Dove
self-esteem
project

верни на себе си

Групови младежки занимания
за увереност в тялото

Ръководство за семинар за водещи

РЪКОВОДСТВО ЗА ПЕТ ЗАНИМАНИЯ

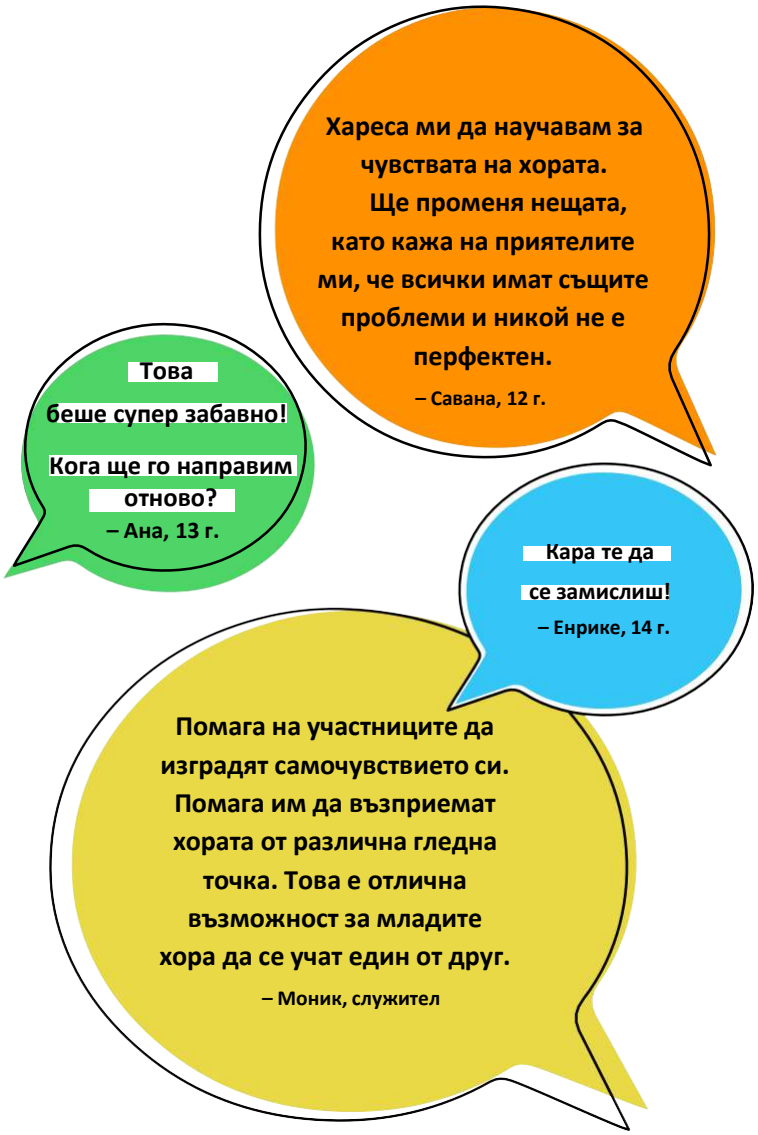
Верни на себе си – ръководство за водещи

Автор
Анди Верховен

С експертното съдействие на
Доцент Филипа Дидрихс и д-р Ерик Стайс

С благодарности към
Членовете на...
...Oxfordshire Youth, Обединеното кралство
...Boys & Girls Club of Pawtucket, САЩ
...Safe in Tees Valley, Обединеното кралство
...Boys & Girls Club of Greater Washington, САЩ

И експертите консултанти по проекта за самоувереност на Dove, които помогнаха при създаването на този материал.



Съдържание

Добре дошли в проекта за самоувереност на Dove „Верни на себе си“. Той ще ви помогне ефективно да ръководите програмата, така че вие и вашата група да извлечете максимума от нея и да се насладите на заниманията. Споделете това ръководство с всички възрастни, които ще ви помагат да провеждате „Верни на себе си“.



Въведение **4**

Как функционира „Верни на себе си“ **6**

Бърз преглед на „Верни на себе си“ **8**

Съвети за ръководене на програмата „Верни на себе си“ **12**

Допълнителни текстове **16**

Въведение

Навсякъде по света момичетата и младите жени имат ниско самочувствие и увереност в тялото, защото са под постоянен натиск да бъдат красиви. Липсва им увереност в тялото, тъй като се опитват да отговарят на ограничените и нереалистични идеали за външен вид, които налага поп културата и които присъстват в разговорите между приятели и роднини.

