

# Încrederea în propriul corp serie de ateliere în 5 sesiuni

Instruirea cadrelor didactice

*Dove*

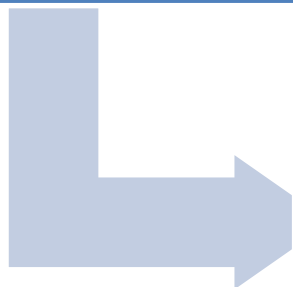
programul  
ai încredere în tine



# Despre ce vom vorbi astăzi

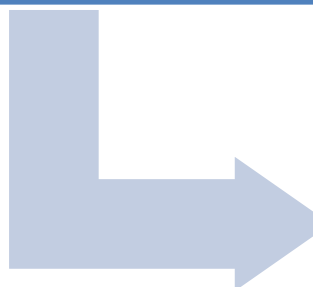
## Context:

- Imaginea asupra corpului
- Programul Dove - Ai încredere în tine



## Ateliere

- Materiale
- Conținutul lecțiilor și conceptele prezentate



Sfaturi pentru  
maximizarea  
beneficiilor pentru  
elevi

# Ce este imaginea asupra corpului?

Ce gândește și ce simte o persoană în legătură cu corpul și aspectul său fizic.

Orice persoană, indiferent cum arată, poate avea o încredere scăzută în propriul corp.

Imaginea asupra corpului nu este constant și se poate schimba în timp.



# Cum îi poate afecta pe tineri încrederea scăzută în propriul corp?

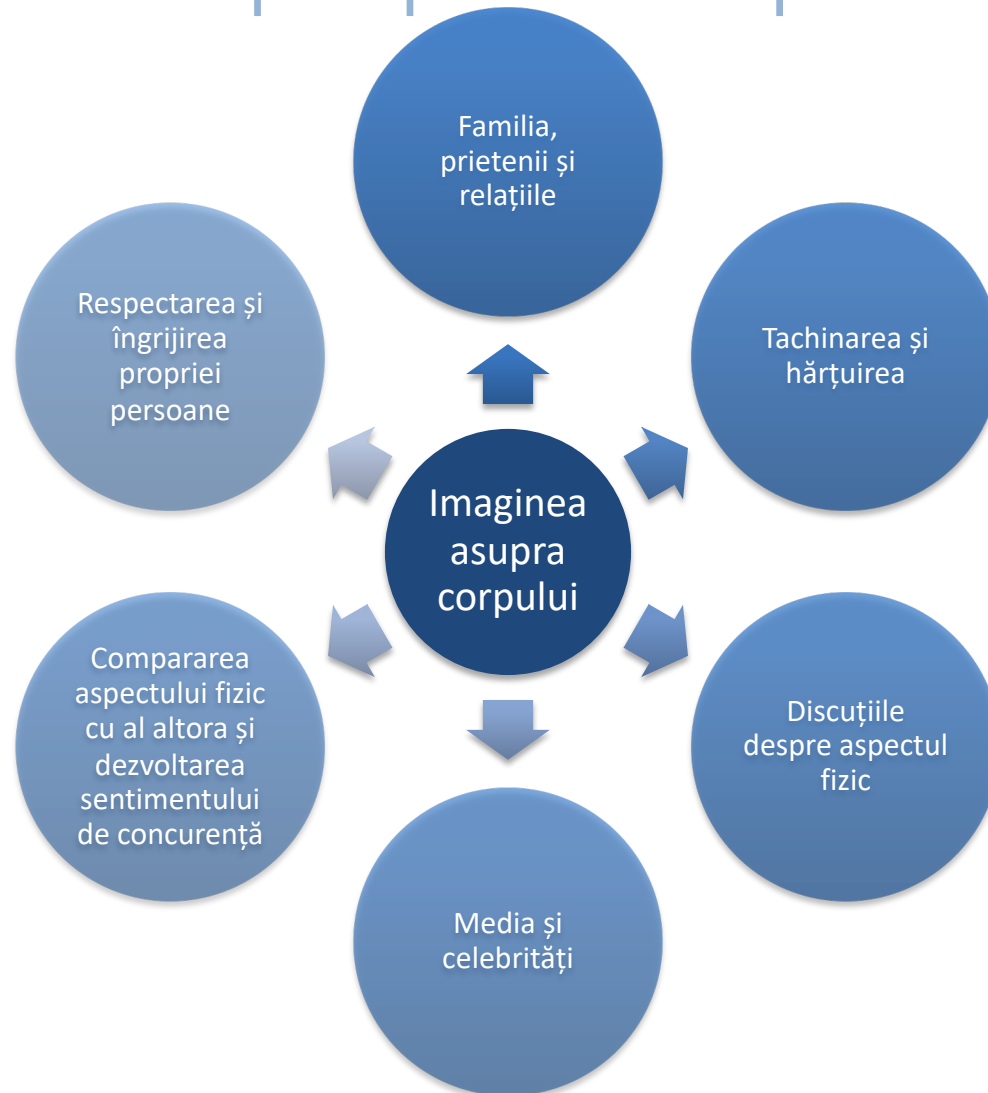
Se estimează că între 40-70% dintre adolescenți au o încredere scăzută în propriul corp.

