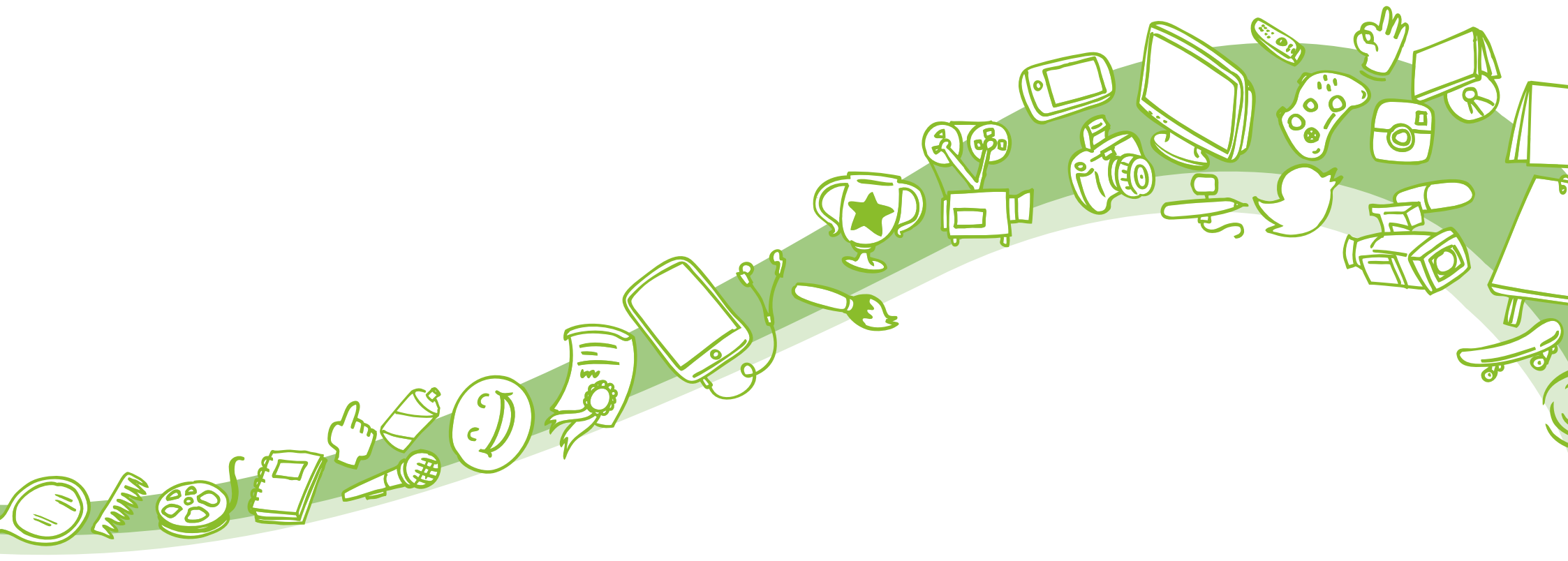


Confident Me:

Schoolworkshops voor zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam

Eenmalige sessie

Handleiding voor docenten



Leerresultaten en studiemateriaal

LEERDOELEN VAN DEZE WORKSHOP:

- **Inzicht vergaren in het concept schoonheidsidealen** en waar de druk vandaan komt hieraan te voldoen.
- **Kennis over media**, ontdekken dat beelden en boodschappen uit de reclamewereld, film en social media vaak een gemanipuleerde versie van de waarheid zijn.
- **Strategieën ontwikkelen om weerstand te bieden aan druk ten aanzien van het uiterlijk**, leren zich niet meer met anderen te vergelijken, kritisch staan tegenover schoonheidsidealen en zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam op te bouwen.



BENODIGD STUDIEMATERIAAL:

Materialen eenmalige sessie

Handleiding workshop

Presentatie workshop

Drie activiteitenbladen (een setje per leerling)

Discussievragen

(een pagina voor zes kleine groepjes)

EVENTUEEL: Verklarende woordenlijst

(een pagina voor vier kleine groepjes)

Tot nadenken stemmende films:

- 'Dove: Evolution'

In dit filmpje zien leerlingen de transformatie van een model, van haar normale, dagelijkse uiterlijk tot de definitieve foto die voor een advertentie wordt gebruikt.

- 'Dove: Change One Thing'

In dit filmpje zien leerlingen dat de wens om iets aan je uiterlijk te veranderen normaal is en herkenbaar voor de meeste mensen. Het stimuleert leerlingen om zich af te vragen waarom mensen iets willen veranderen aan hun uiterlijk.

Van school

Projector en whiteboard

Elke leerling heeft een pen nodig

U hebt wat voorbeelden nodig van advertenties. Het is belangrijk om advertenties te kiezen die aansluiten bij de interesses en leeftijdscategorie van de klas, zowel meisjes als jongens. Streef ernaar twee voorbeelden te vinden, één waarop een beroemd persoon staat die een product aanbeveelt voor de leeftijdscategorie van de leerlingen, en één die andere producten aanbeveelt. Tip: zoek online naar populaire beroemde personen door middel van de volgende zoekterm: [naam beroemde persoon] advertentie, bijv., 'One Direction' advertentie.

EVENTUEEL:

**Extra lege blaadjes
Flip-over en markeerstift**

Overzicht

Totale duur: 45 minuten



INLEIDING DRUK TEN AANZIEN VAN HET UITERLIJK 10 MINUTEN pagina 5

- Inleiding en basisregels
- Wat is druk ten aanzien van het uiterlijk?
- Waar komt deze druk vandaan?
- Wat verstaan we onder media?
- Wat leren we vandaag?