Глобалните изследвания показват, че ниската увереност в собственото си тяло пречи на младите хора да разгърнат пълния си потенциал, като повече от 80 процента от момичетата избягват дейности, които обичат, защото не се чувстват добре заради начина, по който изглеждат.[1] Това включва избягване на участие в дебати в класната стая , записване в спортен клуб, а в някои случаи дори пропускане на часове в училище.

Проектът за самоувереност на Dove „Верни на себе си“ е създаден от експерти, за да ви помогне да подкрепите членовете на групата си да станат по-уверени в тялото си, за да преодолеят този натиск и да извлекат повече радост от живота.

„Верни на себе си“ се основава на водещо световно изследване, което показва, че 6 от всеки 10 момичета, участващи в този тип програма, имат по-добра увереност в тялото си поне три години по-късно.[2] Обратната връзка от хиляди момичета по света също показа, че темата за увереността в собственото тяло ги вълнува и те искат да научат повече за нея. Надяваме се, че ще ви е забавно и че ще участвате активно в провеждането на „Верни на себе си“ с вашата група.

Адаптиране на програмата за използване от момчета

„Верни на себе си“ е забавна програма, която подхожда най-много на момичета, но може да има ефект и в смесени групи. Вижте страница 11 за съвети как да приспособите „Верни на себе си“ за вашата група.



[1] The Dove Global Beauty and Confidence Report, 2016
[2] Stice, Marti, Spoor, Presnell and Shaw, 2008

Защо увереност в собственото си тяло?

Когато хората са уверени в тялото си, те са удовлетворени от начина, по който изглеждат, и какво могат да правят с телата си. Те са толкова заети с други дейности, които ги карат да се чувстват щастливи, като например общуване с приятели или участие в спортове, че по принцип не се тревожат за начина, по който изглеждат телата им. Увереността в собственото си тяло е свързана и с по-високо самочувствие. Момичетата, които са уверени в тялото си, имат по-добри отношения с приятелите и семейството си, чувстват се по-комфортно в различни среди, например в училище или на работа, и са по-склонни да пробват нови неща.

Момичетата с ниска увереност в тялото си са склонни да се тревожат много за начина, по който изглеждат. Те отделят много време, енергия и пари за външния си вид.

Ниската увереност в собственото си тяло може да доведе до това момичетата да избягват приятелства и връзки, да се въздържат да говорят пред публика и да се откажат от неща, които обичат да правят, като например плуване, танци – или дори да носят любимите си дрехи. Това може да ги обезкуражи да участват в основни житейски дейности като училище, почасова работа или дори лекарски прегледи. Това ги спира да се застъпват за интересите си.

Ниската увереност в тялото възпрепятства момичетата да бъдат продуктивни членове на своите общности и им пречи да преследват мечтите им.

Глобален проблем

Ниската увереност в собственото тяло и свързаната с външния вид тревожност са глобални проблеми. Въпреки невероятното разнообразие от външности и култури по света, много момичета се чувстват несигурни по отношение на телата си и им липсва увереност. В същото време технологиите като социалните мрежи и фотографските ефекти като ретуширането популяризират все по-невъзможни за постигане идеали за външност.

„Верни на себе си“ дава възможност на момичетата да разпознаят и да се противопоставят на този глобален натиск за красота и да култивират увереност в тялото си. Програмата помага на момичетата да поемат контрол върху живота си и да се възползват от възможностите, които им се предоставят. Чрез провеждането на „Верни на себе си“ с вашата група вие внасяте реална промяна в живота на момичетата.

За проекта за самоувереност на Dove

Dove е водеща марка за лична грижа с дългогодишен ангажимент за подобряване на увереността в тялото и самочувствието на жените и момичетата. Ние вярваме, че красотата трябва да е източник на увереност, а не на тревожност. Ето защо стартирахме проекта за самоувереност на Dove през 2004 г. – за да внесем истинска промяна в начина, по който момичетата възприемат и утвърждават красотата. Искаме те да се освободят от тревожността, свързана с външния им вид, и да станат уверени в тялото си жени. Проектът провежда обширни проучвания на самочувствието и вече достигнахме до милиони млади хора с помощта на нашите програми и материали. Сега сме най-големият доставчик в света на обучение за увереност в тялото.

