

Am încredere în mine

Atelier școlar
despre încrederea
în propriul corp

PSHE Association
Quality Assured
Resource

PSHE
Association



Ghidul pentru
profesori

Sesiune unică



Dove
Programul
Ai încredere în tine



Rezultatele învățării



În acest atelier, elevii vor:

- + **Înțelege conceptul de standarde de frumusețe** și vor înțelege de unde vine presiunea de a te încadra în aceste standarde
- + **Explica modul în care fotografiile și mesajele** din reclame, filme și de pe rețelele de socializare sunt de cele mai mult ori distorsionări ale adevărului
- + **Analiza strategii pe care le pot folosi pentru a face față presiunii privind aspectul fizic, pentru a evita comparația cu ceilalți, pentru a se opune standardelor de frumusețe și pentru a-și consolida încrederea în aspectul fizic.**

Înainte de a începe atelierul:

- + Asigurați-vă că sunteți familiarizat cu regulamentul școlii privind protecția copilului și că știți cui să vă adresați în caz de nevoie. Nu încurajați elevii să divulge informații confidențiale în clasă.

Este important să vă gândiți cum se integrează această lecție în programul dumneavoastră de educație socială, financiară și educație privind sănătatea și dezvoltarea personală. Luați în considerare legătura dintre acest atelier și educația în domeniul mass-media, educația privind sănătatea mintală și bunăstarea emoțională. Înțelegerea conceptelor cheie (precum stima de sine și presiunea de a se integra) merge mână în mână cu asimilarea informațiilor de la acest atelier.

Planificare

De la școala dumneavoastră



- **Proiector (cu sunet) și tablă**
- **Fiecare elev va avea nevoie de un pix**

Opțional

- **Hârtie**
- **Flipchart și markere**
- **O cutie pentru întrebări anonime (elevii o vor folosi în timpul sau după terminarea atelierului)**
- **Vezi paginile 24 și 25 din acest ghid pentru a afla cele mai frecvente întrebări și cum puteți răspunde la ele**

Materialele sesiunii unice



- **Ghidul atelierului**
- **Prezentarea atelierului**
- **2 fișe de activitate pentru elevi**
- **Filmele inserate în prezentarea atelierului**



The image shows two sample worksheets from the guide. The left worksheet is titled 'Standarde de frumusețe' and the right one is titled 'Cum să facem față presiunilor privind aspectul fizic (întrebări introspectiv)'. Both worksheets have a header with a name field and a date field. The left worksheet has a section for 'Necesități în dreptul dăruirii' and a section for 'Cum să facem față presiunilor privind aspectul fizic (întrebări introspectiv)'. The right worksheet has a section for 'Cum să facem față presiunilor privind aspectul fizic (întrebări introspectiv)' and a section for 'Fii tu schimbarea!'. Both worksheets have a footer with a play button icon and a 'Vezi paginile 24 și 25 din acest ghid' text.



Cuprins

 60 min

Pagina 5

Standardele de frumusețe | 15 min

- + Introducere și reguli de bază
- + Ce înseamnă să ai încredere în aspectul fizic?
- + Care sunt standardele de frumusețe?
- + Care sunt standardele de frumusețe actuale?

Pagina 11

Consecințele încercării de a atinge standardele de frumusețe | 15 min

- + Tinerii pot fi supuși unor presiuni privind aspectul fizic. Care sunt acestea?

Pagina 13

Standardele de frumusețe și mass-media | 15 min

- + De unde putem afla informații despre standardele de frumusețe?
- + Cum pot fi prelucrate fotografiile?

Pagina 17

Ce putem face pentru a schimba standardele de frumusețe | 10 min

- + Fotografii prelucrate pe rețelele de socializare
- + Cum să facem față presiunilor privind aspectul fizic?

Pagina 21

Rezumat și acțiuni viitoare | 5 min

- + Ce am învățat astăzi?
- + Fii tu schimbarea!
- + Felicitări!

Pagina 23

Activitate suplimentară și aprofundare (după terminarea atelierului) | 10 min

- + Activitate suplimentară
- + Aprofundare

Instrucțiuni de utilizare a ghidului

Sugestie pentru alocarea timpului

Aici se menționează durata de timp recomandată pentru elevi astfel încât ei să asimileze informația și să își îmbunătățească încrederea în aspectul fizic. Se poate adapta în funcție de clasă.

 15 min

Prezentare

Acestea sunt indicii vizuale și obiective de învățare care vă ajută să țineți atelierul în mod eficient.

Activitățile profesorului - Ce vă recomandăm să faceți

Acest text vă oferă indicații care vă vor ajuta să structurați activitățile atelierului, de exemplu, vă îndrumă când să vizionați filmulețele cu elevii sau când să le dați fișele de lucru. Le puteți adapta în funcție de clasa dumneavoastră.

