

Ce știu acum



Ce i-ați spune unei versiuni mai tinere a voastre pentru a nu urmări atingerea aspectului fizic ideal și pentru a se feri de efectele negative ale acestui proces?

Scrieți o scrisoare sau utilizați o abordare mai creativă (vlog, blog, animație, clip video, o melodie etc.) pentru a transmite versiunii voastre mai tinere:

- > Ce este aspectul fizic ideal.
- > Diferitele dezavantaje asociate urmării acestuia.
- > De ce nu merită urmărit.

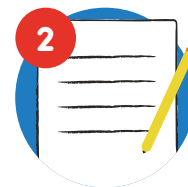
Vă rugăm aduceți creațiile la următoarea sesiune pentru a le prezenta grupei.



În fața oglinzii

Sunteți unici și uimitori! Cât de des apreciezi acest lucru? Acorda-ți un timp pentru a identifica 10 lucruri care îți plac la tine.

Uită-te în oglinda și fă o listă cu...



Ce îmi place la mine, dar nu se vede în oglindă, deoarece provine din interior:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Pentru a vă ajuta să începeți...

Ce credeți că ar spune prietenii voștri dacă ar fi întrebați ce anume le place la voi?

Începeți cu detalii minore despre voi, apoi încercați să gândiți la scară mai largă.

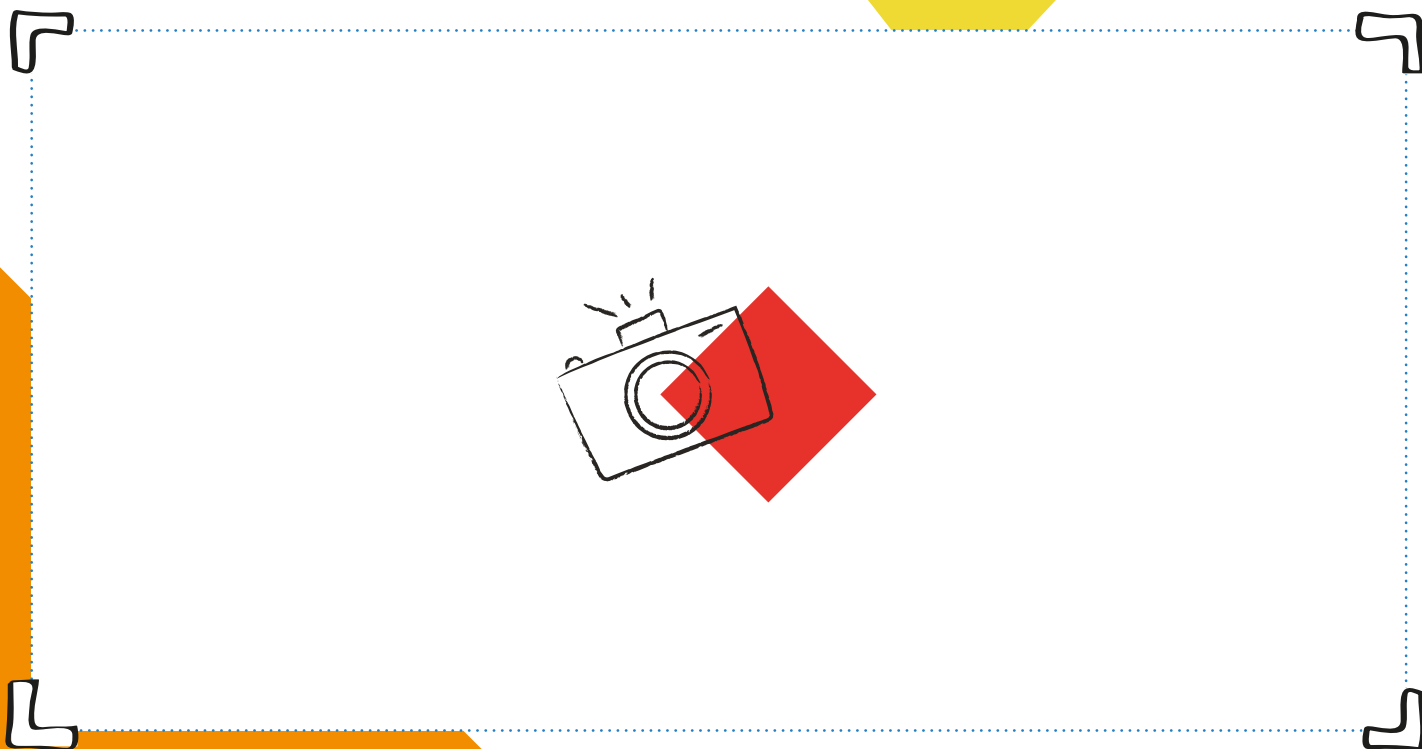
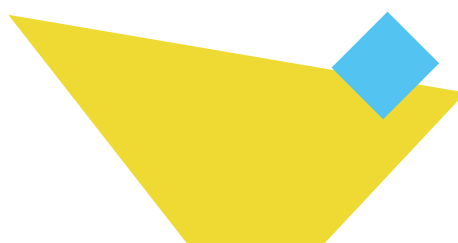
Dacă vă este dificil să identificați cinci elemente, începeți cu trei, pentru fiecare listă. E totul în regulă? Puteți găsi mai mult de două lucruri pentru fiecare din liste?

