

Bölüm 1: Kendin Ol!!

Kendime Güveniyorum eğitimleri

1/3



ISINMA ETKİNLİĞİ



Özgüvenli bir insan;

ne düşünür?



ne hisseder?



nəsil davranır?



"Ben ben olduğum için değerliyim",
"hedefler koyabilirim ve bunları yapabilirim",
"hayatımda bir şeyler benim kontrolümde"
diyeabilen insan özgüvenli insandır.

Görünüm baskısı deyince
aklınıza ne geliyor?





ideal görünüm

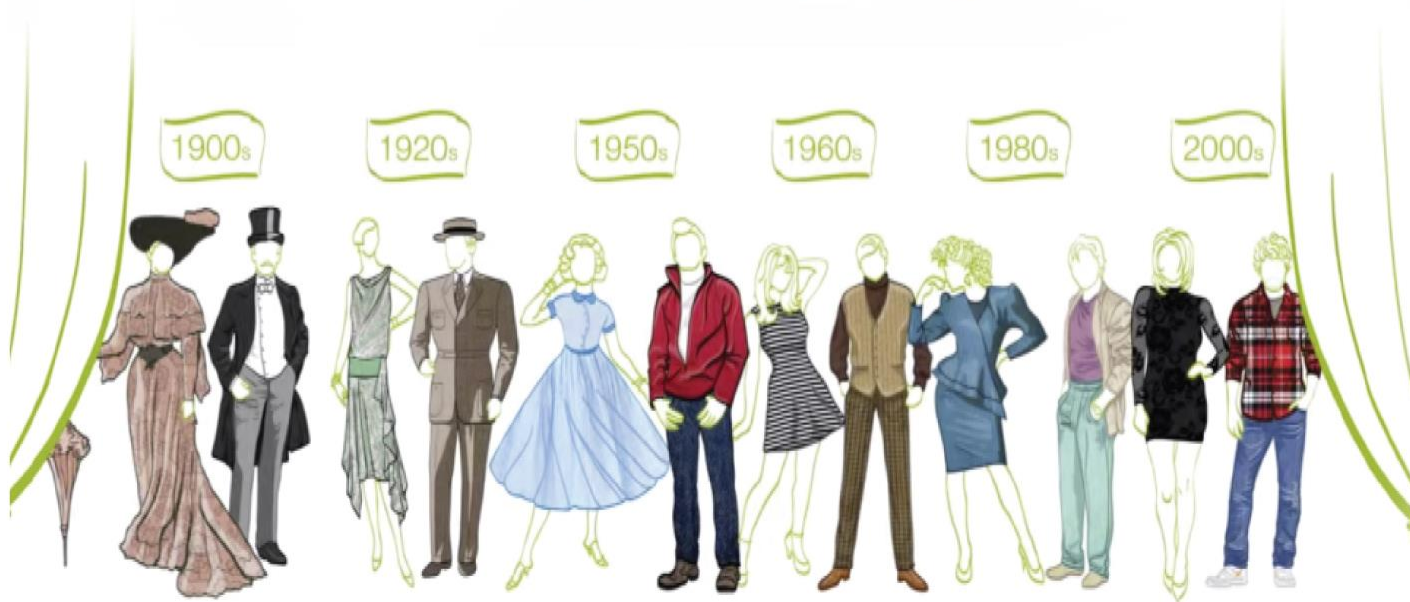
Belirli bir zamanda, belirli yollarla
kültürümüzün bize ideal erkeğin ve ideal kadının
nasıl görünmesi gerektiğini söylemesidir.
Yaratılan bu baskıya ideal görünüm baskısı diyoruz.

İdeal görünüm algısı,
sizce insanlar üzerinde

'böyle görünmem lazım'

baskısı yaratıyor mu?

Bu fotoğraflara bakınca
ne tür bir deęişim görüyorsunuz?



Görünüm baskısı hisseden insan;

ne düşünür?



ne hisseder?



nasıl davranır?



İdeal görünümleri
nereden öğreniyoruz?



