

*Dove*  
ai încredere  
în tine

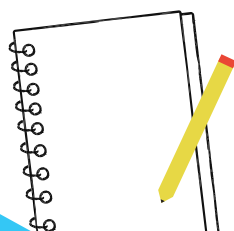


atelierul

# sinceri cu noi

Activități de grup cu tinerii  
pentru mai multă încredere  
în propriul corp

**Ghid de lucru  
pentru lideri**



**GHID CINCI SESIUNI**



# Atelierul Sinceri cu noi

## Ghidul liderului

### Autor

Andii Verhoeven

### cu ajutorul experților

asistent universitar Phillippa Diedrichs  
și Dr. Eric Stice

### Mulțumiri

Membrilor...

...Oxfordshire Youth, UK

...Boys & Girls Club of Pawtucket, USA

...Safe in Tees Valley, UK

...Boys & Girls Club of Greater Washington, USA

și experților care au supervizat programul Dove - Ai încredere în tine pentru ajutorul oferit în dezvoltarea acestui material.

**A fost  
foarte distractiv!  
Când mai facem asta?**  
- Anna, 13

**A fost interesant  
să aflu despre  
sentimentele altor oameni.  
Voi face o schimbare,  
spunându-le tuturor  
prietenilor mei că toți avem  
aceleași probleme și că  
nimeni nu e perfect.**  
- Savannah, 12 ani

**Te pune  
pe gânduri!**  
- Enrique, 14 ani

**Ajută participanții  
să aibă mai multă încredere  
în ei. Îi ajută să-și înțeleagă pe  
ceilalți oameni privindu-i din alte  
perspective. Pentru tineri, constituie  
o oportunitate deosebită de a  
învăța unii de la alții.**  
- Monique, ghid

# Cuprins

Bun venit! Acesta este Ghidul liderului din atelierul „Sinceri cu noi” din cadrul programului Dove - Ai încredere în tine. Acesta vă va ajuta să desfășurați eficient sesiunile astfel încât să obțineți un maxim de rezultate împreună cu grupul dumneavoastră. Vă rugăm prezentați acest ghid tuturor adulților care vă vor ajuta să parcurgeți atelierul „Sinceri cu noi”.

**Introducere ..... 4**

**Cum funcționează atelierul  
„Sinceri cu noi” ..... 6**

**Pe scurt, despre atelierul  
„Sinceri cu noi” ..... 8**

**Sfaturi pentru coordonarea atelierului  
„Sinceri cu noi” ..... 12**

**Informații suplimentare..... 16**



# Introducere

Tinerii din toată lumea se luptă cu lipsa încrederii în sine și în propria înfățișare deoarece simt presiunea unui ideal estetic. Aceștia se confruntă cu lipsa încrederii în propriul corp deoarece încearcă să se încadreze în standardele estetice stricte și nerealistice pe care le observă în societate și despre care vorbesc prietenii și familia.

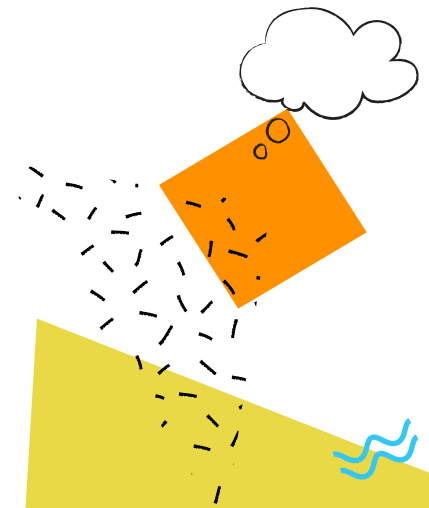
Cercetările la nivel global arată că un nivel scăzut al încrederii în propriul corp îi împiedică pe tineri să-și atingă potențialul, iar mai mult de 80% dintre aceștia evită activitățile preferate pentru că nu se simt bine cu aspectul propriu.<sup>1</sup> Printre acestea se numără participarea la discuții în clasă, practicarea sporturilor și, în cazuri severe, chiar prezența la orele de curs.

Atelierul „Sinceri cu noi” din cadrul programului Dove - Ai încredere în tine este dezvoltat de experți pentru a vă ajuta să sprijiniți participanții să devină mai încrezători în propriile corpuri, pentru a depăși aceste presiuni și pentru a se bucura pe deplin de viață.

Atelierul „Sinceri cu noi” se bazează pe un studiu la nivel mondial ce arată că 6 din 10 tineri incluși în acest tip de ateliere vor avea un nivel mai bun al încrederii în propriul corp pentru cel puțin trei ani de la participare.<sup>2</sup> Răspunsurile retroactive primite de la mii de tineri de pe tot globul arată de asemenea că sunt extrem de interesați să discute și să învețe despre încrederea în propriul corp. Sperăm că vă veți simți bine și că veți obține rezultate deosebite facilitând participarea grupei dumneavoastră în atelierul „Sinceri cu noi”.

