



Dit selvværd

Skoleworkshops,
som styrker de unges selvværd



ENKELT MODUL

**Workshopvejledning
til lærere**



Læringsresultater:

På denne workshop får eleverne:

- Viden om krops- og skønhedsidealer, og hvor presset over at skulle leve op til idealerne kommer fra.
- **Mediekendskab** og indsigt i, hvordan billeder og budskaber fra annoncering til biografreklamer og sociale medier ofte er manipulerede og ikke afspejler virkeligheden.
- Udarbejd strategier til at undgå at blive påvirket og begrænset af krops- og skønhedsidealer og styrke, undgå sammenligning med andre, udfordre urealistiske krops- og skønhedsidealer og styrke selvværdet.

Materialer, du skal bruge:

ENKELT MODULMATERIALER

- Workshopvejledning
- Workshoppræsentation
- Tre opgaveark
(ét sæt pr. elev)
- Diskussionskort
(en side deles mellem seks små grupper
– se side 4 i opgavehæfterne)
- Valgfrit: Definitionskort
(én side deles mellem fire små grupper)

Stimulusfilm:

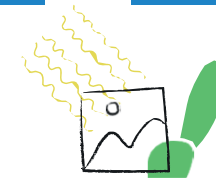
- Kropsidealer
- Dove: Selfie
- Dove: Change One Thing

FRA SKOLEN

- Projektor og whiteboard
- Hver elev skal have en blyant
- I skal nu finde forskellige reklamer. Det er vigtigt at I vælger reklamer, som er relevante for din klasse (både drengene og pigerne). I skal finde to reklamer, hvor den ene viser en berømt, som reklamerer for et produkt, der henvender sig til klassens aldersgruppe, og en reklame for et produkt. I kan søge på nettet efter berømt med følgende søgeord: [insert celebrity name] REKLAME.

Valgfrit

- Ekstra ark
- Flipover og tuscher



Workshopoversigt



Tid i alt: 45 minutter

Side
05

Om kropspres Introduktion og retningslinjer

10 minutter

Hvad er kropspres?
Hvor kommer presset fra?
Hvad mener vi med medier?
Hvordan påvirker medierne os?

Side
10

Professionelle medier

20 minutter

Hvordan kan billeder manipuleres?
Hvorfor anvender professionelle
medier ofte manipulerede billeder?
Hvilke problemer kan dette forårsage?
Hvad kan man gøre ved det?

Side
16

Personlige og sociale medier

10 minutter

Hvordan påvirker medierne os?
Hvordan påvirker sammenligning
med andre unges selvværd?
Hvordan kan billeder og videoer, som du
og dine venner laver, manipuleres?
Hvilke problemer kan dette forårsage?
Hvad kan man gøre ved det?

Side
22

Personlig forpligtelse

5 minutter

Hvad har vi lært i dag?
Vær forkæmper for forandring
Tillykke!

Sådan bruger du materialet

Læringsresultat
 Eleverne skal have tilegnet sig denne viden efter gennemgang af lektionen.

Personlige og sociale medier

10 minutter

Foreslået tidsfordeling Afspejler den relative betydning af hver lektion for at opnå de ønskede læringsresultater og styrke elevernes selvværd, men tidsfordelingen kan tilpasses til lektionen.

Præsentation

Eleverne opsummerer, hvad de har lært indtil videre, og får fortalt, hvad de nu skal i gang med.

Lærerhandling <i>Ønskede svar</i>	Lærerbemærkninger
Bed en eller to elever om at opsummere, hvad klassen har lært indtil videre. Fortæl eleverne, hvad de nu skal lære om.	Det kan være en god idé at opsummere det, eleverne har lært indtil videre, og styrke klassens fremskridt.
Hvad synes I, at animationen viser? Den viser forskellige mennesker på forskellige tidspunkter i historien.	Det kan også være en god idé at minde eleverne om definitionen af personlige og sociale medier, som blev gennemgået tidligere.

Lærerbemærkninger
 Idéer og gode råd til at optimere effekten af workshoppen for eleverne.