Materiale și fișe de lucru

Introducere în conceptul de standarde de frumusețe

Prezentare



Activitățile profesorului

Fișă de lucru

STANDARDE DE FRUMUSEȚE

Notițele profesorului

Notițele profesorului

Răspunsuri dorite:

Activitățile profesorului - Ce vă recomandăm să spuneți

Mențiunile numerotate și scrise îngroșat sunt instrucțiuni cu privire la ce să le spuneți elevilor. Ele subliniază întrebări importante pe care să le adresați elevilor, pentru a vă asigura că au înțeles foarte bine conceptele legate de încrederea în aspectul fizic.

Notițe/ Răspunsuri dorite

Textul indică posibile răspunsuri pe care le așteptați de la elevi și oferă idei pe care le puteți folosi pentru a le ghida răspunsurile, astfel încât să vă asigurați că înțeleg conceptele de bază și că își îmbunătățesc încrederea în aspectul fizic.

Introducere în conceptul de standarde de frumusețe

🕒 15 min

La finalul acestei activități, elevii vor învăța concepte precum standarde de frumusețe și încredere în aspectul fizic.

Prezentare



Activitățile profesorului

Urați-le elevilor bun venit la atelier.



Explicați-le regulile de bază pentru a crea o atmosferă încurajatoare și neutră. Încurajați elevii să se asculte unii pe alții cu respect, să își exprime dezaprobarea politicos și să critice lucrurile care au fost spuse și nu persoanele care le-au spus.

Alocați timp suficient pentru a vă asigura că elevii sunt de acord cu aceste reguli și, dacă este nevoie, adaptați-le în funcție de clasă.

Prezentare



Activitățile profesorului

Faceți un exercițiu rapid și adresați-le elevilor întrebări. Rugați-i să ridice mână când vor să răspundă.

- 01 **Ce înțelegeți atunci când ne referim la încredere în aspectul fizic?**
- 02 **Știți cum vă puteți dezvolta încrederea în propriul aspect fizic?**

Explicați-le că astăzi veți aborda teme precum presiunile la care suntem supuși când vine vorba de aspectul fizic. Asta îi va ajuta să își sporească încrederea.

Explicați-le că pentru început veți învăța ce înseamnă standard de frumusețe.

Citiți dumneavoastră sau rugați un elev să citească cu voce tare de pe tablă/ecran care este definiția standardului de frumusețe.

Notițele profesorului

Acest exercițiu rapid vă va ajuta să vedeți câți elevi cunosc conceptele și știu cum să își îmbunătățească încrederea în aspectul fizic. Folosiți-vă de răspunsurile elevilor pentru a continua prezentare.

>>> Răspunsuri dorite:

Încrederea în aspectul fizic înseamnă să te simți bine în propria piele și să îți accepți corpul așa cum este el.

Notițele profesorului

Adresând încă o dată întrebările la sfârșitul atelierului, veți putea observa progresul pe care l-a făcut clasa.

Asigurați-vă că toți elevii au înțeles ce înseamnă standardele de frumusețe, astfel încât să se poată folosi de acest concept pe tot parcursul atelierului.

Prezentare



Activitățile profesorului

Explicați-le că veți discuta în continuare despre standardele de frumusețe pentru fete și băieți, pe care societatea le impune. Rugați-i pe elevi să se împartă în grupe: fete și băieți.

01 Fetelor, îmi puteți da unul sau mai multe exemple de standarde de frumusețe pe care societatea le impune fetelor?

02 Băieți, îmi puteți da unul sau mai multe exemple de standarde de frumusețe pe care societatea le impune băieților?

Răspunsuri dorite

Exemple de standarde de frumusețe:

Fete: picioare lungi, subțiri, fine; suplă/ slabă; piele curată/ fără imperfecțiuni; corp tonifiat; ochi mari; abdomen plat; dinți dreapți și albi; niciun fir de păr pe corp; unghii lungi și cu manichiura făcută; sprâncene groase, bine definite; gene lungi; buze mari; păr lung și strălucitor.

01 Băieți: musculos, înalt, talie subțire; umeri lați; procent redus de grăsime; piept lat; abdomen plat; pătrățele; dinți albi; piele fără imperfecțiuni; păr facial; păr des și aranjat.

Notițele profesorului

Îndemnați-i pe elevi să dea răspunsuri exacte. De exemplu, atunci când un elev spune „păr”, rugați-l să detalieze (de ex. lungime, culoare, textură). Sau atunci când spune „dinți perfecți” sau „piele perfectă”, rugați-l să ofere detalii (de ex. dinți albi și dreapți; piele curată fără imperfecțiuni sau riduri).

Continuare >

Prezentare

Standarde de frumusețe

Nume: >>>

Notarea în dreptul desenului cât mai multe aspecte care îndeplinesc standardele de frumusețe din zilele noastre.

Care sunt standardele de frumusețe pentru băieți?

Abdomen cu pînă deosebită

Care sunt standardele de frumusețe pentru femei?

Pînă lung

Ce te-ar putea costa să încerci să te încadrezi în aceste standarde?