## Adaptarea atelierului pentru băieți

„Sinceri cu noi” este un atelier distractiv cu rezultate optime pentru fete, dar care poate avea rezultate bune și în grupe mixte de lucru. Pentru sfaturi referitoare la implementarea atelierului „Sinceri cu noi” pentru grupa dumneavoastră, vă rugăm consultați pagina 11.



<sup>1</sup> The Dove Global Beauty and Confidence Report, 2016

<sup>2</sup> Stice, Marti, Spoor, Presnell and Shaw, 2008



## De ce să avem încredere în propriul corp?

Când oamenii au încredere în propriul aspect fizic înseamnă că sunt satisfăcuți de felul în care arată și funcționează propriile corpuri. Aceștia sunt atât de preocupați de lucruri care-i fac fericiți precum participarea la activități cu prietenii sau practicarea sporturilor încât, în general, nu-și fac griji legate de aspectul fizic. De asemenea, există o strânsă legătură între nivelul stimei de sine și încrederea în propriul corp. Tinerii care se simt încrezători în corpurile lor au relații mai bune cu prietenii și, la nivel familial, se simt mai confortabil în diferite medii precum cel școlar sau la muncă și sunt mai dispuși să încerce lucruri noi.

Tinerii cu un nivel redus al încrederii în propriul corp au tendința de a fi îngrijorați în mare parte a timpului de felul în care arată. Ei consumă timp, energie și bani pentru aspectul exterior.

Încrederea scăzută în propriul corp îi poate conduce la timiditate în interacțiunea cu prietenii și în relații, la abținerea de a vorbi în fața altor oameni și la abandonul activităților preferate, precum înotul, dansul sau chiar de la purtarea ținutelor favorite. Îi poate descuraja în privința implicării în activități esențiale precum cele școlare, o slujbă cu program redus sau chiar în privința unui consult medical. Îi împiedică să-și susțină propriile puncte de vedere.

Încrederea scăzută în propriul corp îi împiedică pe tineri să devină membri activi ai comunității și constituie un obstacol în calea urmăririi propriilor aspirații.



## O problemă globală

Nivelul redus al încrederii în propriul corp și problemele de anxietate legate de aspectul fizic sunt probleme manifestate la nivel mondial. În pofida diversității aspectelor și diferențelor culturale de pe glob, mulți dintre tineri se simt nesiguri pe propriile corpuri, lipsindu-le încrederea. În același timp, tehnologiile precum platformele sociale și prelucrarea digitală a imaginilor promovează noi idealuri estetice, din ce în ce mai nerealiste.

Atelierul „Sinceri cu noi” permite tinerilor să recunoască și să se opună acestor presiuni estetice manifestate la nivel global și să-și cultive încrederea în propriile corpuri. Atelierul ajută să preia controlul asupra vieții personale și să profite de oportunitățile care li se prezintă. Implementând Atelierul „Sinceri cu noi” pentru grupa dumneavoastră, veți aduce o diferență semnificativă în viețile tinerilor.

## Despre programul Dove - Ai încredere în tine

Dove este unul dintre brandurile de top în domeniul produselor de îngrijire personală, cu un angajament de durată în privința creșterii nivelului de încredere în propriul corp și a stimei de sine. Credem că pentru toată lumea, frumusețea trebuie să fie o sursă de încredere, nu de anxietate. De aceea am lansat în 2004 programul Dove Ai încredere în tine – pentru a sprijini tinerii să se poată elibera de anxietățile legate de aspectul fizic și să se dezvolte având încredere în propriile corpuri. În acest program s-au efectuat studii ample în privința stimei de sine, și am atins peste 20 de milioane de tineri. În prezent, suntem cel mai mare furnizor de servicii educaționale din lume în domeniul încrederii în propriul corp.

În campaniile sale publicitare, Dove prezintă întotdeauna femeii reale, ale căror forme și frumusețe naturală nu sunt retușate în programe digitale. Dove crede în unicitate și diversitate și că frumusețea trebuie să fie accesibilă oricui.



# Cum funcționează atelierul „Sinceri cu noi”

## Provocarea: Aspectul fizic ideal

În fiecare zi, tinerilor li se transmite mesajul că, dacă vor să aibă succes, trebuie să arate într-un anumit fel – într-un fel „ideal”. „Idealul” este o reprezentare a ceva care este considerat perfect, dar care în mod normal nu există decât în imaginație. Cu toate că modurile specifice în care societatea definește „aspectul fizic ideal” variază pe glob (ex.: în anumite țări, aspectul fizic ideal pentru fete înseamnă o piele bronzată, talie suplă, statură înaltă; în altele, o statură mai mică și o piele cu nuanță deschisă), la nivel mondial, fetele și femeile, precum și băieții și bărbații sunt supuși unei enorme presiuni din partea mass-media, a prietenilor și familiei să încerce obținerea acestuia. Cercetările noastre la nivel mondial arată că fetele sunt mai predispuse să aibă o încredere scăzută în propriile corpuri dacă au încredere în acest „aspect fizic ideal”.