Lærerhandling
 Punkter med vigtige spørgsmål til eleverne, som skal sikre, at de centrale workshopkoncepter har optimal effekt på kropsofattelsen og selvværdet.
 Punkter i kursiv er instruktioner til workshopsaktiviteter, fx hvornår du skal vise film eller bruge opgaveark.
 Du kan tilpasse punkterne, så de passer til klassens specifikke behov.

Ønskede svar fra eleverne
 Hjælper dig med at guide elevernes svar på en måde, der udvikler deres forståelse gennem hele workshoppen og har størst indvirkning på deres kropsofattelse og selvværd.

4

Om kropspres



10 minutter

Efter gennemgang af denne lektion har eleverne fået forståelse for krops- og skønhedsideal, og hvor presset over at skulle leve op til idealerne kommer fra.

Præsentation

Lærerhandling

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne bydes velkommen til workshoppen.

Byd eleverne velkommen til workshoppen.

Valgfrit

Stil evt. eleverne et par hurtige spørgsmål:

- Hvad betyder selvværd?
- Hvordan kan man styrke sit selvværd?

Hvis du gentager disse spørgsmål efter gennemgang af lektionen, kan du fremhæve klassens fremskridt.



Eleverne forstår gruppereglerne for workshoppen og føler sig trygge ved at være aktive deltagere.

Forklar grundreglerne som hjælp til at skabe et åbent, støttende og ikke-fordømmende miljø.

Det er værd at bruge tid på at sikre, at reglerne skaber et godt udgangspunkt for samarbejde, og om nødvendigt tilpasses så de matcher klassens behov.

Præsentation

Lærerhandlinger

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne ser en animation, der viser forskellige kropsidealer for mænd og kvinder gennem tiderne.

De ser, hvordan forestillingen om "den perfekte krop" er foranderlig og varierer fra land til land.

De oplever, at mange i dag føler sig presset til at leve op til et bestemt kropspres eller kropsideal.

Se animationen.

- **Hvad synes I, at animationen viser?**

Den viser forskellige mennesker på forskellige tidspunkter i historien.

Lad nu eleverne beskrive forskellene.

- **Kig på billederne. Hvilke forskelle lægger I mærke til?**

Kontraster mellem billederne, fx taljen er slankere vs. en krop med former, formelt tøj vs. afslappede skjorter og tatoveringer.

- **Hvis alle billederne repræsenterer krops- og skønhedsidealer, hvorfor er de så er ens?**

Krops- og skønhedsidealer er tidsperiodens forestilling om, hvordan man skal se ud, men forestillingen om "den perfekte krop" er foranderlig og varierer fra land til land. Målstregen bliver hele tiden flyttet, fordi der kommer nye kropsidealer og trends.

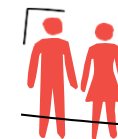
- **Er der i dag et pres over at skulle se ud på en bestemt måde?**

Ja, i dag føler mange, at de skal se ud på en bestemt måde.

Forklar, at billederne repræsenterer en forestilling om, hvordan en flot krop ser ud – og at den forestilling forandrer sig over tid.

Bed eleverne om at kommentere på kropsidealerne gennem tiderne.

Gør eleverne opmærksomme på billederdetaljerne for at fremhæve forskellene.


Kropsidealer

Kropsidealer er tidsperiodens forestilling om, hvordan kroppen skal se ud.


Kropspres

Presset over at skulle leve op til uopnåelige krops- og skønhedsidealer.

Præsentation
Lærerhandling

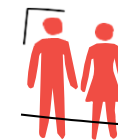
Ønskede svar

Lærerbemærkninger


Eleverne forstår, at presset over skulle leve op til et bestemt kropspres eller kropsideal kommer fra samfundet, medierne, familien, vennerne og omgangskredsen.

Klassediskussion, hvor alle opfordres til at byde ind. Stil et eller to åbne spørgsmål:

- **Hvor tror I, at presset over skulle leve op til et bestemt kropspres eller kropsideal kommer fra? Hvor får vi fortalt, hvordan vi skal se ud?**
Samfundet, medierne, familien, vennerne og omgangskredsen.


Kropsidealer

Kropsidealer er tidsperiodens forestilling om, hvordan kroppen skal se ud.


Kropspres

Presset over at skulle leve op til uopnåelige krops- og skønhedsideal.

