

magabiztos



vagyok

Iskolai workshopok a testképpel kapcsolatos
önbizalom fejlesztéséhez



3. WORKSHOP

Ne legyen összehasonlítás

Tanárok részére szóló útmutató a workshophoz



ÖT ALKALOM





Tanulási célok:

A workshop során a diákok

- megtanulják, hogy összehasonlítani magunkat másokkal és a médiában megjelenő képekkel az emberi természet része, és automatikus reakció.
- meghatározzák, hogy milyen negatív következményei lehetnek az összehasonlításnak saját magukra és a barátaikra nézve.
- új válaszokat dolgoznak ki azokra a helyzetekre, amelyek során összehasonlítás történik, és ezzel pozitív hatást érhetnek el saját maguk és a környezetükben lévők tekintetében egyaránt.

Szükséges források:

A WORKSHOP ANYAGAI

- Útmutató a workshophoz
- A workshop előadásanyaga
- Három feladatlap a gyakorlatokhoz
(minden diáknak egy-egy minden feladatlapból)
- Gondoljuk tovább feladatlap
(minden diáknak egy)
- Ösztönző filmek:
— „Dove: Változtass meg egy dolgot”

Ez a film azt mutatja be a diákok számára, hogy teljesen normális, ha az ember meg szeretne változtatni valamit a külsején, és a legtöbb ember tapasztalja ezt az érzést. Arra ösztönzi a diákokat, hogy feltegyék a kérdést: vajon miért szeretne olyan sok ember változtatni a megjelenésén? A film azt mutatja be, hogy mennyire felesleges ez az elégedetlenség, hiszen más éppen arra a fizikai tulajdonságra vágyik, amit te meg szeretnél változtatni magadon.

AZ ISKOLA BIZTOSÍTJA

- Kivetítő és tábla
- Minden diáknak egy-egy toll

Opcionális

- Tartalék papírlapok
- Flipchart és filctollak



A workshop moduljainak áttekintése



Összidő: 45 perc

Oldalszám

05

Mit jelent az összehasonlítás?

13 perc

Mit tanultunk eddig?

Mit tanulunk ma?

Milyen ideálképek jelennek meg a médiában?

Hogyan hasonlítjuk össze önmagunkat a környezetünkben lévőekkel?

Hogyan hasonlítjuk össze a külsőnket?
Mi történik, ha az emberek összehasonlítják egymással a kinézetüket?

Oldalszám

9

Mi a probléma az összehasonlítással?

27 perc

Milyen hatással van ránk az ilyen összehasonlítás?

Az összehasonlítások „örvénye”

Mit tehetünk helyette?

Hogyan írhatjuk át a forgatókönyvünket?

Hogyan fogod átírni a forgatókönyvedet?

Oldalszám

13

Állj a változás élére!

5 perc

Mit tanulunk ma?

Hogyan állhatsz a változás élére?

Gratulálunk!

Gondoljuk tovább

Az útmutató használata

Előadás

Vizuális segédanyagok és tanulási célok, amelyek segítenek a workshop irányításában és hatékony levezetésében.

Navigációs ikonok

Ezek az ikonok jelölik azokat a gyakorlatokat, amelyeket az osztályban kell elvégezni – például: videó lejátszása vagy feladatlap kitöltése.

Confident Me – Magabiztos vagyok / 3 Ne legyen összehasonlítás / Tanári útmutató

Mi a probléma az összehasonlítással?

Ennek a résznek a végére a diákok meghatározzák, hogy milyen negatív következményei lehetnek az összehasonlításnak saját magukra és a barátaikra nézve.



27 perc

Javasolt időbeosztás

Azt tükrözi, hogy az egyes részek arányaiban véve mennyire fontosak a tanulási célok eléréséhez és a diákok testképpel kapcsolatos önbizalmának fejlesztéséhez, de az óra hosszától függően módosítható.

