

Moje skutočné ja

Aktivita na budovanie spokojnosti s vlastným telom
pre skupiny dospievajúcich

Sprievodca
piatimi
lekciami



Prečo Moje skutočné ja?

Program *Moje skutočné ja* vám poskytne priestor na preskúmanie dôležitej problematiky: nespokojnosť s vlastným telom a jej vplyv na dievčatá a ženy a spoločnosť ako takú.

Moje skutočné ja vám takisto pomôže zvýšiť spokojnosť s vlastným telom, umožní vám rozpoznať nátlak, ktorý spôsobuje, že sa o svoj vzhľad úzkostlivo staráte, a poskytne vám šancu vyskúšať si, ako sa

s týmto tlakom vyrovnávať. Keď sa cítime vo svojej vlastnej koži sebaisto, pomáha nám to ceniť si vlastnú individualitu – vnútornú aj tú vonkajšiu. Môžeme si užiť aj viac zábavy; mať radosť z toho, čo všetko nám naše telo umožňuje robiť namiesto toho, aby sme sa zameriavali na jeho vzhľad. Ak sa netrápime tým, ako vyzeráme, sme sebavedomejší vo vzťahoch s priateľmi aj partnermi a pri našich životných voľbách. Sme odvážnejší a menej zdržanliví a cítime sa pripravenější vrhnúť sa do rôznych dobrodružstiev a prijať výzvy. Staráť sa o vlastné telo a vidieť ho také, aké v *skutočnosti* je – a neporovnávať ho s nerealistickými obrázkami v médiách – je obrovským krokom k životu, ktorý *skutočne* vystihuje vašu podstatu.

Adaptácia na použitie u chlapcov

Aktivity z tohto zdroja je možné využiť pri práci s dievčatami aj chlapcami. Odporúčame usporadúvať sedenia v rámci skupín zložených len z jedného pohlavia. Pri zmiešaných skupinách mládeže preto odporúčame, aby tieto aktivity prebiehali v oddelených miestnostiach, a jednotlivé pracovné skupiny rozdelené podľa pohlavia tak dostali náležitú podporu.

Príprava na program Moje skutočné ja

Pred začiatkom aktivít *Moje skutočné ja* dajte svojej skupine (a v prípade potreby ich rodičom či opatrovateľom) dostatočný čas na prípravu.

1) So svojím tímom vedúcich:

- Dajte im aspoň dve hodiny na to, aby si prečítali Sprievodcu programom *Moje skutočné ja* pre vedúcich skupiny (na prevzatie na dove.com/sebadovera) a všetky podklady pre jednotlivé lekcie, aby ste mali istotu, že ste preskúmali všetky kľúčové myšlienky a pochopili, ako program *Moje skutočné ja* funguje. Spoločne sa dohodnite na tom, ako budete so svojou skupinou lekcie viesť.
- Z každej lekcie môžete splniť jednu úlohu ako skupina dospelých, aby ste si vyskúšali aktivity tohto programu na vlastnej koži, čo vám pomôže pochopiť, ako program najlepšie predstaviť svojej skupine.

2) So svojou skupinou:

- Začnite, najmä ak sa ľudia vo vašej skupine navzájom veľmi nepoznajú, nejakými zábavnými aktivitami na prelomenie ľadov a stmelovacími činnosťami. Uistite sa, či všetci členovia skupiny poznajú mená ostatných, a skôr ako začnete, vytvorte uvoľnenú a prístupnú atmosféru.
- Preberte, na čo je program *Moje skutočné ja* zameraný. S tým vám môže pomôcť Sprievodca programom *Moje skutočné ja* pre vedúcich skupiny (na prevzatie na dove.com/sebadovera); o tieto informácie sa môžete podeliť aj s rodičmi alebo opatrovateľmi.
- Pred začiatkom stanovte také zásady, aby sa všetci pri spoločnej práci cítili príjemne a nebáli sa v priebehu aktivít vysloviť svoj názor (pozri str. 3).

Skupinové zásady

Prečo je táto aktivita dôležitá

V rámci programu *Moje skutočné ja* sa skúmajú otázky, na ktorých môže dievčatám veľmi záležať. Napriek tomu, že sa s nimi v bežnom živote stretávajú, je možné, že o nich týmto spôsobom nikdy predtým nehovorili. Nastavenie skupinových zásad umožňuje dievčatám vytvoriť ústretový priestor, v ktorom sa nemusia báť prejaviť sa.

Čo budete potrebovať

Veľký hárok papiera, guľôčkové perá

Forma

Diskusia v rámci celej skupiny.

Ako to prebieha

Vyzvite členov skupiny, aby:

- Diskutovali o tom, akým správaním môžu podporiť svojich rovesníkov, aby sa cítili príjemne a sebavedome a mohli tak z programu *Moje skutočné ja* vyťažiť čo najviac.
- Spoločne vytvorte krátky zoznam bodov, s dodržiavaním ktorých budú všetci súhlasiť.
- Zásady opíšte stručne a výstižne, aby boli jasné hneď na prvý pohľad.
- Požiadajte o dobrovoľníka, ktorý bude pri každom sedení kontrolovať, že sú zásady na viditeľnom mieste.

Snažte sa, aby

všetci načúvali, vzájomne sa rešpektovali a zapájali sa.

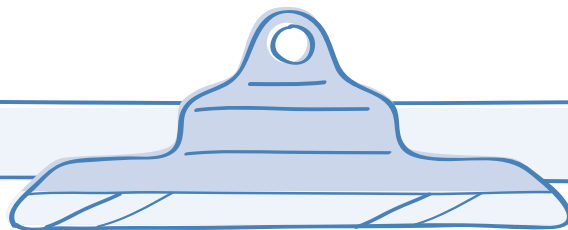
Súhlasíme s tým, že...

- Budeme rešpektovať názory ostatných
- Budeme najprv načúvať a premýšľať a až potom hovoriť
- Budeme prítomní – telefóny necháme vo vrecku
- Budeme brať do úvahy pocity ostatných
- Dáme najavo, ak sa budeme cítiť nepríjemne

Tipy

- Keď sa dievčatám dá táto aktivita na starosť, majú pocit, že je zoznam viac „ich“. Pomocou otázok upozorníte na oblasti, ktoré ich nenapadli, a podporte ich pri hľadaní slov, ktoré chcú použiť.
- Touto úlohou sa nemusíte zaoberať príliš dlho. Vo chvíli, keď máte pokryté kľúčové body, prejdite na ďalšiu aktivitu.
- Ak už skupinové zásady máte, overte si, či členovia skupiny súhlasia s ich používaním pri programe *Moje skutočné ja*, alebo ich chcú nejako pozmeniť.

Moje skutočné ja: prierez jednotlivými lekciami



Strana 5 – 11

Prvá lekcia

Predstavenie situácie

Slovný popis

AKTIVITA:
Ideál krásy pod lupou

AKTIVITA:
Akú daň platíme za
ideál krásy

Strana 12 Osobná výzva: Čo už teraz viem

Strana 13 – 17 Druhá lekcia

Slovný popis

SPÄTNÁ VÄZBA:
Čo už teraz viem

AKTIVITA:
Situácie, ktoré poznáme
ako svoje topánky

OSOBNÁ
VÝZVA v skratke:
Chvíle pred zrkadlom

Strana 18 Osobná výzva: Chvíle pred zrkadlom

Strana 19 – 26 Tretia lekcia

Slovný popis

SPÄTNÁ VÄZBA:
Chvíle pred zrkadlom

AKTIVITA:
Hovory o tele: hra
bingo

AKTIVITA:
Povedzte svoj názor

Strana 27 – 31 Štvrtá lekcia

Slovný popis

AKTIVITA:
Oči neklamú?

AKTIVITA:
Sila médií

OSOBNÁ
VÝZVA (voliteľne):
Detektívi v médiách

Strana 32 Osobná výzva: Detektívi v médiách

Strany 33 – 39 Piata lekcia

Slovný popis

Nátlak v budúcnosti

Aktivizmus v oblasti
tela

Uvažujte a
chváľte

50
min.

Prvá lekcia

Ciele

Dievčatá definujú ideál krásy a zisťujú, ako...

- Prehnané sústredenie sa na vlastný vzhľad môže mať za následok, že sa držia v ústraní a sú nešťastné.
- Ideál krásy je aktuálna spoločenská definícia toho, ako by ľudia mali vyzerieť. Má mnoho veľmi špecifických znakov a je nemožné ho dosiahnuť prirodzenou cestou. Taktiež neodráža tú úžasnú rozmanitosť vzhľadov, s ktorými sa dennodenne stretávame.
- Aj keď sa dievčatá snažia tento ideál dosiahnuť, nerobí ich to šťastnými, zdravými, úspešnými a ani to neznamená, že majú skvelé vzťahy.
- Snaha dosiahnuť ideál stojí mnoho času, úsilia a peňazí. Neprináša dievčatám a ani spoločnosti ako takej nič dobré.

Prierez lekciami



Predstavenie situácie 5 minút

Slovný popis 5 minút

Aktivita: Ideál krásy pod lupou 15 minút

Aktivita: Akú daň platíme za ideál krásy 20 minút

Osobná výzva:
Čo už teraz viem 5 minút

Čo budete potrebovať

- Fixky a veľké hárky papiera.
- Pracovný list 1 – Čo už teraz viem z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera) pre všetky dievčatá.



Predstavenie situácie

Prečo je táto aktivita dôležitá

Pomôžte dievčatám pochopiť, o čom vlastne program *Moje skutočné ja* je a čo budú robiť. Malo by im to pomôcť sa uvoľniť a naladiť sa na tímovú prácu.

Čo budete potrebovať

Stačí, aby ste sa zoznámili s programom *Moje skutočné ja* a jeho cieľmi. Ako podporu využite Sprievodcu programom *Moje skutočné ja* pre vedúcich skupiny (na prevzatie na dove.com/sebadovera).

Forma

Krátky rozhovor v rámci celej skupiny.

Ako to prebieha

Všetkých privítajte a vysvetlite, že nasledujúcich 90 minút si užijete zábavu pri skúšaní nového programu s názvom *Moje skutočné ja*.

Začnite aktivitou na prelomenie ľadov; obíďte skupinu a všetkých vyzvite, aby povedali svoje meno a potom niečo pekné o sebe, čo sa začína prvým písmenom ich mena, a pridali k tomu zodpovedajúcu činnosť. Napríklad „Som Silvia a som skvelá“ (doplňte predvedením hviezdy); „Som Eva a som energická“ (predvádza beh).



Potom, čo sa všetci predstavia:

→ Vysvetlite, o čom *Moje skutočné ja* je:

Budeme skúmať niektoré príčiny toho, prečo sa príliš zaoberáme našimi telami a vzhľadom, pochopíme, odkiaľ sa tieto starosti berú, a urobíme niečo pre to, aby sme ich zmenili.

