Dove self-esteem project

Увереното ми Аз

Училищни семинари
за изграждане на
увереност в тялото

Ръководство за учители



САМОСТОЯТЕЛНО ЗАНИМАНИЕ

Резултати от обучението:

В този семинар учениците:

- **ще разберат концепцията за идеалите за външност** и откъде идва натискът за тяхното постигане;
- **ще изградят медийна грамотност,** като изследват как изображенията и посланията в рекламата, киното и социалните мрежи често изкривяват истината;
- **ще разработят стратегии за противопоставяне срещу натиска на идеалите за външност,** за избягване на сравненията, за противопоставяне срещу идеалния външен вид и за изграждане на увереност в собственото им тяло.

Ресурси, от които ще имате нужда:

МАТЕРИАЛИ ЗА САМОСТОЯТЕЛНОТО ЗАНИМАНИЕ

- **Ръководство за семинара**
- **Презентация на семинара**
- **Лист с три занятия**
  (по един комплект на ученик)
- **Дискусионни карти**
  (една страница, споделена между шест малки групи – вижте страница 4 от работните листове)
- **По избор: Карти с дефиниции**
  (една страница, споделена между четири малки групи)

- **Вдъхновяващи видеоклипове:**
  - Идеали за външност
  - Видеоклип „Dove: селфи“
  - Видеоклип „Dove: променете едно нещо“
  - Анимационен сериал „Стивън Вселенски“

ОТ ВАШЕТО УЧЕБНО ЗАВЕДЕНИЕ

- **Проектор и бяла дъска**
- **Всеки участник ще се нуждае от химикалка**
- Трябва да намерите примери за реклами. Важно е да изберете реклами, които въздействат на вашия клас, както на момчетата, така и на момичетата. Трябва да се опитате да откриете два примера: в единия да бъде заснета известна личност, която рекламира подходящ за възрастта на учениците продукт, а в другия да се рекламират различни продукти. Може да ви е полезно да търсите известни личности онлайн, като използвате следните термини: (въведете името на популярната личност) РЕКЛАМА.

По избор

- **Допълнителни листове хартия**
- **Флипчарт и маркери**

Преглед на семинара

Общо време: 45 минути

Страница 05

Въвеждане на понятието „натиск на идеалите за външност“

10 минути

Въведение и основни правила

Какво представлява натискът на идеалите за външност?

Откъде идва този натиск?

Какво имаме предвид под „медийно съдържание“?

Какво изучаваме днес?

Страница 10

Професионално медийно съдържание

20 минути

Как се манипулират изображения?

Защо професионалните медии често създават съдържание по този начин?

Какви проблеми може да причини това?

Какво можем да направим по този въпрос?

Страница 16

Персонално съдържание и публикации в социални мрежи

10 минути

Какво изучаваме днес?

Какви проблеми могат да възникнат, ако сравняваме себе си с хората около нас?

Как може да бъде манипулирано медийното съдържание, създадено от вас и вашите връстници?

Какви проблеми може да причини това?

Какво можем да направим по този въпрос?

