Какво знам сега



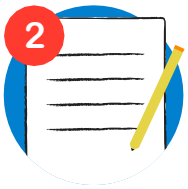
Какво бихте казали на по-младото си Аз, за да го предупредите за негативните последствия от преследването на идеала за външност и да го убедите да не го преследва?

Напишете писмо или използвайте по-творчески подход (влог, блог, подкаст, анимация, видео, песен или комикс), за да кажете на по-младото си Аз:

- какво представлява идеалът за външност;
- всички видове жертви, които правим при преследването му;
- защо не си заслужава да бъде преследван.

Занесете творбата си на следващото занимание и я споделете с групата.

Време пред огледалото



Вие сте уникален и невероятен човек! Колко често оценявате този факт? Отделете малко време, за да отбележите 10 неща, които харесвате в себе си.

Облечете дрехи, които ви позволяват да видите формата на тялото си и намерете тихо, лично пространство с огледало. Погледнете се в огледалото и избройте...

Това, което харесвам в себе си, но не мога да видя в огледалото, защото идва отвътре:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Това, което харесвам в себе си и мога да видя в огледалото:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

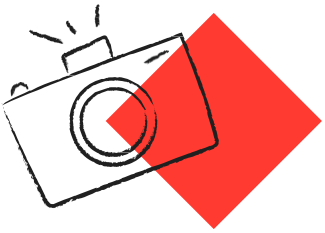
За да ви помогнем да започнете...

Как смятате – какво биха казали приятелите ви, че харесват във вас?

Започнете с по-дребни неща за себе си, а след това се опитайте да мислите за по-съществени.

Ако изброяването на пет точки ви се струва трудно, просто започнете с три във всеки списък. Добре ли се чувствате? Можете ли да добавите още по две неща във всеки списък?

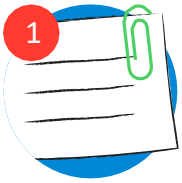
Медийни детективи



Идеалният външен вид е фалшив, защото:

Не си струва да се преследва идеалният външен вид, защото:

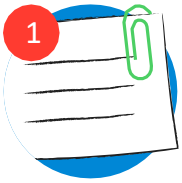
Ситуационни карти „В нейните обувки“



Изберете ситуации, които смятате за по-подходящи за вашата група, или измислете свои.

Лятото наближава и нямам търпение да отида да поплувам в басейна. Тялото ми не е съвсем готово за гастролиране по бикини – по-добре да поработя върху това!	Остават само три месеца до абитуриентския бал. Мисля, че е по-добре да продължа с диетичната, която ми даде майка ми, иначе никога няма да изглеждам добре в рокля.
Мисля, че ще пропусна това парти. Знам, че не съм излизала с приятелите си известно време, но на тях така или иначе ще им е по-готино без мен. Сигурно им е неудобно да други хора да ги виждат с мен; просто съм прекалено дебела, за да нося рокли.	Просто ще кажа, че съм забравила да си напиша домашното. Не мога да се изправя пред всички и да направя презентация; те ще забележат колко по-дебела съм от останалите момичета от моя клас. Ще седна отзад и ще си мълча.
Харесвам косата си, но тя изглежда толкова по-различно от тази на приятелите ми и все ще се намери някой да подхвърли нещо неприятно. Мисля, че трябва да спестя пари, за да отида на фризьор.	Днес не мога да отида на училище; всички знаят какво се случи с Алекс снощи. Трябва просто да се оттегля, но това поне за известно време ме накара да се почувствам добре, сякаш съм желана. Просто ми се иска чувството да продължи.
Тормозът никога няма да спре, ако не променя външния си вид. Толкова мразя тялото си – когато си мисля за него, искам да се наранявам.	Как мога да пропусна часа по физическо днес? Като си помисля, че трябва да се преобличам пред всички и да нося тези тесни шорти, направо ми става лошо.
Мразя да ходя при братовчедите си. Винаги ми подхвърлят, че съм дебела, и колко ми били големи гърдите. Вероятно са прави, трябва да се опитам да отслабна.	Още едно наказание след клас заради прекалено много грим. Не ми пука – няма да го махна, иначе всички ще видят акнето ми.
Всичките ми приятели си имат гаджета. Сигурна съм, че и аз щях да си намеря гадже, ако бях по-слаба. Майка ми казва, че тренирам прекалено много, но това е единственият начин да изглеждам добре, за да ме хареса някой.	Моята приятелка ми каза, че пускам твърде много селфита в Instagram и говоря твърде много за външния си вид. Тя казва, че ѝ е омръзнало да ме слуша как се оплаквам колко съм грозна и си мисли, че си прося комплименти, но това не е вярно!
Не съм толкова хубава, колкото казват хората. Вярно, слаба съм, но дали съм достатъчно слаба? Преди ми се подиграваха и спряха, когато отслабнах, но дали това няма да започне отново?	Всички мои приятели продължават да повтарят, че трябва да отслабна, а някои деца ме наричат дебела. Наистина се мразя. Нищо няма да се промени, докато не променя тялото си.
Приятелите ми мислят, че не ям, а аз ям много! Майка ми казва, че ще надебелея, ако ям твърде много, но не искам приятелите ми да мислят, че имам някаква болест или нещо подобно.	Щях да отида на купона, но промених решението си, като видях колко зле ми стои онази рокля.
Не мога да изляза този уикенд – нямам какво да облека и трябва да спестявам за нови дрехи.	Знам, че никога няма да имам приятели, ако не спра да се срамувам, но когато хората ме забележат, винаги се чувствам така, сякаш преценяват колко зле изглеждам.

