

CIAŁO NIE OKREŚLA

Scenariusz zajęć



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości.

Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy, by znały swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem.

Realizując naszą misję:

- Oferujemy krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną.
- Uczymy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania.
- Uczymy dorosłych, jak traktować dzieci/co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone.
- Informujemy dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda.
- Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

AUTORZY:

Ewa Dziemidowicz, Marta Wojtas

REDAKCJA I KOREKTA:

Słowne Babki Sp. z o.o.

SKŁAD I DOSTOSOWANIE DO PROJEKTU:

Norbert Grzelka

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska

Tekst licencji dostępny na stronie www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Copyright © 2022 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Mazowiecka 12/25

00-048 Warszawa

tel. 22 616 02 68

e-mail: biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Ogólna charakterystyka zajęć

Lekcje „Ciało nie określa” są adresowane do uczniów klas VII–VIII szkół podstawowych oraz I klas szkół ponadpodstawowych. Dotyczą przeciwdziałania wpływowi szkodliwych wzorców urody obecnych w mediach społecznościowych na dzieci i młodzież.



Cele zajęć:

- podniesienie świadomości tego, jak ocena własnego wyglądu wpływa na samopoczucie;
- wprowadzenie do tematu ciałoneutralności;
- nabycie umiejętności kontrolowania wpływu wzorców urody online na samoocenę.

Podczas zajęć uczniowie i uczennice dowiadują się, w jaki sposób kształtować samoocenę, nie opierając się na ocenie wyglądu. Po obejrzeniu krótkiego filmu angażowani są w dyskusję i zadania praktyczne wspierające poszerzenie perspektywy postrzegania siebie oraz swojego wyglądu. Dzięki dostępowi do swoich kont na portalach społecznościowych ćwiczą kontrolę treści, które mogą wzmacniać szkodliwe przekonania na własny temat oraz negatywnie wpływać na nastrój.



Odbiorcy:

uczniowie i uczennice klas VII–VIII szkół podstawowych, I klas szkół ponadpodstawowych.



Wiek:

13–16 lat.



Czas trwania:

2 lekcje (2 × 45 min).



Miejsce:

klasa, świetlica, biblioteka.



Materiały:

[Film z kampanii „Ciało nie określa”](https://www.youtube.com/watch?v=I9WN9dqNTdY) (www.youtube.com/watch?v=I9WN9dqNTdY)



Wymagany sprzęt:

laptop, rzutnik i głośniki do pokazania filmu, smartfony (prywatne uczniów), kartki, długopisy.




Osoby prowadzące:

nauczyciele, pedagodzy, psychologowie szkolni.

Scenariusz powstał w ramach kampanii społecznej „Ciało nie określa”. Zalecamy osobom prowadzącym zajęcia zapoznanie się z problematyką wpływu wzorców urody online na młodzież na stronie kampanii: rodzice.fdds.pl/cialonieokresla.

Opis poszczególnych etapów lekcji

Lekcja 1

 Czas (45 minut)

Treść lekcji

I. Wprowadzenie do zajęć (5 minut)

Osoba prowadząca mówi:

„Dzisiaj porozmawiamy o cielesności, wyglądzie, o tym, jak postrzegamy własne oraz cudze ciała i jaki wpływ mają na to internetowe wzorce. Przyjrzymy się też temu, w jaki sposób patrzeć na siebie i swoje ciało tak, by stało się dla nas źródłem siły i poczucia własnej wartości.

Może się okazać, że to będzie trudny temat – na co dzień mało o tym rozmawiamy, poza tym nie jesteśmy przyzwyczajeni do omawiania tego w naszej grupie. Dlatego na początek chcę ustalić kilka ważnych zasad, które pomogą nam czuć się komfortowo podczas dzisiejszych zajęć.

Osoba prowadząca zapisuje zasady na flipcharcie albo na tablicy:

1. Kiedy inna osoba mówi, słucham uważnie.
2. Nie oceniam innych osób.
3. Traktuję z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie ujawniane przez innych uczestników zajęć.
4. Maksymalnie angażuję się w zajęcia.
5. Dbam o siebie, czyli dzielę się tym, czym mam ochotę się podzielić, a kiedy pojawią się we mnie trudne uczucia albo myśli, korzystam ze wsparcia psychologa lub pedagoga szkolnego.

„Co wy na to? Czy chcielibyście dopisać jeszcze jakąś zasadę?”