Încrederea scăzută în propriul corp rezultă în:

- participare redusă și performanță slabă la școală
- sănătate psihologică și fizică precară
- evitarea unor activități de bază precum a merge la doctor, a face parte dintr-o echipă de sport sau un club sau chiar a-și exprima o opinie.



# Factori cheie care influențează încrederea în propriul corp



# Context:

*Dove*

programul  
ai încredere în tine



# Ce presupune Proiectul Dove - Ai încredere în tine?

- Este misiunea socială a brandului de îngrijire personală Dove.
- Este o inițiativă globală care se bazează pe programe educaționale pentru a le oferi fetelor și băieților instrumentele necesare pentru:
  - a-i ajuta să dezvolte o mai mare încredere în propriul corp
  - a-și îmbunătăți încrederea în sine
  - a-și atinge potențialul
- A venit în beneficiul a peste 60 de milioane de tineri până în prezent

*Atelierele Am încredere în mine* pe  
tema încrederii în propriul corp

# De ce aceste ateliere?

Concepute cu atenție și dezvoltate în colaborare cu experți renumiți la nivel mondial în educație și imagine asupra corpului, profesori și elevi.

Studiile au arătat că activitățile precum cele incluse în aceste ateliere s-au dovedit a fi dintre cele mai eficiente în îmbunătățirea imaginii asupra corpului și a încrederii în sine în rândul fetelor și băieților.

Cercetările arată că livrarea unei serii de lecții are un impact mai mare și de mai lungă durată asupra încrederii elevilor în propriul corp.

Conținutul și conceptele lecțiilor

# Prezentare generală a lecțiilor

1

- Înțelegerea idealurilor privind aspectul fizic

2

- Mesajele din media: adaptați-vă răspunsurile

3

- Confruntarea comparațiilor

4

- Evitarea discuțiilor despre aspectul fizic

5

- Schimbarea începe cu tine

- Reprezentanții încrederii în propriul corp

# Lecția 1:

## Înțelegerea idealurilor privind aspectul fizic



# Obiective de învățare

- Să înțeleagă conceptul de idealuri privind aspectul fizic și de unde provine presiunea de a le atinge
- Să recunoască presiunea creată de eforturile de îndeplinire a idealurilor privind aspectul fizic și impactul pe care îl are acest lucru asupra vieții zilnice.
- Să înțeleagă calitățile reprezentanților încrederii în propriul corp
- Să-și asume un angajament de promovare a încrederii în propriul corp.



# Ce credeți că arată aceste imagini?



Gene lungi

Mâini mici

Ten curat

Ochi mari

**Suplă**

Degete lungi

Păr lung voluminos

Fără riduri

Fără fire de păr alb

Fără semne

Bust mare și ferm

Talpă mică

Fără pistrui

Bronzată

**Abdomen plat**

**Tânăra**

Cum arată fata ideală din  
perspectiva societății?

Pomeți înalți

Unghii aranjate

Spațiu între coapse

Față simetrică

Talie îngustă

Gât lung

Buze mari

**Corp epilat**

**Forme  
rotunde**

Siluetă clepsidră

Dinți dreți și albi

Picioare

Nas mic

lungi

Tonifiată, dar fără mușchi vizibili

Fără celulită

Sprâncene conturate

Cum arată băiatul ideal din  
perspectiva societății?

