Dove
self-esteem
project

верни на себе си

Групови младежки занимания за самоувереност в тялото



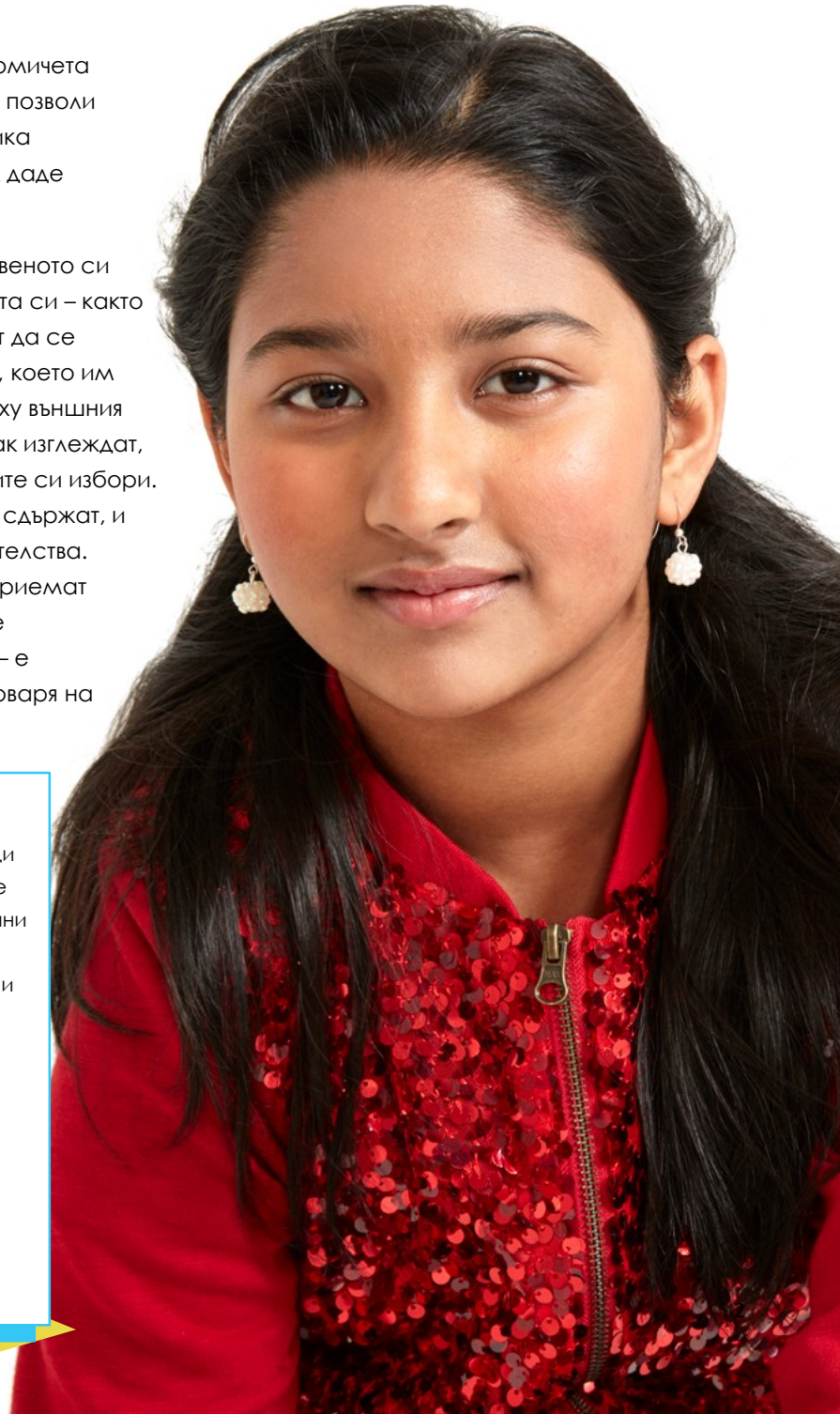
ПЕТ ЗАНИМАНИЯ

Защо „Верни на себе си“?

„Верни на себе“ си създава пространство на подкрепа за изследване на проблем, който е от голямо значение: ниската увереност в собственото си тяло и какво означава това за младите хора и обществото.

„Верни на себе си“ ще помогне на младите момичета да се почувстват по-уверени в телата си, ще им позволи да разпознаят натиска, който може да предизвика безпокойство относно външния им вид, и ще им даде шанс да се справят с този натиск.

Когато момичетата се чувстват уверени в собственото си тяло, това им помага да оценят индивидуалността си – както характера, така и външността. Така те ще могат да се забавляват повече и да се наслаждават на това, което им позволяват телата, вместо да се фокусират върху външния си вид. Когато момичетата не се притесняват как изглеждат, те са по-уверени в отношенията си и в житейските си избори. Те открито изразяват чувствата си, вместо да се сдържат, и се чувстват готови за приключения и предизвикателства. Грижата за телата им и умението им да се възприемат такива, каквито са в действителност – а не да се сравняват с нереалистични образи от медиите – е голяма стъпка към воденето на живот, който отговаря на желанията им.



Адаптиране за използване от момчета

Дейностите, включени в тези материали, са подходящи както за момичета, така и за момчета. Препоръчваме провеждане на заниманията в еднополови дискусионни групи. Ето защо в смесените младежки клубове предлагаме провеждането на тези дейности в отделни зали, за да се подкрепи моделът на еднополови дискусионни групи.

Отказ от отговорност

Всички дейности в социалните мрежи, означени със звездичка(*) в тези материали, са предназначени за момчета и момичета от 13-годишна възраст нагоре. Не забравяйте да получите съгласие от тях и техните родители, преди да изпратите каквито и да е материали.

Подготовка за „Верни на себе си“

Преди да започнете „Верни на себе си“, отделете време да подготвите вашата група младежи (и техните родители или настойници, ако е подходящо) за програмата.

С вашия екип от водещи

Отделете поне два часа в четене на ръководството за водещи на „Верни на себе си“ (налично за изтегляне от **dove.com/selfesteem**) и материалите за всички занимания. Два часа са достатъчни, за да проучите всички ключови послания и да разберете как работи програмата. Заедно с вашите водещи на групови занимания се споразумейте как ще протече всяко занимание.

Вие и вашите водещи на групови занимания бихте могли да пробвате „Верни на себе си“ върху себе си, като изпълнявате по една задача от всяко занимание. Това ще помогне на екипа от водещи да разбере как най-добре да предаде програмата на вашата група.

С вашата група

За да преодолеете първоначалното неудобство, започнете с някои забавни истории и дейности за изграждане на екипен дух, особено ако момичетата от групата не се познават много добре. Проверете дали те знаят имената на останалите и отделете време, за да създадете спокойна, приобщаваща атмосфера, преди да започнете програмата.

Разяснете за какво се отнася програмата „Верни на себе си“. Обръщайте се към ръководството за водещи за помощ, като можете да споделите тази информация и с родители или настойници.

Определете групови правила, преди да започнете (вижте страница 4), така че всички да се чувстват комфортно в колективната работа и да могат да споделят по време на „Верни на себе си“.



Групови насоки

Съгласяваме се да...

Уважаваме мнението на всички.
Слушаме и размишляваме, преди да говорим.
Присъстваме тялом и духом – да оставим телефоните в джобовете.
Да се съобразяваме взаимно с чувствата си. Да признаем, ако се чувстваме неудобно.

Защо това е важно

„Верни на себе си“ изследва въпроси, по които момичетата могат да имат категорично оформена позиция. И макар че се сблъскват с тях в ежедневието си, може би не са ги обсъждали по този начин преди това. Определянето на групови насоки поставя момичетата във водеща позиция, за да се създаде пространство на приобщеност, в което те да могат да споделят без задръжки.

Ще имате нужда от

- ❑ Голям лист хартия и маркери за рисуване.

Обстановка

Дискусия за цялата група.



Какво се случва

Насочете групата към:

- Обсъждане на начина, по който момичетата да се държат, за да се гарантира, че връстниците им се чувстват подкрепени, спокойни и уверени, така че всеки да може да извлече максимума от „Верни на себе си“.
- Изработете заедно кратък списък с точки, които всички са съгласни да спазват.
- Напишете насоките просто и ясно, за да може човек да си ги припомня с един поглед.
- Поканете доброволец, който да се увери по време на всяко занимание, че указанията са показани.

Стремете се

- Слушане, уважение, получаване на принос на всеки.

СЪВЕТИ

Когато момичетата ръководят тази дейност, те чувстват по-голяма увереност в списъка. Задавайте въпроси, за да повдигнете проблеми, за които не са се сетили, и им окажете подкрепа, за да намерят думите, които искат да използват.

Не е необходимо да отделяте много време за това. След като обсъдите ключовите точки, преминете към следващата дейност.

Ако вече разполагате с групови насоки, проверете дали групата ги използва свободно за „Верни на себе си“, или иска да направи някакви промени.

Съдържание

Първо занимание	Подгответе обстановката с устно потвърждение **Занятие:** Разобличаване на идеала за външност **Занятие:** Следете какво сте пожертвали	06
Лично предизвикателство	Какво знам сега	13
Второ занимание	Устно потвърждение **Обратна връзка:** Какво знам сега **Занятие:** В неговите/нейните обувки	14
Лично предизвикателство	Време пред огледалото	20
Трето занимание	Устно потвърждение **Обратна връзка:** Време пред огледалото **Дейност:** Разговор за тялото – игра на бинго **Занятие:** Идеи, които си струва да се споделят	22
Четвърто занимание	Устно потвърждение **Занятие:** Нима очите не лъжат? **Занятие:** „Превземане“ на медиите	30
Лично предизвикателство (по избор)	Медийни детективи	36
Пето занимание	Устно потвърждение **Занятие:** Бъдещ натиск **Дейност:** Размисъл и признание към движението за позитивно отношение към тялото	37

Занимание 1

Резултат

Момичетата дефинират идеала за външност и изследват как...

> Отделянето на твърде много внимание върху външния може да пречи на развитието им и да ги направи нещастни.

> Идеалът за външност е настоящата дефиниция на обществото за това как трябва да изглеждат хората. Той има много специфични характеристики и е невъзможно да се постигне по естествен начин. Идеалът не отразява удивителното разнообразие от външности, които виждаме в ежедневието.