Előadás



A diákok példákat hoznak arra, hogy milyen hatásai lehetnek a külső alapján történő összehasonlításnak az emberek érzéseire, gondolataira és viselkedésére nézve.

A tanár feladatai

Magyarázd el a diákoknak, hogy most megismerik, milyen problémát okozhat, ha a külsejüket másokéhoz hasonlítják. Kiscsoportos beszélgetés.

- Szerinted milyen hatása van annak, ha a saját magunknak nem tetsző külső tulajdonságainkat olyan emberekével hasonlítjuk össze, akik szerintünk jobban néznek ki nálunk?

- Milyen hatással van ez az érzéseinkre, gondolatainkra és viselkedésünkre?

Az alábbi kérdések és más gondolatébresztők segítségével kérj fel egy vagy két csoportot, hogy ossza meg a véleményét.

- Milyen érzést vált ki az ilyen jellegű összehasonlítás az emberekből?

- Vajon mire gondolnak az emberek?

Elvárt válaszok

Olyan válaszokat várunk, mint például szomorú, elégedetlen, gonderhelt, büntudatos.

A válaszok közt szerepelhet a „Nem vagyok elég jó”, „Változnom kell”, „Bárcsak úgy néznék ki, mint ő”, „Fogynom/izmosodnom kell”.

Összehasonlítás által kiváltott viselkedés lehet például a túlzásba vitt diéta, a baráti összejövetelek kerülése, túl sok

Tanári jegyzetek

Próbáld úgy irányítani a diákokat, hogy a válaszaikban térjenek ki érzéseikre, gondolataikra és viselkedésükre. Ha a különböző kategóriák elkülönítése túl bonyolult az osztályod számára, egyszerűen állítsatok össze egy átfogó listát arról, hogy milyen negatív hatásai lehetnek a külső alapján történő összehasonlításnak.

Az, hogy negatív érzéseid vannak az összehasonlítás során, nem jelenti azt, hogy tényleg van valami hiba benned, vagy hogy valóban „rosszabb” vagy, mint a másik ember, hiszen akkor is lehetnek erőteljes érzéseid, ha

A tanár feladatai

A felsorolás egyes pontjaiban fontos kérdéseket találhatsz, amelyek segítségével megbizonyosodhatsz arról, hogy a leglényegesebb pontokat érintve optimális hatást sikerült-e elérni a diákok testképpel kapcsolatos önbizalmának tekintetében. A dőlt betűvel szedett szöveg útmutatást tartalmaz, amely segítséget nyújt a workshop gyakorlatainak felépítéséhez, pl. amikor filmnézésre vagy feladatlapok kitöltésére kerül sor. Ezeket az osztályod konkrét igényeinek megfelelően bátran átalakíthatod.

A diákoktól várt válaszok

A kék színnel szedett szöveg nem csak a diákoktól várt lehetséges válaszokat jelöli, hanem segít a válaszaikat megfelelő irányba terelni azzal, hogy biztosítja a leglényegesebb fogalmak megértését és fejleszti a testképpel kapcsolatos önbizalmat.

Mit jelent az összehasonlítás?



13 perc

Ennek a résznek a végére a diákok megtanulják, hogy összehasonlítani magunkat másokkal és a médiában megjelenő képekkel az emberi természet része, és automatikus reakció.

Előadás

A tanár feladatai

Elvárt válaszok

Tanári jegyzetek



Köszöntjük a diákokat a workshopon.

Köszöntsd a diákokat a „Ne legyen összehasonlítás” című workshopon. Röviden emlékeztess a diákokat arra, hogy az öt alkalmas program célja, hogy segítsen nekik hasznos eszközöket találni a megjelenéssel kapcsolatos nyomás kezeléséhez, és növelni önbizalmukat a testükkel kapcsolatban.

Előadás



A diákok röviden felidéznek, hogy mit tanultak a korábbi workshopokon.