**Mușchi**

**Ten curat**

**Păr des**

**Buze pline**

**Tonifiat**

**Nu îi cade**

**Abdomen plat**

**Pectorali definiți**

**părul**

**Bronzat**

**Umeri lați**

**Maxilar proeminent**

**Față simetrică**

**Trunchi în formă de V**

**Puțin păr corporal**

**Nas drept**

**Dinți drepți, albi**

**Barbă deasă**

Care sunt **problemele** asociate acestor eforturi de a obține un ideal nerealist și imposibil de atins privind aspectul fizic?

Timp

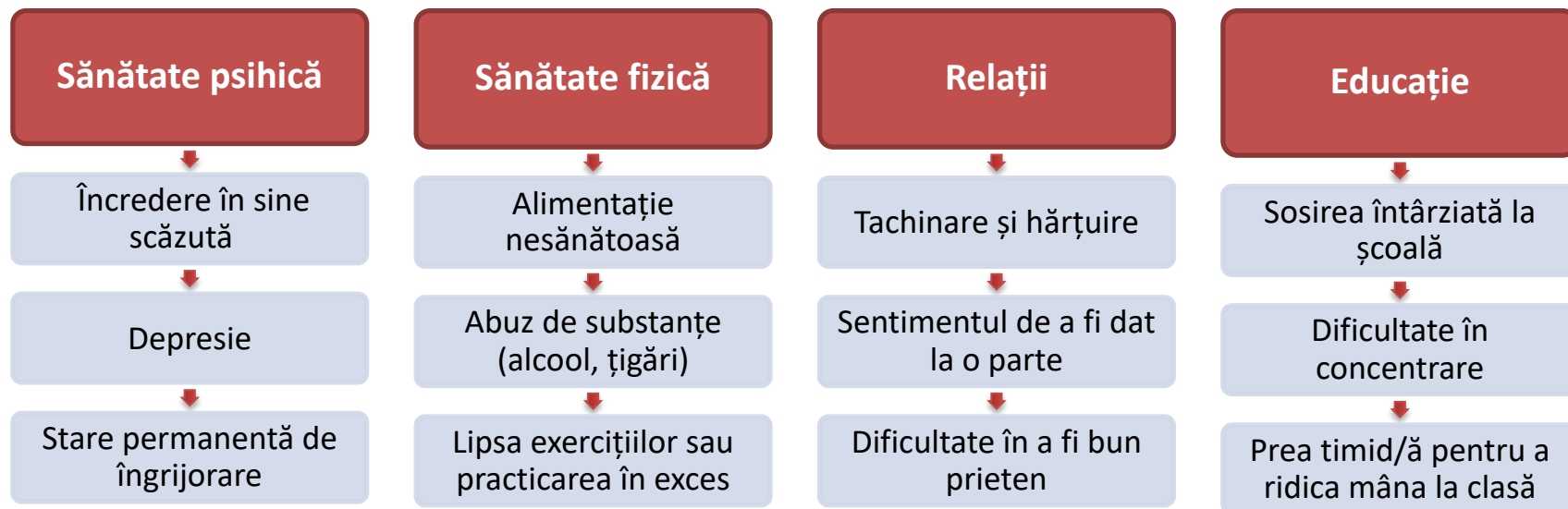
Bani

Energie emoțională

Relații

Sănătate

# Exemple de costuri/probleme



# Lecția 2:

## Mesajele din media: adaptați-vă răspunsurile

# Obiective de învățare

- Să exploreze modul în care imaginile și mesajele din mass-media sunt adesea manipulări ale adevărului
- Să înțeleagă că este inutil să se compare cu imagini din media pentru că adesea acestea promovează idealuri privind aspectul fizic pentru a ne vinde produse și servicii
- Să reflecte asupra modului în care conținutul pe care îl creăm poate reîntări presiunea privind aspectul fizic
- Să exerseze opunerea față de presiunea din media
- Să-și asume o acțiune prin care să promoveze încrederea în propriul corp.