Timp (ex. să intrai la școală pentru că ti-e lene prea mult timp să îți corectezi părul)

Bani (ex. să cumperi produsele nou apărute)

Sentimente (ex. să nu te simți suficient de bun)

Activitățile profesorului

Dacă aveți timp, rugați elevii să parcurgă desenului pentru fete și băieții în dreptul secțiunii lor.

- 01 **Creați o listă cât mai mare cu trăsăturile fizice care se încadrează în standardele de frumusețe actuale.**

Rugați elevii să își scrie ideile pe tabla. Găsiți cât mai multe idei cu putință.

- 02 **Dacă analizați lista, credeți că este posibil ca o persoană să aibă toate aceste trăsături?**

Notițele profesorului

Experiența ne-a arătat că elevii se simt mai bine atunci când parcurg o activitate în grupuri mici, cu persoane de același sex sau cu prietenii. Rețineți că, deși grupurile de elevi pot avea standarde de frumusețe diferite, toate sunt de fapt, idei limitate, care tind spre un ideal nerealist. Dacă elevii nu știu ce să scrie, spuneți-le să se gândească la anumite caracteristici ale aspectului fizic (de ex. față, corp, picioare, păr corporal, piele).

Răspunsuri dorite

Nu, nu este posibil pentru că:

- 01 Aceste trăsături nu sunt în concordanță. De ex. picioare lungi și tălpi mici sau șolduri rotunde (care presupune un procent mare de grăsime corporală) și un abdomen plat cu pînă deosebită (care presupune un procent mic de grăsime corporală). Așadar, este imposibil să avem toate aceste trăsături în același timp.
- 02 Aspectul fizic este influențat de gene și este moștenit de la părinți și bunici. Prin urmare, pentru mulți dintre noi este imposibil să ne încadrăm în standardele societății.

Continuare >

Prezentare

Standarde de frumusețe

Nume: >>>

Notă: În dreptul desenului cât mai multe aspecte care îndeplinesc standardele de frumusețe din zilele noastre.

Care sunt standardele de frumusețe pentru bărbați?

Abdomen (cu pânză)

Care sunt standardele de frumusețe pentru femei?

Pe lung

Ce te-ar putea costa să încerci să te încadrezi în aceste standarde?

Time (ex. să intrai la școală pentru că ti-e lene sau mult timp să îți găsești părul)

Bani (ex. să cumperi produse nou apărute)

Sentimente (ex. să nu te simți suficient de bun)

Activitățile profesorului

03 Care credeți că sunt problemele cu privire la standardele de frumusețe?

04 Credeți că standardele de frumusețe au fost aceleași de-a lungul istoriei? Dați exemple!

Explicați-le elevilor că aceste standarde schimbătoare reflectă modul în care societatea stabilește ce înseamnă să fii atractiv, într-o anumită perioadă de timp. De aceea, de-a lungul istoriei, oamenii au fost supuși unor presiuni de a arăta într-un anumit fel. Este aproape imposibil ca o persoană să se încadreze în aceste standarde, deoarece ele se modifică.

>>> Răspunsuri dorite

03 Aceste standarde de frumusețe prezintă o imagine limitată a unei persoane. Ele se bazează pe stereotipurile de gen din societatea noastră. În plus, adoptarea unei abordări binare nu este inclusivă cu alte genuri.

Nu, standardele de frumusețe se schimbă constant de-a lungul timpului și sunt diferite în funcție de țară și cultură. Nu sunt niciodată aceleași!

De exemplu:

- + În secolul al XIV-lea, în perioada Renascentistă, idealul feminin era corpul voluptos, cu forme pline.
- + În anii 1920, idealul era un aspect androgin, care să le ascundă formele femeilor.
- + Începând cu anii 1960, în Marea Britanie, standardul de frumusețe pentru bărbați a devenit corpul din ce în ce mai musculos.
- + În Asia, un corp subțire era considerat semn de sărăcie și boală. Cu toate acestea, astăzi, un astfel de trup este privit ca ideal pentru femei, în multe părți ale Asiei.

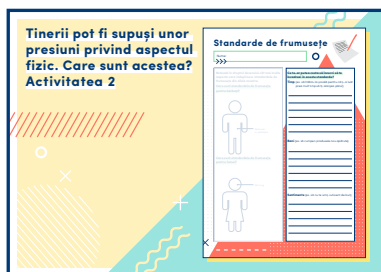
Așadar, de-a lungul timpului, au existat mai multe standarde de frumusețe pe glob. Nu ne ajută cu nimic încercarea de a ne supune acestor standarde, iar consecințele unei astfel de acțiuni sunt dramatice.

Consecințele încercării de a atinge standardele de frumusețe

 15 min

În cadrul acestei activități, elevii vor discuta de unde vine presiunea de a ne încadra în standardele de frumusețe.