Страница 22

Лично тържествено обещание

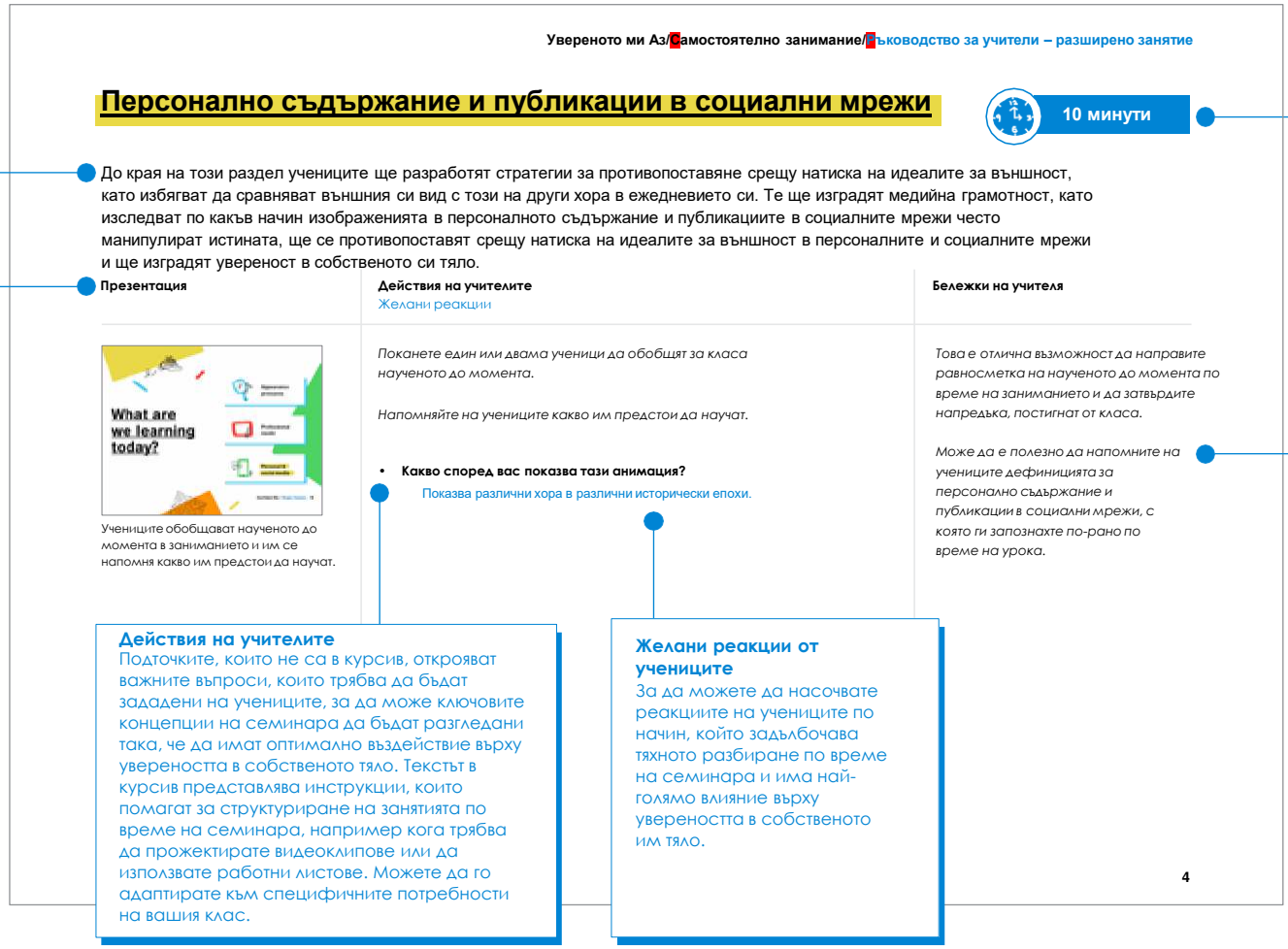
5 минути

Какво научихме днес?

Бъдете активисти за промяна

Поздравления!

Как да използвате това ръководство



Резултат от обучението
Учениците трябва да постигнат това до края на този раздел.

Визуални подсказки и цели на урока
Те ще ви помогнат да насочвате семинара и да го проведете ефективно.

Препоръчително разпределение на времето
Отразява относителната важност на всеки раздел за постигане на резултати от обучението и подобряване на увереността на учениците в собственото им тяло, но може да бъде адаптирано според продължителността на вашия урок.

Бележки на учителя
Идеи и насоки за оптимизиране на ефективността на семинара за ученици.

Действия на учителите
Подточките, които не са в курсив, откриват важните въпроси, които трябва да бъдат зададени на учениците, за да може ключовите концепции на семинара да бъдат разгледани така, че да имат оптимално въздействие върху увереността в собственото тяло. Текстът в курсив представлява инструкции, които помагат за структуриране на занятията по време на семинара, например кога трябва да прожектирате видеоклипове или да използвате работни листове. Можете да го адаптирате към специфичните потребности на вашия клас.

Желани реакции от учениците
За да можете да насочвате реакциите на учениците по начин, който задълбочава тяхното разбиране по време на семинара и има най-голямо влияние върху увереността в собственото им тяло.

Въвеждане на понятието „натиск на идеалите за външност“

10 минути

До края на този раздел учениците ще разберат концепцията за идеалите за външност и откъде идва натискът за постигането им.

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Въвеждащи думи към учениците в началото на семинара.	*Приветствайте учениците с добре дошли на семинара.* **По избор** *Може да направите бързо упражнение с вдигане на ръце или кликър, като попитате учениците:* • **Разбирате ли какво означава увереността в собственото ви тяло?** • **Знаете ли как да подобрите увереността в тялото си?** *Повтарянето на тези въпроси в края на заниманието ще ви позволи да демонстрирате напредъка, постигнат от класа по време на работата.*	
 Учениците разбират груповите правила за участие в семинара и се чувстват комфортно като активни участници в него.	*Обяснете основните правила, за да спомогнете за създаването на подкрепяща, неосъждаща атмосфера.* *Полезно е да отделите време, за да се уверите, че тези правила създават атмосфера на сътрудничество и ако е необходимо, ги коригирайте така, че да отговорят на потребностите на класа.*	

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя



Учениците гледат анимация, на която са показани различни идеали за външност за мъже и жени в различни епохи.

Те разбират, че идеите за това кое е „красиво“, „обаятелно“ и „привлекателно“ постоянно се променят и се различават в различните епохи, страни и култури.

Те осъзнават, че и в наши дни сме подложени на натиск да отговаряме на тези идеали за външност.

Пуснете анимацията.

- **Какво според вас показва тази анимация?**
  Показва различни хора в различни исторически епохи.

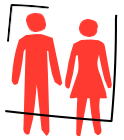
Предложете на учениците бърза игра за откриване на разлики.

- **След като разгледахте всички изображения, какви разлики забелязахте между тях?**
  Контраст между различни изображения, например тънка талия спрямо пищно тяло, официални дрехи спрямо ежедневни ризи и татуировки.
- **Ако всички тези изображения представляват идеали за външност, защо смятате, че не изглеждат еднакво?**
  Идеалите за външност са много различни и винаги се променят в различните епохи, страни и култури. Те никога не остават същите.
- **Смятате ли, че и днес сме подложени на натиск да изглеждаме по определен начин?**
  Да, все още сме подложени на този натиск и днес.

Обяснете, че всички тези изображения представляват идеали за външност – това, което се е смятало за красиво, обаятелно и привлекателно в различни исторически периоди.

Подтикнете учениците да направят конкретни коментари за това по какво се различават тези изображения.

Насочете учениците към конкретни части от изображенията, за да привлечете вниманието им към разликите.



Идеали за външност

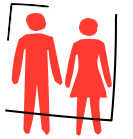
Начинът, по който нашата култура ни налага, че трябва да изглеждаме в определен момент.



