



סדנת סטריאוטיפ הגבריות: מערך למנחה

סדנה זו היא סדנת בסיס המיועדת לתלמידי כיתות ח'–י"א. כשאר הסדנאות של עמותת מכנה משותף, המטרה הבסיסית של הסדנה היא לצייד את המשתתפים בכלים לזהות סטריאוטיפים ומנגנונים חברתיים לשימורם, לדון בהם מתוך גישה ביקורתית ולגבש עמדה ערכית, כדי לאפשר לתלמידים לבחור בחירה מושכלת בסיטואציות יומיומיות.

מערך השיעור כולל רקע מושגי בסיסי בנושא, והעמקה בסטריאוטיפ הגבריות בהקשרים שונים. ניתן לבחור ולהתמקד בנושאים, על פי הרלוונטיות לכיתה או לעסוק בכל הנושאים במספר מפגשים.

הסדנה בנויה על ידע שנאסף בעמותה בהתבסס על מחקרים אקדמיים.

דגשים לגבי אופי ההנחייה המומלץ ניתן למצוא כנספח בסוף המערך.

מטרות

- הכרות עם מושגים שיועלו במהלך המפגש.
- התלמיד יוכל לשייך תופעות חברתיות לסטריאוטיפ הגבריות.
- התלמיד יבין שהתאמה לסטריאוטיפ היא לא מחויבת המציאות.
- התלמיד ידע לזהות את השפעת הסטריאוטיפ על חייו ובחירותיו האישיות.
- התלמיד יבין שיש מחירים ורווחים להצמדות לסטריאוטיפ או ליציאה ממנו.
- התלמיד יזהה מסרים שיפוטיים על בסיס מגדרי, יכיר פרקטיקות משטור וידע להימנע מהן.

עזרים נדרשים וארגון הכיתה

- ישיבה במעגל / חצי מעגל
- טוש מחיק ולוח
- אפשרות להקרנת סרטונים

מהלך הסדנה

משך מוערך	תוכן
0:05	פתיחה : הקדמה לסדנה וכללי דיון
0:40	ביסוס מושגי : מין/מגדר, סטריאוטיפ, הבניה חברתית סטריאוטיפי הגבריות – מה זה "גבר", מה "ההיפך" מציאות משתנה קופסת הגבריות
מכאן אפשר לבחור ולהתמקד בנושא אחד או יותר, בהתאם לכיתה ולזמן (אפשר גם לחלק את הסדנה למספר מפגשים על מנת להתייחס לכלל התוכן)	
0:30	גבריות ורגשות
0:30	משטור חברתי
0:30	גבריות ואלימות
0:30	אני והחבר'ה
0:30	גבריות ויחסים זוגיים
0:30	שפה גברית
0:30	איך נראה גבר?
0:30	מקצועות ותחומי עניין
0:30	גבריות ואלכוהול
0:15	סיכום



מהלך הסדנה

1. פתיחה

הצגת נושא הדין (אופציונלי)

הצעה לניסוח: "היום באתי לדבר איתכם על גבריות – מה זה אומר להיות גבר", או "היום נדבר על מה זה אומר להיות גבר, ואיזה השפעה יש לתפיסת הגבריות על החיים שלנו".

כללי הדין

- יש רק בנים בסדנה – זו סביבה בטוחה; מותר להגיד ולשאול בה הכול. כל מה שאומרים לא יוצא מהחדר הזה.
- מטרת הסדנה היא לעורר שאלות, לא לתת תשובות. אין לי תשובות, ואין "נכון" ו"לא נכון". כל אחד צריך למצוא את הדרך הנכונה בעבור עצמו.
- חשוב לי לשמוע את מה שיש לכל אחד מכם להגיד. כדי שזה יקרה, נסו גם אתם להקשיב לחברים שלכם, ולדאוג שרק אחד מכם ידבר בכל פעם.

2. ביסוס נושא הדין

מה זה גבר? – ההבדל בין מין למגדר

מתודה: שואלים: "מה זה גבר?" (מבקשים תשובות בסבב).

אם קצת נתקעים עם התשובות, אפשר לסייע עם שאלות מנחות נוספות כמו:

- איזה תכונות נחשבות גבריות?
 - מה זה גבר בעיניכם?
 - מתי ילד הופך לגבר?
 - מה אתה אוהב בלהיות גבר?
 - האם יש משהו שאפשר לעשות שיהפוך מישהו ללא גבר?
- את כל התשובות כותבים על הלוח.

- אפשרות א': כותבים את התשובות בשתי עמודות, לפי מין ומגדר, בלי לכתוב את הכותרת. אם עמודה אחת קצרה יותר, מבקשים עוד דברים לעמודה הזו. אם יש דברים שלא ברור לאן לשייך, לשאול את התלמידים. בסוף שואלים: לפי מה החלוקה?
- אפשרות ב': כותבים את כל התשובות בצורת שמש, ואחר כך עוברים עליהן אחת אחת ומבקשים מהתלמידים למיין לפי מין/מגדר.



הגדרה

מין זו אבחנה ביולוגית, שמתבטאת בגנים ובאברי רבייה.
מגדר זו אבחנה חברתית, והיא גמישה ביחס לזמן, למקום ולחברה.

האם מין הוא קטגוריה בינארית?

זכר ונקבה הן שתי קטגוריות נפרדות לחלוטין, כמעט במאה אחוז. כלומר, מי שמוגדר "זכר" מכיל את כל הרכיבים של הקטגוריה (אשכים, פיין וכו') ורק אותם (כלומר, לא מכיל אף רכיב מהקטגוריה "נקבה") – ולהיפך. רק 1% מהאוכלוסייה לא ייפול באופן מוחלט רק באחת הקטגוריות.

האם יש עוד מגדרים חוץ מגבר/אישה?

בתרבות המערבית מקובל לדבר על גבר ואישה, אבל יש תרבויות בהן יש מגדר שלישי. לדוגמה, בפיליפינים יש מגדר של זכרים ביולוגיים שמתלבשים ומתנהגים באופן נשי מאוד מוחצן, קצת כמו דראג. אם גבר "רגיל" יקיים יחסי מין עם מישהו מהמגדר הזה, זה לא ייחשב אקט הומוסקסואלי, אף שבאופן טכני מדובר בזכר.

סטריאוטיפ: גבריות

מתודה: ניתוח פרסומות

Invictus (קישור לצפייה בפרסומת): פרסומת זו מדגימה את סטריאוטיפ הגבר המאצ'ו. כאן אנחנו מציגים לתלמידים לראשונה ניתוח של טקסט מגדרי, שבו אנחנו יכולים לזהות מסר מגדרי מאוד מוחצן ולהצביע עליו ככזה ("הפרסומת מוכרת לנו גבריות").

