intermediari în transmiterea unor mesaje;
- Aplicarea unor măsuri de izolare partenerului – controlul asupra acțiunilor partenerului, cu cine se întâlnește, cu cine vorbește, ce citește și ce locuri vizitează;
- Abuz economic – controlul accesului sau lipsa accesului la resursele familiei, cum ar fi banii și bunurile.

7 căi strategice de a dobândi mai multă putere în relație

În cadrul oricărui tip de relație există variații ale dinamicii distribuției puterii. Deci, nu ar trebui să vă surprindă faptul când aflați că astfel de variații sunt specifice și unei relații amoroase. Unele dintre acestea se caracterizează prin doza egală de putere și respect repartizată între parteneri, pe când altele, prin tendința unuia dintre parteneri să dețină în relație cea mai mare parte a puterii. Pentru a face lucrurile și mai complicate, poziția dominantă de putere se poate schimba de la un partener la altul în diferite etape ale relației. Adesea, în primele faze ale relației, partenerii nu se gândesc să-și atribuie putere și respect, din simplul motiv că la început acestea sunt repartizate într-o oarecare măsură în mod egal între parteneri. Peste un timp însă, partenerul, sau partenera, observă că lucrurile se schimbă și că unul dintre ei deține mai multă putere în relație și exclamă în gura mare: „Ia stai o clipă, parcă eu eram Beyonce a cuplului?”

Este un lucru natural că o relație să fie determinată de variațiuni ale dinamicii distribuției puterii. La baza schimbării structurii de parteneriat pot sta zeci de motive. Dar, din timp ce relația a luat-o într-o nouă direcție (una pe care nu o agreeți), cum ajung partenerii din nou pe picior de egalitate? În cazul în care bărbatul a ajuns să-și dea niște aere de Kanye West, cum procedează femeia pentru a obține mai multă putere și respect în relație? Cum convingem această navă să se întoarcă și să navigheze înspre ape mai liniștite și fericite?

Mai jos sunt prezentate câteva modalități prin care puteți dobândi mai multă putere și respect într-o relație amoroasă.

1. Fă-ți cunoscut punctul tău de vedere

O modalitate de a deveni mai puternic/ă este de a-ți face cunoscută poziția. Fii explicit/ă în exprimarea dorințelor și necesităților tale. Dacă nu-ți vei enunța personal punctul de vedere, cine altcineva o va face? Poți fi sigur însă de faptul că partenera/ul ta/tău nu e telepat, și prin urmare nu-ți poate citi gândurile. Nu ezita, spune tot ce te preocupă și tot ce-ți dorești de la relația voastră prin propriile cuvinte;

2. Fii mai independent/ă

Fetele din Destiny Child nu au greșit atunci când ne-au spus să fim mai independenți/te. Ideea în sine de a fi puternic/ă și independent/ă nu înseamnă automat că nu aveți nevoie de parteneră/partener, doar arată că sunteți capabili de a face lucruri pe cont propriu, că sunteți o personalitate puternică. Calitatea de a fi de sine stătător este o trăsătură crucială într-o relație amoroasă sănătoasă. Partenera/ul ta/tău nu va putea decât să te admire pentru această autonomie, și tu o vei face la fel;

3. Stabilește anumite limite

Orice persoană are propriul set de reguli și limite care-i definește starea de confort. Mult probabil, dacă ești acum implicat/ă într-o relație, partenera/ul a reușit deja să vă introducă unor limite, pe care ai face bine să le respecti. Unele acțiuni ale partenerului ar putea să întreacă orice măsură pentru tine și de aceea, trebuie să definitivezi clar hotarele personale;

4. Regula de aur

În loc să continui pe drumul bătut în cărămidă galbenă, în schimb, ce zici să urmezi regula de aur. O modalitate ușoară de a dobândi respect este de a-ți trata partenera/ul în modul în care ai dori tu să fii tratat/ă. Dacă dorești să fii respectat/ă și luat/ă în considerare, ar trebui să-i răspunzi alesei/alesului cu aceeași monedă;

5. Fii consecvent propriilor convingeri

A spune ceva și a proceda în mod diferit reprezintă o modalitate prin care putem pierde rapid respectul. Faptele sunt mai presus decât vorbele – în special în relații. Așa că, dacă îi spui partenerului tale/tău că vor exista anumite consecințe în cazul unor acțiuni și nu vă acoperiți vorbele cu fapte concrete, treptat, partenerul nu te va mai lua în serios. Sau, în situația când îi promiți ceva iubitei/ului, ai face bine să-ți respecti promisiunea. Spune ce crezi și crede în ce spui;

6. Să nu te mulțumești cu puținul

Nimic nu arată mai convingător și atractiv decât cineva care își știe propria valoare. Dacă vă aflați într-o relație în care partenerul ta/tău știe că poate scăpa basma curată din diverse situații, ei bine, atunci, puterea și respectul tău deja au zburat pe fereastră. Fă-ți cunoscută poziția în toate situațiile și să nu-ți fie frică să renunți la o relație care nu-ți face bine;

7. Respectă-te pe tine însuși

Dacă nu te respecti pe tine însuși, cine altcineva o va face? Totul pornește de la tine. Spune-le tuturor cum vrei să fii tratat/ă. Fii corect/ă față de propria persoană, căci mulți te vor trata în același mod cum tu te tratezi pe tine însuși. Ce atitudine ai față de propria persoană? Câtă putere dorești să-ți atribui? Ce perspective ai pentru viitor? Încearcă să determini toate caracteristicile individuale pe care le respecti la tine. Nu uitați, încrederea este molipsitoare.

Sursa: Serviciul de asistență socială *Relationships Australia*, „*Misuse of power and control in relationship*”, studiu sociologic.

<http://www.relationships.org.au/relationship-advice/relationship-advice-topics/relationship-difficulties/misuse-of-power-and-control-in-relationships>

Sursa: Baza de date online *Bustle*, „*7 ways to get power and respect in your relationship*”, studiu sociologic.

<http://www.bustle.com/articles/73687-7-ways-to-gain-more-power-respect-in-your-relationship>

ATELIERUL 7. VIOLENȚA

SCOPUL

De a identifica diferitele forme de violență care pot să apară în relație, familie și comunitate.

OBIECTIVE

- de a încuraja participanții să definească de sine stătător și în grup noțiunea de violență;
- de a identifica cauzele violenței și formele pe care le poate lua;
- de a sensibiliza participanții cu privire la violența în bază de gen și consecințele acesteia;
- de a afla unele metode de reducere a nivelului de violență în propria comunitate.

MESAJE CHEIE

Violența este orice aplicare a forței sau amenințarea cu aplicarea forței de către un individ sau un grup, care cauzează prejudicii unei sau *mai multor persoane*. Violența poate fi de natură fizică, psihologică, emoțională, verbală, economică sau sexuală.

DURATA

1,5 ore.

MATERIALE NECESARE

Baloane (câte unul pentru fiecare participant), posterul „Ce este violența?”, trei foi de carton de dimensiuni mari, indicați următoarele trei situații pe foile de carton: *Violență*, *Nu e violență*, *Nu sunt sigur*, câte una pe foaie.

METODOLOGIE

Diverse jocuri, sesiuni de discuții, prezentări ale posterelor.

NOTE DE PLANIFICARE

Înainte de a recurge la activități, este important să cercetați informația cu privire la violență ce sunt relevante la nivel local, inclusiv legile existente și sprijinul social care poate fi acordat victimelor violenței și/sau celor care o aplică. De asemenea, este important să fiți pregătit să referiți vreun caz serviciilor specializate, dacă aflați că o persoană este o victimă a violenței sau abuzului (de asemenea, vedeți Notele de planificare de la atelierul – Ciclul de violență).

Studiile de caz incluse în Fișa resursă A ilustrează diverse exemple de violență, inclusiv aplicarea de către bărbați a violenței fizice, sexuale și emoționale împotriva femeilor în relațiile intime, aplicarea de către bărbați a violenței fizice împotriva femeilor în afara relației intime, violența fizică între bărbați și violența la nivel de comunitate sau instituțională împotriva persoanelor și a grupurilor de persoane.

Dacă considerați necesar, puteți adapta aceste studii de caz sau crea unele noi pentru a aborda alte tipuri de violență care, de asemenea, au loc în relațiile intime, familii și/sau comunități. Sugerăm să utilizați în cadrul acestei activități un sceptru improvizat care desemnează persoana vorbitoare. Însă facilitatorul va decide dacă este utilizarea acestui sceptru necesară sau potrivită. De asemenea, pentru atelierul Ciclul de violență, va fi utilă hârtia flipchart cu definițiile violenței discutate în Partea I de mai jos.

PAȘI

1. **Partea I** (Fișa resursă A). Activitatea este concepută pentru a permite participanților să discute liber despre violență, formele acesteia și să încerce să definească noțiunea de sine stătător.
2. **Partea II** (Fișa resursă B). Această activitate este concepută pentru a înțelege varietatea formelor pe care le poate lua violența și modul în care acestea pot afecta toată lumea, chiar dacă uneori nu este un lucru atât de evident.
3. **Ce este violența și violența în bază de gen.** Formatorul prezintă informații suplimentare relevante și va aduce în prim plan violența în bază de gen. Împreună cu întreg grupul, se va încerca stabilirea cauzelor violenței în bază de gen și efectele pe care le poate genera.
4. **Încheiere.**

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Partea I

Distribuiți baloane participanților. După ce fiecare participant și-a umflat balonul, spuneți-le că urmează un joc care va dura 5 minute. Obiectivul jocului este simplu: de a colecta câte mai multe baloane. Câștigătorul jocului va fi persoana cu numărul maxim de baloane la sfârșitul celor 5 minute. Desigur, nu sunt luate în considerare baloanele sparte. Derulați acest joc. Se poate întâmpla că toate baloanele să se spargă înainte de sfârșitul jocului; dacă nu, anunțați cine este câștigătorul/câștigătorii și încheiați jocul.



Rugați grupul să descrie procesul de derulare a jocului.

- A încercat cineva să împingă sau lovească pe alții sau să smulgă cu forța baloanele altora?
- Ați descrie aceste situații în calitate de „violență”?

Încurajați participanții să argumenteze de ce consideră (sau nu) că împingerea/lovirea/încercarea de a smulge balonul altei persoane și alte situații similare în calitate de „violență”. Permiteți participanților să-și exprime punctele de vedere. Este probabil și că grupul să nu ajungă la un consens cu privire la faptul dacă a existat violență în timpul jocului sau nu. Nu este atât de important să ajungeți la un consens în acest stadiu al atelierului. Transmiteți participanților că, în următoarea parte a activității, veți încerca să definiți împreună noțiunea de „violență”.

Fișa resursă B

Partea II

Afișați posterul „Ce este violența?”. Citiți cu voce tare conținutul posterului (definiția violenței din Cadrul Teoretic) pentru a ajuta participanții să înțeleagă semnificația termenului „vioență”. Apoi afișați cele trei foi de carton în diferite părți ale aulei. Familiarizați participanții cu următoarele instrucțiuni de joc:

*În scopul de a clarifica în continuare semnificația „vioenței”, vom organiza un joc. Trei foi de carton au fost afișate în diferite părți ale aulei. În continuare, voi citi câteva situații. Dacă credeți că o anumită situație este un caz de violență, atunci alăturați-vă foii pe care scrie **Violență**. Dacă credeți că situația respectivă nu descrie un caz de violență, îndreptați-vă spre foaia pe care scrie **Nu e violență**. Dacă sunteți nehotărât, alăturați-vă foii pe care scrie **Nu sunt sigur**.*

Odată ce instrucțiunile au fost înțelese, derulați jocul. Citiți câte o situație și lăsați participanții să se decidă asupra pozițiilor lor. Rugați fiecare grup să explice motivele pe baza cărora și-au luat deciziile. Rugați fiecare grup să argumenteze de ce anume poziția lor e cea corectă. În cursul discuției, dacă cineva vrea să-și schimbe poziția, el/ea este liber/ă să facă acest lucru. Apoi, reveniți asupra situațiilor și organizați discuții succesive cu grupul lărgit încercând să ajungeți la un numitor comun. Fiecare situație conține și un scurt text explicativ .