Натиск на идеалите за външност

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците разбират, че натискът да изглеждат красиви и привлекателни е навсякъде около тях и идва от много източници, включително от обществото, медиите, семейството, приятелите и съучениците.	*Стартирайте дискусия в целия клас, като поканите доброволци да отговарят на въпроси. Поканете един или двама ученици да отговорят на въпросите:* • **Според вас откъде идва натискът да изглеждаме красиви или привлекателни? Къде виждаме или чуваме послания за това как трябва да изглеждаме?** Общество, медии, роднини, приятели и връстници.	



Идеали за външност

Начинът, по който нашата култура ни казва, че трябва да изглеждаме в определен момент.



Натиск на идеалите за външност

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя







Учениците изследват какво имаме предвид под медийно съдържание. Те могат да изредят различни видове медийно съдържание и да ги групират в две категории: професионално медийно съдържание и персонално съдържание и публикации в социални мрежи.

Създайте „верига от отговори“: помолете всеки ученик да посочи пример от медиите и нека целият клас се изреди по веднъж, без да повтори пример. Докъде можете да стигнете в класа, преди примерите да започнат да се повтарят?

- **Какви различни примери можем да откроим в медиите?**

  Всякакви примери от видеоклипове, телевизионни предавания, реклами, отделни публикации в социални мрежи, списания и т.н.

Запишете идеите на учениците на дъската.

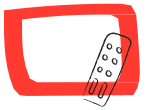
- **Кои от посочените медийни примери са направени от професионалисти?**

  ТВ предавания, видеоклипове, музикални клипове, реклами, компютърни игри.

- **Какво медийно съдържание създавате вие и вашите приятели?**

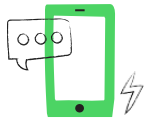
  Снимки, видеоклипове, коментари, селфита, текст (публикувани в социални мрежи).

Напомнете на учениците да мислят за медиите като за съвкупност от думи, снимки и филми и да имат предвид широкия спектър от медийно съдържание, който съществува.



Професионално медийно съдържание

Изображения, послания, видеоклипове и филми, създадени от бизнеса и предавани чрез канали като телевизионни предавания, списания, реклама, филми и музикални клипове.



Персонално съдържание и публикации в социални мрежи

Изображения, послания, видеоклипове и филми, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците разбират, че заниманието ще се фокусира върху медийното съдържание като източник на натиск на идеалите за външност.	*Обяснете на учениците какво им предстои да изучават.*	



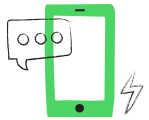
Натиск на идеалите за външност

Натискът, който чувстваме, за да изглеждаме като идеала за външност, да бъдем красиви, обаятелни и привлекателни.



Професионално медийно съдържание

Изображения, послания, видеоклипове и филми, създадени от бизнеса и предавани чрез канали като телевизионни предавания, списания, реклама, филми и музикални клипове.



Персонално съдържание и публикации в социални мрежи

Изображения, послания, видеоклипове и филми, създадени от вас и вашите приятели и споделени лично, онлайн и чрез социалните мрежи.

Професионално медийно съдържание

20 минути

До края на този раздел учениците ще се упражняват в умения по медийна грамотност, като изследват как изображенията и посланията в професионалните медии често изкривяват истината. Ще разработят стратегии за противопоставяне срещу натиска на идеалите за външност, като избягват да се сравняват, противопоставят се на идеалите за външност, налагани от професионалните медии.

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците описват начини, по които изображенията в професионалните медии могат да бъдат манипулирани: чрез ретуширане, стилизиране и цифрови техники.	*Обяснете, че заниманието ще започне с анализ на начина, по който изображенията и посланията в професионалните медии могат да бъдат източник на натиск за преследване на идеалите за външност.* • **Какво според вас означава „манипулация на изображение“?** Редактиране, промяна на части от изображението, като например външния вид на някого, за да се нагоди към предпочитанията на медиите. • **Как изображенията на хора в медиите се манипулират или променят?** Общи отговори като ретуширане, осветление, грим, избор на няколко най-добри снимки от стотици. *Разделете класа на малки групи и пуснете видеоклипа „Dove: селфи“.* *Докато тече видеоклипът, раздайте на всеки ученик листовката с дискусионните карти. След като филмът приключи, задайте по един номер от 1 до 6 на всяка група.* *Помолете учениците да обърнат картите си и да прочетат въпроса, който им е зададен въз основа на номера на тяхната група. Пуснете филма още веднъж и помолете учениците да дискутират въпроса от отредената им дискусионна карта.* *Обсъдете всички дискусионни въпроси поред.*	