מלבד היותן כלי שיווקי, פרסומות משמשות גם להעברת מסרים חברתיים ותרבותיים. כיוון שיש זמן קצוב מאוד להעברת המסר הרצוי, ישנו שימוש רב בסטריאוטיפים מוכרים במגוון דרכים.

לפני הצפייה בפרסומת: אני הולך להראות לכם פרסומת. אנחנו לא מראים את הפרסומת כדי למכור לכם מוצר – למה מעניין להסתכל על פרסומות? מה אנחנו יכולים ללמוד מהן?

שאלות מנחות לצפייה:

- מה המוצר?
- איך המפרסם מנסה לגרום לנו לקנות אותו?

אחרי הצפייה בפרסומת:

- מה ראינו בפרסומת? (אפשר לעבות את הרשימה על הלוח אם עולה משהו חדש)



- איך המפרסם מנסה לגרום לנו לקנות את המוצר?
- איך מוצגת דמות הגבר שראינו פרסומת בהשוואה למה שרשמנו?
- האם כל התכונות מהרשימה מתקיימות בדמות שבפרסומת?
- אפשר להתייחס למרכיבים ספציפיים בסטריאוטיפ ולפתח עליהם דיון קצר. למשל: "זה שהחזה שלו חלק, זה גברי או לא גברי? אז שיער גוף זה גברי?", "האם הוא אלים? זה הופך אותו לגברי יותר?"

הגדרה

סטריאוטיפ הוא קיצור דרך מחשבת:

**הכללה שלא מחויבת במציאות ולא מתקיימת לגבי כל הקבוצה.
סטריאוטיפים עוזרים לנו לתפוס את העולם בצורה יעילה ומהירה,
אבל לשימוש בסטריאוטיפים יש גם מחיר.**

אחד הסוגים הדומיננטיים ביותר של סטריאוטיפים הוא סטריאוטיפים מגדריים. הסטריאוטיפים הללו כל כך חזקים עד שהם נתפסים כאמת מוחלטת.

האם סטריאוטיפ הוא תמיד שלילי?
לא!
"סטיגמה" – מילה שתלמידות מכירות ומזהות עם סטריאוטיפ – היא למעשה סטריאוטיפ שלילי.
יש גם סטריאוטיפים נייטרליים ("גברים אוהבים בשר") וסטריאוטיפים חיוביים ("שחורים טובים בריצה").
גבריות היא סטריאוטיפ ייחודי: אפשר לשאול – "אם אומרים עליו שאני גבר, זה דבר טוב או רע?" כדי להגיע לתובנה: אנחנו מעדיפים להיות מזוהים עם הסטריאוטיפ הגברי המקובל – עד כדי כך שלרוב אנחנו לא שמים לב גם כשאנחנו משלמים על כך מחיר.

היום אנחנו נתמקד בסטריאוטיפים של גבריות – סטריאוטיפים על מה זה אומר להיות גבר.

מה לא גברי?

מטרת החלק הזה היא לבסס את נושא הדיון: לא נדבר על הציר זכר-נקבה (מין) או על גבר-אישה (מגדר), אלא על גברי-לא-גברי (סטריאוטיפ הגבריות).



מתודה: שואלים: "מה זה לא גבר?" או "מה לא גברי?". כותבים את הרשימה על הלוח.

מתודה (אופציונלית): הצגת תמונה של גבר בשמלה וקוקיות.



שאלות מנחות:

- מה אתם חושבים עליו?
- איך הוא בהשוואה לרשימה שעשינו?

לרוב יעלו תגובות חזקות, ברור לנו שזו לא נקבה ואפילו שלא מדובר באישה, אבל יש לו תכונות של גבר ותכונות של "לא-גבר". אגב הגבר בתמונה הוא [מתאבק מקצועי וחבר בלהקת רוק כבד](#) - האם זה משנה את דעתכם עליו?

* אם התלמידים ישר אומרים "הומו" אפשר לאתגר אותם תוך שימוש בהגדרות הגבריות שנידונו קודם. מי שבחר לצאת מהארון הוא אמיץ, נאמן לעצמו וצריך להיות בחור חזק. אלו תכונות ששייכנו לגבריות!

הערה: התמונה הזו מדגימה היטב את הקושי בהתמודדות לא רק עם גבר ששובר את הסטריאוטיפ, אלא עם דמות שמערערת על הסטריאוטיפ ומפגינה סממנים מובהקים של גבריות וסממנים מובהקים של נשיות. לפעמים קשה לתלמידים לעבור הלאה, ומתפתח דיון על נושא הומוסקסואליות וטרנסג'נדריות - שהוא חשוב כשלעצמו, אבל לא הנושא של היום. לפעמים התמונה גם ממש מכעיסה את התלמידים וגורמת להפרעות בכיתה. חשוב לא להתעכב על טרנס/הומוסקסואליות בשלב הזה, ואם הנושא עולה - אפשר לנצל את ההזדמנות כדי להבהיר [שוב] את גבולות הדיון.



מתודה: ניתוח פרסומות

ביסלי ([קישור לצפיה בפרסומת](#)): בפרסומת זו הדמויות מתעמתות עם חריגה מגבולות הסטריאוטיפ.

שאלות אחרי הצפייה:

- מה ראינו בפרסומת? איך המפרסם מנסה לגרום לנו לקנות את המוצר? (הביסלי "כל כך טעים שהוא גורם לך לרקוד" – הביסלי מרגש אותך ומאפשר לך להשתחרר).
- מה הסטריאוטיפים שראינו בפרסומת?
- האם יש דברים שאנחנו לא עושים כי הם יגרמו למישהו להגיד עליי שאני לא גבר?

דיון: מציאות משתנה – סטריאוטיפים כדבר נרכש ותלוי תרבות

סטריאוטיפים משתנים בהתאם לתרבות ולזמן. פעמים רבות נראה כאילו לסטריאוטיפים יש אחיזה במציאות. אבל זה רק נראה ככה כי אנחנו לא מכירים תרבויות אחרות או תקופות אחרות. כמה דוגמאות מעניינות:

1. בלט: בפרסומת, הדמויות לובשות חצאיות טוטו ורודות ורוקדות בלט. חצאיות טוטו אמנם שייכות לתפקידים נשיים, אבל באירופה בהחלט יש גם בלט גברי.
2. כדורגל בארה"ב – "ספורט של בנות": כדורגל בארה"ב נחשב ספורט נשי (הגברים בפוטבול), בעוד שבארץ זה חד וחלק משחק לגברים. מה קרה בארצות הברית, שפתאום בנות כן מתעניינות בכדורגל וטובות בזה?
3. ההיסטוריה של כחול וורוד כצבעים מגדריים: לפני המאה ה-19, בכלל אין עדויות לשיוך מגדרי של צבעים, ועד אמצע המאה ה-20, היה קיים גם השיוך ההפוך (ורוד כצבע של בנים).
4. לואי ה-14, מלך צרפת: לבש גרביונים, עקבים ופאה. עקבים בתחילת דרכם נועדו לגברים אצילים (כדי להרים אותם מעל ההמון ומעל הרחובות שהיו מלאי צואה וזוהמה). שימו לב שלואי היה מלך, דמות חזקה ובהחלט גברית באותה תקופה.
5. סטיק ובן-אל: נחזור לתקופה של היום. אפשר להשוות לתקופה שבה המנחה היה צעיר יותר – בנים שהיו מתלבשים עם טוניקה כמו סטיק ובן אל, היו לגמרי משלמים מחיר חברתי.