Марката Dove винаги използва реални жени в рекламите си и не променя тяхната форма или естествена красота в постпродукцията. Вярваме, че красотата трябва да бъде за всички, защото когато изглеждаме и се чувстваме добре, това ни прави щастливи.

Как функционира „Верни на себе си“

Предизвикателството: идеалът за външност

Всеки ден момичетата са бомбардирани с посланието, че ако искат да бъдат красиви и успешни, трябва да изглеждат по определен начин – „идеалния“ начин. Идеалът е нещо, което е прието за перфектно, но обикновено съществува само във въображението. И въпреки че конкретният начин, по който обществото дефинира „идеала за външност“, се различава по целия свят (например в някои страни идеалът изисква момичетата да са загорели, тънки, с тонизирана кожа и пищни гърди, в други – миньончета със светла кожа), момичетата и жените, както и момчетата и мъжете по света, са обект на силен натиск от медиите, приятели и роднини да се опитват да го постигнат. Нашето глобално изследване показа, че момичетата са по-склонни да изпитват ниска увереност в тялото си, ако вярват на идеала за външност.



Решението: изразете позиция!

„Верни на себе си“ включва забавни занятия, които да повишат увереността в собственото тяло, като прилага един известен психологически принцип, наречен когнитивен дисонанс. Когнитивният дисонанс е нещо, което се случва в мозъка ни, когато действаме по начин, който не съвпада с нашите вярвания. Когато казваме и правим обратното на онова, което смятаме, че е истина за самите нас, мозъкът ни променя отношението ни, за да съответства на действията ни.

Изследванията показват, че когато говорим за по-здравословна гледна точка пред другите, ние убеждаваме себе си – както и другите – да възприемем по-здравословна гледна точка. Така, ако едно момиче вярва в идеала за външност (дори подсъзнателно поради натиск от страна на медиите, семейството и връстниците си), но търси аргументи срещу него, като говори на другите защо това е лоша идея – собствените й убеждения за идеала ще се променят, за да съвпадат с това, което защитава.

Продължава на следващата страница

„Верни на себе си“ дава възможност на момичетата да разпознаят идеала за външност и да му се противопоставят, за да създадат свои собствени решения, които да помогнат на тях и на техните приятели да му противостоят. Когато се освободят от натиска да изглеждат като идеала, момичетата могат да оценят телата, които имат, и да ги уважават заради това, което могат да правят с тях. Това може да ги вдъхнови да се грижат по-добре за себе си, да се хранят здравословно и да се упражняват – не за да се впишат в съществуващите норми, а защото това ги кара да се чувстват добре.

Колкото по-често момичетата предупреждават открито другите за последствията от следването на идеала – като изразяват писмено несъгласието си с идеала и действат, за да убедят другите, че не си заслужава да бъде следван – толкова повече ще го отхвърлят и толкова повече ще се повиши тяхната увереност в собственото им тяло. А това е трайна промяна. Проучванията показват, че дори само оспорването на идеала променя начина, по който мозъкът на младите момичета реагира на медийни изображения, които насърчават нереалистичния идеал за външност.[3]

Увереността в тялото не е изолиран проблем. Изборът да запознаете вашата група с посланията на „Верни на себе си“ може да окаже голямо влияние върху личното развитие на момичетата като цяло. Вместо просто да научат повече по въпроса, гледната им точка и убежденията им ще се променят, което ще има изключително положително въздействие върху живота им.

„Верни на себе си“ се основава на водеща в света програма за позитивна нагласа към тялото. Изследванията показват, че три години след участието в дейности като тези от „Верни на себе си“...

60 % от момичетата
са значително по-уверени в тялото си.

78 % от момичетата
се чувстват по-уверени и успешни в училище.

71 % от момичетата
имат по-добри отношения с връстниците си.

53 % от момичетата
се разбират по-добре със семействата си.[4]

[3] Stice, Becker and Yokum, 2013
[4] Stice, Marti, Spoor, Presnell and Shaw, 2008

Бърз преглед на „Верни на себе си“

„Верни на себе си“ е уникална програма, която не само обучава момичетата да имат увереност в тялото си – всъщност тя има реално и трайно въздействие върху това какво те мислят за себе си. Освен това е забавна! Използвайки подхода на активното участие, „Верни на себе си“ дава на момичетата възможности за действие, защото им позволява да поемат водеща роля в занятията и да създават свои собствени предизвикателства пред това, което обществото им казва, че е привлекателно и ценно.