## Soluția: Să ne exprimăm sincer!

Atelierul „Sinceri cu noi” utilizează activități distractive pentru creșterea încrederii în propriul corp prin aplicarea unui bine-cunoscut principiu în psihologie, disonanța cognitivă. Disonanța cognitivă este ceea ce se petrece în creierul nostru atunci când acționăm în moduri percepute ca fiind diferite de convingerile noastre. Când spunem și facem lucruri contrarii celor pe care le credem adevărate despre noi, creierul nostru ne modifică atitudinile pentru a le alinia acțiunilor noastre.

Cercetările au arătat că printr-un simplu discurs care promovează o perspectivă mai sănătoasă în fața altor persoane, ne convingem - precum și pe ceilalți - să adoptăm o perspectivă mai sănătoasă. Să spunem că o persoană crede în aspectul fizic ideal (chiar și doar în subconștient, datorită presiunii din mass-media, din familie și din grupul social), dar argumentează împotriva acestuia, transmitând altora de ce este o idee rea - propriile convingeri legate de acest ideal li se vor modifica pentru a se adapta celor pe care le promovează.

Continuat pe pagina următoare



Atelierul „Sinceri cu noi” ajută tinerii să recunoască „aspectul fizic ideal” și să ia atitudine împotriva acestuia, să găsească propriile soluții ce îi vor ajuta pe ei și prietenii lor să se opună și să reziste acestor idealuri. Eliberarea de presiunea de a arăta conform unui ideal estetic le permite să-și aprecieze propriile corpuri și să-și le prețuiască pentru abilitățile lor. Acest lucru îi poate inspira să aibă mai multă grijă de ele, să mănânce corect și să facă sport – nu pentru a fi acceptați în societate, ci pentru că acest lucru îi face să se simtă bine.

Cu cât mai des resping tinerii acest aspect fizic ideal și comunică acest lucru și altor persoane, menționând provocările acestor idealuri și încercând să îi convingă pe ceilalți că aceste idealuri nu merită urmărite – cu atât mai mult vor respinge acest ideal, iar nivelul încrederii în propriul corp va crește. Iar aceasta este o schimbare care se va manifesta pe termen lung. Studiile au arătat că simplul fapt de a milita împotriva aspectului fizic ideal alterează modul în care creierul tinerilor răspund imaginilor din mass-media ce promovează aspecte fizice nerealiste.<sup>3</sup>

Încrederea în propriul corp nu este o problemă izolată. Prin prezentarea atelierului „Sinceri cu noi” grupei dumneavoastră veți aduce o diferență semnificativă în dezvoltarea personală a tinerilor, ca întreg. Vor avea ocazia să învețe despre această problemă și să experimenteze o schimbare a perspectivelor și convingerilor personale, cu un uriaș impact pozitiv asupra vieților lor.

Atelierul „Sinceri cu noi” este bazat pe unul dintre cele mai performante ateliere la nivel mondial de acceptare a propriei înfățișări. Cercetările arată că la o distanță de trei ani de la participarea în activități precum cele incluse în atelierul „Sinceri cu noi”...

## 60% dintre fete

și-au crescut semnificativ nivelul de încredere în propriul corp.

## 78% dintre fete

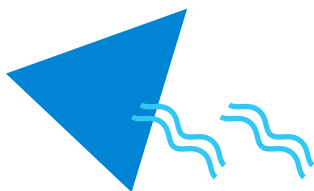
se simt mai încrezătoare și mai capabile la școală.

## 71% dintre fete

au relații mai bune cu prietenii.

## 53% dintre fete

au relații mai bune în familie.<sup>4</sup>



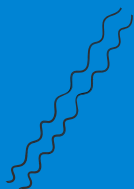
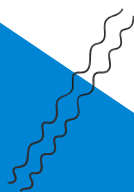
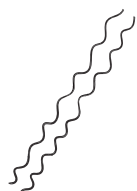
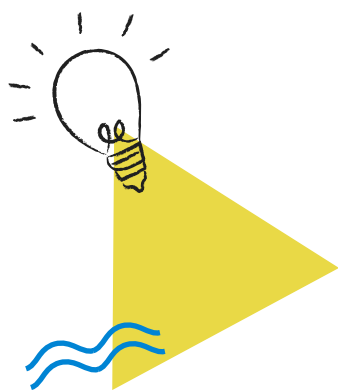
<sup>3</sup> Stice, Becker and Yokum, 2013

<sup>4</sup> Stice, Marti, Spoor, Presnell and Shaw, 2008

# „Sinceri cu noi”

## pe scurt

„Sinceri cu noi” este un atelier unic ce nu doar educă tinerii despre încrederea în propriul corp; acesta are un impact real, de durată, asupra modului în care ei se percep pe sine. Și e și distractiv! Utilizând o abordare participativă, atelierul „Sinceri cu noi” îi responsabilizează pe participanți, permițându-le să preia conducerea activităților și să-și creeze propriile argumente împotriva cutumelor sociale despre atractivitate și valorizare.