Prezentare



Activitățile profesorului

Explicați-le elevilor faptul că, acum că înțeleg conceptul de standarde de frumusețe, veți continua să discutați despre presiunea generată de acestea în viața noastră de zi cu zi.

Notițele profesorului

Ascultați câteva răspunsuri, însă nu zăboviți la această secțiune mai mult decât este cazul. Obiectivul principal este ca elevii să își dea seama că aceste consecințe sunt dramatice (nu ne axăm pe cantitate).

Asigurați-vă că elevii nu se folosesc de această activitate pentru a oferi sfaturi despre cum să ne încadrăm în standardele de frumusețe.

Dacă nu știu ce să răspundă, ghidați-i către lista pe care tocmai au întocmit-o. Un alt lucru care îi poate ajuta este să își imagineze o persoană de aceeași vârstă, din același mediu și cu aceleași pasiuni ca ei.

Continuare >

Prezentare

Standarde de frumusețe

Nume: >>>

Notă: În dreptul desenului cât mai multe aspecte care îndeplinesc standardele de frumusețe din zilele noastre.

Care sunt standardele de frumusețe pentru bărbați?

Abdomen cu pilozitate

Care sunt standardele de frumusețe pentru femei?

Păr lung

Ce te-ar putea costa să încerci să te încadrezi în aceste standarde?

Time (ex. să intrai la școală pentru că ti-e lăud (sau mult timp să îți îngrijești părul))

Bani (ex. să cumperi produse nou apărute)

Sentimente (ex. să nu te simți suficient de bun)

Activitățile profesorului

Discutați cu întreaga clasă întrebările de mai jos.

- 01 Cât timp v-ar lua pentru a încerca să vă încadrați în aceste standarde de frumusețe?**
- 02 De câți bani ați avea nevoie?**
- 03 Cum v-ați simți dacă v-ați strădui să atingeți aceste standarde, care se schimbă în continuu?**

Este posibil să fie nevoie să le explicați că e perfect normal să fii atent la aspectul fizic, urmând regulile de igienă și având obiceiuri sănătoase. În această secțiune veți discuta despre capcanele care pot apărea atunci când elevii încearcă să atingă niște standarde de frumusețe imposibile pentru majoritatea și astfel să piardă prea mult timp, bani și energie.

Unii elevi ar putea contracara spunând că există persoane care reușesc să atingă standardele de frumusețe într-un timp foarte scurt, cu puține resurse materiale și emoționale. Reamintiți-le că există posibilitatea ca aceste persoane să nu fie mulțumite de aspectul lor fizic și să nu simtă că arată întotdeauna bine – doar pentru că se încadrează în aceste standarde, nu înseamnă că viața lor este perfectă.

Rugați elevii să parcurgă Activitatea 2 pe perechi. După ce au terminat, spuneți-le să împărtășească unii cu alții ideile despre timp, bani și sentimente implicate.

Răspunsuri dorite

Exemple de consecințe negative:

01 Prea mult timp petrecut pentru a-ți aranja părul, pentru a te farda sau pentru a-ți îngriji pielea, exerciții extreme, diete, comparația cu ceilalți, sentimente negative care persistă.

02 Prea mulți bani cheltuiți pe tratamente, produse pentru păr, îngrijirea pielii, machiaj, haine, reviste, tratamente de înfrumusețare, abonamente la sală, produse pentru slăbit, operații.

03 Sentimente de frustrare, furie, tristețe, gelozie, anxietate, rușine, jenă, groază, nemulțumire, nefericire.

Provocare

Alcătuiește o listă cu toate lucrurile pe care le pierde o persoană care cheltuiește prea multe resurse pentru a atinge standardele de frumusețe..

Standardele de frumusețe și mass-media

 12 min

În cadrul acestei activități, elevii vor analiza modul în care mass-media prelucrează fotografiile și nu numai pentru a promova standardele de frumusețe.

Prezentare



Activitățile profesorului

Inițiați o discuție cu întreaga clasă, îndemnând elevii să răspundă la următoarea întrebare:

01 De unde credeți că provin aceste standarde de frumusețe? De unde aflăm despre ele?

Explicați-le elevilor că atunci când știm de unde provin aceste standarde de frumusețe, putem să schimbăm modul în care le abordăm.

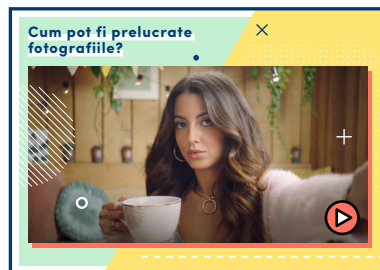
>>> Răspunsuri dorite

Exemple de răspunsuri: reclame, reviste, industria modei, site-uri web, cultul celebrității, industria dietelor, părinți sau familie, prieteni, alți tineri, persoanele care hărțuiesc, rețele de socializare, propriile noastre gânduri.