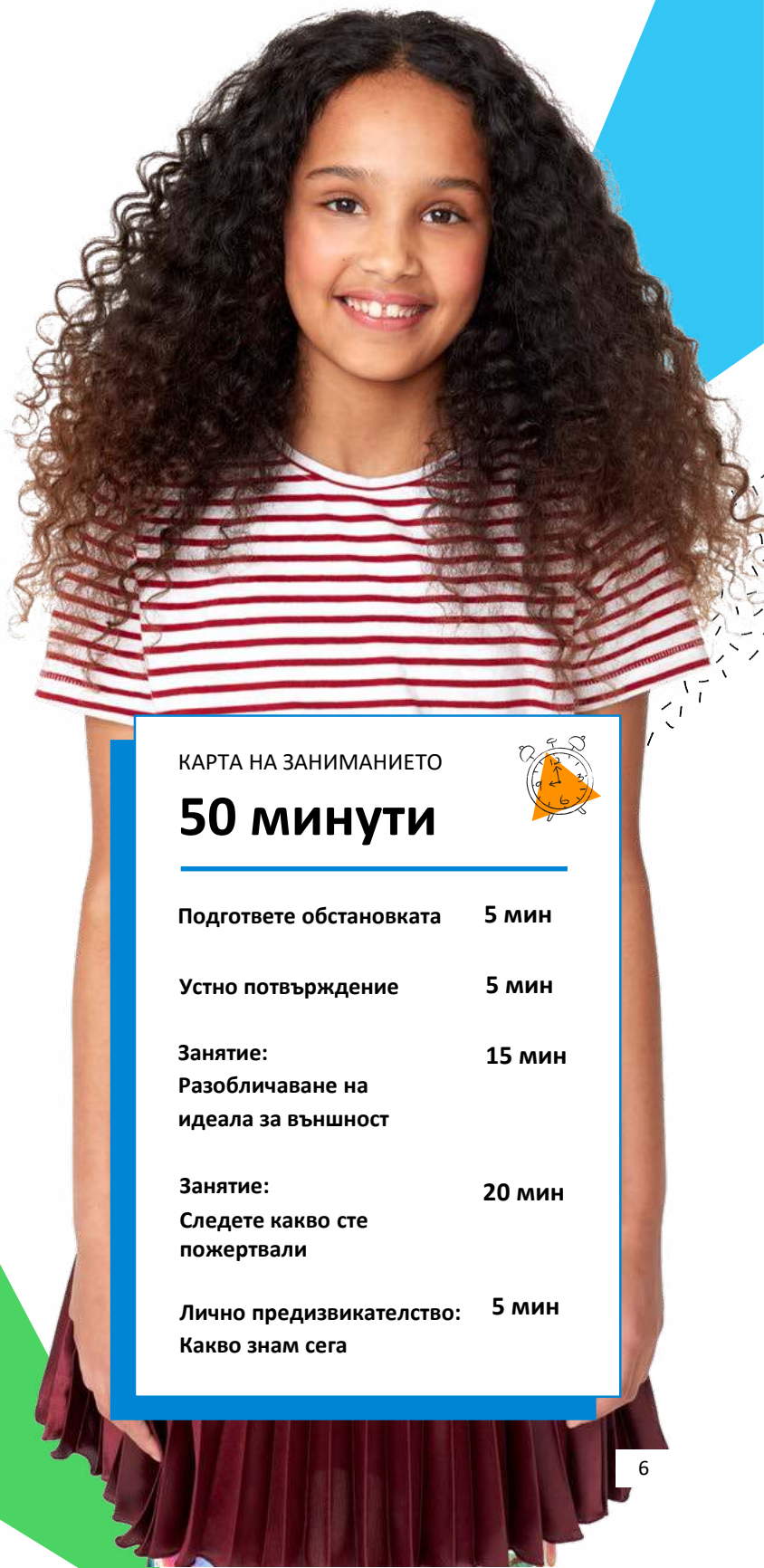
> Дори ако момичетата преследват идеала за външност, това няма да ги направи щастливи, здрави или преуспели. Това не означава и че те автоматично ще имат страхотни приятелски и романтични връзки.

> Преследването на идеала коства много време, усилия и пари. Това не носи нищо добро на момичетата или на обществото като цяло.

Ще имате нужда от

- ❑ Флумастери и големи листове хартия.
- ❑ **Работен лист 1** Какво знам сега. Раздайте лист на всяко момиче.

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.



КАРТА НА ЗАНИМАНИЕТО

50 минути

Подгответе обстановката	**5 мин**
Устно потвърждение	**5 мин**
Занятие: Разобличаване на идеала за външност	**15 мин**
Занятие: Следете какво сте пожертвали	**20 мин**
Лично предизвикателство: Какво знам сега	**5 мин**

Подгответе обстановката

Защо това е важно

Помогнете на момичетата да разберат какво представлява програмата „Верни на себе си“ и какво ще правят те. Това трябва да им помогне да се отпуснат и да се почувстват по-скоро като екип.

Ще имате нужда от

- ❑ Ръководство за водещи на „Верни на себе си“. Познаването на програмата и нейните цели е задължително. Използвайте ръководството за водещи, за да си помагате.

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

Обстановка

Брифинг на цялата група.

Какво се случва

Приветствайте всички с добре дошли и обяснете, че през следващите 50 минути групата ще се забавлява с нова програма, наречена „Верни на себе си“.

За да „разчупите леда“, започнете, като обиколите групата и помолите всеки да каже името си и след това обяви свое страхотно качество, което започва с първата буква на името му заедно със съответстващо действие. Например „Аз съм Невена и съм невероятна!“ (със скок с разперени ръце) или „Аз съм Елена и съм енергична!“ (извършване на съответните мимики).

След като всички са се представили, обяснете за какво става въпрос в програмата „Верни на себе си“:

Ще проучим някои от причините, поради които се тревожим за телата и външния си вид, ще разберем откъде идват тези притеснения и ще предприемем действия, за да ги преодолеем.

Увереността в собственото си тяло е тема, която може да предизвика силно вкоренени мнения и да доведе до неудобни или дори разгорещени дискусии; все пак повечето момичета, които участват във „Верни на себе си“, споделят, че наистина са харесали програмата. Напомняйте на всички участници за груповите насоки и че могат да се подкрепят взаимно.

Посочете спокойно място, където момичетата могат да се оттеглят, ако се нуждаят от време за почивка, и определете водещ, който може да ги подкрепи, ако това се случи.

Стремете се

› Желание за изпробване на нови неща.

СЪВЕТИ

Ако все още не сте съставили групови насоки, на страница 4 можете да намерите съвети за това как да проведете кратко занимание, за да ги оформите.

Може да искате да поговорите предварително за „Верни на себе си“ с родители или настойници. Ръководството за водещи ще ви бъде в помощ.

Използвайте собствен подход за „разчупване на леда“, за да започнете заниманието, ако разполагате с нещо подходящо. Важното е да повдигнете настроението и да помогнете на всички да се чувстват комфортно. Харесваме начина за „разчупване на леда“, който предложихме, защото подтиква момичетата да мислят за начина, по който гледат на себе си.

Успокойте участниците, които имат притеснения, но обяснете, че на повечето от техните въпроси ще бъде отговорено по-късно по време на заниманието.

Ако бъдат изразени сериозни лични притеснения, предложете подкрепа, така, както би направила вашата организация по отношение на други проблеми, свързани с благополучието.

Устно потвърждение

Защо това е важно

Нашето изследване показва, че когато момичетата признаят, че участват доброволно във „Верни на себе си“ и се ангажират с това пред групата, програмата оказва по-силно положително въздействие върху увереността по отношение на тялото им.

Обстановка

Цялата група в кръг.

СЪВЕТ

Устните потвърждения се случват в началото на всяко занимание. Нека не отнемат много време, но не забравяйте да ги правите!

Какво се случва

Приветствайте всички и разкажете какво включва заниманието:

Ще извлечем максимума от „Верни на себе си“, ако говорим открито по време на занятията, подкрепяме се взаимно и спазваме груповите насоки. Готови ли сте да подходите непредубедено и да участвате в занятията?

Поканете всяко момиче да заяви на групата, че е готово да участва.

Стремете се

- Създаване на екипен дух сред групата, като всяко момиче поема личен ангажимент.



Разобличаване на идеала за външност

Защо това е важно

Преди момичетата да започнат да се противопоставят на идеала за външност, те трябва да разберат какво представлява той и откъде произлиза. Вредните му послания са нанасяли поражения върху съзнанието на момичетата от години, но те може би не са го осъзнавали. Време е да разгледаме идеала за външност съзнателно и критично.

Ще имате нужда от

- ❑ Достъп до интернет за всяка малка група или снимки от списания, показващи момичета и жени.
- ❑ Голям лист хартия и маркери за рисуване за всяка група.

Обстановка

Разделете момичетата на групи според броя на водещите (четири до осем момичета на водещ е подходящо).

Или създайте малки групи, всяка с достъп до интернет (така че всички момичета да виждат екрана), или разпръснете снимки от списания около мястото на срещата.

Какво се случва

2 МИНУТИ

Момичетата трябва да:
a)Разгледат медийни изображения на „перфектно изглеждащото момиче“ онлайн на малки групи.
b)Всяко момиче да намери изображение от списание, което му харесва, и да го покаже на групата.

5 МИНУТИ

Подредете групата така, че всеки да може да види големия лист хартия. Напишете „Перфектно изглеждащото момиче“ в горната му част.

Какво привлича вниманието ви в тези снимки? Какви са чертите и характеристиките, които обществото ни казва, че идеалното момиче трябва да притежава? Бъдете възможно най-конкретни!

Докато момичетата изреждат качества, запишете ги под заглавието „Перфектно изглеждащото момиче“. Този списък ще покаже колко подробен и ограничаващ е идеалът за външност.

- Насърчете групата да предложи възможно най-много физически характеристики, за да създаде дълъг списък. Опитайте се да запълните страницата с черти, свързани с външността.
- Подтикнете групата да опише всяка черта възможно най-конкретно. Например, ако някое момиче каже „перфектна кожа“, помолете я да опише как точно изглежда (например, без петна, без бръчки, сияйна). Това показва, че определението „перфектен“ е просто мнение, а не факт.

3 МИНУТИ

Когато сте попълнили страницата и групата е изчерпала предложенията си, създайте малко дистанция.

И така, обществото ни казва, че перфектно изглеждащото момиче има...