סרטונים (אופציונלי): מבט על מציאות משתנה

סטריאוטיפים מגדריים לאורך השנים (באנגלית עם תרגום)

ורוד לבנות וכחול לבנים? (סרטון של "כאן")



קופסת הגבריות

"קופסת הגבריות" הוא מושג שטבע טוני פורטר (נשתמש בסרטון שלו בהמשך, לפתיחת הדיון בגבריות ורגשות). המושג מדבר על ההגבלות החברתיות שיש על גברים, בניסיון להאיר את המחירים שמשלמים על כך. להיות בתוך הקופסה, פירושו להיות במסגרת שמגבילה את הרצונות האישיים ואת אופן ביטויים על מנת להתאים לציפייה החברתית.

הסטריאוטיפים הם לא רק דעות ואמונות שיש לנו לגבי גברים. במידה רבה, הם גם מכוונים את ההתנהגות שלנו ואת איך שאנחנו מגיבים לאחרים, איך אנחנו שופטים אותם ואת עצמנו. יש התנהגויות שאנחנו לא מרשים לעצמנו כדי להתאים לתפיסת הגבריות.

מטרת הדיונים בהמשך היא היכרות עם היבטים שונים של קופסת הגבריות. אם מתכננים לדון בסדנה בגבריות ורגשות, אפשר לפתוח את הדיון באמצעות הצגת הסרטון של טוני פורטר – גם בלי לדון מראש במושג קופסת הגבריות, ולערוך את הדיון כסיכום לסדנה.

דיון בקופסת הגבריות (אפשרי כסיכום)

המסרים של קופסת הגבריות, על פי טוני פורטר:

- אל תבכה ואל תביע רגשות חוץ מכעס
- אל תראה חולשה או פחד
- תראה כוח ושליטה – במיוחד על נשים
- תפגין עליונות ואגרסיביות
- תהיה קשוח, חזק, אמיץ
- תחליט לבד, אל תבקש עזרה
- אל תתנהג "כמו אישה"
- אל תתנהג "כמו הומו"
- תראה אישה כאובייקט וכרכוש

שאלות אפשריות לדיון:

- האם אתם מסכימים עם המסרים הללו לגבי גבריות? האם יש משהו מהמסרים שאתם לא מסכימים איתו? האם יש מסר לגבי גבריות שחסר כאן לדעתכם?
- האם פעם הרגשתם את אחד מהמסרים הללו מופנים כלפיכם?
- כמה מזה עלה בתיאור שלנו לסטריאוטיפ הגברי? מה זה אומר שאדם אמריקאי שלא מכיר אותנו יכול להגיד לנו כל כך הרבה על מי שאנחנו?



מתודות אפשריות לדין:

1. הציגו בפני התלמידים את המסרים של קופסת הגבריות על פי טוני פורטר, והשתמשו בשאלות כדי לפתח דיון על הנושא.
2. לפני שמגלים את מלוא הרשימה של טוני פורטר, אפשר לשאול את התלמידים מה הם היו שמים בקופסה. אפשר להראות את המסר הראשון ולבקש מהם להשלים את השאר, או מראש לבקש מהם להגיד מה לדעתם כלול בקופסה.
3. סיפורים אישיים: הדיון בקופסת הגבריות הוא זמן מצוין לשתף עם הכיתה סיפורים שלכם לגבי השפעת המסרים הללו על חייכם בעבר ובהווה.

גבריות ורגשות

להיות גבר זה להיות בשליטה על הרגשות: הבעת רגשות נתפסת לא גברית, וגברים משלמים על זה מחיר. אנחנו צוחקים על מי שיוצא מהקופסה, וככה אנחנו מחזקים אותה.

מושגי הגבריות המסורתית תופשים הבעה עזה של רגשות כביטוי בלתי גברי, ובכך הם מטילים איסור על מרבית גילויי הפגיעות. על פי הסטריאוטיפ המקובל, להיות "גבר" פירושו להיות "חזק" ו"לשלוט במצב". אין מקום להיסוס, בלבול או חולשה. זו הסיבה שגברים כה רבים "לא רוצים לדבר על זה" (ריל 1997; נרדי ונרדי 1992; Kindlon & Thomson 1999). (סקירת המאמרים כאן ובהמשך נלקחה ברובה ממקבץ מאמרים בנושא שמופיעים [באתר של ד"ר יאיר אפטר](#))

התנועה בדיון הזה היא מהכללי והערכי אל הקונקרטי: הרבה פעמים התלמידים אומרים שזה בסדר שגבר יבכה או יביע רגשות – אבל בפועל זה לא קורה. כמנחה צריך להקפיד להאיר את הדיסוננס ולהחזיר את הדיון מהתיאוריה אל המציאות.

מטרות

- להבין שסטריאוטיפ הגבריות מגביל ביטוי רגשי, ושיש לכך מחיר
- להבין איך מי שיוצא מהקופסה ומביע רגש משלם מחיר גם על זה (צחוק/זלזול/"ירידות") – ובכך אנחנו יוצרים את הקופסה, לומדים את הסטריאוטיפ בעצמנו ומלמדים גם אחרים
- לאפשר שיח רגשי ולא שיפוטי, לתת לגיטימציה למגוון רגשות ולביטויים במלל ובכי

בכי

מתודה: סרטון של טוני פורטר (קישור מומלץ לצפייה) [מקור באורך מלא כאן, כולל תכנים קשים] אחרי הסרטון יש שתיקה, וכדאי לתת מקום לשקט שאחרי ולא לפתוח את הדיון מיד אחרי הסרטון. אפשר לחכות כמה שניות עד שמדליקים את האור בכיתה, ואפשר גם מראש לבקש להיות בשקט אחרי הסרטון: "אני יודע שרגשות זה משהו שמאוד קשה לנו, ואנחנו נוטים לברוח לבדיחות, אבל אני מבקש שננסה



להישאר במקום הזה, ולא ישר נברח לבדיחות". אם זה קורה, אפשר לשקף את ההתנהגות – "הדיקטטורה של הדאחקה" (שנעסוק בה בהמשך).