- Spokojnosť s vlastným telom je téma, ktorá je pre dievčatá často veľmi emotívna, väčšina z nich sa však na aktivitách *Moje skutočné ja* naozaj rada zúčastňuje. Všetkým pripomente vaše skupinové zásady a spôsob, akým sa môžu navzájom podporiť.
- Upozornite na bezpečné miesto, kde môžu dievčatá odísť, ak budú potrebovať chvíľku oddychu, a vymenujte vedúceho, ktorý im poskytne podporu, ak táto situácia nastane.

Snažte sa, aby

boli účastníci ochotní vyskúšať nové veci.

Tipy

- Ak ešte nemáte stanovené skupinové zásady, na strane 3 nájdete rady, ako ich pomocou krátkej aktivity vytvoriť.
- Možno si budete chcieť vopred pohovoriť o programe *Moje skutočné ja* aj s rodičmi alebo opatrovateľmi. Môže vám pri tom pomôcť Sprievodca pre vedúcich skupiny.
- Ak poznáte dobrú zoznamovaciu aktivitu, použite ju na začiatku lekcie – dôležité je, aby rozprúdila energiu a pomohla, aby sa všetci cítili príjemne. Nám sa páči tá, ktorú navrhujeme, pretože podnetí dievčatá k tomu, aby premýšľali nad tým, ako o sebe zmyšľajú.
- Upokojte účastníkov, ktorí vyjadrili akékoľvek znepokojenie, že na väčšinu ich otázok dostanú odpovede v ďalšom priebehu lekcie.
- Ak sa prejavujú vážnejšie obavy, ponúknite takú podporu, akú by vaša organizácia ponúkla v iných prípadoch týkajúcich sa duševnej pohody.

5
min.

Slovný popis

Prečo je táto aktivita dôležitá

Náš výskum ukazuje, že ak dievčatá pochopia, že sa na aktivitách Moje skutočné ja zúčastňujú dobrovoľne a zaujmú toto stanovisko pred celou skupinou, bude mať tento program na ich spokojnosť s vlastným telom oveľa pozitívnejší vplyv.

Čo budete potrebovať

Nič.

Forma

Celá skupina v kruhu.

Ako to prebieha

Všetkých privítajte a začnite lekciu.

Z programu Moje skutočné ja vytlačíme maximum, ak sa nebudeme báť v priebehu aktivít vyjadriť svoj názor, budeme sa navzájom podporovať a dodržiavať naše skupinové zásady. Ste pripravené na to, aby ste boli prístupné iným názorom a zapojili sa do aktivít?

Vyzvite každé dievča, aby skupine povedalo, že je pripravené zapojiť sa do aktivít.

Snažte sa, aby

sa celá skupina cítila ako tím, v ktorom sa osobne zapája každé z dievčat.

Tipy

- Táto aktivita prebieha na začiatku každej lekcie. Uskutočnite ju v rýchlosti, avšak nezabudnite na ňu!



Aktivita

15
min.

Ideál krásy pod lupou

Prečo je táto aktivita dôležitá

Skôr než môžu dievčatá začať spochybňovať ideál krásy, musia pochopiť, čo to je a kde sa vzal. Tieto oznámenia ich roky nevedomky negatívne ovplyvňujú, ony si to však nemusia uvedomovať. Je teda načas pozrieť sa na ideál krásy zdravým a kritickým pohľadom.

Čo budete potrebovať

- Prístup k internetu pre každú skupinu alebo fotografie z časopisov zobrazujúce dievčatá a ženy.
- Veľký hárok papiera a guľôčkové perá pre každú skupinu.

Forma

- Rozdeľte skupiny podľa počtu vedúcich (4 – 8 dievčat na jedného vedúceho je ideálne).
- Vytvorte buď malé skupiny, každú s prístupom k internetu (aby všetky dievčatá videli na obrazovku), alebo rozložte fotografie z časopisov po celom mieste.

Ako to prebieha

2 MINÚTY: Dievčatá majú dve možnosti:

- Vyhľadať v časopise a medzi snímkami v médiách obraz „dievčaťa s dokonalým vzhľadom“ spoločne ako skupina.
- Každé dievča si nájde v časopise fotografiu, ktorá ho oslovuje, a ukáže ju svojej skupine.

5 MINÚT: Zorganizujte skupinu tak, aby mal každý výhľad na veľký hárok papiera. Do záhlavia napíšte „Dievča s dokonalým vzhľadom“.

Čo na týchto obrázkoch upúta vašu pozornosť? Aké znaky a rysy by podľa názoru spoločnosti malo mať „dokonalé dievča“? Pokúste sa uviesť čo najviac detailov!

Rysy, ktoré budú dievčatá vymenovávať, pripisujte pod nadpis „Dievča s dokonalým vzhľadom“. Zo zoznamu bude celkom zrejmé, aký je ideál krásy detailný a limitujúci.

- Podnecujte skupinu, aby vymyslela čo najviac fyzických rysov a zoznam tak bol naozaj dlhý. Pokúste sa popismi vzhľadových rysov zaplniť celú stránku!
- Pripomínajte skupine, aby každý rys, ktorý uvedie, bol čo najšpecifickejší. Napríklad ak dievča povie „dokonalá pleť“, vyzvite ho, aby opísalo, ako „dokonalá pleť“ vyzerá (napr. žiadne škvrny, žiadne vrásky, žiarivý vzhľad). Vďaka tomu bude celkom zrejmé, že „dokonalosť“ je len ďalší názor, nie fakt.

3 MINÚTY: Keď zaplníte celý papier a skupina už nebude mať ďalšie nápady, odstúpte bokom.

Takže spoločnosť nám tvrdí, že dievča s dokonalým vzhľadom má...

Preškrtnite na papieri nadpis „Dievča s dokonalým vzhľadom“ a namiesto neho napíšte „Ideál krásy“.

Overte si, či všetci rozumejú tomu, čo znamená slovo „ideál“.

Ideál je predstava niečoho, čo je dokonalé, obvykle sa to však objavuje iba v našich predstavách. Ideál krásy je teda predstava toho, ako vyzerat' dokonale, aj keď v prirodzenej forme takýto vzhľad neexistuje.

ideál krásy

~~Dievča
s dokonalým
vzhľadom~~

Pokračovanie →

Premýšľajte

5 MINÚT: Sadnite si k skupine. Začnite krátku diskusiu týkajúcu sa týchto otázok:

- OT.: Odkiaľ sa berie ideál krásy? Ako sa o ňom dozvieme čo najviac?
- OD.: Média, rodina, priatelia, módnny priemysel, problematika stravy a diét atď.
- OT.: Aké pocity vo vás vyvoláva tlak na to, aby ste sa priblížili ideálu krásy?
- OD.: Úzkosť, depresia, pocit, že nie som dosť dobrá/dobry, plachosť, nízka sebadôvera atď.
- OT.: Čo sa nám oznamuje, že sa bude diať, keď budeme vyzeráť ako onen ideál? Je to pravda?
- OD.: Budeme obľúbenejší, šťastnejší, úspešnejší, nájdeme si vzťah atď. Ale nie, nie je to pravda.
- OT.: Je ideál krásy rovnaký u dievčat, ktoré pochádzajú z rôznych kultúr a majú rôzne zázemie?
- OD.: Nie, líši sa, ale stále v nás vyvoláva rovnaké pocity. A vďaka rozšíreniu médií, ktoré kopírujú západ, začína byť predstava ideálu u dievčat z rôznych kútov sveta veľmi podobná.

Snažte sa, aby

bola aktivita energická, t. zn., aby všetci prinášali veľa podrobných nápadov. Je takisto žiaduce, aby sa dievčatá rozhorčili nad tým, aký je ideál krásy v skutočnosti smiešny a nemožný.

Tipy

- ➔ Pokúste sa vytvoriť naozaj dlhý zoznam s čo najšpecifickejšími fyzickými rysmi a množstvom detailov, ktoré ukážu, ako úzko je ideál krásy vymedzený.
- ➔ Ak pracujete so staršími dievčatami, nahraďte výraz „žena“ výrazom „dievča“. Ak pracujete s mladšími dievčatami, môžete použiť obrázky rozprávkových princezien a dievčatá môžu svoju predstavu „dievčata s dokonalým vzhľadom“ nakresliť a rysy pripísať na obrázok.
- ➔ Na strane 3 nájdete rady, ako si poradiť s prípadnými prekážkami, ktoré sa v priebehu aktivity môžu vyskytnúť. Vyzvite skupinu, aby prešla na ďalšiu aktivitu, ktorá pravdepodobne poskytne odpovede na mnoho otázok, ktoré im napadli.
- ➔ Ak máte zmiešanú skupinu, rozdeľte na účely tejto aktivity chlapcov a dievčatá na dve oddelené skupiny (a pre chlapcov pomenujte zoznam „Chlapec s dokonalým vzhľadom“!).

Skúste to inak

Ak má vaša skupina rada scenáre a aktivity s rolami, buďte pri zostavovaní tejto aktivity kreatívni. Vyzvite napríklad skupinu, aby vytvorila reklamu na „krásnu ženu“, ktorá sa má objaviť vo filme alebo televíznom programe. Ako bude musieť žena vyzeráť? Potom z týchto nápadov vytvorte zoznam „Dievča s dokonalým vzhľadom“.



Aktivita

20
min.

Akú daň platíme za ideál krásy

Prečo je táto aktivita dôležitá

Nestačí len vedieť, že ideál krásy existuje. Aby sme mohli dievčatám pomôcť zlepšiť ich spokojnosť s vlastným telom, musíme ich povzbudzovať, aby hovorili otvorene o tom, čo prináša honba za ideálom. Je dobré im pripomenúť aj to, že ak sa od tohto ideálu oslobodia, budú šťastnejšie a zdravšie.

Čo budete potrebovať

Papier a pero na zapisovanie „daní“.

Forma

Veľký priestor, pokiaľ možno vonku.

Ako to prebieha

Keď sa dievčatá snažia dosiahnuť ideál krásy, má to na nich aj na spoločnosť skutočne negatívny vplyv. Čo nás takáto honba za ideálom krásy stojí?

Pri tejto aktivite dievčatá vymýšľajú dlhý zoznam „daní“ (nevýhod a zásadných negatívnych vplyvov), ktoré za snahu dosiahnuť ideálny vzhľad platíme. Premýšľajú nad tým, akú daň platí jednotlivec v oblastiach, ako sú zdravie, vzťahy, financie a osobné úspechy, a čo to stojí spoločnosť ako celok.

Zahrajte si hru na „zamrznuté páry“:

- Jedna polovica skupiny sú chytači a druhá polovica bežci.
- Chytači predstavujú ideál krásy. Keď sa chytačovi podarí chytiť bežca, pár vykrikuje „zamrznúť“ a všetci sa musia na mieste zastaviť.
- Aby sa mohli zamrznuté páry oslobodiť, musia vymyslieť jednu daň spojenú s ideálom krásy. Pýtajte sa:

Za snahu vyzerat' ako ideál krásy platia jednotlivci aj spoločnosť ako celok vysokú daň. Vymenujte jednu daň, ktorú za túto snahu platíme, alebo negatívny vplyv, ktorý jednotlivcom aj celej spoločnosti prináša.