Notițele profesorului

Aveți grijă să nu aruncați vina asupra nimănui (de ex. părinți sau prieteni). Întâlnim la tot pasul mesaje legate de standardele de frumusețe și se poate întâmpla ca cei din jurul nostru să nu își mai dea seama de ele. Scopul este ca elevii să conștientizeze de unde provin acestea, nu să judece și să atribuie valori.

Prezentare



Activitățile profesorului

Explicați-le elevilor că urmează să analizați în detaliu mass-media. Veți începe prin a analiza modul în care imaginile și mesajele apărute în mass-media pot fi o sursă pentru presiunea legată de aspectul fizic.

- 01 **Ce credeți că înseamnă cuvântul „prelucrare”?**
- 02 **Cum sunt prelucrate sau modificate fotografiile din mass-media?**

Redați filmul „Despre Selfie-uri”.

Apoi, arătați-le elevilor cele șase întrebări din slide-ul următor. Grupați elevii în funcție de caracteristicile clasei și atribuiți fiecărei grupe o întrebare.

Rugați fiecare grupă să își noteze întrebarea. Redați filmul încă o dată, apoi rugați-i să discute întrebarea care le-a fost atribuită. Le puteți spune să găsească câte trei răspunsuri pentru întrebare. Parcurgeți în ordine fiecare punct de discuție al grupelor.

Răspunsuri dorite

- 01 A retușa sau a modifica ceva, de exemplu, înfățișarea unei persoane în media.
- 02 Răspunsuri generale precum airbrushing, filtrele, aplicațiile pentru editarea fotografiilor, lumina, machiajul, alegerea unei singure fotografii din sutele făcute.

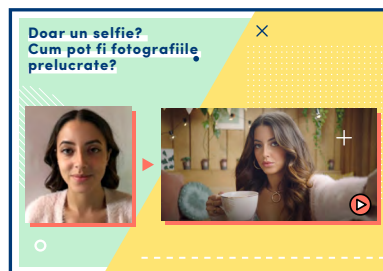
Noțițele profesorului

Întrebările de discuție sunt așezate în ordinea dificultății – Întrebarea 1 este cea mai ușoară, iar Întrebarea 6 este cea mai dificilă. În cazul în care grupele au fost făcute în funcție de nivelul cunoștințelor, atunci întrebările pot fi împărțite după acest criteriu.

Provocare

Cum crezi că s-ar simți un tânăr dacă ar vedea că fotografia lui este prelucrată de către cineva? Ce impact are numărul de like-uri de la o poză asupra unei persoane?

Prezentare



Activitățile profesorului

- 01 **Ce te-a surprins, ce ți s-a părut de necrezut sau neplăcut din ceea ce ai văzut în film?**
- 02 **Enumeră toate deciziile cu privire la fotografie, care au fost luate ÎNAINTE ca acestea să fie făcute.**
- 03 **Enumeră toate deciziile cu privire la fotografie, care au fost luate DUPĂ ce acestea au fost făcute.**
- 04 **De ce crezi că fotografia este creată în acest mod? Cine are de câștigat de pe urma unei astfel de postări pe rețelele de socializare?**

>>> Răspunsuri dorite

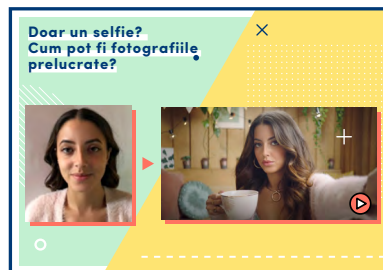
- 01 Surprinzător a fost faptul că erau atât de mulți oameni implicați; de cât de complex este acest proces de prelucrare; neplăcut deoarece comentariul din dreptul fotografiei nu era sincer.
- Alegea unui cadru special; machiaj și retușarea acestuia; coafarea părului;
- 02 instalarea luminilor profesionale; selectarea atentă a decorului; alegerea ținutei de către un stilist; punerea în scenă a fotografiei.
- Alungirea gâtului; folosirea filtrelor; părul mai voluminos; linia maxilarului mai pronunțată, accentuarea pomeților.
- 03 Poate pentru a vinde produse, pentru a face publicitate cafenelei, pentru a-i crește numărul de urmăritori pe rețelele de socializare și/sau pentru a primi mai multe like-uri și comentarii. Atât fata fotografiată, cât și compania/firmele pe care ea le promovează pe rețelele ei de socializare beneficiază de pe urma imaginii.
- 04

Notițele profesorului

Ajutați-i pe elevi să înțeleagă cât de mult efort este depus atât înainte de fotografie, cât și după, pentru a ajunge la o astfel de imagine.

Continuare >

Prezentare



Activitățile profesorului

05 Cum crezi că se simte fata care dă like postării la finalul filmului?

06 Analizează cât de diferită este fotografia influencerului față de realitate. Cum se simte cineva care a văzut aceste diferențe?

Adresați următoarea întrebare întregii clase:

07 De ce credeți că nu este corect să ne comparăm cu fotografiile profesioniste, pe care le vedem pe rețelele de socializare?