- Зачеркнете заглавието „Перфектно изглеждащото момиче“ на листа и вместо това напишете „Идеал за външност“.
- Уверете се, че всички разбират какво означава думата „идеал“.

Идеалът е идея за нещо, което е перфектно, но обикновено съществува само във въображението. Идеалният външен вид е идея за перфектния начин, по който да изглеждате, дори и да не съществува в естествен вид.



Размишляване

5 МИНУТИ

Седнете с групата. Започнете кратка дискусия по тези въпроси:

В *Какъв е произходът на идеала за външност? Как научаваме за него?*

О Медиите, семейството, приятели, модната индустрия, диетична индустрия и др.

В *Как ви кара да се чувствате този натиск външният ви вид да съответства на идеала?*

О Тревожни, депресирани, недостатъчно добри, стеснителни, негативно настроени към себе си като цяло и т.н.

В *Какво ни казват, че ще се случи, ако изглеждаме като идеала? Вярно ли е това?*

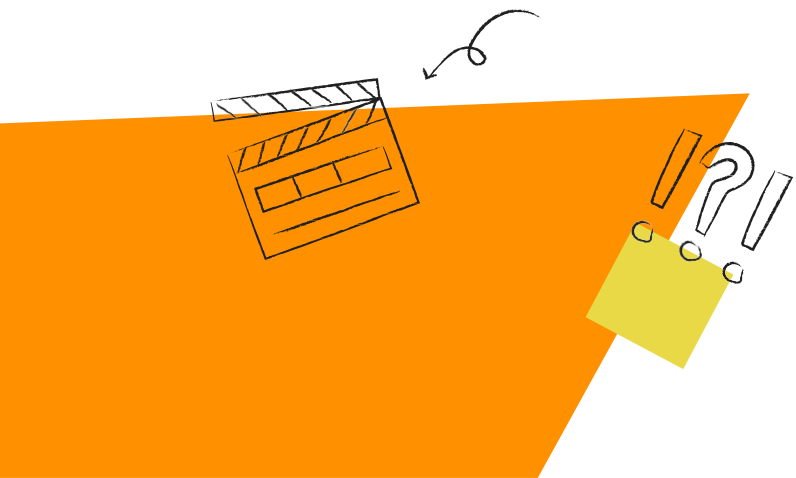
О Ще бъдем по-популярни, по-щастливи, преуспели, ще имаме романтична връзка и т.н. Но не, това не е вярно.

В *Един и същ ли е идеалът за външност за момичета от различни култури и произход?*

О Не, варира, но все пак ни кара да се чувстваме по същия начин. И с разпространението на западните медии става все по-сходен по целия свят.

Стремете се

- Ентусиазирано участие, като всички споделят много конкретни идеи.
- Момичетата се възмущават и осъзнават колко нелеп и непостижим е идеалният външен вид.



Направете го по различен начин

Ако вашата група харесва да разиграва сценарии и ролеви игри, проявете креативност, когато стартирате това занятие. Може например да поставите на групата предизвикателната задача да създаде реклама за „красива жена“, която да се появи във филм или телевизионно предаване. Как би трябвало да изглежда тя? След това създайте списък „Перфектно изглеждащо момиче“ от тези идеи.

СЪВЕТИ

Съставете дълъг списък с много конкретни физически характеристики и много подробности, за да покажете колко конкретен е идеалът за външност.

Ако работите с по-големи момичета, заменете „жена“ с „момиче.“ Ако работите с по-малки момичета, можете да използвате изображения на приказни принцеси, а те да нарисуват своето перфектно момиче и да напишат чертите й около рисунката.

Вижте раздела „Справяне с трудни моменти“ на ръководството за водещи (стр. 15) за начини да се справите с предизвикателствата, възникнали по време на това занятие.

Ако вашата група е смесена, разделете момчетата от момичетата на отделни групи, за да извършите това занятие. (За групата на момчетата озаглавете списъка „Перфектно изглеждащото момче“.)

Следете какво сте пожертвали



Защо това е важно

Не е достатъчно да се знае, че идеалът за външност съществува. За да помогнем на момичетата да изградят увереност в тялото си, трябва да ги насърчим да говорят за това, което са пожертвали в преследване на идеала, и как отказването от този идеал може да ги направи по-щастливи и по-здрави.

Ще имате нужда от

- ❑ Хартия и химикалки.

Обстановка

Голямо пространство, на открито, ако е възможно.

Какво се случва

Когато момичетата се опитват да постигнат идеалния външен вид, това има отрицателно въздействие върху тях и върху обществото. Колко ни коства да преследваме идеала за външност?

По време на това занимание момичетата измислят дълъг списък с жертви (недостатъци или големи негативни въздействия), свързани с преследването на идеалния външен вид. Те се замислят колко коства това от гледна точка на лично здраве, взаимоотношения, финанси и постижения и какво струва на обществото като цяло.

Играйте играта „Замръзналата двойка“:

- Разделете групата така, че половината да са ловци, а другата половина – бегачи.
- Ловците представляват идеалния външен вид. Когато ловецът успее да хване бегач, двойката извиква „Замръзни!“ и всички се заковават на място.
- За да се освободи, „замръзналата“ двойка предлага направени жертви, свързани с идеала за външност.

Попитайте:

Опитът да постигнат идеалната външност коства много на хората и обществото като цяло. Назовете нещо, което сте пожертвали, или отрицателно въздействие, което това усилие струва на човека или на обществото.

- Когато двойката посочи нещо, запишете го. Всеки от „замръзнала“ двойка сега се превръща в бегач. Започнете играта отново и повтаряйте, докато всички ловци се превърнат в бегачи.

Индивидуални жертви

Ниска увереност в себе си, отказ от спортуване, липса на старание в училище, харчене на прекалено много пари за козметични продукти или хапчета за отслабване, прекалено физическо натоварване, хранителни разстройства, отказ от удоволствието от храната, по-малко забавления с приятели, нещастие, липса на откритост и откровеност в поведението, избягване на физически предизвикателства и приключения, здравословни усложнения след операция...

Недостатъци за обществото

Пропуснати дни от работа и училище, хора, които не осъществяват потенциала си, разходи за здравни услуги...

Размишляване

Съберете участниците в групата и им напомнете списъка с жертви, които са създали по време на играта. Попитайте ги:

В: *Като се има предвид дългият списък със загуби (жертви), кой има полза от идеала?*

О: Модната и козметична индустрия, медийната индустрия и т.н.

В: *Ние част ли сме от групата, която извлича полза?*

О: Не!

В: *Като се имат предвид всички тези жертви, преследването на идеала струва ли си усилията?*

О: Не!

Най-добрият начин да победите идеала за външност е да се обявите открито против него. Накарайте всяко момиче да си избере партньор и двете да се редуват да казват защо смятат, че опитите за постигане на идеален външен вид не си струват предвид изискваните жертви.

Стремете се

- Широка палитра от жертви, които отразяват физическото, емоционалното и психическото въздействие върху хората и обществото. До този момент момичетата често вече са започнали да осъзнават проблема и могат да започнат да изпитват гняв към идеала. Окажете им подкрепа, ако заданието предизвиква силни чувства.

Направете го по различен начин

Ако вашата група не харесва активни игри като тази, развийте темата за направените жертви по различен начин. Момичетата могат например да работят в малки групи, за да изготвят списък с нещата, които са пожертвали, след което да се запитат:

- Изиграйте двуминутно представление, като използвате каквато и да е творческа форма (например песен, танц, рап или пиеса), в което да изброите колкото се може повече загуби. Изпълнете го на друга група, която трябва да забележи колкото се може повече жертви, включени в изпълнението.
- Работете по двойки, за да направите снимки, които представят всяка загуба (жертва), и ги споделете с по-голямата група.
- Използвайте интернет, за да откриете новини и други публикации, в които са описани отрицателните последици от преследване на идеалния външен вид.

Ако вашата група поиска и никой няма нищо против, защо не направите запис на представлението? Не забравяйте да получите съгласие от момичетата и техните родители, преди да споделите каквито и да е материали.*

Помнете

Няма перфектен външен вид и перфектен тип тяло.

Да имаме тяло, което ни позволява да правим нещата, които искаме, е важно, затова трябва да ценим нашите тела и да се грижим за тях. Противопоставянето на идеалния външен вид не е свързано с критикуване на нечие тяло, физически черти или избори, които хората правят заради външния си вид. Става въпрос за оспорване на идеята в обществото, че има един перфектен външен вид и натиска, който тази идея оказва върху хората. Освен това имайте предвид, че постигането на идеала е невъзможно по естествен начин – дори моделите и знаменитостите се нуждаят от операции и Photoshop. Преследването на идеала и това, което това той прави с вас, е истинският проблем.

СЪВЕТИ

Ако някоя двойка се затруднява да измисли някакви отрицателни ефекти, поканете групата да помогне.

Ако групата ви е малка, повторете играта, докато получите дълъг списък с направени жертви.

Какво знам сега

Защо това е важно

Когато момичетата отделят време за размисъл върху идеала за външност, те осъзнават пораженията, които той нанася, и им е по-лесно да се противопоставят на идеала и да бъдат по-уверени в тялото си.

Ще имате нужда от

- ❑ **Работен лист 1** Какво знам сега

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

Обстановка

Самостоятелно време за членовете на групата след заниманието.

Какво се случва

Раздайте на всяко момиче копие от работния лист, който да попълни у дома. Кажете им:

Ако знаехте, когато бяхте по-малки, че идеалът за външен вид е невъзможен и опитите да го следвате носят много негативни последици, щеше ли това да промени живота ви?

Представете си, ако можехте да се върнете две или три години назад във времето: Какво бихте казали на себе си, за да се аргументирате за високата цена на преследването на идеала за външност и как, ако останете верни на себе си и се освободите от натиска му, можете да водите един по-щастлив живот?

Как бихте убедили себе си да не преследвате идеала за външност?

СЪВЕТ

Ако някои членове на групата изпитват затруднения да довършат това лично предизвикателство у дома, защо не обособите изолирано, спокойно пространство на мястото за срещи, където те да могат да работят по него?

Споделете

Опитайте се да споделите преживяванията си с приятел или възрастен, на когото имате доверие.

Момичетата могат просто да напишат писмо до тяхното по-младо Аз, а можете и да ги насърчите да използват по-творчески начини да изразят себе си: блог или влог, видеоклип, анимация със стоп кадър, комикс, подкаст, рисунка, песен или изображения с надписи.