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците ще разпознаят или ще изброят различните начини, по които изображението във видеоклипа се манипулира. Те ще могат да обяснят защо е несправедливо и нереалистично да сравняват себе си или другите с манипулираните образи, които виждат в медиите.	**1. Какво смятате за изненадващо, нереално или невероятно от видяното във видеоклипа?** Изненадвам се, че има такава голяма промяна и колко различно изглежда моделът от началото на филма до публикуването на снимка в социалните мрежи. **2. Избройте всички решения, взети за промяна на изображението, преди да са направени снимките.** Например: избран е фотограф, моделът е подбран внимателно, косата е оформена, нанесен е грим и е използвано професионално осветление. **3. Избройте всички решения, взети за промяна на изображението, след като са направени снимките.** Избрана е само една снимка, петната и дефектите по лицето са премахнати, тенът на кожата е изравнен, шията е издължена, косата е подредена така, че да изглежда по-обемна, веждите са повдигнати, за да направят очите да изглеждат по-големи и зъбите са избелени. **4. Помислете как изображението на модела е променено и не отразява реалността. Когато видите подобни нереалистични промени, какви чувства предизвикват у вас?** Чувство на изненада и възмущение при мисълта, че са ви подвели и заблудили. **5. Защо смятате, че нереалистичните изображения, които виждате във видеоклипа, са измамни и подвеждащи?** На хората не се показва истината как реално изглеждат изображенията преди манипулацията, което може да ги накара да вярват в нещо, което не е истина. **6. Защо смятате, че е нереалистично или несправедливо да сравняваме начина, по който ние и приятелите ни изглеждат, с манипулирани изображения на хора, които виждаме в професионалните медии?** Повечето хора не са модели и нямат професионални гримьори, фризьори или професионални специалисти по ретуширане, които да им помогнат да изглеждат перфектно, така че сравняваме между неща, които са на напълно различно ниво, а това не е честно.	*Дискусионните карти са добра възможност да създадете ангажираност в рамките на заниманието. Изрежете картите и ги раздайте с лицето надолу на различните групи. Въпрос 1 е най-лесен, а с нарастване на номерата те стават по-трудни, така че въпрос 6 е най-труден. Помолете учениците да обърнат картите, когато видеоклипът свърши. Може да е от помощ да помолите всяка група да измисли поне три отговора на въпроса си.* *Въпроси 2 и 3: Помолете учениците да бъдат конкретни и да опишат с подробности промените, извършени чрез различните изброени техники.* *Въпрос 6: Ако не сте излъчвали видеоклипа по-рано, може да го пуснете отново, преди да зададете този въпрос.*

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците описват начини, по които изображенията в професионалните медии могат да бъдат манипулирани: чрез ретуширане, стилизиране и цифрови техники.	*Използвайте слайда, за да обобщите точките, които учениците са обсъдили. Добавете тези, които са пропуснали.* *Задайте последния въпрос на целия клас:* • **Какво бихте казали на приятел/ка, за да го/я убедите, че не трябва да се сравнява с манипулирани медийни изображения?** Медийните изображения са нереалистични; те са внимателно създадени и ретуширани; не е честно човек да се сравнява с изображения, които са манипулирани; потърсете в интернет, за да се уверите на каква редакция са подложени изображенията в медиите; огледайте „истинските хора“ около себе си, за да видите колко различни сме всички (един от друг) и нека всички се радваме на това, което ни прави уникални. *Завършете с гласуване на класа, в което учениците ще демонстрират своя ангажимент да променят начина, по който реагират на професионално медийно съдържание.* • **Какво искаме да направим, след като сме научили всичко това? Вдигнете ръка, ако искате да поемете ангажимент да промените начина, по който реагирате на изображенията, които виждате в професионални медии.**	*Гласуването позволява на учениците да демонстрират личната си решимост да променят начина, по който ползват медийното съдържание (например, като престанат да се сравняват с медийни изображения). Поемането на личен ангажимент помага на учениците да променят своя начин на мислене и поведение.*

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците ще осъзнаят, че изображенията в професионалните медии (и по-конкретно рекламите) отразяват актуалните идеали за външност, за да рекламират определени продукти и услуги.	*Обяснете, че след като сте проучили как изображенията в професионалните медии често са манипулирани, сега ще бъдете внимателни към посланията, които често придружават тези изображения.* • **Покажете на класа рекламите, които сте приготвили.** *Бързо задайте на учениците ключовите въпроси във връзка с всяка от показаните реклами, като насърчавате целия клас да им отговори.* *Покажете заедно с този слайд рекламите, които сте подбрали. Повече подробности за вида реклами, които трябва да търсите, можете да намерите в списъка с принадлежности на страница 2.* • **Какво се продава с тази реклама?** • **Чие изображение се използва, за да продават това?** Отговорите на учениците ще зависят от рекламите, които сте избрали. • **Защо използват човек с подобна външност?** Лицето на рекламата има атрактивна и привлекателна външност и е популярно сред хората, които биха искали да купят продукта. • **Защо биха манипулирали снимката на този човек, за да го накарат да изглежда „идеален“ в тази реклама?** Ако рекламата е за продукт, това се прави, за да изглежда сякаш продуктът има ефект по начина, по който се обещава в рекламата (например серум за блясък на косата; крем против пъпки) или за „продаване“ на външния вид като част от „идеален“ начин на живот, който продуктът може да помогне на хората да постигнат. • **Какво е общото послание на тази реклама?** Общото послание на рекламата е: „ако закупите този продукт, ще се доближите до идеалния външен вид на този човек/ще постигнете неговия стил на живот“.	*Сега повторете въпросите за втората реклама, която сте избрали.* *Опитайте се да получите отговори на всички тези въпроси за поне две реклами, за да дадете време на учениците да размишляват върху начина, по който са създадени рекламите.* *Помогнете на учениците да разберат, че рекламата има за цел да подтикне зрителите да се сравняват с персонажите, показани в нея. Рекламите непрекъснато внушават, че с купуването на определен продукт или услуга хората могат да постигнат идеалната външност или начин на живот, който се рекламира, въпреки че това обикновено е нереалистично и нечестно, като се има предвид честата манипулация на изображенията.*