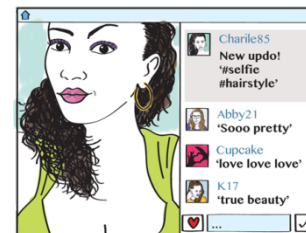
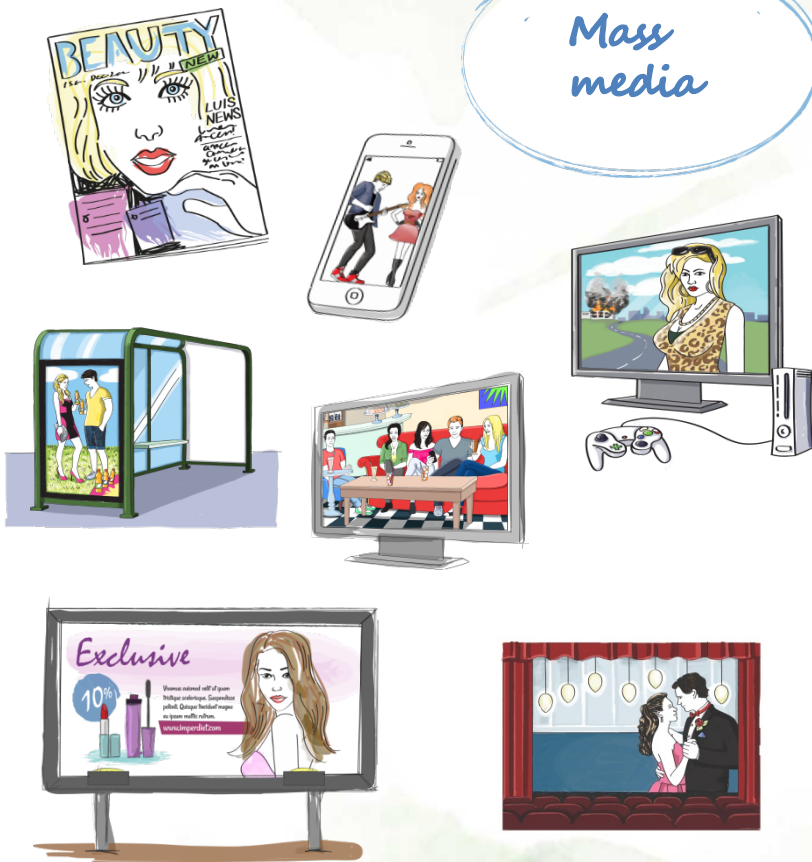




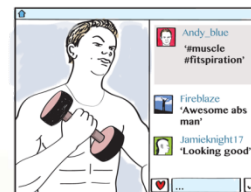
# La ce ne referim când spunem media?

Mass  
media

Retelele de  
de  
socializare



Vine



# Cum pot fi manipulate rețelele de socializare și mass-media?

selfie (substantiv comun):  
o fotografie pe care cineva și-o face de unul singur  
în vederea distribuiri pe rețelele de socializare...

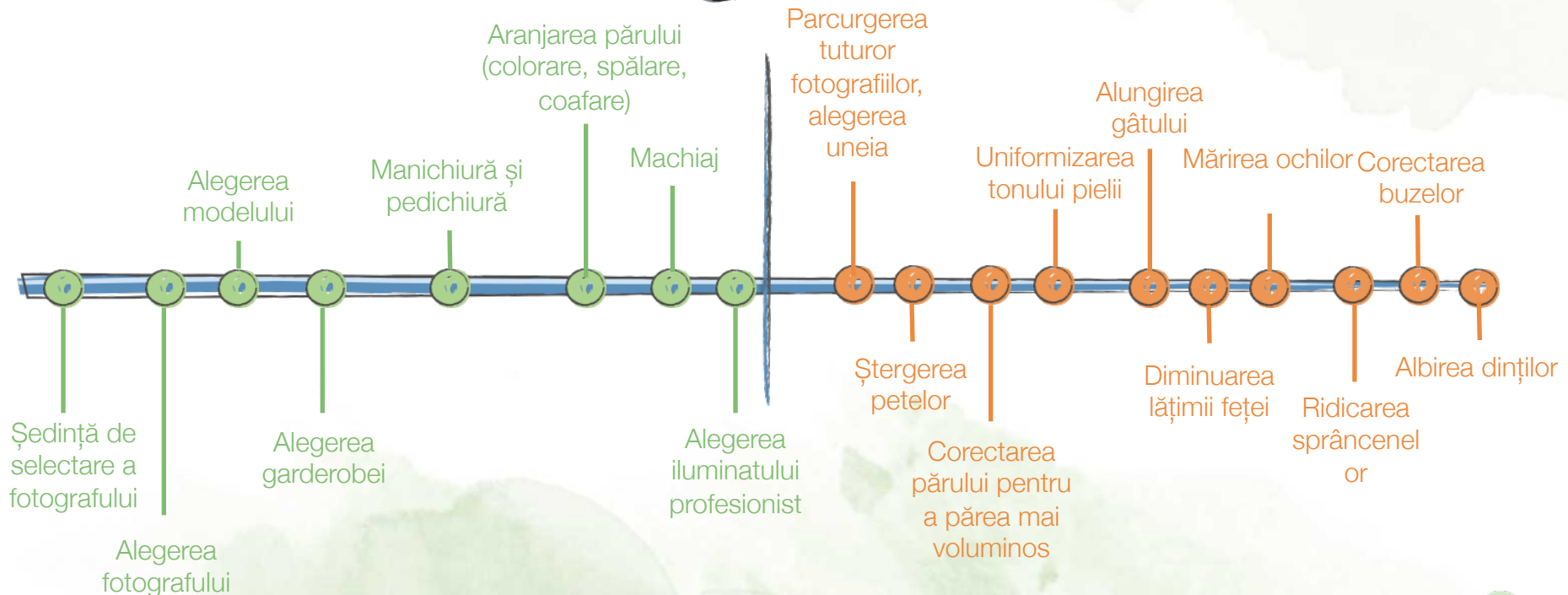
# Cum pot fi manipulate imaginile?