PROFESSIONELE MEDIA 20 MINUTEN pagina 8

- Hoe kunnen beelden gemanipuleerd worden?
- Waarom wordt media vaak op deze manier gemaakt?
- Tot welke problemen kan dit leiden?
- Wat kunnen we daaraan doen?

SOCIAL MEDIA 10 MINUTEN pagina 14

- Wat leren we vandaag?
- Welke problemen kunnen ontstaan als we ons vergelijken met anderen?
- Hoe kunnen media die door jou of door leeftijdgenoten worden gemaakt, gemanipuleerd worden?
- Tot welke problemen kan dit leiden?
- Wat kunnen we daaraan doen?

PERSOONLIJKE BELOFTE 5 MINUTEN pagina 19

- Wat hebben we vandaag geleerd?
- Zet je in voor verandering
- Gefeliciteerd!

Hoe gebruikt u deze handleiding?

Leerresultaat. Dit is wat de leerlingen aan het eind van dit onderdeel geleerd zouden moeten hebben.

Visuele leidraad en leerdoelstellingen. Om u te helpen de workshop te leiden en deze doeltreffend over te brengen.

Instructies docenten. De niet-schuingedrukte bullets markeren belangrijke vragen om aan de leerlingen te stellen zodat de belangrijkste concepten in de workshop behandeld worden, voor een optimale impact op het zelfvertrouwen. De schuingedrukte tekst bevat suggesties voor de structuur van de activiteiten binnen de workshop, bijv. wanneer u de film het beste kunt afspelen of de activiteitenbladen kunt gebruiken. U kunt hier van afwijken om beter aan te sluiten bij de behoeften van de klas.

Confident Me
Eenmalige sessie

Professionele media

Aan het eind van dit onderdeel hebben de leerlingen mediakennis opgebouwd doordat zij ontdekt hebben dat beelden en boodschappen in de media vaak gemanipuleerd zijn. Ze zullen wat strategieën hebben ontwikkeld om weerstand te bieden aan druk ten aanzien van het uiterlijk, door zichzelf niet meer met anderen te vergelijken en kritisch te staan tegenover schoonheidsidealen in de media.

2 PRESENTATIE

Hoe kunnen beelden gemanipuleerd worden?

De leerlingen kunnen duidelijk verwoorden op welke manieren beelden in de media gemanipuleerd kunnen worden door middel van airbrushing, styling en productietechnieken.

3

INSTRUCTIES DOCENTEN

- > Leg uit dat we beginnen met te onderzoeken hoe beelden en boodschappen in de media een bron van druk ten aanzien van het uiterlijk kunnen vormen.
- Wat denk je dat het woord 'manipulatie' betekent?
- Hoe worden beelden van mensen in de media gemanipuleerd of veranderd?

> Deel de leerlingen in kleine groepjes op en laat 'Dove: Evolution' zien.

> Deel terwijl het filmpje draait een van de zes discussiekaartjes uit aan elke groep, en leg deze omgekeerd op hun tafeltje.

> Als het filmpje is afgelopen, vraag de leerlingen dan om hun kaartjes om te draaien en de vraag te lezen die hun groep heeft gekregen. Speel het filmpje nog eens af en laat de leerlingen daarna de vraag op hun discussiekaartje bespreken.

> Neem de discussiepunten van elke groep op volgorde door.

4 GEWENSTE REACTIES

Om iets te bewerken of wijzigen, bijvoorbeeld iemands uiterlijk in de media.

Algemene reacties zoals airbrushing, belichting, make-up, de beste paar foto's uit honderden opnamen kiezen.

5 20 minuten

6

Gewenste reacties van de leerlingen. Om u te helpen de antwoorden van de leerlingen zodanig te sturen dat het de ontwikkeling van hun inzicht tijdens de hele workshop bevordert en de grootst mogelijk impact op hun zelfvertrouwen heeft.

Suggestie voor de te reserveren tijd. Houdt verband met het belang van het betreffende onderdeel voor het bereiken van de leerresultaten en verbeteren van het zelfvertrouwen van de leerlingen, maar kan worden aangepast aan de lengte van de les.

Door het 'Dove: Evolution'-filmpje te laten zien, kunnen leerlingen onmiddellijk meer zelfvertrouwen krijgen.²

U kunt er ook voor kiezen het filmpje opnieuw te laten zien in twee delen, en het beeld stil te zetten als de foto's worden genomen.

Tips. Ideeën en adviezen om de doeltreffendheid van de workshop voor leerlingen te optimaliseren.

²E. Halliwell, A. Easen and D. Harcourt, 'Body dissatisfaction: Can short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls?', British Journal of Health Psychology, Vol. 16, 2010, pp. 396-403 S. Gullig and S. Want, 'Highlighting media modifications: Can a television commercial mitigate the effects of music video on female appearance satisfaction?', Body Image, Vol. 8, 2011, pp. 136-142.

8

Inleiding druk ten aanzien van het uiterlijk

10 minuten



Aan het eind van dit onderdeel zijn de leerlingen bekend met het concept van schoonheidsidealen en weten ze waar de druk vandaan komt om daaraan te voldoen.

PRESENTATIE



De leerlingen worden welkom geheten bij de workshop.

INSTRUCTIES DOCENTEN



> Heet de leerlingen welkom bij de workshop.

GEWENSTE REACTIES



Het kan nuttig zijn leerlingen met de ogen dicht de hand op te laten steken als u de volgende vragen stelt:

- Weet je wat er bedoeld wordt met zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam?
- Weet je hoe je zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam moet verbeteren?

