

LOOK LIKE ME

ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συναισθηματική μας κατάσταση συχνά μας υπαγορεύει πώς να συμπεριφερόμαστε. Τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες χειρίζονται τα συναισθήματα πολύ διαφορετικά. Οι γυναίκες, όταν είναι αναστατωμένες, είναι πιο πιθανό να εκφράσουν τα συναισθήματά τους άμεσα και να αναζητήσουν υποστήριξη από φίλους και συγγενείς, ενώ οι άνδρες μπορεί να κρύβουν τα συναισθήματά τους.

Οι άντρες συχνά νιώθουν ότι πρέπει να είναι αυτάρκεις και να φροντίζουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα, επομένως δεν θα ήταν σωστό να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Αυτή η συμπεριφορά ενισχύεται από το στερεότυπο του "ηρωικού" αρσενικού, που τόσο συχνά παρουσιάζεται στη λαϊκή κουλτούρα. Παρουσιάζονται ως ατρόμητοι, πολυμήχανοι, στωικοί και γενικά αντιμετωπίζοντας μόνοι τις δυσκολίες. Αυτού του είδους οι προσταγές μας λένε πολλά για το τι θεωρείται ιδανική ανδρική συμπεριφορά στην κοινωνία μας.

Ακόμα πιο δυνατοί από τους χαρακτήρες στις ταινίες είναι οι ρόλοι που βλέπουμε τους πατεράδες μας να παίζουν στην κοινωνία και την οικογένεια. Πολλοί άνδρες είχαν συναισθηματικά απόμακρους πατέρες, οι οποίοι σπάνια, έως ποτέ, έκλαιγαν ή εξωτερίκευαν τα συναισθήματά τους. Ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τους πατέρες μας να συμπεριφέρονται μπορεί να γίνει ασυνείδητα πρότυπο της συμπεριφοράς μας.

ΣΤΟΧΟΙ



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- **Προκάλεσε**
Προκάλεσε τους άνδρες να αναμειγνύουν την "αντρική" με τη συναισθηματική τους πλευρά.
- **Δώσε έμφαση**
Να είσαι διαθέσιμος να ακούσεις έναν άνδρα και να συζητήσεις για τα συναισθήματα που τον απασχολούν.
- **Συζήτησε**
Συζήτησε τακτικά μαζί του για θέματα ψυχικής υγείας.
- **Να εκφράζεσαι και να μοιράζεται**
Να συζητάς για τα συναισθήματά σου
- **Αναζήτησε υποστήριξη**
Αναζήτησε επαγγελματική υποστήριξη
- **Δείξε τα συναισθήματά σου**
Μη φοβάσαι να δείξεις τα συναισθήματά σου



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Οδηγήστε τους μαθητές σας να ανακαλύψουν τα συναισθήματά τους. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν ένα διάγραμμα στρογγυλό (τροχό) με οκτώ ή δέκα τμήματα. Σε κάθε τμήμα θα πρέπει να γράψουν ένα συναίσθημα και να σχεδιάσουν ένα κατάλληλο σκίτσο.

Όταν όλοι οι μαθητές τελειώσουν τα σχέδια των τροχών τους, θα πρέπει να τα κολλήσουν σε ένα μολύβι και μετά να τα γυρίσουν μέχρι να φωνάξει κάποιος «ΣΤΑΜΑΤΑ». Στη συνέχεια θα πρέπει να επικοινωνήσουν το συναίσθημα μπροστά σε όλη την τάξη, ως θεατρικό παιχνίδι. Στο τέλος, κάθε μαθητής θα πρέπει να περιγράψει τα συναισθήματά του όταν αντιμετωπίζει μια παρόμοια κατάσταση στην πραγματική του ζωή.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανakλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Συγγραφείς

© Σεπτέμβριος 2022 - INDEPCIE SCA, Colegio Séneca., AKETH, VAEV, Diversity Hub. Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus + "2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591"

Αναφορά Δημιουργού, Παρόμοια Διανομή



(CC BY-SA) : Μπορείτε να Μοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό με κάθε μέσο και τρόπο για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό, και Προσαρμόστε - αναμείξτε, τροποποιήστε και δημιουργήστε πάνω στο υλικό για κάθε σκοπό, ακόμα και εμπορικό. Ο αδειοδότης δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες όσο εσείς ακολουθείτε τους όρους της άδειας υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά Δημιουργού - Θα πρέπει να καταχωρίσετε αναφορά στο δημιουργό >, με σύνδεσμο της άδειας, και με αναφορά αν έχουν γίνει αλλαγές >. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δημιουργός αποδέχεται το έργο σας ή τη χρήση που εσείς κάνετε.

Παρόμοια Διανομή - Αν αναμείξτε, τροποποιήσετε, ή δημιουργήσετε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τις δικές σας συνεισφορές υπό την ίδια άδεια όπως και το πρωτότυπο.

Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί - Δε μπορείτε να εφαρμόσετε νομικούς όρους