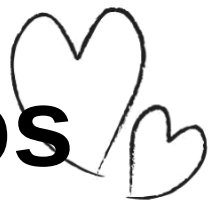


magabiztos vagyok



Iskolai workshopok a testképpel kapcsolatos önbizalom fejlesztéséhez



4. workshop

Vessünk véget a testről való beszédnek

Tanárok részére szóló útmutató a
workshophoz



ÖT ALKALOM



Tanulási célok:

A workshop során a diákok

- megértik, mit jelent a testbeszéd és miért beszélnek az emberek a megjelenésről
- felismerik, milyen problémákat okozhat a testbeszéd, és stratégiákat alakítanak ki, hogyan mondjanak nemet a testbeszéd használatára
- elköteleződnek, hogy lépéseket tesznek a testképpel kapcsolatos önbizalmuk fejlesztésére

Szükséges forrásanyagok:

A WORKSHOP ANYAGAI

- Útmutató a workshophoz
- A workshop előadásanyaga
- Két feladatlap a gyakorlatokhoz (minden diáknak egy)
- Gondoljuk tovább feladatlap (minden diáknak egy)
- Ösztönző filmek:
 - „Dove: Beszélgetés a barátokkal”
 - „Dove: Beszélgetés a csapattal”
 - „Dove: Beszélgetés a tükörképünkkel”
 - „Dove: Hanganyag iskoláknak”

Ezek a filmek megmutatják a diákoknak, mennyire gyakori a testbeszéd mindannyiunk életében. Megdicsérünk valakit, belső beszélgetést folytatunk a saját megjelenésünkről vagy részt veszünk egy másik ember heccelésében a kinézete miatt. Tekintet nélkül arra, hogy ez jó szándékú vagy nem, ezek a filmek megmutatják, hogy minden megjelenéssel foglalkozó beszélgetés káros lehet a testképpel kapcsolatos önbizalomra. Az ilyen beszélgetések miatt túl nagy hangsúlyt helyezünk arra, hogy nézünk ki, és megerősítik a szépségideákat is.

AZ ISKOLA BIZTOSÍTJA

- Kivetítő és tábla
- Minden diáknak egy-egy toll

Opcionális

- Tartalék papírlapok
- Flipchart és filctollak

Mit jelent a testbeszéd?

A testbeszéd ebben az értelemben, nem a non-verbális kommunikációt jelenti. Minden olyan beszélgetés vagy megjegyzés testtel kapcsolatos beszédnek számít, amely alátámasztja a szépségideát, megerősíti az általuk jelentett nyomást, és fenntartja azokat. Gyakran használatos a társadalmunkban sok különböző okból. Azonban akár negatív egy megjegyzés (pl. „a combom túl vastag”), akár pozitív (pl. „jól nézel ki - fogytál?”), minden testről való beszéd lehet káros is. Ez azért van, mivel a megjelenés és a szépségideál fontosságára helyezi a hangsúlyt, a személy más, lényeges tulajdonságaira vagy tetteire, érdeklődésére és tevékenységére való összpontosítás kárára.



A workshop moduljainak áttekintése



Összidő: 45 perc

Oldalszám

05

A testbeszéd bemutatása

20 perc

Mit tanultunk eddig?

Mit tanulunk ma?

Hogyan beszélünk a megjelenésről?

Mit jelent a testbeszéd?

Hogyan használjuk a testbeszédet?

Oldalszám

12

Nemet mondani a testbeszédre

20 perc

Milyen hatása van a testbeszédnek?

Hogyan mondhatunk nemet a testbeszédre?

Oldalszám

15

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 / 4 Vessünk véget a testbeszédnek / Tanári útmutató

Mondj nemet a testbeszédre

Ennek a résznek a végére a diákok felismerik, milyen problémákat okozhat a testbeszéd és stratégiákat alakítanak ki, hogyan mondjanak nemet a testbeszéd használatára

Előadás



A diákok megérik, hogy a testbeszéd gyakorisága, a pozitív és a negatív példák egyaránt befolyásolhatják a hangulatunkat, és fontosabbnak tűnnek fel a megjelenést, mint amilyen.

A tanár feladatai

Mondd el, most, hogy azonosították a testbeszéd különböző példáit, a diákok azt fogják mérlegelni, milyen hatása lehet a testbeszédnek.