Каквото и форма да използват, трябва:

- да обяснят какво представлява идеалният външен вид;
- да посочат загубите (жертвите), свързани с неговото преследване;
- да убедят по-младото си Аз, че той не си струва да се преследва.

Стремете се

- Момичетата да са наясно със задачата и да се чувстват ентусиазирани и уверени, че могат да я изпълнят.

Направете го по различен начин

Ако на някои членове на групата им е трудно да запишат мислите си, предложете им да се изразят визуално или да кажат посланието си директно на вас.

Ако членовете на групата са по-млади и им е трудно да направят този вид анализ, защо не ги накарате да помислят за младо момиче, което познават, например по-малка сестра, братовчедка или приятелка, и вместо това да се обърнат към нея?

Приключване

Отделете минута, за да приключите заниманието. Благодарете на всички за участието и дайте на момичетата възможност да споделят любимия си момент от заниманието. Уверете се, че всички са наясно кога и къде ще се проведе следващото занимание и че се чувстват комфортно да се справят с личното предизвикателство.

Занимание 2

Резултат

Момичетата се упражняват как да забелязват и да се противопоставят на идеала за външност в ежедневието.

Ще имате нужда от

- ❑ **Листовка 1** Раздайте по един комплект ситуационни карти „В неговите/нейните обувки“ на всяка малка група.
- ❑ **Работен лист 2** Време пред огледалото

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

КАРТА НА ЗАНИМАНИЕТО

50 минути

Устно потвърждение	**5 мин**
Обратна връзка: Какво знам сега	**15 мин**
Занятие: В неговите/нейните обувки	**25 мин**
Лично предизвикателство: Време пред огледалото	**5 мин**



5 МИНУТИ

Устно потвърждение

Не забравяйте да започнете заниманието, като дадете възможност на всяко момиче да сподели желанието си да говори открито и да вземе участие в заниманието „Верни на себе си“ на групата:

Ще извлечем максимума от „Верни на себе си“, ако говорим открито по време на дейностите и се подкрепяме взаимно. Готови ли сте да подходите непредубедено, да спазвате указанията на нашата група и да участвате във всички занятия?

Поканете всяко момиче да заяви на групата, че е готово да участва.



Какво знам сега

Защо това е важно

Като споделят послания до своето по-младо Аз, момичетата се упражняват да се противопоставят на идеала за външен вид пред своите връстници. Това им помага да подхождат критично към собственото си убеждение в идеала и изгражда увереност в тялото им.

Обстановка

Споделяне пред цялата група.

Какво се случва

Членовете на групата се редуват да споделят посланието, което са отправили към по-младото си Аз(например четат на глас писмото или публикацията в своя блог, показват своя влог или рисунка, разиграват на глас подкаста си и т.н.).

Задавайте въпроси, за да насърчите момичетата да бъдат конкретни относно направените жертви, които описват.

Поздравете всеки член на групата за изпълнението на задачата и споделянето на резултата.

Някой сетил ли се е за нови жертви, свързани с преследването на идеалния външен вид?

Ако момичетата са готови да споделят своите послания чрез социалните мрежи* или да покажат работата си по време на срещата, насърчете ги да го направят, ако смятате, че това, което са създали, е подходящо (и е в съответствие с вашите указания за безопасност в интернет). Публичното оповестяване на техните послания ги прави по-силни.

Стремете се

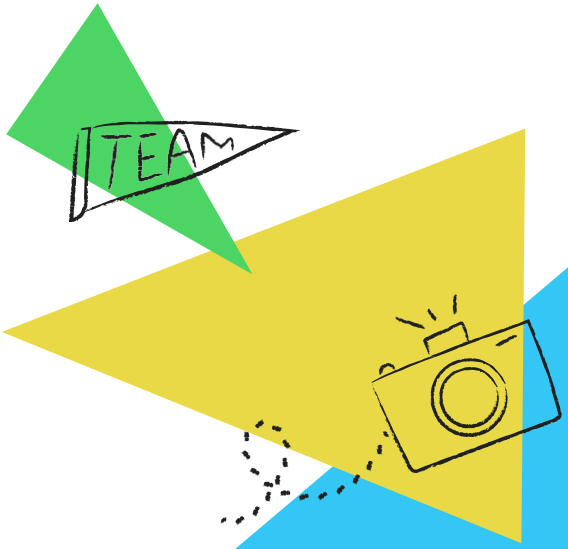
- Групата да се почувства като екип, като всяко момиче поема личен ангажимент.

СЪВЕТ

Важно е всяко момиче да получи шанса да каже защо не си струва да преследва идеала, когато се изправи пред групата. Използвайте въпроси, за да помогнете, ако не се получава естествен разговор, или се разделете на по-малки групи.

Направете го по различен начин

Защо не попитате момичетата дали не биха искали да направят обща изложба на тези послания и на всичко друго, което са създали по време на „Верни на себе си“, за да отпразнуват приключването на програмата?



В неговите/нейните обувки

Защо това е важно

Упражняването в противопоставяне на идеала за външност в обикновен разговор дава на момичетата идея как да го правят в реалния живот. Когато им се предоставят средствата за противодействие на идеала, те престават да го преследват толкова усърдно, както преди, и увереността в тялото им се увеличава.

Ще имате нужда от

- ❑ **Листовка 1** Раздайте по един комплект ситуационни карти „В неговите/нейните обувки“ на всяка малка група.

  Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

- ❑ Обувка или друга кутия за всеки набор от ситуационни карти.

Обстановка

Разделете се на малки групи, като всяка група е подкрепена от водещ.

Какво се случва

Всеки водещ взима обувка и набор от сценарии от **Листовка 1** и намира тихо местенце с групата.

Идеалът за външност се присъства през цялото време в ежедневието, не само в медиите. Виждаме как нашите приятели и роднини също се съобразяват с идеала за външност. Ако имате самочувствието да се обявите против него, ще помогнете на хората, на които държите, да се чувстват по-уверени в тялото си и да започнат да се отърсват от идеала. Това е възможност за всеки да се упражнява в противопоставянето на идеала за външност в реалния живот.

Момичетата се упражняват да формулират аргументи, за да убедят някого, че не си струва да преследва идеала за външност:

- Водещият, използвайки ситуационните карти, се преструва на момиче, което се опитва да постигне идеален външен вид.

- Членовете на групата използват положителни примери, за да убедят момичето в тази ситуация да мисли по различен начин и да признае жертвите, които прави в преследването на идеална външност.





Например:

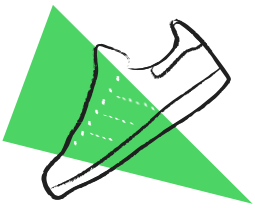
ВОДЕЩ НА ЗАНИМАНИЕТО:

„Няма начин да отида да плувам тази вечер. Ще кажа, че не се чувствам добре. Като си представя, че всички да ме видят по бански, направо ми прилошава.“

ЧЛЕН НА ГРУПАТА:

„Но плуването е толкова забавно и те кара да се чувстваш добре. Всеки има различна форма и размери на тялото

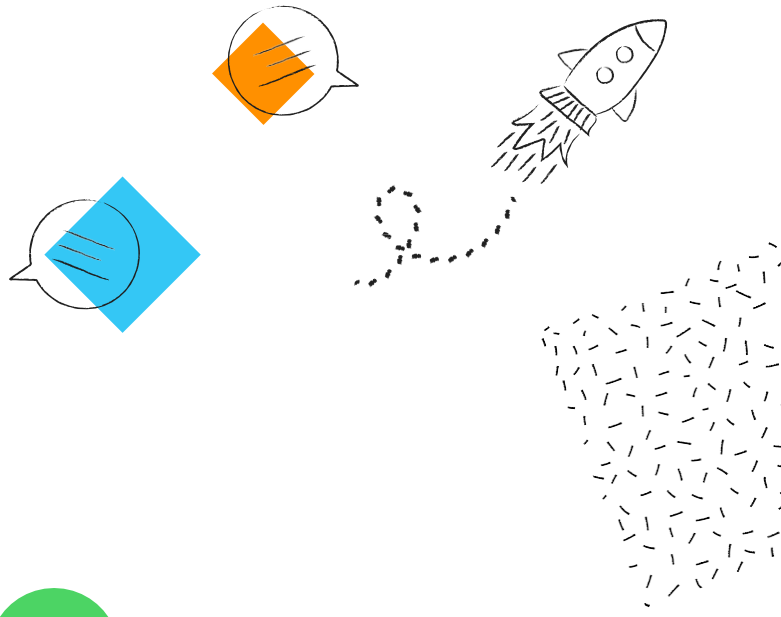
– това е нормално! Няма такова нещо като един-единствен начин да изглеждаш добре.“



Размишляване

Можете ли да си спомните за период от живота си, в който е можело да се противопоставите на идеала за външност?

1. Поканете момичетата да изберат ситуационна карта от обувката и да ви я предадат, без да гледат какво пише на нея.
2. Прочетете ситуацията, описана на картата, след което я изиграйте с групата, преструвайки се, че се чувствате като описаната героиня.
3. Прочетете ситуацията, описана на картата, след което я изиграйте пред групата, преструвайки се, че се чувствате като описаната героиня. Например:
   - „Какво толкова лошо има в това да се опитваш да изглеждаш като модел?“
   - „Но трябва да пазя диета, нали?“
   - „Популярни са само слабите хора, не мислите ли?“
   - „Какво имаш предвид под „жертви“?“
4. Ако на момичетата им е трудно да измислят предизвикателства, помогнете им с примери от рода на:
   - „Да изглеждаш като идеала за външност не те прави щастлив.“
   - „Грижата за тялото е важна, но преследването на идеала всъщност може да навреди.“
   - „Притесненията за тялото ви означава, че пропускате много от възможностите да се забавлявате.“
   - „Да бъдеш уверен в себе си е много по-добър начин да създадеш приятелства.“
5. Когато групата изчерпа идеите си по темата, помолете друго момиче да избере нова ситуационна карта.
6. Разиграйте възможно най-много ситуации съобразно времето, с което разполагате, и се опитайте да насърчите всяко момиче да участва поне два пъти.



Стремете се

- Всички членове на групата устно да се противопоставят на идеала за външност.
- Оживени разговори, в които момичетата се стремят да участват активно.
- Разнообразни аргументи, с които момичетата обсъждат високата цена за постигане на идеала за външност.