- Keď pár uvedie daň, zapíšte ju. Obaja zo zamrznutého páru sú teraz bežci. Spustte hru znovu a opakujte dovtedy, kým sa zo všetkých chytačov nestanú bežci.

JEDNOTLIVEC:

nízke sebavedomie, vyhýbanie sa športu, žiadna aktivita v škole, príliš veľké utrácanie za kozmetické produkty alebo prípravky na chudnutie, nadmerné cvičenie, poruchy príjmu potravy, nulový pôžitok z jedla, vyhýbanie sa zábave s priateľmi, pocity smútku, nezáujem o presadenie sa, vyhýbanie sa fyzickým výzvam a dobrodružstvám, zdravotné problémy po operácii...

SPOLOČNOSŤ:

vynechané dni v práci a v škole, nevyužitie potenciálu, náklady na lekárske služby...

pokračovanie



Premýšľajte

Zvolajte skupinu dohromady a pripomeňte im zoznam daní, ktorý v priebehu hry vytvorili.

Spýtajte sa ich...

OT.: Vzhľadom na to, aký je zoznam daní dlhý, kto v skutočnosti ťaží z ideálu krásy?

OD.: Módnym a kozmetickým priemyslom, médiám atď.

OT.: Patríme aj my medzi tých, ktorým ideál krásy prináša nejaké výhody?

OD.: Nie!

OT.: Vzhľadom na uvedené dane – stojí snaha dosiahnuť ideál za to?

OD.: Nie!

Najlepším spôsobom, ako ideál krásy poraziť, je nebáť sa vyjadriť s ním nesúhlas. Spojte sa do dvojíc a navzájom si hovorte, prečo si myslíte, že snaha dosiahnuť ideálny vzhľad nestojí vzhľadom na cenu, ktorú za ňu platíme, za to.

Snažte sa, aby

dievčatá navrhovali široké spektrum daní, ktoré odráža fyzický, emočný a psychický vplyv na jednotlivcov a spoločnosť. Dievčatá v tejto chvíli často zažívajú naozajstný okamih precitnutia a môže sa stať, že začnú mať na ideál krásy zlosť. V prípade, že situácia vyvolá u dievčat silné emócie, vyjadrite pochopenie.

Tipy

- Ak má dvojica problém vymyslieť nejakú daň, vyzvite skupinu, aby jej pomohla.
- Ak je vaša skupina malá, opakujte hru tak dlho, kým nebude váš zoznam položiek dlhý.

Skúste to inak

Ak sa vašej skupine aktívne hry, ako je táto, príliš nepáčia, skúmajte „dane“ iným spôsobom. Dievčatá môžu napríklad pracovať na vymýšľaní zoznamu daní v malých skupinách a potom sa rozhodnúť, či:

- Pripravia dvojminútové predstavenie pomocou akéhokoľvek kreatívneho média (napr. pieseň, tanec, rap alebo dráma), prostredníctvom ktorého predstavujú čo najviac daní. Potom ho predvedú ďalšej skupine, ktorá sa musí snažiť vo vystúpení rozpoznať čo najviac daní.
- Budú pracovať vo dvojiciach a vyhotovia fotografie predstavujúce každú daň a tie potom predvedú zvyšku skupiny.
- Využijú internet a preskúmajú príbehy zo správ a iných foriem oznámení, ktoré odhaľujú, aké dane za snahu dosiahnuť ideálny vzhľad platíme.

Ak si to skupina praje a nikomu to nebude nepríjemné, môžete dokonca skúsiť ich predstavenie natočiť. Pred tým, ako budete čokoľvek zdieľať, nezabudnite si vyžiadať súhlas od dievčat a ich rodičov.

Pamätajte na to,

že neexistuje dokonalý vzhľad a dokonalý telesný typ. Dôležité je to, že máme telo, ktoré nám umožňuje robiť veci, ktoré chceme. Preto je nutné, aby sme si svoje telo vážili a starali sa oň. Vyjadrenie nesúhlasu s ideálom vzhľadu neznamena kritizovať niečí prirodzený vzhľad tela alebo rysy alebo preferencie človeka vo vzťahu k vlastnému vzhľadu. Znamená to konfrontovať myšlienku zakorenenú v spoločnosti, že existuje jediný správny štýl vzhľadu, a tlak, ktorý táto myšlienka na ľudí vyvíja. Majte takisto na pamäti, že je nemožné dosiahnuť ideál prirodzeným spôsobom; dokonca aj modelky a slávne osobnosti by potrebovali operácie a Photoshop, aby sa mu priblížili. Skutočným problémom je teda snaha dosiahnuť ideál a to, čo to s vami robí.

Čo už teraz viem

Osobná
výzva

5
min.

Prečo je táto aktivita dôležitá

Keď sa dievčatá nad ideálom krásy poriadne zamyslia, pochopia, čo sa naučili, a bude pre ne ľahšie ideál konfrontovať. Zároveň budú so svojím telom spokojnejšie.

Čo budete potrebovať

Pracovný list 1 – Čo už teraz viem z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera) pre každé dievča.

Forma

Vo voľnom čase, po ukončení lekcie.

Ako to prebieha

Každému dievčaťu dajte kópiu pracovného listu:

Keby ste v mladšom veku vedeli, že ideál krásy nie je možné dosiahnuť a snaha dosiahnuť ho so sebou prináša mnoho negatív, zmenilo by to nejako váš život? Predstavte si, že by ste mohli vrátiť čas: čo by ste samy sebe povedali pred dvoma až tromi rokmi, aby ste si uvedomili, čo honba za dosiahnutím ideálu krásy stojí; a že je úžasné, ako to, keď ukážete svoje pravé ja a necítite sa byť pod tlakom na dosiahnutie ideálneho vzhľadu, môže úplne zmeniť váš život? Ako by ste samy seba presvedčili, aby ste sa nesnažili dosiahnuť ideálny vzhľad?

Dievčatá môžu jednoducho napísať list svojmu mladšiemu ja alebo ich môžete vyzvať, aby použili tvorivejší spôsob vlastného vyjadrenia – blogy alebo vlogy, videá, animácie, komiks, podcast, umelecké dielo, obrázky s poznámkami, pieseň alebo hudba.

Všetky výtvary by mali:

- ➔ Vysvetliť, čo je ideál krásy.
- ➔ Poukázať na „dane“ spojené so snahou dosiahnuť ho.
- ➔ Pomôcť presvedčiť ich mladšie ja, že to za to nestojí.

Skúste sa podeliť o svoju skúsenosť s priateľom alebo dospelým, ktorému dôverujete.

Snažte sa, aby

bola úloha dievčatám jasná a aby boli pri jej plnení nadšené a verili si.

Tipy

- ➔ Ak by členovia vašej skupiny mali mať s plnením tejto aktivity doma problém, môžete vytvoriť pokojné miesto v priestoroch vášho sedenia, kde by na nej mohli pracovať?

Skúste to inak

- ➔ Ak majú členovia skupiny pocit, že písanie alebo tvorenie médií, ako sú tieto, je pre nich náročné, podporte ich, aby vyjadrili svoje myšlienky vizuálne alebo aby ich povedali priamo vám.

Ak sú členovia skupiny mladší a je pre nich tento typ uvažovania náročný, navrhnite im, aby namiesto toho napísali list inému mladému dievčaťu z ich okolia, napríklad mladšej sestre, sesternici alebo kamarátke.

Zakončenie: Vyhradte si chvíľku na zakončenie lekcie. Poďakujte všetkým za účasť a umožnite dievčatám, aby si navzájom povedali, aké okamihy sa im páčili najviac. Uistite sa, že všetci vedia, kedy a kde sa uskutoční ďalšie sedenie, a že osobná výzva im nerobí problém.

Druhá lekcia

Výsledok

Dievčatá si precvičujú, ako rozpoznať a konfrontovať ideál krásy v reálnom živote.

Čo budete potrebovať

Pracovný list 2 – Situácie, ktoré poznáme ako svoje topánky (kartičky) a Pracovný list 3 – Chvíle pred zrkadlom z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera).

Prierez lekciou



Slovný popis 5 minút

Spätná väzba: Čo už teraz viem 15 minút

Aktivita: Situácie, ktoré poznáme ako svoje topánky 25 minút

Osobná výzva: Chvíľa pred zrkadlom 5 minút



5
min.

Slovný popis

Nezabudnite začať lekciu tým, že dáte každému dievčaťu priestor na to, aby vyjadrilo svoju ochotu prejavíť sa a zúčastniť sa na aktivitách Moje skutočné ja v rámci skupiny:

Z programu Moje skutočné ja vytážime maximum, ak sa nebudeme báť v priebehu aktivít vyjadriť svoj názor a budeme sa navzájom podporovať. Ste pripravené byť prístupné iným názorom, dodržiavať naše skupinové zásady a zúčastňovať sa na všetkých aktivitách?

Vyzvite každé dievča, aby skupine povedalo, že je pripravené podieľať sa na aktivitách.



Spätná väzba

Čo už teraz viem

Prečo je táto aktivita dôležitá

Zdieľaním odkazov so svojím mladším ja si dievčatá precvičujú spôsob, ako vyjadriť nesúhlas s ideálom krásy pred svojimi rovesníkmi. Pomôže im to spochybniť vlastnú vieru v ideál a vybudovať si pocit spokojnosti s vlastným telom.

Čo budete potrebovať

Nič.

Forma

Zdieľanie informácií v rámci celej skupiny.

Ako to prebieha

Členovia skupiny sa navzájom striedavo zoznamujú s oznámeniami, ktoré vytvorili pre svoje mladšie ja (napr. tak, že prečítajú svoje listy alebo príspevky na blogy nahlas, ukážu alebo opíšu vlog/podcast/umelecké dielo atď.)

Pomocou otázok dajte dievčatám podnet, aby opisovali dane za ideálny vzhľad detailne a presne.

Každému členovi zablahožejajte k dokončeniu úlohy a za to, že sa podelil o svoju prácu s ostatnými.

Napadlo niekoho, aké iné dane by sa mohli so snahou dosiahnuť ideálny vzhľad spájať?

Ak dievčatám nevadí podeliť sa o svoje výroky prostredníctvom sociálnych sietí alebo ich vystaviť v mieste konania sedenia, poskytnite im v tomto ohľade podporu, pokiaľ máte pocit, že je to s ohľadom na výtvory vhodné (a je to v súlade s vašimi bezpečnostnými pokynmi na používanie internetu). Zverejnením dostanú diela ešte silnejší význam.

Snažte sa, aby

sa celá skupina cítila ako tím, v ktorom sa osobne zapája každé z dievčat.

Tipy

- Je dôležité, aby každé dievča dostalo príležitosť povedať pred skupinou, prečo nemá zmysel snažiť sa dosiahnuť ideál. Ak sa im budú hľadať slová ťažko, pomôžte im otázkami alebo ich rozdeľte do menších skupín.

Skúste to inak

Môžete sa skupiny opýtať aj na to, či by nechceli usporiadať komunitnú výstavu týchto oznámení a všetkého ostatného, čo v priebehu aktivít Moje skutočné ja vytvorili, aby oslávili dokončenie programu.