Dergiler
Televizyon programları
Diziler
Filmler
Reklamlar
Sosyal Çevre

Web siteleri
Moda endüstrisi
Diyet endüstrisi
Sosyal medya
Bilgisayar oyunları
Oyuncaklar

1.A: Bu Medya Türlerini İkiye Nasıl Ayırırsınız?

Televizyon

Facebook

Snapchat

Filmler

Radyo

Video

Twitter

Klipler

Dergi

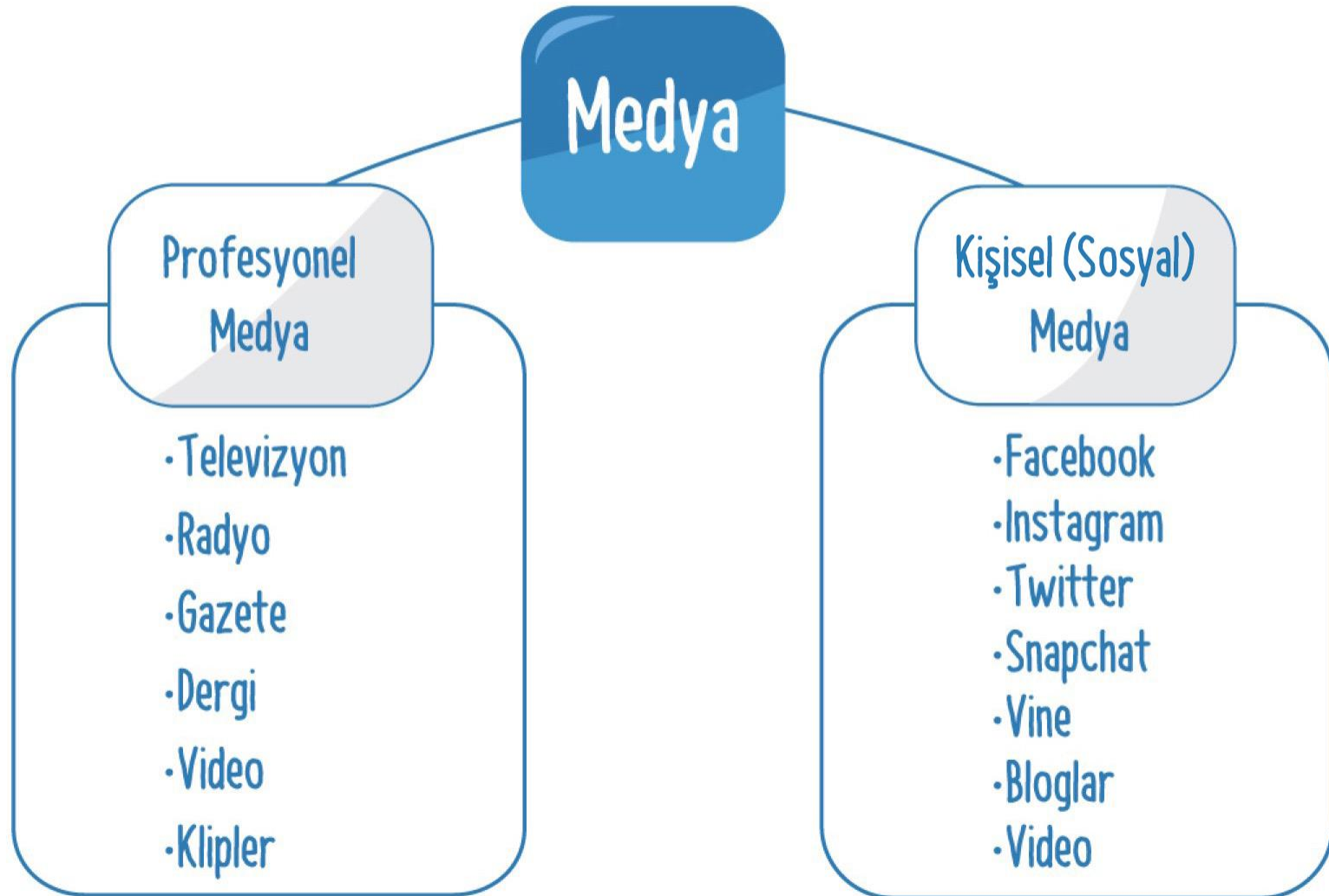
Vine

Instagram

Blog

Gazete

Medyanın Türleri

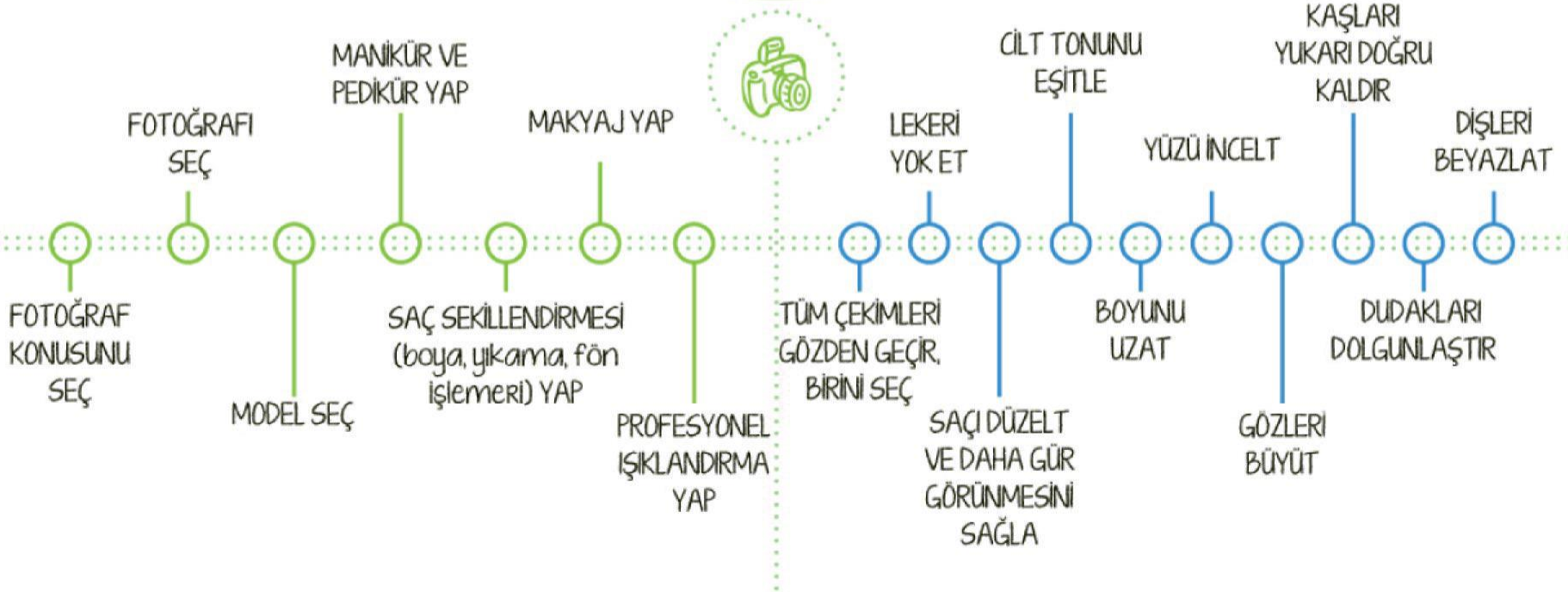


İki fotoğraf arasındaki farkları bulalım...