Направете го по различен начин

Ако това е от полза за вашата група, използвайте форма на общуване, която позволява на всяко момиче да участва активно. Бихте могли да поставите чифт обувки пред всеки водещ, а всяко момиче на свой ред да приема предизвикателството и да се присъедини към разговора.

Момичетата може да твърдят, че преследват идеала за външност, защото да бъдеш слаб е по-здравословно. Да се грижиш за себе си е важно, но външният вид и здравословното състояние не са толкова тясно свързани, колкото може би си мислите. Всички имаме здравословен идеал – начинът, по който изглеждаме, когато вършим правилните неща, за да се грижим за тялото си физически, умствено и емоционално, както и за цялостното ни благосъстояние. Храненето с питателна храна в количество, което е подходящо за нас, поддържането на активен начин на живот и редовните физически упражнения, вниманието към приятелите и участието в живота на нашите общности са все неща, които ни карат да се чувстваме добре и ни поддържат здрави. Важното е да се признае, че понятието „здравословно“ изглежда различно за различните хора и поддържането на телата ни в движение е много по-важно за състоянието на здравето ни, отколкото да бъдем с определено тегло.

СЪВЕТИ

Водещият трябва да бъде единственият, който поддържа устно идеала за външност като част от това занимание. Ако момичетата започнат да поддържат идеала в някакъв момент по време на заниманието, пренасочете ги. Оспорването на идеала за външност чрез изказване срещу него укрепва увереността в тялото – изразяването на съгласие с идеала не подсилва тази увереност.

Опитайте се да покажете характер чрез разиграната ситуация. На колко години е според вас момичето? Откъде е? Какво представлява семейството ѝ? Ако историите звучат като истински, това ще помогне на момичетата да почувстват по-добре разиграните ситуации.

Време пред огледалото

Защо това е важно

Момичетата рядко мислят положително за телата си и дори ако в началото им е трудно, това често води до повишаване на увереността в тялото.

Ще имате нужда от

- ❑ **Работен лист 2** Време пред огледалото

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

Обстановка

Брифинг с цялата група, като упражнението трябва да се проведе самостоятелно от момичетата след занятието.

Какво се случва

Раздайте **Работен лист 2** на всяко момиче и отделете време да го обсъдите с групата:

Отделихме много време по темата за окуражаването на другите да бъдат по-уверени в тялото си. А какво ще кажете за самите себе си? Когато се приберете у дома, опитайте следното: Отделете няколко минути, за да се концентрирате върху нещата, които харесвате в тялото си. Може да звучи глупаво, но опитайте и наблюдавайте как се чувствате. Дори да осъзнаете, че харесвате дребни неща у себе си, като например начина, по който косата ви се къдри, или колко силни са ръцете ви – това е начин да покажете, че идеалът за външност не определя какъв човек сте.

Обяснете дейността

1. Облечете плътно прилепнали дрехи, за да изразите формата на тялото си.
2. Намерете тихо място с огледало.

   Често използваме огледала, за да се критикуваме. Нека се опитаме да видим нещата по различен начин и да използваме огледалото, за да открием всички невероятни неща в нас!
3. Когато застанете пред огледалото, помислете за:
   - Пет неща, които харесвате в себе си, но не физически характеристики, а черти на характера, нагласи и ценности.
   - Пет физически характеристики, които харесвате в тялото си.

Впишете ги в листовката и повдигнете въпроса на следващото занимание. Готови ли сте да пробвате?



Стремете се

- Готовност на момичетата да пробват, като всяко момиче приема сериозно дейността.

СЪВЕТИ

Ако някои момичета се притесняват, че не могат да намерят спокойно място вкъщи, за да извършват тези упражнения, възможно ли е да предложите това да става на вашето място за срещи? Важно е това да е тихо и уединено пространство, в което момичетата да извършват заниманията, за предпочитане сами.

Времето пред огледалото оказва най-голямо въздействие, когато момичетата могат да идентифицират черти на физическия си образ, които са много лични или значими за самите тях. Но ако не им е удобно да правят това сами или се притесняват, че няма да могат да идентифицират чертите, които харесват в себе си, препоръчайте им:

- Да пробват предизвикателството с приятелка, на която имат доверие. Те могат да се насърчават една друга да идентифицират положителни черти и да дават примери за неща, които харесват една в друга.
- Започнете с черти от характера.
- Започнете с някои дребни физически черти. Насърчете ги да надграждат с по-съществени физически характеристики, когато са готови.
- Насърчете ги да мислят за неща, които собствените им тела им позволяват да правят, а не само за това как изглеждат.

Приключване

Отделете минута, за да приключите заниманието. Благодарете на всички за участието и дайте на момичетата възможност да споделят любимия си момент от заниманието. Уверете се, че всички са наясно кога и къде ще се проведе следващото занимание и че се чувстват комфортно да се справят с личното предизвикателство.



Занимание 3



Резултат

Момичетата притежават умението и увереността да избягват темата за идеалната външност в разговорите или да я преекспонират и могат да правят бързи възражения, когато се противопоставят на изказвания в подкрепа на идеала.

Ще имате нужда от

- ❑ Зарче и химикалки.
- ❑ **Листовка 2** Раздайте по едно тесте карти за бинго „Разговор за тялото“ на всяка малка група.
- ❑ **Листовка 3** Раздайте по един образец с примерни възражения на всяка малка група.

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

КАРТА НА ЗАНИМАНИЕТО

50 минути

Устно потвърждение	**5 мин**
Обратна връзка: Време пред огледалото	**5 мин**
Занятие: Разговор за тялото – игра на бинго	**10 мин**
Занятие: Идеи, които си струва да се споделят	**30 мин**

Устно потвърждение

Не забравяйте да започнете заниманието, като дадете възможност на всяко момиче да сподели желанието си да говори открито и да вземе участие в заниманието „Верни на себе си“ на групата:

Преди да започнем, нека си припомним, че искаме да си прекараме чудесно по време на „Верни на себе си“: като говорим открито по време на заниманията, спазваме груповите насоки и се подкрепяме взаимно. Готови ли сте да вземете активно участие?

Поканете всяко момиче да заяви на групата, че е готово да участва.



Време пред огледалото

Защо това е важно

Момичетата придобиват увереност в тялото си, когато се фокусират върху онова, което харесват в себе си. Да бъдеш достатъчно смел да споделиш тези неща с другите е още по-вдъхновяващо.

Обстановка

Споделяне пред цялата група (или пред малки групи с по един водещ във всяка група).

Какво се случва

Представете си какво би станало, ако цялото време, което посвещаваме на самокритика, посвещавахме на това да ценим себе си и да се гордеем с това, което сме. Говоренето с положителен тон за себе си не е самохвалство – то е здравословно, защото го правите за самите себе си, а не за да се изтъквате пред другите. Ако правите това упражнение за по-малки момичета, имайте предвид, че те са по-склонни да се отнасят положително към себе си.

Поканете всяко момиче да сподели:

- Поне едно физическо качество, което харесва в тялото и външния си вид.
- Поне още едно нефизическо качество, което харесва в себе си.

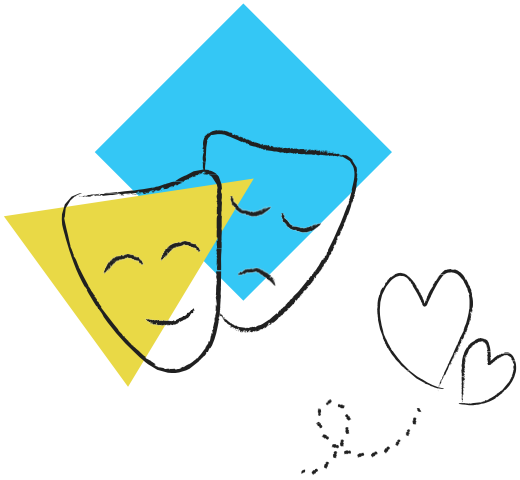
Стремете се

- Всички да споделят.
- Приобщаваща и сърдечна атмосфера.

Размишляване

Защо смятате, че ни е трудно да видим положителните си черти и да ги споделим с другите?

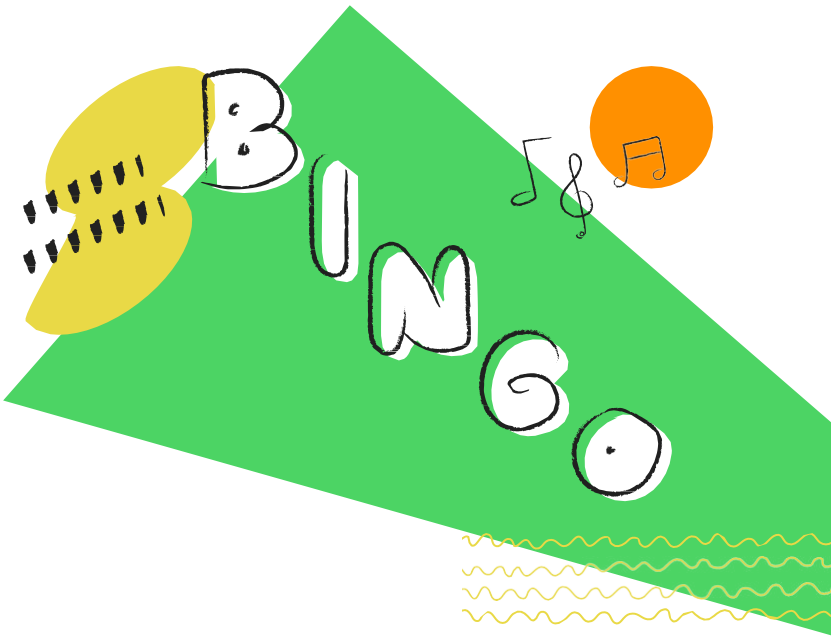
Какво чувствате, когато се фокусирате върху положителните си черти?



СЪВЕТ

Ако момичетата са много нервни, срамежливи или се чувстват уязвими, разделете ги на по-малки групи, в зависимост от съотношението водещ-участник, за да споделят какво харесват у себе си.