Præsentation
Lærerhandlinger

Ønskede svar

Lærerbemærkninger


Lav en "svarkæde": Få alle eleverne til at komme med et medieeksempel, uden gentagelser. Hvor mange forskellige medier kom klassen frem til?

- Hvor mange forskellige medier kan vi komme i tanke om? [Eksempler på medier](#) er film, tv-programmer, reklamer, specifikke sociale medier, magasiner etc.

Skriv elevernes svar ned på tavlen.



- Hvilke af medieeksemplerne er professionelle medier?
[Tv-programmer, film, musikvideoer, reklamer og computerspil.](#)



- Hvilke medier producerer du og dine venner?
[Billeder, videoer, kommentarer, selfies og opslag \(ofte på sociale medier\).](#)

Eleverne går i dybden med mediebegrebet. De kan skrive en liste over forskellige medietyper og sortere medierne i to kategorier: professionelle medier og personlige og sociale medier.

Mind eleverne om medier kan være digitale og trykte, skriftlige og illustrative.


Professionelle medier

Billeder, meddelelser, videoer og film produceret af virksomheder og kommunikeret via kanaler som tv-programmer, magasiner, reklamer, film og musikvideoer.


Personlige og sociale medier

Billeder, meddelelser, videoer og film produceret af dig og dine venner, som deles personligt, online og via sociale netværk.

Præsentation

Lærerhandlinger

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne erfarer, at lektionen vil fokusere på mediernes ansvar i forbindelse med kropsidealer og kropspres.

Fortæl eleverne, hvad de skal lære om i dag.



Kropspres

Presset over at skulle leve op til uopnåelige krops- og skønhedsidealer.



Professionelle medier

Billeder, meddelelser, videoer og film produceret af virksomheder og kommunikeret via kanaler som tv-programmer, magasiner, reklamer, film og musikvideoer.



Personlige og sociale medier

Billeder, meddelelser, videoer og film produceret af dig og dine venner, som deles personligt, online og via sociale netværk.

Professionelle medier



20 minutter

Efter gennemgang af denne lektion har eleverne tilegnet sig viden om medierne ved at undersøge, hvordan billeder og meddelelser i professionelle medier ofte er manipulerede og ikke afspejler virkeligheden. De har udviklet strategier til at undgå at blive påvirket og begrænset af krops- og skønhedsidealiser ved at undgå sammenligning med andre og udfordre idealerne i de professionelle medier.

Præsentation

Lærerhandlinger

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne skal formulere måder, hvorpå billeder i professionelle medier kan manipuleres ved hjælp af airbrush-, styling- og produktionsteknikker.

Fortæl, at I først vil se nærmere på, hvordan professionelle medier udstiller urealistiske kropsidealer og skaber kropspres.

- Hvad tror du, at "manipulation" betyder?
At redigere eller ændre noget, fx billeder i medierne.
- Hvordan manipuleres eller ændres modelbilleder i medierne?
Svar er fx billedredigering, airbrushing, belysning, makeup og valg af det bedste billede ud af flere hundrede.

Del klassen op i små grupper, og vis filmen "Dove: Selfie".

Del diskussionskortene ud til eleverne under filmen. Når filmen er færdig, så giv hver gruppe et nummer fra 1-6.

Når filmen er færdig, så bed grupperne i rækkefølgen 1-6 om at vende deres kort og læse spørgsmålet, de har fået tildelt. Vis filmen igen, og bed eleverne om at diskutere spørgsmålet på deres diskussionskort.

Gennemgå gruppernes diskussionspunkt i rækkefølgen 1-6.

Præsentation

Lærerhandling

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne beskriver eller noterer de forskellige metoder, der er brugt til at manipulere med billedet i filmen. Eleverne kan forklare, hvorfor det er urimeligt og urealistisk at sammenligne sig med manipulerede billeder i medierne.

1. Var der noget, I ikke synes om, eller som var overraskende eller urealistisk ved filmen?

Eleverne kan være overraskede over de mange ændringer, og hvor anderledes modellen så ud i starten af filmen til billedet på de sociale medier.