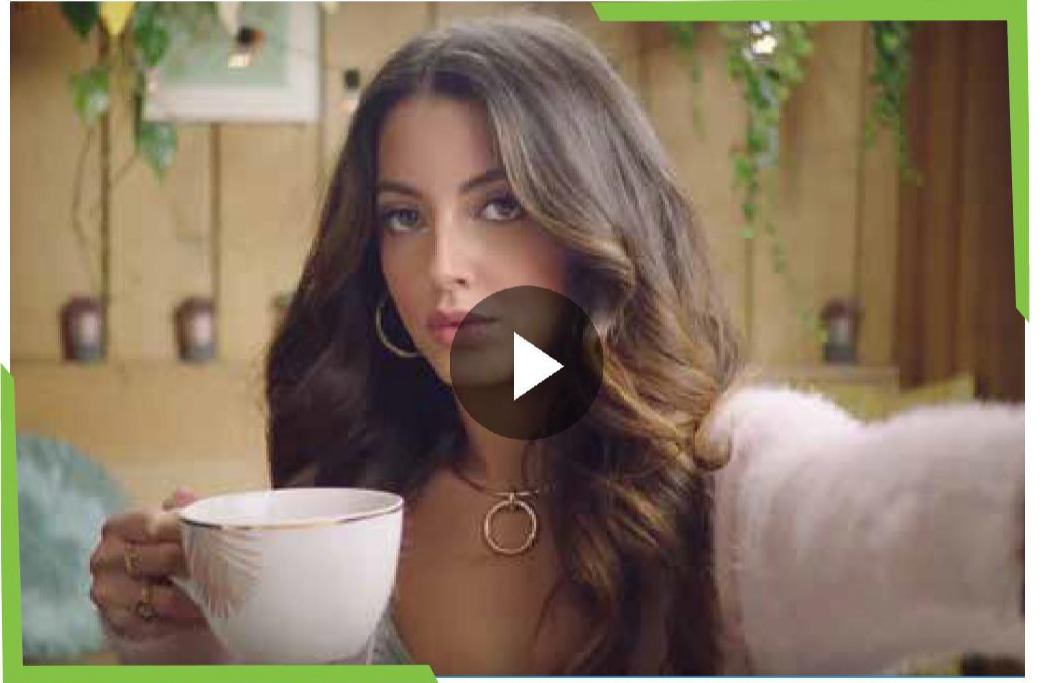


İmajlar Nasıl Manipüle Ediliyor?

ÇEKİLEN
FOTOĞRAFLAR



Selfie sandıklarınız gerçekten selfie mi?



Medyada gördüğünüz imajlar ne kadar gerçek?

- ✓ Görüntüler üzerinde yapılan manipölasyonlar size kendinizi nasıl hissettiriyor?
- ✓ Sizce hem profesyonel hem sosyal medyada gördüğümüz görüntülerle neden bu şekilde oynanıyor?

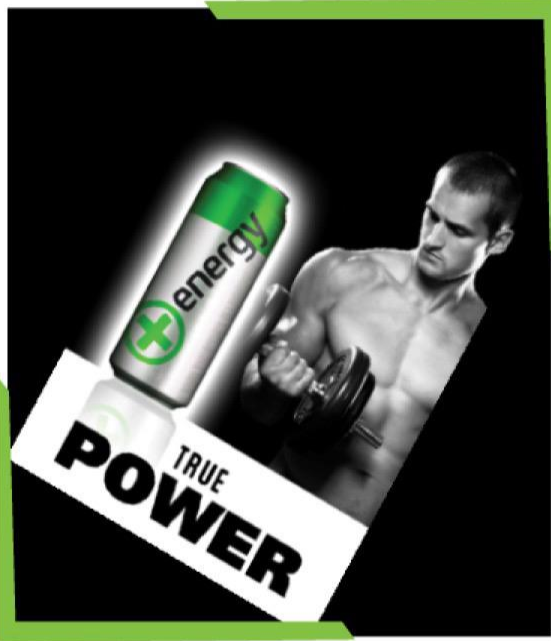
Profesyonel medya ve sosyal medyada profesyoneller tarafından hazırlanan görüntüler çoğu zaman **manipüle edilir.**

Bu sayede toplum üzerinde ideal görünümün nasıl olması gerektiği yönünde bir baskı yaratılır.

Neden Profesyonel Medya Bu Şekilde Kullanılır?