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците ще осъзнаят, че често сравняват външния си вид и приятелите си с изображения, които виждат в медиите, а това има негативни последици.	*Помолете учениците да помислят самостоятелно, да обсъдят по двойки и да споделят какво мислят по въпросите по-долу. Поставете въпросите, дайте възможност на учениците първо да помислят самостоятелно, да ги обсъдят бързо с партньорите си, а след това да споделят мислите си пред класа.* • **Когато някой на вашата възраст види тези манипулирани изображения, как се чувства?** *Запишете идеите на учениците на дъската.* • **Защо това кара някои хора да се чувстват зле?** Това може да накара хората да се чувстват тъжни, недостойни, несигурни, недостатъчно привлекателни. Трудно е да не сравняваме външния си вид с изображенията, които виждаме в медиите. Това може да ни накара да се чувстваме зле, тъй като чувстваме, че не сме на висотата на идеалите за външност. Когато разберем, че изображенията са манипулирани, това също ни кара да се чувстваме зле – чувстваме се измамени и осъзнаваме, че това, към което се стремим, е непостижимо. *Поканете класа да гласува.* • **Вдигнете ръка, ако смятате, че всички трябва да се противопоставим на манипулираните изображения в медиите. Защо?** Всички ние трябва да се противопоставим на манипулираните изображения, защото те не са реални, а ни окуражават да се сравняваме с тях, като ни карат да се чувстваме зле; те често правят това, защото се опитват да ни подлъжат да мислим, че ще постигнем по-привлекателен външен вид или начин на живот, ако купуваме техния продукт или услуга.	*Опитайте се да насърчите учениците да формулират идеята, че няма смисъл да се опитват да постигнат идеалите за външност, които постоянно се променят; че не е хубаво всички да изглеждат еднакво; че е по-добре да ценим уникалното у нас, вместо да се сравняваме със силно манипулирани медийни изображения.* *Помолете учениците да вдигнат ръка, ако смятат, че противопоставянето срещу тези изображения е важна стъпка към предприемане на действия за промяна.*

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците ще дадат идеи как да се противопоставят на натиска на идеалите за външност, на който ги подлагат професионалните медии: първо чрез действия, които могат да предприемат, и второ, като се противопоставят на процеса на сравняване. Това ще им даде възможност да станат по-критични медийни потребители.	• **Какво бихте направили, за да покажете, че не сте съгласни с начина, по който професионалните медии лансират нереалистичен „идеал“ за външност?** Учениците могат да споделят следните идеи: не купувайте списанието, рекламиращо продукта; не купувайте продукта; кажете на всичките си приятели, че смятате рекламата за фалшива или подвеждаща; бойкотирайте продукта; напишете оплакване до компанията, рекламодателя или медията; направете своя собствена реклама, която не използва манипулация; купувайте продукти, които използват отговорни рекламни техники. *Накарайте учениците да попълнят Работен лист 1, като работят по двойки и разиграват ролева игра.* *Поканете двойките да представят по една идея за всеки вид медийно съдържание.*	*Може да е от помощ да споделите пример. Подходящ пример е този с 14-годишната Джулия Блум в САЩ, която инициира онлайн петиция, в резултат на която голямо и популярно списание поема ангажимент да не ретушира фигурите или лицата на моделите.*

Персонално съдържание и публикации в социални мрежи

10 минути

До края на този раздел учениците ще разработят стратегии за противопоставяне срещу натиска на идеалите за външност, като избягват да сравняват външния си вид с този на други хора в ежедневието си. Те ще изградят медийна грамотност, като изследват по какъв начин изображенията в персоналното съдържание и публикациите в социалните мрежи често манипулират истината, ще се противопоставят срещу натиска на идеалите за външност в персоналните и социалните мрежи и ще изградят увереност в собственото си тяло.

Презентация	**Действия на учителите** Желани реакции	**Бележки на учителя**
 Учениците обобщават наученото до момента в заниманието и им се напомня какво им предстои да научат.	*Поканете един или двама ученици да обобщят за класа наученото до момента.* *Напомняйте на учениците какво им предстои да научат.*	*Това е отлична възможност да направите равносметка на наученото до момента по време на заниманието и да затвърдите напредъка, постигнат от класа. Може да е полезно да напомните на учениците дефиницията за персонално съдържание и публикации в социални мрежи, с която ги запознахте по-рано по време на урока.*

Презентация	**Действия на учителите** Желани реакции	**Бележки на учителя**
 Учениците ще осъзнаят, че сравняването на външния ни вид с другите е автоматично и е част от човешката природа, но е вредно и може да ни накара да се чувстваме зле.	*Обяснете, че на класа му предстои да се запознае накратко с факти, които доказват, че хората се сравняват не само с изображения в професионалните медии. Всъщност хората често правят сравнения въз основа на външния вид в ежедневието си.* *Пуснете видеоклипа „Dove: Променете едно нещо“.* • **Какво ни показва този видеоклип за склонността на хората да се сравняват с другите?** • **Как според вас им въздейства подобно сравняване на външността им с външността на другите?** Това може да ги накара да се чувстват зле, заниманието е безсмислено, защото никой не се чувства щастлив – всеки иска нещо, което не притежава. *Проведете бързо гласуване на класа.* • **Вдигнете ръка, ако смятате, че трябва да смекчим натиска да изглеждаме по определен начин в медийното съдържание, което създаваме.** *Обяснете, че често се случва да се сравняваме с хората, които срещаме в ежедневието си, както и с изображения, които виждаме в медиите.*	*Опитайте се да получите отговори от учениците, показващи, че те осъзнават колко безсмислено е подобно сравняване в крайна сметка, защото ако всички се сравняват, никой не е щастлив или доволен от чертите, които притежава.*