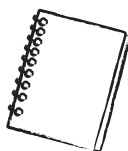
## Cui se adresează?

Atelierul „Sinceri cu noi” are cele mai bune rezultate cu fetele cuprinse între 11 și 17 ani. Fetele au tendința de a se simți mai bine în grupuri de fete, dar dacă grupa dumneavoastră acoperă alte categorii de vârstă și/sau include și băieți, puteți consulta pagina 11 pentru sfaturi privind adaptarea atelierului. Este important de știut că și băieții au probleme legate de încrederea în propriul corp, iar acest atelier îi poate ajuta să le depășească.

## Ce durată are?

Atelierul „Sinceri cu noi” este compus din cinci sesiuni a câte 50 de minute, plus timpul necesar participanților, între sesiuni, pentru a completa un număr de până la trei provocări personale.

50 de minute este timpul minim necesar pentru parcurgerea fiecărei sesiuni; încercați să gestionați activitățile cât mai bine deoarece epuizarea timpului ar putea însemna ratarea unor pași esențiali din procesul de învățare. Dacă aveți mai mult timp la dispoziție pentru fiecare sesiune, acesta poate fi alocat discuțiilor, participanților fetelor șansa de a reflecta mai mult și de a se exprima împotriva aspectului fizic ideal.



## De ce anume avem nevoie?

Nu avem nevoie de prea multe lucruri! În majoritatea sesiunilor sunt necesare creioane și coli de hârtie; dacă este posibil, accesul la un computer și o gamă mai largă de materiale creative sunt folositoare în anumite puncte, dar nu sunt esențiale. Anumite activități necesită fișe ce pot fi printate în avans, dar dacă acest lucru nu este posibil, conținutul lor este suficient de simplu pentru a putea fi copiat pe o tablă. Dacă doriți să adaptați activitățile utilizând mai multă tehnologie și abordări creative, vă invităm s-o faceți.



## Cum formăm grupa?

Atelierul „Sinceri cu noi” are cele mai bune rezultate când fetele parcurg activitățile în grupuri restrânse. Un raport de un lider la un număr de opt fete este optim pentru atelier în general, existând și activități unde fetele vor lucra în grupuri mai restrânse. Cu cât o fată are șansa de a se exprima mai mult împotriva aspectului fizic ideal, cu atât mai mult va crește nivelul ei de încredere în propriul corp.

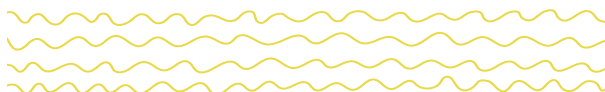


## Cum ne pregătim?

Acordați-vă aproximativ două ore pentru a parcurge Ghidul liderului și restul materialelor din atelier, implicându-i pe toți liderii cu care veți lucra pentru a vă asigura că au înțeles modul de funcționare al atelierului „Sinceri cu noi”. Dacă doriți să aflați mai multe, la pagina 17 veți găsi link-uri către alte cercetări în domeniu. Fiecare activitate conține toate informațiile necesare, incluzând indicatori de sprijin ce oferă exemple de lucruri ce pot fi spuse pentru a declanșa principalele aspecte ce trebuie învățate (vezi pagina 10).

Fiți atenți la indicatorii de sprijin! Propozițiile subliniate cu albastru constituie exemple de lucruri ce trebuie spuse în momentele importante ale activităților. Gândiți-vă la acestea ca la niște indicatoare verbale, și nu ezitați să folosiți propriile dumneavoastră cuvinte.

Ce spuneți dacă organizați o ședință cu liderii pentru a discuta în avans despre atelier și apoi să alocați mai mult timp între sesiuni pentru a discuta modul în care progresează atelierul?



## Ce rezultate trebuie să urmărim?

Atelierul „Sinceri cu noi” funcționează conducând participanții prin cinci experiențe:

- 1 Participanții **își definesc aspectul fizic ideal** pentru ei înșiși și leagă acest lucru de experiențele personale. Ei realizează că aspectul fizic ideal este restrictiv, adeseori contradictoriu și imposibil de obținut.
- 2 Participanții **explorează costurile presupuse de urmărirea aspectului fizic ideal** și impactul negativ pe care acesta îl are asupra oamenilor și a întregii societăți. Ei realizează că aspectul fizic ideal nu merită urmărit.
- 3 Participanții **pun în discuție aspectul fizic ideal** prin argumentări verbale și scrise împotriva urmăririi acestuia și împărtășesc acest lucru cu prietenii. Ei realizează că modul în care spun și fac lucrurile le poate crește nivelul de încredere în propriul aspect fizic.
- 4 Participanții **celebrează aspectele lor pozitive**, precum corpul propriu și abilitățile acestuia; personalitatea, atitudinea și tăria de caracter, precum și trăsături legate de aspectul exterior. Ei realizează importanța reflecției asupra subiectului și împărtășesc cu ceilalți ceea ce apreciază la ei înșiși.
- 5 Participanții **reflectă la modul optim de a răspunde presiunilor viitoare** pe care s-ar putea să le suporte pentru acest aspect fizic ideal. Ei realizează că au la dispoziție instrumentele și ideile necesare pentru abordarea pozitivă a acestor situații, având încredere în propriul corp.