Neden Profesyonel Medya Bu Şekilde Kullanılır?



Bu medya görseli ne mesaj veriyor?
Bu medya ürününü gören kişiler ne hisseder?
Bu his sonucunda neler yapar?

Kendimizi medyadaki manipüle edilmiş
görüntülerle karşılaştırmak konusunda
ne düşünüyorsunuz?



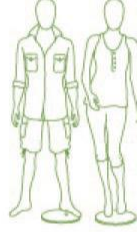
1.B: Medya Mesajlarının Etkisi

Medya mesajlarının şifresini çözebilir misin?

a) Bir dükkandaki 'ideal' ölçülere sahip bir vitrin mankeninin önünden geçiyorsunuz:

Ne mesaj verilmeye çalışılıyor?

Eğer bu kıyafeti satın alırsan,
bu vitrindeki manken gibi
"mükemmel" görüneceksin.



Bununla kendimizi karşılaştırmamız
sağlıklı değil çünkü...

Pek çok vitrin mankeni gerçekçi vücut
şekline ve ölçüsüne sahip değil.

b) Bir derginin başlığını okuyorsunuz:

Ne mesaj verilmeye çalışılıyor?



Bununla kendimizi karşılaştırmamız
sağlıklı değil çünkü...

1.B: Medya Mesajlarının Etkisi

c) Arkadaşının yüklediği, düzenlenmiş ve filtre uygulanmış selfie fotoğrafı:

Ne mesaj verilmeye çalışılıyor?



Bununla kendimizi karşılaştırmamız sağlıklı değil çünkü...

Ne mesaj verilmeye çalışılıyor?

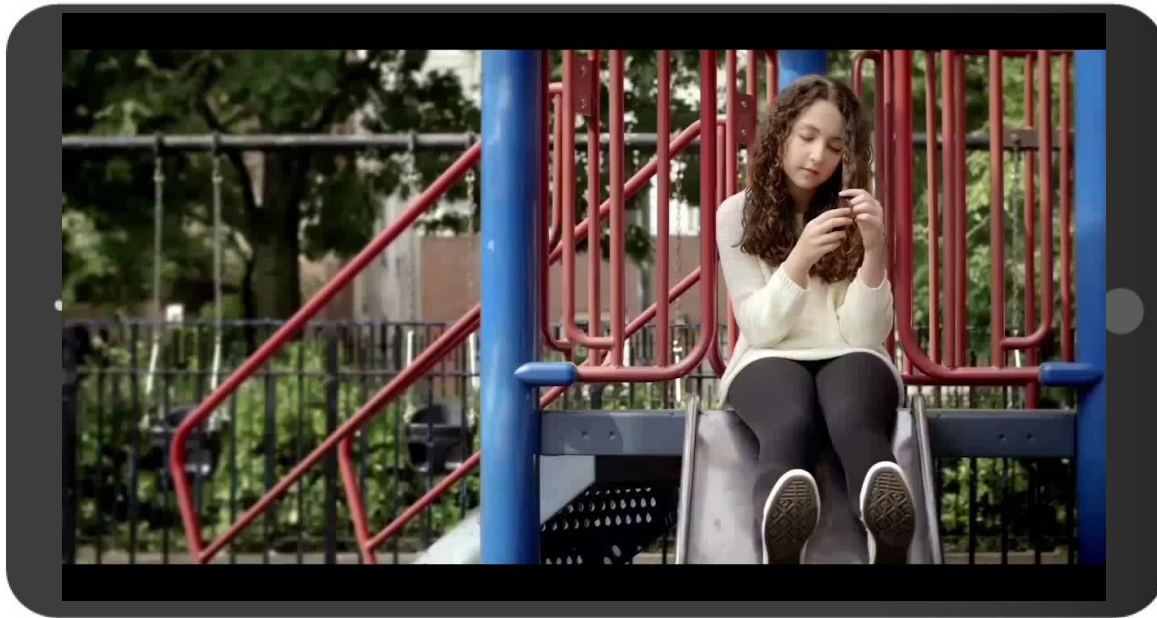


Bununla kendimizi karşılaştırmamız sağlıklı değil çünkü...