Разговор за тялото – игра на бинго



Защо това е важно

Разговорът за тялото е един от най-важните начини за поддържане на идеала за външност. Той е и един от най-малко очевидните начини, въпреки че момичетата го наблюдават редовно както в медиите, така и в семейството и сред приятелите си. Чрез умението да разпознават и реагират на разговорите за тялото, момичетата могат да се предпазят от въздействието им и да изградят увереност в тялото си.

Ще имате нужда от

- ❑ Зарче, по едно на група.
- ❑ Химикал, по един на момиче.
- ❑ **Листовка 2** Раздайте по едно тесте карти за бинго „Разговор за тялото“ на всяка малка група.

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

Обстановка

Разделете момичетата на малки групи от четири до шест.

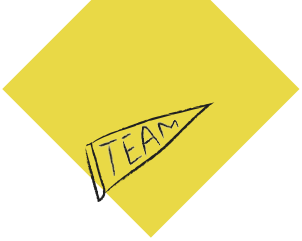
Какво се случва

Обяснете концепцията за разговора за тялото на групата:

Когато хората поддържат идеала за външност в разговор, понякога дори без да го съзнават, те участват в разговор за тялото. Когато правим комплименти на другите за това, че са отслабнали, участваме в разговора. Когато приятелите ни се оплакват от телата си или говорят за драстични диети за отслабване, ние подкрепяме идеята, че всички трябва да преследваме идеала за външност и че има само един начин да изглеждаме добре. Разговорът за тялото може да звучи като безобидна забележка или комплимент, но под повърхността му личи, че ни сравняват с идеалния външен вид и това може да ни накара да се чувстваме зле заради външността ни.

След това:

1. Раздайте на всяка малка група зарче и тесте карти за бинго „Разговор за тялото“ (**Листовка 2**).
2. Всяко момиче взима по една карта за бинго и всички се редуват да хвърлят зара.
3. Всяко момиче показва на групата кое текстово поле на нейната страница съответства на хвърления зар, а групата чете наум текста в полето (или водещият го чете на глас).
4. Групата решава какво да каже, за да изрази несъгласието си с идеала за външност и да оспори твърдението по положителен начин.
5. Твърдението се изрича на глас, а момичетата с подобно текстово поле на техните карти за бинго могат да го зачеркнат.
6. Ако числото на зара съответства на текст в поле, на който вече е отговорено, зарът се предава на следващата участничка.
7. Когато момичето зачеркне всичките шест твърдения на страницата си, трябва да извиква „бинго“. Продължавайте, докато изтече времето или докато всички зачеркнат всичките си текстови полета.



Размишляване

Останете в малките си групи или се съберете отново заедно, за да обсъдите следните три въпроса:

В *Как изявления като тези на картите за бинго поддържат идеала за външност?*

О Те внушават, че идеалният външен вид носи успех и щастие и ни прави по-добри хора и че има само един начин да изглеждаме добре...

В *Какво можете да направите по различен начин?*

О Мога да сменя темата на разговора, да говоря положително за тялото си, да се радвам на разнообразието, да разкажа на другите за идеала за външност и да обсъдим как преследването му не прави живота по-добър...

В *Смятате ли, че промяната в начина, по който говорите за тялото си, може да окаже влияние върху това как се чувствате и как другите реагират на вас?*

О Бихте се чувствали по-уверени в тялото си и другите биха забелязали вашата увереност; бихте повярвали, че това да се чувстваш добре такъв, какъвто си, е привлекателно качество.

Стремете се

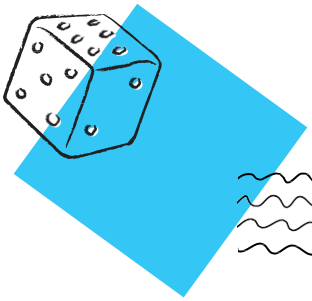
- Към получаване на уверени отговори, които биха спрели разговорите за тялото в реалния живот.
- Момичетата се стремят да участват активно.

Направете го по различен начин

- Искате заниманието да е по-активно? Създайте импровизирана боулинг зала, като използвате пластмасови бутилки с различни номера, представляващи точки, написани на всяка от тях. Всяко момиче взима изявление от своята карта за бинго и измисля изречение, с което да го обори, като го казва на глас и след това търкулва топка, за да види колко бутилки може да събори.
- Ако вашата група не иска да играе игра, използвайте карта за бинго, за да афоpмите дискусия, в която момичетата се упражняват да отговарят на текстовите полета на глас. Използвайте въпросите от раздела „Размишляване“, за да поддържате дискусията по темата.
- Може също така водещият да прочете на глас текста в полето, след което да затвори очи. Едно момиче пристъпва към водещия и отговаря на текста в полето, обяснявайки защо не е съгласна с идеала за външност. Преди да отвори очи, водещият се опитва да отгатне кое момиче говори по звука на гласа ѝ. Всяко момиче отговоря на въпрос, вписан в полето, поне веднъж.

СЪВЕТ

Насърчавайте момичетата да си помагат, ако им е трудно да измислят словесни предизвикателства.



Идеи, които си струва да се споделят

Защо това е важно

Момичетата придобиват увереност, като се противопоставят на идеала за външност, като го практикуват в различен контекст и разсъждават върху начина, по който той присъства в различни области от живота им.

Ще имате нужда от

- Зона 1: **Листовка 3** Образец с примерни възражения от материалите на програмата „Верни на себе си“ (достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**). Освен това са необходими кесия с топчета, камъчета или нещо подобно за хвърляне.
- Зона 2: Хартия и химикалки. Ако по-големите момичета имат камери на телефоните си, могат да ги използват в това занимание (по избор).
- Зона 3: Хартия и химикалки. Цветни хартиени или картонени фигурки във формата на звезда.
- Зона 4: Големи листове хартия, най-добре поставени на стената. Бои, цветни химикалки и други материали за рисуване. Медийни изображения, цитати, положителни към тялото и др., ако са налични.

Обстановка

Четири зони за занятия с по един водещ във всяка. Разделете групата си на четири и сменяйте зоните, като прекарвате около пет минути във всяка една.

Какво се случва

В това занятие ще усвоите четири различни начина да оспорвате идеалния външен вид и четири различни среди, където можете да споделите наученото. Възползвайте се от всяка зона, за да се постараете да формулирате силни, ясни аргументи, които могат да убедят вашите приятели, роднини и момичетата във вашата общност или дори по света да изоставят опитите да изглеждат идеално.

Зона 1: Бързи възражения

Умението да оспорвате идеала за външност, когато разговаряте с приятели и членове на семейството, е наистина трудно за постигане, но след като веднъж го усвоите, можете истински да промените нещата. Ако реагирате уверено, ясно, позитивно и на момента срещу идеала за външност, ще отворите очите на мнозина и ще окажете влияние върху хората, на които държите.

1. Поставете по един образец с примерни възражения с лицето нагоре на земята.
2. Момичетата се редуват да хвърлят кесията с топчета, а водещия чете изречението, върху което падне топчето.
3. Момичето, което е хвърлило кесията, се опитва да отговори бързо на изречението.
4. След като го направи, останалата част от групата може да предложи допълнителни идеи за бързи възражения.



Например:

- „Тя не е ли твърде дебела, за да носи бански?“
- „Звучи наистина осъдително, когато казваш такива неща.“
- „Не мисля, че е добре да се критикуват другите.“
- „Плуването е за забавление и грижа за тялото, а не за начина, по който изглеждаме.“
- „Мисля, че си е супер така, както изглежда.“
- Продължавайте, докато всички участници изкажат бързи възражения.

Идеи, които си струва да се споделят

Зона 2:
Послание в социалните мрежи

Ако имате възможност да кажете на момичетата по света защо преследването на идеала за външност е лоша идея, какво бихте казали? Какво бихте споделили, за да им покажете как да бъдат по-уверени в тялото си?

1. Измислете силно послание , за да убедите момичетата по света, че идеалният външен вид не си заслужава да се преследва и коства прекалено много.

2. Помислете за любимата си социална мрежа. Как бихте я използвали, за да споделите посланието си?
(Забележка: Това занятие е предназначено за момичета на възраст 13 години и нагоре. За момичета под 12-годишна възраст ползвайте алтернативата на Зона 2 „Направете го по различен начин“ на страница 29.)

3. Запишете какво бихте казали, изразете своето послание чрез снимки или видеоклипове. Ако искате, публикувайте посланието си!

Зона 3:
Предизвикателство у дома

Как бихте могли да превърнете дома си в място, където да се чувствате по-уверени в тялото си? Какво бихте променили или създали, за да напомняте на себе си и на семейството си да не се поддавате на стремежа към идеален външен вид?

Момичетата подготвят списък с идеи. Например:

- Създаване на послания за положителна нагласа към собственото си тяло, които да се залепят върху огледала, хладилници и стени.
- Поставяне на послания в списания, с които се оспорва идеалният външен вид.
- Смяна на списанията и медиите, които ползвате в къщата, с неща, които повишават увереността в тялото ви.

Започнете трансформацията си, като създадете положително послание и го залепите на огледалото, така че всеки ден да ви напомня, че имате още един шанс да се опълчите срещу идеала за външност.

Момичетата могат да напишат посланията си върху картонени звезди или върху цветна хартия, която са изрязали във вдъхновяващи форми. Насърчете момичетата да занесат посланията си вкъщи и да ги залепят на огледалото или на вратата на спалнята.

Зона 4:
Стена на разнообразието

Говорете открито за разнообразието, присъщо на външния вид, и невероятните неща, които телата ни могат да правят, независимо как изглеждат.
Покажете на общността си какво бихме пропуснали, ако всички изглеждаха като идеала за външност!

Като група създайте стенопис или определете стена за графити, за да споделяте изображения и послания, които оспорват идеалния външен вид и празнуват уникалността, разнообразието и това, което можем да правим с телата си. Добавете и своя принос към създаденото от другите, за да оформите цветен стенопис, който носи важно послание. „Подпишете“ работата си с изявление за тъмните страни на идеала за външност и защо не бива да се преследва.



Размишляване

Как бихте могли да превърнете дома си в място, където да се чувствате по-уверени в тялото си?
Какво бихте променили или създали, за да си напомняте?

Направете го по различен начин

- Зона 1 е най-важната зона в това занимание. Ако имате малка група или нямате достатъчно водещи, за да ръководите всички зони, не пропускайте тази зона.
- Доразвийте заниманието в Зона 2 и насърчете членовете на групата да помислят за действия, които биха могли да предприемат в своето училище или общност, както и у дома.
  (Забележка: Това е подходяща алтернатива, ако членовете на групата са твърде млади, за да ползват социалните мрежи.)
- Защо не покажете стената на разнообразието в публичното пространство? Или можете да я споделите в социалните мрежи, ако всички в групата се чувстват комфортно с идеята.