Hoe hoger ze hun hand opsteken, hoe zekerder ze zijn. Door deze vragen aan het eind van de sessie te herhalen, kunt u zien hoeveel vooruitgang de groep tijdens de sessie heeft geboekt.

Tip: controleer of de leerlingen zich goed voelen bij deze regels en pas de regels zo nodig aan de behoeften van uw leerlingen aan.



De leerlingen kennen de basisregels voor de workshop en voelen zich er prettig bij om actief deel te nemen.

> Leg de basisregels aan de leerlingen uit om een opbouwende, niet-veroordelende sfeer in de klas te helpen creëren.

PRESENTATIE



De leerlingen bekijken een animatie dat voor elk tijdperk een ander schoonheidsideaal voor mannen en vrouwen toont.

Ze leren dat ideeën over wat 'mooi' en 'aantrekkelijk' is, voortdurend veranderen en verschillen per tijdperk, land en cultuur.

Ze worden zich ervan bewust dat we ook nu nog onder druk staan om aan schoonheidsidealen te voldoen.



De leerlingen leren dat wij van alle kanten onder druk staan om er mooi en aantrekkelijk uit te zien en dat deze druk afkomstig is van verschillende bronnen, waaronder de maatschappij, de media, familie, vrienden en leeftijdsgenoten.

INSTRUCTIES DOCENTEN

> **Laat de animatie zien.**

- Wat denk je dat deze animatie voorstelt?

> *Laat de leerlingen kort op zoek gaan naar verschillen.*

- Als je naar al deze plaatjes kijkt, welke verschillen zie je dan?

> *Leg uit dat al deze plaatjes bepaalde schoonheidsidealen voorstellen: wat op verschillende momenten in het verleden als mooi en aantrekkelijk werd beschouwd.*

- Als al deze plaatjes schoonheidsidealen voorstellen, hoe zou het dan komen dat ze zo verschillend zijn?

- Denk je dat we nu nog steeds beïnvloed worden om er op een bepaalde manier uit te zien?

> *Een groepsdiscussie in de klas. Vraag leerlingen hun vinger op te steken als ze het antwoord weten. Vraag om een of twee reacties van leerlingen uit de klas;*

- "Waar denk je dat deze druk om er mooi of aantrekkelijk uit te zien vandaan komt?"
- Waar zien en horen we informatie over hoe we er uit horen te zien?

GEWENSTE REACTIES

De animatie laat zien hoe mensen er op verschillende momenten in de geschiedenis uitzagen.

Versillen tussen de plaatjes, bijv. een wespentaille tegenover vrouwelijke rondingen, formele kleding tegenover vrijetijdskleding en tatoeages.

Schoonheidsidealen verschillen sterk, veranderen voortdurend in de loop van de tijd en variëren per land en cultuur. Ze blijven nooit hetzelfde.

Ja, we staan nu ook nog onder dit soort druk.

Maatschappij

Media

Familie

Vrienden

Leeftijdsgenoten

Stimuleer leerlingen om concrete dingen te noemen die verschillen van plaatje tot plaatje.

Stuur de leerlingen naar specifieke onderdelen van de plaatjes om de aandacht te vestigen op de verschillen.

Schoonheidsidealen

De manier die volgens onze cultuur op dat moment de ideale manier is om eruit te zien.

Druk ten aanzien van het uiterlijk

Druk die we voelen om aan een schoonheidsideaal te voldoen en om mooi en aantrekkelijk te zijn.

PRESENTATIE



Wat verstaan we onder media?



De leerlingen onderzoeken wat we verstaan onder media. Ze kunnen verschillende soorten media opnoemen en deze in twee categorieën onderverdelen: professionele media en social media.

Wat leren we vandaag?

- Druk ten aanzien van het uiterlijk
- Professionele media
- Persoonlijke media en social media



De leerlingen snappen dat de sessie zich zal richten op media als bron van druk ten aanzien van het uiterlijk.

INSTRUCTIES DOCENTEN



> Creëer een 'antwoordketting': laat de leerlingen om de beurt een soort media noemen, waarbij u de hele klas afgaat, zonder iemand twee keer aan de beurt te laten komen. Hoe ver komt u rond de klas?

• Welke voorbeelden van media kunnen we opnoemen?

> Schrijf de ideeën van de leerlingen op het bord op.

• Welke van deze voorbeelden van media worden **door professionals gemaakt**?

• Welke media maken **jij en je vrienden of vriendinnen**?

> Leg uit waar de leerlingen vandaag iets over gaan leren.

GEWENSTE REACTIES



Alle voorbeelden van media zoals film, tv-programma's, advertenties, specifieke social mediasites, tijdschriften, enz.

Tv-programma's, films, videoclip, advertenties, games.

Foto's, filmpjes, berichten, selfies, tekst (vaak op sociale mediasites).

Herinner de leerlingen eraan om bij media te denken aan gesproken of geschreven tekst, foto's en filmpjes en om het volledige, brede aanbod aan media in gedachten af te gaan.

Professionele media

Beelden, (reclame-)boodschappen en filmpjes van ondernemingen of bedrijven die gecommuniceerd worden via kanalen als tv-programma's, tijdschriften, reclame, films en videoclips.

Social media

Foto's, berichten en filmpjes die door jou en je vrienden worden gemaakt, waaronder die op sociale mediasites.