2. Skriv alle beslutningerne ned, der blev truffet om billedet, INDEN billederne blev taget.

Fx blev fotografen valgt, modellen blev nøje udvalgt, håret blev stilet, makeuppern blev lagt, og belysningen var professionel.

3. Skriv alle beslutningerne, der blev truffet efter billederne blev taget, ned.

Der blev kun valgt ét billede, urenheder blev fjernet, hudtonen blev ændret, halsen blev forlænget, håret fik mere fylde, øjenbrynene blev løftet, øjnene blev gjort større og tænderne blev strålende hvide.

4. Tænk over, hvordan billedet af modellen er redigeret og forskønnet. Hvordan har I det med de urealistiske ændringer?

Overrasket og frustreret ved tanken om at blive snydt og vildledt.

5. Hvorfor synes I, at de urealistiske billeder, I ser i filmen, er urimelige og misvisende?

Man kan ikke se, hvordan billederne så ud inden redigeringen, og billederne afspejler ikke det samfund, som vi lever i.

6. Hvorfor mener du, at det er urealistisk eller urimeligt at sammenligne ens eget eller vennernes udseende med redigerede billeder på professionelle medier?

De færreste ligner modeller og har hverken makeupartister, stylisten eller professionelle fotografer til at få dem til at se "perfekte" ud, så sammenligningsgrundlaget er urealistisk og urimeligt.

Diskussionskortene er en god mulighed for at differentiere sig under lektionen. Klip kortene ud, og del dem ud med forsiden nedad til grupperne.

Spørgsmålene har forskellige sværhedsgrader, hvoraf 1 er den nemmeste og 6 den sværeste. Bed eleverne om at vende kortene, når filmen er færdig.

Det kan også være en god idé at bede grupperne om at komme med mindst tre svar på deres spørgsmål.

Spørgsmål 2 og 3: Bed eleverne om at være specifikke i forhold til, hvordan ændringerne foretages ved hjælp af de forskellige identificerede teknikker.

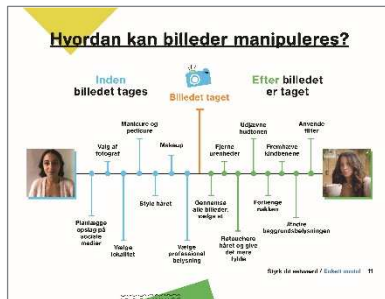
Spørgsmål 6: Hvis du ikke allerede har vist eleverne filmen to gange, kan du vise den igen, før du stiller dette spørgsmål.

Præsentation

Lærerhandlinger

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne skal formulere måder, hvorpå billeder i professionelle medier kan manipuleres ved hjælp af airbrush-, styling- og produktionstekniker.

Brug diaset til at opsummere de punkter, eleverne har diskuteret, og del de punkter, eleverne har overset.

Stil det sidste spørgsmål til hele klassen:

- **Hvad ville du sige til dine venner for at overbevise dem om, at de ikke skal sammenligne sig med manipulerede billeder i medierne?**

Mediebilleder er urealistiske; de er nøje redigeret og retoucheret; det giver ingen mening at sammenligne sig med manipulerede billeder; gå på nettet for at se, hvor meget redigering, der foretages på medierne; se på 'ægte mennesker' for at se, hvor forskellige (fra hinanden) vi alle er, og opfordre alle til at værdsætte forskelligheder og fremme diversitet.

Afslut med en afstemning i klassen ved håndsoprækning, hvor eleverne viser deres forpligtelse til at ændre deres reaktion på billeder i professionelle medier.

- **Hvad vil vi gerne gøre anderledes ift. det, vi har lært? Ræk hånden op, hvis du forpligter dig til at ændre din reaktion på billeder i professionelle medier.**

Håndsoprækningen giver eleverne mulighed for at vise deres personlige forpligtelse til at ændre deres mediebrug (fx ved ikke at sammenligne sig med mediebilleder). Personlig forpligtelse hjælper eleverne med at ændre deres tanker og adfærd.

Præsentation


Eleverne forstår, hvad der foregår bag facaden, og at billeder i professionelle medier (især reklamer) afspejler tidens krops- og skønhedsidealer med formålet at fremme salget af konkrete produkter eller serviceydelser.