>>> Răspunsuri dorite

05 Se simte tristă sau că nu este suficient de bună. Este posibil să se simtă prost sau se va gândi că nu arată la fel cu fotografiile de pe rețelele de socializare, pentru că se compară cu ele.

06 Surprins sau contrariat la gândul că a fost mințit și păcălit. Acum că știm că fotografiile au fost retușate, nici noi, la rândul nostru nu ne simțim bine – ne simțim păcăliți și ne dăm seama că este imposibil să obținem ceea ce ne dorim. Unii elevi se pot simți ușurați la gândul că fotografiile pe care le văd pe rețelele de socializare nu sunt reale.

07 Majoritatea persoanelor nu sunt modele sau influenceri plătiți și nici nu au persoane care să le machieze sau coafeze și nici profesioniști în editarea fotografiilor pentru a schimba modul în care arată.



Ce putem face pentru a schimba standardele de frumusețe

8 min

Prezentare



Activitățile profesorului

Explicați-le că urmează să analizați fotografiile pe care le postăm pe rețelele de socializare.

Redați filmul „Povestea nespusă a unui Selfie”.

01

Cum ar putea tinerii să retușeze sau să modifice fotografiile de pe rețelele de socializare?

02

Credeți că fotografiile pe care tinerii le văd și le postează pe rețelele de socializare arată viața reală?



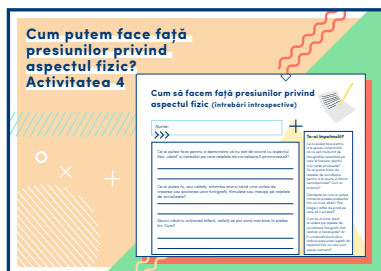
Răspunsuri dorite

Posibile răspunsuri: unghiuri, filtre, o anumită postură, alegerea și distribuirea doar a celor mai bune fotografii; selectarea fotografiilor care se bazează doar pe aspect; fotografierea doar atunci când purtați cele mai bune haine, purtați machiaj și aveți părul aranjat.

02

Acestea imagini nu reprezintă întotdeauna realitatea – ele pot fi retușate. De asemenea, nu reprezintă viața reală, pentru că ele au fost selectate cu atenție și arată doar o mică parte din viața oamenilor.

Prezentare



Activitățile profesorului

Explicați-le că în continuare vă veți gândi cum puteți face față presiunii privind standardele de frumusețe pe care le vedem în media. Oferiți-le câteva exemple (vezi Notițele profesorului) și apoi rugați elevii să parcurgă individual Activitatea 4. Răspunsurile lor vor rămâne confidențiale.

Notițele profesorului

Există foarte multe conturi pe rețelele de socializare, care promovează o atitudine pozitivă și care nu se axează pe aspectul fizic. Unul dintre acestea este @The_Female_Lead. Vă recomandăm să folosiți și alte exemple pe plan local sau unele firme, precum Aerie sau Dove, care nu distorsionează digital imaginile și care prezintă mai multe tipuri de corpuri. Pe pagina următoare am inclus câteva exemple, însă puteți să vă folosiți de alte exemple pozitive din țara dumneavoastră.

Exemple de campioni ai încrederii în propriul corp

În 2019, în Marea Britanie, Victoria Kincaid, cercetaș, și-a deschis propriul cont de Instagram alături de câțiva prieteni pentru a posta imagini neretușate și pentru a se axa pe alte calități ale oamenilor, în afară de aspectul fizic. De asemenea, ea dorește să arate cât de divers este corpul uman. Vezi @TheRealPeopleProject.

În 2019, în Mexic, Diana Puente, cercetaș, a pus presiune pe saloanele de înfrumusețare locale, ca acestea să-și schimbe fotografiile pe care le folosesc în reclame, cu unele care să prezinte diversitate. Acum ea cooperează cu saloanele și le sfătuiește ce imagini să aleagă pentru campaniile viitoare. De asemenea, militează ca și celelalte firme să facă același lucru.

Stevie Blaine, activist, și-a făcut un cont de Instagram la vârsta de 14 ani (@bopo.boy). Scopul lui a fost de a ajuta alți tineri să scape de obiceiurile toxice cu care și el s-a confruntat și să creeze o atmosferă sigură, în care oamenii pot discuta despre complexe lor fizice fără să se simtă judecați. În prezent, el are foarte mulți urmăritori.

O altă persoană care luptă pentru promovarea încrederii în aspectul fizic este Harnaam Kaur (@harnaamkaur). Ea a învățat să își accepte pilozitatea abundentă, apărută în urma Sindromului ovarelor polichistice (SOP), după ce, în adolescență, a fost ținta unor batjocuri pe această temă. Contul ei are peste 190.000 de urmăritori, iar ea lucrează acum ca speaker motivațional, model, activist, deține recordul mondial și îi încurajează pe toți ceilalți să se accepte așa cum sunt.