Professionele media

20 minuten



Aan het eind van dit onderdeel hebben de leerlingen mediakennis opgebouwd doordat zij ontdekt hebben dat beelden en boodschappen in de media vaak gemanipuleerd zijn. Ze zullen wat strategieën hebben ontwikkeld om weerstand te bieden aan druk ten aanzien van het uiterlijk, door zichzelf niet meer met anderen te vergelijken en kritisch te staan tegenover schoonheidsidealen in de media.

PRESENTATIE



De leerlingen kunnen duidelijk verwoorden op welke manieren beelden in de media gemanipuleerd kunnen worden door middel van airbrushing, styling en productietechnieken.

INSTRUCTIES DOCENTEN



- > Leg uit dat we beginnen met te onderzoeken hoe beelden en boodschappen in de media een bron van druk ten aanzien van het uiterlijk kunnen vormen.
- Wat denk je dat het woord 'manipulatie' betekent?
- Hoe worden beelden van mensen in de media gemanipuleerd of veranderd?
- > Deel de leerlingen in kleine groepjes op en laat **'Dove: Evolution'** zien.
- > Deel terwijl het filmpje draait een van de zes discussiekaartjes **uit aan** elke groep, en leg deze omgekeerd op hun tafeltje.
- > Als het filmpje is afgelopen, vraag de leerlingen dan om hun kaartjes om te draaien en de vraag te lezen die hun groep heeft gekregen. Speel het filmpje nog eens af en laat de leerlingen daarna de vraag op hun discussiekaartje **bespreken**.
- > Neem de discussiepunten van elke groep op volgorde door.

GEWENSTE REACTIES



- Om iets te bewerken of wijzigen, bijvoorbeeld iemands uiterlijk in de media.
- Algemene reacties zoals airbrushing, belichting, make-up, de beste paar foto's uit honderden opnamen kiezen.

Door het 'Dove: 'Evolution'-filmpje te laten zien, kunnen leerlingen onmiddellijk meer zelfvertrouwen krijgen.²

U kunt er ook voor kiezen het filmpje opnieuw te laten zien in twee delen, en het beeld stil te zetten als de foto's worden genomen.

²E. Halliwell, A. Easun and D. Harcourt, 'Body dissatisfaction: Can short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls?', British Journal of Health Psychology, Vol. 16, 2010, pp. 396-403 S. Quigg and S. Want, 'Highlighting media modifications: Can a television commercial mitigate the effects of music video on female appearance satisfaction?', Body Image, Vol. 8, 2011, pp. 135-142.

PRESENTATIE



De leerlingen leren herkennen of laten opnoemen op welke verschillende manieren het beeld in het filmpje is gemanipuleerd. Ze kunnen uitleggen waarom het oneerlijk en onrealistisch is om zichzelf of anderen te vergelijken met de gemanipuleerde beelden die ze in de media zien.

INSTRUCTIES DOCENTEN



1. Wat vond je verbazingwekkend, onwerkelijk of niet leuk aan wat je zag in het filmpje?
2. Schrijf alle productiekeuzes op die over de afbeelding werden gemaakt voordat de foto's werden gemaakt.
3. Schrijf alle productiekeuzes op die over de afbeelding werden gemaakt nadat de foto's werden gemaakt.
4. Bedenk je hoe anders het model eruitziet op de foto dan in het echt. Hoe voel je je over deze onrealistische versie van de werkelijkheid?
5. Waarom vind je dat de onrealistische afbeeldingen die je in het filmpje ziet oneerlijk en misleidend zijn?
6. Waarom vind je dat het onrealistisch of misleidend is om de manier waarop jij of je vrienden eruit zien te vergelijken met de beelden van mensen in de media?

GEWENSTE REACTIES



Verbaasd dat er zo veel is veranderd en hoe anders het model eruit ziet aan het begin van het filmpje en aan het eind op het billboard.

Bijvoorbeeld: de fotograaf is uitgekozen, het model is zorgvuldig geselecteerd, het haar is gestyled, er is make-up aangebracht en er is professionele belichting gebruikt.

Er is slechts één foto geselecteerd, oneffenheden en puistjes zijn verwijderd, de teint is aangepast, de nek is langer gemaakt, het haar is voller gemaakt, de wenkbrauwen zijn gelift, de ogen zijn groter gemaakt en de tanden witter.

Gevoelens van verbazing en boosheid bij de gedachte dat ze worden bedrogen en misleid.

Mensen wordt niet de waarheid verteld over hoe beelden er uitzien vóór de manipulatie waardoor ze iets gaan geloven wat niet klopt.

'Doorsnee' mensen worden niet als model gebruikt en hebben geen visagisten en stylisten of professionele foto-editors om ze er perfect uit te laten zien, dus vergelijk je mensen op twee compleet verschillende niveaus/speelvelden, wat niet eerlijk is.

De discussievragen zijn een goede manier om binnen de sessie rekening te houden met niveauverschillen. Knip de kaartjes uit en geef deze omgedraaid aan de verschillende groepjes. **Vraag 1** is het makkelijkst en de **moeilijkheidsgraad loopt geleidelijk op tot vraag 6, die het lastigst is.** Vraag de leerlingen om de kaartjes om te draaien als het filmpje is afgelopen. Het kan ook helpen om elke groep minimaal twee antwoorden te laten geven op hun discussievraag.

Vragen 2 & 3

Vraag leerlingen om concreet aan te geven hoe de veranderingen worden aangebracht met behulp van de genoemde technieken.

Vraag 6

Als u het filmpje eerder niet opnieuw heeft laten zien, kan het goed zijn om dat nu te doen, voordat u deze vraag stelt.



Voor



Waarom wordt media vaak op deze manier gemaakt?