Încurajați grupurile să participe cu entuziasm. Discuțiile animate și concursul liber de opinii va transforma jocul mai vii și interesant.



SITUAȚIA 1

O fată se află lângă un cinematograful, ea își așteaptă prietenii. Un grup de băieți, care așteaptă în apropiere, o strigă pe fată și fac remarci privind hainele și machiajul ei. Ei o întrebă dacă ea vrea să li se alăture.

- ***Ați considera comportamentul băieților ca fiind violent? De ce?***

Idei de bază pentru a concluziona

Comportamentul băieților este un act de hărțuire sexuală, chiar dacă băieții au făcut aceste lucruri pur și simplu pentru „distracție”, în glumă. Hărțuirea sexuală este, de asemenea, o formă a violenței sexuale. Chiar dacă ei nu i-au făcut fetei nici un rău fizic, remarcile lor posibil au jignit-o și umilit-o; din moment ce fata era singură, este posibil că s-a și speriat.

SITUAȚIA 2

Un băiat în vârstă de 12 de ani tocmai a venit acasă cu rezultatele sale de la examene. El a eșuat la examene. Părinții strigă la el; mama refuză să-i dea de mâncare în acea zi, în timp ce tatăl îl amenință să-l învețe o lecție pe care nu o va uita.

- ***Considerați că ceea ce au făcut părinții este violent? De ce?***

Idei de bază pentru a concluziona

În timp ce tatăl băiatului a amenințat că va recurge la violență fizică, care cu siguranță va afecta băiatul, comportamentul mamei, de asemenea, poate să-l rănească fizic, dar și psihologic. Prin urmare, ceea ce părinții au făcut poate fi descris ca violență împotriva băiatului. Este firesc ca părinții să fie supărați pe comportamentul fiului lor și au dreptul să-l certe și să-i spună să-și îmbunătățească performanța școlară pe viitor. Cu toate acestea, „disciplinarea” fiului nu poate justifica aplicarea forței fizice sau lipsirea de necesitățile de bază.

SITUAȚIA 3

Într-o școală, copiii care aparțin unei anumite etnii (romi) sunt obligați să stea separat, deoarece sunt considerați „inferiori”.

- ***Considerați că această situație implică vreo formă de violență? De ce?***

Idei de bază pentru a concluziona

Fiecare persoană are dreptul de a fi tratat în mod egal și corect, indiferent de religie, sex sau etnie. În acest caz, copiii sunt forțați să stea separat, din cauza etniei lor. Acest lucru cu siguranță îi va afecta psihologic și emoțional și pe viitor, vor crește simțindu-se inferiori. Prin urmare, acesta este un act de violență. De asemenea, situația dată este împotriva legii, deoarece cade în grupul de acte discriminatorii pe criterii etnice, și pot fi investigate penal.

SITUAȚIA 4

O femeie și soțul ei lucrează în aceeași companie. Femeia tocmai a fost promovată, în timp ce soțul ei nu a fost. Ca urmare, cel din urmă este supărat și nu vrea să-i vorbească soției; în schimb, o batjocorește în fața prietenilor lui, spunându-le că soția lui deja este „de un nivel prea mare” pentru dânsul.

- **Considerați că această situație implică vreo formă de violență? De ce?**

Idei de bază pentru a concluziona

Da, comportamentul soțului este o formă de violență. Acesta va provoca femeii daune emoționale și psihice. Gelozia lui este cea care îl face să-și rănească soția în acest mod. De asemenea, majoritatea bărbaților sunt crescuți și educați să creadă că sunt „superiori” femeilor; astfel, atunci când soția are mai mult succes la locul de muncă, bărbatul probabil se simte inferior, simte că este „mai puțin bărbat”. Dar adevărul este că, precum un bărbat, o femeie are același drept la o carieră și de a obține o promovare pe bază de muncă asiduă și performanțe bune.

SITUAȚIA 5

Un cuplu înstărit a angajat o fată de 13 ani, în calitate de ajutor pe lângă casă. Responsabilitățile fetei includ toate treburile casnice, precum spălarea hainelor și a vaselor, curățarea casei, să îngrijească de copilul în vârstă de doi ani al cuplului și să facă cumpărături. Fata lucrează șapte zile pe săptămână, primește un salariu și are parte de două mese pe zi.

- **Considerați că această situație implică vreo formă de violență? De ce?**

Idei de bază pentru a concluziona

Da, aceasta este o formă de violență, un exemplu clar de exploatare prin muncă a copilului. Orice caz de exploatare prin muncă a unui copil provoacă acestuia daune grave psihice, emoționale și chiar fizice. Legea interzice exploatarea prin muncă a copiilor. Cu toate acestea, munca copiilor este o situație comună în țara noastră. Copiii adesea lucrează în condiții periculoase și extrem de dure. Acest lucru îi privează nu numai de drepturile fundamentale, cum ar fi educația, dar ei de asemenea își pierd copilăria. Copiii sunt angajați, deoarece aceștia oferă forță de muncă ieftină; angajarea unui copil însă nu înseamnă că angajatorul „ajută” familia copilului. Angajarea unui adult în locul copilului nu doar ar pune capăt acestei practici, dar, de asemenea, ar reduce șomajul printre adulți în țara noastră.

SITUAȚIA 6

Alex are 14 ani și studiază în clasa a 9-a. El este foarte atent cu privire la aspectul său exterior și îi place să se îmbrace bine. El este un băiat destul de liniștit și nu are mulți prieteni. În fiecare zi, când Alex merge la lecții, un grup de băieți îl tachinează; aceștia fluieră în direcția lui și îl numesc în diverse moduri, precum „poponar”. Acest lucru s-a repetat pe parcursul ultimei luni. Lui Alex acum îi este frică să facă același drum spre școală sau să se apropie de strada respectivă.

- **Considerați că această situație implică vreo formă de violență? De ce?**

Idei de bază pentru a concluziona

Da, aceasta este o formă de violență. Comportamentul băieților l-a speriat și umilit pe Alex. Chiar dacă băieții nu-i provoacă nici un rău fizic și chiar dacă cred că doar „se distrează inofensiv”, adevărul este că comportamentul lor l-a afectat pe Alex; prin urmare, este o formă de violență.

Acum, discutați următoarea întrebare cu întregul grup:

Ați fost surprinși de faptul că anumite situații sunt acte de violență? De ce?

Încheiere:

În orice situație care a fost discutată, a existat o anumită formă de violență. În timp ce în unele cazuri violența a fost evidentă, în alte cazuri – a fost mai puțin evidentă. Violența a luat forme diferite – în unele cazuri a fost violență sexuală, în alte cazuri verbală, fizică, emoțională sau economică.

În fiecare caz, persoana receptoare a suferit o traumă fizică sau emoțională. Prin urmare, violența nu cauzează doar răni fizice; traumele emoționale sau psihice sau privarea economică sunt, de asemenea, forme ale violenței.

Când încercăm să decidem dacă o acțiune este un act de violență sau nu, trebuie să analizăm două lucruri – intenția persoanei ce comite violența și impactul asupra persoanei receptoare. Astfel, chiar și într-un joc, unde nu există nici o intenție de a face rău, dacă cineva este rănit, atunci există violență. Cu alte cuvinte, în unele cazuri violența poate fi aplicată în mod intenționat, iar în altele – poate fi involuntară.

Ce este violența în bază de gen?

În multe circumstanțe, majoritatea legilor și politicilor folosesc termenii „violență în familie” sau „violență domestică”, pentru a indica acte de violență împotriva femeilor și copiilor, comise de către un partener intim, de obicei un bărbat. Cu toate acestea, în ultimul timp sunt utilizați din ce în ce mai mult termenii „violența în bază de gen” sau „violența împotriva femeilor”, pentru a cuprinde gama largă de forme de violență pe care femeile le suferă din partea partenerilor intimi, membrilor familiei și a altor persoane din afara familiei.

Acești termeni, de asemenea, ne atrag atenția asupra faptului că dinamica și normele de gen sunt într-un mod complex legate de aplicarea violenței împotriva femeilor (Velseboer, 2003). În esența sa, conceptul de „violență în bază de gen” urmărește să distingă violența care se bazează pe așteptările de gen și/sau cu privire la identitatea de sex sau gen a unei persoane de alte tipuri

de violență. În timp ce „violența în bază de gen” poate viza pe femei și bărbați, fete și băieți, majoritatea eforturilor de prevenire se concentrează pe a pune capăt violenței împotriva femeilor și fetelor, deoarece ele cel mai mult sunt afectate de violență.

Mai jos este definită „violența în bază de gen” și „violența împotriva femeilor”, conform Declarației Adunării Generale a Organizației Națiunilor Unite privind Eliminarea Violenței Împotriva Femeilor din 1994:

...orice act care are drept consecință, sau este de natură să producă, vătămarea sau suferință fizică, sexuală sau psihologică a femeilor din cauză că sunt femei și a bărbaților din cauză că sunt bărbați, inclusiv amenințarea cu astfel de acte, constrângerea sau privarea arbitrară de libertate, indiferent dacă sunt aplicate în public sau în viața privată.

...cuprinde, dar fără a se limita la următoarele:

- a) violența fizică, sexuală și psihologică, inclusiv bătăile, exploatarea sexuală, abuzul sexual asupra copiilor ce au loc în familie, violența legată de stilul vestimentar, violul conjugal, mutilarea genitală a femeilor și alte practici opresive dăunătoare femeilor, precum violența non-conjugală și exploatarea persoanei;
- b) violența fizică, sexuală și psihologică ce au loc în cadrul comunităților, inclusiv violul, abuzul sexual, hărțuirea sexuală și intimidarea la locul de muncă, în instituțiile de învățământ și în alte împrejurări, traficul de femei și prostituția forțată;
- c) violența fizică, sexuală și psihologică săvârșită sau tolerată în mod repetat de către stat și instituții.

Fișa resursă C

Cadrul teoretic

Violența este definită de către Organizația Mondială a Sănătății în calitate de „aplicarea intenționată a forței sau puterii fizice, amenințată sau reală, împotriva propriei persoane, a altei persoane sau împotriva unui grup sau comunități, care generează sau amenință să genereze *prejudicii, deces, traume psihologice*, lipsa sau privarea de dezvoltare”. Organizația admite că prin includerea sintagmei „aplicarea forței fizice” în definiție, astfel este extins înțelesul convențional al noțiunii. Această definiție presupune prezenta intenției în ceea ce privește săvârșirea actului în sine, indiferent de consecințe. Cu toate acestea, în general, tot ceea ce este provocat într-un mod prejudiciabil sau dăunător poate fi descris ca fiind violent, chiar dacă inițial nu este urmărit scopul propriu-zis de aplicare a violenței (de către o persoană și împotriva unei persoane).

Violența poate fi prevenită în mai multe căi. Există o relație puternică între nivelurile de violență și factorii modificabili, cum ar fi sărăcia, veniturile și inegalitatea de gen, consumul de alcool, precum și lipsa unei relații sigure, stabile și afectuoase între copii și părinți. Strategiile care abordează cauzele violenței pot fi eficiente și în procesul de prevenire a violenței.

Forme

Violența poate fi divizată în trei mari categorii:

- violența aplicată propriei persoane;
- violența interpersonală;
- violența aplicată de un grup mare de persoane.

Actele violente pot fi:

- fizice;
- sexuale
- psihologice;
- emoționale.

Această clasificare face distincția între violența aplicată propriei persoane, violența aplicată de către o altă persoană sau de către un grup restrâns de indivizi asupra altei persoane sau unui grup și violența provocată de grupuri mai mari, cum ar fi guvernele, organizațiile politice, grupările militare și organizațiile teroriste. Fiecare dintre aceste trei categorii sunt divizate în continuare, pentru a analiza mai multe forme de violență.

În această ordine de idei, violența este instrumentală și reactivă/ostilă.