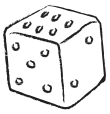
Ситуационни карти „В неговите обувки“

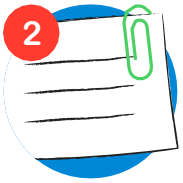


Изберете ситуации, които смятате за по-подходящи за вашата група, или измислете свои.

Лятото почти дойде! Трябва да започна да работя върху коремните мускули и да се приготвя за плажните партита.	Остават само три месеца до абитуриентския бал. Мисля, че е по-добре да увелича тренировките във фитнеса. Иначе никога няма да изглеждам добре.
Мисля, че ще пропусна това парти. Знам, че не съм излизал с приятелите си известно време, но на тях ще им е по-готино без мен. Така или иначе съм прекалено дебел, за да облека новата си риза. Сигурно им е неудобно да ги виждат с мен.	Просто ще кажа, че съм забравила да си напиша домашното. Не мога да се изправя пред всички и да направя презентация. Те ще забележат колко по-нисък съм от останалите момчета от класа. Ще седна отзад и ще си мълча.
Харесвам косата си, но тя изглежда толкова по-различно от тази на приятелите ми и все ще се намери някой да подхвърли нещо неприятно. Толкова бързо се омазнява.	Днес не мога да отида на училище, защото сгафих, като се бръснех. Не искам всички да ми се подиграват.
Тормозът никога няма да спре, ако не натрупам мускулна маса. Толкова мразя тялото си – когато си мисля за него, искам да се наранявам.	Как мога да пропусна часа по физическо днес? Като си помисля, че трябва да се преобличам пред всички и да нося това тясно горнище, направо ми става зле.
Мразя да ходя при братовчедите си. Винаги подхвърлят колко съм дебел. Вероятно са прави, трябва да се опитам да отслабна.	Днес няма да отговарям на въпроси в час, защото не искам всички да ме зяпат в лицето. Защо точно на мен ми се падна да имам акне?
Всичките ми приятели си имат гаджета. Сигурен съм, че и аз щях да си намеря гадже, ако бях по-мускулест. Татко казва, че тренирам прекалено много, но това е единственият начин да изглеждам добре, за да ме хареса някой.	Преди играех футбол за забавление, но краката ми са толкова по-космати от тези на всички останали, че спрях. Но изглежда, че всички останали се забавляват.
Не изглеждам толкова добре, колкото казват хората. Вярно, имам мускули, но дали те са достатъчно добре развити? Преди ми се подиграваха и спряха, когато натрупах мускулна маса, но дали това няма да започне отново?	Всички мои приятели продължават да казват, че трябва да отслабна и да вляза във форма. Наистина се мразя. Нищо няма да се промени, докато не променя тялото си.
Приятелите ми мислят, че не ям, а аз ям много! Майка ми казва, че ще надебелея, ако ям твърде много, но не искам приятелите ми да мислят, че имам някаква болест или нещо подобно.	Щях да ходя на плуване, но се отказах, като видях колко глупаво изглежда тялото ми в плувки. Не мога да си позволя да не тренирам.
Не мога да изляза с приятели този уикенд. Трябва да спестя за нови маратонки. Моите са толкова стари, че приятелите ми се подиграват.	Знам, че никога няма да имам приятели, ако не спра да се срамувам, но когато хората ме забележат, винаги се чувствам така, сякаш преценяват колко зле изглеждам.

Бинго карти „Разговор за тялото“





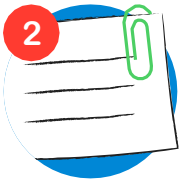
Толкова много напълнях.	Теглото не ми позволява да ям това.	Дебела ли изглеждам в това?	В момента чувствам, че изглеждам толкова зле.
Толкова добре ще изглеждаш, ако отслабнеш малко.	Дебела ли изглеждам в това?	Бих искала да съм хубава като теб.	Дупето ѝ изглежда много голямо в тази пола.
Изглеждаш прекрасно! Колко килограма отслабна?	Трябва да отслабна 5 килограма.	Купи си с един размер по-малка рокля – това ще те мотивира да отслабнеш.	По-добре избери по-свободна кройка, за да скриеш паласките.

Тя е твърде пълна, за да излиза с това момче.	Тя съвсем се е занемарила...	Изглеждаш чудесно! Да не сме загубили малко килограми?	Тя е твърде дебела, за да носи тази рокля.
Огромна е – сигурно се храни много нездравословно.	Определено трябва да отслабна преди лятото.	Бедрата ми са толкова едри.	Никой няма да излиза с мен, ако не сваля няколко килограма.
На теб ли са ти в повече килограмите? Погледни мен!	Опитвам се да се отърва от всичко, което се полюшва, с изключение на гърдите ми.	Тази диета наистина ми се отразява много добре – трябва да я опиташ.	Не мога да ям това, от него ще напълнея.

