

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKIE OGNISKA - GRUPA INTEGRACYJNA DLA PANÓW

Męskie Ogniska - Grupa integracyjna dla panów

Bycie razem: Stworzenie przestrzeni wolnej od oczekiwań. Mężczyźni nie muszą tu niczego "załatwiać", "naprawiać" ani "udowadniać". Celem jest redukcja stresu i samotności poprzez prostą obecność w grupie. Męska...



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



UCZESTNICY
Mała grupa



MIEJSCE
Plener



ORGANIZACJA
Cykliczny



Wprowadzenie

Powrót do najprostszej i najbardziej pierwotnej formy męskiej integracji – spotkania przy ogniu. „Męskie Ogniska” to czas na swobodną rozmowę, wspólne pieczenie kiełbasy i milczenie, które nie krępuje. To przestrzeń wolna od polityki i życiowych nacisków, gdzie kluczowa jest „Leśna Zaradność” (np. nauka rozpalania ognia krzesiwem), a wspólne trwanie przy płomieniu buduje poczucie wspólnoty i skutecznie redukuje stres.



Cel scenariusza

1. **Bycie razem:** Stworzenie przestrzeni wolnej od oczekiwań. Mężczyźni nie muszą tu niczego "załatwiać", "naprawiać" ani "udowadniać". Celem jest redukcja stresu i samotności poprzez prostą obecność w grupie.
2. **Męska wspólnota:** Budowanie zaufania w oparciu o zasadę poufności ("Co przy ogniu, zostaje przy ogniu").
3. **Regulacja emocji:** Patrzenie w ogień i przebywanie na powietrzu naturalnie obniża ciśnienie i sprzyja otwarciu się, co zastępuje sformalizowane grupy wsparcia.



Dla kogo

Mężczyźni 60+ (i młodszy - warto mieszać pokolenia), którzy są zmęczeni polityką, narzekaniem i formalnymi strukturami. Introwertycy, którzy w dużych grupach milczą, ale w małym kręgu przy ogniu potrafią się otworzyć. Osoby szukające autentyczności, a nie "pikniku".

1 Krok 1: Miejsce i Liderzy

Zacznijmy od znalezienia bezpiecznej przestrzeni. Nie potrzebujemy sali konferencyjnej ani drogiego lokalu. Rozejrzyjmy się po naszej okolicy.

Działki (ROD) to królestwo męskich spotkań. Wielu seniorów ma tam swoje azyle.

Wyznaczona strefa na ognisko na plaży miejskiej lub w parku leśnym też zadziała. Kluczowe jest ustalenie, że to strefa "Bez Agendy". Nie robimy zebrania walnego, nie wybieramy prezesa. Spotykamy się, żeby posiedzieć przy ogniu.

2 Krok 2: Proste Zaproszenie

Komunikat musi być męski i jasny. Żadnych ozdobników. "Panowie, w piątek palimy ognisko. Będzie kiełbasa, ogień i święty spokój. Żadnej polityki, żadnego namawiania na garnki. Wpadnij z własnym krzeselkiem". To zadziała na tych, którzy szukają normalności. Powieśmy kartkę na tablicy działkowej, powiedzmy sąsiadowi przez płot. Pierwsze spotkanie zrobmy w wąskim gronie (3-4 osoby). To "Grupa Założycielska". Jeśli oni poczują klimat, pociągną innych.

3 Krok 3: Przebieg spotkania

Spotkanie ma swoją dynamikę, ale bez sztywnego planu:

1. **Rozpałka:** Wspólne przygotowanie ognia. To moment techniczny ("kto ma dobre drewno?", "jak układać stos?"). Mężczyźni lubią pokazać kompetencje.
2. **Krąg:** Siadamy wokół ognia. Ważne: wszyscy widzą wszystkich, ale wzrok jest skupiony na płomieniach (to ułatwia trudne rozmowy - nie trzeba patrzeć w oczy).
3. **Zasady:** Gospodarz krótko przypomina: "Panowie, co tutaj gadamy, zostaje między nami. Jeden mówi, reszta słucha. Nie oceniamy".
4. **Jedzenie:** Pieczenie kiełbasy to "kotwica". Daje zajęcie rękom i integruje.
5. **Runda otwarcia/zamknięcia:** Na start każdy może (ale nie musi) powiedzieć jedno zdanie: "Z czym dzisiaj przychodzę?" (np. "Jestem zmęczony remontem"). Na koniec: "Z czym wychodzę?" (np. "Z pełnym brzuchem i spokojem").