Стремете се

- Към това момичетата да използват рамката на тези занимания, за да формулират контрааргументи срещу идеалния външен вид.
- Мотивация за споделяне на идеите от Зони 1 и 2 след срещата.

Приключване

Отделете минута, за да приключите заниманието. Благодарете на всички за участието и дайте на момичетата възможност да споделят любимия си момент от заниманието. Защо не ги предизвикате да се опитат да използват бързи възражения в социалните мрежи* преди следващото занимание? Уверете се, че всички са наясно кога и къде ще се проведе следващото занимание.

СЪВЕТИ

Разпределете времето си равномерно между четирите зони.

Водещите могат да задават въпроси, за да насърчат момичетата да разсъждават върху посланията, които искат да изразят във всяка зона.

Занимание 4

Резултат

Момичетата разкриват как медиите постоянно поддържат идеала за външност и размишляват върху това как биха могли да се променят, за да излъчват по-позитивни послания, утвърждаващи увереност в тялото.

Ще имате нужда от

- ❑ **Листовка 4** „Нима очите не лъжат?“ Раздайте по една снимка на всяка малка група.
- ❑ **Видео** „Dove: селфи“
- ❑ **Работен лист 3** Медийни детективи (по избор)

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.



КАРТА НА ЗАНИМАНИЕТО

50 минути

Устно потвърждение	**5 мин**
Занятие: Нима очите не лъжат?	**10 мин**
Занятие: „Превземане“ на медиите	**30 мин**
Лично предизвикателство (по избор): Медийни детективи	**5 мин**



Устно потвърждение



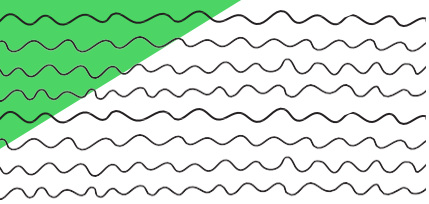
Не забравяйте да започнете заниманието, като дадете възможност на всяко момиче да сподели желанието си да говори открито и да вземе участие в заниманието „Верни на себе си“ на групата:

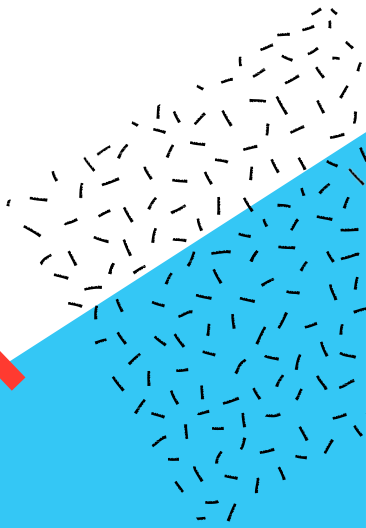
Извличането на максимума от „Верни на себе си“ изисква непредубеденост, взаимна подкрепа, уважение и участие във всички занимания. Готови ли сте?

Поканете всяко момиче да заяви на групата, че е готово да участва. Продължете заниманието, като попитате участниците в групата дали са успели да използват бързи възражения в социалните мрежи*, и ги поканете да споделят какво се е случило.









Нима очите не лъжат?

Защо това е важно

Чрез запознаване с дигиталното редактиране като ретуширането групата осъзнава докъде могат да стигнат медиите в стремежа си да представят идеала за външност и че моделите и знаменитостите не могат да го постигнат по естествен път.

Ще имате нужда от

- ❑ **Листовка 4** „Нима очите не лъжат?“ Раздайте по една снимка на всяка малка група.
- ❑ **Видео** „Dove: селфи“

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

Обстановка

Цялата група гледа видеото, след което се разделя на малки групи при разглеждането на снимките. Водещият ще насърчава обратната връзка и дискусиите накрая.



Какво се случва

Покажете видеоклипа „Dove: селфи“ на групата.

Ретуширането може драстично да промени снимка или видео, но ако не знаете, че е използван, може да е трудно да се забележи. Подмамват ни да повярваме на това, което виждаме: че моделите и знаменитостите на снимки и видеоклипове „естествено“ отговарят на идеала за външност, а всъщност изображенията им са дигитално променени.

Раздайте **Листовка 4**, по една на всяка малка група. Накарайте участниците във всяка група да разгледат снимките и да установят колко разлики могат да намерят между тях. Помолете ги да споделят резултатите с цялата група.

Размишляване

Започнете групова дискусия, като използвате следните въпроси като подсказки:

- Как ще се почувствате, когато разберете, че дори изображенията на моделите и известните личности трябва да бъдат ретуширани, защото дори те не се смятат за достатъчно красиви, за да съответстват на идеала за външност?
- Според вас какви чувства буди у модела ретуширането на снимките ѝ?
- Защо тази звезда в социалните мрежи иска да изглежда така, сякаш си прави селфи?
- Ако сами ретуширате дигитално снимките си в социалните мрежи, мислите ли, че това подкрепя идеала за външност? Колко различно е чувството в сравнение с публикуването на нередактирани снимки?*

Стремете се

- Членовете на групата правят връзка със собствения си опит и осъзнават как дигитално променените медийни изображения подхранват идеала за външност.

Направете го по различен начин

Ако не можете да покажете видеоклипа, защо не споделите статии за въздействието на дигитално променени медийни изображения, които карат хората да изглеждат като идеала за външност? Има много такива изображения онлайн – изберете две от тях, които са подходящи за вашата група и които допълват посланията на „Верни на себе си“.

Напомнете на групата, че макар техниките за дигитално редактиране като ретуша редовно се използват в реклами, телевизията, филмите и музикалните видеоклипове, краткият филм „Dove: селфи“ показва, че те се използват и в социалните мрежи. Това, което изглежда като обикновено селфи, е отнело много време и ресурси, за да може звездата в социалните мрежи да демонстрира идеална външност.



„Превземане“ на медиите

Защо това е важно

Трудно е да си представим свят, в който медиите не поддържат идеала за външност. Чрез замислянето на алтернатива момичетата разбират, че имат избор: медиите не трябва да бъдат доминирани от идеала за външност.

Ще имате нужда от

- ❑ Химикалки и хартия.
- ❑ Материали за рисуване или моделиране, ако са налични.

Обстановка

Малки групи от три до пет участници.

Какво се случва

Момичетата успяват да създадат позитивна медийна среда, която внушава увереност в тялото.

Очевидно сме изложени на поне 250 медийни изображения всеки ден. Какъв би бил животът, ако тези медийни изображения оспорваха идеала за външност, вместо да го подкрепят и да ни карат да се сравняваме с него? Какво би станало, ако те възхваляват разнообразието и разпространяват позитивни послания, утвърждаващи увереност в собственото ни тяло? Да видим.

Представете си, че вашата младежка група е получила финансиране за трансформиране на местните медии чрез излъчване на послания, вдъхващи увереност в собственото ни тяло, които дават възможност на момичетата да отхвърлят идеала за външност и да празнуват своята уникалност. Разделете участниците на малки групи и подгответе „превземането“!

Можете да създавате всякакъв вид материали, които предпочитате, стига това, което създавате, да излъчва положителни послания, свързани с тялото, и да разяснява, че идеалът за външност не си заслужава да бъде преследван, защото е невъзможно да се постигне и ни коства прекалено много, за да се поддържа.

Като работите в малки групи, подкрепете момичетата, за да създадат медиен материал по свой избор, в който има послание за увереност в собственото си тяло.

Ето някои идеи:

- Нова корица на списание.
- Подкаст или видео публикация.
- Билборд.
- Статия във вестник или списание.
- Рекламна кампания за модна линия дрехи, която внушава увереност в тялото. Това трябва да включва как момичетата ще подберат своите модели, къде ще рекламират и какво ще включват в рекламното си послание.
- Кампания за Instagram*
- Музикален видеоклип.
- Песен или рап.
- Сценарий за кратка пиеса. (Дори биха могли да я изиграят пред групата!)
- Анимация със стоп кадър.
- Сегмент от телевизионен новинарски репортаж. (Момичетата биха могли да го изиграят.)
- Видеоигра или приложение.

Дайте на всички 20 минути да създадат свои медийни материали и след това споделете резултатите с групите.

Размишляване

Накарайте групата да анализира медийния материал, който е създала, и защо той е ефективен. Попитайте ги:

Кое във вашия медиен материал представлява най-голямото предизвикателство пред идеала за външност?

Какво би било усещането да видите подобно послание навсякъде в медиите?



Създайте своето послание

СЪВЕТИ

Това е страхотно занятие, което момичетата много харесват. Ако можете, оставете им повече време да създадат медийното си произведение и да проявят творчество.

Насърчавайте по-големите момичета да споделят своите медийни материали по-широко, ако нямат нищо против.

Можете да адаптирате списъка с идеи за медийни публикации към местния контекст.



Медийни детективи

Защо това е важно

Групата ще направи връзка между примерите в медиите и ключовите послания, свързани с идеала за външност.

Ще имате нужда от

- ❑ Химикалки.
- ❑ **Работен лист 3** Медийни детективи

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

Какво се случва

Помолете членовете на групата да намерят пример за идеална външност в медиите.

- Изберете изображение, което показва идеала за външност от всякакъв вид, от медии, които сте гледали през седмицата.
- Запазете изображението (заснемете го, отрежете го от вестник или списание или го скицирайте) и го донесете на следващото занимание.
- Напишете две изречения, вдъхновени от изображението, на **Работен лист 3**:

  „Идеалният външен вид е фалшив, защото...“

  „Не си струва да се преследва идеалният външен вид, защото...“



Занимание 5

Резултат

Това последно занимание дава на момичетата шанс да помислят за бъдещето и да преценят дали имат средствата и идеите, които са им необходими, за да се противопоставят на идеала за външност, след като „Верни на себе си“ приключи.

Ще имате нужда от

- ❑ Хартия и химикалки
- ❑ **Сертификати „Верни на себе си“** (по избор)

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.