שאלות לדיון:

- מה טובי פורטר מתאר בסרטון? מה דעתכם על הסיפור?
 - האם זה בסדר שילדים יבכו? אם יש לכם אחים קטנים – מה עושים כשהם בוכים? איך זה בהשוואה לאחיות קטנות?
 - האם זה בסדר לגבר לבכות? (במיוחד אם עלה שכן): מי ראה פעם גבר בוכה? / מי רוצה לשתף אותנו בסיפור על בכי?
 - באילו סיטואציות יצא לך לראות גברים בוכים? (לרוב מדובר בסיטואציות קשות, או בספורט) למה זה ככה? (למה הסיטואציה צריכה להיות כל כך קשה כדי שיהיה לגיטימי לבכות?)
 - מה היתרונות של בכי? מה החסרונות של לא לבכות?
 - דיון: מה עושים כשחבר בוכה? (כולם היו עוזרים לחבר שבוכה, אבל פוחדים שיצחקו עליהם אם יבכו).
- לא שואלים את התלמידים ישירות האם בכו – אבל נזהרים לא לשלול את האפשרות שגם הם בוכים. אפשר לשתף בסיפור אישי שקשור לבכי או להימנעות מבכי, ולנתח אותו על עצמכם (מה הרגשתי, למה נהגתי כפי שנהגתי). יותר פשוט לדבר על רגשות באופן כללי.

רגשות

מתודה – סבב רגשות: כל אחד בתורו (כולל המנחה) מספר על רגש שהרגיש בתקופה האחרונה, מה הייתה הסיטואציה ואיך הביע את זה. חשוב לאתגר את התלמידים שיגידו איך הביעו את הרגש שהרגישו.

בסבב עולים הרבה דברים שאפשר לשקף:

- שימוש בהומור כדי "לחזור לקופסה" – הדיקטטורה של הדאחקה (מתקשר לדיון בנושא משטור)
- חוסר רצון להשתתף
- שלושה רגשות עיקריים – עצב, כעס, שמחה (לפעמים גם "עצבים")
- אילו עוד רגשות יש? (אפשר להיעזר בתמונה למטה). למה הם לא עלו בסבב?
- מה המחיר שאנחנו משלמים על חוסר היכולת להביע את עצמנו?

כולנו מרגישים מגוון רגשות נעימים יותר או פחות. היכולת לזהות מה אני מרגיש, לקבל את זה ולתת לזה שם ומקום היא חשובה ובריאה. כשלא יודעים איך להכיל את הרגשות, זה עלול להוביל לתסכול ודיכאון או



לניסיון להשתחרר בדרכים אחרות – כמו התקפי זעם, אלימות כלפי אחרים או כלפי עצמי, פניה לסמים ולאכזרול.



(אם מראים את הגרפיקה, אפשר להפוך באנימציה את הכותרת "24 שעות בחיי אישה" ל"90 דקות בחיי גבר": בקונטקסט של ספורט, מותר לגבר להביע רגשות. למה דווקא אז זה בסדר?)

משטור חברתי

משטרה כחולה-ורודה

ביטוי שהמתאר את האופן שבו החברה מגיבה להתנהגויות שאינן תואמות לסטריאוטיפ. החברה כמעין שוטר ש"מחזיר אותנו למוטב", לנורמות המקובלות לגברים (כחול) ולנשים (ורוד). המשטור יכול להיעשות באופן ישיר על ידי אמירה ברורה של מה מותר ומה אסור, מה מתאים ומה לא (למשל: הורים שיגידו לילד קטן שאסור לו לשים לק, גם אם זה במשחק, כי "זה לא מה שבנים עושים"), או באופן עקיף ומרומז, למשל על ידי שימוש בהומור – כפי שנדגים מיד.





מתודה: ניתוח פרסומת

הייניקן (קישור לפרסומת): בפרסומת, נשים וגברים מתלהבים מדברים שונים בדרך דומה.

שאלות לדיון:

- מה היה בפרסומת? מה היה ההבדל בין הנשים לגברים?
- למה זה לא הצחיק אותנו כשהנשים התלהבו מבגדים ונעליים, אבל צחקנו כשהגברים התלהבו מבירה?
- כשאני צוחק מהפרסומת, מה בעצם הצחוק הזה אומר לחברים שרואים איתי את הפרסומת? מה בעצם הצחוק הזה אומר לי?

הדיקטורה של הדאחקה

גבריות (שילוב של גבריות ושבריריות) הוא מושג שבא להמחיש שגבריות היא בעצם לא רק מצב נתון או סט של תכונות, אלא מצב שצריך כל הזמן להוכיח אותו – כל הזמן צריך להשקיע מאמץ כדי להיות ראוי לתווית הזו. זה יוצא דופן ביחס לזהויות אחרות (למשל: ישראלי, ירושלמי, מסורתי, הורה, שחקן כדורגל), שלא מצריכות הוכחה מתמדת או ניתנות לערעור מבחוץ.

החשש שלא נהיה ראויים, שיצחקו עלינו, משפיע על הבחירה שלנו מה לעשות ואיך להתנהג – כשאנחנו או אחרים חורגים מהגבולות המקובלים, הצחוק עלינו או עליהם מסמן שהקו נחצה.





מתודה: ניתוח פרסומת

צ'ופצ'יקון (קישור לפרסומת): הגבריות והחזות הקשוחה של טייס קרב נשברת אל מול כינוי חיבה אחד, וממושא להערצה הוא הופך למושא ללעג.

שאלות לדיון:

- מה היה בפרסומת?
- מה אני חושב על הקצין שהוצג?
- למה הכינוי שאשתו נותנת לו כל כך מצחיק? איך הוא פוגע ב"גבריות" שלו?
- איך הייתם מציעים לו להגיב?
- מה הייתם אומרים אם הייתם ביחידה שלו?

העמקת הדיון (אופציונלי):

- על מה השיחות שלכם? (לרוב: צחוקים, ירידות אחד על השני)
- מי חושב שמישהו פעם נפגע כשירדו עליו? (לרוב: רובם מרימים יד)
- מי פעם נפגע בעצמו מזה שירדו עליו? (לרוב הרבה פחות מרימים יד)
- (אם מישהו מרים יד) יכול לשתף מה עשית כשזה קרה?
- למה אנחנו נמנעים מלהגיד שנפגענו? האם ואיך אנחנו נפגעים מהמצב הזה?

גבריות ואלימות

הנטייה לתקשר באמצעות אלימות היא חלק מהסטריאוטיפ שלנו, והיא לא תמיד מתאימה למי שאנחנו או מה שאנחנו רוצים. זה יוצר לנו פער ביכולת לתקשר באופנים אחרים, ואנחנו פונים לאלימות כדי להשיג את מה שאנחנו צריכים, מה שיוצר הרבה מהאלימות של גברים.