Ce îmi place la corpul meu când mă uit în oglindă:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Detectivi media



Aspectul fizic ideal este un fals, deoarece:

Aspectul fizic ideal nu merită urmărit deoarece:



Cartonașe scenariu „În locul ei”



Alegeți scenariile care vi se par mai relevante pentru grupa dumneavoastră sau creați unele noi.

<p>E aproape vara, abia aștept să merg la piscină. Însă corpul meu nu e pregătit pentru costumul de baie - ar trebui să mă pun pe treabă!</p>	<p>Mai sunt doar trei luni până la balul de absolvire. Cred că ar trebui să mă apuc de dietă pe care mi-a dat-o mama, altfel n-am să arăt bine în rochie.</p>
<p>Cred că n-am să merg la acea petrecere. Știu că n-am mai ieșit de mult cu prietenii mei, dar ei se simt bine oricum, și fără mine. Probabil că le e jenă să fie văzuți cu mine; sunt prea grasă ca să port o rochie.</p>	<p>O să spun că am uitat să-mi fac tema. Nu pot să stau în fața atâtor oameni și să prezint ceva; vor remarca imediat că sunt mult mai grasă decât restul fetelor din clasă. Voi sta liniștită în spate.</p>
<p>Îmi place părul meu, dar e atât de diferit de cel al prietenelor mele și întotdeauna cineva are ceva de comentat despre el. Cred că trebuie să strâng bani și să merg la coafor.</p>	<p>Azi nu mă pot duce la școală; toată lumea știe ce s-a întâmplat ieri cu Alex. Ar trebui să mă detașez, dar mă face să mă simt bine, chiar dacă știu că este ceva de moment. Aș fi vrut ca senzația asta să dureze.</p>
<p>Până nu schimb ceva la felul în care arăt, voi fi mereu tachinată. Îmi urăsc atât de mult corpul - când mă gândesc la el îmi vine să-mi fac rău.</p>	<p>Cum pot să scap azi de ora de educație fizică? Mi se face rău doar când mă gândesc că trebuie să mă schimb în văzul tuturor și să port acei pantaloni scurți, mulași.</p>
<p>Urăsc să merg în vizită la verișoara mea. Mereu comentează că sunt grasă și că am sânii mari. Probabil are dreptate; ar trebui să slăbesc.</p>	<p>Încă o penalizare la nota la purtare pentru machiaj strident. Nu-mi pasă - așa va rămâne, nu vreau să mi se vadă acnea.</p>
<p>Toate prietenele mele au prieten. Sunt sigură că și eu așa avea, dacă aș fi mai slabă. Mama spune că fac prea mult sport, dar e singura cale prin care pot arăta bine, ca să mă placă cineva.</p>	<p>Prietena mea îmi spune că postez prea multe selfie-uri pe Instagram și comentează mereu referitor la cum arăt. Îmi spune mereu că s-a plictisit să mă audă plângându-mă cât de urâtă sunt și crede că vânez complimente, dar nu e așa!</p>
<p>Nu sunt atât de drăguță pe cât spun oamenii. Da, sunt suplă, dar sunt suficient de slabă? Înainte de a slăbi, toată lumea făcea glume pe seama mea, oare vor începe din nou?</p>	<p>Toate prietenele mele îmi spun că ar trebui să slăbesc, iar ceilalți copii îmi spun că sunt grasă. Mă urăsc. Nu se va schimba nimic până când nu-mi rezolv problemele de greutate.</p>
<p>Prietenii mei cred că nu mănânc deloc, dar eu mă îndop! Mama spune că am să mă îngraș dacă voi mânca prea mult, dar nu vreau ca prietenele mele să creadă că sunt bolnavă sau altceva.</p>	<p>Mă pregăteam să merg la petrecere, dar am renunțat când am văzut cât de prost îmi vine acea rochie.</p>
<p>Nu pot să ies nicăieri în acest weekend - nu am nimic de purtat și trebuie să strâng bani pentru haine noi.</p>	<p>Știu că nu-mi voi face niciodată prieteni dacă voi continua să fiu timidă, dar când oamenii mă remarcă, mă simt întotdeauna judecată pentru felul în care arăt.</p>