Lærerhandlinger
Ønskede svar

Forklar, at nu hvor I har gennemgået, hvordan billeder i professionelle medier ofte manipuleres, skal klassen overveje budskaberne og værdier, som billederne afspejler.

- **Vis klassen dine reklamer.**

Guide hurtigt eleverne gennem de vigtigste spørgsmål til hver reklame, og opfordr hele klassen til at komme med svar.

Vis dine reklamer ved siden af dette dias. Du kan finde yderligere oplysninger om, hvilken type reklamer du skal vælge, på materialelisten på side 2.

- **Hvad sælger denne reklame?**
- **Hvem bruger reklamebureauet til at sælge produktet eller serviceydelsen?**
Elevernes svar afhænger af reklamerne, du vælger.
- **Hvorfor har reklamebureauet valgt netop denne type model?**
Modellerne ser godt ud og fanger forbrugernes opmærksomhed.
- **Hvorfor manipulerer reklamebureauet billedet for at få modellen til at se mere 'perfekt' ud i reklamen**

Fordi reklamen skal sælge et produkt, for at få det til at se ud, som om produktet virker, for at sende et lovende budskab (mere glansfuldt hår, ingen bumser etc.) eller for at sælge looket som en del af et "ideal", som produktet kan hjælpe forbrugeren med at opnå.

- **Hvad er det overordnede budskab i denne reklame?**
Reklamens overordnede budskab er, 'hvis du køber dette produkt, kommer du tættere på forestillingen om det "perfekte" look/liv, som modellen har.

Lærerbemærkninger

Gentag nu spørgsmålene til den anden reklame, du har valgt.

Få svar på alle spørgsmålene til mindst to reklamer, så eleverne får tid til at reflektere over, hvordan reklamerne er udarbejdet.

Eleverne lærer, at reklamer skaber urealistiske forventninger og idealer, der ikke kan indfries hos de fleste forbrugere, hvilket kan skade selvværdet. Reklamer signalerer ofte, at man ved at købe produktet eller serviceydelsen kommer tættere på det "perfekte" look eller den "perfekte" livsstil, selvom det er urealistisk og urimeligt, da billederne ofte er manipulerede.

Præsentation



Eleverne erfarer, at de ofte sammenligner sig med billeder i medierne, hvilket kan føre til følelser som mindreværd, bekymring og lavt selvværd.

Lærerhandlinger

Ønskede svar

Bed eleverne om at 'besvare, sammenligne og dele' deres svar på spørgsmålet nedenfor. Stil spørgsmålet, og giv eleverne et øjeblik til at tænke over deres svar, inden de deler svaret med deres makker og derefter med klassen.

- **Hvordan påvirkes unge på jeres alder af de manipulerede billeder?**

Skriv klassens svar ned på tavlen.

- **Hvordan påvirker billedmanipulation unges selvopfattelse og selvværd?**

Kropspress og kropsidealer kan medføre usikkerhed, lavt selvværd, ensomhed og en følelse af utilstrækkelighed.

Det er svært at undgå sammenligning med billederne, man ser i medierne.

Det kan skade selvværdet, fordi man føler, at man ikke kan leve op til de forskønnede krops- og skønhedsideal. Når man ved, at billederne er manipulerede, føler man sig snydt og vildledt, og man bliver opmærksom på at den evige jagt på et ideal er uopnåeligt og usundt. Afstemning i klassen ved håndsoprækning.

Afstemning i klassen ved håndsoprækning.

- **Ræk hånden op, hvis du mener, at alle bør udfordre de manipulerede billeder i medierne. Hvorfor?**

Alle bør udfordre manipulerede billeder, fordi de ikke afspejler virkeligheden, og fordi de opfordrer til sammenligning på et urealistisk grundlag. De signalerer ofte, at man ved at købe et produkt eller en serviceydelse kommer tættere på det "perfekte" look eller den "perfekte" livsstil.

Lærerbemærkninger

Hjælp eleverne frem til, at der ikke er nogen grund til at jagte et kropsideal, da målstregen hele tiden flyttes, fordi der kommer nye idealer og trends, at anerkende individualitet og mangfoldighed og at undgå sammenligning med manipulerede og redigerede medie billeder og i stedet værdsætte, at vi alle er unikke.