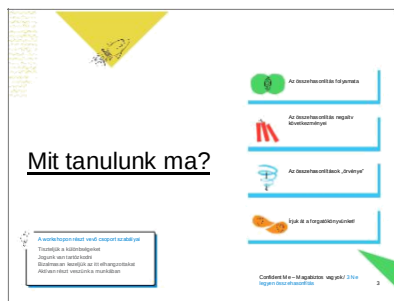
A tanár feladatai

Kérj fel egy vagy két diákot arra, hogy röviden idézze fel, mit tanultak a korábbi workshopokon.

Foglald össze azokat a korábbi alkalmak során érintett fő tanulási célokat, amelyek a diákok összefoglalójából kimaradtak.

Elvárt válaszok

Tanári jegyzetek

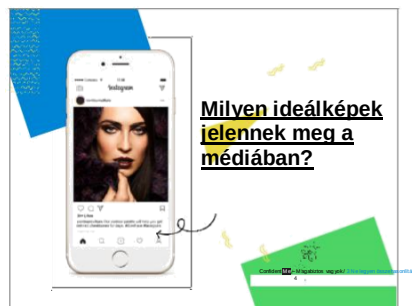


A diákok tudják, hogy a workshop célja, hogy megértsék a külső alapján történő összehasonlítás folyamatát és hatásait, valamint olyan kifejlesszenek olyan stratégiákat, amelyek segítségével pozitívabb módon reagálhatnak az ilyen helyzetekre.

Röviden mondd el, hogy miről fog szólni a mai workshop.

Röviden emlékeztess a diákokat az alapszabályokra, segítve a támogató, ítélkezéstől mentes környezet kialakítását az öt alkalmas program során.

Előadás



A diákok felismerik, hogy a médiában megjelenő képek gyakran olyan ideális életvitelt mutatnak be, amelyek elérésére minket is buzdítanak. Ezek pedig táptalajt biztosítanak az összehasonlításhoz.

A tanár feladatai

Mondd el, hogy a reklámok, valamint a szórakoztató és egyéb médiatípusok gyakran olyan képeket és üzeneteket használnak, amelyek egy ideális életvitelt népszerűsítene.

Kérj fel egy vagy két diákot arra, hogy válaszoljon:

- Említs néhány olyan dolgot, amelyekkel kapcsolatban arra ösztönöznek minket, hogy vágyjunk rájuk!
- Hogy néznek ki és milyen fizikai tulajdonságokkal rendelkeznek azok az emberek, akik a médiaüzenetekben megjelennek?
- Mit tanultunk arról, hogy milyen, amikor saját magunkat ezekhez a képekhez hasonlítjuk?

- Szerinted csak a médiában látott képekkel hasonlítjuk össze önmagunkat? Kikkel hasonlítjuk még össze önmagunkat?

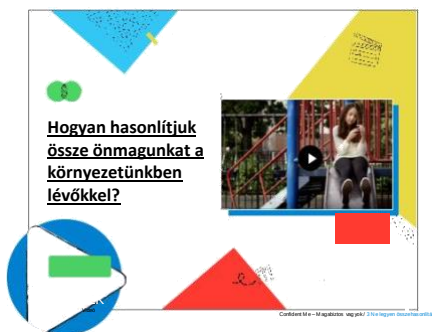
Elvárt válaszok

Vagyontárgyak, technológia, életvitel, külső megjelenés.

Igazságtalan és felesleges önmagunkat a médiában megjelenő képekhez hasonlítani, hiszen azok gyakran manipulált fotók. Ez egy irreális összehasonlítás.

A barátainkkal és a körülöttünk lévő emberekkel is összehasonlítjuk magunkat.

Tanári jegyzetek



A diákoknak bemutatott filmben az emberek elmondják, hogy milyen fizikai tulajdonságokat szeretnének, és kiderül belőle, hogy soha senki nem elégedett a saját külsejével.