Aktivita

25
min.

Situácie, ktoré poznáme ako svoje topánky

Prečo je táto aktivita dôležitá

Precvičenie, akým spôsobom ideál krásy v každodennej komunikácii konfrontovať, poskytnie dievčatám návod, ako sa s ním vyrovnávať v reálnom živote. Tým, že im poskytnete nástroje umožňujúce čeliť ideálu krásy, docielite to, že sa budú menej zaoberať snahou dosiahnuť ho a ich spokojnosť s vlastným telom sa zlepší.

Čo budete potrebovať

- Pracovný list 1 – Situácie, ktoré poznáme ako svoje topánky (súbor kartičiek) z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera).
- Topánka alebo iná schránka na každý súbor kartičiek so situáciami.

Forma

Rozdelte ich na malé skupiny, pričom každú povedie vedúci.

Ako to prebieha

Každý vedúci vezme schránku so skupinou situácií a nájde pre svoju skupinu pokojné miesto.

S ideálom krásy sa v bežnom živote stretávame neustále, a to nielen v médiách. Aj naši priatelia a rodina musia často čeliť ideálu krásy. Ak máte dostatok sebavedomia, aby ste s ním otvorene vyjadrili nesúhlas, pomôžete ľuďom, na ktorých vám záleží, aby boli spokojní s vlastným telom a oslobodili sa od ideálu. Je to teda pre každého z vás príležitosť precvičiť si, ako ideálu krásy vzdorovať v reálnom živote.

Dievčatá sa pokúšajú prísť s argumentmi, ktorými sa snažia niekoho presvedčiť, aby sa prestal snažiť dosiahnuť ideálny vzhľad:

- 1) Vedúci, ktorý má poruke dané situácie, predstavuje dievča, ktoré sa snaží vyrovnávať sa s ideálom krásy.
- 2) Dievčatá používajú pozitívne protiargumenty, aby dané dievča priviedli k tomu, aby začalo premýšľať inak a aby mu pomohli rozpoznať, aká daň sa za snahu dosiahnuť ideálny vzhľad platí.

Napríklad:

VEDÚCI: „Dnes večer určite nepôjdem plávať.“ Poviem, že sa necítim dobre. Z predstavy, že ma všetcividia v plavkách, sa mi robí zle.“

DIEVČA: „Ale plávanie je veľká zábava a budeš sa potom cítiť lepšie. Je úplne normálne, že každý má inú postavu a inú veľkosť! Neexistuje nič také, ako jediný správny spôsob, ako vyzerat' dobre.“

- Vyzvite dievčatá, aby si zo schránky vybrali kartičku so situáciou a podali vám ju bez toho, aby sa na ňu pozreli.
- Kartičku prečítajte, potom danú scénu so skupinou predvedte a pritom sa snažte vcítiť do roly hlavnej postavy.
- Napovedaním povzbudzujte dievčatá, aby sa prejavili a pre každú situáciu sa snažte vymyslieť čo najviac protiargumentov, napríklad:

„Čo je také zlé na tom snažiť sa vyzerat' ako modelka?“

„Určite so mnou súhlasíte, že potrebujem zhodiť, nie?“

„Nemáte pocit, že len chudí ľudia sú obľúbení?“

„Čo myslíte slovom dane?“

- Ak sa dievčatám nedarí vymyslieť žiadny protiargument, podporte ich týmito príkladmi:

„Vyzerat' ako ideál krásy neznamená byť šťastný.“

„Starostlivosť o vlastné telo je dôležitá; snaha dosiahnuť ideál krásy vám však môže ublížiť.“

„Trápiť sa kvôli vlastnému vzhľadu znamená prichádzať o veľa zábavy.“

„Mať dôveru v seba samého je oveľa lepší spôsob, ako získavať priateľov.“

Pokračovanie



- Keď skupina vyčerpá všetky témy, požiadajte ďalšie dievča, aby vybralo novú kartičku.
- Snažte sa predviesť čo najviac situácií a skúste každé dievča podnietiť aspoň k dvom príspevkom.

Premýšľajte

Spomeniete si na nejaký príklad toho, kedy ste mali v reálnom živote príležitosť takto spochybniť ideál krásy?

Snažte sa, aby

- každý člen skupiny ideál krásy verbálne spochybnil.
- sa rozprúdila energická diskusia, do ktorej sa každé dievča chce veľmi zapojiť.
- ste vytvorili celú škálu argumentov, ktorá bude dôkazom toho, že dievčatá berú do úvahy cenu za ideál krásy.



Tipy

- Vedúci by mal byť jedinou osobou, ktorá bude v rámci tejto aktivity s ideálom krásy verbálne súhlasiť. Ak dievčatá začnú v niektorom okamihu sedenia obracať svoje postoje v prospech ideálu, nasmerujte ich späť. Spochybnenie ideálu krásy tým, že sa proti nemu postavíme, zvyšuje spokojnosť s vlastným telom; ak budeme hovoriť veci, ktoré ho podporujú, naša spokojnosť sa nezlepší.
- Pokúste sa na účely predvedenia situácie vytvoriť z danej kartičky konkrétnu postavu. Asi koľko má dievča rokov? Odkiaľ pochádza? Aká je jej rodina? Tým, že ich priblížite realite, pomôžete dievčatám, aby sa do scény viac vžili.

Skúste to inak

Ak to vašej skupine pomôže, použite štruktúru, ktorá umožní všetkým dievčatám striedavo sa zapájať. Pred každého vedúceho môžete postaviť pár topánok a dievčatá postupne pristupujú k topánkam, aby sa zapojili do konverzácie.



Dievčatá môžu namietajú, že sa snažia dosahovať ideál krásy preto, že štíhly človek je zdravší. Starostlivosť o vlastné telo je naozaj dôležitá, avšak to, ako vyzeráte a akí ste zdraví, nie je tak úzko prepojené, ako by ste si mohli myslieť. Všetci máme nejaký ideál zdravia, čo znamená to, ako vyzeráme, keď sa správne staráme o svoje telo: fyzicky, psychicky, emocionálne a celkovo sa staráme o kvalitu svojho života. Záležitosti, ako konzumácia výživného jedla v množstve, ktoré je pre nás vhodné, vyhľadávanie aktivity a pohybu, starostlivosť o naše vzťahy a zapojenie sa do komunity sú všetko veci, vďaka ktorým sa cítime dobre a sme zdraví. Dôležité je pochopiť, že zdravý prístup znamená pre rôznych ľudí niečo iné a že byť neustále v pohybe je pre zdravie oveľa dôležitejšie, než mať určitú váhu.

Osobná
výzva 25
min.

Chvilé pred zrkadlom

Prečo je táto aktivita dôležitá

Pozitívne zmýšľanie o vlastnom tele je niečo, čo dievčatá nerobia tak často, ako by mali. Ak sa im ale podarí zbaviť sa prvotného pocitu neistoty, môžu vďaka tejto aktivite získať zo svojho tela dobrý pocit a byť s ním oveľa spokojnejšie.

Čo budete potrebovať

Pracovný list 3 – Chvilé pred zrkadlom z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera).

Forma

Krátky rozhovor v rámci celej skupiny, aktivita na splnenie vo voľnom čase po ukončení lekcie.

Ako to prebieha

Rozdajte všetkým dievčatám pracovný list Chvilé pred zrkadlom a v pokoji ho s nimi preberte:

Dnes sme strávili dosť času premýšľaním o tom, ako povzbudiť ostatných, aby boli so svojím telom spokojnejší. A čo vy? Keď prídete domov, rada by som, aby ste si niečo vyskúšali – skúste sa pár minút sústrediť na to, čo máte na svojom tele rady. Môže to znieť hlúpo, ale skúste si to a uvidíte, ako sa pri tom budete cítiť. Aj to, že si uvedomíte také maličkosti, ako že sa vám páčia vaše kučeravé vlasy alebo akú silu máte v rukách je spôsob, ktorý vám ukáže, že ideál krásy nemá vplyv na to, kým ste.

Vysvetlite aktivitu:

- Oblečte si priliehavé oblečenie, aby vynikla vaša stavba tela.
- Nájdite si pokojné miesto, kde je zrkadlo.

Zrkadlá často používame len na to, aby sme sa kritizovali. Pokúsme sa na veci začať pozerat' inak a pozerajme sa do zrkadla na to, aby sme si uvedomili, čo všetko je na nás úžasné!

Pomocou zrkadla skúste prísť na...

- Päť vecí, ktoré sa vám páčia a nie sú fyzického charakteru, ako rysy osobnosti, postoje a hodnoty.
- Päť fyzických rysov, ktoré sa vám na vašom tele páčia.

Poznanky si zaznamenajte do pracovného listu a prineste na ďalšiu lekciu. Ste všetci ochotní to vyskúšať?

Snažte sa, aby

boli účastníci ochotní aktivitu skúsiť a aby ju brali vážne.

Tipy

Ak sa niektoré dievčatá obávajú, že doma nenájdu pokojné miesto na splnenie tejto aktivity, môžete im ho ponúknuť v mieste sedenia? Dôležité je, aby to bolo pokojné miesto zaisťujúce súkromie, kde dievčatá budú môcť túto aktivitu splniť, pokiaľ možno osamote.

Aktivita Chvilé pred zrkadlom bude mať na dievčatá najväčší vplyv, ak bude ich úlohou identifikovať podstatnejšie a obľúbenejšie rysy. Ak však dievčatám nie je príjemné, že aktivitu vykonávajú samy, alebo máte obavy, že nebudú schopné určiť, čo sa im na sebe páči, navrhnite im:

- Vyskúšať aktivitu s kamarátkou, ktorej dôverujú. Budú sa tak môcť v nachádzaní pozitívnych rysov navzájom podporovať a dávať si príklady toho, čo sa im na tej druhej páči.
- Z začať s osobnostnými rysmi.
- Z začať s menej významnými fyzickými rysmi. Zároveň ich vyzvite, aby sa prepracovali k významnejším rysom, keď budú pripravené.
- Premýšľať aj nad tým, čo im ich telo umožňuje robiť, nielen nad jeho vzhľadom.

Zakončenie: Urobte si chvíľku na zakončenie lekcie. Poďakujte všetkým za účasť a umožnite dievčatám, aby si navzájom povedali, aké okamihy sa im páčili najviac. Uistite sa, že všetci vedia, kedy a kde sa uskutoční ďalšie sedenie, a že osobná výzva im nerobí problém.

Tretia lekcia

Výsledok

Dievčatá majú potrebné znalosti a dostatok sebadôvery na to, aby sa v rozhovoroch vyhýbali diskutovaniu o ideáli krásy alebo tento koncept podporovali. Sú takisto schopné rýchlo prísť s argumentom proti komentárom, ktoré ideál krásy podporujú.

Čo budete potrebovať

- Kocku, guľôčkové perá.
- Pracovný list 4 – Bingo karty Hovory o tele a pracovný list 5 – Rýchle reakcie (tabuľka tvrdení) z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera).