Violența interpersonală

Violența interpersonală este divizată în două subcategorii: **violența în familie și între partenerii intimi** – care este, în mare măsură, violența între membrii familiei și partenerii intimi, care are loc de obicei, deși nu în mod exclusiv, acasă. **Violența comunitară** – violența între indivizi care nu sunt înrudiți și se cunosc sau nu se cunosc reciproc, și care are loc, în general, în comunitate. Prima categorie include forme de violență, cum ar fi abuzul asupra copiilor, violența între

partenerii intimi și abuzul persoanelor în vârstă. A doua categorie include violența între tineri, acte spontane întâmplătoare de violență, viol sau agresiune sexuală comise de persoane străine victimei și violența instituțională, cum ar fi școala, locul de muncă, închisoarea și instituțiile de îngrijire medicală. Atunci când violența interpersonală are loc în familii, consecințele psihologice ale acesteia pot afecta părinții, copiii și relația lor pe termen scurt și lung.

Maltratarea copiilor

Maltratarea copiilor reprezintă actele de abuz și neglijare a copiilor, adică persoanelor sub 18 ani. Aceasta include toate tipurile de abuz fizice și/sau emoționale, abuzul sexual, neglijarea și traficul sau alte tipuri de exploatare a copiilor, care produc un prejudiciu real sau potențial sănătății, supraviețuirii, dezvoltării sau demnității copilului în cadrul unei relații de responsabilitate, încredere sau putere. Expunerea la violența între partenerii intimi este, de asemenea, uneori considerată o formă de maltratare a copiilor.

Maltratarea copiilor este o problemă globală, cu consecințe grave pe durata întregii vieți a copilului, însă totuși este o problemă complexă și dificil de studiat. Nu există estimări valabile la nivel global privind gradul de răspândire a maltratării împotriva copiilor. Datele statistice pentru multe țări, în special cele cu venituri mici și medii, lipsesc. Estimările actuale variază foarte mult în funcție de țară și metoda de cercetare utilizată. Pe când, datele oficiale existente ne arată că aproximativ 20% din femei și 5-10% din bărbați declară că au fost abuzați sexual în timpul copilăriei, în timp ce 25-50% din copii declară că au fost abuzați fizic.

Consecințele maltratării copilului includ tulburările de sănătate fizică și psihologică pe tot parcursul vieții și de funcționare bună socială și ocupațională (de exemplu, dificultăți la școală, locul de muncă și în cadrul relațiilor). În cele din urmă, acestea pot încetini chiar și dezvoltarea economică și socială a unei țări. Prevenirea maltratării copiilor este posibilă și necesită o abordare multisectorială. Programele eficiente de prevenire sprijină părinții și le dezvoltă abilități de *parenting* pozitiv. Îngrijirea și sprijinul continuu la nivel de țară al copiilor și familiilor pot reduce riscul de recidivă a maltratării și-i pot minimiza consecințele.

Violența între tineri

Organizația Mondială a Sănătății definește tinerii în calitate de persoane cu vârsta cuprinsă între 10 și 29 de ani. Violența între tineri se referă la violența care are loc sub formă și variază de la agresiune verbală și agresiune fizică, agresiune sexuală și fizică mai severă, până la cazuri de omor.

La nivel global, circa 250.000 de cazuri de omor au loc anual în rândul tinerilor între 10-29 de ani în fiecare an, ceea ce reprezintă 41% din numărul total de cazuri de omor la nivel global anual („Global Burden of Disease”, Organizația Mondială a Sănătății, 2008). Pentru fiecare persoană tânără ucisă, alte 20-40 persoane suferă de leziuni și necesită asistență medicală. Violența între tineri are un impact pe durata întregii vieți, asupra funcționării normale psihologice și sociale a tinerilor. Violența între tineri crește foarte mult costurile serviciilor de sănătate, bunăstare și serviciilor de justiție pe țară; reduce productivitatea în rândul tinerilor; scade valoarea proprietății; și subminează, în general, structura societății.

Programele de prevenire care s-au dovedit a fi eficiente sau cel puțin prevăd reducerea violenței în rândul tinerilor sunt: programele de dezvoltare socială și a deprinderilor de viață care sunt

concepute pentru a ajuta copiii și adolescenții să-și gestioneze furia, soluționeze conflictele și să dezvolte abilitățile sociale necesare pentru a soluționa și alte probleme; programele de prevenire a agresiunii verbale din cadrul școlilor; programele cu privire la reducerea accesului la alcool, droguri și arme. De asemenea, având în vedere efectele considerabile ale anumitor regiuni asupra sporirii violenței în rândul tinerilor, intervențiile care implică relocarea familiilor în medii mai puțin sărace au demonstrat rezultate promițătoare. În mod similar, proiectele de renovare urbană au influențat tendința de reducere a violenței în rândul tinerilor.

Factori

Violența nu poate fi atribuită unui singur factor cauzator. Cauzele acesteia sunt complexe și apar la diferite niveluri. Pentru a reprezenta această complexitate, se recurge la modelul ambiant sau social-ambiant al violenței. Modelul ambiant, construit în patru niveluri, este adesea utilizat în studiul general al violenței:

Primul nivel reprezintă factorii biologici și personali care influențează modul în care indivizii se comportă și astfel își sporesc șansele de a deveni o victimă a sau să aplice violența. Acestea sunt: caracteristicile demografice (vârsta, educație, venit), istoricul familiei, leziunile cerebrale, tulburările de personalitate, abuzul de substanțe, experimentarea, asistarea la și aplicarea unui comportament violent.

Al doilea nivel se concentrează pe relațiile apropiate, cum ar fi cele cu familia și prietenii. Când ne referim la violența între tineri, de exemplu, faptul de a avea prieteni care aplică sau încurajează violența poate crește riscul unei persoane tinere de a fi victimă sau de a aplica violența. Referitor la violența între partenerii intimi, un indicator sugestiv este conflictul conjugal sau cearta în relație. Cu privire la abuzul asupra persoanelor în vârstă, un factor important este stresul cauzat de natura relației din trecut între victimă și persoana îngrijitoare.

Al treilea nivel surprinde relațiile din comunitate, adică școala, locul de muncă și vecinătățile. Riscurile la acest nivel pot fi generate de factori, cum ar fi traficul de droguri în comunitate, absența rețelelor sociale și sărăcia. Toți acești factori s-au dovedit a fi generatori a violenței în mai multe forme de violență.

În cele din urmă, al patrulea nivel se referă la factorii societali care contribuie la crearea unui climat în care violența este încurajată sau conservată și anume: capacitatea de reacție redusă a sistemului de justiție, normele sociale și culturale în ceea ce privește rolurile de gen sau relațiile părinte-copil, inegalitatea veniturilor, capacitatea sistemului de asistență socială, toleranța socială a violenței, disponibilitatea armelor, expunerea la violență prin mass-media și instabilitatea politică.

Strategii de succes:

- Implicarea în calitate de mentor, tutore sau voluntar în cadrul școlilor și organizațiilor pentru tineri, pentru a sprijini dezvoltarea sănătoasă a tuturor tinerilor;
- Oportunități semnificative și relevante, prin intermediul cărora tinerii să-și dezvolte interesele, abilitățile și talentele;
- Încurajarea și lauda comportamentului bun și întreprinderea măsurilor imediate pentru a opri violența între tineri;

- Să luăm o pauză și să ne gândim bine înainte de a spune sau face ceva care ar putea răni pe alții, să acționăm într-un mod non-violent și să solicităm ajutor de la un adult de încredere sau de la un serviciu sigur;
- Să petrecem timpul cu alți oameni și în locuri care prezintă un risc scăzut de violență;
- Să-i ajutăm pe alții să aplice un comportament neviolent și să îi sprijinim pe cei care au suferit de pe urma violenței;
- Să-i ajutăm pe alții să se protejeze;
- Implicarea în activități de prevenire a violenței.

Sursa: Serviciul de asistență și consultanță medicală *Centers for Disease Control and Prevention*, „*Preventing Youth Violence Opportunities*” for Action

<http://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/pdf/opportunities-for-action.pdf>

Sursa: Enciclopedia virtuală Wikipedia, noțiunea conceptului de *Violență*.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Violence>

ATELIERUL 8. CICLUL VIOLENȚEI

SCOPUL

Să creăm o platformă unde vom putea discuta despre relația dintre violența la care sunt expuși tinerii bărbați și violența la care aceștia recurg unii împotriva altora.

OBIECTIVE

- Să aducem în discuție cele mai importante aspecte ale ciclului de violență și modalitățile în care ciclul de violență poate escalada în timp, în cazul în care nu se intervine cu soluții;
- Să încurajăm empatia în rândul participanților la adresa persoanelor ce provin și trăiesc alte realități, mai dure, și să discutăm elementele de origine a violenței asociată apartenenței etnice și/sau orientării sexuale ale oamenilor;
- Să încurajăm participanții că apelul la ajutor nu este un lucru rușinos, dimpotrivă, este ceva normal.

MESAJE CHEIE

Violența este orice aplicare a forței sau amenințarea cu aplicarea forței de către un individ sau un grup, care cauzează prejudicii unei sau *mai multor persoane*. Violența poate fi de natură fizică, psihologică, emoțională, verbală, economică sau sexuală.

DURATA

2 ore.

MATERIALE NECESARE

Hârtie flipchart, markere, pixuri/creioane, câte 5 bucăți mici de hârtie pentru fiecare participant.

METODOLOGIE

Sesiuni de discuții cu grupul de participanți.

NOTE DE PLANIFICARE

Pe parcursul acestei activități, ați putea sesiza faptul că participanților le este mai ușor să vorbească despre actele de violență petrecute în afara domiciliului, decât despre violența îndurată în cadrul familiei sau la care au recurs împotriva altor persoane. Pe lângă aceasta, sunt șanse mari că tinerii să nu dorească să intre în detalii legate de aceste experiențe și la fel de important e să nu insistați să o facă. Odată ce ai devenit o victimă a violenței interpersonale este un lucru demonstrat că, mai târziu în viață, vei comite acte de violență similare. Mai mult decât atât, atunci când participanții vorbesc despre actele de violență pe care le-au comis, aceștia ar putea încerca să caute să-și justifice acțiunile, deviind vina spre cealaltă persoană. Ajutând tinerii bărbați să recunoască ciclul violenței și să reflecte asupra durerii pe care violența le-a pricinuit-o este doar o modalitate prin care poate fi întrerupt ciclul de violență de natură cauzală victimă-

agresor. Dacă este necesar, această activitate poate fi prelungită pentru două sesiuni. În prealabilul sesiunilor, faceți cunoștință cu legile locale și naționale cu privire la procedurile obligatorii de raportare a cazurilor în situația în care un minor (sau persoană sub o anumită vârstă) mărturisește că este o victimă a violenței sau abuzului. De asemenea, este important să clarificați împreună cu organizația orice aspecte etice și juridice referitoare la gestionarea situațiilor ce s-ar putea dezvolta în timpul discuțiilor.

PAȘI

1. **Partea I.** (Fișa resursă A) Această activitate are menirea să aducă în discuție cele mai importante aspecte ale ciclului de violență și drept rezultat, participanții să reflecteze asupra consecințelor violenței și abuzului;
2. **Partea II. Diversitate și Drepturi: Eu și Ceilalți** (Fișa resursă B). Această activitate va spori gradul de conștientizare a participanților despre legătura cu formele de violență existente, care, pe lângă forma fizică general acceptată, poate fi și de natură emoțională etc. și toate, în aceeași măsură neplăcute și nedorite;
3. **Partea III.** Încheiere.

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Partea I.