Następnie osoba prowadząca pisze na tablicy hasło „ciało nie określa” i mówi:

„Za chwilę obejrzymy krótki film o Marcie pt. „Ciało nie określa”. Ciekawa jestem, jakie macie skojarzenia z tym hasłem? Jak myślicie, co ono znaczy?”

Osoba prowadząca zbiera skojarzenia uczniów i uczennic, a następnie podsumowuje:

„Bardzo ciekawe pomysły! Dziękuję. A teraz zobaczymy, czy myślicie podobnie jak Marta.”

II. Projekcja filmu i dyskusja (20 minut)

Osoba prowadząca wyświetla uczniom i uczennicom film, a następnie rozmawia z nimi:

- ”
- Jakie są wasze pierwsze wrażenia po obejrzeniu filmu?
(W zależności od tego, jakimi skojarzeniami uczniowie i uczennice się podzielili we wcześniejszej części zajęć, osoba prowadząca może zapytać, czy film wpłynął na ich rozumienie hasła „ciało nie określa”).
 - Jak myślicie, dlaczego Kacper uważał, że Marta powinna zmienić to, jak wygląda?
 - Czy wy też macie poczucie, że dziewczyny i chłopcy powinni wyglądać w określony sposób? Jak myślicie, skąd biorą się nasze przekonania na temat tego, jaki wygląd jest atrakcyjny, a jaki nie?
 - W jaki sposób kultura, media i internet wpływają na to, jak definiujemy atrakcyjność?

Komentarz osoby prowadzącej:

- ” Kultura promuje konkretne wzorce i zachowania dotyczące wyglądu, to znaczy, że na co dzień w mediach, reklamach, serialach, na profilach w mediach społecznościowych i tak dalej widzimy osoby, które wyglądają w określony sposób i które podejmują różne działania, żeby tak wyglądać. Przychodzą wam do głowy jakieś przykłady?

Przykład:

Kacper w swoim filmiku odnosi się do sezonu bikini. Rzeczywiście w mediach można znaleźć bardzo dużo porad dotyczących tego, jak mieć tak zwane bikini body – czyli ciało gotowe na bikini. Te przekazy promują idee, że na plażę mogą wyjść tylko osoby, które wyglądają w określony sposób – są szczupłe.

III. Ćwiczenie w parach lub 4-osobowych grupach (20 minut)

Komentarz osoby prowadzącej:

- ” Tak jak rozmawialiśmy, kultura wpływa na to, co nam się podoba i co uważamy za atrakcyjne. W rezultacie może być tak, że wśród ludzi, których obserwujemy w mediach społecznościowych, będą tylko szczupłe, białe i sprawne osoby, które promują określony wygląd. Świat jest różnorodny i ważne jest to, by mieć kontakt z różnorodnością – z różnymi ludźmi, z różnymi punktami widzenia. Dlaczego? Na przykład, kontakt z osobami o różnym wyglądzie pozytywnie wpływa na to, jak postrzegamy siebie i swój wizerunek.

Nie mamy wpływu na to, jakie zdjęcia zamieszczają inni w mediach społecznościowych – na ile są one poddane retuszowi, obrabione w filtrach, oraz na to, jak wyglądają reklamy i jakie wzorce promują, ale mamy wpływ na to, kogo obserwujemy.

Mamy również wpływ na to, jak się czujemy. Możemy ograniczyć oddziaływanie szkodliwych wzorców urody na naszą samoocenę. Jedną z technik jest kontrola treści, które obserwujemy w social mediach.

Czy treści, które widzimy sprawiają, że czujemy się zainspirowani i zmotywowani, czujemy się dobrze? A może to, co widzimy podczas scrollowania, źle na nas działa: obniża nasz nastrój, sprawia, że czujemy się ze sobą gorzej, porównujemy się z tym, co oglądamy, na swoją niekorzyść, w naszej głowie pojawiają się negatywne myśli na własny temat, a w ciele rodzi się napięcie? Najlepiej by było, gdyby osoby i profile, które obserwujemy, były różnorodne, inspirujące, motywujące, skłaniające do refleksji, pozytywne oraz realistyczne. Czyli pokazywały autentyczne ciała, autentyczne sytuacje, realne wyzwania.


Następnie osoba prowadząca zaprasza do ćwiczenia w parach lub w grupie (być może nie wszyscy uczniowie i uczennice będą mieli profile w mediach społecznościowych, dobrze, żeby trafili do grupy bądź pary z osobą/osobami, które korzystają z takich aplikacji).

