

Moje skutočné ja

Aktivity na dosiahnutie spokojnosti s vlastným telom pre skupiny dospievajúcich

Sprievodca
pre vedúcich
skupiny



Moje skutočné ja: Sprievodca pre vedúcich skupiny

Autorka:

Andii Verhoeven

Odborné konzultácie poskytli:

Doc. Phillippa Diedrichs a Dr. Eric Stice

PodĎakovanie:

Členom:

...Oxfordshire Youth, Veľká Británia

...Boys & Girls Club of Pawtucket, USA

...Safe in Tees Valley, Veľká Británia

...Boys & Girls Club of Greater Washington, USA

A odborníkom, ktorí svojimi radami prispievajú k Projektu sebadôvery Dove, za ich pomoc pri vývoji tohto zdroja.

„Bavilo ma dozvedieť sa o pocitoch ostatných. Dosiahnem zmenu tým, že poviem svojim priateľom, že všetci majú rovnaké problémy a nikto nie je dokonalý.“ Savannah, 12 rokov

„To bolo fakt zábavné! Kedy si to môžeme zopakovať?“ Anna G., 13 rokov

„Bolo to jednoduché/ťažké – núti vás to premýšľať!“ Enrique H., 14 rokov

„Účastníkom pomáha vybudovať si sebadôveru. Pomáha im pochopiť ostatných z iného uhla pohľadu. Pre mladých ľudí je to skvelá príležitosť učiť sa jeden od druhého.“ Monique F., vychovávateľka



Obsah



Vitajte v Sprievodcovi pre vedúcich skupiny dospelých v rámci programu *Moje skutočné ja* z Projektu sebadôvery Dove. Tento sprievodca vám zaistí bezproblémové vedenie programu a je zárukou, že vy aj vaša skupina z programu *Moje skutočné ja* vyťažíte maximum a aktivity vás budú baviť. Poskytnite tohto sprievodcu všetkým dospelým, ktorí vám budú s programom *Moje skutočné ja* pomáhať.



Úvod

strana 4–5

Ako program *Moje skutočné ja* funguje

strana 6 – 7

Moje skutočné ja v kocke

strana 8 – 10

Tipy pre vedenie programu *Moje skutočné ja*

strana 11 – 13

Bonus

strana 14 – 15

Celosvetový problém

Nespokojnosť s vlastným telom a úzkosti spojené so vzhľadom sú celosvetový problém. Navzdory neskutočnej rôznorodosti toho, ako ľudia a kultúry na svete vyzerajú, je hĺbka dievčat, ktoré pre svoje telo pociťujú neistotu a nie sú s vlastným telom spokojné. Silnejúca globalizácia znamená, že čo sa meradiel krásy týka, stretávame sa dnes vo svete so stále menšou diverzitou. Technológie, ako je napríklad retušovanie a sociálne médiá navyše tento nedosiahnuteľný a univerzálny ideál krásy iba podporujú.

Program *Moje skutočné ja* dáva dievčatám silu rozpoznať tento celosvetový tlak na to, aby žena bola krásna, spochybniť ho, a byť tak so svojím telom spokojnejšia. Väčšia spokojnosť s vlastným telom pomáha dievčatám vziať svoj život do vlastných rúk a plne využiť príležitosti, ktoré sa im ponúkajú. Takže ak sa so svojou skupinou do programu *Moje skutočné ja* pustíte, významne tým ovplyvníte život týchto dievčat.



O Projekte sebadôvery Dove

Spoločnosť Dove je poprednou značkou pre osobnú hygienu, ktorá si v dlhodobom horizonte predsavzala zvyšovať spokojnosť s vlastným telom a sebadôveru žien a dievčat. Veríme, že krása by mala byť zdrojom sebadôvery, nie úzkostí. A to u každého. A práve to je dôvodom, prečo sme v roku 2004 spustili Projekt sebadôvery Dove. Chceli sme dosiahnuť skutočnú zmenu v tom, ako dievčatá vnímajú a prijímajú krásu, aby sa mohli oslobodiť od úzkostí a strachov spojených so vzhľadom a vyrásť v ženy, ktoré sú na svoje telo pyšné. Súčasťou tohto projektu je aj rozsiahly výskum v oblasti sebadôvery, pričom naše vzdelávanie v tejto oblasti už oslovilo milióny mladých ľudí. Teraz sme najväčším svetovým poskytovateľom vzdelania v oblasti spokojnosti s vlastným telom.

Vo svojich reklamách značka Dove vždy využíva skutočné ženy a v postprodukcii nemení ani neupravuje ich tvar ani prirodzenú krásu. Veríme, že krása by mala byť pre každého, pretože keď človek vyzerá dobre a dobre sa aj cíti, je šťastnejší.