## Putem adapta activitățile?

Activitățile din acest ghid au fost testate și rafinate cu ajutorul a mii de tineri în ultimii 20 de ani. Oricând este posibil, recomandăm urmarea atelierului așa cum vă este prezentat. Dumneavoastră vă cunoașteți cel mai bine grupul și aveți expertiza necesară de a determina care e soluția optimă de lucru. Dacă faceți adaptări, iată câteva reguli de bază:

- Păstrați contextul activității astfel încât rezultatul să nu difere. Utilizați caseta „De ce este important” pentru a vă ghida.
- Este esențial ca discuția să nu degenereze spre beneficiile urmăririi aspectului fizic ideal sau despre care fotomodel sau actriță este mai frumoasă. Dacă acest lucru se întâmplă, impactul atelierului va fi diminuat.
- Nu ratați oportunitățile de discuție și reflecție. Pentru ca fetele să-și construiască încrederea în propriul corp, trebuie să conteste verbal aspectul fizic ideal pe cât de mult posibil.
- Aruncați o privire la ideile adaptate pe care le-am inclus în secțiunea „Să facem lucrurile diferit”.
- Reflecțați asupra nivelului de maturitate al grupului și folosiți-vă de experiența proprie pentru a evalua modul în care acesta va răspunde la activități.
- Conduceți participanții prin același proces de activitate pentru a dezvolta idei, a recunoaște un aspect fizic ideal și pentru a se pronunța împotriva lui. Citiți cu atenție fiecare activitate, acordând o atenție suplimentară la indicatorii de sprijin pentru a înțelege procesul pe care-l presupune activitatea înainte de-a încerca să-l adaptați.
- Luați în calcul diferitele nevoi de învățare din grupa dumneavoastră și oferiți participanților un sprijin suplimentar dacă le este necesar pentru a participa la toate activitățile.



## Cum procedăm cu alte grupe de vârstă?

Încă de la vârsta de 6-7 ani copiii încep să-și piardă încrederea în propriul corp din cauza expunerii la aspectul fizic ideal iar aceasta nu este o problemă care să dispară odată cu vârsta adultă. Cu toate acestea, problemele lipsei de încredere în propriul corp pot varia semnificativ între diferitele grupe de vârstă. Dacă lucrați cu un grup a cărui medie de vârstă este mai mare, luați în calcul divizarea acestuia asigurând câte un lider fiecărei grupe de vârstă. De asemenea, puteți adapta în mod corespunzător activitățile prin includerea unei abordări bazate mai mult pe povestiri pentru fetele de vârstă mai mică (spre exemplu, încercați să folosiți imagini cu prințese pentru a le ajuta să identifice idealul estetic). Provocați fetele de vârstă mai mare să abordeze mai profund cauzele, costurile și soluțiile la problema aspectului fizic ideal și să fie mai ambițioase în demersul lor de a împărtăși cele învățate cu membrii familiei și comunitatea locală.

## Cum rămâne cu băieții?

Deoarece fetele participante în atelier își definesc aspectul fizic ideal, iar apoi folosesc acea definiție în toate activitățile subsecvente, atelierul „Sinceri cu noi” poate fi adaptat oricărui context cultural sau social. Același lucru este valabil și pentru băieți. Pentru a crește eficiența atelierului „Sinceri cu noi” tinerii trebuie să-și poată defini aspectul fizic ideal ce reflectă sexul cu care se identifică. Veți avea nevoie de cel puțin un lider pentru fiecare grup bazat pe identitate de gen, ce poate sprijini tinerii care nu se identifică pentru a participa în atelier într-un mod pe care să-l perceapă drept relevant.

Dacă utilizați atelierul „Sinceri cu noi” într-un grup mixt, luați în considerare următoarele puncte:

- > Cercetările arată că acest atelier are rezultate optime cu grupe unisex. De asemenea, tinerii spun că se simt mai confortabil să discute despre încrederea în propriul corp cu persoane de același sex, dar sunt interesați și de punctele de vedere ale sexului opus referitoare la acest subiect. Veți putea obține rezultate bune și cu grupuri mixte, dar mai puțin satisfăcătoare decât cele obținute în grupe unisex.
- > Creați un aspect fizic ideal unic în sesiunile introductive cu grupele divizate pe sexe și asigurați-vă că e clar pentru toată lumea că acesta este idealul pe care îl vor combate în atelierul „Sinceri cu noi”.
- > Activitățile individuale mai delicate precum răspunsurile retroactive la provocările personale precum „Ce știu acum” și „În fața oglinzii” trebuie desfășurate în grupe unisex.
- > Luați în calcul modul în care dinamica grupului va afecta atelierul, plecând de la gradul de maturitate și dezvoltarea ca echipă.
- > Utilizați instrucțiunile directe pentru activitățile de grup în vederea menținerii unui spațiu sigur și gestionați comportamentele problematice imediat ce apar.
- > Utilizați fișe specifice sexului cu care lucrați.
- > Pentru o grupă mixtă, puteți lua în calcul și utilizarea unui alt program din programul Dove Self-Esteem, denumit „Am încredere în mine”. Acesta este programul nostru de educație în școli, dezvoltat pentru utilizarea în grupuri mixte.
- > Programul „Am încredere în mine!” poate fi descărcat gratuit de la adresa <https://www.dove.com/ro/dove-self-esteem-project>.