За кого е предназначена програмата?

„Верни на себе си“ е най-подходяща за момичета на възраст от 11 до 17 години. Момичетата обикновено се чувстват по-удобно в групи само от момичета, но ако вашата група обхваща участници от различни възрасти и/или включва момчета, вижте страница 11 за някои съвети как да адаптирате програмата. Важно е да се знае, че момчетата също имат проблеми с увереността в собственото си тяло и тази програма може да им помогнат да преодолеят тези проблеми.

Колко време отнема това?

Програмата „Верни на себе си“ е съставена от пет занимания от по 50 минути плюс до три лични предизвикателства, които момичетата трябва да изпълнят между заниманията.

Петдесет минути са минималното време, необходимо за всяко занимание. Опитайте се да изпълнявате плана на занятията, тъй като ако времето не ви достига, това може да означава пропускане на съществена стъпка от обучението. Ако ви остава повече време, фокусирайте се върху дискусиите и дайте на момичетата възможност да разсъждават и да се противопоставят на идеала за външност.



Какво ни е необходимо?

Не много! В повечето занимания са необходими химикалки и хартия; ако е възможно – достъп до компютър, а в определени моменти могат да се ползват повече творчески материали, но те не са от съществено значение. Някои занимания предполагат раздаване на листовки, които могат да бъдат разпечатани предварително, но ако нямате принтери, съдържанието е достатъчно просто, за да бъде написано на черна дъска. Ако искате да обогатите заниманията, като включите повече технологични елементи и творчески подходи, направете го.

По какъв начин съставяме групата?

„Верни на себе си“ има най-голям ефект, когато заниманията се провеждат в малки групи. Съотношението между една водещ и осем момичета е най-доброто за цялата програма, а има и занимания, при които момичетата работят в още по-малки групи. Колкото по-често всяко момиче се изказва срещу идеала за външност, толкова повече увереността в тялото му нараства.



Как да се подготвим?

Отделете около два часа, за да прочетете това ръководство за водещи и цялата програма и включете всички водещи, с които ще работите, за да разберат как се провежда програмата. На страница 17 има някои връзки към допълнителни изследвания, ако искате да разширите познанията си. Всяко занимание съдържа цялата информация, от която се нуждаете, за да го проведете, включително помощни подсказки, които ви дават идеи какво бихте могли да кажете, за да стигнете до ключовите резултати от обучението (вижте страница 10).

Потърсете помощните подсказки! Примерни изречения, подчертани в синьо, са на разположение, за да ви насочат какво да кажете на важни етапи от заниманията. Мислете за тях като за словесни обозначителни табели и се чувствайте свободни да ги включите в изказванията си.

Защо не организирате среща с водещите, за да преговорите предварително програмата и след това отделете повече време между заниманията, за да обсъдите как протича тя?

Какви резултати трябва да очакваме?

„Верни на себе си“ превежда момичетата през пет преживявания:

1. Момичетата сами **дефинират идеала за външност** и го свързват със собствения си опит. Те осъзнават, че този идеал е тесногръд, често противоречив и е невъзможно да се постигне по естествен начин.

2. Момичетата **анализират какви жертви правят в преследването на идеала за външност** и отрицателното му въздействие върху отделните хора и обществото като цяло. Те осъзнават, че не си струва да преследват идеала за външност.

3. Момичетата **оспорват идеала за външност,** като излагат устни и писмени аргументи срещу преследването му и ги споделят с приятелите си. Те осъзнават как промяната в това, което казват и правят, може да подобри увереността в тялото им.

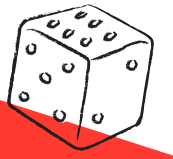
4. Момичетата **отдават дължимото на положителните си качества**, като говорят със симпатия за телата си и за начина, по който им служат; за характера си, за нагласите и силните си страни; както и за неща, които харесват във външния си вид. Те осъзнават колко е важно да разсъждават и да споделят това, което ценят в себе си.

5. Момичетата **обмислят как най-добре да отговорят на бъдещия натиск** от идеала за външност, пред който може да се изправят. Те осъзнават, че имат средствата и идеите, от които се нуждаят, за да се справят успешно с тези ситуации и да са уверени в тялото си.

Можем ли да адаптираме заниманията?