Játszd le a „Dove: Hanganyag iskoláknak” videót.

Indíts egy beszélgetést az osztályban.

- Mit gondoltok, hányszor fordul elő testbeszéd egy nap?
- Mi az összhatása ezeknek a megjelenésre alapozott beszélgetéseknek?
- Milyen érzéseket kelt ez az emberekben?

Elvárt válaszok

A testbeszéd gyakrabban fordul elő, mint ahogy azt az emberek gondolják. Ez pedig oda vezethet, hogy túlságosan a megjelenésre összpontosítunk és nem arra, ami számít, ez pedig káros lehet az önbizalomra.



20 perc

Tanári jegyzetek

Ha a diákok pozitív okokat hoznak fel a megjelenéssel kapcsolatos beszélgetésben való részvétel mellett, kérdések segítségével szemléltessd a másik szempontot, és hangsúlyozd a csoportnak, hogy összességében a pozitív és a negatív testbeszéd egyaránt káros hatással jár.

Egyes diákok esetleg nehezen értik meg, hogy a pozitív testbeszéd is lehet káros, és hosszabb távon boldogtalansághoz vezethet. Íme, néhány példa ennek illusztrálására: Egy barátja megdicsér valakit azért, hogy fogott. Az adott személy, amikor a dicsőretet kapja, örül neki, de később elgondolkozik, hogy vajon kevésbé szeretnék-e, amikor súlyosabb volt, és csalódní fognak, ha később megint felfezed néhány kilót. Három barát együtt van, amikor egyikük megdicséri a másik külsejét, például a haját vagy az izmait. A másik barát boldogtalan lesz, mert az ő megjelenése nem kapott dicsőretet, és úgy érzi nem éri el a barátai kinézetét és elvárásait.

Javasolt időbeosztás

Általában ennyi időt javasolt hagyni a diákoknak a tanulási célok elérésére és a testképpel kapcsolatos önbizalom fejlesztésére. Ezt az osztályod konkrét igényeinek megfelelően bátran átalakíthatod.

Tanári jegyzetek

Ötletek és útmutatás ahhoz, hogyan teheted a lehető leghatékonyabbá a workshopot a diákok számára.

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.

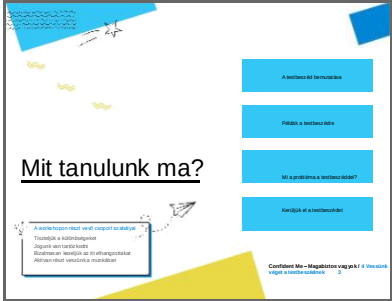
A testbeszéd bemutatása



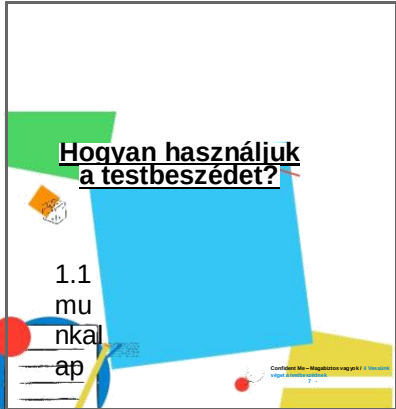
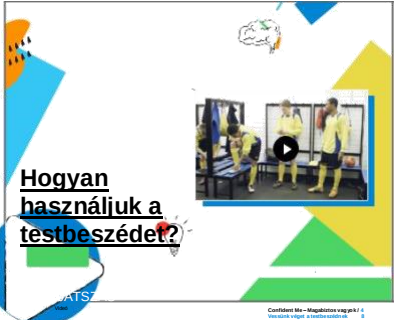
20 perc

Ennek a résznek a végére a diákok megértik mit jelent a testbeszéd és miért beszélnek az emberek a megjelenésről.

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
	Köszöntsd a diákokat a „Vessünk véget a testbeszédnek” című workshopon. Röviden emlékeztess a diákokat arra, hogy az workshopsorozat célja, hogy segítsen nekik hasznos eszközöket találni a megjelenéssel kapcsolatos nyomás kezeléséhez, és növelni önbizalmukat a testükkel kapcsolatban.		
Köszöntjük a diákokat a workshopon.			
	Kérj fel egy vagy két diákot arra, hogy röviden idézze fel, mit tanultak a korábbi workshopokon. Foglald össze azokat a pontokat, amelyek kimaradtak a diákok előadásaiából.		
A diákok röviden felidézik, hogy mit tanultak a korábbi workshopokon.			