1. Înainte de a începe activitățile, pregătiți terenul. Lipiți de perete cinci bucăți de hârtie flipchart. Pe fiecare hârtie indicați una din cele cinci categorii de mai jos:
 - a. Violența aplicată împotriva mea;
 - b. Violența aplicată de mine împotriva altora;
 - c. Violența la care am asistat în calitate de martor;
 - d. Cum mă simt atunci când recurg la violență;
 - e. Cum mă simt atunci când se aplică violența împotriva mea.
2. Din start, explicați participanților scopul activității și că nu încercați altceva decât să surprindeți și discutați despre formele de violență în viețile și comunitățile noastre. Faceți o trecere în revistă a activităților anterioare cu hârtia flipchart care au abordat noțiunea de violență, parte a atelierului *Violența*;
3. Repartizați fiecărui participant câte cinci bucăți mici de hârtie.
4. Rugați participanții să reflecteze un timp asupra situațiilor enunțate mai sus și apoi să răspundă pe scurt pe bucățile de hârtie primite. Să ofere câte un singur răspuns pentru fiecare situație și să nu-și indice numele pe foi;
5. Rezervați activității timpul de 10 minute. Explicați participanților că răspunsurile nu trebuie să fie foarte descriptive, ci să conțină doar câteva cuvinte sau o frază, și apoi, lipiți-le pe hârtia flipchart corespunzătoare de pe perete;
6. Odată ce ați terminat de lipit bucățile mici de hârtie pe hârtiile flipchart de pe perete, citiți cu voce tare unele răspunsuri de la fiecare categorie;
7. Pentru a facilita discuția, apelați la întrebările de mai jos. Și, în așa fel încât sesiunile să decurgă în spiritul de respect reciproc, puteți apela la un sceptru improvizat pentru a desemna persoana vorbitoare;
8. Pe finalul sesiunilor, oferiți participanților oportunitatea să-și împărtășească gândurile lor legate de activități. Cum s-au simțit să vorbească despre actele de violență experimentate de-a lungul vieții lor? Dacă intervine situația că cineva din grupul de participanți prezintă necesitatea de atenție specială din cauza unui act de violență experimentat, denunțat în cadrul activităților de atelier, ar trebui să se ia în considerare referirea persoanei serviciilor specializate relevante

Întrebări de suport:

1. Care este forma de violență cel mai des aplicată împotriva noastră?;
2. Cum vă simțiți în calitate de victimă a acestui tip de violență?;
3. Care este forma de violență cel mai des aplicată de noi împotriva altora?;
4. Cum putem cunoaște cu certitudine că aplicăm vreo oarecare formă de violență împotriva altora?;
5. Cum ne simțim când recurgem la violență împotriva altora?;
6. Există vreo legătură între violența aplicată de noi și violența aplicată nouă?;

7. Unde obținem deprinderile să aplicăm violența?;
8. Este o formă de violență mai rea decât alta?;
9. Există vreo legătură între violență și putere? Vă rog să argumentați răspunsurile Dvs.
10. În general, obișnuiți să discutați despre situațiile când ați aplicat violența sau ați fost victimă a violenței? Raportați cazurile organelor împuternicite sau altor persoane? Vorbiți despre starea Dvs. corelată acelor cazuri? De ce nu încercați să faceți acest pas?;
11. Cum este prezentată violența în mass media (în muzică, filme, la radio etc.)?;
12. Care este legătura dintre violența în familiile și relațiile noastre și formele de violență la care asistăm, în comunitățile noastre?;
13. Unii cercetători spun că violența este precum un ciclu, adică, este mult probabil că o victimă a violenței să comită acte de violență mai târziu. În cazul în care această perspectivă este adevărată, cum putem întrerupe acest ciclu?.

Fișa resursă B

Partea II. Diversitate și Drepturi: Eu și ceilalți

1. Înainte de a da start activităților, selectați din lista de mai jos un număr de situații pe care le considerați cele mai potrivite. Treceți situațiile selectate pe o foaie de hârtie. Numărul acestora trebuie să corespundă numărului de participanți, în raport egal. În caz de necesitate, propuneți alte situații sau reveniți la situațiile din listă și repartizați-le unor destinatari diferiți, cum considerați Dvs. că e mai bine;
2. Rugați participanții să se așeze într-un cerc și să închidă ochii. Explicați-le că vor primi fiecare câte o foaie ce conține diverse situații ilustrate printr-un cuvânt sau frază. După ce și-au primit foile, participanții sunt rugați să ia notă de conținutul acestora, fără a face comentarii premature, ci să reflecteze un timp asupra modului cum ar proceda dacă s-ar afla în situația respectivă;
3. Odată ce și-au formulat gândurile, rugați-i să-și lipească foile cu situații la piept;
4. În continuare, invitați-i să se plimbe prin sală și să facă cunoștință cu situațiile înscrise pe foile de pe piepturile celorlalți participanți, fiind admise gesturile de salutare, dar nu și să discute între dâșii;
5. Apoi, rugați-i să revină la locurile lor din cerc și să se privească unii pe alții. Explicați-le că fiecare dintre ei va trebui să vină cu o istorie și să interpreteze rolul unui personaj, ce se află în situația indicată pe foaia pe care au primit-o – încercând să transpună într-un mod veridic potențialele realități și stări ale personajului vizat. Rezervați participanților timp suficient (5 minute sau mai mult), pentru a reuși să-și pregătească istoria;
6. Pentru început, vedeți dacă există doritori să-și expună primii istoriile lor. Apoi, în mod aleatoriu, sau consecutivității în jurul cercului, fiecare va avea ocazia să-și prezinte istoria, până când vor fi epuizate toate situațiile. În unele cazuri, participanților li se va permite să facă schimb de situații între dâșii;
7. Odată ce toată lumea și-a spus istoria, rugați-i să se întoarcă la locurile lor inițiale și să mai păstreze foile lipite la pieptul lor.

În continuare, menținându-se în rolurile personajelor lor, rugați participanții să discute între dâșii încât să afle câte mai multe detalii despre viața celorlalte personaje, situația lor actuală și dificultățile cu care se confruntă. Rezervați activității date timpul de 20- 30 de minute.

Exemple de situații

Sunt hărțuit în școală	Sunt un infractor (membrul unei grupări criminale sau traficant de droguri)
Nu pot să citesc	Tatăl meu este în închisoare
Prietena m-a înșelat	Am origini africane
Odată mi-am lovit prietena	Sunt de origine Rom
Am încercat o dată să mă sinucid	Sunt dependent de cocaină
Sunt surd	Sunt un copil al străzii
Sunt un milionar	Mi-am pierdut brațul într-un accident
Prietena m-a lovit	Sunt un tată și am grijă de copiii mei
Sunt un alcoolic	Sunt șomer

Întrebări de suport:

- Cunoașteți vreo persoană tânără care s-a confruntat cu o situație similară cu cea descrisă pe hârtie?;
- Cum a fost să intrați în rolul unei alte persoane? Cum v-ați simțit în pielea acesteia?;
- În multe locuri, fie vorba de comunitățile noastre, fie oriunde în lume, situațiile când un tânăr bărbat este considerat „diferit” de ceilalți sau reprezintă o minoritate, acestea sunt percepute drept motive suficiente ca să-l transformăm în ținta unor atacuri discriminatorii și violente. De unde credeți că vine această ură?;
- Cum e posibil că cineva considerat „diferit” de ceilalți poate conduce la violență?.

Încheiere:

O posibilitate de a încheia această activitate este prin a solicita participanților să prezinte alte exemple de persoane „diferite” sau chiar minorități, care nu au fost incluse în lista de situații. Uneori, exemplele de persoane percepute ca fiind „diferite” sau minorități despre care nu ne-am gândit, toate acestea iscate după finalizarea unui exercițiu productiv, sunt șanse să ne ofere un material suplimentar valoros pentru activitățile care urmează și lucrul cu tinerii bărbați în viitor.

Când oamenii vorbesc despre violență, aceștia cred că în mare parte este vorba de agresiunea fizică. În această direcție, este important să le reamintim că există și alte forme de violență, inclusiv emoțională și instituțională. De asemenea, un pas pozitiv înainte este să și reflectăm asupra actelor de violență pe care tinerii bărbați le comit, sau ar putea să le comită împotriva celorlalți.

Notă:

Unele studii au stabilit că vizualizarea materialelor media cu conținut violent pot fi asociate comiterii actelor de violență în viața de zi cu zi, totuși, legătura de cauzalitate nu a fost bine definitivată. Vizionarea violenței la televizor sau în filme probabil nu influențează în mod direct băieții să comită acte de violență, dar, într-o oarecare măsură poate influența convingerile lor – și convingerea generală a întregii societății – că violența comisă de bărbați este un lucru normal, sau chiar e mișto.

Sunt într-o oarecare măsură convins/ă și de faptul că, în sinea Dvs., credeți că doar alții recurg la violență, dar niciodată Dvs. Scopul acestei sesiuni de activități a fost anume de a vă ajuta să identificați ciclurile de violență existente în comunitățile voastre, dar și în viețile Dvs., căci doar așa veți fi în stare să veniți cu soluții de succes în întreruperea acestora.

Fișa resursă C

Cadrul teoretic

Ciclul de violență este sintagma aplicată modelelor de comportamente violente manifestate în relațiile abuzive. Aici, comportamentele, acțiunile sau evenimentele sunt repetate din nou și din nou, cu începuturi și finalități de fiecare dată identice și de multe ori capătă tendința de a crește în intensitate. Victimele adesea cred că au făcut ceva greșit pentru a merita abuzul la care au fost supuși sau au spus ceva nelalocul său și au provocat astfel agresorul.

Ciclul de violență este frecvent asociat violenței domestice, dar regăsim și cicluri de abuz la locul de muncă, în clasele de elevi sau orice alt mediu în care agresorul deține puterea sau autoritatea asupra altei persoane. Abuzul are loc și în relațiile intime, atunci când o persoană caută să dobândească puterea sau controlul asupra partenerului/ei.

Cine sunt victimele violenței și abuzului?

Violența domestică nu are restricții de rasă sau de vârstă, ba mai mult, îi se poate întâmpla oricui, indiferent de regiunea geografică sau apartenența de gen, mediul social sau economic, nivelul educațional, istoricul familiei sau apartenența religioasă. O depistăm în căsătorii, relațiile de dragoste, relațiile de familie și tot așa lista continuă. Se poate întâmpla acasă sau în orice alt loc agresorul este într-o relație apropiată cu o altă persoană.

Femeile și copiii se numără printre victimele frecvent abuzate fizic, dar și bărbații sunt victime ale abuzului fizic și altor forme de abuz. Pe măsură ce populația la nivel global îmbătrânește, incidentele de violență domestică împotriva persoanelor în vârstă au cunoscut în ultimul timp o creștere semnificativă. Cazurile de abuz și violență împotriva persoanelor în vârstă care locuiesc în case speciale de îngrijire medicală sau instituții de îngrijire temporară, de asemenea, cunosc o tendință ascendentă.

Un ciclu de violență este dificil de întrerupt și foarte des trece de la o generație la alta.

Formele de Abuz

Cunoașterea formelor de abuz este primul pas spre a înțelege structura unui ciclu de abuz. Abuzul se exprimă în multe forme, inclusiv abuzul fizic, sexual, emoțional și verbal. O componentă dintr-o formă sau toate laolaltă contribuie în mod egal la conturarea unui ciclu de violență sau abuz.

Abuzul fizic: comportamentele de agresiune fizică, cum ar fi pălmuirea, lovirea cu pumnul, împingerea, tragerea de păr, ciupirea, bătăile severe sau orice agresiune fizică sau mișcare în direcția unei alte persoane, cu intenția de a o răni sau face rău.

Abuzul sexual: include, dar nu se limitează la violul conjugal, sexul forțat, abuzul aplicat părților sexuale ale corpului. Atât adulții, cât și copiii pot fi victime ale abuzului sexual. Abuzul sexual presupune realizarea prin forțarea sau fără consimțământul persoanei a actului sexual, precum și încercările de a constrânge în direcția realizării contactului sexual sau deprinderii unui comportament sexual.

Abuzul emoțional și verbal: aceste forme de abuz sunt categorisite drept „non-fizice”. Comportamentele constitutive includ, dar nu se limitează la țipete, strigătele amenințătoare, insultele verbale, intimidările verbale gen „Așa-ți trebuie!”, umilirea publică, hărțuirea verbală.

În continuare, amenințările, supravegherea îndeaproape a activităților persoanei, urmărirea cu intenții rele, impunerea victimei la activități nedorite, elementele de control asupra grupului de cunoștințe și prieteni, modului de a se îmbrăca, accesului la bani al persoanei, înclinarea balanței corelate vinei lipsei de sex, afecțiuni sau atenție într-o relație sunt, de asemenea, exemple de abuz emoțional.