Mondd el, hogy gyakori jelenség az is, hogy nem csak hírességekkel, hanem a mindennapi életünk során más emberekkel is összehasonlítjuk a külsőnket.

Játszd le a „Dove: Változtass meg egy dolgot” videót.

Kezdeményezz rövid beszélgetést az osztályban.

- Mit láthatunk a videóban arról, hogy az emberek hogyan hasonlítják össze magukat másokkal?

A videóban mindenki másokhoz hasonlítja magát, és azt kívánja, hogy olyan fizikai tulajdonságai legyenek, mint a másik embernek. Ez azért felesleges, mert mindenki másokhoz hasonlítja magát, és így senki nem boldog.

Előadás



A diákok megbeszélik az összehasonlítás folyamatát.

A tanár feladatai

Mondd el, hogy fontos megérteni az összehasonlítás folyamatát. Ez segít a diákoknak eldönteni, hogy vajon pozitív-e ez a viselkedés, és szeretnének-e rajta változtatni. Kérd meg a diákokat, hogy álljanak sorba, vagy alkossanak egy kört.

- **Lépj előre, ha úgy gondolod, hogy az emberek legtöbbször olyanokhoz hasonlítják a külső tulajdonságaikat, akik szerintük jobban néznek ki, mint ő maguk, vagy lépj hátra, ha úgy gondolod, hogy inkább olyanokkal hasonlítják össze magunkat, akik szerintük rosszabbul néznek ki, mint ők.**

Magyarázd el, hogy összehasonlításkor az agyunk gyakran ugyanúgy megtéveszt minket, mint ahogyan egyáltalán eljutunk az összehasonlításig: tehát ahelyett, hogy teljes egészében tekintenénk önmagunkra, a testünket apró darabokban szemléljük.

- **Lépj előre, ha úgy gondolod, hogy az emberek leggyakrabban azokat a testrészeit hasonlítják össze, amelyeket szeretnek magukon, vagy lépj hátra, ha szerinted inkább azokat hasonlítják össze, amelyeket nem szeretnek magukon.**

Elvárt válaszok

Legtöbbször olyan emberekkel hasonlítjuk össze a megjelenésünket, akik szerintünk előnyösebb tulajdonságokkal rendelkeznek.

Az emberek legtöbbször azokat a külső tulajdonságaikat hasonlítják össze másokéval, amelyeket nem szeretnek magukon.

Tanári jegyzetek

Érdemes emlékeztetni őket arra, hogy tartsák szem előtt a „Dove: Változtass meg egy dolgot” című videóban látott összehasonlításokat.

Adj egy percet a diákoknak arra, hogy elgondolkozzanak az eredményen – vajon a teremben lévők egyenlő arányban oszlottak el?

Érdemes felhívni az osztály figyelmét arra, hogy tartsák tiszteltben egymás véleményét, különösen azokat, akik egy-egy kérdés tekintetében kisebbségben vannak.

El kell ismerni azt is, hogy az emberek – az önbizalmuk erősítése érdekében – gyakran olyanokkal is összehasonlítják a külsejüket, akik szerintük nem néznek ki olyan jól, mint ők maguk. Ez talán gyakrabban igaz a fiúkra. A probléma az, hogy a legtöbb esetben fordított irányban történik az összehasonlítás. Fontos megjegyezni, hogy az összehasonlítás mindkét formája hiábavaló, tehát minden diáknak előnyére válik, ha megtanulja, hogyan kerülheti el ezt a viselkedést.



A diákok az 1. feladatlapra írják le az ötleteiket.

Kérd meg a diákokat, hogy töltsék ki az 1. feladatlap első részét (1.1. feladat) az osztályszavazás eredményével.

Mi a probléma az összehasonlítással?



27 perc

Ennek a résznek a végére a diákok meghatározzák, hogy milyen negatív következményei lehetnek az összehasonlításnak saját magukra és a barátaikra nézve.