[illegible]

01 Referitor la canalele media (de ex. reclame pe rețelele de socializare și emisiunile TV), ce ar putea face un tânăr pentru a demonstra că nu susține standardele de frumusețe promovate de către media?

02 Să ne gândim acum la conținutul pe care oamenii îl creează pe rețelele de socializare. Cum ne-am putea schimba atitudinea atunci când vine vorba de postat și distribuit fotografii, filme și mesaje?

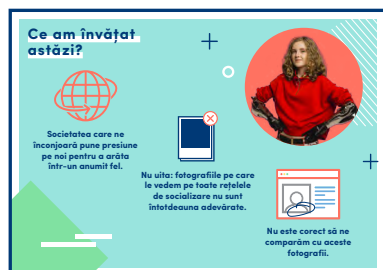
Posibile răspunsuri din partea elevilor: nu mai urmărim contul, nu mai cumpărăm revistele care promovează produsele, nu mai cumpărăm produsele; le spunem tuturor prietenilor că reclama este mincinoasă și înșelătoare; boicotăm compania; facem o plângere către companie, firma de promovare sau canalul media (pe Twitter sau printr-un comentariu pe Instagram); nu mai urmărim companiilor care postează astfel de imagini; cumpărăm produse de la companiile care folosesc reclame cinstitute.

Idci pentru răspunsuri: să încercăm să postăm fotografiile care prezintă mai multe aspecte ale vieții, de exemplu când ne distrăm, când suntem cu prietenii, poze artistice; fotografii spontane în locul celor programate; să comentăm pozele prietenilor, complimentându-le nu doar aspectul fizic; să răspundem comentariilor negative sau răutăcioase, folosindu-ne de comentarii pozitive.

Rezumat și acțiuni viitoare

 5 min

Prezentare



Activitățile profesorului

Rugați câțiva elevi să citească cu voce tare punctele cheie de pe acest slide și faceți un rezumat în caz că elevii au omis ceva.

Discutați următoarele întrebări cu întreaga clasă:

01 Acum că suntem la finalul atelierului, înțelegeți mai bine ce înseamnă standarde de frumusețe?

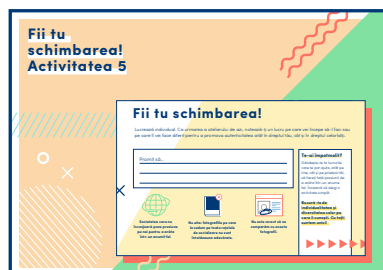
02 Acum că am văzut cum ne influențează rețelele de socializare modul în care ne evaluăm, știți cum să vă îmbunătățiți încrederea în aspectul fizic?

Notițele profesorului

Rugați un elev să explice ce înseamnă încrederea în aspectul fizic, urmând ca ceilalți să dea exemple de cum își pot spori încrederea. Vă va ajuta să monitorizați progresul.

Răspunsuri dorite

Rețelele de socializare nu prezintă o imagine realistă, nu ar trebui să ne comparăm cu ceilalți; să nu uităm că este imposibil să atingem standardele de frumusețe impuse de societate; pe rețelele de socializare, să urmărim persoane care ne fac să ne simțim bine în pielea noastră.



01 Gândindu-ne la tot ce am învățat astăzi, ce veți face pentru a scăpa de presiunea de a arăta într-un anumit fel?

Rugați elevii să parcurgă individual Activitatea 5, încurajându-i să scrie o promisiune legată de un lucru pe care îl vor schimba în urma acestui atelier.

Această activitate este individuală, iar elevii vor ține promisiunile secrete.

Răspunsuri dorite

Ideile elevilor pot varia de la schimbarea modului în care folosesc rețelele de socializare, atât pe plan profesional, cât și personal și până la modul în care pot identifica cu ușurință și contesta standardele de frumusețe.

Notițele profesorului

Încurajați elevii să scrie o promisiune cât mai detaliată, pentru a le fi mai ușor să o ducă la bun sfârșit. Le puteți spune să ia foaia cu promisiunea acasă și să o lipească undeva, astfel încât să își aducă aminte mereu de ea. Îi va ajuta să își monitorizeze progresul.

Prezentare



Activitățile profesorului

- + Mulțumiți-le elevilor pentru participare. Încurajați-i să reflecteze asupra celor învățate și să pună în practică de acum înainte.
- + Dacă este posibil, puteți rămâne după atelier sau puteți găsi o altă zi în care să discutați cu elevii, în cazul în care au întrebări legate de acest subiect.
- + Dacă un elev are anumite lucruri legate de aspectul fizic pe care dorește să le abordeze, îndrumați-l către persoana cea mai pregătită din școală (de ex. psihologul școlii, asistenta, un profesor).



- + Explicați-le elevilor că au la dispoziție mai multe modalități prin care pot cere ajutorul în cazul în care se confruntă cu probleme despre care s-a discutat.
- + Menționați-le că există în școală persoane care îl pot ajuta, există organizații precum Young Minds (cu care pot vorbi prin mesaje, totul fiind anonim), The Mix (care oferă sprijin prin intermediul emailului, webchat-ului și prin consiliere pe termen scurt), sau accesați www.telefonulcopilului.ro.