Prierez lekciami



Slovný popis 5 minút

Spätná väzba: Chvilka pred zrkadlom 5 minút

Aktivita: Hovory o tele: hra bingo 10 minút

Aktivita: Povedzte svoj názor 30 minút



5
min.

Slovný popis

Nezabudnite začať lekciu tým, že dáte každému dievčaťu priestor na to, aby vyjadrilo svoju ochotu prejavíť sa a zúčastniť sa na aktivitách Moje skutočné ja v rámci skupiny:

Pred tým, než začneme, si pripomeňme, ako si aktivity programu Moje skutočné ja čo najlepšie užít: tým, že budeme vyjadrovať svoj názor, rešpektovať naše skupinové zásady a navzájom sa podporovať. Ste pripravení sa do toho poriadne obúť?

Vyzvite každé dievča, aby skupine povedalo, že je pripravené podieľať sa na aktivitách.



5
min.

Spätaná väzba

Chvilé pred zrkadlom

Prečo je táto aktivita dôležitá

Ak sa dievčatá zamerajú na to, čo na sebe majú rady, budú so svojím telom spokojnejšie. Odvaha podeliť sa o tieto veci s ostatnými dievčatá ešte viac posilní.

Čo budete potrebovať

Nič.

Forma

Zdieľanie v rámci celej skupiny (alebo malých skupín s vedúcimi).

Ako to prebieha

Predstavte si, keby sme všetok ten čas, kedy sami seba kritizujeme, strávili naopak tým, že sa budeme chváliť a budeme hrdí na to, kým sme. Vyjadrovať sa o sebe pozitívne nie je vystatovanie – je to dokonca veľmi zdravé, pretože to robíte pre seba a nie pre to, aby ste sa predvádzali pred ostatnými. Ak týmto spôsobom pôjdete príkladom mladším dievčatám, aj ony o sebe budú zmýšľať pozitívnejšie.

Vyzvite každé dievča, aby povedalo...

- Aspoň jeden fyzický rys, ktorý má na sebe a svojom vzhľade rado.
- Aspoň jeden ďalší nefyzický rys, ktorý na sebe oceňuje.

Premýšľajte

- Prečo si myslíte, že je ťažké vnímať samu seba pozitívne a podeliť sa o to s ostatnými?
- Aké pocity vo vás vyvoláva to, keď sa máte sústrediť na popis svojich pozitívnych stránok?

Snažte sa, aby

sa všetci zapájali a aby panovala podporná a priateľská atmosféra.



Tipy

- Ak sú dievčatá obzvlášť nervózne/citlivé/hanblivé/, rozdeľte ich na menšie priateľské skupiny (v závislosti od pomeru vedúcich a účastníkov), aby sa mohli podeliť o veci, ktoré na sebe majú rady.

Aktivita

10
min.

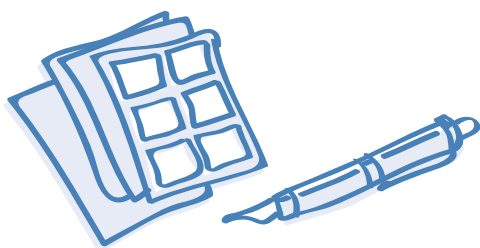
Hovory o tele: hra bingo

Prečo je táto aktivita dôležitá

Hovory o tele sú jedným z najmenej zrejmých, avšak dôležitých spôsobov, akým sa ideál krásy udržuje pri živote. Dievčatá sa s nimi pravidelne stretávajú v médiách a pri komunikácii s priateľmi a rodinou. Ak sa ich naučia rozpoznávať a reagovať na ne, budú im ľahšie vzdorovať a v konečnom dôsledku tak posilnia spokojnosť s vlastným telom.

Čo budete potrebovať

- 1 kocku na skupinu.
- 1 guľôčkové pero pre každé dievča.
- Pracovný list 4 – 1 súprava kariet na bingo
Hovory o tele pre malú skupinu z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera).



Forma

Malé skupiny po 4 – 6 osôb.

Ako to prebieha

Vysvetlite svojej skupine, čo znamenajú „hovory o tele“:

Ak ľudia pri hovore podporujú myšlienku ideálu krásy bez toho, aby si to vôbec uvedomovali, nazývame to „hovory o tele“. Keď niekoho pochválime, že schudol, notujeme si s priateľmi o tom, akú máme hroznú postavu, alebo preberáme diéty, ktoré sľubujú neskutočný úbytok váhy, podporujeme myšlienku, že by sme sa všetci mali snažiť dosiahnuť ideál krásy a že existuje len jeden spôsob, ako vyzerat' dobre. Hovory o tele môžu dokonca vyznieť ako pozitívne komplimenty, v skutočnosti však ide len o porovnávanie nás samých s ideálom krásy, čo môže viesť k tomu, že zo seba nemáme dobrý pocit.

Potom:

- Každé skupine dajte kocku a súpravu bingo kariet.
- Všetky dievčatá si vezmú bingo kartu a striedavo hádžu kockou.
- Každá ukáže skupine, ktorá bublina s textom na jej stránke zodpovedá hodu kockou, a skupina si potichu text v bubline prečíta (alebo ho vedúci prečíta nahlas).
- Skupina sa rozhodne, čo by bolo dobré povedať, aby ukázali, že s ideálom krásy nesúhlasia, a aký pozitívny protiargument by mohli proti výroku použiť.
- Argument prednesú nahlas a dievčatá, ktoré bublinu s týmto textom na svojej bingo karte majú, si ho môžu preškrtnúť.
- Pokiaľ hod kockou zodpovedá bubline, ktorá už bola zodpovedaná, odovzdajte kocku ďalej.
- Až sa nejakému dievčaťu podarí všetkých šesť výrokov na svojej karte preškrtnúť, zvolá „bingo“. Pokračujte ďalej, kým nevyprie čas alebo dovtedy, kým všetci nebudú mať preškrtnuté všetky bubliny s textom.

Pokračovanie



Premýšľajte

Zostaňte vo svojich malých skupinách alebo sa opäť spojte dohromady a prediskutujte tieto tri otázky:

- OT.: Ako tieto a podobné výroky udržiavajú ideál krásy pri živote?
- OD.: Naznačujú, že ideál krásy so sebou prináša úspech a šťastie a robí z nás lepšie osoby, že existuje len jeden spôsob, ako vyzerieť...
- OT.: Čo môžete urobiť inak?
- OD.: Zmeniť tému konverzácie, vyjadrovať sa o svojom tele pozitívne, chváliť rôznorodosť, povedať ostatným o ideáli krásy a diskutovať o tom, ako snaha dosiahnuť ho nevedie k lepšiemu životu...
- OT.: Ak by ste zmenili spôsob, akým o svojom tele hovoríte, aký dosah by to podľa vás malo na vaše pocity a na to, ako na vás reagujú ostatní?
- OD.: Boli by sme so svojím telom spokojnejší, ostatní by si naše sebavedomie všimli, cítiť sa príjemne vo vlastnej koži je atraktívne...

Snažte sa, aby

- dievčatá odpovedali sebaisto a mohli sa tak s hovormi o tele v reálnom živote raz a navždy vyrovnať.
- ste v dievčatách vzbudili túžbu zapojiť sa.

Tipy

- nabádajte dievčatá, aby si navzájom pomáhali, ak majú problém nejaký verbálny protiargument vymyslieť.

Skúste to inak

- Chcete, aby lekcia prebiehala o niečo aktívnejšie? Vytvorte recyklovanú bowlingovú dráhu z plastových fľaš, z ktorých každá bude mať na sebe napísanú inú hodnotu skóre. Každé dievča si vyberie z bingo karty jedno tvrdenie, vymyslí nejaký protiargument, povie ho nahlas a potom hodí loptičkou a pokúsi sa zhodiť čo najviac fľaš.
- Ak sa skupina nechce hru hrať, použite bingo kartu na účely diskusie, v ktorej si dievčatá nahlas precvičia odpovede na textové bubliny. Potom plynulo nadviažite na otázky na konci aktivity.
- Môžete nechať aj vedúcich, aby prečítali bublinu nahlas a potom zavreli oči. K vedúcemu pristúpi dievča a odpovie na textovú bublinu spôsobom, ktorým ukáže, prečo s ideálom krásy nesúhlasí. Pred tým, než vedúci opäť otvorí oči, pokúsi sa podľa hlasu uhádnuť, kto sa mu prihovril. Každé dievča odpovie na textovú bublinu aspoň raz.



Aktivita

30
min.

Myšlienky, ktoré stoja za to, aby sme sa o ne podelili

Prečo je táto aktivita dôležitá

Dievčatá si precvičia, ako ideál krásy konfrontovať v najrôznejších kontextoch, čím získajú viac sebadôvery. Zároveň sa zamyslia nad tým, ako sa premieta do rôznych oblastí ich života.

Čo budete potrebovať

- ❶ Zóna 1: Pracovný list 5 – Rýchle reakcie (tabuľka tvrdení) – z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera), loptička s guľôčkovou výplňou/kamienok alebo niečo podobné na hádzanie.
- ❷ Zóna 2: Papier a guľôčkové perá. Voliteľné: Ak dievčatá majú telefóny alebo fotoaparáty, môžu ich v zóne 2 použiť.
- ❸ Zóna 3: Papier a guľôčkové perá. Farebné papiere alebo kartóny v tvare hviezdy.
- ❹ Zóna 4: Veľké hárky papiera, ideálne pripevnené na stene. Farby, farebné fixky, iné výtvarné potreby, snímky z médií, výroky podporujúce spokojnosť s vlastným telom atď., podľa dostupnosti.

Forma

Štyri zóny aktivít, pričom každá má jedného vedúceho. Rozdeľte svoju skupinu na štyri menšie skupiny a striedajte sa pri jednotlivých zónach; v každej z nich strávite približne päť minút.

Ako to prebieha

Pri tejto aktivite preskúmame štyri rôzne spôsoby spochybňovania ideálu krásy, ako aj štyri rôzne prostredia, kde sa budete môcť podeliť o to, čo ste sa naučili. V každej zóne zo seba dostaňte maximum a vymyslite rozhodné a jasné oznámenia, ktoré presvedčia vašich priateľov a rodinu, dievčatá vo vašej komunite či dokonca na celom svete, aby sa prestali snažiť vyzeráť tak, ako to diktuje ideál vzhľadu.

Zóna 1: Rýchle reakcie

Vyjadriť nesúhlas s ideálom krásy pri konverzácii s priateľmi a rodinou je naozaj náročné, avšak hneď, ako tomu prídete na kĺb, môže to pre vás veľa znamenať. Ak budete dostatočne zbehlí na to, aby ste dokázali na ideál krásy bez váhania zareagovať a pozitívne a zrozumiteľne ho konfrontovať, podarí sa vám otvoriť pár ľuďom oči a zmeniť pohľad tých, na ktorých vám záleží.