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
 A diákok megtudják, hogy a workshop célja annak megismerése, hogy mi a testbeszéd, milyen problémákat okozhat, és milyen stratégiákkal mondhatnak nemet a testbeszéd használatára a jövőben.	<i>Röviden mondd el, hogy miről fog szólni a mai workshop. Röviden emlékeztess a diákokat az alábbi alapszabályokra, segítve a támogató, ítélkezéstől mentes környezet kialakítását az öt alkalmas program során.</i>		
 A diákok megbeszélik, milyen módokon beszélnek a megjelenésről az emberek.	<i>Magyarázd el, hogy a mai workshop arra összpontosít, hogyan beszélünk a megjelenésről.</i> <i>Indíts egy beszélgetést az osztályban.</i> • Milyen módokon beszélnek az emberek a megjelenésről? <i>Magyarázd el, hogy amikor az emberek a megjelenésről beszélnek, akkor testbeszédben vesznek részt.</i>	Az emberek dicsérnek a megjelenés alapján, ugrathatnak másokat a kinézetük miatt, az egyének megjegyzéseket fűzhetnek a saját külsejükhöz - önmagukat másokhoz hasonlítva, vagy arról beszélnek, mit gondolnak a saját megjelenésükről.	

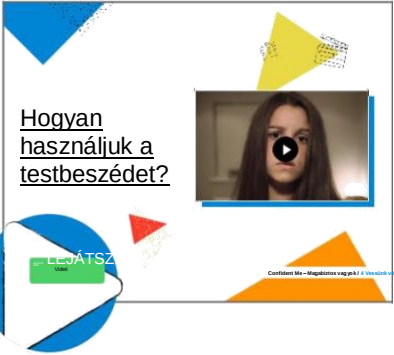
Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
	Kérj meg egy diákot, hogy olvassa fel a testbeszéd meghatározását.		Biztosítsd, hogy a diákok megértsék, minden olyan beszélgetés testbeszéd, ami a megjelenésről szól. Tudatosítsd, hogy a testbeszédbe beletartozik a saját vagy egy barát megjelenéséhez fűzött megjegyzés is, és lehet egy híresség vagy más személy kinézetére vonatkozó észrevétel.
 A diákok a testbeszéd egy példáját mutató filmet néznek meg.	Mondd el, hogy a diákok most egy pár rövidfilmet fognak látni a testbeszédről. Játszd le a „Dove: Beszélgetés a barátokkal” videót. Indíts egy beszélgetést az osztályban. - Hol/mikor történik ez a beszélgetés? - Mit mondanak? Jó szándékúnak vagy ártalmasnak tűnik? - Mit gondoltok, miért beszélnek a megjelenésről? - Szerinted a jelenet milyen érzést vált ki a két fiatalból a külsejükkel kapcsolatban?	A beszélgetés az iskolai nap kezdetén történik, amikor a diákok megérkeznek az iskola kapujához. Üdvözlük egymást. Egy lány megdicséri egy másik lány haját. A dicséretet kapó lány zavarba jön és visszautasítja a dicséretet. Lehet, hogy azért beszélnek a megjelenésről, mert valami kedveset akarnak mondani, hogy a barátjuk jól érezze magát, vagy megszokásból, mivel ez kedves módja a másik üdvözlésének. A dicsérő lány örülhet a barátnője új frizurájának, vagy előfordulhat, hogy egy kicsit irigyli a barátnő klassz haját. A dicséretet kapó lány örül, mert azt mondták neki, hogy a haja szép és jól áll neki.	Ekkor bíztasd a diákokat, hogy a beszélő általános érzelmeire gondoljanak inkább, mint a hosszú távú vagy nem szándékos következményekre. Esetleg megemlíthetsz néhány más okot, amiért az emberek testbeszédben vesznek részt. Ezek közé tartozik: gyakori formája az üdvözlésnek; az emberek szeretnének beilleszkedni; szeretnének biztatást kapni a megjelenésükkel kapcsolatban és biztatni másokat; hogy szerénynek tűnjenek; az ugratás megelőzésére; valakinek a megdicsérése, aki szerintetek megfelel a szépségideálnak; aggodalom vagy szorongás kifejezésére a megjelenéssel kapcsolatban.