- Belofte
- Gevoelens
- Acties
- Resultaten
- Oplossing



De leerlingen zullen inzien dat beelden in de media (en met name advertenties) zo veel mogelijk beantwoorden aan de huidige schoonheidsidealen om producten en diensten te verkopen.

INSTRUCTIES DOCENTEN



- > *Gebruik de dia om de belangrijkste punten die zijn besproken samen te vatten en noem de punten op die de leerlingen eventueel hebben gemist.*
- > *Stel de laatste vraag aan de klas als geheel:*
 - Wat zou je tegen een vriend(in) zeggen om hem/haar ervan te overtuigen dat hij/zij zichzelf niet met gemanipuleerde mediabeelden moet vergelijken?
- > *Sluit af met een stemming in de klas, waarbij leerlingen laten zien dat ze anders willen gaan reageren op beelden die ze in de professionele media zien.*
- Dus wat willen we doen met wat we hebben geleerd? **Steek je hand op** als je je voorneemt anders te gaan reageren op beelden die je in de media ziet.

- > *Vertel de leerlingen dat ze, nu ze hebben onderzocht hoe beelden in de media vaak worden gemanipuleerd, ze gaan nadenken over de boodschappen die vaak met deze beelden gepaard gaan.*
- > **Laat de klas uw advertenties zien.**
- > *Leid de leerlingen snel door de belangrijkste vragen voor elke voorbeeldadvertentie, en stimuleer een reactie van de hele klas.*

GEWENSTE REACTIES



Mediabebelden zijn onrealistisch; ze zijn zorgvuldig gecreëerd en geretoucheerd; het is niet eerlijk een vergelijking te maken met beelden die gemanipuleerd zijn; kijk maar op internet hoe sterk media wordt bewerkt; kijk naar 'echte mensen' om te zien hoe sterk mensen van elkaar verschillen en om ons te helpen trots te zijn op wat ons uniek maakt.

Stemmen helpt de leerlingen om hun persoonlijke voornemen te laten zien om kritisch te zijn over de manier waarop ze media gebruiken (bijv. door zichzelf niet meer te vergelijken met mediabeelden). Een persoonlijk voornemen maken helpt leerlingen om hun gedachten en gedrag te veranderen.

Laat uw selectie van advertenties zien naast deze dia. In de lijst met benodigd materiaal op p. 2 leest u welk soort advertentie u nodig heeft.

PRESENTATIE



INSTRUCTIES DOCENTEN



- **Wat** proberen ze met deze advertentie te verkopen?
- **Wie** gebruiken ze om het te verkopen?
- **Waarom** gebruiken ze iemand die er zo uitziet?
- **Waarom** zouden ze een foto van deze persoon manipuleren om haar er nog idealer uit te laten zien in deze advertentie?

- **Wat** is de centrale boodschap van deze advertentie?
- > Herhaal de vragen nu voor het tweede voorbeeld van een advertentie.

GEWENSTE REACTIES



De reacties van de leerlingen hangen af van de advertenties die u heeft gekozen.

Hij of zij ziet er leuk en aantrekkelijk uit en valt in de smaak bij de mensen die dat product zouden willen hebben.

Als het een advertentie voor een product is, om het eruit te laten zien alsof het product werkt en de beloftes in de advertentie waar zijn (bijv. haarserum voor glanzend haar; crème tegen puistjes) of om de 'look' te verkopen als onderdeel van een 'ideale' levensstijl die dit product mensen kan helpen te bereiken.

De centrale boodschap van de advertentie is 'Als je dit product koopt, zal je meer lijken op het ideaalbeeld van deze persoon of zal je zijn of haar levensstijl kunnen bereiken'.

Probeer al deze vragen voor minimaal twee advertenties te beantwoorden om leerlingen de tijd te geven na te denken over de manier waarop advertenties worden ontwikkeld.

Help leerlingen in te zien dat reclame juist ontwikkeld is om mensen te stimuleren zichzelf met de mensen in de reclamebeelden te vergelijken. Advertenties suggereren vaak dat iemand door dat product of die dienst te kopen beter kan beantwoorden aan het schoonheidsideaal of de levensstijl die wordt aangeprezen, zelfs als dat vaak onrealistisch en oneerlijk is, gezien de frequente manipulatie van beelden.

Tot welke problemen kan dit leiden?



De leerlingen zullen inzien dat ze vaak hun eigen uiterlijk en dat van vriend(inn)en vergelijken met beelden in de media, wat negatieve gevolgen heeft.

- > Vraag de leerlingen om bij de onderstaande vragen te 'denken, overleggen en delen'. Stel de vraag, laat de leerlingen er eerst zelf over nadenken, laat hen daarna snel met een klasgenoot overleggen en vervolgens hun mening delen in de klas.
- Als iemand van jouw leeftijd deze gemanipuleerde beelden ziet, hoe voelt hij of zij zich dan over zichzelf?
- > Schrijf de ideeën van de leerlingen op het bord op.

PRESENTATIE



INSTRUCTIES DOCENTEN



- Waarom voelen sommigen zich hierdoor slecht over zichzelf?

> *Houd een stemming in de klas.*

- **Steek je hand** op als je vindt dat wij allemaal kritisch moeten zijn over gemanipuleerde beelden in de media. Waarom?

> *Schrijf de ideeën van de leerlingen op het bord op.*



De leerlingen zullen manieren bedenken waarop ze weerstand kunnen bieden aan druk ten aanzien van het uiterlijk afkomstig uit professionele media, ten eerste door een bepaalde actie te ondernemen, en ten tweede door zich te verzetten tegen het maken van vergelijkingen. Hierdoor zullen ze als consument kritischer tegenover media staan.