- 1 Rozložte výroky na zem lícom nadol.
- 2 Dievčatá sa striedajú pri hádzaní mäkkej loptičky a vedúci vždy prečíta výrok, na ktorý loptička dopadne.
- 3 Hádzuci skúsi na výrok v rýchlosti odpovedať.
- 4 Potom môže zvyšok skupiny navrhnúť ďalšie spôsoby, ako naň rýchlo zareagovať.

Napríklad:

„Nie je príliš tučná na to, aby si na seba vzala plavky?“

„Keď hovoríš také veci, znie to veľmi kriticky.“

„Takéto zhadzovanie ostatných sa mi nepáči.“

„Plávanie spočíva v tom, že robíš niečo, čo ťa baví, a pritom sa staráš o svoje telo a nie o to, ako vyzeráš.“

„Myslím si, že je skvelá taká, aká je.“

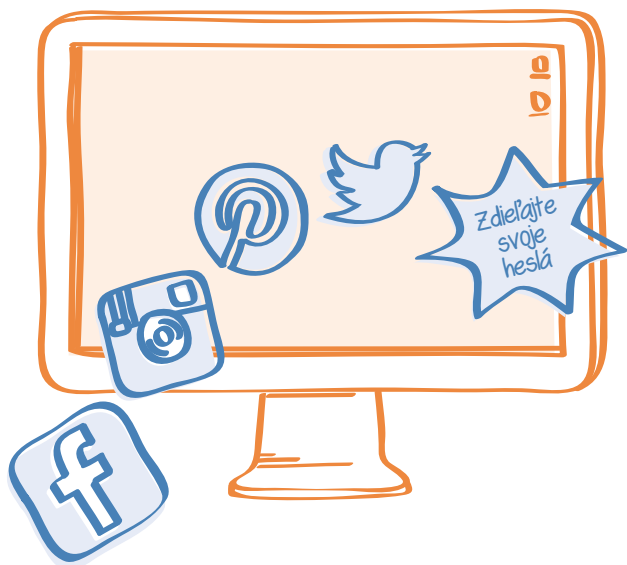
Pokračujte ďalej, kým si všetci nevyskúšajú rýchlu reakciu.

Pokračovanie



Zóna 2: Aktivita na sociálnych sieťach

Ak by ste mali príležitosť povedať dievčatám na celom svete, prečo je honba za ideálom krásy nezmysel, čo by ste povedali? Čo by ste im mohli povedať, aby ste ukázali, ako byť so svojím vlastným telom spokojnejší?



Vymyslite nejaké chytľavé a silné heslo, ktorým by ste dievčatá na celom svete presvedčili o tom, že hnať sa za ideálom krásy sa neoplatí a že to stojí zbytočne veľa.

Zamyslite sa nad svojou obľúbenou platformou sociálnych sietí. Ako by ste ju mohli využiť na zdieľanie svojich hesiel?

Napíšte, čo by ste povedali, alebo svoje heslo zachyťte na fotografii alebo vo videoklipe. Ak chcete, môžete tam svoje heslo zverejniť!

Zóna 3: Domáca výzva

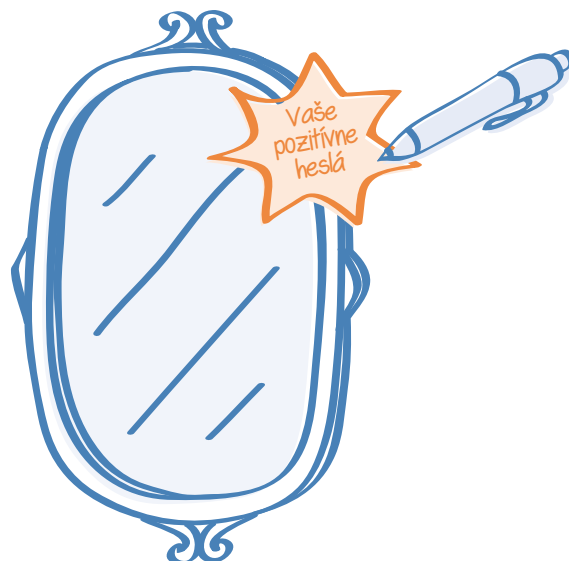
Ako by ste mohli zo svojho domova urobiť miesto, ktoré bude prispievať k tomu, že budete so svojím telom spokojnejšie? Čo by ste zmenili alebo vytvorili, aby ste sami seba aj svojej rodine dávali najavo, že nie je dobré nechať sa zlákať ideálom krásy?

Dievčatá navrhujú rôzne nápady, napríklad:

- Napísať odkazy, ktoré budú podporovať spokojnosť s vlastným telom, a prilepiť ich na zrkadlá, chladničku alebo steny.
- Do časopisov napísať odkazy, ktoré budú ideál krásy spochybňovať.
- Časopisy a médiá v domácnosti zameniť za veci, ktoré posilnia spokojnosť s vlastným telom.

Svoju premenu začnite tak, že vymyslíte pozitívne heslo či oznámenie, ktoré si prilepíte na zrkadlo, aby vám každý deň pripomínali, že máte pred sebou ďalší deň, kedy sa môžete ideálu krásy postaviť.

Dievčatá môžu svoje heslá napísať na hviezdičky vyrobené z lepenky alebo na farebný papier, ktorý bude vystrihnutý do nejakého inšpiratívneho tvaru. Vyzvite dievčatá, aby si svoje heslá odniesli domov a prilepili si ich na zrkadlo alebo na dvere svojej izby.



Pokračovanie ➡

Zóna 4: Múr rozmanitosti

Podporte rozmanitosť vzhľadu a vychváľte úžasné veci, ktoré naše telo dokáže bez ohľadu na to, ako vyzerá. Dajte svojej komunite najavo, o čo všetko by prišla, keby každý vyzeral tak, ako to diktuje ideál krásy!

Ako skupina vytvorte nástenný obraz alebo grafiti, na ktorom budete zdieľať obrázky a oznámenia či heslá, ktoré ideál krásy spochybňujú a chvália jedinečnosť, rôznorodosť a to, čo sme schopní pomocou našich tiel dosiahnuť. Dajte svoje diela dohromady a vytvorte tak farebný skupinový nástenný obraz, ktorý bude nositeľom dôležitého posolstva. „Signujte“ svoje dielo tvrdením o negatívnych stránkach ideálu krásy a dôvodmi, prečo sa neusilovať dosiahnuť ho.

VAŠE OZNÁMENIE



Premýšľajte

Ako by ste mohli zo svojho domova urobiť miesto, ktoré bude prispievať k tomu, že budete so svojím telom spokojnejšie? Čo by ste zmenili alebo vytvorili, aby ste to mali neustále na pamäti?

Snažte sa, aby

- dievčatá využili tieto aktivity na to, aby spochybnili ideál krásy.
- ste v dievčatách vyvolali motiváciu na to, aby sa podelili o svoje nápady zo Zóny 1 a 2 aj mimo lekcii.

Tipy

- bol čas strávený vo všetkých štyroch zónach rovnako dlhý.
- Vedúci môžu pomocou otázok podporiť dievčatá v tom, aby sa zamysleli nad oznámeniami, ktoré chcú v každej zóne povedať.

Skúste to inak

- Zóna 1 je v tejto aktivite tá najdôležitejšia. Ak je vaša skupina malá alebo nemáte dosť vedúcich na to, aby ste mohli mať všetky zóny, postarajte sa o to, aby ste práve túto nevynechali.
- Nadviažte na zónu 2 a vyzvite skupiny, aby sa zamysleli nad tým, čo by ich členovia mohli podniknúť vo svojich školách alebo komunitách, alebo napríklad aj doma.
- Čo tak vystaviť váš Múr rozmanitosti niekde na nejakom verejnom mieste? Alebo ho zdieľajte na sociálnych sieťach, ak to vašej skupine nebude prekážať.

Zakončenie:

Urobte si chvíľku na zakončenie lekcii. Poďakujte všetkým za účasť a umožnite dievčatám, aby si navzájom povedali, aké okamihy sa im páčili najviac. Skúste napríklad dievčatá požiadať, aby si do ďalšej lekcii precvičili rýchle reakcie na sociálnych sieťach. Uistite sa, že všetci vedia, kedy a kde sa uskutoční ďalšie sedenie.

Štvrtá lekcia

Výsledok

Dievčatá skúmajú a odhaľujú to, ako môžu médiá udržiavať ideál krásy pri živote, a zamýšľajú sa nad tým, ako by sa médiá mohli zmeniť, aby podporovali pozitívnejšie oznámenia na dosiahnutie vyššej spokojnosti s vlastným telom.

Čo budete potrebovať

Pracovný list 6 – Oči neklamú? Fotografie a pracovný list 7 – Detektívi v médiách z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na webe dove.com/sebadovera).

Prierez lekciami



Slovný popis	5 minút
Aktivita: Oči neklamú?	10 minút
Aktivita: Premena médií	30 minút
Osobná výzva (voliteľné): Detektívi v médiách	5 minút



Slovný popis

Nezabudnite začať lekciu tým, že dáte každému dievčaťu priestor na to, aby vyjadrilo svoju ochotu prejavíť sa a zúčastniť sa na aktivitách Moje skutočné ja v rámci skupiny:

Aby ste z programu Moje skutočné ja vytiahli maximum, je potrebné, aby ste boli prístupné iným názorom, navzájom sa podporovali a rešpektovali a zúčastnili sa na všetkých aktivitách. Ste pripravené?

Vyzvite každé dievča, aby skupine povedalo, že je pripravené podieľať sa na aktivitách. Následne sa dievčat v skupine spýtajte, či sa im podarilo na sociálnych sieťach úspešne využiť rýchle reakcie, a vyzvite ich, aby sa s ostatnými podelili o svoje skúsenosti.



10
min.

Aktivita

Oči neklamú?

Prečo je táto aktivita dôležitá

Tým, že dievčatá pochopia silu retuše, porozumejú tomu, ako ďaleko médiá zachádzajú, aby nám predkladali ideál krásy. Pochopia aj skutočnosť, že ani modelky a celebrity ho nie sú schopné dosiahnuť prirodzenou cestou.

Čo budete potrebovať

Pracovný list 6 – Oči neklamú? Fotografie z pracovných listov podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na webe dove.com/sebadovera).

Forma

Celá skupina sa pozerá na video, potom si menšie skupinky prezerajú fotografie. Vedúci je pripravený umožniť na konci spätnú väzbu a konverzáciu.

Ako to prebieha

Pustite skupine videoklip Dove Evolution.

Retušovaním je možné zásadným spôsobom zmeniť fotografiu či video, ak však neviete, že sa použilo, je ťažké ho rozpoznať. Podsúvajú nám ho, aby sme si mysleli, že modelky a celebrity sa môžu prirodzene priblížiť ideálu krásy, pri tom je však pravdou to, že boli digitálne upravené. A často si to vôbec neuvedomujeme.

Ukážte skupine fotografie Oči neklamú?.

V malých skupinkách dievčatá zistia, koľko rozdielov medzi dvoma fotografiami dokážu nájsť. Potom sa o poznatky podelia s celou skupinou.