Cele trei faze ale ciclului de violență

Teoria „Ciclului Social” a ciclului de violență a fost elaborată și documentată pentru prima dată în anii '70 de către Lenore E. Walker, Fondator al Institutului pentru Violența Domestică. Aceasta teorie explică modele de comportament într-o relație abuzivă.

Potrivit lui Lenore E. Walker, pe durata unui ciclu de violență/abuz se desfășoară trei faze, care generează un început și un sfârșit al ciclului. Fazele se repetă din nou și din nou, astfel obținem un ciclu. Fiecare fază se desfășoară independent de celelalte și are la bază diverse comportamente violente, periculoase sau abuzive, care capătă tendința de a crește în intensitate.

Teoria lui Lenore E. Walker este abordată detaliat în lucrarea „*The Battered Woman Syndrome*”. În continuare sunt prezentate rezumativ cele mai valoroase raționamente ale acesteia.

Prima fază: Faza de tensiune

Faza de tensiune poate dura zile, săptămâni sau luni. Pe parcursul acesteia, agresorul poate abuza verbal victima și se pot isca pe alocuri incidente minore de violență. Sentimentul cel mai frecvent resimțit de victime este „mersul pe coji de ouă”, acestea aflându-se în așteptarea să se întâmple ceva, orice, sau sunt în speranța că poate se schimbă starea de spirit a agresorului.

A doua fază: Fază Acută sau de Criză

După o perioadă în care se acumulează tensiunea, tensiunea erupe în cele din urmă prin aplicarea unor abuzuri grave sau violenței ce durează de până la 72 de ore. În tot acest timp, victima se află într-o luptă de supraviețuire și în consecință, ia unele decizii, printre care supunerea, încercarea de a se ascunde sau evada. Abuzul la această etapă poate conduce la rănirea gravă sau chiar moartea victimei.

A treia fază: Faza de Calm sau Luna de Miere

Victima vrea să creadă că agresorul spune adevărul și că comportamentul abuziv al acestuia nu se va mai repeta. Copiii, membrii familiei sau alte persoane apropiate victimei, de asemenea, doresc să creadă că totul e de domeniul trecutului.

Dar evenimentele o iau de la început, din nou și din nou, uneori cu modificări de durată ale fazelor. Faza de calm poate deveni mai scurtă, comportamentul violent se intensifică și, în unele cazuri, agresorul se îndepărtează incurabil de starea de calm, care acum se manifestă doar printr-o scădere nesemnificativă a tensiunii chiar înainte ca ciclul să o ia de la început.

Abuzul este un Comportament Dobândit

Violența domestică afectează direct partea abuzată și pe toți cei implicați în varii relații cu victima; are un impact negativ asupra familiei, prietenilor victimei și asupra celor care au asistat la situațiile de abuz. Cel mai grav afectați sunt copiii care, de obicei, sfârșesc cu probleme sau o stare emoțională precară și apoi, traumatizați pe viață, preiau modelul de comportament și continuă ciclul de violență într-o nouă generație (ciclul de violență/abuz între generații).

„Ciclul de violență/abuz între generații” reprezintă fenomenul de transmitere a comportamentelor abuzive de la părinți la copil, frate la frate, unchi sau mătuși la nepoți și nepoate sau de la orice membru al familiei la altul. Comportamentul abuziv este un comportament dobândit căruia copilul este expus de la o vârstă fragedă; raza de acțiune a acestuia poate fi limitată la nivelul familiei apropiate sau poate fi o caracteristică atât a familiei apropiate, cât și a celei extinse.

Atunci când copilul crește într-un mediu abuziv, el sau ea învață repede că violența sau tratamentul abuziv sunt componente obișnuite într-o relație. Chiar dacă copilul nu este o victimă directă a comportamentelor abuzive, evenimentele trăite se înrădăcinează adânc în subconștientul copilului, influențându-i dezvoltarea emoțională normală și, în mare parte, sunt destinate să devină o parte a comportamentului de adult al copilului.

Întreruperea ciclului de violență este un proces dificil, dar, prin utilizarea tuturor resurselor disponibile, membrii tineri ai familiilor încă mai pot stopa ciclul să treacă următoarelor generații.



ATELIERUL 9. RELAȚIE SĂNĂTOASĂ

SCOPUL

De a ghida tinerii prin procesul de definire a elementelor ce transformă o relație în una puternică, stabilă și durabilă.

OBIECTIVE

- Tinerii să poată determina de sine stătător ce i important într-o relație și ce nu e important.
- De a ajuta participanții să identifice într-un mod distractiv ce este important pentru ei într-o relație. Treptat ce aflăm că valorile materiale nu pot de fapt cumpăra fericirea, ar putea fi distractiv să pretindem pentru un timp că acest lucru este posibil.

DURATA

1 oră.

MATERIALE NECESARE

Hârtie flipchart, stilouri, markere, bani virtuali pentru fiecare grup (opțional), bucăți mici de hârtie pentru fiecare participant.

METODOLOGIE

Diverse jocuri, activități de grup.

NOTE DE PLANIFICARE

Pot exista opinii diferite în legătură cu ce reprezintă o relație sănătoasă, dar una nefuncțională. Înainte de a începe activitățile, facilitatorul ar trebui să lucreze cu grupul pentru a ajunge la un consens în această privință.

PAȘI

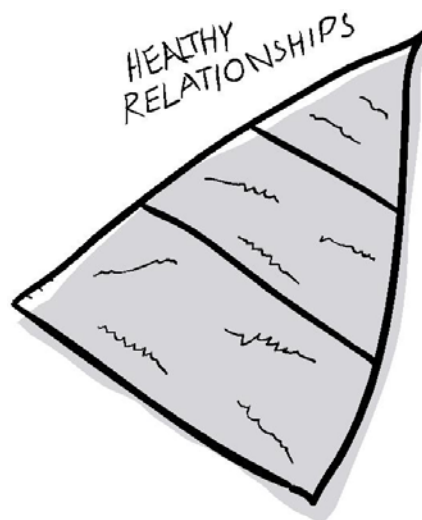
1. **Partea I. „Piramida Relației”** (Fișa Resursă A) – este o activitate în care participanții trebuie să determine ce este important într-o relație și să-și argumenteze răspunsurile.
2. **Partea II. „Banii nu-mi pot cumpăra iubire?”** – scopul acestei activități este de a ajuta participanții să identifice într-un mod distractiv ce este important pentru ei într-o relație. Treptat ce aflăm că valorile materiale nu pot de fapt cumpăra fericirea.
3. **Prezentare și discuții.** Modalități de a-ți transforma relația într-o relație sănătoasă.
4. **Încheiere.**

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Partea I: „Piramida Relației”

1. Cu întregul grup de participanți organizați o repriză de brainstorming cu privire la componentele unei relații (atât pozitive, cât și negative). Acestea pot fi cuvinte precum „respect”, „încredere”, „loialitate”, „violență” sau „putere”.
2. Dacă lucrați în grupuri mici, rugați participanții să deseneze figura unui triunghi pe o foaie de hârtie. Apoi, să împartă triunghiul în trei secțiuni.
3. Baza piramidei este cea mai solidă parte a structurii. Rugați participanții să scrie maxim patru elemente care, din punctul lor de vedere, sunt elementele cele mai importante ale unei relații. Acestea sunt și elementele care creează baza sau fundamentul tuturor relațiilor lor. Totodată, reprezintă „componentele esențiale” sau necesitățile în cadrul unei relații.
4. În secțiunea de mijloc, rugați participanții să scrie maxim trei elemente pe care le consideră importante, dar nu neapărat cruciale pentru relațiile lor. Acestea sunt componentele pe care ar fi foarte bine să le avem, dar am putea menține relația fără unul sau două dintre ele.
5. În ultima secțiune, de sus, rugați participanții să scrie un element pe care îl consideră drept un bonus într-o relație. De exemplu, cineva ar putea scrie „simțul umorului” sau „banii”.
6. Întrebați dacă sunt doritori care să împărtășească răspunsurile lor cu întregul grup. Rugați-i, de asemenea, să explice de ce au aranjat cuvintele în modul în care au făcut-o.



Întrebări de suport:

1. A fost greu să separați elementele necesare într-o relație de elementele dorite într-o relație? Argumentați răspunsul.
2. Ce se întâmplă dacă una din necesitățile voastre fundamentale lipsește? Cum funcționează relația?
3. De ce oamenii consideră importante diferite elemente și nu pe aceleași?

Notă:

- Această activitate funcționează bine în combinație cu activitatea „Banii nu-mi pot cumpăra iubire?” din acest atelier.
- Este posibil să vă confrunțați cu situația că unii participanți întâmpină dificultăți în clasificarea priorităților lor. Acest lucru este natural, deoarece arată atât importanța, cât și interconexiunea dintre elementele unei relații.
- Dacă lucrați în grupuri mici, s-ar putea, de asemenea, să observați că prioritățile participanților diferă în mod drastic. Dacă există o astfel de situație, încercați să-i ajutați să găsească un compromis.

Fișa resursă B

Partea II: „Banii nu-mi pot cumpăra iubire?”

Materiale necesare

- O copie sau două a *Listei de Prețuri* și *Listei de Cumpărături* (vedeți mai jos) și ceva pentru a scrie (stilouri, markere) pentru fiecare grup sau persoană (în funcție de modul în care intenționați să desfășurați această activitate).
- Bani virtuali pentru fiecare grup sau persoană (opțional).

Pași:

1. În cazul în care desfășurați această activitate în grupuri mici, organizați participanții în grupuri a câte patru sau cinci persoane. Desemnați un membru al grupului în calitate de „bancher”. Bancherul va fi formatorul dacă activitatea este desfășurată în tandem cu câte un participant pe rând.
2. Distribuiți banii virtuali și listele de lucru. Explicați-le participanților că au posibilitatea să „cumpere” elementele puse în vânzare în lista de prețuri. Nu există limită cu privire la cantitatea unui anumit element pe care-l doresc să-l achiziționeze, cu toate acestea, există fonduri limitate. Fiecare grup (sau persoană) va primi doar un milion de dolari. (Chiar dacă ei cumpără „bani”, ei nu pot cheltui mai mult de un milion de dolari.) Fiecare element are valoarea de 100 de mii de dolarii (\$ 100.000) (astfel, participanții pot achiziționa maximum zece elemente). În cadrul grupului, vor decide în comun care element este suficient de important pentru a cheltui bani pe el.
3. Oferiți fiecărui grup spațiu suficient în aula și rezervați participanților timpul de 5 minute pentru a decide ce doresc să cumpere. Bancherul nu are posibilitatea să decidă elementele pe care grupul le va cumpăra, mai curând el activează în calitate de broker. Bancherul va completa lista de cumpărături și va păstra banii odată ce aceștia sunt cheltuiți.
4. În continuare, invitați participanții să se adreseze întregului grup, explicând tuturor ce au cumpărat și de ce.

Notă:

Dacă ați derulat activitatea în grupuri mici, probabil veți dori să continuați cu o scurtă serie de întrebări pentru întregul grup.

1. Toți membrii grupului au căzut de acord în privința cumpărăturilor? Argumentați răspunsul.
2. Ce rol a jucat fiecare din voi? Cum acest lucru a afectat (dacă a afectat) alegerea cumpărăturilor făcute de grup?
3. Credeți că activitatea ar fi fost mai ușor de organizat în mod individual? Argumentați răspunsul.
4. Este dificil să prioritizați ce doriți cu adevărat într-o relație? Argumentați răspunsul.



5. A cumpărat cineva bani, gelozie, violență, putere sau control? De ce ați făcut-o? Sunt aceste elemente întotdeauna negative pentru o relație? Argumentați răspunsul.