Ako Moje skutočné ja funguje

Problém: ideál krásy

Každý deň sa dievčatá dozvedajú, že ak chcú byť krásne a úspešné, musia nejako vyzeráť – a to najlepšie „ideálne“. Ideál je idea o niečom, čo je dokonalé. Tá však normálne existuje iba v našej predstavivosti. A hoci sa konkrétne podrobnosti toho, ako spoločnosť „ideál krásy“ definuje, v rôznych kútoch sveta líšia (napr. v niektorých krajinách je ideálom, ak je dievča opálené, chudé, má vypracované telo a veľké prsia, v iných krajinách je takým ideálom, naopak, dievča drobné, so svetlou pokožkou), vo všeobecnosti pociťujú dievčatá a ženy (rovnako ako chlapci) silný tlak zo strany médií, priateľov a rodiny na to, aby tento ideál dosahovali. Náš výskum vykonávaný na celom svete ukázal, že ak sa dievčatá tomuto ideálu poddajú, je vyššia pravdepodobnosť, že budú s vlastným telom nespokojné.

Riešenie: povedzte svoj názor!

Program *Moje skutočné ja* využíva zábavné aktivity, vďaka ktorým si účastníci môžu zvýšiť svoju spokojnosť s vlastným telom, a to tým, že využijú známy psychologický princíp nazývaný kognitívna disonancia. Kognitívna disonancia je fenomén, ktorý sa odohráva v ľudskom mozgu vo chvíli, keď konáme spôsobom, ktorý je v rozpore s našim názorom. Keď povieme a urobíme opak toho, čo si skutočne myslíme, náš mozog zmení náš postoj tak, aby bol v súlade s našim konaním.

Výskumy ukázali, že keď pred ostatnými vystúpime v prospech zdravšej perspektívy, presvedčujeme samých seba – rovnako ako ostatných –, aby sme tento zdravší uhol pohľadu zaujali. Takže ak nejaké dievča verí v ideál krásy (dokonca aj podvedome, lebo je vystavené tlaku médií, rodiny a skupín rovesníkov), ale argumentuje proti nemu (napríklad tým, že ostatným povie, prečo je ideál krásy zlý), jej vlastné názory na ideál krásy sa zmenia tak, aby boli v súlade s tým, čo hľása.

Program *Moje skutočné ja* umožňuje dievčatám rozpoznať ideál krásy a potom sa proti nemu vymedziť a vytvoriť si vlastné riešenie, ktoré im aj ich kamarátkam pomôže tento ideál spochybniť a odolať mu. Ak sa zbavia tlaku, že by mali vyzeráť tak, ako hľása daný ideál krásy, začnú oceňovať svoje vlastné telo a jeho podobu a vážiť si samých seba za to, čo dokážu. To ich môže inšpirovať taktiež k tomu, aby sa o seba lepšie starali a rozhodli sa lepšie stravovať a cvičiť – ale nie preto, že by chceli zapadnúť, ale preto, že z toho majú dobrý pocit.

Čím častejšie potom bude dievča konať proti ideálu krásy tým, že bude hovoriť s ostatnými, zapisovať si veci, ktoré ho spochybňujú alebo konať tak, aby ostatných presvedčilo neriadiť sa týmto ideálom, tým viac bude daný ideál krásy odmietať a bude tak so svojim telom spokojnejšie. A to je zmena, ktorá je trvalá. Štúdie zároveň preukázali, že nesúhlas s ideálom krásy mení to, ako mozog mladých dievčat reaguje na snímky v médiách, ktoré propagujú nerealistickú predstavu o vzhľade³.



³ Stice, Becker, & Yokum, 2013

Moje skutočné ja je program vychádzajúci z najlepšieho programu pre prijatie vlastného tela na svete. Výskumy ukazujú, že tri roky po zapojení do aktivít, ako sú tie, ktoré sú súčasťou programu *Moje skutočné ja*...

- sa u 60 % dievčat výrazne zvýšila spokojnosť s vlastným telom
- sa 78 % dievčat cíti sebaistejšie a v škole im to ide lepšie
- má 71 % dievčat lepšie vzťahy so svojimi rovesníkmi, a
- 53 % dievčat lepšie vychádza so svojou rodinou²

² Stice, Marti, Spoor, Presnell & Shaw, 2008

Spokojnosť s vlastným telom nie je nejaký izolovaný problém. Ak sa rozhodnete program *Moje skutočné ja* so svojou skupinou absolvovať, môže to pre jej členov a ich celkový osobný rozvoj znamenať skutočne veľa. Dievčatá teda nezískajú o tomto probléme len nejaké informácie, ale pociatia, ako sa ich názory a postoje formujú iným smerom, čo bude mať na ich životy veľmi pozitívny dopad.