На теб ли са ти в повече килограмите? Погледни паласките ми!	Как може толкова да се е занемарила?	Тя напълня толкова много за последната година.	Мразя плоските ми гърди.
Толкова си слаба – как го правиш?	Ех, да можех и аз да съм слаба като теб!	Видя ли момичето, с което излиза? Тя е такъв слон.	Леле, виж колко е огромна!
Изглеждам отвратително на тези килограми.	Трябва да започна да се храня здравословно – това е толкова полезно за фигурата. Искаш ли и ти? Ще изглеждаш много по-добре.	Прекалено съм дебела, за да нося бикини.	Да спазваш някаква диета?

Бинго карти „Разговор за тялото“





Толкова много напълнях.	Теглото не ми позволява да ям това.
Ще изглеждаш страхотно, ако отслабнеш малко.	Харесваш ли ми плочките на корема?
Изглеждаш прекрасно! Колко често трениращ?	Трябва да отслабна 5 килограма.

Приceската му няма никакъв стил.	Мисля, че в момента изпъквам сред другите.
Иска ми се да бях във форма като теб.	Изглежда толкова дребен, когато застане до другите момчета!
По-добре си купи по-тясна тениска.	По-добре избери по-свободна кройка, за да си прикриеш корема.

Той е твърде пълен, за да излиза с това момиче.	Наистина е много космат. Знае ли за какво се ползва самобръсначката?
Нямаш никакви бицепси!	Трябва да отслабна преди лятото.
На теб ли са ти в повече килограмите? Погледни мен!	Искам да развия всичките си мускули.

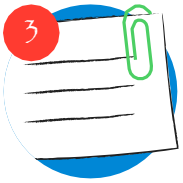
Изглеждаш чудесно! Да не сме загубили малко килограми?	Той е твърде дебел, за да носи тези шорти.
Трябва да поработя върху коремните си мускули.	Никой няма да излиза с мен, ако не развия мускули.
Тази тренировка наистина ми се отразява много добре – трябва да я опиташ.	Не мога да ям това, от него ще напълнея.

На теб ли са ти в повече килограмите? Погледни ми корема!	Той не полага никакви усилия. Той изглежда толкова блед и кльощав.
Страхотни мускули – как го постигаш?	Искам стройна фигура като твоята!
Изглеждам отвратително на тези килограми.	Ще изпробвам този нов фитнес. И ти можеш да дойдеш. Ще изглеждаш много по-добре.

Всички останали така са се източили сprямо последната година.	Мразя кльощавото си тяло.
Видя ли момичето, с което излиза? Тя е такъв слон.	Ха, погледни колко му е космато лицето!
Прекалено съм дебел, за да нося плувки.	Да спазваш някаква диета?

Образец с примерни възражения





Иска ми се да приличах повече на теб – имаш най-невероятните дълги, елегантни крака.

Тя никога няма да си намери гадже – просто е твърде едра.

Тази певица наистина се е занемарила. Преди имаше прекрасна слаба фигура.

Видя ли онова момиче? Толкова е кльощава, че е направо прозрачна!

На всичките снимки личи, че съм с брекети. Не искам никой да ги вижда.

Това е великолепна рокля, но ще изглежда много по-добре на теб, отколкото на мен. Имам твърде плоски гърди, за да изглеждам добре.

Щеше да е толкова красива, ако не беше акнето. Някой трябва да ѝ подари малко грим.

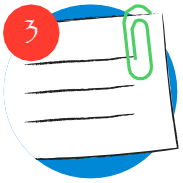
Не мога да изляза в този вид – не съм си изправила косата.





Образец с примерни възражения





Иска ми се да приличах повече на теб – имаш страхотни мускули.

Той никога няма да си намери гадже – просто е твърде нисък.

Този певец наистина се е занемарил. Преди имаше такива големи мускули.

Видя ли онова момче? Толкова е кльощаво, че вятърът ще го издуха!

На всичките снимки личи, че съм с брекети. Не искам никой да ги вижда.

Много ми се иска да нося тениска и да си показвам гръдните мускули, но това никога няма да ми се случи.

Щеше да изглежда страхотно, ако лицето му не беше цялото в акне. Трябва да си пусне по-дълга коса!

Няма да отида на плажа – няма как да скрия косматите си ръце.





Снимки „Нима очите не лъжат?“

Преди



След



Сертификат „Верни на себе си“

завърши програмата „Верни на себе си“.

С участието си в програмата „Верни на себе си“ той/тя:

- практикува работа в екип и изгради добри отношения с връстниците си;
- демонстрира способност за критично мислене по актуалния въпрос за увереността в собственото си тялото и влиянието на медиите;
- развиа лидерски умения чрез идентифициране на положителна промяна, която може да осъществи, за да създаде общност, в която хората имат по-голяма увереност в телата си;
- практикува открито изразяване на позиция и използва различни форми на комуникация и творчески методи, за да предаде посланието.