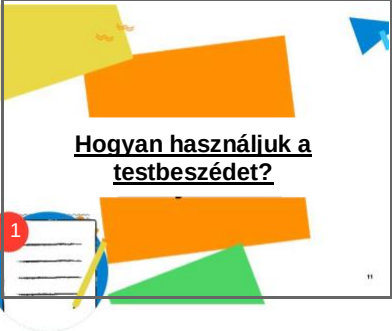
Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
	Szerinted milyen hatással lesz a jelenet hosszú távon a külsejükkal kapcsolatos érzéseikre? Kérd meg a diákokat, hogy töltsék ki az 1. feladatlap 1.1 feladatát a válaszaikkal.	A dicséretet adó lány esetleg elkezd többet gondolni a hajára, több időt szán rá. A dicséretet kapó lány úgy érezheti, mindig megnyugtatóra van szüksége a hajával kapcsolatban, vagy nem változtathatja meg, mert erre a fazonra mondták, hogy jól áll neki.	<i>Erősítsd meg a gondolatot, hogy hosszútávon a dicséret miatt mindkét lány elkezd túl sokat gondolkodni a megjelenésén.</i>
	Játszd le a „Dove: Beszélgetés a csapattal” videót. Kérd meg a diákokat, hogy röviden vitassák meg a beszélgetés részleteit párokban.		

A diákok az 1. feladatlapra írják le az ötleteiket.

A diákok a testbeszéd egy példáját mutató rövid videót néznek meg.

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
 A diákok írják le az ötleteiket az 1. feladatlapra.	<i>Kérd meg a diákokat, hogy írják le az ötleteiket az 1. feladatlapon az 1.2. feladatnál.</i> <i>Kérj fel egy vagy két diákot, hogy osszák meg az osztállyal az válaszaikat.</i> Hol mikor zajlik ez a jelenet? • Mit mondanak? Jó szándékúnak vagy ártalmasnak tűnik? • Mit gondoltok, miért beszélnek a megjelenésről? • Szerinted a jelenet milyen érzést vált ki a fiatalokból a külsejükkel kapcsolatban? • Szerinted milyen hatással lesz a jelenet hosszú távon a külsejükkel kapcsolatos érzéseikre?	A beszélgetés az iskolai fiú öltözőben zajlik, mielőtt kimennének futballozni. Az egyik fiú megjegyzést tesz egy másik fiú megjelenésére, azt mondja neki, hogy 'elfújja a szél'. Egy másik fiú is bekapcsolódik a megjegyzéseivel. Az ugratás célpontjába kerülő fiú végül válaszol, és a beszélgetést indító fiú azt mondja csak viccelt. Úgy tűnik viccelődnek egymással. A megjegyzést tevő fiú nagyobbaknak tűnik és látszólag nagyobb a hatalma. Egy másik fiú be akar vágódni nála és csatlakozik hozzá. A megjegyzéseket kapó fiú meg akarja védeni magát - és kiállni magáért másokkal szemben. Amikor kimennek futballozni, úgy tűnik, mindenki viccként kezelte, de csak azért, mert a fiú, aki elkezdte a beszélgetést úgy döntött, hogy egyelőre leállítja. Valószínű, hogy ez a helyzet megismétlődik, és a kisebb fiú jobban fog koncentrálni a megjelenésére. Lehet, hogy változtat a szokásain, például többször megy az edzőterembe.	

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
 A diákok a testbeszéd egy példáját mutató filmet néznek meg.	Játszd le a „Dove: Beszélgetés a tükörrel” videót. Kérd meg a diákokat, hogy röviden vitassák meg a beszélgetés részleteit párokban.		