# Sfaturi pentru facilitarea atelierului

## „Sinceri cu noi”



### Cine coordonează?

Liderii atelierului „Sinceri cu noi” trebuie să găsească echilibrul optim între a conduce sesiunile și a îi responsabiliza pe participanți prin această poziție. Liderii de grup trebuie să penduleze între două roluri diferite – cel al liderului de atelier, care coordonează activitățile și cel de facilitator, care se retrage oricând posibil - pentru ca participanții să poată experimenta pe deplin pașii necesari creșterii încrederii în propriul corp.

### Lăsați fetele să conducă...

- În secțiunile de identificare a aspectului fizic ideal și a costurilor presupuse. Definindu-și singure acest ideal, participanții vor simți că atelierul „Sinceri cu noi” are logică și este relevant în viața reală, indiferent de circumstanțele socio-culturale în care operează liderii grupului.
- Participanții se vor exprima! Fiecare activitate utilizează mecanisme diferite, dar în toate cazurile, momentele în care participanții își generează propriile idei, definiții și poziții constituie cea mai importantă secțiune a activității respective.

Facitați un spațiu de exprimare cât mai larg, permițându-le tinerilor să ia poziție împotriva aspectului fizic ideal într-un mod care să contracareze convingerile subconștiente pe care le au.

- Împărtășirea experiențelor reale care sunt strâns legate de aspectul fizic ideal. Încercați să nu oferiți exemple din experiențele dumneavoastră personale; ca model, puteți astfel susține neintenționat un aspect fizic ideal eronat.
- Amplificarea activităților - atunci când fetele identifică oportunități de combatere a „aspectului fizic ideal” în familie sau în comunitate, încercați să le sprijiniți pentru a lua inițiativa în acest demers. Ca urmare, își vor putea astfel exercita abilitățile de lider și vor putea construi o comunitate mai puternică.

### Preluați conducerea atunci când...



- Planificați și pregătiți sesiunile. Asigurați-vă că dumneavoastră și ceilalți lideri sau colaboratori au înțeles modul de efectuare al activităților precum și experiențele pe care vreți să le parcurgă participanții în fiecare sesiune.
- Gestionarea modului de punere în discuție a aspectului fizic ideal. Una din principalele căi de acțiune ale atelierului „Sinceri cu noi” este aceea prin care participanții se opun verbal unui aspect fizic ideal. Liderii trebuie să evite reducerea impactului atelierului prin permisiunea de a agreea verbal sau prin sprijinirea unui aspect fizic ideal. Dacă anumite activități necesită ca un scenariu sau o aserțiune ce sprijină aspectul fizic ideal să fie citite în fața grupului, este important ca aceasta să fie făcută de către lider și nu de către participanți.
- Discuții care deviază de la subiect. În anumite momente, participanții pot începe să discute despre „aspectul fizic ideal” în moduri care pot conduce la susținerea sa. Fiți atent la momentele în care aceștia pot susține aspectul fizic ideal și utilizați întrebările și activitățile atelierului „Sinceri cu noi” pentru a redirectiona discuția către provocările presupuse de acest ideal și spre combaterea acestuia.

## Creați un spațiu sigur

Cu toate că în general tinerii definesc atelierul „Sinceri cu noi” drept o experiență antrenantă și angajantă, ei pot întâmpina momente în care acesta atinge aspecte extrem de intime. Există și posibilitatea ca unii din membrii grupului să nu trateze cu respect punctele de vedere ale celorlalți.

- Înainte de începerea primei sesiuni, acordați-vă timp pentru a dezvolta regulile de conduită în grup (vezi pagina 4, Cinci sesiuni). Afișați aceste reguli într-un loc vizibil și faceți referință la ele în timpul desfășurării atelierului.
- Asigurați-vă că participanții știu că pot beneficia de sistemele de sprijin ale grupului în cazul în care au nevoie și că știu cui să se adreseze.
- Asigurați-vă că liderii înțeleg regulile organizației dumneavoastră referitoare la bunele practici precum și politicile de protecție a copiilor și modurile în care trebuie gestionate dezvoltările.





## Ce putem spune despre încrederea dumneavoastră în propriul corp?

Suntem cu toții expuși aspectului fizic ideal în fiecare zi, așadar nu este de mirare că mulți tineri se confruntă cu anxietăți legate de aspectul propriu. Deoarece acest atelier se concentrează pe modul în care tinerii abordează aceste probleme, liderii trebuie să se detașeze de propriile probleme în timpul atelierului. Este important ca participanții să vă perceapă ca modele pozitive de urmat, reprezentative pentru ideile pe care le explorează în atelierul „Sinceri cu noi”.