Întrebări de suport:

1. Care sunt elementele comune pentru o relație sănătoasă?
2. Care sunt elementele comune pentru o relație nefuncțională?
3. Credeți că tinerii din comunitatea voastră, de obicei, au relații sănătoase sau nefuncționale? Argumentați răspunsul.
4. Care sunt cele mai mari provocări în dezvoltarea unei relații sănătoase? Cum putem face față acestor provocări?
5. Cum trebuie să acționați dacă credeți că sunteți într-o relație nefuncțională?
6. Ce ați putea face dacă un prieten este implicat într-o relație nefuncțională?

Încheiere:

O relație sănătoasă este una care se bazează pe respect reciproc și exclude manipularea fizică sau emoțională, controlul sau abuzul. Este important să știi ce-ți dorești de la o relație amoroasă, să fii asertiv (și nu agresiv sau dominant) și să fii un bun ascultător. Tot ce se întâmplă într-o relație (indiferent dacă este vorba de comportamentul la o întâlnire sau forma relațiilor fizice) ar trebui în linii generale să se reducă la comunicare, respect și înțelegere reciprocă.

Banii nu-mi pot cumpăra iubire?

Lista de prețuri

Fiecare din următoarele produse/elemente costă 100.000 dolari (\$). Rețineți că există zece de 100.000 dolari într-un milion. Selectați acele produse care contează cel mai mult pentru voi într-o relație.

\$

RESPECT
BANI
ÎNȚELEGERE
ONESTITATE
PRIETENIE
GELOZIE
LOIALITATE
DRAGOSTE
SECURITATE
COMUNICARE
PUTERE
FERICIRE
ÎNCREDERE
VIOLENȚĂ
CREDINȚĂ
SUSȚINERE
INDIVIDUALITATE
CONTROL
IERTARE

Banii nu-mi pot cumpăra iubire?

Lista de cumpărături

Bani rămași	Denumirea produsului	De ce am ales acest produs
\$ 1 milion		
\$ 900.000		
\$ 800.000		
\$ 700.000		
\$ 600.000		
\$ 500.000		
\$ 400.000		
\$ 300.000		
\$ 200.000		
\$ 100.000		

Fișa resursă C

Cadrul teoretic

Modalități de a-ți transforma relația într-o relație sănătoasă

Respect reciproc

- Arată că într-adevăr îți pasă de cealaltă persoană și de relația voastră, prin a-ți împărtăși gândurile și sentimentele. Ascultă la ceea ce partenerul tău are de spus.
- **Întreabă despre interesele celuilalt.** Discutați despre sport, muzică sau filme, orice v-ar ajuta să depășiți sentimentele incomode și să vă cunoașteți mai bine.
- **Continuă să ai o viață în afara relației.** Oamenii sunt mai atractivi unul pentru altul, dacă au și alte interese decât cele ale partenerului. Ține pasul cu teme pentru acasă, prietenii și activitățile care îți plac, dar la care nu participă și partenerul.
- **Rezolvăți dezacordurile prin dragoste și respect.** Oamenii nu întotdeauna trebuie să fie de acord cu filmele, muzica sau sporturile preferate ale partenerului, sau chiar și cu privire la cât de des să se sune sau vadă unul pe altul. Este firesc ca oamenii să nu fie mereu de acord. Cel mai important lucru este modul în care se ajunge la o înțelegere. Cu o atitudine bună, puteți avea un dezacord sănătos.

Semne ale unei relații nefuncționale

- Sentimentele de frică, stres și tristețe;
- Lipsa de respect;
- Te implici în anumite activități, chiar dacă crezi că nu este corect. Te simți incomod când sunteți împreună;
- Simți că ești ținut pe loc;
- Partenerul tău reprezintă un obstacol în fața reușitelor tale școlare sau te face să te simți vinovat pentru faptul că faci lucruri care te interesează;
- Comportamentul de control: „Dacă mă iubești, trebuie să știu unde ești”;
- Partenerului tău nu-i pasă de prietenii tăi;
- Senzația de „Îndrăgostit nebunește”;
- Vă sunați tot timpul. Simți că partenerul tău este posesiv și simți că te sufoci;
- Ești învinuit de problemele partenerului: „Totul e doar vina ta”;
- Dacă sentimentul de gelozie persistă, un pic de gelozie este ceva normal, însă multă gelozie sau dacă permiteți geloziei să controleze ceea ce se întâmplă între voi doi, aceasta va dăuna relației voastră;
- Încercarea de a schimba comportamentul celeilalte persoane;
- Unul dintre voi spune celuilalt: „Așa cum zic eu și nicidecum altfel”;
- Atunci când vorbiți despre o problemă, o relație nefuncțională poate deveni una sănătoasă. Dar, dacă nu puteți găsi modalități de a vă bucura de timpul pe care îl petreceți împreună, aceasta poate însemna că este timpul să încetați relația.

A depăși limitele

Există unele lucruri care niciodată nu ar trebui să se întâmple într-o relație. Relația ta are probleme serioase, dacă are loc oricare dintre următoarele evenimente.

Abuz verbal: țipetele, înjurăturile, intimidările sau insultele niciodată nu sunt un lucru bun.

Abuz fizic: împingerile, îmbrâncirile, bătăile sau loviturile cu piciorul într-un exces de furie.

Încercarea de a controla comportamentul celorlalte persoane: Ai întotdeauna dreptul de a refuza atenția sau afecțiunea.

Amenințări: Dacă unuia dintre voi nu i se face pe plac, o amenințare este făcută fie de a răni pe cealaltă persoană, fie pe sine însăși.

Spargerea sau lovirea unor obiecte în timpul certurilor: În cazul în care relația voastră depășește limitele, comportamentul necorespunzător trebuie schimbat imediat sau relația trebuie încetată. Dacă întâmpini dificultăți în încetarea relației, solicită ajutorul unui adult căruia îi pasă de bunăstarea ta. Vorbește cu un adult în care ai încredere despre modul în care să întrerupi o relație abuzivă în condiții de siguranță. Lecțiile învățate de pe urma relației nefuncționale folosește-le pentru a dezvolta următoarea relație în una mai bună.

Abuzul nu poate fi justificat, nimic din ceea ce spui sau faci nu este un motiv pentru a fi supus abuzului.

Atunci când lucrurile s-au calmat, încearcă să transmiți următoarele semnale:

- „Nu mi-a plăcut când m-ai înjurat. Să nu mai faci acest lucru.”
- „Nu mă trata în acest mod. Nu am făcut nimic pentru a merita să fiu numit/ă _____.”
- „Dacă ești supărat/ă, spune-mi. Pot să încerc să te ajut, dar să țipi, strigi și înjuri la mine nu este de nici un folos.”
- „Dacă mă vei trata așa din nou, s-a terminat cu relația noastră.”

Supunerea nu înseamnă respect.

Nimic din ceea ce spune sau face cineva nu este un motiv că tu să recurgi la abuz.

Prin schimbarea comportamentului tău, tu poți dobândi respectul, sprijinul și dragostea pe care le meriți.

Sursa: Serviciul de asistență și consultanță medicală *Healthy Children*, „*Expect Respect: Healthy Relationships*”.

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/dating-sex/Pages/Expect-Respect-Healthy-Relationships.aspx>

ATELIERUL 10.

ATELIER DE IGIENĂ PENTRU BĂIEȚI

SCOPUL

Depistarea normelor principale de gen și apariția problemelor de sănătate la tineri.
Identificarea practicilor de bază de igienă.

OBIECTIVE

- identificarea, cu ajutorul participanților, a celor mai frecvente probleme de sănătate cu care se pot confrunta băieții;
- informarea participanților despre modul în care să se îngrijească și practicile de igienă de bază accesibile;
- reflectarea asupra modului în care o stare bună de sănătate, fizică și emoțională, este importantă nu doar pentru noi, ci și pentru oamenii care ne înconjoară și cu care suntem implicați în diverse relații.

DURATA

1.5 ore.

MATERIALE NECESARE

Hârtie flipchart, bucăți mici de hârtie, bandă adezivă și markere, foaie mare de carton, tichete de loterie (vezi fișa-anexă).

METODOLOGIE

Diverse jocuri, discuții în grup.

NOTE DE PLANIFICARE

Dacă este posibil, ar putea fi interesant să continuați această activitate cu o vizită la o instituție locală de sănătate, unde tinerii se pot întâlni și discuta cu profesioniștii din domeniul sănătății.

PAȘI

1. **Partea I** (Fișa resursă A), va ajuta participanții să identifice cele mai frecvente probleme de sănătate cu care se confruntă tinerii bărbați, cauzele lor și efectele viitoare, dacă acestea sunt ignorate.
2. **Partea II „Loteria vieții”** (Fișa resursă B), prevede modul în care o stare bună de sănătate și grija de sine pot scădea nivelul de stres și stările depresive și, în același timp, pot ajuta la creșterea stării de spirit și calității relațiilor.
3. **În încheiere.** Formatorul va oferi participanților unele sfaturi pentru menținerea unei igiene de bază.

FIȘE RESURSĂ

Fișa resursă A

Partea I

1. Repartizați fiecărui participant două bucăți mici de hârtie și rugați-i să scrie (în liniște și în mod individual) două caracteristici tipice ale unui bărbat (câte o caracteristică pe fiecare bucată de hârtie). Rugați-i să păstreze aceste bucăți de hârtie pentru o etapă ulterioară în cadrul acestui exercițiu.
2. Uniți sau lipiți două sau trei hârtii flipchart pe perete sau podea, și invitați un voluntar să traseze conturul unui corp.
3. Odată ce a fost trasat conturul, rugați grupul de participanți să-l completeze cu caracteristici care îl vor transforma într-un tânăr bărbat – să-i dea o înfățișare, să-l îmbrace și să-i atribuiască o personalitate. De exemplu, ce îi place lui să facă pentru a se distra sau ce face la sfârșit de săptămână, în weekend-uri? Toți participanții trebuie să ia parte la acest exercițiu. Propuneți-le participanților să dea un nume tânărului pe care l-au schițat.
4. Apoi, pe două sau trei hârtii flipchart, trasați un alt contur de corp. Rugați un voluntar să schițeze organele genitale pe corp. Dacă participanții sunt prea jenați să facă acest lucru, formatorul poate să o facă în locul lor.
5. Atunci când cele două contururi sunt finalizate, repartizați fiecărui participant două bucăți mici de hârtie și rugați-i să scrie două probleme/necesități frecvente de sănătate cu care se confruntă bărbații (câte o problemă/necesitate pe fiecare bucată de hârtie).
6. După ce au terminat de scris, rugați-i să citească cu voce tare problemele/necesitățile de sănătate și lipiți-le pe partea corpului corespunzătoare problemei de sănătate. Nu are importanță dacă unele probleme se repetă.
7. Apoi, rugați participanții să citească cu voce tare caracteristicile unui bărbat, pe care le-au scris la începutul activității. După ce anunță o caracteristică, fiecare participant trebuie să lipească bucata de hârtie pe corp, lângă problema/necesitatea de sănătate cu care caracteristica poate fi asociată. De exemplu, caracteristica masculină de a avea mai mulți parteneri sexuali ar putea fi lipită lângă zona abdomenului a corpului în vederea asocierii cu riscul de boli sexual transmisibile (BST).
8. Reveniți la lista problemelor/necesităților de sănătate pentru a vedea dacă participanții identifică alcoolismul, violența, suicidul, HIV/SIDA și consumul de substanțe în calitate de probleme de sănătate. În cazul în care nu le-au menționat, întrebați-i dacă acestea sunt unele dintre problemele cu care se confruntă tinerii în comunitatea lor.
9. Utilizați întrebările de mai jos, pentru a facilita o discuție.