Előadás



A diákok példákat hoznak arra, hogy milyen hatásai lehetnek a külső alapján történő összehasonlításnak az emberek érzéseire, gondolataira és viselkedésére nézve.

A tanár feladatai

Magyarázd el a diákoknak, hogy most megismerik, milyen problémát okozhat, ha a külsejüket másokéhoz hasonlítják.

Kiscsoportos beszélgetés.

- Szerinted milyen hatása van annak, ha a saját magunknak nem tetsző külső tulajdonságainkat olyan emberekével hasonlítjuk össze, akik szerintünk jobban néznek ki nálunk?

- Milyen hatással van ez az érzéseinkre, gondolatainkra és viselkedésünkre?

Az alábbi kérdések és más gondolatébresztők segítségével kérj fel egy vagy két csoportot, hogy ossza meg a véleményét.

- Milyen érzést vált ki az ilyen jellegű összehasonlítás az emberekből?
- Vajon mire gondolnak az emberek?
- Vajon mit tesznek az emberek ennek következményeképp?

Elvárt válaszok

Olyan válaszokat várunk, mint például szomorú, elégedetlen, gondterhelt, bűntudatos.

A válaszok közt szerepelhet a „Nem vagyok elég jó”, „Változnom kell”, „Bárcsak úgy néznék ki, mint ő”, „Fogynom/izmosodnom kell”.

Összehasonlítás által kiváltott viselkedés lehet például a túlzásba vitt diéta, a baráti összejövetelek kerülése, túl sok pénz/ideő ráfordítása a megjelenésre.

Tanári jegyzetek

Próbáld úgy irányítani a diákokat, hogy a válaszaikban térjenek ki érzéseikre, gondolataikra és viselkedésükre. Ha a különböző kategóriák elkülönítése túl bonyolult az osztályod számára, egyszerűen állítsatok össze egy átfogó listát arról, hogy milyen negatív hatásai lehetnek a külső alapján történő összehasonlításnak.

Az, hogy negatív érzéseid vannak az összehasonlítás során, nem jelenti azt, hogy tényleg van valami hiba benned, vagy hogy valóban „rosszabb” vagy, mint a másik ember, hiszen akkor is lehetnek erőteljes érzéseid, ha azoknak nincs valóságalapja.

Előadás

A tanár feladatai

Elvárt válaszok

Tanári jegyzetek



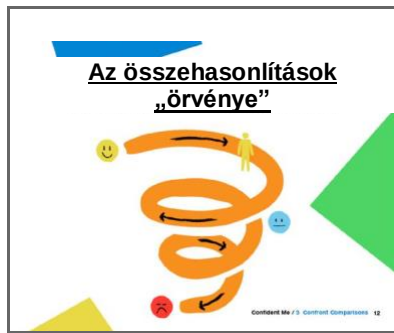
A diákok az 1. feladatlapon írják le az ötleteiket.

Kérd meg a diákokat, hogy írják le az ötleteiket az 1. gyakorlathoz tartozó feladatlapon az 1.2. feladatnál.

Kezdeményezz rövid beszélgetést az osztályban.

- Látva mindezt, mennyire gondold hasznosnak azt, ha összehasonlítjuk önmagunkat másokkal?

A kinézet alapján történő összehasonlítás senkinek nem válik hasznára, és számos negatív következménnyel jár saját magunkra és a körülöttünk lévő emberekre nézve.



A diákok elmagyarázzák, hogy hogyan működik az örvény.

Mondd el, hogy amikor a külsőnket másokéhoz hasonlítjuk nagyon könnyen belekerülhetünk egy „lefelé tartó spirálba”, amelyben minél több összehasonlítást teszünk, annál rosszabbul érezzük magunkat. Olyan érzés ez, mintha örvénybe kerülnénk.

Szólíts fel egy önként jelentkezőt, hogy mondja el:

- Mi is az az örvény?