Cartonașe scenariu „În locul lui”



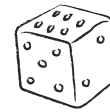
Alegeți scenariile care vi se par mai relevante pentru grupa dumneavoastră, sau creați unele noi.

<p>E aproape vară! Trebuie să încep să fac abdomene pentru a fi pregătit pentru petrecerile de pe plajă.</p>	<p>Mai sunt doar trei luni până la balul de absolvire. Cred că trebuie să merg mai mult la sală. Altfel, n-am să arăt niciodată bine.</p>
<p>Cred că n-am să merg la acea petrecere. Știu că n-am mai ieșit de mult cu prietenii mei, dar ei se vor distra mai bine fără mine. Oricum, sunt prea gras pentru a purta noul tricou. Probabil că le-ar fi rușine să fie văzuți cu mine</p>	<p>O să spun că am uitat să-mi fac tema. Nu pot să prezint nimic în fața clasei. Vor vedea toți că sunt cel mai scund din clasă. Voi sta liniștit în spate.</p>
<p>Îmi place părul meu, dar e atât de diferit de cel al prietenilor mei, și întotdeauna cineva are ceva de zis. Părul meu se îngroașă atât de repede.</p>	<p>Nu pot să merg la școală, mi-am făcut fața praf când m-am ras. Nu vreau ca toată lumea să râdă de mine.</p>
<p>Până nu pun ceva mușchi pe mine, voi fi mereu tachinat. Îmi urăsc atât de mult corpul – când mă gândesc la el îmi vine să-mi fac rău.</p>	<p>Cum pot să scap azi de ora de educație fizică? Mi se face rău doar când mă gândesc că trebuie să mă schimb în vâzul tuturor și să port maieul acela mulat.</p>
<p>Urăsc să merg în vizită la vărul meu. Mereu are ceva de spus legat de greutatea mea. Probabil are dreptate; ar trebui să slăbesc.</p>	<p>Azi n-am să răspund la tablă pentru că nu vreau ca toată lumea să se holbeze la fața mea. De ce trebuie să am acnee?</p>
<p>Toți prietenii mei au prietenă. Sunt sigur că și eu aș avea, dacă aș fi mai musculos. Mama spune că fac prea mult sport, dar e singura cale prin care pot arăta bine, ca să mă placă cineva.</p>	<p>Înainte îmi plăcea să joc fotbal, dar acum am mai mult păr pe picioare ca oricine, așa că nu mai joc. În schimb, restul lumii pare că se distrează.</p>
<p>Nu arăt pe atât de bine pe cât spun oamenii. Da, am mușchi, dar sunt suficient de mari? Înainte de-a avea mușchi toată lumea făcea glume pe seama mea, oare vor începe din nou?</p>	<p>Toți prietenii mei îmi spun că ar trebui să slăbesc și să mă tonifiez. Mă urăsc. Nu se va schimba nimic până când nu-mi rezolv problemele corporale.</p>
<p>Prietenii mei cred că nu mănânc deloc, dar eu mă îndop! Mama spune că am să mă îngroaș dacă voi mânca prea mult, dar nu vreau ca prietenii mei să creadă că sunt bolnav sau altceva.</p>	<p>Mă pregăteam să merg la înot, dar am renunțat când am văzut cât de aiurea arăt în slip. Nu-mi permit să nu merg la sală.</p>
<p>Nu pot să ies în weekend. Trebuie să economisesc pentru niște adidași noi. Ai mei sunt vechi, iar prietenii mei fac mereu glume pe seama mea.</p>	<p>Știu că nu-mi voi face niciodată prieteni dacă voi continua să fiu timid, dar când oamenii mă remarcă, mă simt întotdeauna judecat pentru felul în care arăt.</p>