Întrebări de suport:

1. Ce probleme/necesități de sănătate au bărbații?
2. Care sunt cauzele acestor probleme de sănătate? Care sunt consecințele acestor probleme de sănătate?
3. Există o corelație între nevoile de sănătate ale bărbaților și caracteristicile de a fi un bărbat pe care le-am identificat?
4. Cum rolurile unui bărbat în familie sau comunitate afectează sănătatea lui?
5. Bărbații și femeile au grijă de corpul și sănătatea lor în același mod? Cum tinerii bărbați îngrijesc de sănătatea lor?
6. Ce fac bărbații atunci când sunt bolnavi? De obicei, caută ajutor imediat ce se simt rău sau așteaptă o vreme? Ce fac femeile când sunt bolnave?
7. Ce este igiena? Ce fel de igienă personală ar trebui să practice bărbații? Ce fel de igienă personală ar trebui să practice femeile? (fișa-anexă)
8. Unde se pot adresa tinerii bărbați din comunitățile voastre pentru a se informa în legătură cu sănătatea lor sau pentru a solicita servicii/asistență pentru problemele lor de sănătate?
9. Ce ați putea face, schimba în propriile vieți pentru a avea mai bine grijă de sănătatea voastră? Ce putem face pentru a încuraja alți tineri bărbați să-și îngrijească sănătatea?

Fișa resursă B

Partea II: „Loteria vieții”

Recomandare:

Foaia de carton poate fi înlocuită cu o tablă de scris sau o hârtie flipchart. Dacă nu aveți la îndemână astfel de materiale, întrebările și răspunsurile pot fi pur și simplu citite participanților. Pentru grupuri cu dificultăți de citire, devine obligatorie citirea cu voce tare a întrebărilor și răspunsurilor.




Pași:

1. Organizați participanții în grupuri de 5-6.
2. Anunțați participanții că vor lua parte la o loterie și persoana cu cel mai înalt punctaj va câștiga un premiu.
3. Înmânați fiecărui grup un tichet de loterie la „Loteria Vieții”. Explicați participanților în ce constă tichetul, subliniind faptul că deține trei coloane: Bărbat, Femeie și Ambii. Grupurile vor încerca să răspundă la întrebările de pe tichet, marcând cu X răspunsul pe care îl consideră corect.
4. Rezervați activității timpul de 20 de minute pentru ca grupurile să discute și să indice răspunsurile.
5. Apoi colectați tichetele.
6. Treceți întrebările pe o foaie mare de carton, pe o hârtie flipchart sau pe tabla de scris și apoi citiți cu voce tare fiecare întrebare; întrebați grupurile cum au răspuns și marcați cu un X răspunsul corect. (Răspunsul corect pentru fiecare întrebare este Bărbat!)
7. Analizați împreună răspunsurile grupului; rugați-i să argumenteze răspunsurile lor, în special în cazurile când au indicat variantele de răspuns Femeie sau Ambii.
8. La sfârșit, aduceți lumină asupra faptului că, pentru toate situațiile, varianta Bărbat e singurul răspuns corect. Organizați în continuare discuții: Știați de acest lucru? Care credeți că sunt cauzele? Cum putem îndrepta starea lucrurilor?

Întrebări de suport:

- Dacă bărbații s-ar îngriji mai bine, situația va continua să fie aceeași?
- Cu ce tipuri de tensiuni/stres se confruntă bărbații? Argumentați răspunsul.
- Cu ce tipuri de tensiuni/stres se confruntă femeile? Argumentați răspunsul.
- Când te simți rău sau ești bolnav, ce faci?
- De obicei, cauți ajutor imediat ce te simți rău sau aștepti o vreme?
- Cât de des mergi la doctor?
- Cine de obicei este mai îngrijorat în privința aspectului său exterior?
- Ar putea un bărbat să fie îngrijorat de aspectul său exterior? Argumentați răspunsul.

„Loteria vieții”

	 Barbat	 Femeie	 Ambii
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cine are o durată de viață mai scurtă? 2. Cine decedează mai mult de la omor? 3. Cine decedează mai mult în accidente rutiere? 4. Cine decedează mai mult de la sinucidere? 5. Cine omoară mai mult? 6. Cine fură mai mult? 7. Cine consumă mai mult alcool și se îmbată mai mult? 8. Cine decedează mai mult din cauza unei supradoze 9. (abuzul de substanțe)? 10. Ca copiii, cine decedează mai mult? 11. Printre adolescenți, cine decedează mai mult? 12. Printre persoanele în vârstă, cine decedează mai mult? 13. Cine decedează mai mult în accidente de muncă? 14. Cine este mai probabil de a fi infectate cu HIV și SIDA? 			

Fișa resursă C

Cadrul teoretic

Adolescenții și adulții tineri se confruntă de-a lungul vieții cu multe schimbări emoționale și fizice. Felul în care tinerii bărbați fac față acestor schimbări poate afecta sănătatea lor – atât în prezent, cât și în viitor. Tinerii bărbați trebuie să facă o mulțime de alegeri care și de care mai complicate și diferite, de la consumul de droguri la viața sexuală, de la să învețe să conducă, la vizitele la medic. Contează să faci alegeri inteligente. Acestea pot ajuta tinerii să se simtă puternici, să arate bine, să-și stabilească obiective realiste la școală, în sport și multe alte activități.

Vedeți mai jos câteva modalități de a dezvolta bune practici pentru întreaga durată a vieții:

- **Stai departe de droguri și alcool.** Acestea pot dăuna psihicului, corpului și relațiilor tale. Amintește-ți că consumul de alcool și drogurile te poate conduce spre comportamente riscante, cum ar fi sexul neprotejat. Din această listă mai face parte și substanțele pentru creșterea musculară, precum sunt steroizii anabolizanți, care pot fi la fel de periculoase.
- **Conduce în siguranță.** În SUA, accidentele auto sunt cauza principală a deceselor persoanelor de gen masculin cu vârstele cuprinse între 15-24 ani. Întotdeauna puneți centura de siguranță și urmează regulile rutiere. Niciodată nu conduce după ce ai consumat alcool sau droguri și nu merge într-o mașină cu un șofer în stare de ebrietate sau drogat.
- **Evită violența.** Aproape 4 din 10 băieți de liceu din SUA au declarat că s-au bătut în ultimul an. Încearcă să stai departe de situațiile periculoase și învață modalități pozitive de a face față conflictelor.
- **Nu fuma.** Fumatul afectează fiecare parte a corpului tău, aspectul tău exterior și capacitatea ta athletică – și este extrem de dependent. Nu aprinde țigări și încearcă să eviți fumul altora. De asemenea, ia aminte că tutunul fără fum și țigările electronice la fel nu sunt sigure.
- **Fă exerciții fizice și mănâncă bine.** Numărul de adolescenți supraponderali din SUA s-a triplat în ultimii 20 de ani. Adolescenții supraponderali sunt în grupul de risc privind problemele grave de sănătate, inclusiv diabetul zaharat. Exercițiile fizice și alimentarea corectă te pot ajuta să ai o greutate sănătoasă – și să te ajute să fii puternic în alte multe feluri.
- **Ai grijă de sănătatea ta sexuală.** Aproape jumătate din noile cazuri de boli sexual transmisibile (BST) sunt înregistrate în fiecare an la persoanele cu vârstele cuprinse între 15-24 ani. O persoană poate avea o BST și să nu știe de acest lucru. Când faci sex, utilizează de fiecare dată prezervativul. De asemenea, ai putea să administrezi un vaccin HPV care ajută la protejarea împotriva verucilor genitale și a cancerului anal.
- **Vizitează medicul.** Programează-te pentru controale de rutină, astfel încât medicul tău să poată depista orice problemă în stadiul inițial. Controale de rutină, de asemenea, sunt o oportunitate de a adresa întrebări, de a revizui obiceiurile sănătoase și de a discuta orice probleme personale. Fii la curent cu privire la orice vaccin de care ai putea avea nevoie. Întreabă medicul dacă ai nevoie de un vaccin contra meningitei, atunci când mergi pentru prima dată să trăiești într-un cămin.
- **Ai grijă de sănătatea ta psihologică.** Multe probleme de sănătate psihologică se dezvoltă pentru prima dată în adolescență și în anii de tânăr adult – iar sinuciderea este una dintre

cauzele principale de deces în rândul bărbaților tineri. Tratamentele funcționează bine, așa că caută și obține ajutor cât mai curând posibil.

- **Atenție la riscurile de sănătate de mediu.** Asigură-te că casa ta este testată pentru radon și are un detector de monoxid de carbon. Dacă lucrezi cu substanțe chimice, poartă echipament potrivit de siguranță. Folosește cremă de protecție solară pentru a proteja pielea de arsuri solare. Află dacă apa de la robinet conține plumb și, în caz afirmativ, află modalități de a reduce efectele adverse ale apei. Și nu uita să-ți protejezi urechile de poluarea fonică, prin a da muzica mai încet.

Igiena de bază

Pubertatea provoacă tot felul de schimbări în corpul tău. Dintr-o dată, pielea și scalpul pot deveni uleioase, foarte rapid și ușor. În fiecare zi îți crește păr nou în locuri diferite. Uneori, se pare că transpiri pentru nici un motiv – și s-ar putea să observi că există mirosuri acolo unde nu le-ai avut mai înainte. Ce trebuie să faci în privința aceasta?

Aceste modificări corporale sunt o parte normală în procesul de a deveni un adult. Cu toate acestea, unele dintre schimbări pot fi o adevărată sursă de neliniște. În orice caz, nimănui nu-i place să-și facă griji în privința mirosului de transpirație. .

Citește mai jos informații cu privire la igiena de bază – și învață cum să procedezi cu părul gras, transpirația și părul de pe corp.

Păr gras

Hormonii care provoacă acnee sunt aceiași care îți conferă senzația că îți aranjezi părul cu un pieptene de parcă l-ai înmuiat în ulei de motor. Fiecare fir de păr are propria sa glandă sebacee (ulei) care menține părul strălucitor și rezistent la apă. Dar, în timpul pubertății, când glandele sebacee produc ulei în plus, îți pot face părul să arate prea strălucitor, uleios și gras.

Spălatul părului în fiecare zi sau peste o zi poate ajuta la controlul părului gras. Poți alege dintre zecile de șampoane disponibile în farmacii și supermarketuri – majoritatea brandurilor sunt destul de similare, dar ai putea încerca un șampon în mod special destinat părului gras. Utilizează apă caldă și o cantitate mică de șampon pentru a crea spumă. Nu freca sau roade prea tare – acest lucru nu te scapă de uleiul excesiv, însă poate să-ți irite scalpul sau deterioreze părul. După ce ai clătit părul, poți folosi un balsam dacă dorești; din nou, un balsam pentru părul gras ar putea să funcționeze mai bine.

Atunci când îți aranjezi părul, acordă o atenție deosebită produselor pe care le utilizezi. Anumite geluri sau loțiuni de coafare pot adăuga grăsime în plus pe părul tău, astfel contravine scopului de spălare a părului! Caută produse care menționează pe ambalaj că nu conțin ulei („greaseless” sau „oil free”).

Transpirația și mirosul corpului

Transpirația, sau sudoarea, vine de la glandele sudoripare pe care le-ai avut dintotdeauna în corpul tău. Datorită pubertății, aceste glande devin nu doar mai active decât înainte, ele de asemenea încep să secrete diferite substanțe chimice în sudoare, care au un miros mai puternic. Ai putea observa acest miros sub braț, în subsuori. Picioarele tale și organele genitale de asemenea ar putea avea mirosuri noi.

Cel mai bun mod de a te menține curat este să faci baie sau duș în fiecare zi, folosind apă caldă și săpun delicat. Acest lucru va ajuta la spălarea tuturor bacteriilor care contribuie la formarea mirosurilor. Dacă în fiecare zi porți haine, șosete, lenjerie de corp curate, de asemenea te vei simți mai curat. Dacă transpiri foarte mult, s-ar putea că tricourile, cămășile, șosetele, lenjerie de corp fabricate din bumbac sau alte materiale naturale să absoarbă sudoarea mai eficient.

Dacă ești preocupat de modul în care miroase subsuorile tale, poți încerca să folosești un deodorant sau antiperspirant. Deodorantele te scapă de mirosul de sudoare prin a-l acoperi, iar antiperspirantele de fapt opresc sau usucă transpirația. Deodorantele sau antiperspirantele sunt de tip solid, pulverizant, lichid și cremă și sunt disponibile la orice farmacie sau supermarket. Toate mărcile sunt similare (și cele care spun că sunt făcute special pentru bărbați sau pentru femei sunt similare, cu excepția unor parfumuri, care sunt adăugate).