- ”
- Najpierw niech każdy z was indywidualnie wejdzie na swoje konto w mediach społecznościowych (np. TikTok, Instagram).
 - Scrollujcie uważnie i jednocześnie obserwujcie, co widzicie i jak się z tym czujecie. Być może już wcześniej spostrzeżliście, jak wpływają na was konkretne treści i profile.
 - Przestańcie obserwować – kliknijcie „unfollow” – te profile i te osoby, których treści sprawiają, że czujecie się niespokojni, niepewni, zaczynacie mieć krytyczne myśli na swój temat albo negatywnie widzieć siebie lub swoje życie, czujecie się gorzej.
 - Jeszcze raz przejrzyjcie swój newsfeed. Czy profile i osoby, które obserwujecie są ciekawe i zróżnicowane, czy też wyglądają podobnie i prezentują podobne treści?
Zastanówcie się, czego potrzebuje wasz newsfeed. Czy proponował wam zróżnicowane treści, różnorodny obraz świata? Czy nie brakuje w nim na przykład osób, które publikują inspirujące treści. Osób, które na wiele sposobów różnią się od was i od siebie nawzajem, prowadzą inny styl życia, prezentują cenne wartości i pozytywne podejście do ciała.
 - Wspólnie się zastanówcie i porozmawiajcie, jakie profile są dla was najbardziej inspirujące i pozytywnie wpływają na wasze samopoczucie, nastrój i to, jak patrzycie na siebie. Następnie każda grupa/para dzieli się swoimi inspiracjami.

Jeżeli osoba prowadząca korzysta z mediów społecznościowych, może się podzielić swoimi inspiracjami.

Opis poszczególnych etapów lekcji

Lekcja 2

 Czas (45 minut)

Treść lekcji

I. Ciałopozytywność i ciałoneutralność (5 minut)

Osoba prowadząca mówi:

”Odpowiedzią na wszechobecną presję dotyczącą wyglądu stał się w ostatnich latach ruch bodypositivity (ciałopozytywność). Ciałopozytywność promuje bezwarunkową miłość i akceptację ciała niezależnie od jego rozmiaru i wyglądu. Chodzi w niej o to, żeby kochać siebie i widzieć w sobie piękno w myśl idei, że wszystkie i wszyscy jesteśmy piękne i piękni, a nasze ciała są idealne takie, jakie są. Nie dla wszystkich jednak okazuje się to łatwe, co więcej, nie wszyscy chcą poświęcać tyle uwagi temu, jak wygląda ich ciało. Wobec tego niektórzy zamiast o ciałopozytywności mówią o ciałoneutralności. Fundamentem tej idei jest to, że skupiamy się na tym, co ciało może nam dać, a nie na tym, jak wygląda, oraz nie budujemy naszego poczucia wartości na podstawie naszego wyglądu – ciało nie określa.

Przykład:

Różnice pomiędzy ideą ciałopozytywności a ciałoneutralności dobrze opisuje Anushka Rees w swojej książce: *Beyond Beautiful*. Píše ona m.in., że ciałopozytywność to mówienie sobie: „Czuję się ze sobą dobrze, bo wiem, że jestem piękna”, podczas gdy ciałoneutralność promuje pogląd, że „to, jak się ze sobą czuję, nie ma nic wspólnego z tym, jak wyglądam”.

II. Ćwiczenie pogłębiające świadomość różnych aspektów postrzegania własnego ciała (20 minut)

Osoba prowadząca mówi:

- ”
- Spróbujmy teraz przećwiczyć neutralne podejście do naszego ciała. Zapraszam was do tego, aby każdy/a z was zadał/a sobie pytanie: „Co lubię w swoim ciele?”, „Czy jest to jakaś jego określona część, czy jest ich więcej?” Odpowiedź na te pytania zapamiętajcie lub zapiszcie sobie na kartce.
 - Dobierzcie się teraz w pary. Waszym zadaniem będzie chwila rozmowy o tym, za co lubicie tę konkretną część/części swojego ciała. Czy decydujący jest jej wygląd, czy to do czego wam służy, co dzięki niej możecie osiągnąć.

Pytania do dyskusji:

- ”
- Czy ktoś z was chciałby się podzielić wnioskami lub obserwacjami po rozmowie w parach?
 - Czy częściej lubimy coś w sobie za to, jak wygląda, czy za to, jakie nam daje możliwości?
 - Co, waszym zdaniem, może nam pomóc nie skupiać się tylko na wyglądzie?