Cartonașe bingo

- Discuții despre corp

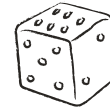


• M-am îngrășat atât de mult.	•• Sunt prea grasă ca să mănânc asta.	• Arăt grasă în asta?	•• Mă simt atât de urâtă în clipa asta.
••• Ai fi atât de drăguță dacă ai mai slăbi.	••• Arăt grasă în asta?	••• Aș vrea să fiu la fel de drăguță ca tine.	••• Arată uriaș în acea fustă.
•••• Arăți uimitor! Cât ai slăbit?	•••• Trebuie să slăbesc 5 kilograme.	•••• Ia-ți haine mai mici cu un număr - asta da motivație!	•••• Mai bine alegei ceva mai puțin mulat ca să-ți ascunzi colăceii.
• E cam grasă ca să fie prietena acelu tip.	•• Ea chiar a pierdut controlul...	• Arăți grozav. Ai slăbit?	•• E prea grasă pentru rochia aceea.
••• E uriașă - sigur are probleme cu sănătatea	••• Fără discuție, trebuie să slăbesc înainte de a veni vara.	••• Coapsele mele sunt prea groase.	••• Nimeni nu mă va invita la o întâlnire dacă nu slăbesc câteva kilograme.
•••• Crezi că ești grasă? Uită-te la mine!	•••• Încerc să scap de toată grăsimea ce atârâna pe mine.	•••• Mi-a prins bine dieta asta - ar trebui s-o încerci și tu.	•••• Nu pot să mănânc asta, mă îngrășă.
• Crezi că ești grasă? Uite ce colăcei am eu!	•• Îți vine să crezi că a pierdut controlul asupra ei în așa hal?	• S-a îngrășat atât de mult față de anul trecut.	•• Îmi urăsc pieptul meu plat.
••• Ești atât de slabă - cum faci asta?	••• Aș vrea să fiu la fel de suplă ca tine!	••• Ai văzut cu ce față se întâlnește? E cât o balenă	••• Uite cât de uriașă e!
•••• Cu greutatea asta, arăt dezagustător.	•••• Trebuie să începi o dietă nouă - ți-ar prinde foarte bine. Vrei să ni te alături? Ai arăta atât de bine.	•••• Sunt prea grasă pentru a purta costum de baie.	•••• Ai ținut regim?



Cartonașe bingo

- Discuții despre corp



<p>•</p> <p>M-am îngrășat atât de mult.</p>	<p>••</p> <p>Sunt prea gras ca să mănânc asta.</p>	<p>•</p> <p>Frizura lui n-are nicio noimă.</p>	<p>••</p> <p>Mă simt de parcă toți s-ar uita la mine, acum.</p>
<p>•••</p> <p>Ai fi tare dacă ai mai slăbi.</p>	<p>•••</p> <p>Îți place ce abdomen am?</p>	<p>•••</p> <p>Aș vrea să fiu la fel de în formă ca tine.</p>	<p>•••</p> <p>Arată ca un pitic pe lângă restul tipilor.</p>
<p>••••</p> <p>Arăți uimitor! Cât de des mergi la sală?</p>	<p>••••</p> <p>Trebuie să slăbesc 5 kilograme.</p>	<p>••••</p> <p>Poți rezolva problema cu un tricou mai strâmt.</p>	<p>••••</p> <p>Mai bine alegi ceva mai puțin mulat ca să-ți ascunzi burta.</p>
<p>•</p> <p>E cam gras pentru tipa aceea.</p>	<p>••</p> <p>Are prea mult păr pe corp. Nu știe ce-i aia lamă de ras?</p>	<p>•</p> <p>Arăți grozav. Ai slăbit?</p>	<p>••</p> <p>E prea gras pentru șortul acela.</p>
<p>•••</p> <p>N-ai deloc bicepsii!</p>	<p>•••</p> <p>Trebuie să slăbesc înainte de-a veni vara.</p>	<p>•••</p> <p>Trebuie să-mi fac abdomenele.</p>	<p>•••</p> <p>Nimeni nu va ieși la o întâlnire cu mine dacă nu pun niște mușchi pe mine.</p>
<p>••••</p> <p>Crezi că ești gras? Uită-te la mine!</p>	<p>••••</p> <p>Încerc să mă tonifiez.</p>	<p>••••</p> <p>Mi-au prins bine exercițiile acestea - ar trebui să le-ncerci și tu.</p>	<p>••••</p> <p>Nu pot să mănânc asta, mă îngrașă.</p>
<p>•</p> <p>Crezi că ești gras? Uite ce burtă am eu!</p>	<p>••</p> <p>El n-a făcut niciun efort. Arată atât de suplu.</p>	<p>•</p> <p>Toată lumea e mai înaltă ca anul trecut.</p>	<p>••</p> <p>Urăsc că sunt slab.</p>
<p>•••</p> <p>Ești atât de musculos - cum faci asta?</p>	<p>•••</p> <p>Aș vrea să fiu la fel de suplu ca tine!</p>	<p>•••</p> <p>Ai văzut cu ce fată se întâlnește? E cât o balenă.</p>	<p>•••</p> <p>Ha, uite cât păr are pe față!</p>
<p>••••</p> <p>Cu greutatea asta, arăt dezagustător.</p>	<p>••••</p> <p>Voi încerca și noua sală de forță. Ar trebui să vii și tu. Ai arăta atât de bine.</p>	<p>••••</p> <p>Sunt prea gras pentru a purta slip.</p>	<p>••••</p> <p>Ai ținut regim?</p>