Moje skutočné ja v kocke

Moje skutočné ja je úplne unikátny program, ktorého cieľom je nielen vzdelávať dievčatá v oblasti spokojnosti s vlastným telom; program ako taký má skutočný a dlhodobý dopad na to, aký pocit zo seba dievčatá majú. Navyše si pri ňom užijete aj veľa zábavy! Program *Moje skutočné ja*, ktorý využíva aktívne zapojenie, dievčatá v určitom zmysle posilňuje, pretože môžu príslušné aktivity viesť samy a vytvoriť si vlastné argumenty proti tomu, čo im spoločnosť predkladá ako atraktívne a cenné.

Pre koho je program určený?

Program *Moje skutočné ja* najlepšie funguje u skupín dievčat vo veku 11 – 17 rokov. Dievčatá sa spravidla cítia príjemnejšie, ak môžu byť v skupine pozostávajúcej iba z ďalších dievčat, ak však v skupine máte aj deti v inom veku alebo aj chlapcov, na strane 10 nájdete pár tipov na prispôbenie celého programu. Je dôležité vedieť, že aj chlapci majú problémy v súvislosti so spokojnosťou s vlastným telom, ktoré im tento program môže pomôcť prekonať.

Ako dlho program trvá?



Program *Moje skutočné ja* pozostáva z piatich lekcí po 50 minútach. K tomu navyše obsahuje tri osobné výzvy, ktoré dievčatá plnia medzi jednotlivými lekciami.

- ➔ 50 minút je **minimálny** čas trvania každej lekcie; snažte sa dodržiavať harmonogram aktivít, pretože ak vám nezostane čas, môže to znamenať, že vynecháte nejaký veľmi dôležitý výučbový krok. Ak máte na každú lekcii viac času, venujte ho diskusiám a dajte dievčatám viac príležitostí, aby sa nad ideálom krásy zamysleli a vyslovili sa proti nemu.

Ako skupinu nastaviť?

Program *Moje skutočné ja* funguje najlepšie, ak dievčatá vykonávajú aktivity v malých skupinkách. Pre celý program platí, že najlepší je pomer jedného vedúceho na osem dievčat; pri niektorých aktivitách budú dievčatá pracovať dokonca aj v menších skupinách. Čím viac šancí bude každé z dievčat mať, aby sa mohlo proti ideálu krásy vysloviť, tým viac sa zvýši jeho spokojnosť s vlastným telom.

Čo budete potrebovať?

Veľa toho nie je! Pre väčšinu lekcí sú potrebné perá a papiere, prístup k počítaču. V určitých fázach sa vám budú hodiť rôzne kreatívne materiály, ak sú dostupné, nie je to však podmienkou. Niektoré aktivity ponúkajú pracovné hárky, aby bola príprava ľahšia, všetky sú však jednoduché a je možné ich počas lekcie napodobniť, ak nemáte k dispozícii možnosť tlače. Ak chcete aktivity prispôbiť tak, aby sa pri nich viac uplatnili technológie a kreatívne prístupy, neváhajte a pustite sa do toho.



Ako sa pripraviť?

Vyhradte si zhruba **dve hodiny** na prečítanie tohto Sprievodcu vedúcich skupiny a celého programu. Zapojte všetkých vedúcich, s ktorými budete pracovať, aby pochopili, ako program *Moje skutočné ja* funguje. Na strane 15 sú uvedené odkazy na ďalšie výskumy, ak by ste si chceli rozšíriť svoje znalosti. Každá aktivita obsahuje všetky informácie, ktoré pre ňu potrebujete, vrátane pomocníkov, ktoré predstavujú príklad toho, čo by ste mohli povedať, aby ste docielili hlavné poznatky z výučby (pozri stranu 9).

Sledujte pomôcky! Tieto vety v **oranžovej farbe** slúžia ako príklad toho, čo by ste mohli povedať v dôležitých fázach aktivít. Fungujú ako akési verbálne ukazovatele. Pokojne ich povedzte vlastnými slovami.

Čo tak napríklad zorganizovať lekcii pre vedúcich a prebrať celý program v predstihu a aj naďalej robiť priestor medzi jednotlivými lekciami na rozhovor o tom, ako to ide?

O aký výsledok by sme mali usilovať?