- Wat kun je doen om te laten zien dat je het er niet mee eens bent of het niet leuk vindt dat professionele media een onrealistisch ideaalbeeld neerzetten of versterken?

> *Laat de leerlingen **activiteitenblad 1** invullen, waarbij ze met een medeleerling een rollenspel spelen.*

> *Nodig tweetallen uit om voor elk type media een idee voor te dragen.*

GEWENSTE REACTIES



> Ze kunnen zich verdrietig voelen, minderwaardig, onzeker, en niet goed genoeg.

> Het is moeilijk jezelf niet te vergelijken met de beelden die je in de media ziet. Dit kan ons een slecht gevoel geven over onszelf omdat we niet kunnen voldoen aan deze schoonheidsidealen. Nu we weten dat deze beelden gemanipuleerd zijn, geeft dit ons ook een slecht gevoel - we voelen ons bedrogen en realiseren ons dat we naar iets streven dat onbereikbaar is.

> We zouden allemaal kritisch moeten staan tegenover gemanipuleerde beelden omdat ze niet echt zijn, en we gestimuleerd worden ons uiterlijk daarmee te vergelijken, waardoor we ons slecht voelen; de reclamewereld doet dit vaak omdat ze ons willen laten geloven dat we een idealer uiterlijk of een idealere levensstijl zullen hebben als we hun product of dienst kopen.

> Leerlingen kunnen ideeën delen zoals: het tijdschrift met de advertentie voor het product niet kopen; het product niet kopen; al je vrienden vertellen dat je vindt dat de advertentie nep of misleidend is; het product boycotten; een brief of klacht naar het bedrijf, reclamebureau, of aanbieder van de media sturen; je eigen advertentie maken waarin geen fotomanipulatie wordt gebruikt; producten kopen die gebruik maken van verantwoorde reclametechnieken.

Probeer leerlingen te stimuleren om uit te spreken dat er geen enkele reden is voor iemand om te beantwoorden aan schoonheidsidealen die voortdurend veranderen; dat het niet goed is als iedereen er hetzelfde uitziet; en dat trots zijn op wat uniek is aan onszelf beter is dan onszelf te vergelijken met sterk gemanipuleerde mediabeelden.

Leerlingen vragen hun hand op te steken als ze vinden dat we kritisch moeten staan tegenover deze beelden, is een belangrijke stap naar een voornemen om te veranderen.

Het kan helpen een voorbeeld te geven. Een voorbeeld is de 14-jarige Julia Bluhm uit de VS, die een online petitie heeft opgezet met als resultaat dat een populair tijdschrift voor tieners beloofde om de vorm van de gezichten en lichamen van modellen niet meer te retoucheren.

Social media

Aan het eind van dit onderdeel zullen leerlingen strategieën hebben ontwikkeld om weerstand te bieden aan druk ten aanzien van het uiterlijk, door zich niet meer met anderen te vergelijken in het dagelijks leven. Ze doen kennis op over media en ontdekken dat beelden in social media vaak een gemanipuleerde versie van de waarheid zijn, waardoor ze kritisch worden over druk ten aanzien van het uiterlijk in de media, en zelfvertrouwen opbouwen ten aanzien van hun lichaam.

10 minuten



PRESENTATIE



Wat leren we vandaag?

- Druk ten aanzien van het uiterlijk
- Professionele media
- Persoonlijke media en social media



De leerlingen vatten samen wat ze tot nu toe in de sessie hebben geleerd, en worden eraan herinnerd wat ze hierna gaan leren.

INSTRUCTIES DOCENTEN



- > *Vraag een of twee leerlingen om namens de klas samen te vatten wat ze tot nu toe hebben geleerd.*
- > *Herinner leerlingen eraan wat ze in het volgende deel zullen leren.*

GEWENSTE REACTIES



Dit is een goed moment om de balans op te maken. Wat is er tot nu toe geleerd en hoeveel vooruitgang heeft de groep geboekt tijdens de workshop?

Het kan helpen om leerlingen te herinneren aan de definitie van social media die tijdens de les is besproken.

PRESENTATIE



Welke problemen kunnen ontstaan als we ons vergelijken met anderen?



Summary

© 2019 Confident Me, eenmalige sessie | 10 min

De leerlingen zullen inzien dat het natuurlijk en menselijk is om jezelf met anderen te vergelijken, maar dat het je niets oplevert en je een slecht gevoel kan geven over jezelf.

INSTRUCTIES DOCENTEN



> Leg uit dat de klas kort gaat onderzoeken hoe mensen zichzelf niet alleen met beelden uit de media vergelijken, maar zichzelf ook vaak met anderen in het dagelijks leven vergelijken.

> **Laat de film 'Dove: Change One Thing' zien.**

- Wat laat dit filmpje ons zien over hoe we onszelf vergelijken met anderen?
- Wat denk je dat de impact is van hoe we ons uiterlijk op deze manier met dat van anderen vergelijken?

> *Laat de leerlingen kort stemmen.*

- **Steek je hand** op als je vindt dat we allemaal iets moeten doen om de druk om er op een bepaalde manier uit te zien te verlagen via de media die we zelf maken en bekijken?

GEWENSTE REACTIES



Hierdoor kunnen ze zich slecht voelen. Het is volkomen zinloos want niemand is tevreden over zichzelf – iedereen wil iets wat hij of zij niet heeft.

Leg uit dat heel normaal is om jezelf met anderen te vergelijken, zowel met mensen in het dagelijks leven als met beelden uit de media.