Grila de răspuns declarativ rapid



Aș fi vrut să arăt mai bine. Uite ce picioare frumoase și lungi ai tu!

N-o să-și facă niciodată un prieten, e prea grasă.

Cântăreața aceea a pierdut controlul asupra sa. Era așa subțirică și drăguță.

Ai văzut-o pe fata aceea? Era atât de slabă, că era străvezie!

În toate pozele astea apar cu aparatul dentar. Nu mai vreau să le văd.

E o rochie superbă, dar ție ți-ar sta mult mai bine cu ea decât mi-ar sta mie. Pieptul meu e prea plat ca să-mi stea bine.

Ar fi atât de drăguță dacă n-ar avea coșuri. Cineva ar trebui să-i cumpere niște fond de ten.

Nici vorbă să ies afară acum - nu mi-am îndreptat părul.



Grila de răspuns declarativ rapid



Aș fi vrut să arăt ca tine,
tu ești musculos.

N-o să-și facă niciodată
o prietenă, e prea
scund.

Cântărețul acela a
pierdut controlul asupra
sa. Avea niște mușchi
uriași.

L-ai văzut pe băiatul
acela? Era atât de slab,
că-l zbură vântul.

În toate pozele astea
apar cu aparatul dentar.
Nu mai vreau să le văd.

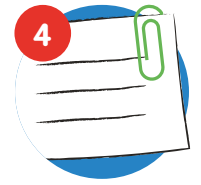
Aș vrea să port un
tricou mulat ca să mi
se vadă pectoralii, dar
asta nu se va întâmpla
niciodată.

Dacă n-ar fi plin de
coșuri, ar arăta grozav.
Ar trebui să-și lase părul
mai lung!

Nici vorbă să merg la
plajă - n-am cum să-mi
ascund brațele mele
păroase.



„Ochii nu mint?”

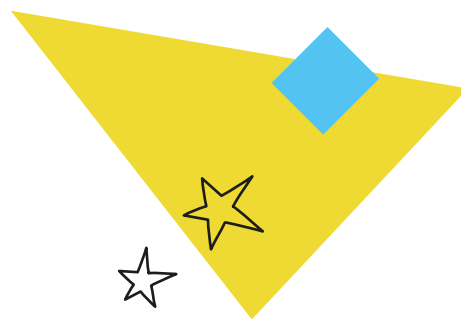


Înainte

După



Certificat „Sinceri cu noi”



a parcurs atelierul „Sinceri cu noi”.

Prin participarea în atelierul „Sinceri cu noi”, el/ea:

- A lucrat în echipă și a dezvoltat relații pozitive cu colegii/colegele sale.
- A aplicat un mod critic de gândire referitor la problemele de încredere în propriul corp și la cum sunt reflectate în mass-media.
- A dezvoltat abilități de conducere prin identificarea unei schimbări pozitive pe care o poate aduce în vederea creării unei comunități mai sigure pe propria înfățișare.
- A practicat discursul și utilizarea diferitelor forme de comunicare și metode creative pentru a transmite acest mesaj.