גברים מצופים להתנהגות המבטאת עוצמה: עצמאות, אסרטיביות ושליטה מלאה. ברוב החברות מצופה מגברים לנהוג בצורה יותר אגרסיבית במספר רב של מצבים (Baron & Richardson 1994). לבנט טוען כי הסוציאליזציה הגברית גורמת לגברים הן לחוסר יכולת להיות רגישים והן להתנהגות אגרסיבית (Levant, 1992); נמצא במחקרים, שנערים ממעטים להשתמש במילים כדי לבטא מצוקה, ומחצינים אותה באמצעות "acting out", ביטוי התנהגותי של תוכן נפשי, במקום בדיבור (Brooks & Silverstein 1995).

במחקרים נוספים נמצא קשר בין "גבריות" לבין אגרסיביות גבוהה אצל גברים ונשים (Richardson & Hammock 1992, Gini & Pozzoli 2006). נמצא גם קשר בין "היפרגבריות" (היצמדות קיצונית לתפקידי מגדר גבריים) לאגרסיביות ואלימות כלפי נשים (Parrot & Zeichner 2003) וכלפי גברים הומוסקסואלים (Parrot & Zeichner 2008). במחקרם של ריצ'רדסון והמוק משנת 1992, נבדקים מילאו שאלוני אישיות



שהעריכו "נשיות" ו"גבריות" כמימדים בלתי תלויים; נמצא ש"גבריות" גבוהה מקושרת לרמות אלימות גבוהות, יותר מאשר המין הביולוגי (זכר/נקבה).

מטרות

- להצביע על הקשר בין תפיסת גבריות לאלימות.
- תזכורת להבניה חברתית: אנחנו לומדים מה זה להיות גברים מסרטים ומהמדיה בכלל.
- להכיר דרכים אחרות לביטוי כעס ותסכול.

מתודה: טריילר "בלתי נשכחים 3" (קישור לסרטון)

שאלות לדיון

- מה זה מלמד אותנו על להיות גבר?
 - האם כולנו כאלה? האם היינו רוצים להיות כאלה? האם זה אפשרי בכלל?
 - מתי פעם אחרונה ראיתם גבר הורג מישהו?
 - מתי פעם אחרונה אתם הרגתם מישהו? ובטלוויזיה/במחשב?
 - האם אי פעם עבר שבוע שבו לא ראיתם גבר הורג או מרביץ למישהו?
 - איך גבר כזה מתנהג כשהוא חוזר הביתה? אם יש לו בת זוג, האם הוא יכול לדבר איתה? מה הוא יעשה אם הם ייפרדו? מה היחס שלו לאמא שלו?
 - מה הקשר בין זה ובין החיים שלנו?
 - יצא לכם ללכת מכות במהלך החיים? ברצינות או ב"צחוק" עם חברים?
 - מה זה אומר אם אני לא רוצה להיות כזה? איזה תגובות אקבל?
 - אם נבחר לא להשתמש באלימות, איך עוד אפשר להביע אי הסכמה או לפתור בעיות?
- חשוב לשקף במהלך הדיון את היחסים בתוך הכיתה – את המכות שהם הולכים בינם ובין עצמם בזמן הסדנה, אם יש. אפשר לשאול: האם זה לא אותו דבר, רק בקטן? למה עושים את זה? האם חייבים להחזיר, ולמה? איך מגיבים אם מישהו פוגע בי באמת – האם אפשר להגיד, "פגעת בי"?
- אם עולות התנגדויות כמו "זה רק סרט – זה לא קשור אלינו!", אפשר לנסות להבין איפה המתנגדים ביחס לזה: אתה לא הולך מכות? אתם לא חושבים שלהיות חזק עושה אותך גבר? למה מפריעה לך האמירה הזו?



אני והחבר'ה

מתודה: טריילר "ת'ור והענק הירוק" ([קישור לסרטון - מ-0:42 עד 0:53](#))

מידע למנחה: ת'ור והאלק הם חברים! הבחור שהוא מדבר איתו בסרטון הוא ברוס באנר, שהופך לענק ירוק כשהוא מתעצבן, ואז הוא הולך מכות עם מה שסביבו, ולא זוכר אחר כך.

שאלות לדיון

- איך נראים היחסים בין הדמויות בסרט?
- הדמויות של ת'ור והאלק הם חברים, אבל הם מדברים פה על זה שהם תכל'ס הלכו מכות. קורה לכם שאתם הולכים מכות עם חברים? (פה אפשר לשקף התנהגות בזמן הסדנה, כי הרבה פעמים הולכים מכות בכיתה) למה אנחנו הולכים מכות עם חברים?
- חלק ממכות בין חברים זה שאף אחד לא באמת נפגע או לפחות לא אמור להיפגע. האם זה תמיד כך?
- האם יש קשר בין מכות לבין "ירידות"? (הרעיון הוא ששניהם ביטויים של גבריות כתחרות בין חברים)
- האם הרגשתם פעם שאתם חייבים להתנהג באלימות למרות שאתם לא רוצים?
- מה אפשר לעשות אם אני לא רוצה ללכת מכות? איך החבר'ה יגיבו?

הערה למנחה: נסו לא להיות ביקורתיים על מכות עם חברים. מבחינתם זו פרקטיקה בריאה. אפשר לדבר על מיומנויות אחרות שאנחנו לא מפתחים: אם כל התקשורת שלנו היא במכות ובירידות, יש דברים שאנחנו לא יודעים להגיד. יש מצבים שבהם מכות לא מתאימות, ואנחנו לא מצוידיים לכך. אפשר לקשר ליחס לנשים אחר כך – אם אנחנו יודעים רק להיות אגרסיביים, איך נדע ליצור קשר עם נשים בצורה לא אגרסיבית?

גבריות ויחסים זוגיים

כשזה נוגע למערכות יחסים, הסטריאוטיפ הגברי מתאר מחסור בכישורים והתנהגויות הרלוונטיים למערכות יחסים: הבעה רגשית, הקשבה, תמיכה ודיון בבעיות בין בני הזוג. במחקר שנערך (Burn & Ward 2005) נמצא מתאם שלילי בין קונפורמיות לסטריאוטיפ הגבריות אצל גברים, לבין הסיפוק שלהם ושל בנות זוגם ממערכת היחסים. כלומר, ככל שהציות לנורמות הגבריות נמצא גבוה יותר אצל הגבר, כך בני הזוג דיווחו על פחות סיפוק ממערכת היחסים.

כשמדברים על גבריות וזוגיות, חשוב לא לגלוש לשיעור "חינוך מיני". אם מגיעים לנושא של פורנוגרפיה, אין שום בעיה להעביר מסר ביקורתי לגבי זה – אך זה לא נושא השיעור, ולא בזה אנחנו עוסקים. כמו כן, הסדנה על סטריאוטיפ הגבריות נועדה לדון במקומות שבהם גברים נפגעים מסטריאוטיפ הגבריות, לא ביחס בין



גברים לנשים או במקומות שבהם נשים נפגעות מהתנהגות של גברים. במקרה שהדיון מוסט לכיוונים אלה, אפשר לכוון אותו בחזרה להקשרי סטריאוטיפ הגבריות.