Program *Moje skutočné ja* funguje tak, že dievčatám pripraví päť úloh:

1. Dievčatá si samy pre seba **definujú ideál krásy** a tento koncept potom vzťahujú k svojim vlastným skúsenostiam. Pochopia, že je úzko definovaný, jeho vymedzenie je často protikladné a nie je možné ho prirodzene dosiahnuť.
2. Dievčatá **preskúmajú, aké dane za snahu o dosiahnutie ideálu krásy** platíme a aký negatívny dopad na jednotlivca aj celú spoločnosť prináša. Zistí, že hnať sa za ideálom krásy nestojí za to.
3. Dievčatá **konfrontujú ideál krásy** tým, že prídu na verbálne aj písomné argumenty proti honbe za jeho dosiahnutím, ktoré povedia svojim kamarátkam. Uvidia, ako sa môže zmena vlastného myslenia a konania pozitívne podpísať na spokojnosti s vlastným telom.
4. Dievčatá **vyzdvihnú svoje pozitívne stránky**, ako je to, čo sú schopné so svojím telom zvládnuť, svoju osobnosť, postoj a charakterové prednosti, ako aj to, čo majú na svojom vzhľade rady. Pochopia, aké je dôležité sa zamýšľať nad tým, čo si na sebe cenia, a taktiež to hovoriť ostatným.
5. Dievčatá **sa zamyslia nad tým, ako najlepšie v budúcnosti čeliť tlakom**, s ktorými sa môžu stretnúť, aby splnili ideál krásy. Uvedomia si, že majú nástroje a nápady, ktoré potrebujú, aby pozitívne a sebavedomo týmto situáciám týkajúcim sa vlastného tela čelili.



Je možné aktivity prispôbiť?

Aktivity v tomto sprievodcovi sme v uplynulých 20 rokoch vyskúšali a zdokonalili v spolupráci s tisíckami dievčat. Odporúčame dodržiavať štruktúru tohto programu, ako to len bude možné. Vy svoju skupinu poznáte najlepšie, a preto aj najlepšie viete, čo sa u nej naozaj osvedčí. Ak urobíte nejaké úpravy, platí pre ne niekoľko dobrých pravidiel:

- Zostaňte verní kontextu danej aktivity, aby to, čo si dievčatá z lekcie odnesú, bolo totožné s výsledkami učenia. Poradí vám pritom okienko „Prečo je táto aktivita dôležitá“.
- Je dôležité, aby dievčatá nehovorili o prínosoch honby za ideálom krásy alebo neskázli k hovoru o tom, ktoré modelky či herečky považujú za najkrajšie, pretože tak sa môže celkový dopad programu znížiť.
- Snažte sa nevynechať žiadnu príležitosť na diskusiu a zamyslenie. Aby si dievčatá mohli budovať spokojnosť s vlastným telom, potrebujú ideál krásy čo najviac verbálne spochybniť.
- Pozrite sa na nápady na prispôbenie aktivít, ktoré uvádzame v okienku „skúste to inak“.
- Zvážte vyzretosť svojej skupiny aj to, ako podľa vašej skúsenosti budú na aktivity reagovať.
- Prejdite s dievčatami tie isté procesy a preskúmajte nápady, rozoznajte ideál a argumentujte proti nemu. Každú aktivitu si pozorne prečítajte, obzvlášť si potom všimajte pomôcky, aby ste pochopili celý proces danej aktivity, než si ju prispôbite.
- Zvážte rôzne potreby vzdelávania vo svojej skupine a ak to bude potrebné, ponúknite dievčatám viac podpory, aby sa mohli aktivít zúčastňovať.

Moje skutočné ja v kocke – pokračovanie

A čo druhé pohlavie?

Vzhľadom na to, že dievčatá, ktoré sa zúčastňujú programu *Moje skutočné ja*, si samy definujú, čo znamená ideál krásy, a potom túto definíciu používajú vo všetkých následných aktivitách, je možné program *Moje skutočné ja* prispôbiť akémukoľvek kultúrnemu a spoločenskému kontextu. To isté platí aj pre chlapcov. Aby bol program *Moje skutočné ja* účinný, je nutné, aby si mladí ľudia definovali ideál krásy, ktorý reflektuje pohlavie, s ktorým sa identifikujú. Pre každú skupinu genderovej identity budete potrebovať aspoň jedného vedúceho, aby ste podporili mladých ľudí, ktorí sa napríklad identifikujú ako genderovo nevyhranení, v ich účasti spôsobom, ktorý je pre nich relevantný. Ak s programom *Moje skutočné ja* pracujete v rámci zmiešanej skupiny, zvážte nasledujúce body:

- ➔ Výskumy preukázali, že tento program funguje u skupín tvorených iba jedným pohlavím. Mladí ľudia navyše hovoria, že o spokojnosti s vlastným telom je pre nich príjemnejšie hovoriť v skupinách tvorených ľuďmi rovnakého pohlavia, ale pripadá im zaujímavé zistiť, ako sa na túto tému díva opačné pohlavie. I v zmiešanej skupine prináša tento program dobré výsledky, nebudú však tak dobré ako v prípade skupiny tvorenej napríklad len chlapcami alebo len dievčatami.
- ➔ Počas úvodných lekcí vytvorte ideál krásy podľa pohlavia a overte si, že každému je jasné, že toto je ideál krásy, ktorý budú v priebehu celého programu *Moje skutočné ja* spochybňovať.
- ➔ Citlivejšie osobné aktivity usporiadajte v skupinách, kde budú iba osoby rovnakého pohlavia, čo sa týka napríklad poskytnutia spätnej väzby na osobné výzvy. Čo už teraz viem a Chvilke pred zrkadlom.
- ➔ Zvážte, ako dynamika vašej vlastnej skupiny ovplyvní celý program; do úvahy vezmite vyzretosť skupiny a to, ako veľmi tímovo skupina funguje.
- ➔ Pomocou základných pravidiel zaistíte bezpečný priestor a každé problematické správanie riešite vo chvíli, keď sa objaví.
- ➔ Použite pracovné hárky rozdelené špecificky podľa pohlavia.
- ➔ Môžete napríklad zvážiť aj to, že by ste v zmiešanej skupine použili odlišný program v rámci Projektu sebadôvery Dove, ktorý sa nazýva Budte sebavedomí. Ide o školský program, ktorý sme vyvinuli pre zmiešané skupiny, kde sú pohromade chlapci aj dievčatá. Program Budte sebavedomí je možné zdarma stiahnuť na stránkach dove.com/sebadovera.

Ako je to s odlišnými vekovými skupinami?

Už od útleho veku 6 či 7 rokov začínajú byť dievčatá nespokojné s vlastným telom, čo je zapríčinené ideálom krásy. Zároveň však nejde o problém, ktorý s dospelosťou mizne. Problémy so spokojnosťou s vlastným telom sa môžu v rôznych skupinách s členmi rôzneho veku výrazne líšiť. Ak v skupine, s ktorou pracujete, sú deti v rôznom veku, zvážte, či skupinu nerozdeliť a nemať vedúceho, ktorý sa bude zameriavať vždy na jednu skupinu. V súlade s tým je možné aj upraviť aktivity: u mladších dievčat napríklad môžete zakomponovať viac rozprávania (pokúste sa použiť napríklad obrázky princezien, aby ste im pomohli ideál krásy identifikovať). U starších dievčat podnecujte hlbšiu diskusiu o tom, aké sú príčiny ideálu krásy, za akú cenu ho je možné dosiahnuť, a aké riešenie má. Primajte ich, aby sa snažili držať svojho plánu a informovali rodinných príslušníkov či členov určitej komunity o tom, čo sa v programe dozvedeli.



Tipy pre vedenie programu Moje skutočné ja

Kto program vedie?

Viesť program *Moje skutočné ja* si od vedúcich žiada, aby našli rovnováhu medzi tým, kedy vedú oni sami a kedy vedenie preberajú dievčatá. Treba, aby ste prepínali medzi dvoma odlišnými rolami: facilitátora, ktorý zmizne do pozadia vždy, keď je to možné, a vedúceho, ktorý formuje aktivity tak, aby sa dievčatá dozvedali všetko potrebné, čo na zmenu spokojnosti s vlastným telom potrebujú.

Dievčatá preberajú iniciatívu, keď...



- ➔ Majú ideál krásy identifikovať a určiť, aká cena sa zaň platí. Tým, že dievčatá samy ideál krásy definujú, získajú pocit, že sa ich táto problematika týka, a zvyšok programu *Moje skutočné ja* im bude dávať zmysel. Ak si dievčatá ideál krásy definujú samy, budú mať pocit, že s nimi program *Moje skutočné ja* súvisí, a to bez ohľadu na ich kultúrny a spoločenský kontext.
- ➔ Majú vyjadriť svoj názor! Každá aktivita pracuje s odlišnými mechanizmami, ale okamihy, keď dievčatá samy prídu na svoje vlastné definície, nápady, spochybnenia či výzvy, sú vo všetkých prípadoch tou najdôležitejšou súčasťou všetkých aktivít.

Dajte dievčatám čo najviac priestoru, aby mohli otvorene argumentovať proti ideálu krásy takým spôsobom, ktorý bude pôsobiť proti ich podvedomej viere v neho.