Az örvény nem más, mint egy hatalmas erő, amely lefelé húzza a dolgokat. Nehéz menekülni belőle, sok dolog, amit magával ragad, sohasem jut ki belőle.

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
 A diákok megismerik, hogy az összehasonlítás miatt az emberek egy „lefelé tartó spirálba” kerülnek, amelynek önmagukra és a körülöttük lévőkre is negatív hatásai vannak.	Az előadás következő három diájának levetítése során magyarázd el az összehasonlítás folyamata és az örvény közti párhuzamot, és meséld el az alábbi történetet. Az egyes mondatok felolvasása előtt kattints. Hangsúlyozd, hogy az illusztráción szereplő figura kiinduláskor az örvény tetején állt, és mekkora utat tett meg lefelé • Összehasonlítod magad valakivel. Milyen érzést vált ki belőled? • Aztán megint valaki máshoz hasonlítod magad. Most milyen érzés? Szerinted mi lehet az oka annak, hogy ez még rosszabb érzéssel tölt el, mint korábban? • Tehát minél többször hasonlítod magad másokhoz, annál rosszabbul fogod magadat érezni. • Szerinted milyen hatással van a barátaidra az, ha belekerülsz az összehasonlítások „örvényébe”?	Elégedetlenséggel tölt el, kritikus szemmel tekintesz a megjelenésedre, és változtatni szeretnél. Már eleve rosszul érezted magad. Most még inkább azt kívánod, bárcsak más lennél. Még inkább megvizsgáltál másokat, akik szerinted jobban néznek ki nálad, és egyre távolabb érzed magad attól, hogy elérd az ideális megjelenést. Ha mindig arról beszélünk, és arra figyelünk, hogy másokhoz képest hogyan nézünk ki, ez a viselkedés a barátainkra is átragadhat. Előfordulhat, hogy ők is elkezdik összehasonlítani önmagukat másokkal, és nyomást éreznek magukon arra, hogy megfeleljenek a szépségideáloknak. Így mindenki belekerül az összehasonlítások örvényébe.	Hangsúlyozd, hogy az illusztráción szereplő figura kiinduláskor az örvény tetején állt, és ehhez képest mekkora utat tett meg lefelé. Emeld ki, hogy minden alkalommal, amikor önmagunkat másokhoz hasonlítjuk, egy olyan kultúrát teremtünk, amelyben az emberek meg szeretnék változtatni a külsejüket, és rosszul érzik magukat a bőrükben, az erre utaló szavaink és tetteink pedig nagy hatással lehetnek a körülöttünk lévőkre is.
 A diákok kitalálják, hogy hogyan törhetnek ki az összehasonlítások „örvényéből”.	Kezdeményezz szavazást az osztályban. • Emelje fel a kezét, aki úgy gondolja, jó ötlet lenne kitörni az összehasonlítások „örvényéből”. Hogyan tehetjük ezt meg? Szólíts fel egy vagy két diákot, hogy tegyen javaslatot arra, hogy mit lehetne tenni az összehasonlítás helyett, majd kérd meg az osztályt, hogy olvassa fel hangosan az előadásban felsorolt ötleteket.	Olyan dolgok miatt dicsérijünk meg másokat és önmagunkat, amelyek nem a megjelenéssel kapcsolatosak, továbbá saját magunk és mások kritizálása helyett inkább arra figyeljünk, hogy élvezzük egymás társaságát.	Segíts a diákoknak rájönni, hogy kitörni az összehasonlítások „örvényéből” annyit jelent, hogy többé nem hasonlítjuk össze magunkat olyan emberekkel, akik szerintünk nálunk jobban néznek ki, és nem hasonlítunk másokéhoz olyan tulajdonságainkat, amelyeket nem szeretünk önmagunkon.

Előadás

A tanár feladatai

Elvárt válaszok

Tanári jegyzetek



A diákok megvitatják, hogy hogyan adhatnak más reakciót a megjelenésről szóló beszélgetések során.