חשוב גם לא להעביר מסר שמערכת יחסים קצרה, פיזית ונטולת רגשות היא דבר פסול. אבל זה לא תמיד מה שאנחנו רוצים, והתפיסה החברתית מקשה על גברים להיות במערכות יחסים רגשיות ומשמעותיות.

מטרות

- להכיר בהשפעת הסטריאוטיפ הגברי על מערכות יחסים זוגיות.
- להצביע על התפיסה של גבר כ"זיין" ואיך התפיסה הזו מכוונת את ההתנהגות שלנו.

מתודה: צפייה בפרסומת

מסטיק עלמה ([קישור לפרסומת](#)). הגבר בפרסומת מוצג כגורילה. הוא לא רואה את בת הזוג שלו, לא מביע רגשות ולא מתייחס לצרכים שלה. למשל, הוא קונה לה פלייסטיישן כמתנה – מתנה שהיא יותר בשבילו.

שאלות לדיון

- איזה מין גבר יש כאן? מה זה מלמד אותנו על להיות גבר? (הוא לא רואה אותה, לא מבין אותה, לא שם לב שהיא מתבאסת עליו)
- בהקשר של יחסים: מה גברים רוצים? מה נשים רוצות? ומה אתם רוצים, ולמה?
- אילו בעיות תקשורת יש בין גברים ונשים? האם יש מצבים בהם אחד הצדדים רוצה משהו והצד השני לא? מדוע?
- אפשר לקשר לנושאים של צחוק, רגשות ואלומות – אם אנחנו לא טובים בלדבר על הדברים האלה, קשה לנו לנהל יחסים אינטימיים. איך גבר אמור להתנהג אם לא יודע לתקשר ולהביע רגש? קורה שחברים יצחקו עלינו אם נביע רגש לחברה שלנו לידם? (אפשר לקשר לפרסומת "צ'ופצ'יקון")
- מה עדיף – הרבה סטוצים או חברה קבועה? למה? למה כשגבר שוכב עם הרבה נשים זה מעלה את הכבוד שלו, וכשאישה עושה את זה זה מוריד מהכבוד שלה?
- אם עולה האמירה שהרבה גברים רוצים את זה, אפשר לשאול: ומה לגבי הגבר שלא רוצה את זה (אפשר להוסיף: נניח, אני)?
- למישהו פה יש חברה? האם מתנהג אחרת לידה? האם מרגיש נוח לדבר איתה על רגשות?
- למה בכלל לגברים יש חברות? למה גברים מתחתנים?



שפה גברית

הערה למנחה: הדיון בשפה נוגע בסוגיות של מיניות בלי לעסוק בחינוך מיני או בתכנים מיניים. הנושא הוא לא מיניות, אלא האופן שבו אנחנו מדברים עליה.

לא נדבר על השפה העברית ומגדר, אלא על שימוש במילים וביטויים מסוימים שנפוצים יותר בקרב גברים ומיוחסים לגבריות. השפה שאנחנו משתמשים בה היא אחת הצורות שבהן תפיסת הגבריות נוצרת ונשמרת. היא משקפת הרבה מהמרכיבים של הסטריאוטיפ הגברי, ובמיוחד אלימות וכוחניות, שמודגמת במילים כמו תותח, צייד, לזיין, "להעמיס" (אחרי שהיינו תותחים וצדנו את האישה, העמסנו וזיינו אותה – היחס אליה הוא כאל חפץ). אלה אולי רק מילים, אבל למילים יש משמעות – הן מושפעות מהתפיסות שלנו, והן משפיעות, גם באופן לא מודע, על האופן בו אנו תופסים את העולם ועל ההתנהגות שלנו.

מחקר¹ שבחן את השימוש בשפה בפוסטים בפייסבוק וטוויטר, מצא שיש הבדלים באופן הביטוי בין גברים ונשים. נמצא שנשים עושות שימוש רב יותר מגברים במילים רגשיות, החל מהפועל "לאהוב" דרך "אני מתרגשת!" וכלה בסמלים של לבבות וסמיילי. גברים, לעומתן, משתמשים הרבה יותר בקללות, בשמות מדויקים של אובייקטים (למשל דגם מסוים של קונסולת משחקים), ובאופן כללי בשפה גסה בהרבה. בנוסף לכך, גברים הרבו להשתמש במילת השייכות "שלי", המעידה על בעלות, כאשר התייחסו לבת הזוג שלהן, בכל הגרסאות האפשריות ("אשתי", "החברה שלי", "בת הזוג שלי", "האקסית שלי", "גרושתי"), לעומת נשים שנטו להשתמש במילה הכללית ("הבעל", "האקס") או התייחסו אליו בשמו הפרטי.

שאלות לדיון

- איך קוראים לגבר מוצלח מאוד?
- איך קוראים לגבר ששוכב עם הרבה נשים?
- איך אתם קוראים ליחסי מין – באילו ביטויים משתמשים? מה המשמעות המילולית של הביטויים? (מה עושה תותח, מה עושה צייד, מה זה להעמיס)
- למה אומרים לגבר "אני אזיין אותך"? מה זה אומר? מה זה אומר על מה זה לזיין אישה?

מתודה אפשרית: להציע ניסוי לקבוצה: מעכשיו בדיון, הראשון שמשתמש בביטוי אלים נפסל.

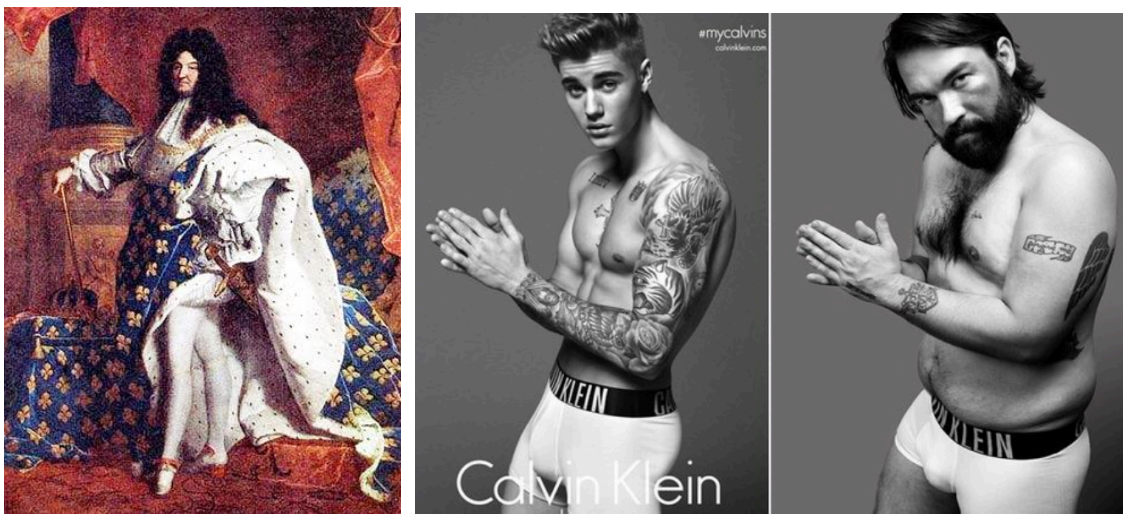
¹ Schwartz HA, Eichstaedt JC, Kern ML, Dziurzynski L, Ramones SM, Agrawal M, et al. (2013) Personality, Gender, and Age in the Language of Social Media: The Open-Vocabulary Approach. PLoS ONE 8(9): e73791. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073791>



איך נראה גבר?