- ➔ Majú zdieľať reálne skúsenosti s ideálom krásy. Snažte sa nedávať príklad vašej vlastnej skúsenosti – ako vzor totiž môžete neúmyselne tento ideál podporiť.
- ➔ Majú svoje poznatky odovzdať ďalej. Hneď ako dievčatá doma alebo vo svojich komunitách zbadajú príležitosť spochybniť ideál krásy, pokúste sa ich podporiť, aby sa to nebáli skutočne urobiť. Precvičia si tak dôležité vedúce schopnosti a v dôsledku toho podporia budovanie silnejšieho tímu.

Prevezmite vedenie, keď...

- ➔ Plánujete a pripravujete lekcie. Overte si, že vy sami aj všetci ostatní vedúci a pomocníci máte úplne jasno vo veci plánu lekcie a toho, čo chcete, aby dievčatá pri každej aktivite zistili.
- ➔ Musíte diskusiu o ideáli krásy smerovať správnym smerom. Program *Moje skutočné ja* funguje predovšetkým tak, že dievčatá verbálne spochybňujú ideál krásy. Preto nechceme oslabovať dopad tohto programu tým, že ich necháme s ideálom krásy verbálne súhlasiť alebo ho propagovať. Ak je pri nejakej aktivite potrebné nahlas prečítať nejaké tvrdenia či popísať situácie, ktoré ideál krásy podporujú, je dôležité, aby ste to prečítali vy a nie dievčatá.
- ➔ Diskusia sa stočí iným smerom. Občas dievčatá začnú hovoriť o ideáli krásy takým spôsobom, že by sa v nich mohol ešte viac potvrdiť a posilniť. Dávajte pozor na okamihy, kedy by sa mohli dievčatá v súhlase s ideálom krásy navzájom utvrdzovať, a pomocou otázok a aktivít z programu *Moje skutočné ja* ich primäajte, aby sa zamerali späť na to, aká cena sa za ideál krásy platí a ako tento ideál krásy spochybniť.

Vytvorte bezpečný priestor

Hoci dievčatá väčšinou vnímajú program *Moje skutočné ja* ako niečo zábavné, čo im dodáva vnútornú silu, niektoré okamihy pre ne môžu byť nepríjemné, obzvlášť v prvých hodinách. To preto, že tieto prvé hodiny sa dotýkajú tém, ktoré sú veľmi osobné. Existuje taktiež riziko, že členovia skupiny nebudú vždy rešpektovať názory a postoje ostatných.

- ➔ Pred začiatkom prvej lekcie nezabudnite vytvoriť svoje skupinové zásady (pozrite stranu 3 programu). Tieto pravidlá nechajte na viditeľnom mieste a počas programu na ne odkazujte.
- ➔ Postarajte sa o to, aby dievčatá vedeli o akýchkoľvek systémoch podpory, ktoré vaša skupina má pre prípad, že by niekto potreboval dodatočnú pomoc. Nezabudnite ani na to, aby vedeli, s kým si eventuálne prehovoriť.
- ➔ Overte si, že vedúci chápu pravidlá vašej organizácie, ako sú napríklad pravidlá pre ochranu detí, či ako riešiť porušenie mlčanlivosti.

Tipy pre vedenie programu Moje skutočné ja – pokračovanie

A čo moja vlastná spokojnosť s vlastným telom?

Každý z nás sa s ideálom krásy stretáva každý deň, takže nie je vôbec prekvapivé, že veľa žien trpí pre svoj vzhľad úzkosťami. Vzhľadom na to, že sa tento program zameriava na riešenie tohto problému u dievčat, musia vedúci pri jeho vedení dať svoje vlastné problémy bokom. Je dôležité, aby vás dievčatá mohli vnímať ako pozitívne vzory pre myšlienky a koncepty, ktoré v rámci programu *Moje skutočné ja* skúmajú.

Snažte sa nehovoriť svoje vlastné názory alebo príklady z vlastného života, aby dievčatá mali možnosť objaviť program *Moje skutočné ja* z ich vlastnej perspektívy. Venujte pozornosť jazyku, ktorý počas vedenia programu používate, a snažte sa vyhýbať akýmkoľvek tvrdeniam, ktoré by mohli ideál krásy podporiť. Ak si prečítate jednotlivé lekcie vopred, pomôže vám to pochopiť, ako by malo vaše vedenie prebiehať.

Svoju skupinu môžete podporiť aj bez toho, že by ste jej vraveli svoje vlastné osobné príklady. Využívajte otázky a podporné reakcie, ako napríklad „musela si sa cítiť naozaj hrozne“, „viem si predstaviť, aké ťažké to môže byť“ alebo napríklad „stavím sa, že nie si jediná, kto niečo také zažil“.

Napríklad by ste si mohli niektoré aktivity v rámci programu *Moje skutočné ja* ako vedúci skupiny vyskúšať, než program začnete! Taktiež by ste sa mohli zísť s ostatnými vedúcimi a mimo jednotlivých lekcí s nimi prebrať ich skúsenosti a vzájomne sa podporiť.