În cazul în care alegi să folosești un deodorant sau antiperspirant, citește instrucțiunile de pe el. Unele dintre acestea funcționează mai bine dacă sunt aplicate în timpul nopții, în timp ce alții recomandă să le aplici dimineața. Dar ia aminte că unii adolescenți nu au nevoie de deodorante sau antiperspirante. Deci, de ce să le folosești, dacă nu ai nevoie de ele? Publicitatea pentru deodorante sau antiperspirante ar putea încerca să te convingă că nu vei avea prieteni, dacă nu folosești produsul lor. Dar dacă crezi că nu miroși urât și faci baie sau dușuri zi de zi și porți haine curate, ai putea să te simți foarte bine și fără deodorante.

Păr pe corp

Păr pe corp în locuri noi este ceva ce cu siguranță ți se va întâmpla – din nou, sunt hormonii în acțiune. Posibil vei dori să începi să te razi în anumite locuri pe corp unde crește păr, dar decizia de a face acest lucru îți aparține. Unii băieți cărora le crește părul facial preferă să nu-l radă, ca apoi să se dezvolte într-o mustață și barbă. Unele fete pot decide să lase părul de pe picioare și de la subraț așa cum este. Totul depinde de tine și ceea ce te face să te simți confortabil.

Dacă decizi să te razi, fie că ești băiat sau fată, există câteva opțiuni diferite pentru a face acest lucru. Poți folosi un aparat de ras tradițional (cu lamă), împreună cu o cremă sau un gel de ras, sau poți utiliza un aparat de ras electric. Dacă folosești un aparat de ras tradițional, asigură-te că lama este nouă și ascuțită, astfel vei preveni tăieturile. Crema sau gelul de ras cel mai des sunt o opțiune mai bună decât săpunul, deoarece acestea ajută la o alunecare mai ușoară a lamei pe piele. Unele dintre cele mai moderne aparate de ras conțin gel de ras chiar în zona lamei, ceea ce îi face și pe începătorii în ale rasului să se simtă confortabil atunci când se rad.

Fie că te razi pe picioare, axile sau față, fă-o încet. Acestea sunt zonele dificile ale corpului, cu o mulțime de curbe și unghiuri și este ușor să te tai, dacă te miști prea repede. Un adult sau un frate sau soră mai mare pot fi de mare ajutor, atunci când înveți să te razi. Nu-ți fie teamă să ceri sfaturi.

Probabil, ar fi mai bine să eviți rasul părului pubian, deoarece atunci când va crește din nou, pielea poate deveni iritată și să ai mâncărimi. De asemenea, băieții ar trebui să se gândească bine înainte să se radă pe piept, iar fetele ar fi bine să evite rasul pe față, deoarece firele care vor crește din nou vor fi mai înțepătoare și vor arăta mai groase, obligându-te să te razi mereu. Dacă ești fată și ești îngrijorată de firele de păr de pe buza de sus, fă un pas înapoi de la oglindă și de la această distanță posibil vei observa că părul pe care îl vede toată lumea nu arată într-atât de rău precum crezi.

Dacă decizi că vrei să scapi de părul nedorit de pe față, cercetează opțiunile și cere un sfat unui adult sau unui frate sau soră mai mare. Multe produse sunt făcute pentru părul facial – de la decolorarea care diminuează aspectul părului, până la îndepărtarea părului prin metode speciale pentru părul de pe față. De asemenea, există unele creme faciale hidratante fără ulei care conțin substanțe pentru a face părul facial mai moale și mai puțin vizibil. Ai putea să încerci una dintre aceste creme înainte de a opta pentru decolorarea sau îndepărtarea părului.

În cazurile rare în care creșterea părului facial la o fată este destul de mare încât provoacă neliniște, un dermatolog sau specialist în piele poate folosi tehnici permanente de eliminare a părului, cum ar fi electroliza. În unele cazuri, creșterea în exces a părului la fete poate fi un semn al unei afecțiuni medicale, cum ar fi sindromul de ovar polichistic. Dacă ești o fată care este îngrijorată de creșterea părului, discută cu medicul tău.

Spălarea corpului

Spălarea corpului te ajută să fii curat, să eviți infecțiile și să nu te îmbolnăvești. Spală-ți corpul cu apă sau cu săpun și apă, o dată sau de două ori pe zi. Spală-te pe mâini înainte și după mese. Spală-te pe mâini după ce mergi la baie pentru a preveni răspândirea bacteriilor și a infecțiilor. Spălarea feței de cel puțin de două ori pe zi, cu apă și săpun, te poate ajuta să menții acneea la distanță sau să o faci mai puțin severă.

Să miroși bine

Folosește deodorant, pudră pentru copii sau produsul cel mai frecvent utilizat în țara ta pentru a mirosi bine în subraț.

Dinții și gura

Folosește cel mai obișnuit/comun produs din țara ta pentru a curăța dinții de două ori pe zi, inclusiv înainte de culcare, în fiecare seară. Curățarea dinților ajută la evitarea cariilor sau a dinților putreziți. Pasta de dinți cu fluor te poate ajuta, de asemenea, să întărești dinții.

Lenjerie

Poartă lenjerie de corp curată în fiecare zi, pentru a evita infecțiile și să păstrezi curată zona genitală.

Zona genitală

Este important să speli și curăți penisul în fiecare zi. Spală scrotul, părțile corpului dintre scrot și coapse, dintre fese și anus, cu apă și săpun, în fiecare zi. Pentru bărbații necircumciși, este important să tragi înapoi prepuțul și să curăți cu grijă această zonă. Să fii necircumcis nu este în sine neigienic, dar bărbații necircumciși trebuie să aibă mai multă grijă de igiena lor. Pentru toți bărbații, este important să spele și să curețe în fiecare zi penisul și zona din jurul anusului.

Sursa: Serviciul de asistență și consultanță medicală pentru copii *Nemours*, „*Basics Hygiene: Take Care of Your Body*”.

http://kidshealth.org/teen/your_body/take_care/hygiene_basics.html#

Sursa: Serviciul de asistență și consultanță medicală pentru femei *Womens Health*, „*Teens and Young Adults*”. <http://womenshealth.gov/mens-health/teens-fathers-minorities-older-men/teens-and-young-adults.html>

REFERINȚE

ATELIERUL 1. PARTICULARITĂȚI DE GEN ȘI DEZVOLTARE

ACTIVITĂȚI

Partea I. Autori: Nazir Ahmad, Gulcheen Aqil, Ingrid Nyborg: *Training Manual for Gender Awareness/Sensitisation Workshop for Community Representatives*, Aprilie 2002.

Partea II. Autori: Nazir Ahmad, Gulcheen Aqil, Ingrid Nyborg: *Training Manual for Gender Awareness/Sensitisation Workshop for Community Representatives*, Aprilie 2002.

Partea III: Quiz. Autori: Angelika Blickhäuser, Henning von Bargen: *Fit for Gender Mainstreaming*. Sursa: www.fit-for-gender.org, 2007.

Partea IV: Video. *Once upon a boy*, Autori: Promundo, *Comunicação Em Sexualidade*, Instituto Papai, *Salud Y Genero*, A.C. cu sprijinul *International Planned Parenthood Federation*. Sursa YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=eQISZ5Me3Do>.

ATELIERUL 2. NOȚIUNILE DE SEX ȘI GEN

ACTIVITĂȚI

Autori: CARE International, NW Balkans Status M, Zagreb Croatia Center for Healthy Lifestyles: E8, Belgrade Serbia Perpetuum Mobile, Banja Luka BiH Association XY, Sarajevo, BiH Promundo, Brazil / US: *Program M: A Training Manual for Educators and Youth Workers: Young Men's Manual*, 2011.

ATELIERUL 3. MASCULINITATEA. NOȚIUNEA DE MASCULINITATE

ACTIVITĂȚI

Autori: Engender Health India: *Engaging Men as Partners (MAP®) to Reduce Gender Based Violence: A Manual for Community Workers*, 2006.

ATELIERUL 4. GESTIONAREA EMOȚIILOR

ACTIVITĂȚI

Partea I: Know your emotions. Autori: CARE International, NW Balkans Status M, Zagreb Croatia Center for Healthy Lifestyles: E8, Belgrade Serbia Perpetuum Mobile, Banja Luka BiH Association XY, Sarajevo, BiH Promundo, Brazil / US: *Program M: A Training Manual for Educators and Youth Workers: Young Men's Manual*, 2011.

Partea II: Hot buttons. Autori: Mary Scannell: *The big book of conflict resolution games. Quick, Effective Activities to Improve Communication, Trust, and Collaboration*, 2010.

ATELIERUL 5. ETICHETAREA

ACTIVITĂȚI

Partea I: Labeling. Autori: CARE International, NW Balkans Status M, Zagreb Croatia Center for Healthy Lifestyles: E8, Belgrade Serbia Perpetuum Mobile, Banja Luka BiH Association XY, Sarajevo, BiH Promundo, Brazil / US: *Program M: A Training Manual for Educators and Youth Workers: Young Men's Manual*, 2011.

Partea II: Common Uncommon. Autori: Mary Scannell: *The big book of conflict resolution games. Quick, Effective Activities to Improve Communication, Trust, and Collaboration*, 2010.

ATELIERUL 6. POZIȚIA DE PUTERE ÎNTR-O RELAȚIE

ACTIVITĂȚI

Partea I: Mirror activity. Autori: CARE International, NW Balkans Status M, Zagreb Croatia Center for Healthy Lifestyles: E8, Belgrade Serbia Perpetuum Mobile, Banja Luka BiH Association XY, Sarajevo, BiH Promundo, Brazil / US: Program M: A Training Manual for Educators and Youth Workers: Young Men's Manual, 2011.

Partea II: Persons and things. Autori: Yaari Dosti: Young Men Redefine Masculinity: A Training Manual, 2006.

ATELIERUL 7. VIOLENȚA

ACTIVITĂȚI

Partea I. Autori: EngenderHealth India: Engaging Men as Partners (MAP®) to Reduce Gender Based Violence: A Manual for Community Workers, 2006.

Partea II. Autori: EngenderHealth India: Engaging Men as Partners (MAP®) to Reduce Gender Based Violence: A Manual for Community Workers, 2006.

Informații adiționale: Autori: CARE International, NW Balkans Status M, Zagreb Croatia Center for Healthy Lifestyles: E8, Belgrade Serbia Perpetuum Mobile, Banja Luka BiH Association XY, Sarajevo, BiH Promundo, Brazil / US: Program M: A Training Manual for Educators and Youth Workers: Young Men's Manual, 2011.

ATELIERUL 8. CICLUL VIOLENȚEI

ACTIVITĂȚI

Partea I. Autori: CARE International, NW Balkans Status M, Zagreb Croatia Center for Healthy Lifestyles: E8, Belgrade Serbia Perpetuum Mobile, Banja Luka BiH Association XY, Sarajevo, BiH Promundo, Brazil / US: Program M: A Training Manual for Educators and Youth Workers Young Men's Manual, 2011.

Partea II: Eu și alții. Autori: Yaari Dosti: Young Men Redefine Masculinity: A Training Manual, 2006.

ATELIERUL 9. RELAȚIONARIE SĂNĂTOASĂ

ACTIVITĂȚI

Partea I: Piramida Relației. Autori: The Students Commission of Canada: Project Not So Many's Healthy Relationships Workshop, 2006.

Partea II: Banii nu-mi pot cumpăra iubire. Autori: The Students Commission of Canada: Project Not So Many's Healthy Relationships Workshop, 2006.

ATELIERUL 10. ATELIER DE IGIENĂ DEDICAT BĂIEȚILOR

ACTIVITĂȚI

Partea I. Autori: CARE International, NW Balkans Status M, Zagreb Croatia Center for Healthy Lifestyles: E8, Belgrade Serbia Perpetuum Mobile, Banja Luka BiH Association XY, Sarajevo, BiH Promundo, Brazil/US: Program M: A Training Manual for Educators and Youth Workers Young Men's Manual, 2011.

Partea II: Loteria vieții. Autori: Yaari Dosti: Young Men Redefine Masculinity: A Training Manual, 2006.