Încercați să nu le transmiteți opiniile proprii sau să le dați exemple din viața dumneavoastră personală. Pentru a descoperi atelierul „Sinceri cu noi” dintr-o perspectivă proprie, participanții au nevoie de spațiu. Fiți atent la limbajul folosit în facilitarea atelierului pentru a evita orice afirmații ce pot susține aspectul fizic ideal. Lecturarea în avans a sesiunilor vă poate ajuta să vă formați o idee cu privire la modul în care s-ar putea întâmpla acest lucru. Puteți sprijini grupul și fără a apela la exemple personale. Utilizați întrebări și răspunsuri de sprijin precum „E dificil să simți așa ceva”; „Îmi imaginez că asta poate fi greu de făcut” sau „Fac pariu că nu ești singura/singurul care a avut această experiență.”

Dacă știți și alți lideri tineri, de ce n-ați încerca unele dintre activitățile din atelierul „Sinceri cu noi” cu ei, înainte de a începe atelierul cu grupul dumneavoastră? De asemenea, după finalizarea atelierului vă puteți întâlni cu echipa pentru a discuta despre experiențele din atelier și pentru a vă sprijini reciproc



## Gestionarea momentelor dificile

În majoritatea timpului, atelierul „Sinceri cu noi” nu pune probleme în desfășurare, iar participanții nu au probleme în a interacționa cu conceptele. Cu toate acestea, există momente când anumite persoane ar putea avea probleme cu abordarea critic-rațională a propriei corporalități, a aspectului fizic ideal și a presiunilor create de către acesta. Acest aspect nu este deloc surprinzător având în vedere presiunea

societății ca tinerii să se concentreze asupra aspectului fizic. Dacă cineva susține aspectul fizic ideal, încercați să minimalizați orice astfel de discuție. Atelierul înseamnă crearea unui spațiu sigur în care participanții să poată combate aspectul fizic ideal. Iată câteva exemple de provocări ce pot apărea pe parcurs, împreună cu modalitățile aferente de răspuns:

**„Nu sunt de acord – oamenii frumoși au vieți mai bune, deci urmărirea unui aspect fizic ideal este un lucru pozitiv.”**

„Chiar așa e? Celebritățile au niște vieți perfecte? Puteți da exemple din mass-media în care oameni apropiați de acest aspect fizic ideal sunt prezentați ca având probleme existențiale?”

„Încercați să vă păstrați deschiderea și haideți să vedem cum vă veți simți după următoarea activitate. Dacă simțiți că această nouă perspectivă nu vă este utilă, după terminarea atelierului vă puteți întoarce la propriile convingeri.”

„Ce crede restul grupului? Voi credeți că odată cu apropierea de un aspect fizic ideal viața devine mai bună?”

**„Spuneți că nu e bine să avem grijă de corpurile noastre?”**

„Nu. Promovarea încrederii în propriul corp are ca obiectiv acceptarea și îngrijirea adecvată a corpului vostru.”

„Când aveți încredere în propriul corp, vi-l veți respecta și îngriji mai bine, inclusiv printr-o relație echilibrată cu alimentația și prin angajarea în activități fizice plăcute, adecvate.”

**„Nu-mi place acest lucru. Pare o critică la adresa persoanelor suferitoare.”**

„Nu este nimic în neregulă cu aspectul fizic al nimănui. Dacă oamenii au încredere în propriul corp și au grijă de ei înșiși, acesta poate avea orice formă sau dimensiuni. Ceea ce criticăm este ideea conform căreia există un singur aspect fizic ideal pentru care trebuie să ne sacrificăm sănătatea, starea de bine, relațiile, succesul și banii dacă vrem să-l atingem.”

„De fapt, dorim să celebrăm frumusețea diversității și să spunem că o persoană înseamnă mult mai mult decât felul în care arată.”

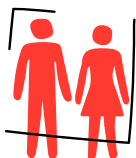
**„Nu găsesc nimic care să-mi placă la corpul meu.”**

„Suntem atât de obișnuiți să ne vedem într-o lumină proastă încât este dificil să începi să vezi diferit lucrurile. Cu ce lucruri mici ați putea începe?”

„Puteți începe prin a vă gândi la acele lucruri care vă plac despre voi înșivă sau la lucrurile pe care corpurile voastre vă permit să le faceți.”

„Gândiți-vă la alte persoane dragi, precum mama, frați sau prieteni. Ce vă place la ei? Nu e adevărat că lucrurile care vă plac cel mai mult la ei nu au legătură cu felul în care arată?”