Probeer reacties in de klas uit te lokken waaruit blijkt dat ze inzien dat het zinloos is om jezelf op deze manier met anderen te vergelijken omdat iedereen zichzelf met anderen vergelijkt en niemand helemaal honderd procent tevreden is met de uiterlijke kenmerken die hij of zij heeft.

PRESENTATIE



Hoe kunnen media die door jou of door leeftijdgenoten worden gemaakt, gemanipuleerd worden?



Leerlingen kunnen manieren beschrijven waarop beelden die ze zelf maken of die door vrienden op social media is gecreëerd, gemanipuleerd kunnen worden.

INSTRUCTIES DOCENTEN



- > Vertel de groep dat ze, nu ze gestemd hebben om zich te verzetten tegen het maken van vergelijkingen in het dagelijks leven, gaan onderzoeken hoe social media een bron kunnen zijn van druk ten aanzien van het uiterlijk, en ons stimuleren om ons uiterlijk met dat van anderen te vergelijken.
- > Vraag de leerlingen hun ogen te sluiten en na te denken.
 - Hoe zouden jij of je vrienden of jongeren in het algemeen foto's in social media kunnen veranderen of manipuleren?
- > Laat de leerlingen hun hand opsteken of het antwoord roepen.
- > Schrijf de ideeën van de leerlingen op het bord op.
- > Vraag leerlingen hun ogen te openen en na te denken over eventuele andere punten die nog niet aan de orde zijn geweest.
- Denk je dat de foto's die jij en je vrienden zien in de media representatief zijn voor de werkelijkheid?

GEWENSTE REACTIES



Mogelijke antwoorden zijn: hoek van waaruit selfies worden genomen, gebruik van filters, aannemen van een bepaalde houding, de beste foto's uitkiezen en plaatsen, alleen foto's kiezen die gericht zijn op het uiterlijk.

Deze foto's zijn niet altijd realistisch - ze kunnen ook bewerkt zijn. Misschien zijn ze ook niet representatief voor de werkelijkheid omdat ze zorgvuldig zijn uitgekozen en alleen een momentopname van iemands leven zijn.

Als leerlingen hun ogen mogen sluiten, zullen ze zich minder snel onzeker of ongemakkelijk voelen.

Door een zo lang mogelijke lijst te maken, leren leerlingen inzien wat de omvang van manipulatie in social media is.

Vergelijkingen maken met de manipulatiemethoden in de media waarvan leerlingen hebben aangegeven dat ze er kritisch tegenover willen staan, kan hen helpen inzien dat het ook nodig is de manier te veranderen waarop ze foto's, filmpjes of berichten op hun eigen social media gebruiken of plaatsen.

Ze worden zich ervan bewust dat ze hun dagelijkse uiterlijk ook vergelijken met foto's die ze op social media zien die niet representatief zijn voor de werkelijkheid en het daarom onmogelijk is om aan dit ideaalbeeld te voldoen, en dat ze zich hierdoor slechter voelen. Het is oneerlijk of onrealistisch om onszelf met deze foto's te vergelijken.

- > *Start een discussie in kleine groepjes.*
Stel de vraag en geef de groepjes een paar minuten de tijd ze te bespreken, voordat ze hun ideeën delen met de klas.
- Als iemand zoals jij deze foto's op social media ziet, hoe voelt hij of zij zich dan daardoor?
- Hoe kunnen deze foto's hun mening of gevoelens over hun eigen uiterlijk beïnvloeden?
- Waarom kan deze persoon zich slecht voelen als hij of zij zich vergelijkt met deze foto's?

- Net als het geval is bij media, kunnen ze ons door deze foto's verdrietig of minderwaardig voelen.
- Ze voelen zich misschien slecht hierdoor of gaan nadenken over hoe zij er anders uitzien dan degene in die foto's omdat ze zichzelf ermee vergelijken.
- Ze vergelijken hoe zij er in het dagelijks leven uitzien met de foto's die niet echt zijn, en denken dat ze niet goed genoeg zijn. Ze kunnen ook gaan denken dat het uiterlijk belangrijker is dan het is of zou moeten zijn.

Help leerlingen begrijpen waarom deze foto's kunnen leiden tot negatieve gevoelens of zelfs schadelijk kunnen zijn door hen te herinneren aan de manieren waarop foto's gemanipuleerd kunnen worden in de media.

PRESENTATIE



De leerlingen bedenken manieren waarop ze weerstand kunnen bieden aan druk ten aanzien van het uiterlijk afkomstig van social media.

INSTRUCTIES DOCENTEN



- > Vertel dat de klas dat we, nu we ons bewust zijn van hoe schadelijk vergelijkingen kunnen zijn, nu gaan nadenken over hoe we weerstand kunnen bieden aan druk ten aanzien van het uiterlijk afkomstig uit social media. Dit helpt ons weerstand te bieden aan het maken van vergelijkingen op basis van het uiterlijk.
- > Houd een stemming in de klas.
- **Steek je hand** op als je vindt dat we allemaal iets moeten doen om de druk om er op een bepaalde manier uit te zien te verlagen via de media die we zelf maken en bekijken?
- > Deel ideeën met elkaar over hoe we dit als klas zouden kunnen bereiken, en ga vervolgens over op een discussie in tweetallen, waarbij de leerlingen als er tijd is, aantekeningen maken als tweetal, voordat u ze **activiteitenblad 2 individueel in laat vullen**.
- > Nodig tweetallen of groepjes uit om ideeën uit te wisselen en deze vervolgens met de klas te delen.

