

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKI KRĄG - PRZESTRZEŃ WYMIANY DOŚWIADCZEŃ

Męski Krąg - Przestrzeń Wymiany Doświadczeń

Przełamanie "epidemii samotności" i izolacji wśród starszych mężczyzn. Stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie mężczyźni mogą zdjąć maskę "twardziela", który zawsze musi sobie radzić sam. Umożliwienie wymiany...



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



UCZESTNICZY
Mała grupa



MIEJSCE
Pomieszczenie



ORGANIZACJA
Cykliczny



Wprowadzenie

„Zasada Las Vegas” – co wydarzy się w kręgu, zostaje w kręgu. To bezpieczna, kameralna przestrzeń, w której mężczyźni mogą zdjąć maskę „twardziela” i porozmawiać o tym, co naprawdę ważne, bez oceniania i udzielania nieproszonych rad. Spotkania opierają się na zasadzie równości i wzajemnego szacunku, pozwalając na budowanie głębokich więzi w grupie, która wspólnie stawia czoła wyzwaniom jesieni życia.



Cel scenariusza

1. Przełamanie "epidemii samotności" i izolacji wśród starszych mężczyzn.
2. Stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie mężczyźni mogą zdjąć maskę "twardziela", który zawsze musi sobie radzić sam.
3. Umożliwienie wymiany życiowych doświadczeń i emocji bez obawy o bycie ocenianym.
4. Budowanie autentycznych, braterskich relacji opartych na szczerości, a nie na rywalizacji.



Dla kogo

Mężczyźni w wieku 60+, sprawni poznawczo. Osoby szukające głębszego kontaktu niż powierzchowne rozmowy "o polityce i chorobach". Ważne: W polskich realiach oferta skierowana jest często do mężczyzn, którzy czują się zagubieni po zakończeniu kariery zawodowej lub utracie partnerki.

1 Krok 1: Oswajanie nazwy i rekrutacja

Dla pokolenia 60+ hasło "Męski Krąg" może brzmieć egzotycznie lub sekciarsko. Komunikacja: Zapraszaj na "Spotkania Męskiej Grupy Dyskusyjnej" lub "Klub Doświadczonych Mężczyzn". Podkreślaj, że to miejsce na szczerą rozmowę, a nie "grupę wsparcia dla słabych". Werbunek: Najlepiej działa zaproszenie osobiste. Plakat w Domu Kultury to za mało. Wykorzystaj liderów lokalnych. Selekcja: Podkreślaj, że grupa jest dla osób gotowych słuchać innych.

2 Krok 2: Przygotowanie "Bezpiecznej Przestrzeni" (Logistyka)

Sala: Musi być cicha. Seniorzy często mają problemy ze słuchem, więc hałas z korytarza wykluczy ich z rozmowy. Ustawienie: Tylko krzesła w okręgu. Usuń stół! Stół to bariera, za którą można się schować. W kręgu "odślamy się" (również dosłownie - widać całą sylwetkę). Liczebność: Maksymalnie 10-12 osób. Przy większej liczbie seniorzy się dekoncentrują i spotkanie trwa zbyt długo.

3 Krok 3: Pierwsze spotkanie - Ustalenie Zasad (Kontrakt)

To najważniejszy moment. Lider musi być stanowczy i spisać zasady (np. na flipcharcie), aby wracać do nich na każdym spotkaniu. Kluczowe zasady dla seniorów: Poufność: "Panowie, to co tu mówimy, nie wychodzi poza to pomieszczenie". To fundament zaufania. Wypowiadamy się w swoim imieniu. Nie mówimy: "Wszyscy emeryci mają źle", tylko "Ja czuję się samotny". Unikamy generalizowania i teoretyzowania. Nie doradzamy: To najtrudniejsze. Gdy ktoś mówi, że boli go kręgosłup i relacja z synem, reszta nie mówi: "Idź do lekarza" albo "Zadzwoń do syna". Reszta słucha. Wysłuchanie jest leczące samo w sobie. Nie przerywamy: Mówi tylko ten, kto ma "rekwizyt" (piłeczkę, kamień).

4 Krok 4: Rola Lidera (Facylitatora)

W grupie seniorów Lider musi być bardziej aktywny w pilnowaniu struktury niż w grupach młodszych. Pilnuje czasu: Seniorzy mogą tracić poczucie czasu w dygresjach. Delikatnie przypominaj: "Została minuta, aby inni też zdążyli". Modeluje otwartość: Jeśli chce, by mężczyźni mówili o emocjach, sam musi pierwszy o nich powiedzieć. Przykład idzie z góry. Hamuje "gawędziarzy": Jeśli ktoś dominuje spotkanie, użyj zasady przedmiotu mowy, aby oddać głos innym.

5 Krok 5: Tematy na start (Bezpieczne wejście)

Nie zaczynaj od najgłębszych traum. Buduj zaufanie powoli. Dobre tematy na początek: "Moje hobby", "Co mnie wkurza w codzienności?", "Jaki był mój ojciec?". Tematy docelowe (po zbudowaniu zaufania): "Czego żałuję?", "Moja samotność", "Męskość a starzenie się". Pamiętaj: Męski krąg dla seniora to powrót do plemiennej wspólnoty - bycia wśród "swoich", gdzie nie trzeba nic udowadniać.



Potrzebne zasoby

Lokal: Sala z możliwością zamknięcia drzwi (poczucie intymności jest kluczowe). Brak stołów - tylko krzesła ustawione w okrąg. Wyposażenie: "Przedmiot Mowy" (gadający przedmiot i np. piłeczka, kamień), który porządkuje dyskusję. Moderator: Doświadczony lider (facylitator), który pilnuje zasad, ale nie jest "guru". Kawa/Herbata: Ważny element "rozruchowy" przed częścią oficjalną.



WSKAZÓWKI

Zasada "Nie naprawiamy": Seniorzy to często "zadaniowcy". Trzeba ich uczyć, że gdy kolega mówi o problemie, to nie oczekuje "dobrej rady", tylko wysłuchania. Poufność ("Zasada Las Vegas"): Co wydarza się w kręgu, zostaje w kręgu. Bez tego nie zbudujesz zaufania. Równość: W kręgu nie ma tytułów (Prezes, Dyrektor, Dziadek). Wszyscy są równi.



Element rywalizacji

Brak rywalizacji. Krąg jest antytezą rywalizacji. Celem jest współpraca i wspólnota. Wprowadzenie punktów zniszczyłoby poczucie bezpieczeństwa.



BARIERY I ZALECENIA

Opór kulturowy: Mężczyźni seniorzy w Polsce mogą traktować dzielenie się emocjami jako słabość. Rozwiązanie: Unikaj słowa "terapia". Używaj określeń "Męska rozmowa", "Wymiana doświadczeń". Gaduły / Politykowanie: Seniorzy mają tendencję do długich dygresji i uciekania w tematy polityczne. Rozwiązanie: Przypominanie przez prowadzącego o zasadach wypowiedzi i zasady "mówimy o sobie (komunikat JA)". Problemy ze słuchem: Rozwiązanie: Mała grupa i wyraźna zasada "mówi tylko jedna osoba naraz".



Linki i inspiracje

→ <https://masculinum.org/fundacja/>

→ <https://schm.org.pl/>

→ <https://www.scribd.com/document/975204980/Manual-me-skich-kre-go-w>

KONIEC
SCENARIUSZA