Premýšľajte

Začnite skupinovú diskusiu. Na napovedanie vám poslúžia tieto otázky:

- Aký máš pocit, keď si uvedomíš, že dokonca aj modelky a celebrity sa retušujú, pretože ich ľudia nepovažujú za natoľko krásne, aby vyhovovali ideálu krásy?
- Ako sa podľa teba taká modelka cíti, keď ju musia takto retušovať?
- Aký majú podľa teba digitálne úpravy snímok v médiách vplyv na teba aj tvoje kamarátky?
- Ak si sama svoje fotografie na sociálnych sieťach digitálne upravíš, myslíš, že tým podporuješ ideál krásy? Je to iné ako zverejniť neupravené fotografie? V čom?

Snažte sa, aby

Dievčatá nachádzajú súvislosti so svojimi vlastnými skúsenosťami a rozpoznávajú, ako digitálne úpravy v médiách udržujú ideál krásy pri živote.

Skúste to inak

- Ak nemôžete pustiť tento videoklip, určite môžete priniesť články o tom, ako médiá digitálne upravujú obrázky takým spôsobom, aby ľudia vyzerali tak, že spĺňajú ideál krásy. Veľa ich nájdete na webe; vyberte pár takých, ktoré budú vhodné pre vašu skupinu a ktoré dopĺňajú to, čo chce program Moje skutočné ja sprostredkovať.
- V rámci tejto aktivity sa môžete zaoberať aj snímkami a aplikáciami na sociálnych sieťach, ktorými sa digitálne upravujú selfička, alebo kampaňami na sociálnych sieťach, ktoré bojujú za zverejňovanie neupravených snímok atď.

Aktivita

30
min.

Premena médií

Prečo je táto aktivita dôležitá

Je ťažké si predstaviť svet, v ktorom by médiá nepodporovali myšlienku ideálu krásy. Tým, že si dievčatá predstavujú alternatívu, pochopia, že majú na výber – v médiách nemusí prevládať len myšlienka ideálu krásy.

Čo budete potrebovať

- Gulôčkové perá a papier.
- Umelecké a výtvarné potreby, podľa dostupnosti.

Forma

Malé skupiny po 3 – 5 ľudí.

Ako to prebieha

Dievčatá budú mať možnosť vytvoriť pozitívne mediálne prostredie, ktoré podporuje spokojnosť s vlastným telom.

Denne na nás pôsobí najmenej 250 rôznych mediálnych prostriedkov. Aké by to bolo, keby tieto médiá – namiesto toho, aby ideál krásy podporovali a nútili nás porovnávať sa s ním – túto myšlienku spochybňovali? Čo keby začali chváliť rôznorodosť a šíriť pozitívne posolstvo spokojnosti s vlastným vzhľadom? Podíme to zistiť.

Predstavte si, že by vaša skupina dostala dotáciu na premenu miestnych médií tak, aby pomocou najrôznejších oznámení podporovali spokojnosť s vlastným telom, ktorá dodáva dievčatám silu ideál krásy odmietnuť a chváliť svoju jedinečnosť. V malých skupinách navrhnete, ako by ste médiá premenili.

Môžete vytvoriť akékoľvek médium, musí však oznamovať pozitívne posolstvo o spokojnosti s vlastným telom a šíriť myšlienku, že ideál krásy nie je možné dosiahnuť a že jeho cena je vysoká, takže nestojí za to sa usilovať ho dosiahnuť.

Pracujte v malých skupinkách a podprite dievčatá, aby vytvorili akýkoľvek mediálny príspevok, ktorý bude podporovať spokojnosť s vlastným telom. Tu uvádzame niekoľko nápadov:

- Nová obálka časopisu.
- Podcast, vlog alebo príspevok na Tumblr.
- Bilbord.
- Článok v novinách alebo časopise.
- Reklamná kampaň na kolekciu oblečenia vyjadrujúca myšlienku spokojnosti s vlastným telom vrátane toho, ako vyberať modelky, kde bude umiestnená reklama a aké heslá budú na plagátoch.
- Kampaň na Instagrame.
- Hudobný videoklip.
- Pieseň alebo rap.
- Scenár ku krátkej hre (ktorú dokonca môžete skupine predviesť!).
- Pookienková (fázová) animácia.
- Úryvok z televíznych správ (môžete ho zahrať).
- Nová hračka/bábika pre mladšie dievčatá.

Dajte všetkým na vytvorenie média čas 20 minút, potom si skupiny navzájom povedia, čo vytvorili.



Pokračovanie



Premýšľajte

Vyzvite skupinu, aby sa nad vytvorenými príspevkami zamyslela a potom uviedla, prečo si myslí, že sú efektívne. Spýtajte sa ich:

- Aký aspekt vášho mediálneho výtvoru konfrontuje ideál krásy najviac?
- Aké by to bolo, keby sa tieto myšlienky objavovali všade v médiách?

Tipy

- Táto aktivita je skvelá a dievčatá si ju naozaj užívajú. Ak to bude možné, doprajte im viac času, aby mohli čo najlepšie vytvoriť príspevok a popustiť uzdu svojej fantázii.
- Vyzvite dievčatá, aby svoje výtvory zdieľali v širšom meradle, samozrejme, ak im to teda neprekáža.
- Zoznam predtým uvedených nápadov si môžete prispôbiť podľa svojich miestnych zvyklostí.



5
min.

Detektívi v médiách

Osobná
výzva

(voliteľne)

Prečo je táto aktivita dôležitá

Dievčatá sa naučia hľadať spojitosti medzi príkladmi z médií a kľúčovými myšlienkami, pokiaľ ide o ideál krásy.

Čo budete potrebovať

- Gulôčkové perá.
- Pracovný list 7 – Detektívi v médiách z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera).

Ako to prebieha

Vyzvite členov skupiny, aby pred ďalším sedením našli v médiách príklad ideálu krásy.

- Vyberte si v priebehu týždňa z akéhokoľvek typu média snímku zobrazujúcu ideál krásy.
- Snímku zachyťte (vyfotografujte ju, vystrihnite alebo nakreslite) a prineste na ďalšiu lekciu Moje skutočné ja.
- Do pracovného listu Detektívi v médiách napíšte dve vety, ku ktorým vás obrázok inšpiruje:
„Ideál krásy je falošný preto, lebo...“
„Snažiť sa dosiahnuť ideál krásy nestojí za to, pretože...“



50
min.

Piata lekcia

Výsledok

Na záverečnej lekcii budú mať dievčatá príležitosť popremýšľať a zistiť, či majú nástroje a nápady, ktoré potrebujú na to, aby mohli v spochybňovaní ideálu krásy pokračovať aj po skončení programu Moje skutočné ja.

Čo budete potrebovať

- Papier a guľôčkové perá.
- Pracovný list 1 – Čo už teraz viem a pracovný list 3 – Chvilke pred zrkadlom z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera).

Prierez lekciou



Slovný popis	5 minút
Nátlak v budúcnosti	20 minút
Aktivizmus v oblasti tela	20 minút
Uvažujte a chváľte	5 minút



5
min.

Slovný popis

Nezabudnite začať lekciu tým, že dáte každému dievčaťu priestor na to, aby vyjadrilo svoju ochotu prejavíť sa a zúčastniť sa na aktivitách Moje skutočné ja v rámci skupiny:

Dospeli sme k poslednej lekcii programu Moje skutočné ja. Aby sme čo najlepšie využili zostávajúci čas, snažme sa v priebehu aktivít vyjadrovať svoje názory, navzájom sa podporujeme a dodržiujeme naše skupinové zásady. Ste pripravené zapojiť sa?

Vyzvite každé dievča, aby skupine povedalo, že je pripravené podieľať sa na aktivitách.



20
min.

Nátlak v budúcnosti?

Prečo je táto aktivita dôležitá

Až sa program Moje skutočné ja skončí, dievčatá budú potrebovať stratégie, ktoré im pomôžu vzdorovať ideálu krásy. Táto aktivita im poskytne návod na to, ako všetky získané poznatky preniesť do svojho života.

Čo budete potrebovať

- Malé kartičky, pokiaľ možno farebné – približne 10 ks na jedno dievča.
- Obálku alebo malú škatuľku/vrecúško pre každé dievča.
- Farebné guľôčkové perá, papier a ďalšie výtvarné potreby, ak sú k dispozícii.

Forma

Malé skupiny.

Ako to prebieha

Teraz už je vám všetkým celkom jasné, že snaha dosiahnuť ideál nestojí za to. Čo sa však bude diať po skončení programu Moje skutočné ja? Akým výzvam, ktoré môžu zdanlivo zvýšiť atraktivitu ideálu krásy, môžete v budúcnosti čeliť? Pokúsime sa zostaviť zoznam užitočných tipov a aktivít, ktoré vám pomôžu lepšie sa vyrovnávať s budúcim nátlakom vyzerieť ako ideál krásy.

Vyzvite každú skupinu, aby vymýšľala výzvy, ktorým môžu v budúcnosti čeliť, a ktoré ich budú nútiť snažiť sa dosiahnuť ideál krásy.

Každá skupina potom spíše zoznam aktivít, ktoré im môžu pomôcť prekonávať tieto výzvy tým, že im pripomenú, že snažiť sa dosiahnuť ideál nestojí za to. Zároveň posilnia aj ich spokojnosť s vlastným telom.

Napríklad...



pokračovanie



Keď budú mať všetky skupiny zoznam hotový, rozdajte každému dievčaťu asi 10 kusov kartičiek.

- Každé dievča vytvorí „skupinu“ myšlienkových kartičiek tak, že na každú napíše jeden zo svojich obľúbených nápadov, ako sa ideálu krásy postaviť. Dievčatá môžu použiť zoznam, ktorý vytvorila skupina, a prípadne pridať nové nápady.
- Dajte každému dievčaťu obálku alebo malú škatuľku/vrecúško, v ktorých môže svoju skupinu kartičiek uschovať.

Až budete doma, dajte obálku/škatuľku/vrecúško niekam, kde ich budete mať stále na očiach. Kedykoľvek budete mať pocit, že ste pod tlakom ideálu krásy alebo len budete potrebovať podporiť svoje sebavedomie, vytiahnite si kartičku a urobte to, čo vám hovorí. Ak v budúcnosti pridete na ďalšie dobré myšlienky, vytvorte si nové kartičky a pridajte ich do škatuľky. Ak niekedy v budúcnosti zistíte, že si vaši priatelia nevedia poradiť, pokojne im jednu z kartičiek požičajte, aby im pripomenula, ako môžu ideálu krásy vzdorovať.

Tipy

- Ak má niekto problém nejakej aktivity vymyslieť, skúste dotyčnej osobe pomôcť niekoľkými príkladmi.

Skúste to inak

- Ak si vaša skupina bude chcieť vyskúšať niečo aktívnejšie, skúste napríklad hru na roly. Vyzvite ich, aby sa pokúsili vymyslieť nové výzvy, ktorým môžu v budúcnosti čeliť. Potom môžu vo dvojiciach ťahať jednotlivé výzvy z klobúka a zahrať, ako by si s nimi mohli poradiť, keby sa s nimi prípadne stretli.
- Ak by mali záujem o individuálnejšie zameranú aktivitu, môžu napísať aj pohľadnicu svojmu budúcemu ja, na ktorej mu dajú vedieť, čo by mohlo urobiť, aby si s budúcim nátlakom dokázalo poradiť.