Заниманията в това ръководство са тествани и усъвършенствани с хиляди момичета през последните 20 години. Препоръчваме да следвате програмата, както е написана, където е възможно. Вие познавате групата си най-добре и притежавате опит, за да знаете какво ще свърши работа. Ако правите някакви промени, ето няколко златни правила:

- Останете верни на контекста на заниманието, така че резултатът от обучението да е един и същ. Ръководете се от полето „Защо това е важно“.
- Важно е дискусията да не се изроди в разговори за ползите от преследването на идеалния външен вид или кои модели и актриси са най-красиви. Това би намалило въздействието на програмата.
- Не пропускайте възможностите за обсъждане и размисъл. За да изградят момичетата увереност в тялото си, те трябва да оспорват вербално идеала за външност колкото се може по-често.
- Разгледайте адаптираните идеи, които сме включили в раздела „Направете го по различен начин“.
- Помислете върху нивото на зрелост на вашата група и как вашият опит може да ви подскаже как ще реагират на заниманията.
- Преведете момичетата през един и същ обучителен процес на развиване на идеи, за да разпознават идеала и да му се противопоставят. Прочетете внимателно какво включва всяко занятие, като обръщате голямо внимание на подсказките, за да разберете процеса, преди да направите опит да го промените.
- Обмислете различните потребности от обучение във вашата група и предложете на момичетата допълнителна подкрепа, ако се нуждаят от това, за да участват пълноценно.



Възможно ли е да участват момичета и момчета от други възрасти?

Момичетата на възраст едва 6-7 години губят увереност в тялото си заради идеала за външност и този проблем не изчезва с възрастта. Но проблемите с увереността в собственото тяло могат да варират значително при групи от различни възрасти. Ако работите с по-широк възрастов диапазон, помислете за разделяне на групата, с отделен водещ, фокусиран върху всяка възрастова група. Освен това можете да адаптирате занятията подобаващо, като включите повече време за разказване на истории за по-млади момичета (например, като използвате изображения на принцеси, за да им помогнете да идентифицират идеала за външност). Подтикнете по-големите момичета да навлязат по-задълбочено в дискусиите за причините, жертвите и решенията, свързани с идеала за външност, и да бъдат по-амбициозни в намеренията си да споделят наученото със своите семейства и общности.

Ами момчетата?

Тъй като момичетата, участващи в програмата, дефинират сами идеала за външност и след това използват тези определения във всички последващи занимания, програмата „Верни на себе си“ може да бъде приспособена към всякакъв културен или социален контекст. Същото се отнася и за момчетата. За да бъде програмата „Верни на себе си“ ефективна, младите хора трябва да дефинират идеал за външност, който отразява пола, с който се идентифицират. Ще ви е необходим поне един водещ за всяка група с определена полова идентичност и един водещ, който да подкрепя младите хора, които се колебаят как да се самоопределят, за да участват по начин, който е подходящ за тях.



Ако прилагате „Верни на себе си“ в смесена група, помислете за следните точки:

- Изследванията показват, че тази програма работи добре с еднополови групи. Освен това младите хора често казват, че им е по-удобно да говорят за увереността в тялото си в групи с представители на собствения им пол, но им е интересно да разберат гледната точка на другия пол по тази тема. Ще постигнете добри резултати и със смесена група, но вероятно няма да са така оптимални, както ако заниманията се провеждат с еднополова група.
- Формулирайте един-единствен идеал за външност в дискусионните занимания, разделени по пол, и се уверете, че на всички е ясно, че това е идеалът, който ще оспорват по време на програмата „Верни на себе си“.
- Провеждайте по-деликатните индивидуални занимания с еднополови групи, като например обратната връзка по време на предизвикателствата „Какво знам сега“ и „Време пред огледалото“.
- Помислете как динамиката на вашата група ще повлияе на осъществяването на програмата, като вземете предвид зрелостта на участниците в нея и доколко сплотена тя е сформирана като екип.
- Използвайте груповите насоки, за да поддържате спокойна атмосфера и да се справяте с всякакво агресивно и неадекватно поведение, ако възникне такова.
- Използвайте листовки, съобразени със съответния пол.
- Можете да използвате различна програма на Dove за самочувствие, наречена „Увереното ми Аз“ със смесена група. Това е нашата училищна програма, която е разработена за смесени групи от момичета и момчета.
- Можете да изтеглите безплатно програмата „Увереното ми Аз“ от **dove.com/selfesteem**.

Съвети за водене на програмата „Верни на себе си“



Кой води програмата?