Bed eleverne om at række hånden op og vise deres forpligtelse til forandring.

Præsentation



Eleverne kommer med forslag til, hvordan de kan undgå at blive påvirket og begrænset af mediernes urealistiske krops- og skønhedsideal, først og fremmest med aktive handlinger og dernæst ved at undgå tendensen til sammenligning. Øvelsen vil lære de unge at blive kritiske mediefbrugere.

Lærerhandling

Ønskede svar

- **Hvordan tilkendegiver man, at man er uenig i de krops- og skønhedsideal, som de professionelle medier fremstiller?**

Bud på elevernes svar: Ikke købe magasiner, som skaber urealistiske kropsideal via billedmanipulation, ikke købe produktet, fortælle vennerne, at reklamer ikke afspejler virkeligheden, boykotte produktet eller serviceydelsen, sende en klage til virksomheden, reklamebureauet eller mediet, lav din egen reklame uden billedmanipulation, købe produkter, der benytter ansvarlige reklameteknikker.

Bed eleverne om at udfylde opgaveark 1, hvor de skal arbejde sammen parvis og lave et rollespil.

Bed parrene om at komme med en idé til hver medietype.

Lærerbemærkninger

Det kan være en god idé at komme med et eksempel. Fx startede den 14-årige Julia Bluhm fra USA en protestbevægelse til kamp mod urealistiske pige- og kvindeideal, som resulterede i et stort og populært teenagemagasin, uden billedmanipulation af de unge modellers kroppe eller ansigter.

Personlige og sociale medier



10 minutter

Efter gennemgang af lektionen har eleverne udviklet strategier til at undgå at blive påvirket og begrænset af krops- og skønhedsideal og sammenligning med andre. De har opbygget mediekendskab og fået indsigt i, hvordan billeder i personlige og sociale medier ofte er manipulerede og ikke afspejler virkeligheden, og hvordan de udfordrer urealistiske krops- og skønhedsideal og styrker selvværdet.

Præsentation

Lærerhandlinger

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne opsummerer, hvad de har lært indtil videre, og får fortalt, hvad de nu skal i gang med.

Bed en eller to elever om at opsummere, hvad klassen har lært indtil videre.

Fortæl eleverne, hvad de nu skal lære om.

Det kan være en god idé at opsummere det, eleverne har lært indtil videre, og styrke klassens fremskridt.

Det kan også være en god idé at minde eleverne om definitionen af personlige og sociale medier, som blev gennemgået tidligere.

Præsentation


Eleverne får forståelse for, at sammenligning med andre er en del af menneskets natur, men det er ikke konstruktivt og kan føre til lavt selvværd.

Lærerhandling
Ønskede svar

Forklar, at klassen nu kort skal se nærmere på, hvordan man ikke kun sammenligner sig med billeder i professionelle medier. Faktisk sammenligner man sig dagligt med andre, man møder på sin vej.

Vis filmen 'Dove: Change One Thing'.

- Hvad siger filmen om sammenligning med andre?
- Hvordan tror I, at sammenligning med andre påvirker selvværdet og kropstilfredsheden?

At sammenligne sig med andre er meningsløst, da ingen føler sig tilfredse – alle drømmer om noget, de ikke har.

Lav en hurtig afstemning i klassen.

- Ræk hånden op, hvis I mener, at I skal tage et medansvar og blive mere bevidste om de krops- og skønhedsideal, I er med til at skabe i medierne?

Fortæl eleverne, at det er almindeligt at sammenligne sig med mennesker, man møder i hverdagen og ser i medierne.

Lærerbemærkninger

Forsøg at få svar fra eleverne, som viser deres forståelse for, at sammenligning i sidste ende er meningsløs, for selvom alle sammenligner sig med hinanden, er de færreste tilfredse med deres udseende.

Præsentation

Lærerhandling

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne kan beskrive, hvordan billeder, som de selv eller vennerne slår op på personlige og sociale medier, kan manipuleres.

Forklar klassen, at nu, hvor de har forpligtet sig til at udfordre tendensen til at sammenligne sig med andre, skal de se nærmere på, hvordan personlige og sociale medier professionelle medier skaber kropspres og inviterer til at sammenligne os med andre.