Ako sa vyrovnat' s náročnými chvíľami

Tento program väčšinou prebieha hladko a dievčatá sa s konceptmi spravidla stotožňujú. Občas však dôjde k tomu, že niektoré dievčatá majú problém kriticky premýšľať nad vnímaním tela, tlakmi na dosiahnutie určitého vzhľadu a nad ideálom krásy. Niet sa však čomu diviť, keď uvážime, že naša spoločnosť často núti dievčatá zameriavať sa na svoj vzhľad.

Ak by počas lekcie dochádzalo k diskusii, ktorá by ideál krásy podporovala, musíte ju čo najviac eliminovať, lebo tento program sa snaží vytvárať priestor, v ktorom dievčatá práve tento ideál spochybňujú. Tu uvádzame príklady problémov, ktoré sa môžu počas lekcií objaviť, a taktiež príklady toho, ako na ne reagovať.

„Nesúhlasím – je dobré vyzerat' v súlade s ideálom krásy, lebo krásni ľudia majú lepší život.“

- „Je to vážne pravda? Majú celebrity skutočne dokonalý život? Dokážete prísť s nejakými príkladmi zo správ, kde ľudia, ktorí sa ideálu krásy priblížili, majú vo svojom živote problémy?“
- „Skúste byť prístupní aj iným názorom. Pozrieme sa, ako sa budete cítiť po nasledujúcej aktivite. Pokojne sa po skončení programu môžete k svojim starým názorom vrátiť, ak si budete myslieť, že je tento nový uhol pohľadu na nič.“
- „Čo si myslí zvyšok skupiny? Myslíte si, že priblížiť sa ideálu krásy sa rovná mať lepší život?“

„Hovoríš tým, že nie je dobré sa o svoje telo starať?“

- „Nie. Propagovanie spokojnosti s vlastným telom spočíva v tom, že prijmeš svoje telo a budeš sa oň starať.“
- „Ak je človek spokojný so svojím telom, je pravdepodobnejšie, že ho bude viac rešpektovať a starať sa oň. A to zahŕňa aj to, že bude mať harmonickejší vzťah k jedlu a bude sa venovať vhodnej fyzickej činnosti, ktorá mu bude prinášať radosť.“

„To sa mi nepáči. Vyzerá to, ako keby si kritizoval(a) ženy a dievčatá, ktoré sú štíhle.“

- „Žiadny vzhľad nie je zlý. Ak ľudia nemajú problém s tým, aký majú prirodzený typ tela a pozitívne sa o sebe starajú, je úplne jedno, či sú takí, alebo onakí. Kritizujeme tu koncept, že existuje iba jeden ideálny spôsob, ako vyzerat', a to, že by sme všetci mali obetovať svoje zdravie, pohodu, vzťahy, úspech a peniaze, aby sme ho dosiahli.“
- „V podstate chceme osláviť krásu v jej rôznorodosti a ukázať, že na dievčatách je toho oveľa viac než len to, ako vyzerajú.“

„Nie som schopná prísť na to, čo by sa mi na mojom tele páčilo.“

- „Sme tak zvyknutí sa neustále zhadzovať, že môže byť ťažké začať vidieť veci inak. Akými drobnosťami by si napríklad mohla začať?“
- „Napríklad by si sa mohla najprv zamyslieť nad tým, čo sa ti páči na tvojich vlastnostiach, alebo trebárs čo sa ti páči, že tvoje telo dokáže.“
- „Vybavte si ostatných, ktorých máte rady, napríklad svoju mamičku, sestry či kamarátky. Čo na nich máte rady? A nie je pravdou, že to, čo na nich máte najradšej, nemá v skutočnosti vôbec nič spoločné s tým, ako vyzerajú?“

Bonus

Register

Ideál krásy:

Program *Moje skutočné ja* veľa hovorí o ideáli krásy. Ide o úzku definíciu toho, čo spoločnosť považuje za ideálne v oblasti krásy a atraktivity. Je to tak špecifický súbor vecí, že je nemožné ho dosiahnuť prirodzene – aj snímky modeliek a celebrit musia byť digitálne upravované, aby ideál dosiahli. Ideál krásy šíria médiá a ľudia, ktorí o ňom hovoria pozitívne.

Spokojnosť s vlastným telom:

Človek, ktorý je spokojný s vlastným telom, je spokojný s tým, ako jeho telo vyzerá a čo dokáže. Spokojnosť s vlastným telom je jeden z faktorov, ktorý môže zvýšiť sebadôveru.