## Fotografiere



Înainte

După



# Care sunt mesajele din spatele reclamelor?



**COVERGIRL®**  
INTRODUCING  
TAYLOR SWIFT

**introducing a breath of fresh air!**  
flawless coverage with a light-as-air feel.

**new natureluxe silk foundation**  
luxury touched by nature

Discover the flawless finish with a lightweight feel. We took out a heavy synthetic and put in a light touch of cucumber. And wow! Even the most expensive makeup can't beat it for a lightweight feel!\*

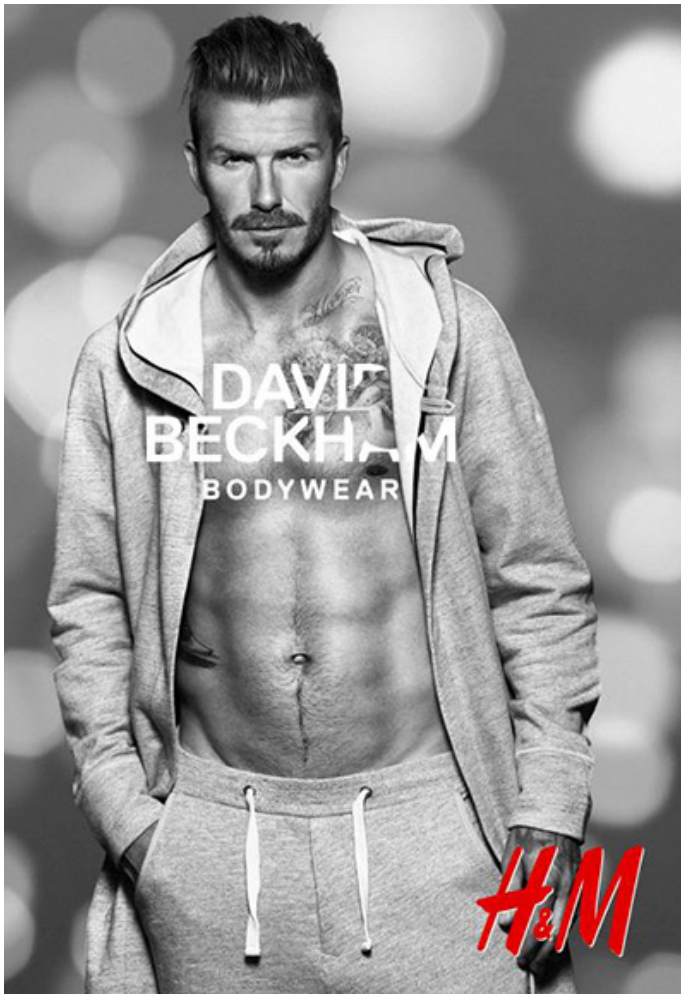
NEW COVERGIRL Taylor Swift is flawless in natureluxe foundation in Alabaster.