Bed eleverne om at lukke øjnene og tænke over det følgende spørgsmål.

- **Hvordan kan I, jeres venner og unge generelt manipulere eller redigere billeder på personlige og sociale medier?**

Svar er fx: Vinklen på selfies, brug af filtre, belysning, baggrund, valg og deling af kun de bedste billeder, valg af billeder, der kun fokuserer på udseendet.

Bed eleverne om at række hånden op eller råb elevernes navne op.

Skriv elevernes svar ned på tavlen.

Bed eleverne om at åbne øjnene, og tal om andre faktorer, de måske har overset.

- **Tror I, at de billeder, I og andre unge ser og deler på personlige og sociale medier, repræsenterer virkeligheden?**

Billederne er ikke altid realistiske – de kan være redigerede. De repræsenterer måske heller ikke virkeligheden, fordi de er nøje udvalgt og kun viser et øjebliksbillede.

Præsentation

Lærerhandling

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne indser, at billeder på personlige og sociale medier kan være med til at skabe et pres over at skulle leve op til krops- og skønhedsideal, som de står over for, hvilket gør dem selvkritiske og får dem til at stille spørgsmålstegn ved, om de er gode nok.

Eleverne ved nu, at de også sammenligner deres hverdagslook med billeder på personlige og sociale medier, som ikke repræsenterer virkeligheden og derfor er umulige at leve op til, hvilket kan føre til utilfredshed med egen krop og udseende. Det er urimeligt eller urealistisk at sammenligne sig med billederne.

Indled diskussioner i små grupper. Stil spørgsmålene, og giv grupperne et par minutter til at tale om dem, inden de deler deres idéer med klassen.

- **Hvordan tror I, at jeres venner og andre påvirkes af den type billeder på personlige og sociale medier?**

Som med professionelle medier kan urealistiske billeder give unge en følelse af usikkerhed, ensomhed og utilstrækkelighed.

- **Hvordan kan urealistiske billeder påvirke unges opfattelse af deres eget udseende?**

Det kan føre til lavt selvværd, og de unge kan bekymre sig om, at de ser anderledes ud, fordi de sammenligner sig selv med billederne.

- **Hvorfor kan sammenligningen påvirke selvværdet?**

Unge sammenligner deres hverdagslook med billeder, der ikke afspejler virkeligheden, og de kan opleve en følelse af utilstrækkelighed. De vil måske opleve, at kroppens udseende er afgørende for anerkendelse, hvilket kan føre til en stor utilfredshed med sin egen krop.

Hjælp eleverne med at forstå, hvorfor sammenligning kan have negative effekter, ved at minde eleverne om, hvordan billeder kan manipuleres på personlige og sociale medier.

Præsentation



Eleverne finder løsninger på, hvordan man kan undgå at blive påvirket og begrænset af kropsidealer fra personlige og sociale medier.

Lærerhandlinger

Ønskede svar

Forklar, at nu, hvor eleverne har lært om, hvor skadelige sammenligninger kan være, skal eleverne komme med forslag til, hvordan man kan undgå at blive påvirket og begrænset af kropsidealer fra personlige og sociale medier. Det vil hjælpe de unge med at modstå tendensen til at sammenligne sig med andre.

Afstemning i klassen ved håndsoprækning.

- **Ræk hånden op, hvis I mener, at I har et medansvar og skal være mere bevidste om de krops- og skønhedsidealer, I er med til at skabe (og forbruge) i medierne?**

Eleverne deler deres forslag til, hvordan man kan undgå at blive påvirket og begrænset af kropsidealer, og skal derefter arbejde sammen parvis og skrive forslagene ned, hvis der er tid, inden de til sidst skal udfylde opgaveark 2 individuelt.

Bed parrene eller grupperne om at dele deres forslag med hinanden og rapportere tilbage til klassen.

Bud på forslag: Slå billeder op på sociale medier, der viser forskellige aspekter af livet, både de gode dage, rejser, oplevelser, spontane billeder i stedet unaturlige vinkler, skrive positive kommentarer, som ikke omhandler venners eller bekendtes udseende, reagere på eventuelle negative kommentarer eller mobning med støttende kommentarer.