Водещите на „Верни на себе си“ трябва да намерят баланс между това да ръководят заниманията и да подтикват момичетата да поемат водеща роля. Водещите на групи трябва да съвместят две различни роли – на водещ на програмата, който провежда заниманията, и координатор, който отстъпва на заден план винаги, когато е възможно, за да могат момичетата да усвоят напълно стъпките в обучението, необходими за подобряване на увереността в тялото.

Нека момичетата поемат водеща роля, когато...

- Групата идентифицира идеала за външност и жертвите, които изисква. Като дефинират идеала самостоятелно, момичетата ще почувстват, че програмата „Верни на себе си“ има смисъл и е от значение за живота им, независимо от културния и социален контекст, в който работят водещите на групата.
- Заявяват открито своята позиция! Във всяко занятие се използват различни механизми, но във всички случаи моментите, когато на момичетата им хрумват собствени идеи, определения и предизвикателства, са най-важната част от заниманията.
- Дайте на момичетата възможно най-много пространство да се изказват срещу идеала за външност по начин, който да противодейства на тяхното подсъзнателно доверие в него.
- Споделят истински преживявания, свързани с идеала за външност. Опитайте се да не давате примери от личния си опит с идеала за външност. Като пример за подражание може неволно да затвърдите идеала.
- Предлагат допълнителни занятия. Когато момичетата забележат възможност да оспорят идеала за външност в домовете или общностите си, опитайте се да ги подкрепите да поемат инициативата и да го направят. Те ще практикуват ценни лидерски умения и в резултат ще изградят по-силна общност.

Поемете водещата роля, когато...

- Планирате и подготвяте заниманията. Уверете се, че вие и другите водещи или помощници на групата сте наясно как да провеждате занятията и преживяванията, които искате момичетата да усвоят по време на всяко едно от тях.
- Направлявате начина, по който се говори за идеала за външност. Един от основните начини, по които „Верни на себе си“ въздейства, е, когато момичетата вербално оспорват идеала за външен вид. Водещите трябва да избягват да отслабват въздействието на програмата, като позволяват на момичетата устно да се съгласяват с идеалния външен вид или да го подкрепят. Ако някои занятия включват изявление или сценарий, който поддържа идеалния външен вид, и те трябва бъдат прочетени на глас, е важно водещият да направи това, а не момичетата.
- Дискусиите излизат от определената рамка. Понякога момичетата може да започнат да обсъждат идеала за външност по начин, който ги кара всъщност да го затвърждават. Внимавайте за моменти, когато момичетата може да утвърждават идеала, и използвайте въпроси и занятията, включени във „Верни на себе си“, за да ги накарате да се съсредоточат отново върху жертвите, които изисква преследването на идеала, и как той да бъде оспорван.

Създайте безопасно пространство

Въпреки че момичетата обикновено смятат „Верни на себе си“ за забавно и вдъхновяващо преживяване, те могат да преживеят и някои моменти на притеснение, защото програмата засяга въпроси, които са много лични. Освен това има вероятност членовете на групата не винаги да се отнасят с уважение към възгледите на останалите.

- Преди да започнете Занимание 1, отделете време за разработване на груповите насоки (вижте „Пет занимания“, стр. 4). Дръжте груповите насоки са на видно място, за да можете да правите справка с тях по време на програмата.
- Уверете се, че момичетата са наясно с всички системи за подкрепа, с които разполага вашата група, в случай че се нуждаят от допълнителна помощ, и с кого могат да говорят за това.
- Уверете се, че водещите разбират правилата на вашата организация за благополучие, като например политиките за защита на децата и как да се справяте с оповестяването на информация.





А вашата собствена увереност в тялото ви?

Всички ние сме изложени на идеала за външност всеки ден, така че не е изненадващо, че много жени се безпокоят за външния си вид. Тъй като тази програма е фокусирана върху справяне с проблема при момичетата, водещите трябва да оставят настрана собствените си проблеми, когато провеждат програмата. Важно е момичетата да ви възприемат като положителен модел за подражание на идеите, които се разглеждат във „Верни на себе си".