\*Based on a panel of 300 U.S. consumers.  
only breezy beautiful COVERGIRL

With a light touch of cucumber.

- Ce produs este vândut?
- Prin intermediul cui este promovat produsul?
- De ce folosesc o persoană care arată așa?
- De ce ar manipula o imagine a acestei persoane pentru a o face să arate ideal în reclamă??

# Care sunt mesajele din spatele reclamelor?



- Ce promite reclama?
- Ce sentimente generează această reclamă?
- Ce măsuri iau oamenii după ce văd reclama?
- Care sunt rezultatele acestor acțiuni?
- Cum răspund oamenii pentru a rezolva aceste probleme?

# Exemple de răspunsuri adaptate

- Inițiați o petiție online împotriva retușării
- Distribuiți-o prietenilor
- Postați selfie-uri needitate
- Transmiteți mesaje pozitive pe rețele de socializare
- Campanie Facebook împotriva reclamelor ‘perfecte’
- Nu cumpărați reviste
- => încurajați creativitatea!

# Lecția 3:

## Confruntarea comparațiilor



# Obiective de învățare

- să înțeleagă că a compara aspectul unei persoane cu imaginile din media este un gest automat și face parte din natura umană.
- să identifice moduri prin care procesul comparării aspectului fizic are adesea consecințe negative pentru ei înșiși și prietenii lor.
- să exerseze strategii pentru a evita compararea aspectului fizic
- să-și asume o acțiune pentru a promova încrederea în propriul corp





Ce ne transmite acest videoclip despre cum ne comparăm cu ceilalți?



# Cum comparăm aspectul fizic?

Persoanele cu care ne comparăm aspectul fizic de obicei:

*Arată mai bine?*

*Nu arată mai bine?*

Oamenii în general compară părți ale corpului:

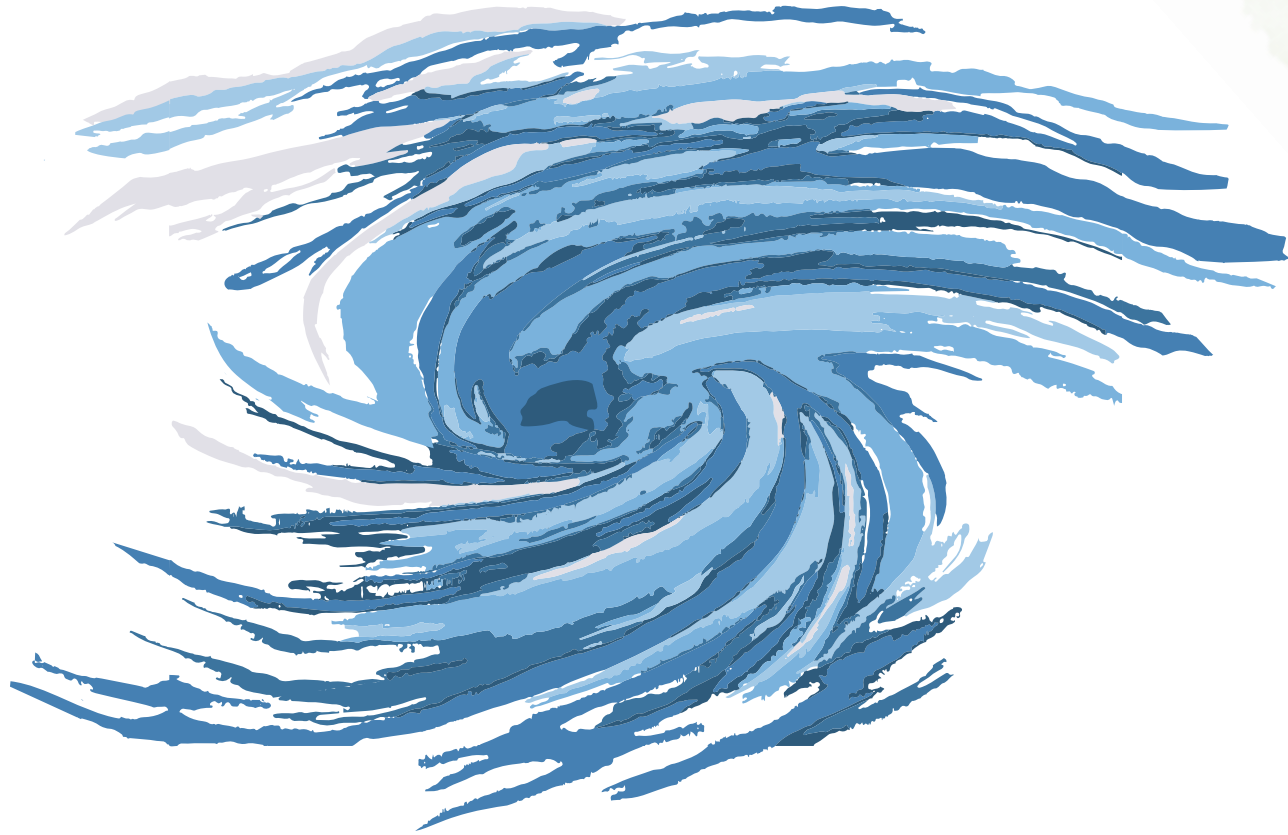
*care le plac?*

*care nu le plac?*

# Care este impactul acestor comparații?

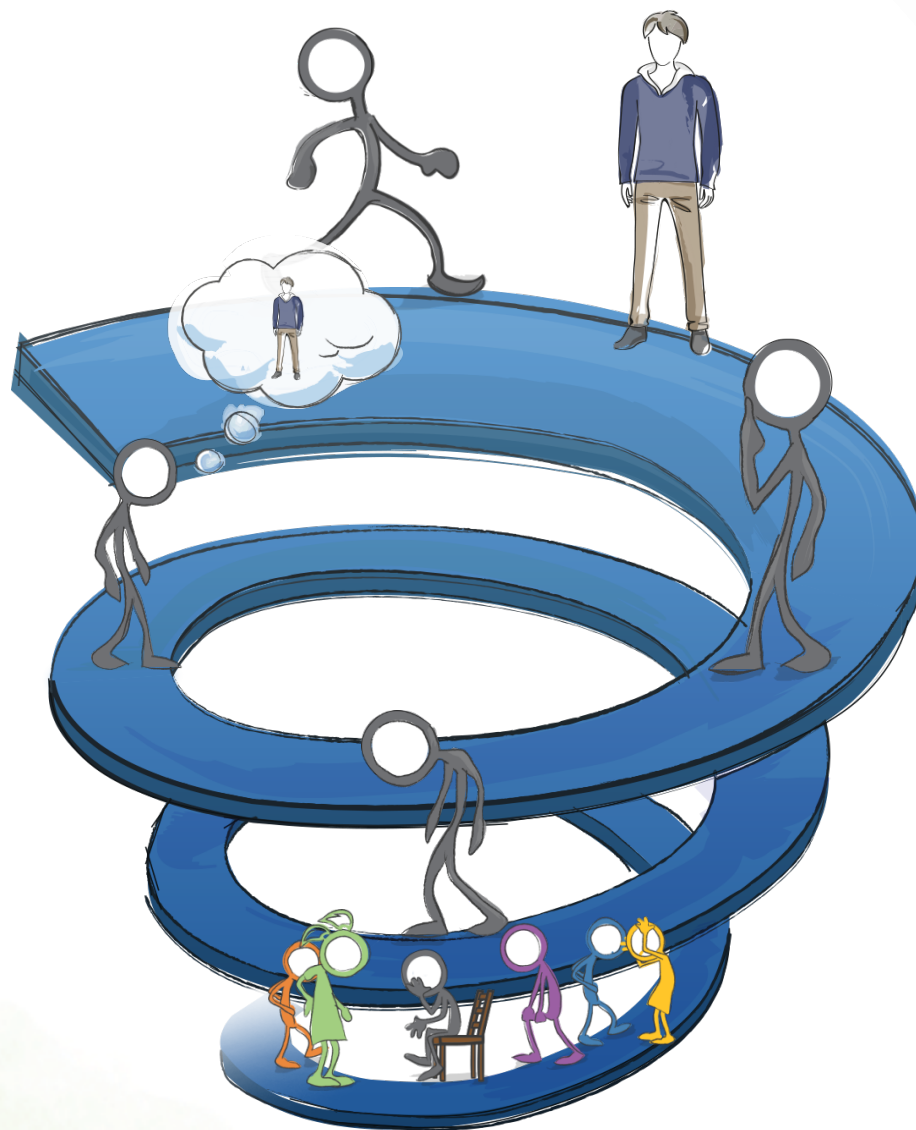


# ‘Vârtejul comparațiilor’





# ‘Vârtejul comparațiilor’



# Lecția 4:

## Evitarea discuțiilor despre aspectul fizic

# Obiective de învățare

- să înțeleagă ce înseamnă discuțiile despre corp și de ce oamenii participă la conversații despre aspectul fizic.
- să recunoască problemele pe care le poate cauza o discuție despre corp pentru ei și pentru alții
- să exerseze cum să evite sau cum să se opună unei astfel de discuții
- să-și asume o măsură pentru a promova încrederea în propriul corp



“Sunt atât de grasă”

“Arăți bine, ai slăbit?”

“El nu ar trebui să poarte skinny jeans pentru că are burtă”

“E așa de slab, trebuie să meargă la sală și să lucreze”

“Ar fi mult mai drăguță dacă ar mai slăbi puțin”

“Mi-aș dori să nu fiu atât de scund”

“Crezi că ești grasă, uită-te la mine!”

“Ai văzut ce are pe față? Multe coșuri. Dezgustător!”

“Rochia asta mă face să par slabă?”

“Ești foarte drăguță, mi-aș dori să am un abdomen plat ca al tău”

“Ai văzut cât de mari sunt sânii ei? OMG.”

Ce înseamnă discuțiile  
despre corp?

Orice tip de dialog sau  
comentarii despre  
aspectul fizic, greutate  
sau forma corpului





# De ce nu este bine să avem discuții despre corp și aspectul fizic?

- Reîntăresc idealurile privind aspectul fizic
- Atrag atenția asupra presiunii privind aspectul fizic
  - Cum arătam înainte?
  - Trebuie să fiu slab/ă pentru a fi drăguț/ă?
  - Dacă ea crede asta despre el, ce crede despre mine?
  - Trebuie să arăt într-un anumit fel pentru a primi  
complimente
- Conduc la o încredere scăzută în propriul corp
- Comentariile negative și aparent pozitive pot crea probleme