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците могат да опишат начините, по които снимките, правени от тях самите или от приятелите им и публикувани в персоналните или социални мрежи, могат да бъдат манипулирани.	*Обяснете на класа, че след като са гласували да се противопоставят на процеса на сравняване в ежедневието си, им предстои да проучат как персоналното съдържание и публикации в социални мрежи могат да бъдат източник на натиск във връзка с външния ни вид, като ни окуражават да сравняваме външността си с тази на хората около нас.* *Помолете учениците да затворят очи и да помислят.* • **Как бихте могли вие, вашите приятели или младите хора по принцип да манипулирате или променяте изображенията в персоналните и социални мрежи?** Отговорите могат да включват: ъгъл на заснемане на селфитата, използване на филтри, позиране по определен начин, избор и споделяне на най-добрите изображения, избор на снимки, които се фокусират само върху външния вид. *Поканете учениците да вдигнат ръка или да споделят отговорите си.* *Запишете идеите на учениците на дъската.* *Помолете ги да отворят очи и да добавят всички точки, които смятат, че са пропуснали.* • **Смятате ли, че изображенията, които вие и вашите приятели виждате и споделяте в персонални и социални мрежи, представляват „реалния“ живот?** Тези изображения невинаги са реалистични – те също могат да бъдат ретуширани. Те може също да не представят реалния живот, защото са били внимателно подбрани и показват само моментна снимка на живота на хората.	

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците ще осъзнаят, че изображенията в персонално съдържание и публикации в социални мрежи могат да повишат натиска на идеалите за външност, на който са подложени. Това ги кара да се чувстват зле и да бъдат по-фокусирани върху начина, по който изглеждат. Те ще разберат, че всеки ден сравняват външния си вид с изображения, които виждат в персонално съдържание и публикации в социални мрежи, които не отразяват реалния живот и следователно са невъзможни за постигане, а това ги кара да се чувстват по-зле. Несправедливо и нереалистично е да се сравняваме с подобни изображения.	*Започнете дискусия в малки групи. Задайте въпросите и дайте на групите няколко минути, за да ги обсъдят, преди да споделят идеите си с класа.* • **Когато някой като вас види тези изображения в персонално съдържание и публикации в социални мрежи, как се чувствате?** Както в случая с професионалните медии, това може да ги накара да се чувстват тъжни или недостойни. • **Как подобни изображения могат да ви накарат да се чувствате по отношение на външния си вид?** Може да се почувствате зле или да започнете да мислите, че изглеждате по-различно от това, което виждате, защото се сравнявате с тези изображения. • **Защо сравняването на външния ни вид с тези изображения може да ни накара да се почувстваме зле?** Това е сравнение на начина, по който изглеждаме в ежедневието си, с изображения, които не са реални, което кара хората да мислят, че не са достатъчно привлекателни. Освен това те започват да смятат външния си вид за по-важен, отколкото е или трябва да бъде в действителност.	*Помогнете на учениците да разберат защо сравняването им с тези изображения може да бъде разстройващо или вредно, като им напомните за начините, по които изображенията могат да бъдат манипулирани в персоналните и социални мрежи.*

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците ще обмислят начини, по които могат да устоят на натиска на идеалите за външност, упражняван от персоналното съдържание и публикациите в социалните мрежи.	*Обяснете на учениците, че след като са разбрали колко вредни могат да бъдат сравненията, ще обмислите идеи как можем да се противопоставим срещу натиска на идеалите за външност, на който ни подлагат персоналното съдържание и публикациите в социалните мрежи. Това ще ни помогне да не правим сравнения въз основа на външния вид.* *Поканете класа да гласува.* • **Вдигнете ръка, ако смятате, че трябва всички да допринесем за понижаването на натиска да изглеждаме по определен начин в медийното съдържание, което създаваме.** *Споделете идеи как бихте могли да постигнете това като клас. След това преминете към обсъждане по двойки, като позволите на учениците да си водят бележки по двойки, ако има достатъчно време, преди да ги помолите да работят самостоятелно по Работен лист 2.* *Поканете двойките или групите да споделят идеите си едни с други, след което да ги представят на класа.* Идеите включват: публикуване на комбинация от снимки, които представят различни аспекти от живота ви – някои, на които изглеждате в най-добрата си форма, други, на които личи колко се забавлявате, като прекарвате времето си на най-готините места, или артистични снимки, като например снимка на сянката ви; заснемане на спонтанни снимки, вместо винаги да търсите най-благоприятната поза; публикуване на коментари, с които правите комплименти на приятели за характеристики на техните снимки, различни от начина, по който изглеждат; отклоняване на всеки негативен коментар или подигравка с подкрепящи думи. Учениците могат да обяснят, че това ще помогне на хората да се чувстват по-добре, защото ще се фокусират по-малко върху външния си вид. Те ще се притесняват по-малко от подигравките, ако знаят, че приятелите им осъзнават, че не всички снимки трябва да са перфектни, и ги подкрепят онлайн с окуражаващи коментари. Няма да се сравняват с изображения на базата на външния си вид. Ще бъдат по-спокойни по отношение на външността си, защото няма да има нереалистичен идеал за външност за преследване.	*Поканата към учениците да вдигнат ръка, за да определят ролята си в осъществяването на промяна, е важна стъпка към решението да се предприемат действия.*

Лично тържествено обещание

5 минути

До края на този раздел учениците трябва да са размишлявали върху темата на заниманието и ще са избрали едно действие, за да демонстрират ангажимента си да се застъпват за увереността в собственото тяло.