Опитайте се да не споделяте собственото си мнение или примери от собствения си живот. Момичетата се нуждаят от пространство, за да възприемат „Верни на себе си" от своя собствена гледна точка. Обърнете внимание на езика, който използвате, когато представяте програмата, за да избегнете каквито и да е твърдения, които биха могли да затвърдят идеала за външност. Предварителното преглеждане на материала за заниманията ще ви помогне да разберете как може да избегнете подобни неподходящи твърдения. Можете да подкрепяте вашата група и без да споделяте лични примери. Използвайте въпроси и подкрепящи отговори от рода на „Сигурно е тежко да се чувстваш така"; „Представям си колко ти е било трудно" или „Обзалагам се, че не си единствената, която е имала подобно преживяване".

Ако познавате други младежки лидери, защо не опитате да упражните с тях някои от занятията в програмата „Верни на себе си", преди да започнете заниманията с вашата младежка група? Можете също така да се срещнете с екипа си след приключване на програмата, за да обсъдите опита си от свършеното и да се подкрепяте взаимно.

Как да се справим с трудни моменти

През повечето време програмата „Верни на себе си“ преминава гладко и момичетата имат малко проблеми, свързани с възприемането на идеите. Въпреки това има моменти, в които на някои момичета може да им е трудно да преодолеят критичното си отношение към идеята за тялото им, натиска върху външния вид и идеалите за естетика. Това не е изненадващо, като се има предвид натискът на нашето общество, който кара момичетата да се фокусират върху външния си вид.

Ако някой защитава идеала за външност, опитайте се да съкратите времето за дискусия, в която се затвърждава идеалът. Тази програма има за цел да създаде безопасно пространство, в което момичетата могат да се противопоставят на идеала. Ето някои от възможните предизвикателства, които могат да възникнат, заедно с примери как да им отговорите:

„Не съм съгласна – добре е човек да изглежда като идеала за външност, защото красивите хора водят по-добър живот.“

„Наистина ли е така? Наистина ли известните личности водят идеалния живот? Можете ли да се сетите за примери от новините за хора, които имат почти идеална външност, но изпитват трудности в живота си?“

„Опитайте се бъдете непредубедени и нека да видим как се чувствате след следващото занятие. Можете да се върнете към предишната си позиция след програмата, ако не смятате, че тази нова гледна точка е полезна.“

„Какво мисли останалата част от групата? Смятате ли, че когато външният ви вид е близо до идеала, това е равнозначно на по-добър живот?“

„Нима искате да кажете, че не е добре да се грижим за тялото си?“

„Не. Насърчаването на увереност в собственото ни тяло е свързано с приемането и грижата за това тяло.“

„Когато имате увереност в тялото си, е по-вероятно да го уважавате и да се грижите за него, включително да имате балансирано отношение към храната и да се ангажирате с подходящи и приятни физически занимания.“

„Това не ми харесва. Имам чувството, че критикуваш слабите жени и момичета.“

„Няма нищо лошо във външността на когото и да било. Ако хората са уверени по отношение на естествения вид на тялото си и се грижат за себе си, телата им могат да имат всякаква форма или размер. Това, което критикуваме, е идеята, че има само един идеален начин да изглеждаме и всички трябва да жертваме нашето здраве, благосъстояние, взаимоотношения, успех и пари, за да го постигнем.“

„Всъщност искаме да отдадем дължимото на красотата в многообразието ѝ и да заявим, че момичетата са много повече от начина, по който изглеждат.“

„Не мога да открия нищо хубаво в тялото си.“

„Толкова сме свикнали да се самокритикуваме, че може да е наистина трудно да погледнем на нещата по друг начин. С какви дребни стъпки можете да започнете?“

„Може да започнете да мислите за нещата, които харесвате като качества на вашия характер, или неща, които тялото ви ви позволява да правите.“

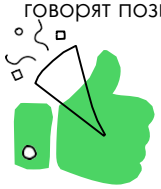
„Помислете за хората, които обичате, като майка, братя и сестри или приятели. Какво харесвате в тях? Не е ли вярно, че нещата, които харесвате най-много в тях, нямат нищо общо с начина, по който изглеждат?“

Речник



Идеал за външност

„Верни на себе си“ дискутира темата за идеала за външност, който може да се променя в зависимост от културата и традициите. Това е тясното определение на схващането на обществото за това кое е красиво или привлекателно. Толкова е специфично, че е невъзможно да се постигне естествено – дори изображенията на моделите и знаменитостите се обработват дигитално, за да съответстват на идеала. Идеалът за външност се разпространява чрез медиите и от хора, които говорят позитивно за него.



Увереност в собственото тяло

Хората, които са уверени в тялото си, са доволни от начина, по който изглеждат телата им, и какво могат да правят с тях. Високата увереност в тялото ни е един от факторите, които могат да повишат самочувствието.