אנחנו משקיעים מאמץ בשביל להתאים את עצמנו לדימוי חיצוני, שלעיתים הוא בלתי מושג. כפי שמודל היופי השפיע על נשים במשך שנים, גם גברים נדרשים להתאים למודל מסוים של גבריות (שרירי, גבוה, מסוקס, עם שיער או קרחת מלאה, זיפים או זקן מלא...). ההתאמה משפיעה גם על ביטחון עצמי ועל ודימוי עצמי.

בהקשר הזה אפשר גם לדון בסטריאוטיפים משתנים ([קישור לסרטון על סגנונות מראה הגבר במהלך 100 שנים](#)).



מטרה

- להראות שלגבריות יש גם היבטים של גוף ואופנה: לא כל הגברים נראים כמו "גבר"
- להעלות מודעות להשפעת המדיה החברתית על מודל הגבר ועל הדימוי העצמי שלנו

שאלות לדיון

- איך נראה גבר?
- מי נראה כמו גבר? מה קורה למי שלא נראה כמו גבר?
- מי רוצה ריבועים בבטן? מי הולך לחדר כושר?
- כמה מאמץ צריך בשביל להיראות כמו גבר? ... ובשביל להיות גבר?

מתודה אפשרית: לבקש מהתלמידים ללכת/לעמוד/לחבק בצורה הכי גברית שהם יכולים.

מקצועות ותחומי עניין

מטרות

- להראות איך בחירת המקצועות ותחומי העניין שלנו מושפעים מתפיסות של גבריות.
- להצביע על הציפיה החברתית מגברים להיות המפרנס העיקרי במשפחה.

מתודה: סקר כיתתי

- מי הולך לאיזו מגמה? (אפשר לשאול על מגמות ספציפיות ולבקש מתלמידים להרים את היד, או בסבב).
אם כולם או הרוב בוחרים אותו דבר, לשאול: האם זו באמת בחירה?
אפשר גם להראות סטטיסטיקה מבית הספר.

שאלות לדין

- האם אתם בוחרים לאיזה מגמה ללכת? לפי מה אתם בוחרים?
- מה אתם חושבים על מישהו שהולך ללמוד ספרות/אמנות/מחול?
- מה אתה רוצה להיות כשתהיה גדול?
- מה יותר חשוב – לעשות כסף או לעשות משהו שאתה אוהב? למה?
- ממה אנחנו נהנים? במה אנחנו טובים? (אפילו משחק מחשב) איך אנחנו מרגישים כשאנחנו עושים משהו שאנחנו טובים בו?
- איך אתם יודעים שאתם לא טובים בתיאטרון או ספרות או ריקוד?
- אם כל אחד בוחר – איך זה שכולם בוחרים אותו הדבר?
- "זה מה שבאמת מעניין אותי":
 - למה זה מעניין אותך?
 - למה דברים אחרים לא מעניינים אותך? האם ניסית פעם?
 - האם לא אמרו לך פעם על דברים מסוימים שהם כן או לא מתאימים לבנים?

גבריות ואלכוהול

מטרות

- להצביע על הקשר הכפול בין גבריות ואלכוהול:
- אלכוהול מאפשר שחרור מהגבלות של הקופסה, וגם מספק לגיטימציה חברתית ליציאה מהקופסה
- אלכוהול הוא דרך שבה גברים מוכיחים גבריות – ולפעמים נפגעים ואפילו מתים מזה



שאלות לדין בכיתה

- מתי אתם שותים? כמה? למה?
- מה זה אומר לתפוס ראש? למה זה כיף? מה כיף בזה?
- מי שותה יותר, בנים או בנות? למה?
- "זה משחרר" – ממה אנחנו צריכים להשתחרר?
- האם יש דברים שאתם יכולים לעשות רק בהשפעת אלכוהול? האם ניסיתם לעשות אותם בלי לשתות?
- איך אפשר להשתחרר גם בלי השפעה של אלכוהול?

חשוב לדעת - מה זה אלכוהול?

אלכוהול הוא סם פסיכואקטיבי המדכא את מערכת העצבים. במוח הוא מדכא דווקא את מערכות האינהיביציה. אפשר לומר שאלכוהול משתיק את הקול הפנימי שאומר לנו "לא, זה לא רעיון טוב". בגלל זה הוא משחרר עכבות וגורם לנו להרגיש יותר קלילים וזורמים. בגלל זה הוא "פתרון מושלם" להגבלות של הגבריות, וגם הסיטואציה שבה שותים נותנת לגיטימציה חברתית לשחרור – לריקוד, להבעה של הרגש וכו'.

השאיפה שלנו היא להרגיש נוח ומשחררים בחיים גם ללא חומרים. בשביל זה, צריך להיות מודעים לדברים שמגבילים אותנו ולחשוב על דרכים יותר אפקטיביות להשתחרר מהם.

סיכום

לסקור בכמה משפטים על מה דיברנו היום ולהוסיף:

גבריות זה לא רע

[פרסומת: גינס/אקס](#)

"דיברנו על הרבה דברים לגבי הגבריות שמגבילים אותנו ומקשים עלינו, אבל יש הרבה דברים יפים בלהיות גבר."

חשוב לציין שבגבריות יש המון תכונות חיוביות ומוערכות, כמו אומץ לב, שליטה, כוח רצון שדוחף אותנו ועוד. אבל כשאנחנו מרגישים שאנחנו חייבים כל הזמן להפגין את התכונות האלו – ואף פעם לא להפגין אחרות – אז הגבריות נהיית מגבלה.



זיקוק המסר וקריאה לפעולה: מה אפשר לעשות?

הצעה לניסוח:

"דיברנו על איך הצורך להיות 'גבר' משפיע על ההחלטות שלנו. אני רוצה שכל אחד מכם ינסה לשים לב כשהסטריאוטיפ משפיע על מישהו אחר – האם זה באמת מה שהוא רוצה לעשות? וישים לב כשהסטריאוטיפ משפיע עליו – האם הסטריאוטיפ מגביל אותו? ואם כן, האם שווה לו לנסות לשנות את זה?"
"לכל בחירה יש מחיר. ליציאה מהסטריאוטיפ או להישארות בסטריאוטיפ יש מחיר. המטרה שלנו היא לנסות לאפשר לעצמנו ולחברים שלנו לעשות מה שמרגיש נכון באופן אישי."