4 Krok 4: Cykliczność i Rotacja

Największe ryzyko to wypalenie gospodarza. Dlatego wprowadzamy zasadę "Przechodniej Zapałki". Dziś ognisko jest u Mietka na działce, za miesiąc u Ryśka w ogrodzie, a w grudniu robimy ognisko zimowe w wiacie leśnej. Ustalmy stały rytm, np. ostatni czwartek miesiąca. Dzięki temu nie trzeba się każdorazowo umawiać - wiadomo, że "Ognisko jest". To buduje nawyk i poczucie bezpieczeństwa.

5 Warianty

1. **Ognisko Wędrowne:** Każde spotkanie w innej lokalizacji (poznajemy swoje "rewiry").
2. **Kociotek:** Zamiast kiełbasy, przygotowujemy wspólnie danie jednogarnkowe (wymaga więcej pracy i współpracy - wyższy poziom integracji).
3. **Wariant „Bushcraft Light” - Sztuka Ognia:** Spotkanie warsztatowe poświęcone dawne technikom. Rezygnujemy z ułatwień. Uczymy się obsługi krzesiwa, rozpoznawania gatunków drewna i budowy ogniska, które przetrwa deszcz. Konkretna wiedza, zero „magii”.



Potrzebne zasoby

1. **Miejsce:** Legalne palenisko. Może to być prywatny ogród jednego z uczestników, działka rekreacyjna, teren przy leśniczówce lub lokalna wiata, miejsca wyznaczone na pikniki.
2. **Opał:** Drewno (zorganizowanie go to pierwsze wspólne zadanie).
3. **Prowiant:** Kiełbasa, chleb, musztarda, napoje (kawa/herbata w termosach).
4. **Siedzenia:** Pieńki, składane krzesła rybackie, ławki.



WSKAZÓWKI

1. **Cisza jest OK:** Wytlumacz uczestnikom, że milczenie przy ogniu nie jest krępujące. To wspólne trwanie.
2. **Brak rad:** Uczymy się słuchać, a nie "naprawiać" kolegę. Jeśli ktoś mówi, że jest chory, nie zasypujemy go od razu kontaktami do lekarzy. Wysłuchajmy.
3. **Dostępność:** Jeśli w grupie jest osoba z problemami w poruszaniu, upewnijmy się, że dojazd pod samo ognisko jest możliwy.



Element rywalizacji

Wyzwanie „Leśna Zaradność”:

1. **Krzesiwo zamiast zapalki:** Test techniki i precyzji. Rozpalenie ognia iskrą, bez użycia chemii.
2. **Naturalna Logistyka:** Samodzielne pozyskanie rozpałki z lasu (kora brzoza, żywica, tzw. „pierzaste patyki”).



BARIERY I ZALECENIA

1. **Alkohol:** Ryzyko zbyt dużej ilości alkoholu na spotkaniu. Zalecenie: Jasna zasada na start. Albo "bezalkoholowo" (kawa/herbata), albo "jedno piwo do kiełbasy". Grupa musi sama ustalić normę, ale lider musi pilnować, by alkohol nie zdominował rozmowy.
2. **Polityka:** Temat, który dzieli. Zalecenie: "Panowie, politykę zostawiamy za bramą. Tutaj odpoczywamy". Lider ucina dyskusje polityczne natychmiast.
3. **Prawo:** Mandat za palenie w niedozwolonym miejscu. Zalecenie: Korzystamy tylko z wyznaczonych miejsc lub terenów prywatnych z zachowaniem zasad poż.



Linki i inspiracje

→ <https://www.theunbreakablefarmer.com.au/blog/the-positive-power-of-fire-circles-for-mens-mental-health>

**KONIEC
SCENARIUSZA**