Podsumowanie osoby prowadzącej:

- ” Mamy możliwość zmiany podejścia do tego, jak postrzegamy samych siebie. Warto przyglądać się sobie, dostrzegając różne możliwości, jakie daje nam ciało, a nie tylko oceniać je pod względem wyglądu i porównywania się do popularnych w waszym środowisku osób czy trendów.

Przykłady:

Lubię mój nos, bo dzięki niemu mogę czuć różne zapachy.

Lubię swoje ręce, bo dzięki nim mogę się wspinać/rzucać piłkę.

Lubię swoje oczy, bo dzięki nim widzę, jaki piękny może być świat.

III. Ćwiczenie „Komplementy” (10 minut)

Osoba prowadząca mówi:

- ” Porozmawiajmy teraz o komplementach. Kto z was lubi dostawać komplementy? Podnieście ręce. Dlaczego? Rzeczywiście jest tak, że gdy inni nas doceniają albo chwalą, często dzięki temu czujemy się lepiej. Komplementy dotyczące urody mogą jednak prowadzić do tego, że ktoś uzna, że jest wartościowy tylko dzięki temu, jak wygląda, i będzie miał poczucie, że jeśli jego/jej wygląd się zmieni, wpłynie to negatywnie na to, jak postrzegają go/ją inni. Czasem komplementujemy, bo chcemy być mili i docenić bliską nam osobę, ale zamiast komentować wygląd, można skomplementować na przykład zachowanie albo to, jak się czujemy, kiedy spędzamy z tą osobą czas.

Jaki komplement moglibyście powiedzieć Marcie?

Przykłady:

Podoba mi się, jak bardzo jesteś kreatywna! Albo: masz superpomysły!

Osoba prowadząca dobiera uczniów i uczennice w pary lub grupy, ich zadaniem będzie powiedzenie drugiej osobie czegoś pozytywnego, co nie dotyczy wyglądu.

Przykłady:

Lubię z tobą rozmawiać, bo...

Kiedy jestem z tobą, czuję się...

Inspirujesz mnie do...

Osoba prowadząca prosi chętne osoby, by podzieliły się wnioskami.

IV. Wsparcie rówieśnicze i hejt (10 minut)

Osoba prowadząca mówi:

” W filmie widzieliście, że Marta padła ofiarą hejtu ze strony Kacpra, ale też otrzymała wsparcie od wielu osób.

Pytania do dyskusji:

- ”
- W jaki sposób inne osoby wspierały Martę?
 - Jak wy byście wsparli koleżankę albo kolegę w takiej sytuacji?

Osoba prowadząca wypisuje formy wsparcia wymienione przez klasę.

Podsumowanie osoby prowadzącej:

” 32 procent osób w waszym wieku przyznaje, że doświadczyło hejtu ze względu na wygląd. To ważne, żebyście wiedzieli, że w takich sytuacjach należy wam się wsparcie, że nie musicie być z tym sami. Kiedy wy albo wasi znajomi doświadczacie hejtu, warto się temu sprzeciwić, warto szukać wsparcia u bliskich, zaufanych osób, także dorosłych, w tym rodziców czy specjalistów, na przykład psychologa. W naszej szkole możecie się zgłosić do... (osoba prowadząca informuje uczniów i uczennice o procedurze reagowania na hejt, która obowiązuje w szkole). Pamiętajcie, że w takich sytuacjach możecie również uzyskać wsparcie w 116 111 Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, który jest bezpłatny i czynny całą dobę.

Na zakończenie zajęć osoba prowadząca zachęca uczniów i uczennice do pogłębienia wiedzy na temat poruszony podczas lekcji zapoznania się z zasadami ciałoneutralności na stronie kampanii „Ciało nie określa” – 116111.pl/cialonieokresla.

Pomagamy dzieciom, które doznały krzywdzenia.

Niesiemy pomoc bezpłatnie,
jednak możemy działać w ten sposób
dzięki ludziom o wielkich sercach!

Każda darowizna to realna pomoc dla dzieci:

→ **25 zł** to koszt odebrania połączenia w 116 111
telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży.

→ **100 zł** pozwala na rozpoczęcie terapii dziecka,
które doświadczyło przemocy.

www.fdds.pl/wplac