Mondd el, hogy bár természetes dolog másokhoz hasonlítani önmagunkat, a diákok megtanulhatják „rajtakapni magukat”, amikor éppen a külsejüket készülnek másokéhoz hasonlítani, és helyette egy sokkal pozitívabb módon reagálni, ezzel segítve önmaguknak és másoknak. Ehhez gyakorlásra van szükség.

Az előadásban megadott javaslatok levetítése előtt kérj meg néhány diákot, hogy ossza meg ötleteit.

A diákok a dián látható példák segítségével rájöhetnek, hogy miként „írhatják át a forgatókönyvüket” úgy, hogy azzal elkerüljék a külső alapján történő összehasonlításokat.



A diákok szerepjátékok során gyakorolják, hogy miként lehet másképpen reagálni a megjelenésről szóló beszélgetések során.

Az osztály fejlődjön párokba. Kérd meg a diákokat, hogy töltsék ki a 2. gyakorlathoz tartozó feladatlapot, miközben eljátszák, hogy hogyan lehetne másképpen gondolkodni és reagálni, amikor összehasonlításra kerül a sor.

Kérj fel egy vagy két csoportot, hogy adja elő a szerepjátékot az osztály előtt.

A szerepjáték felbecsülhetetlen eszköz arra, hogy a diákok – különféle jelenetek során – elsajátítsák, hogy hogyan változtathatnak szokásainkon, hogyan írhatják át a forgatókönyvüket. Minden példa kiindulópont ahhoz, hogy a diákok megismerjék saját belső forgatókönyvüket. A példák lehetőséget adnak nekik arra, hogy pozitívabb reakciókat modellezzenek, amelyeket később a való életben is alkalmazhatnak, és mindezt anélkül, hogy meg kellene osztaniuk saját személyes tapasztalataikat.

Előadás



A diákok leírják azokat a módszereket, amelyeket ők maguk alkalmazni fognak a jövőben a külső alapján történő összehasonlításokkal szemben.

A tanár feladatai

Kérd meg a diákokat, hogy töltsék ki önállóan az 3. gyakorlathoz tartozó feladatlapot.

- **Milyen különböző módokon kerülheted el a kinézettel kapcsolatos összehasonlítást önmagadnál és másoknál?**

Kérj fel egy vagy két diákot, hogy magyarázza el miért járnak ezek a válaszok pozitív eredménnyel saját maguk és barátaik számára egyaránt?

Elvárt válaszok

Tanári jegyzetek

Ösztönözd a diákokat arra, hogy felhasználják a korábbi szerepjátékos gyakorlatok során írt „forgatókönyveket” is.

Kérd meg a diákokat, hogy írjanak legalább három válaszötletet arra az esetre, ha ők maguk kezdik el az összehasonlítást, vagy ha a barátaik hasonlítják össze magukat másokkal.

Állj a változás élére!



5 perc

Ennek a résznek a végére a diákok elmondják a gondolataikat a workshop során tanultakról, és elköteleződnek egy dolog mellett, amelyet biztosan megtesznek a testképpel kapcsolatos önbizalom ügye érdekében.

A workshop során a diákok

- megtanulják, hogy összehasonlítani magunkat másokkal és a médiában megjelenő képekkel az emberi természet része, és automatikus reakció,
- meghatározzák, hogy milyen negatív következményei lehetnek az összehasonlításnak saját magukra és a barátaikra nézve,
- új válaszokat dolgoznak ki azokra a helyzetekre, amelyek során összehasonlítás történik, és ezzel pozitív hatást érhetnek el saját maguk és a környezetükben lévők tekintetében egyaránt.

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
 A diákok elmondják a mai workshop fő üzeneteit.	Szólíts fel önként jelentkezőket, hogy röviden idézzék fel a workshop során tanult dolgokat. • Mit tanultuk a mai workshopon? Szólíts fel önként jelentkezőket, hogy felolvassák a dián szereplő fő tanulási pontokat, és foglalj össze azokat a pontokat, amelyeket diákok kihagytak.	A diákok saját szavaikkal fogalmazzák meg a kulcsüzeneteket.	