КАРТА НА ЗАНИМАНИЕТО

50 минути

Устно потвърждение	**5 мин**
Занятие: Бъдещ натиск	**20 мин**
Занятие: Движение за позитивна нагласа към тялото	**20 мин**
Размишляване и възхваляване	**5 мин**



Устно потвърждение

Не забравяйте да започнете заниманието, като дадете възможност на всяко момиче да сподели желанието си да говори открито и да вземе участие в заниманието „Верни на себе си“ на групата:

Време е за последното занимание на програмата „Верни на себе си“ и за да се възползваме максимално от времето, което ни остава, нека говорим открито по време на заниманията. Нека се подкрепяме взаимно и спазваме груповите насоки. Готови ли сте да вземете участие?

Поканете всяко момиче да заяви на групата, че е готово да участва.



Бъдещ натиск

Защо това е важно

След като „Верни на себе си“ приключи, момичетата се нуждаят от стратегии, за да се подкрепят в противопоставянето на идеала за външност. Това занятие им помага да се подготвят за усвояване на наученото и да го приложат в живота си.

Ще имате нужда от

- ❑ Листчета за бележки, цветни, ако е възможно – приблизително по 10 на момиче.
- ❑ Плик за писма, малка кутия или чанта, по една на момиче.
- ❑ Цветни химикалки, хартия и други материали за рисуване, ако има такива.

Обстановка

Малки групи.

Какво се случва

Вече сте напълно убедени, че идеалът за външност не си струва да се преследва. Но какво се случва, когато „Верни на себе си“ приключи? С какви предизвикателства бихте могли да се сблъскате в бъдеще, които могат да направят идеала за външност по-атрактивен? Ще изготвим списък с полезни съвети и действия, които ще ви помогнат да устоите на бъдещия натиск да се опитвате да изглеждате като идеала за външност.

1. Помолете всяка група да помисли за предизвикателства, с които може да се сблъска в бъдеще, които могат да окажат натиск за преследване на идеала за външност.
2. След това всяка група изготвя списък с действия, които може да предприеме, за да преодолее тези предизвикателства, като си напомня, че идеалът не си заслужава да се преследва, и всъщност повишава увереността си в тялото.
3. След като всяка група има подходящ списък, дайте на всяко момиче приблизително 10 листчета за бележки.
4. Всяко момиче създава тесте от карти с предложения как да се противопоставим на идеала за външност, като напише по една любима идея на всяка карта. Тя може да ползва идеи от списъка, съставен от групата, да добави нови собствени идеи или и двете.
5. Дайте на всяко момиче плик, малка кутия или чанта, за да прибере тестето с карти.

Вкъщи поставете плика, кутията или чантата някъде, където ще се вижда всеки ден. Винаги, когато се чувствате под натиск заради идеала за външност или просто искате да повишите увереността в собственото си тяло, извадете карта и направете това, което пише на нея. Ако ви хрумнат други подходящи идеи в бъдеще, направете нови карти за вашата кутия. Ако в бъдеще забележите как приятелите ви се измъчват, защо не им заемете една от картите си, за да им напомните как могат да отхвърлят идеала за външност?



Направете го по различен начин

Ако вашата група иска да направи нещо по-активно, опитайте да представите идеята чрез ролева игра. Накарайте групата да помисли усилено за предизвикателствата, пред които може да се изправи, след което момичетата могат да издърпат по двойки предизвикателство от шапката и да изиграят какво ще направят, за да го преодолеят, ако то се случи в бъдеще.

Ако групата предпочита по-индивидуална мисловна дейност, момичетата могат да подготвят пощенска картичка до бъдещото си Аз, в която да кажат какво да направи, за да се противопостави на натиска, свързан с идеала за външност.

СЪВЕТ

Ако някой няма идея как да постъпи, предложете примери, за да помогнете да започне отнякъде.

Слушайте любимата си вдъхновяваща песен и т.н.

Споделете публикация в социална мрежа*, която разобличава идеала за външност

Напишете послания, вдъхващи увереност в тялото, на залепващи бележки и ги разлепете из стаята си

Повторете заниманието „Време пред огледалото“

Движение за позитивна нагласа към тялото

Защо това е важно

Увереността в собственото си тяло е социален проблем. Като станат активисти в борбата за повече увереност в собственото си тяло, момичетата се упражняват да изразяват собственото си отхвърляне на идеала за външност и помагат на другите да се чувстват по-малко притиснати да го преследват, създавайки общности с по-позитивна нагласа към тялото.

Ще имате нужда от

- ❑ Хартия и цветни химикалки за всяка малка група.

Обстановка

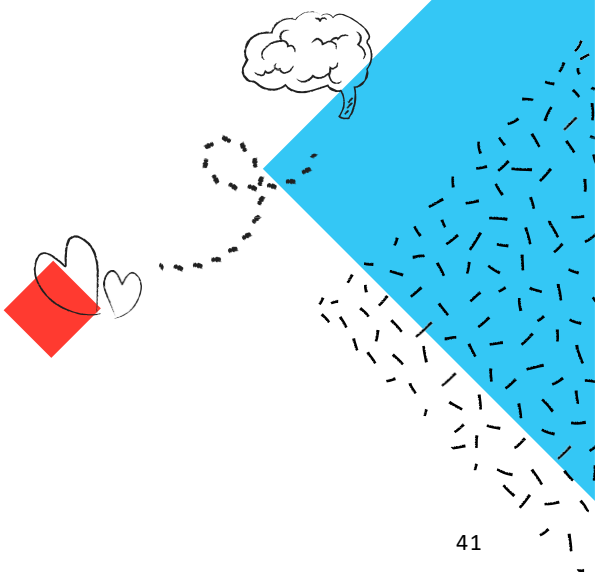
Малки дискусионни групи (приблизително четири до шест души), с водещи, които се движат между групите.

Какво се случва

Като работят в малки групи, момичетата избират просто действие, което ще им позволи да споделят наученото във „Верни на себе си“ с повече хора.

Какво бихте могли да направите, за да отворите очите на приятелите и семейството си, дори на обществото, за идеала за външност и значението на увереността в собственото си тяло? За да приключите „Верни на себе си“, споделете това, което сте открили, с другите и разкрийте истината зад идеала за външност.

1. Създайте две групи за колективно обсъждане:
   - С кого най-много бихте искали да споделите посланията на „Верни на себе си“?
   - Къде във вашата общност хората са най-силно изложени на натиска на идеала за външност?
2. Като разсъждавате върху това, което сте научили от „Верни на себе си“, какво бихте искали да кажете на тези хора? Измислете няколко прости послания, които биха оспорили идеала за външност и ще помогнат на другите да се чувстват по-уверени в тялото си. Създайте балонче с реч за всяко послание.
3. Как иначе да споделите посланията си или да оспорите идеала за външност на местата, където идеалът се проявява най-често във вашата общност? Помислете за едно просто действие, като например:
   - Поставяне на бележки за положителна нагласа към собственото тяло върху огледалата в банята във вашето училище
   - Изпращане на пощенски картички с послания за позитивна нагласа към тялото на вашите приятели
   - Поставяне на плакати, с които се оспорва идеалът за външност
   - Писане на статия в блог
   - Провеждане на кампания в социалните мрежи*
   - Създаване на фотоизложба или временна изложба с рисунки
4. Вземете решение в близко бъдеще да предприемете действия като група и да стартирате движение за позитивна нагласа към тялото, като си направите групово селфи, а в балончета за реч включите посланията си. Ако се чувствате комфортно да го направите, публикувайте снимката в социалните мрежи и я споделете с приятелите си, като използвате хаштага #TruetoMe.
5. Уверете се, че всеки получава балонче с реч, което да отнесе вкъщи.



Стремете се

- Към работа в екип, ентусиазъм и мотивация за действие.
- Висока енергия и много дискусии.

Направете го по различен начин

Това занятие може да се нуждае от допълнително време извън заниманието, за да има ефект. Ако е трудно да се намери време, накарайте момичетата да се концентрират върху попълването на балончетата с реч и да преценят къде могат да разпространят своите селфита – както онлайн*, така и офлайн.

СЪВЕТ

Ако имате време и групата е ентусиазирана, предприемането на действия в общността е чудесен начин момичетата да почувстват, че имат силата да внесат промяна, и да практикуват житейски умения, както и да затвърдят посланията за увереност в собственото си тяло. Опитайте се да запазите лидерската роля на момичетата в проекта за максимално въздействие.



Размишляване и възхваляване

Защо това е важно

Размишляването върху заниманието помага за усвояване на наученото. Това също е шанс да получите обратна връзка и да признаете приноса на всички.

Ще имате нужда от

- ❑ **Сертификати „Верни на себе си“** (по избор)

Всички материали за програмата „Верни на себе си“ са достъпни за изтегляне от **dove.com/selfesteem**.

Обстановка

Цялата група в занимание за обратна връзка.

Какво се случва

Получете обратна връзка. Дискутирайте – или използвайте бележници за стена или други техники за бързо оценяване и размисъл – за да отговорите на следните четири въпроса:

Какво ви хареса най-много в семинара?

Имаше ли нещо, което не ви допадна?

Какво е основното нещо, което ще пренесете от семинара в собствения си живот?

Какво е нещото, усвоено от програмата „Верни на себе си“, което бихте искали да кажете на приятелите си?

Благодарете на всеки член на групата за участието и признайте приноса по забавен и творчески начин. Ако имате време, чудесен начин да приключите семинара е просто занимание, с което да отдадете дължимото на индивидуалността и добрите качества на всеки. Например: всяко момиче може да изработи и украси уникално хартиено цвете, като напише върху него пет неща, които харесва у себе си. Поканете момичетата да подредят заедно цветята си като разнообразна и красива градина.

Стремете се

- Към чувство за ясно постижение у членовете на групата.
- Към яснота относно програмата.
- Те да имат мотивация да споделят наученото.

Направете го по различен начин

Попълнете и връчете сертификатите за програмата „Верни на себе си“, които могат да се изтеглят от **dove.com/selfesteem**. Или превърнете края на заниманието в парти, ако имате време и ресурси.

Приключване

Отделете минута, за да приключите заниманието. Благодарете на всички за участието във „Верни на себе си“ и ги окуражете да разпространяват посланието за позитивна нагласа към тялото навсякъде!

СЪВЕТИ

Тъй като вашата група няма да се срещне отново, подчертайте предимствата от изпълнението на личните предизвикателства и насърчете участничките да разпространяват посланието за увереност в собственото си тяло навсякъде!



Dove
self-esteem
project