"איך אפשר לעשות את זה?"

- לקבל יציאה מ"קופסת הגבריות" ללא שיפוטיות
- לתמוך במי שבוחר לעשות דברים לא בהתאם לציפייה החברתית
- להקשיב לעצמי ולהיות נאמן לרצונותיי
- להרשות לעצמי להתנסות בדברים שלא עשיתי כי חששתי "מה יגידו"

"יש הרבה דרכים להיות גבר, ואף אחד לא יכול לקחת את זה מכם. אולי בסיטואציות מסוימות מתאים לנו לפעול לפי הסטריאוטיפ, אבל יכול להיות שלפעמים זה דווקא בסדר להשתחרר ממנו קצת. ואם מישהו מחליט שמתאים לו לצאת מהסטריאוטיפ, אולי דווקא כדאי לפרגן לו על זה."

נספח: דגשים כללים להנחיה

סדנה, לא שיעור – כך המסר עובר בצורה הרבה יותר אפקטיבית. כדי שזה לא יהיה "עוד שיעור", כדאי לדאוג שהתלמידים ישבו בחצי מעגל/מעגל, שהמנחה הוא חלק ממנו. חשוב לדבר איתם בגובה העיניים. חשוב להשתמש [בכלים להנחיית סדנה](#). כדאי לעודד השתתפות של כמה שיותר תלמידים, וכמובן לפנות אליהם בשם.

סיפורים אישיים עובדים הכי טוב. להביא את עצמנו כמה שיותר – לחשוב על סיפורים אישיים על איך מגדר משפיע על החיים שלנו, בעיקר איך הוא מגביל אותנו ואיך אנחנו משתחררים ממנו והופכים את החיים שלנו לטובים יותר. אפשר להתייחס גם למחירים החברתיים של יציאה מגבולות המגדר.

צורת התקשורת עם התלמידים צריכה להיות חיובית ומאשרת ככל האפשר. גם אם אומרים משהו הפוך ממה שרצינו לשמוע, להקפיד להגיב בצורה שקודם כל מסכימה ומקבלת, ורק אז אפשר גם להציע צד אחר של העניין או לאתגר את התלמיד בשאלת המשך. למשל: תלמיד אומר שדווקא אין בעיה לגבר לבכות/להודות בפחד/לא לדעת משהו; אפשר להגיד שזה משמח שהוא חושב ככה, ואז לבקש ממנו דוגמה למתי זה יכול לקרות – פה הוא עשוי



להיתקל בקושי לתת דוגמה, ואז אפשר לדבר על הקושי הזה. אם רעיון כלשהו לא מתקבל, חשוב לא להתעקש עליו למרות ההתנגדות. אפשר לנסות גישה עקיפה כמו בדוגמה הקודמת, ואם לא יודעים איך – עדיף לוותר ולהמשיך הלאה. צריך לזכור שהעולם שהתלמידים חיים בו נראה קצת אחרת מהעולם שלנו, ואולי דברים שנכונים לנו, כבר לא נכונים להם.

יכוח עובד הכי פחות טוב. להשתדל לא להיכנס לויכוח עם התלמידים. אם יש התנגדויות, לנסות לנתב אותן לדיון בתוך הכיתה: מישהו רוצה לענות לזה? יש למישהו רעיון איך זה יכול להיות אחרת?

חיזוקים חיוביים להשתתפות של תלמידים. לחזור על מה שהם אמרו ולעודד אותם ("יפה", "אחלה תשובה" וכו'). אמירות לאורך המפגש שלכאורה מייצגות "יציאה מהקופסה" יכולות לקבל תגובה מעודדת מפורשת, ולהיות מאזכרות בסוף הסדנה כדוגמאות.

שתיקה. כשבאמת נוגעים בנושא עמוק ומהותי נוצרת מבוכה גדולה שבאה עם שתיקה רועמת. השתיקה והמבוכה הם הקירות של קופסת הגבריות. אפשר לשקף את זה שיש כאן שתיקה, ושנחנו מרגישים שמאחוריה מבוכה (או כל דבר אחר שאנחנו מרגישים) – ושאת את התחושה הזאת אנחנו נרגיש בכל פעם שנגיע למגבלות הקופסה.

הדיקטטורה של הדאחקה. הרבה פעמים כשמנסים להעמיק, או כשמגיעים לעומק, יש תלמיד אחד או שניים שמנסה להפוך את הדיון חזרה לשטחי וקליל באמצעות בדיחה. אפשר לשקף לקבוצה שזה מה שקורה: שיש תחושה שמנסים לברוח מהנושא ומהעומק שלו באמצעות הצחוק.

משטור הדדי. במהלך הסדנה הנערים יפעילו כל מיני אמצעים בשביל להכניס אחד את השני לקופסה, כמו צחוק על דברים לא גבריים (שחברים שלהם אומרים, או בפרסומות), ואמירות כמו "איזה הומו". אפשר לנסות לשקף את זה ולהצביע על כך שבאמצעות ההתנהגות שלנו אנחנו מכניסים אחד את השני – וגם את עצמנו – לקופסת הגבריות.

אלימות בכיתה והפרעות. בכיתה עצמה ישנן הרבה מאוד התנהגויות גבריות. מועיל מאוד לשקף אותן במקומות המתאימים. אם למשל מדברים על אלימות, להראות כמה האלימות היא לא רק בסרטים אלא גם בכיתה ממש. כנ"ל הפרעות של כוכבים – אפשר לשאול אם התלמיד שמפריע הכי הרבה "יוצא גבר". הרעיון הוא לא להעניש את התלמיד על ההתנהגות שלו, אלא להפוך אותה למשהו שמקדם את הדיון. אם על הדרך זה גם מרגיע אותו קצת, מה טוב...

הפעלות. רצוי מאוד לדאוג להפעלות אקטיביות של הבנים, למשל להדגים הליכה גברית, ישיבה גברית או חיבוק גברי (לעומת לא גברי). הישיבה במקום אחד במשך שעה וחצי נוטה להקשות על ההקשבה, וכל אקט של "פרפורמנס" או המחזה מצד המנחה צפוי להיות מאוד מעורר ומושך עניין. לדוגמה: מנחה יכול להמחיש בגופו איך הבעה של התלהבות ושמחה מגיעה מתישהו ל"קיר" של קופסת הגבריות, כאשר הוא לא מרגיש בנוח והכיתה עשויה לצחוק עליו. זה מאוד מנכיח, וממחיש את האפקט המצנן של קופסת הגבריות.