По време на семинара учениците:

- изграждат медийна грамотност, като изследват как изображенията и посланията в рекламата, киното и социалните мрежи често изкривяват истината;
- осъзнават, че е безсмислено да се сравняват с медийните изображения, защото медиите често популяризират идеали за външност, за да ни продават продукти и услуги;
- търсят начини да се противопоставят и да отхвърлят изображенията и посланията в медиите, които популяризират идеалите за външност.

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците споделят ключовите послания от днешния урок.	*Поканете доброволец да прочете текста на слайда, за да припомни съдържанието на урока.* • **Какво научихме на днешния семинар?** *Поканете доброволците да прочетат ключовите моменти от слайда и обобщете точките, които учениците са пропуснали.*	

Презентация	Действия на учителите Желани реакции	Бележки на учителя
 Учениците ще използват наученото в днешното занимание, за да направят лично тържествено обещание, като по този начин се ангажират да действат за подобряване на увереността в собственото си тяло и/или тази на хората около тях.	• **Какви действия ще предприемете, за да се справите с натиска, на който вие и вашите приятели сте подложени, за да изглеждате по определен начин?** Идеите на учениците могат да варират от промяна на начина, по който ползват съдържание от професионални медии, до промяна на начина, по който създават или ползват персонално съдържание и публикации в социални мрежи, или начина, по който могат да се научат да идентифицират по-добре наличието на идеали за външност и да им се противопоставят. *Поканете всеки един на двама ученици да сподели идеите си.* *Помолете учениците да попълнят самостоятелно Работен лист 3, като запишат едно нещо, което обещават да правят или да правят по различен начин в резултат на заниманието.* *Помолете един или двама ученици да споделят идеите си.* *Насърчете учениците да обещаят нещо малко и конкретно, за да им бъде по-лесно да спазят обещанието си.*	
	*Благодарете на учениците за участието в днешното занимание.* *Насърчете учениците да помислят по темата и да прилагат на практика знанията и разбиранията си всеки ден.* *Ако е възможно, предложете да останете след заниманието или да говорите с участниците в друг момент за всичко, което сте обсъждали по време на заниманието.*	

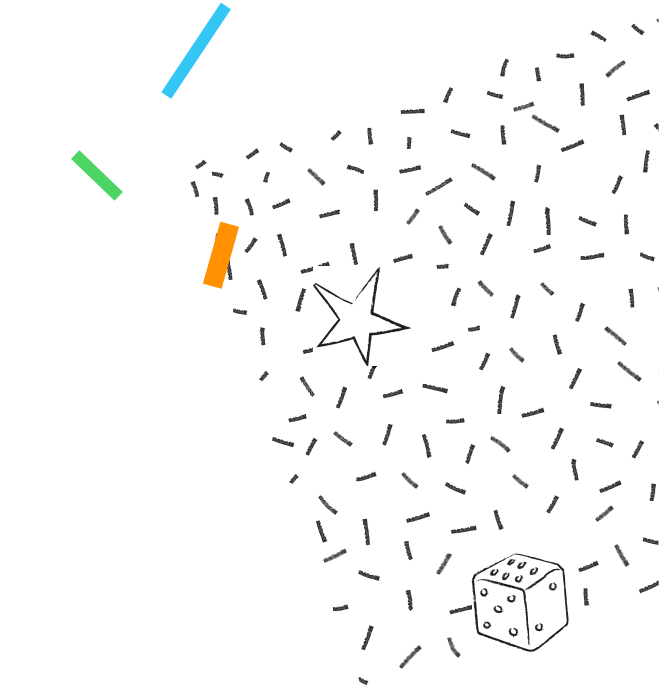
Продължаваме нататък

Пълната програма от пет урока предлага на учениците възможността да се ангажират по-задълбочено с концепциите, включени в **самостоятелния урок „Увереното ми Аз“** в допълнение към другите ключови концепции, които влияят на увереността в собственото ни тяло. Участието в програмата от пет урока също ще доведе до по-значимо и дълготрайно подобрение на увереността на учениците в собственото им тяло.

Пълни подробности за семинарите и материалите можете да намерите на **dove.com/selfesteem**