Kognitívna disonancia:

psychologický proces, ktorý sa odohráva v ľudskom mozgu vo chvíli, keď konáme spôsobom, ktorý je v rozpore s naším názorom. Keď hovoríme a robíme veci, ktoré sú v protiklade s našimi postojmi, vytvára to v našom mozgu nepríjemné napätie, takže náš mozog reálne zmení naše postoje tak, aby boli v súlade s našimi činmi, a my sme sa tak mohli nepríjemných pocitov zbaviť.

Sebadôvera:

Pocit rešpektu k sebe samému. Človek so zdravou sebadôverou si verí a pozná svoju cenu. Ak má zdravú sebadôveru, pomáha mu to dosiahnuť jeho plný potenciál. Nie je tak obmedzovaný tým, že by neveril v seba samého a svoje schopnosti.

Pomocník:

Ide o podpornú funkciu pre balíčky aktivít; text má **oranžovú** farbu. Pomáha vedúcim vyjadriť skutočne kľúčové posolstvá aktivít. Naozaj odporúčame si ich prečítať. Len čo pochopíte, aké je ich posolstvo, môžete ich povedať vlastnými slovami, aby viac zodpovedali vašej skupine.

Zistite o myšlienkach a konceptoch obsiahnutých v programe *Moje skutočné ja* viac a objavte ďalšie zdroje pre podporu spokojnosti s vlastným telom – stačí navštíviť web dove.com/sebadovera



O výskume

Stratégie využité v tomto programe boli vyvinuté v spolupráci s vedcami a majú za sebou šesť rokov testovania v rámci výskumov. Prehľad niektorých výskumov si môžete pozrieť tu:

- Stice E, Shaw H, Becker CB, & Rohde P (2008). Dissonance-based interventions for the prevention of eating disorders: using persuasion principles to promote health. *Prevention Science*, 9, 114-128.
- Becker CB, Smith LM, & Ciao AC (2006). Peer facilitated eating disorder prevention: A randomized effectiveness trial of cognitive dissonance and media advocacy. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (4), 550-555.
- Halliwell E, & Diedrichs PC (2014). Testing a dissonance body image intervention among young girls. *Health Psychology*, 33, 201-204.
- Rohde P, Auslander BA, Shaw H, Raineri KM, Gau JM, & Stice E (2014). Dissonance-based prevention of eating disorder risk factors in middle school girls: Results from two pilot trials. *International Journal of Eating Disorders*, 47, 483-494.
- Stice E, Rohde P, Shaw H, Gau J (2011). An effectiveness trial of a selected dissonance-based eating disorder prevention program for female high school students: Long-term effects. *J Consult Clin Psychol*, 79, 500–508.
- Stice E, Marti CN, Spoor S, Presnell K, Shaw H. (2008). Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: Long-term effects from a randomized efficacy trial. *J Consult Clin Psychol*, 76, s329–340.

© Unilever UK Ltd (činná pod názvom „Unilever Veľká Británia“) 2016. Všetky práva vyhradené.

DOVE a zariadenia Dove sú registrovanými obchodnými známkami.

Všetky autorské práva a práva týkajúce sa iného duševného vlastníctva vo všetkých textoch, obrázkoch, zvukoch, softvéri a ďalších materiáloch v programe Projekt sebadôvery Dove *Moje skutočné ja* sú majetkom spoločnosti Unilever (alebo jej dcérskych spoločností) alebo boli na tieto stránky umiestnené so súhlasom ich právoplatných vlastníkov. Materiály programu *Moje skutočné ja* v rámci Projektu sebadôvery Dove slúžia na využitie na vzdelávacie účely. Máte povolenie si tento program prezeráť a reprodukováť jeho časti prostredníctvom tlače či kopírovaním, a to výhradne na vzdelávacie účely uvedené vyššie.

Tento Sprievodca aktivitami Projektu sebadôvery Dove je schválenou adaptáciou pôvodného zdroja, ktorý spoločne vytvorila Svetová organizácia skautiek (World Association of Girl Guides & Girl Scouts) a Projekt sebadôvery Dove. Ďalšie vstupy poskytol poradenský výbor DSEP.

Tento zdroj by nevznikol bez pomoci a energie veľkého tímu zloženého z jednotlivcov aj inštitúcií. Medzi ne patrí Andii Verhoeven, Dr. Phillippa Diedrichs, Barbara Kraus, Oxfordshire Youth Veľká Británia, Boys & Girls Club of Pawtucket USA, Safe in Tees Valley Veľká Británia, Boys & Girls Club of Greater Washington USA, Martin Staniforth a všetky dievčatá a ich vedúci, ktorí pomáhali testovať pôvodné aktivity v tomto zdroji.

Dove
projekt
sebadôvery