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
 A diákok felhasználják a mai workshopon tanultakat, és vállalják, hogy megtesztek egy dolgot a külső alapján történő összehasonlítás megállítása érdekében.	<i>Kérj meg egy vagy két diákot arra, hogy elmondja:</i> • Milyen különböző stratégiákat tanultunk arra, hogy nemet mondjunk az összehasonlításra? • Hogyan fejezheted ki még az elhatározásodat, hogy személyesen kiállj a külső alapján történő összehasonlítás ellen? • Mi az az egy dolog, amelyet elhatároztál, hogy meg fogsz tenni azért, hogy a jövőben elkerüld a külső alapján történő összehasonlításokat? <i>Kérj fel egy vagy két diákot, hogy mondják el az osztály előtt az ötleteiket.</i>	A diákok írhatnak egy rövid nyilatkozatot, amelyben a saját személyes tulajdonságaikat emelik ki, vagy gyakorolhatják, hogy hogyan legyen résen, amikor ők maguk vagy a barátaik elkezdik másokéhoz hasonlítani a külsejüket.	Segíts a diákoknak olyan kisebb, konkrét tetteket találni, amelyek segítségével könnyebben kitarthatnak az elköteleződésük mellett.
	<i>Köszönd meg a diákoknak a részvételt, és zárd le a workshopot.</i>		
	<i>Kérd meg a diákokat, hogy a következő workshop előtt a „Gondoljuk tovább” feladatlap segítségével ismételjék át a mai workshop során elhangzott ötleteket. Ösztönözd őket arra, hogy figyeljenek oda, hogyan beszélnek a külső megjelenésükről.</i>		<i>Ha lehetőség van rá, ajánld fel a diákoknak a további támogatásodat, és másor is fordulhatnak hozzád a workshop által érintett témákkal kapcsolatban.</i>

Következő lépések

Elvégezted a „Magabiztos vagyok: Iskolai workshopok a testképpel kapcsolatos önbizalom fejlesztéséhez” program harmadik, „Ne legyen összehasonlítás” című workshopját. A sorozat következő workshopja: Vessünk véget a testbeszédnek

A WORKSHOPRÓL:

A workshop során a diákok megismerik, hogy hogyan vesznek részt a megjelenésről szóló pozitív vagy negatív töltetű beszélgetésekben, azaz „testbeszédben”. Megértik, hogy a testbeszéd gyakori jelenség, amelyet az emberek különböző célokra alkalmaznak, a végeredménye azonban szinte mindig káros. Azonosítják azokat a problémákat, amelyeket a testbeszéd okozhat, és megismerik, hogy miként teszi a testbeszéd a megjelenést ártalmas módon a személyiségünk egyik legfontosabb részévé, amely befolyásolja önmagunk értékelését, és rombolja az önbecsülésünket. A diákok végül olyan technikákat dolgoznak ki, amelyek segítségével – a megjelenésről szóló beszélgetések elterelése, vagy eltérő szemléletmódba helyezése révén – elhagyhatják a szépségideálok erősítését elősegítő szokásaikat. Ennek pozitív hatásai lesznek a testképpel kapcsolatos önbizalomra nézve, a diákok és barátaik esetében egyaránt.

A workshop anyagát, valamint a Magabiztos vagyok: Öt alkalmas program további tartalmait a dove.com/selfesteem weboldalon érheted el.



A „Happy Being Me” (Boldog vagyok a bőrömben) átdolgozása Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few és Sarah J. Durkin (2013) jóváhagyása és engedélye alapján.

A „Happy Being Me” (Boldog vagyok a bőrömben) átdolgozása Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few és Sarah J. Durkin (2013) jóváhagyása és engedélye alapján.