Kendimizi medyada gördüğümüz insanlar
dışında kimlerle karşılaştırıyoruz?



Karşılaştırma



Karşılaştırma ve Etkileri

- ✓ İnsanlar, kendilerinden **daha iyi** olduklarını düşündükleri insanlarla kendilerini karşılaştırdıklarında nasıl hissederler?
- ✓ İnsanlar kendilerinden **daha kötü** olduklarını düşündükleri insanlarla kendilerini karşılaştırdıklarında nasıl hissederler?

Sosyal medyada siz neler yapıyorsunuz?



Sosyal Medyada Neler Oluyor?



Bu medya mesajlarına karşı ne yapabilirsiniz?



Medya mesajlarına karşı neler yapabiliriz:

- ✔ Sosyal medyada "gerçek kendimizi" gösterebiliriz.
- ✔ Görünümleri manipüle eden, ideal görünüm baskısını yaygınlaştıran ürünleri kullanmayabiliriz.
- ✔ Çevremizi bu konuda bilinçlendirebiliriz.
- ✔ Selfie'ler yerine, yaptığımız aktiviteleri sosyal medyada daha çok paylaşabiliriz.
- ✔ Dış görünüşümüzden ziyade hayatta yapmak istediklerimize odaklanabiliriz.

Dış görünüşümüzle ilgili nasıl konuşuyoruz?
Neler söylüyoruz birbirimize?



Beden odaklı konuşma nedir?

Beden odaklı konuşma; ideal görünüm baskısını sürdüren ve güçlendiren her türlü konuşma ya da yorumdur.



Beden odaklı konuşmanın etkisi nedir?

- ✔ Günde ortalama kaç defa beden odaklı konuşma oluyor?
- ✔ Bu konuşmaların kişi üzerinde etkisi nedir?
- ✔ Beden odaklı konuşmak yerine ne yapabiliriz?

1.C: Bedenine Güvenen Kişi Olmak

- ✔ İdeal Görünüm baskısına nasıl karşı çıkacaksın?
Hangi davranışlarını ve düşüncelerini değiştireceksin?
- ✔ Medyada gördüğün baskı yaratan fotoğraflara ve mesajlara nasıl yanıtlar vereceksin?
- ✔ Sosyal medyada paylaştıklarına nasıl dikkat edeceksin?
Neler yapacaksın?
- ✔ Kendini başkalarıyla karşılaştırmak yerine ne yapacaksın?

Böyle olmaya söz
veriyor musunuz?



Bugün Neler Öğrendik?

- ✔ Bugün sizi en çok etkileyen şey neydi?
- ✔ Bugün konuştuklarımızdan aklınızda ne kaldı?

Bugün Neler Öğrendik?

İnsanlar nasıl
görünmeleri gerektiği ile
ilgili her zaman baskı
yaşamışlardır

İdeal görünümlere
ulaşmanın bedeli yüksektir
ve ulaşmak neredeyse
imkansızdır

Medyadaki görüntü
ve imajlar çoğu zaman
manipülasyona uğrar

Kendimizi medyadaki ve
sosyal medyadaki imajlarla
karşılaştırmak bize zarar verir

Hepimizin eşsiz özellikleri var.
Kendimizi olduğumuz gibi
sevmeli ve kabul etmeliyiz

Beden odaklı konuşma dış
görünüşü her şeyden daha
önemli gibi gösterebilir ve
ilişkilerimize zarar verebilir

1.D: Kendini İzleme Etkinliği

- ✓ Görünümüne daha az odaklanmak için neler yaptın? Nasıl hissettin?
- ✓ Diğer insanların ideal görünümlere odaklanmasını engellemek için neler yaptın? Nasıl hissettin?

Tebrikler!

**Kendime
Güveniyorum
eğitimleri**

1. Bölümü tamamladınız