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
 A diákok az 1. feladatlapon írják le az ötleteiket.	<i>Kérd meg a diákokat, hogy írják le az ötleteiket az 1. feladatlapon az 1.3. feladatnál.</i> <i>Kérj fel egy vagy két diákot, hogy osszák meg az osztállyal az válaszaikat.</i> • Hol/mikor zajlik ez a beszélgetés? • Mit mondanak? Jó szándékúnak vagy ártalmasnak tűnik? • Mit gondoltok, miért beszél a megjelenésről? • Szerinted a beszélgetés milyen érzést vált ki az adott személyből a külsejével kapcsolatban? • Szerintetek milyen hatással lesz a jelenet hosszú távon az adott személyre?	Egy lány hálószobájában történik, a tükörbe néz, valószínűleg egy tanítási nap végén. A lány azt mondja: „Uhh, Hatalmasnak nézek ki ebben a ruhában” Szeretné, ha lapos lenne a hasa, és megjegyzi, hogy „undorítóan” néz ki. Ruhákat próbál, és reméli, hogy jól néz ki bennük. A saját megjelenését a barátjához hasonlítja, szeretné, ha inkább úgy nézne ki, mint ő. Kezdi rosszabbul érezni magát önmagával kapcsolatban, mert úgy érzi, semmi sem áll jól neki és nem tud megfelelni a szépségideáloknak. Továbbra is összehasonlítja a megjelenését a barátaiéval, ahelyett, hogy a pozitív vagy fontosabb dolgokra koncentrálna önmagával kapcsolatban. A lány kevésbé lesz magabiztos a megjelenésével kapcsolatban, emiatt pedig előfordulhat, hogy túlzottan zavarban lesz ahhoz, hogy részt vegyen egyes tevékenységekben.	<i>Hangsúlyozd, hogy hosszútávon az ilyen jelenetek miatt a lány elkezdhet túl sokat foglalkozni a megjelenésével, más dolgok kárára.</i>

Mondj nemet a testbeszédre



20 perc

Ennek a résznek a végére a diákok felismerik, milyen problémákat okozhat a testbeszéd és stratégiákat alakítanak ki, hogyan mondjanak nemet a testbeszéd hatásainak.

**hasonlít a
impact of
body talk?**



Előadás



Confident Me / 4 / Body Talk / 12

**Milyen hatása
van a
testbeszédnek?**

A diákok megértik, hogy a testbeszéd gyakorisága, a pozitív és a negatív példák egyaránt befolyásolhatják a hangulatunkat, és fontosabbnak tűntetik fel a megjelenést, mint amilyen.

A tanár feladatai

Mondd el, most, hogy azonosították a testbeszéd különböző példáit, a diákok azt fogják mérlegelni, milyen hatása lehet a testbeszédnek.

Játszd le a „Dove: Hanganyag iskoláknak” videót.

Indíts egy beszélgetést az osztályban.

- Mit gondoltok, hányszor fordul elő testbeszéd egy nap?
- Mi az összhatása ezeknek a megjelenésre alapozott beszélgetéseknek?
- Milyen érzéseket kelt ez az emberekben?

Elvárt válaszok

A testbeszéd gyakrabban fordul elő, mint ahogy azt az emberek gondolják. Ez pedig oda vezethet, hogy túlságosan a megjelenésre összpontosítunk és nem arra, ami számít, ez pedig káros lehet az önbecsülésre.

Tanári jegyzetek

Ha a diákok pozitív okokat hoznak fel a megjelenéssel kapcsolatos beszélgetésben való részvétel mellett, használj kérdéseket, amik segítenek látni a másik szempontot és hangsúlyozd a csoportnak, hogy összességében a pozitív és a negatív testbeszéd egyaránt káros hatással jár.

Egyes diákok esetleg nehezen értik meg, hogy a pozitív testbeszéd is lehet káros, és hosszabb távon boldogtalansághoz vezethet. Íme, néhány példa ennek illusztrálására: Íme, néhány példa ennek illusztrálására: Egy barátja megdicséri valakit azért, hogy fogyott. Az adott személy, amikor a dicséretet kapja, örül neki, de később elgondolkodik, hogy vajon kevésbé szeretnék-e, amikor súlyosabb volt, és csalódní fognak, ha később megint felszed néhány kilót. Három barát együtt van, amikor egyikőjük megdicséri a másik külsejét, például a haját vagy az izmait. A másik barát boldogtalan lesz, mert az ő megjelenése nem kapott dicséretet, és úgy érzi nem éri el a barátai kinézetét és elvárásait.