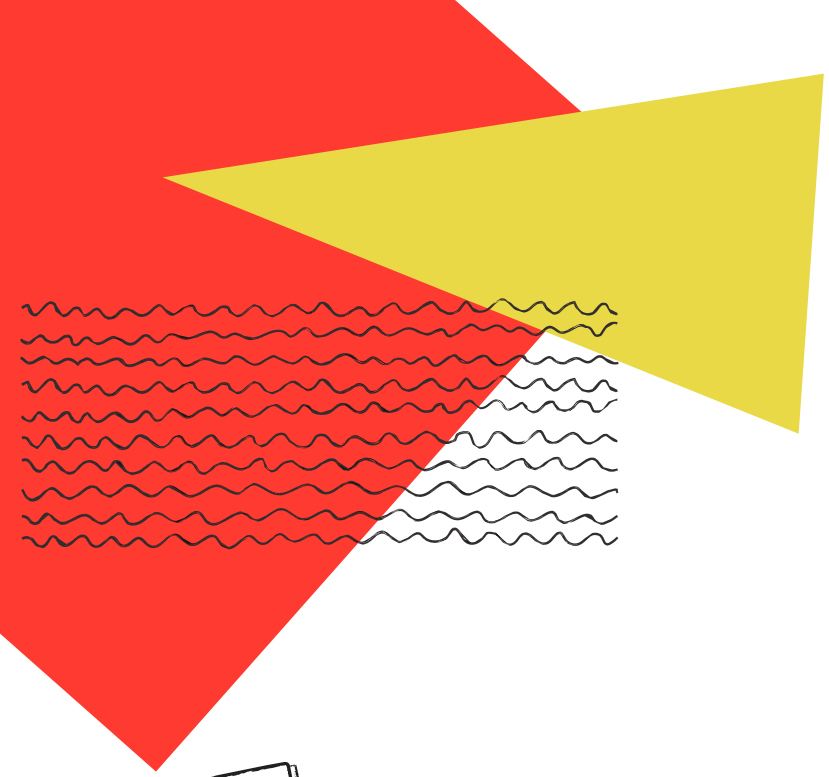
ПРОДЪЛЖЕНИЕ

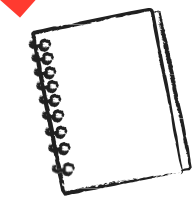
Училищните семинари за увереност в тялото „Увереното ми Аз“ често предизвикват страхотни дискусии в клас, които могат да се разпространят в цялото училище и в живота на ученици и учители извън класната работа. Повече информация в подкрепа на учителите и родителите, включително допълнителни материали, предназначени да подобрят разбирането на вашите ученици за ключовите понятия, обхванати в **самостоятелния урок**, можете да намерите на **dove.com/bg/selfesteem**



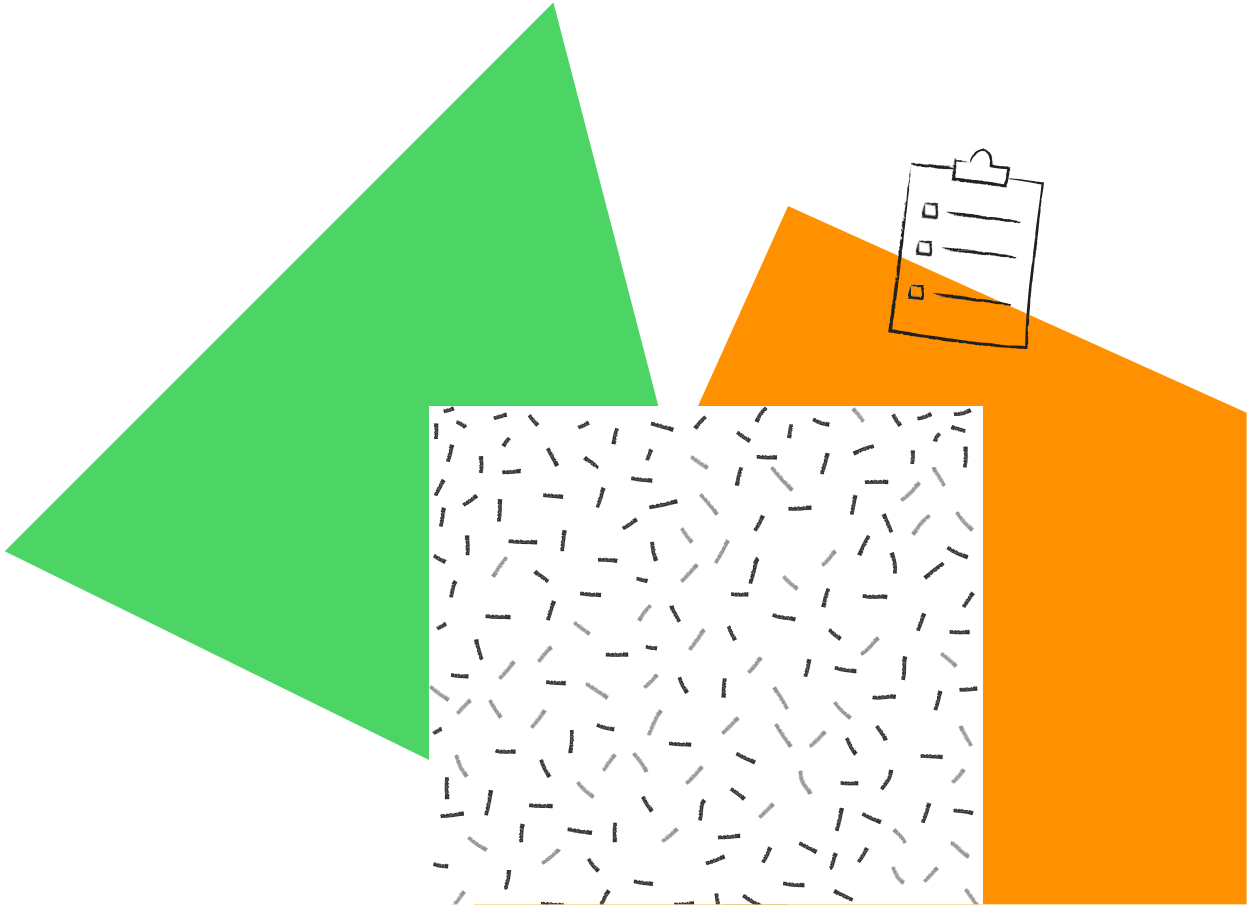


Адаптирано от „Щастливи да бъдем себе си“ с разрешение и по лиценз от Сюзан Т. Пакстън, Сион А. Маклин, Шанел М. Фю и Сара Ж. Дъркин, 2013 г.









Dove
self-esteem
project