# Glosar



## Aspectul fizic ideal

Atelierul „Sinceri cu noi” pune în discuție un aspect fizic ideal, ce poate diferi în funcție de contextul socio-cultural. Aceasta este definiția sumară a convingerilor unei societăți despre ce anume este frumos sau atractiv. Este un lucru atât de specific încât nu poate fi atins natural - chiar și fotomodelele și celebritățile au nevoie de retușarea digitală a imaginilor pentru a se încadra în el. Aspectul fizic ideal este diseminat prin mass-media și susținut prin cei care îl aprobă.



## Încrederea în propriul corp

O persoană care are încredere în propriul corp este mulțumită cu aspectul și abilitățile corpului său. Un nivel ridicat al încrederii în aspectul fizic este unul dintre factorii ce pot crește stima de sine a unei persoane.



## Disonanță cognitivă

Este un proces psihic declanșat atunci când oamenii se comportă în moduri contrarii credințelor intime. Când ceea ce spun și ceea ce fac se află în contradicție cu propriile atitudini, se creează o tensiune psihică, astfel încât creierul își modifică atitudinea pentru a se adecva acțiunilor și a se elibera de disconfort!



## Stimă de sine

Persoanele cu un nivel ridicat al stimei de sine sunt încrezătoare în ele și în valoarea pe care o au ca oameni. Nivelul ridicat al stimei de sine permite atingerea potențialului maxim al unei persoane; aceasta nu va fi împiedicată de lipsa încrederii în sine sau în abilitățile proprii.



## Indicator de sprijin

Caracteristică de sprijin regăsită în materialele specifice activităților, al cărei text este prezentat subliniat cu albastru. Ajută liderii în livrarea mesajelor cheie ale activităților. Liderii trebuie să citească aceste texte, iar odată înțeles mesajul să le reformuleze cu propriul vocabular, pentru a le face relevante grupului.

Aflați mai multe despre ideile explorate în atelierul „Sinceri cu noi” și descoperiți mai multe resurse despre încrederea în propriul corp vizitând <https://www.dove.com/ro/dove-self-esteem-project.html>



# Cercetări aflate la baza atelierului

## „Sinceri cu noi”

Strategiile utilizate în acest atelier au fost dezvoltate în mod științific și evaluate pe o perioadă mai mare de 16 ani. Iată câteva din aceste studii de cercetare:

Becker C.B., Smith L.M. and Ciao A.C. (2006). **“Peer Facilitated Eating Disorder Prevention: A Randomized Effectiveness Trial of Cognitive Dissonance and Media Advocacy,”** *Journal of Counseling Psychology* 53, no. 4, 550–555.

Halliwell E. and Diedrichs P.C. (2014). **“Testing Dissonance Body Image Intervention Among Young Girls,”** *Health Psychology* 33, 201–204.

Rohde P., Auslander, B.A., Shaw H., Raineri K.M., Gau J.M. and Stice E. (2014). **“Dissonance-Based Prevention of Eating Disorder Risk Factors in Middle School Girls: Results From Two Pilot Trials,”** *International Journal of Eating Disorders* 47, 483–494.

Stice E., Marti C.N., Spoor S., Presnell K. and Shaw H. (2008). **“Dissonance and Healthy Weight Eating Disorder Prevention Programs: Long-Term Effects From a Randomized Efficacy Trial,”** *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76, 329–340.

Stice E., Rohde P., Shaw H., and Gau J. (2011). **“An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects,”** *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 79, 500–508.

Stice E., Shaw H., Becker C.B. and Rohde P. (2008). **“Dissonance-Based Interventions for the Prevention of Eating Disorders: Using Persuasion Principles to Promote Health,”** *Prevention Science* 9, 114–128.

© Unilever UK Ltd. (marcă publică „Unilever UK”) 2018. Toate drepturile rezervate.

DOVE și dispozitivul Dove sunt mărci înregistrate.

Toate drepturile de autor și alte drepturi referitoare la proprietatea intelectuală din toate textele, imaginile, sunetul, aplicațiile software și alte materiale prezente în atelierul „Sinceri cu noi” din programul Dove - Ai încredere în tine sunt proprietatea Unilever UK (și a companiilor afiliate) sau sunt incluse cu permisiunea proprietarului relevant. Materialele atelierului „Sinceri cu noi” din programul Dove - Ai încredere în tine au fost furnizate în vederea utilizării în scopuri educative. Aveți permisiunea de a vedea acest atelier și de a reproduce secvențe din el prin tipărire sau fotocopiere în mod exclusiv în scopurile educaționale enunțate mai sus.

Acest ghid de activitate al programului Dove - Ai încredere în tine a fost adaptat cu permisiunea entității formate de către World Association of Girl Guides & Girl Scouts și proiectul Dove Ai încredere în tine.

Crearea acestei resurse nu ar fi fost posibilă fără ajutorul și energia unei echipe extinse, incluzându-i pe Andii Verhoeven; Dr. Philippa Diedrichs; Barbara Kraus; Oxfordshire Youth, UK; Safe in Tees Valley, UK; the Boys & Girls Clubs of Pawtucket, Rhode Island, and Greater Washington, USA; Martin Staniforth precum și a tuturor fetelor și liderilor care au contribuit prin testarea activităților originale din aceasta.