Előadás



A diákok megértik, hogy a testbeszéd összehatása káros lehet az önbecsülésre.

A tanár feladatai

- Szerintetek mi az általános hatása mindennek a testbeszédnek?

Elvárt válaszok

Az általános hatás az, hogy az egyén hangulatát erősen befolyásolja, mások mit gondolnak a megjelenéséről - a mindennapokban, de hosszútávon is. Úgy érzi, hogy a megjelenés fontosabb, mint amilyen valójában, és elfelejthet odafigyelni olyan tulajdonságokra és tevékenységekre, amiket valójában értékel és élvez.

Tanári jegyzetek

Segíts a diákoknak megérteni, hogy a gyakori beszélgetés a megjelenésről felhívja a figyelmüket a kinézetükre vagy a súlyukra, ami egyre nagyobb elégedetlenséghez vezet. Ez pedig hosszú távon negatív következményekkel járhat az önbecsülésükre.

Előadás



A diákok a szerepjáték segítségével megtanulják kerülni a testbeszédet úgy, hogy elterelik a beszélgetést a megjelenésről.

A tanár feladatai

Most, hogy tudják, milyen elterjedt és káros a testbeszéd, a diákoknak nemet kell mondani a használatára, hogy csökkenhessen a nyomás, amivel ők és mások szembesülnek a szépségideáloknak történő megfeleléssel kapcsolatban.

Rendezd párba a diákokat.

Kérd meg a diákokat, hogy játsszák el a 2. feladatlap szerepjátékait.

- Mennyi ideig tudtok fenntartani egy beszélgetést anélkül, hogy visszanyúlnátok a testbeszédhez?

Kérd meg a diákokat, hogy csatlakozzanak egy másik párhoz, és mutassák be a szerepjátékukat, hogy ők hogyan terelnék el a figyelmet a testbeszédről.

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

Kezdeményezz rövid beszélgetést az osztályban.

- Mennyire találtatok könnyűnek vagy nehéznek a testbeszéd kerülését?
- Kiknek sikerült a legtovább fenntartania a beszélgetést, és hogy érték ezt el?

Elvárt válaszok

Tanári jegyzetek

A szerepjáték nagyon jó módszer arra, hogy a diákok megváltoztassák a magatartásukat. A kis csoportokban végzett munka lehetővé teszi a kevésbé magabiztos diákoknak is a szerepjátékot anélkül, hogy az egész csoport elé kiállnának. Vigyázz, hogy ne erősítsd meg egyik jelenetet vagy forgatókönyvet sem, és biztosítsd, hogy nem közösjenek ki diákokat a szerepjátékokban.

Néhány diák itt megjegyezheti, hogy nem könnyű nemet mondani a testbeszédre és megpróbálni kizárni azt a baráti társaság beszélgetéséből. Ismerd el, hogy a testbeszéd része a beszélgetéseknek, mivel segít a szocializációban és abban, hogy a társaság részének érezzük magunkat, így, ha megpróbáljuk kizárni ezt a témát, fennáll az ugratás vagy a csoportból történő kirekesztés kockázata. Magyarázd el, hogy a testbeszéd olyan szokássá válhat, amire az emberek társas helyzetekben támaszkodnak. Azonban, ha a diákok példát mutatnak a testbeszéd kerülésével, az segíthet megváltoztatni a társaság viselkedését.

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

A workshop során a diákok

- Megértik mit jelent a testbeszéd és miért beszélnek az emberek a megjelenésről
- Felismerik, milyen problémákat okozhat a testbeszéd és stratégiákat alakítanak ki arra, hogy hogyan mondjanak nemet a testbeszéd használatára
- Elköteleződnek, hogy lépéseket tesznek a testképpel kapcsolatos önbizalmuk fejlesztésére