GEWENSTE REACTIES



Voorbeelden van ideeën: probeer gevarieerde foto's te plaatsen die verschillende aspecten van je leven belichten, zodat je er op sommige foto's op je best uitziet en op andere op je vrolijkst, weer andere dat je op de coolste plaatsen komt, of kunstzinnige foto's plaatsen, bijvoorbeeld een foto van je schaduw; spontane foto's maken in plaats van alleen foto's in je beste houding; berichten bij vrienden plaatsen met complimenten over andere dingen in de foto dan hun uiterlijk; reageren op negatieve opmerkingen met opbouwend commentaar.

Leerlingen kunnen aangeven dat mensen zich hierdoor beter kunnen voelen omdat dit betekent dat ze minder gericht zijn op het uiterlijk; mensen maken zich minder zorgen over pesterijen omdat ze weten dat niet alle foto's perfect hoeven te zijn en dat ze online gesteund worden door opbouwende opmerkingen; mensen vergelijken zichzelf niet met foto's op grond van het uiterlijk; ze zijn meer relaxed over hoe ze eruit zien omdat er geen onrealistisch schoonheidsideaal is waar ze tegenop kijken.

Leerlingen vragen hun hand om te steken als ze vinden dat ze iets moeten doen om de druk te verlagen, is een belangrijke stap naar een voornemen om actie te ondernemen.

Persoonlijke belofte

5 minuten



Aan het eind van dit onderdeel zullen leerlingen hebben nagedacht over wat ze geleerd hebben tijdens de sessie en zich hebben voorgenomen één actie te ondernemen om hun blijvende voornemen te tonen zich in te zetten voor zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam.

In de loop van de workshop hebben leerlingen:

- **Kennis opgedaan over media, na ontdekt te hebben dat beelden en boodschappen** uit de reclamewereld, film en sociale media vaak een gemanipuleerde versie van de waarheid zijn.
- **Ingezien dat het zinloos is zichzelf met beelden in de media te vergelijken** omdat ze vaak schoonheidsidealen aanprijzen om ons producten en diensten te verkopen.
- **Manieren bedacht waarop ze weerstand kunnen bieden aan** mediabeelden en berichten waarin schoonheidsidealen worden aangeprezen.

PRESENTATIE



Wat hebben we vandaag geleerd?



De leerlingen zullen de belangrijkste boodschappen uit de sessie van vandaag gaan delen.

INSTRUCTIES DOCENTEN



- > Vraag vrijwilligers om kort te herhalen wat ze tijdens de workshop hebben geleerd.
- Wat hebben we in deze workshop geleerd?
- > Vraag vrijwilligers om de belangrijkste punten van de dia op te lezen, en vat de punten die de leerlingen eventueel gemist hebben samen.

GEWENSTE REACTIES



PRESENTATIE



De leerlingen zullen wat ze vandaag tijdens de sessie hebben geleerd gebruiken om een persoonlijke belofte te maken, waarbij ze zich voornemen een bepaalde actie te ondernemen om hun eigen zelfvertrouwen en/of dat van anderen te verbeteren.



INSTRUCTIES DOCENTEN



- Hoe ga je actie ondernemen om de druk te verlagen die jij en je vriend(inn) en voelen om er op een bepaalde manier uit te zien?
- > *Nodig een of twee leerlingen uit om hun ideeën met de klas te delen.*
- > *Laat de leerlingen **activiteitenblad 3** individueel invullen, en één ding opschrijven dat ze beloven te gaan doen of anders te gaan doen naar aanleiding van de sessie.*
- > *Vraag een of twee leerlingen om hun ideeën te delen.*

- > *Bedank de leerlingen voor hun deelname aan de sessie.*
- > *Stimuleer leerlingen om na te denken over hun kennis en inzicht en deze voortaan dagelijks toe te passen.*

GEWENSTE REACTIES



De ideeën kunnen variëren van hoe ze professionele media gebruiken, tot hoe ze zelf social media maken of gebruiken en tot hoe ze kunnen leren het bestaan van schoonheidsidealen beter te herkennen en er kritisch tegenover te staan.

Stimuleer leerlingen om hun belofte een kleine en concrete actie te laten zijn, waardoor het gemakkelijker is om zich eraan te houden.

Bied zo mogelijk aan dat leerlingen na de workshop naar u toe mogen komen met vragen of praat op een ander moment nog met de leerlingen over de onderwerpen die in de sessie zijn behandeld.

De volgende stap

Het volledige programma van vijf sessies biedt leerlingen de mogelijkheid om dieper in te gaan op de concepten waarmee ze kennis hebben gemaakt in de **Confident Me: eenmalige sessie**, en op andere belangrijke concepten die het zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam beïnvloeden. Daarnaast leidt deelname aan het programma van vijf sessies bij leerlingen tot grotere en blijvendere verbeteringen van het zelfvertrouwen. Meer informatie over de workshops en het materiaal is te vinden op selfesteem.dove.com/nl/. **selfesteem.nl.dove.com/nl/**.

VERDERE ONDERSTEUNING

De Dove **Confident Me: schoolworkshops voor zelfvertrouwen ten aanzien van het lichaam** brengen vaak interessante discussies in de klas op gang die zich door de hele school kunnen verspreiden en zelfs tot in de huiskamer van leerlingen en docenten kunnen reiken. Meer informatie om docenten en ouders te ondersteunen, waaronder extra materiaal dat speciaal ontwikkeld om het inzicht van uw leerlingen over de in de eenmalige sessie behandelde concepten te vergroten, is **te vinden** op **selfesteem.nl.dove.com/nl/**