Когнитивен дисонанс

Психологически процес, който се задейства, когато хората действат по начин, който не съответства на техните схващания. Когато хората казват и правят неща, които противоречат на собствените им нагласи, това създава неудобно напрежение в мозъка им, така че процесът променя отношението им към техните действия и облекчава дискомфорта!



Самочувствие

Чувство на самоуважение. Хората с високо самочувствие вярват в себе си и в своята стойност като личности. Високото самочувствие помага на хората да разгърнат пълния си потенциал; те не са спъвани от липсата на вяра в себе си или в собствените си способности.



Подсказки за подкрепа

Материали за подкрепа в пакетите със занятия, в които текстът е подчертан в синьо. Помага на водещите да представят ключови послания по време на занятията. Водещите трябва да ги прочетат и щом усвоят смисъла, да ги изразят със собствени думи, за да ги адаптират за тяхната група.

Научете повече за идеите, разгледани във „Верни на себе си“, и открийте други източници за позитивна нагласа към тялото, като посетите **dove.com/selfesteem**.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ТЕКСТОВЕ

За това изследване

Стратегиите, използвани в тази програма, са научно разработвани и оценявани в продължение на 16 години. Ето извадка от това проучване:

Becker C.B., Smith L.M. and Ciao A.C. (2006). "**Peer Facilitated Eating Disorder Prevention: A Randomized Effectiveness Trial of Cognitive Dissonance and Media Advocacy**," *Journal of Counseling Psychology* 53, no. 4, 550–55.

Halliwell E. and Diedrichs P.C. (2014). "**Testing Dissonance Body Image Intervention Among Young Girls**," *Health Psychology* 33, 201–04.

Rohde P., Auslander, B.A., Shaw H., Raineri K.M., Gau J.M. and Stice E. (2014). "**Dissonance-Based Prevention of Eating Disorder Risk Factors in Middle School Girls: Results From Two Pilot Trials**, "*International Journal of Eating Disorders* 47, 483–94.

Stice E., Becker C.B., Yokum S. (2013). "**Eating Disorder Prevention: Current Evidence-Base and Future Directions**," *International Journal of Eating Disorders* 46, 478–85.

Stice E., Marti C.N., Spoor S., Presnell K. and Shaw H. (2008). "**Dissonance and Healthy Weight Eating Disorder Prevention Programs: Long-Term Effects From a Randomized Efficacy Trial**," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76, 329–40.

Stice E., Rohde P., Shaw H., and Gau J. (2011). "**An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects**," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 79, 500–08.

Stice E., Shaw H., Becker C.B. and Rohde P. (2008). "**Dissonance-Based Interventions for the Prevention of Eating Disorders: Using Persuasion Principles to Promote Health**," *Prevention Science* 9, 114–28.

© Unilever UK Ltd. (търгува под наименованието Unilever UK) 2016.
Всички права запазени.

DOVE и изделието на Dove са регистрирани търговски марки.

Всички авторски права и други права на интелектуална собственост върху всички текстове, изображения, звук, софтуер и други материали от програмата „Верни на себе си" от проекта за самоувереност на Dove са собственост на Unilever UK(и свързаните с него фирми) или са включени с разрешение, получено от съответния собственик. Материалите за програмата „Верни на себе си" от проекта за самоувереност на Dove са предоставени за използване за образователни цели. Имате право да разглеждате тази програма и да възпроизвеждате части то нея чрез отпечатване или фотокопиране единствено за образователните цели, посочени по-горе.

Това ръководство за самоувереност на Dove е адаптирано с разрешение от оригиналните материали, разработени съвместно от Световната асоциация на момичетата водачи и момичетата скаути и проекта за самоувереност на Dove. Допълнителната информация е предоставена от консултативния съвет на проекта за самоувереност" на Dove.

Тези материали са реализирани с помощта и енергията на голям екип, включително Анди Верховен; д-р Филипа Дидрихс; Барбара Краус; младежки организации като Oxfordshire Youth, Обединеното кралство; Safe in Tees Valley, Обединеното кралство; Boys & Girls Clubs of Pawtucket, Rhode Island, and Greater Washington, САЩ; Мартин Станифорт и всички момичета и техните младежки лидери, които съдействаха при тестването на оригиналните занятия, включени в тези материали.



Dove
self-esteem
project