Előadás	A tanár feladatai	Elvárt válaszok	Tanári jegyzetek
A diákok elmondják a mai workshop fő üzeneteit.	<i>Szólíts fel önként jelentkezőket, hogy röviden idézzék fel a mai workshop során tanult dolgokat.</i> Mit tanultuk a mai workshopon? A diákok saját szavaikkal fogalmazzák meg a kulcsüzeneteket. <i>Szólíts fel önként jelentkezőket, hogy felolvassák a dián szereplő fő tanulási pontokat, és foglalják össze azokat a pontokat, amelyeket diákok kihagytak.</i>	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 elkerülik a testbeszédet.	<i>Kérj meg egy vagy két diákot arra, hogy elmondja:</i> - Milyen különböző stratégiákat tanultunk arra, hogy elkerüljük a testbeszédet? - Még hogy mutathatod ki az elhatározásodat, hogy megváltoztatod, te magad hogyan beszélsz a megjelenésről? <i>Kérj fel egy vagy két diákot, hogy mondják el az osztály előtt az ötleteiket.</i>	Például a diákok nemet mondhatnak a testbeszédre online vagy szemtől szembe történő beszélgetésekben, megoszthatják a tanultakat más barátaikkal és a családtagjaikkal vagy összpontosíthatnak arra, hogy úgy indítsanak beszélgetéseket másokkal, hogy nem használják testbeszédet.	Segíts a diákoknak olyan kisebb, konkrét tetteket találni, amelyek segítségével könnyebben kitarthatnak az elköteleződésük mellett.
 Ha lehetőséged van rá, ajándékosd fel a diákoknak a további támogatásodat, és hogy máskor is fordulhatnak hozzád a workshop által érintett témákkal kapcsolatban.	<i>Köszönd meg a diákoknak a részvételt a mai workshopon, és zárd le a workshopot.</i> <i>Kérd meg a diákokat, hogy hozzák magukkal a jegyzeteiket a következő, egyben utolsó „Te légy a változás” workshopra.</i>		Ha lehetőséged van rá, ajándékosd fel a diákoknak a további támogatásodat, és hogy máskor is fordulhatnak hozzád a workshop által érintett témákkal kapcsolatban.
<u>Gondoljuk tovább</u>	Ösztönözd a diákokat arra, hogy a következő workshop előtt a „Gondoljuk tovább” feladatlap segítségével ismételjék át a mai workshop során elhangzott ötleteket.		

Következő lépések

Confident Me – Magabiztos vagyok / 4 Vessünk véget a testbeszédnek / [Tanári útmutató](#)

Elvégezted a „Magabiztos vagyok: Iskolai workshopok a testképpel kapcsolatos önbizalom fejlesztéséhez” program negyedik, „Vessünk véget a testbeszédnek” című workshopját.

A sorozat következő workshopja: Te légy a változás

A WORKSHOPRÓL:

Ez a workshop mindent összefoglal, amit a diákok feltártak és megtanultak az ötalkalmas program során.

Az eddigi workshopok már segítettek a diákoknak felismerni, mikor és miért kell nemet mondani a vágyukra, hogy megfeleljenek a szépségideáloknak. Itt a diákok áttekinthetik az elhangzott ötleteket és a saját eddigi fejlődésüket, továbbá elmondhatják véleményüket. Felkészülnek, hogy példát mutassanak, eltervezik, hogyan erősítik a saját és mások testképpel kapcsolatos önbizalmát azzal, hogy egy pozitívabb testképre épülő kultúrát hoznak létre. Az iskola kultúrája és közössége fontos befolyásoló erő, ami segítheti vagy hátráltathatja a diákok fejlődését a testképpel kapcsolatos önbizalom terén. Esetleg meghívhatják a vezetőtanárokat vagy a tankerületi felügyelőt is erre a workshopra, ezzel biztosítva, hogy a tanárok és a vezetők együtt dolgozzanak az egész iskolára kiterjedő változáson.

A workshop anyagát, valamint a Magabiztos vagyok:

Ötalkalmas program további tartalmait a dove.com/selfesteem weboldalon érheted el.

dove.com/selfesteem



The poster for the 'Magabiztos vagyok' workshop features three diverse children smiling. The title 'magabiztos vagyok' is at the top left with a cloud icon. The Dove self-esteem project logo is at the top right. Text on the left describes the workshop's purpose: 'Iskolai workshopok a testképpel kapcsolatos önbizalom fejlesztéséhez'. Below this, a blue box says 'ÖT ALKALOM'. At the bottom left, it says '5. workshop' and 'Te légy a változás'. A small footer at the bottom right reads 'Confident Me – Magabiztos vagyok / 5 Te légy a változás 1'.