Eleverne kan konkludere, at forslagene styrker selvværdet, fordi der er mindre fokus på udseendet. Der vil være mindre bekymring for mobning, når man ved, at vennerne forstår, at ikke alle billeder skal være perfekte, og at de vil støtte en med opmuntrende kommentarer. Man vil undgå selvkritik og sammenligning med andre, fordi der ikke er et urealistisk skønheds- og kropsideal at leve op til.

Lærerbemærkninger

Bed eleverne om at række hånden op og vise deres forpligtelse til forandring.

Personlig forpligtelse



5 minutter

Efter gennemgang af denne lektion har eleverne haft tid til at reflektere over deres læring og forpligtet sig til at udfordre mediernes urealistiske idealer.

Workshoppen giver eleverne:

- Mediekendskab og indsigt i, hvordan billeder og budskaber, fra annoncering til biografreklamer og sociale medier, ofte er manipulerede og ikke afspejler virkeligheden.
- Forståelse for, at det er meningsløst at sammenligne sig med billeder i medierne, som ofte afspejler tidens krops- og skønhedsideal med det formål at fremme salget af produkter eller serviceydelser.
- Værktøjer til at undgå at blive påvirket og begrænset af "perfekte" krops- og skønhedsideal i medierne.

Præsentation

Lærerhandling

[Ønskede svar](#)

Lærerbemærkninger



Eleverne skal dele de vigtigste budskaber fra dagens lektion.

Bed et par elever om at læse diasset for at gennemgå lektionens indhold.

- **Hvad har I lært i dagens workshop?**

Bed et par elever om at læse de vigtigste læringspunkter fra diasset højt, og opsummer de punkter, eleverne har glemt.

Præsentation

Lærerhandlinger

Ønskede svar

Lærerbemærkninger



Eleverne skal bruge oplysningerne, de har fået under workshoppen, til at udarbejde en personlig forpligtelse til at styrke deres eget og/eller andres selvværd.

- **Hvad kan I gøre for at modstå presset over at skulle se ud på en bestemt måde?**
Elevernes forslag kan spænde fra at ændre deres brug af professionelle medier, hvordan de skaber eller forbruger personlige og sociale medier, eller hvordan man bliver bedre til at identificere og undgår at blive påvirket og begrænset af mediernes krops- og skønhedsideal.

Bed et par elever om at dele deres forslag med resten af klassen.

Bed eleverne om at udfylde opgaveark 3 individuelt og skrive en ting ned, de vil gøre eller gøre anderledes for at kæmpe for sunde og realistiske kropsidealer efter dagens workshop.

Bed et par elever om at dele deres forslag.

Du kan opfordre eleverne til at vælge en lille og specifik ting, der gør det nemmere for dem at overholde deres forpligtelse.



Tak eleverne for deres deltagelse i dagens workshop.

Mind eleverne om dagligt at være opmærksomme og bruge deres viden om, hvordan mediernes fremstilling af kropsidealer kan påvirke selvværdet.

Tilbyd om muligt at tale med eleverne efter timen eller på et senere tidspunkt om emnerne, I har gennemgået i workshoppen.

Videre forløb

Hele uddannelsesforløbet består af fem moduler, som giver eleverne mulighed for at gå i dybden med emnerne, som gennemgås i **Styrk dit selvværd: Enkelt modul**, ud over andre centrale elementer, der påvirker selvværdet. Forløbet med de fem moduler vil give eleverne en mere positiv kropsopfattelse og styrke deres selvværd. Du kan finde yderligere oplysninger om workshops og materialer på dove.com/selfesteem

OPFØLGNING

Styrk dit selvværd: Selvværd på skoleskemaet giver ofte gode klassediskussioner, der har en positiv effekt på både skolemiljø, elever og lærere. Du kan finde yderligere oplysninger og materiale til lærere og forældre, som styrker elevernes forståelse af koncepterne i enkeltmodulet, på dove.com/dk/dove-self-esteem-project

Tilpasset fra "Happy Being Me" med tilladelse og anvendt på licens fra Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few og Sarah J. Durkin, 2013.



dove.com/dk/dove-self-esteem-project