Aktivizmus v oblasti tela

Prečo je táto aktivita dôležitá

Spokojnosť s vlastným telom je spoločenská téma. Tým, že dievčatá budú spokojnosť s vlastným telom aktívne presadzovať, si samy vyskúšajú, ako vyjadriť nesúhlas s ideálom krásy. Môžu tak pomôcť i ostatným, aby sa za týmto konceptom tak nehnali, a vytvorili komunity, ktorých členovia budú so svojím telom spokojnejší.

Čo budete potrebovať

Papier a farebné guľôčkové perá pre každú malú skupinu.

Forma

Diskusia v malých skupinách (zložených približne zo 4 – 6 ľudí) s vedúcimi, ktorí sa pohybujú medzi skupinami.

Ako to prebieha

Pri práci v malých skupinách si dievčatá vyberú jednoduchú aktivitu, ktorá im umožní podeliť sa o to, čo sa v priebehu programu Moje skutočné ja naučili, s väčším počtom ľudí.

Čo môžete urobiť, aby ste svojim priateľom a rodine, alebo dokonca aj širšej komunite, otvorili oči v otázke ideálu krásy a v tom, aké dôležité je byť spokojný s vlastným telom? Aby ste program Moje skutočné ja mohli zavŕšiť, podelte sa o svoje zistenia s ostatnými a odhaľte im, čo sa skrýva za ideálom krásy.

1) Iniciujte dva rýchle brainstormingy:

- a) S kým by ste sa s myšlienkami programu Moje skutočné ja podelili najradšej?
- b) Kde vo vašej komunite sú podľa vášho názoru ľudia najviac vystavení ideálu krásy?

pokračovanie ➡



2) Keď sa zamyslíte nad tým, čo ste sa v programe Moje skutočné ja naučili, čo by ste týmto ľuďom rady povedali? Vymyslite nejaké jednoduché výroky, ktoré budú ideál krásy spochybňovať, a mohli by ostatným pomôcť zvýšiť spokojnosť s vlastným telom. Pre každé oznámenie vytvorte jednu bublinu.

3) Ako by ste sa mohli o svoje oznámenia podeliť s ľuďmi, nad ktorými ste premýšľali, alebo bojovať proti ideálu krásy na spomenutých miestach vo vašej komunite? Vymyslite jeden jednoduchý spôsob konania, ako je:

... Umiestnenie výrokov na zvýšenie spokojnosti s vlastným telom na zrkadlá vo vašej škole – flashmob v nákupnom centre – zaslanie pohľadníc priateľom, na ktorých budú odkazy podporujúce spokojnosť s vlastným telom – vylepenie plagátov spochybňujúcich ideál krásy – zverejnenie článkov na blogu – kampaň na sociálnej sieti – usporiadanie výstavy fotografií alebo pop-up umenia...

4) Ako skupina sa dohodnite na realizácii aktivity v budúcnosti a začnite svoj aktivizmus tým, že si urobíte skupinovú fotografiu s textovými bublinami. Ak budete chcieť, umiestnite fotografiu na sociálne siete a podelte sa o ňu so svojimi priateľmi. Pri zverejnení na sociálnej sieti použite hashtag #Mojeskutočnéja a pošlite ju na info@projektsebadoveru.sk.

5) Zaisťte, aby každý dostal bublinu s textom, ktorú si vezme domov.

Snažte sa, aby

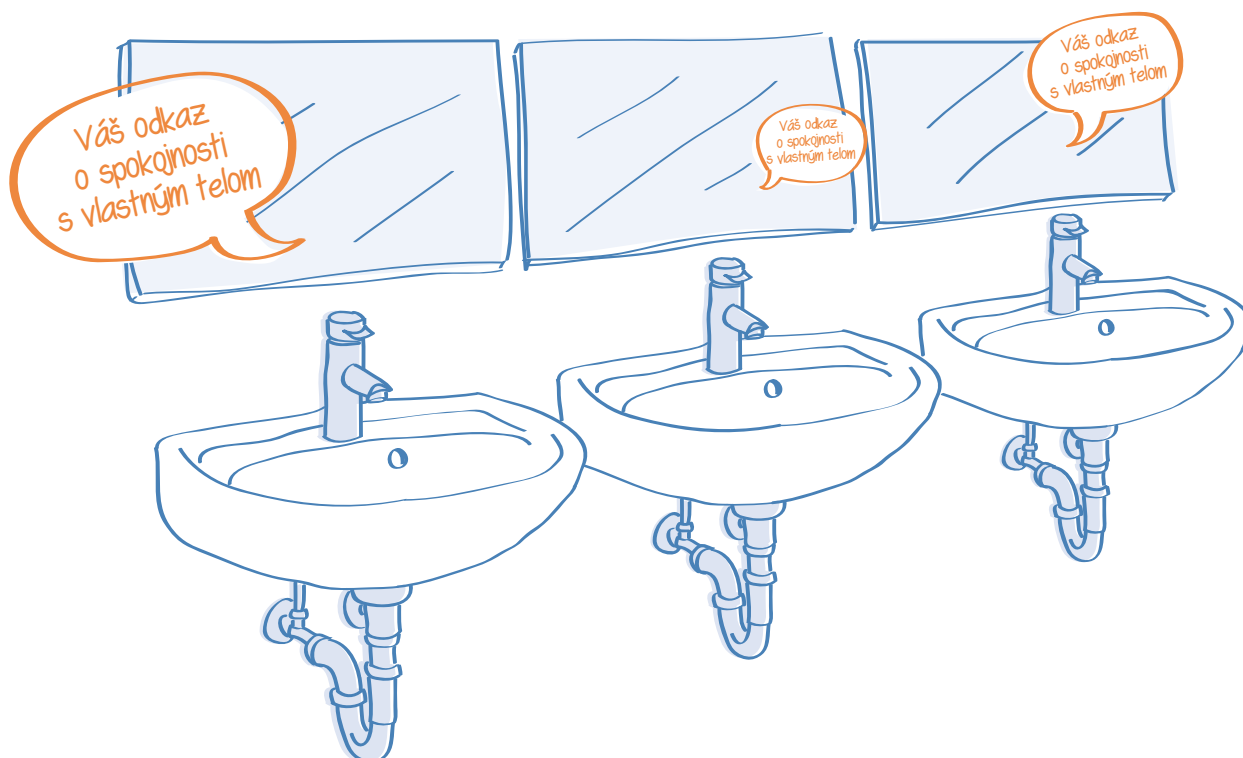
- práca prebiehala tímovo a účastníci boli nadšení a motivovaní niečo podniknúť.
- lekcia bola energická a poskytovala veľký priestor na diskusiu.

Skúste to inak

Aby mohli dievčatá túto aktivitu splniť, možno bude potrebné ich zapojenie aj v čase mimo samotnú lekciu. Ak s časom skôr bojujú, sústreďte sa na vytvorenie textových bublín a na sledovanie, ako ďaleko sa im podarí svoje selfičko „nazdieľať“ – a to ako online, tak offline.

Tipy

- Ak čas navyše nie je problém a skupina o aktivitu prejavuje záujem, podniknutie nejakej komunitnej akcie predstavuje skvelý spôsob, akým dievčatá môžu získať silu a schopnosti, ktoré môžu uplatniť vo svojom živote. Zároveň tým posilnia aj posolstvo o tom, že byť spokojný s vlastným telom je naozaj dôležité. Najväčší efekt dosiahnete vtedy, ak necháte projekt viesť len dievčatá.



5
min.

Uvažujte a chváľte

Prečo je táto aktivita dôležitá

Uvažovanie o absolvovaných lekciách napomáha tomu, aby si dievčatá novo nadobudnuté poznatky vštepili. Je to takisto príležitosť pre vás, ako získať spätnú väzbu a oceniť všetky príspevky.

Čo budete potrebovať

Pracovný list 1 – Čo už teraz viem a pracovný list 3 – Chvilke pred zrkadlom z podkladových materiálov programu Moje skutočné ja (na prevzatie na dove.com/sebadovera).

Ako to prebieha

Rozdajte pracovné listy a vysvetlite aktivity osobných výziev Čo už teraz viem a Chvilke pred zrkadlom.

Získajte spätnú väzbu. Diskutujte alebo použite stenu s poznámkami na lepiacich papierikoch/iné rýchle vyhodnotenie týchto štyroch otázok:

- Čo sa vám na workshope najviac páčilo?
- Je niečo, čo sa vám nepáčilo?
- Akú jednu vec si z workshopu odnesiete do vlastného života?
- Akú jednu vec, ktorú ste sa v programe Moje skutočné ja naučili, by ste chceli povedať svojim priateľom?

Podakujte každému členovi skupiny za to, že sa zúčastnil, a oceňte, že členovia skupiny prispievali zábavným a kreatívnym spôsobom.

Ak máte čas, je dobré workshop zakončiť jednoduchou aktivitou, pri ktorej sa bude chváliť individualita a dobré vlastnosti každého človeka. Každé dievča môže napríklad vytvoriť jedinečnú kvetinu z papiera, na ktorú napíše päť vecí, ktoré má na sebe rado. Vyzvite dievčatá, aby svoje kvetiny spoločne vystavili ako rozmanitú a nádhernú záhradu.

Snažte sa, aby

- členovia skupiny mali pocit, že sa im podarilo niečo dosiahnuť.
- im celý program dával zmysel.
- boli motivovaní svoje poznatky šíriť ďalej.

Skúste to inak

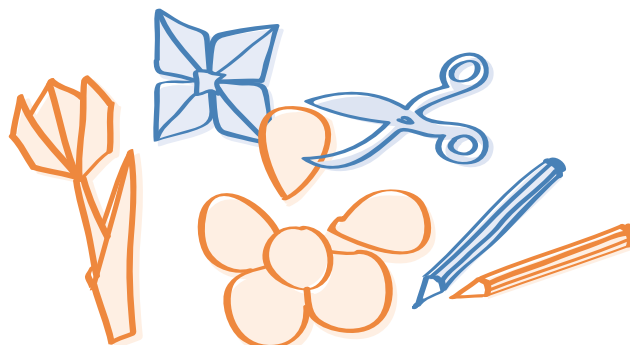
Ak na to budete mať čas a prostriedky, môžete vytvoriť certifikát alebo skúsiť usporiadať spoločný „večierok“.

Tipy

- Pretože sa vaša skupina už znovu nestretnie, dajte veľmi jasne najavo, aké výhody plynú z absolvovania aktivít osobných výziev a vyzvite účastníkov, aby sa o novo nadobudnuté poznatky podelili s niekým, komu dôverujú.

Zakončenie:

Urobte si chvíľku na zakončenie lekcie. Každému za účasť v programe Moje skutočné ja poďakujte a účastníkov vyzvite, aby šírili myšlienky spokojnosti s vlastným telom čo najďalej!



Dove
projekt
sebadôvery