# Lecția 5:

## Schimbarea începe cu tine

# Obiective de învățare

- să-și reamintească învățăturile cheie din seria de ateliere, folosind cuvintele lor
- să-și reamintească ce înseamnă să fii reprezentant al încrederii în propriul corp
- să dezvolte un plan pentru împărtășirea celor învățate la nivelul comunității lor
- să promită că vor promova ei înșiși încrederea în propriul corp
- să-și celebreze angajamentul de a acționa ca Reprezentanți ai încrederii în propriul corp



# Sfaturi și indicii

pentru maximizarea eficienței atelierelor în ceea ce privește obținerea rezultatelor de învățare și îmbunătățirea încrederii în propriul corp în rândul elevilor dvs. ...

# Creați mediul potrivit

- Creați un spațiu sigur stabilind o serie de reguli de bază
- Încercați să vă asigurați că elevii contestă cu consecvență idealurile privind aspectul fizic și presiunea de a le atinge pe parcursul lecțiilor
- Organizarea elevilor în grupuri mici de același sex îi poate ajuta să se simtă mai confortabili în timpul activităților

# Lăsați-i pe elevi să conducă lecția

- Permiteți-le elevilor și încurajați-i să-și exprime ideile cu propriile cuvinte și acțiuni
- Utilizați întrebări pentru a iniția discuția
- Încercați să predați lecția într-un format mai relaxat

# Fiți un exemplu al încrederii în propriul cop

- Nu trebuie să aveți o imagine perfectă asupra propriului corp pentru a susține aceste lecții, dar încercați să aplicați următoarele sfaturi:
  - Rețineți că discuțiile despre greutatea și aspectul fizic al oamenilor (inclusiv al dvs. și al persoanelor normale și din media) reîntăresc presiunile privind aspectul fizic.
  - Evitați să împărtășiți întâmplări personale
  - Evitați să vorbiți negativ despre propriul aspect fizic în fața elevilor.
  - Vorbiți cu respect și în mod pozitiv despre dvs. și corpul dvs. și despre alte persoane.

Aveți întrebări?  
Mult succes și vă  
mulțumim!