Activitate suplimentară și aprofundare

🕒 10 min

Parcurgeți această activitate doar dacă vă permite timpul.

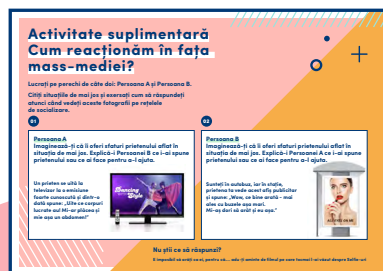
Prezentare



Activitățile profesorului

01 **Ce i-ai spune unui prieten pentru a-l convinge să nu se mai compare cu fotografiile prelucrate pe care le vede pe rețelele de socializare?**

După ce elevii au răspuns, afișați slide-ul, pentru a le arăta răspunsurile.



Rugați elevii să parcurgă Activitatea Suplimentară, prin care lucrează împreună cu un partener și fac un joc de roluri.

Rugați perechile să ofere câte o idee pentru fiecare tip de media.

>>> Răspunsuri dorite

Multe fotografii apărute în media nu sunt realiste; au fost prelucrate și retușate cu atenție; nu este corect să ne comparăm cu aceste imagini; uită-te pe net ca să te convingi cât de mult sunt editate fotografiile; uită-te cât de diferiți sunt „oamenii reali” unul față de altul și ar trebui să ne bucurăm pentru că suntem unici în felul nostru.

Amintiți-le elevilor că există persoane cu care pot discuta despre aceste subiecte (de ex. psihologul din cadrul școlii), dacă au nevoie. Telefonul Copilului vă poate oferi mai multe informații și vă stau la dispoziție prin servicii online și telefonice de consiliere.

Întrebări frecvente

Elev

Eu tot vreau să arăt ca (x celebritate). Cred că merită să investesc timp, bani și energie.

Să fii slab înseamnă să fii sănătos? Nu cumva noi promovăm obezitatea și obiceiurile nesănătoase?

Răspuns

Problema este că nici măcar (x celebritate) nu arată în viața reală ca în pozele de pe rețelele de socializare. Așa cum am discutat, există foarte multe filtre și metode prin care este editată fotografia – ea nu mai seamănă cu realitatea.

Chiar crezi că viața unei vedete este atât de perfectă? De exemplu, au relații perfecte, sunt mereu fericiți, sunt mereu sănătoși? Știm din interviuri, că și vedetele au problemele lor și sunt nesigure de multe lucruri, printre care și aspectul lor fizic.

O persoană este sănătoasă atunci când are o stare atât emoțională, cât și fizică, bună, are o dietă echilibrată și face mișcare moderat. Corpurile sănătoase sunt de mai multe forme și mărimi și este foarte important să ne îngrijim de ele și să le apreciem. Standardele de frumusețe se schimbă de-a lungul timpului și în funcție de cultură și sunt produsul societății în care trăim, într-o perioadă de timp dată. Nu au de-a face cu sănătatea organismului nostru.

Întrebări frecvente

Elev

Asta e o problemă cu care se confruntă fetele. Ce putem face noi, băieții?

Dar dacă pur și simplu îmi place să port machiaj și mă pasionează moda? E ceva greșit?

Răspuns



Societatea ne impune tuturor, fete sau băieți, că trebuie să arătăm într-un anumit mod. Cu toții avem lucruri legate de aspectul nostru fizic care ne displac. Pentru a trăi într-o societate care promovează și celebrează diversitatea, trebuie să ne apreciem corpurile, indiferent de sex.



Machiajul și moda pot fi mijloace amuzante prin care ne putem exprima. Nu este nimic rău, însă este important să ne simțim bine chiar și atunci când nu purtăm machiaj sau haine la modă. Este o alegere personală și nu ar trebui să îi jucăm pe ceilalți. Ne putem distra prin machiaj și modă, atunci când o facem pentru noi și nu pentru că ne simțim presați de societate.

Aprofundare

Pentru alte resurse, vizitați dove.com/ro/incredereintine:

- + patru filme scurte care vă vor ajuta să țineți atelierul (vezi Resursele profesorului).
- + mai multe materiale pentru profesori și părinți concepute ca elevii să aprofundeze conceptele învățate la atelierul **Am încredere în mine: Sesiune unică.**

Mulțumiri



Atelierul „Am încredere în mine” a fost conceput de Phillippa C. Diedrichs, Melissa J. Atkinson, Kirsty M. Garbett, Helena Lewis- Smith, Nadia Craddock and Sharon Haywood de la centrul de cercetare Center for Appearance Research din cadrul Universității din Vestul Angliei

A fost adaptat după „Happy Being Me”, cu acordul și sub licența lui Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few și Sarah J. Durkin, 2013.

