



3. modul – Tanári útmutató

Összehasonlítjuk magunkat

Bevezetés

A SPEED program modulja három, összesen körülbelül egyórás tevékenységet tartalmaz, amelyeket az osztállyal kell elvégezni. A foglalkozások megtartásához anyagokat és útmutatást biztosítunk.

A modul céljai:

- Megérteni az összehasonlítások következményeit.
- Megérteni a külső megjelenésnek tulajdonított fontosságot.
- Megérteni, hogyan befolyásolhatják az összehasonlítások az önértékelést.

Időtartam:

1 óra

Anyagok:

Bemutató diák és tanulói munkalapok

Tanári munkalap

1. tevékenység – Kihez hasonlítjuk magunkat? (20 perc)

A tanár elmagyarázza, hogyan választjuk ki általában azokat az embereket, akikhez hasonlítjuk magunkat, és önmagunk azon aspektusait, amelyeket összehasonlításnak vetünk alá:

Más embereket nézni normális, de gyakran nem csupán észrevesszük, milyenek — összehasonlítjuk magunkat velük.

Amikor összehasonlítjuk magunkat valakivel, általában olyanokat választunk, akiket csodálunk és akiknek pozitív tulajdonságaik vannak. Ez a külső megjelenésre is vonatkozik. Összehasonlítjuk magunkat színészekkel, influencerekkel és modellekkel — olyan emberekkel, akik professzionálisan használják a külsejüket — vagy hétköznapi emberekkel, akiket valamilyen szempontból jobbnak tartunk magunknál.

Szinte mindig úgy jövünk ki egy összehasonlításból, hogy „vesztettünk”, mert önmagunk azon vonásait hasonlítjuk, amelyeket a legkevésbé szeretünk, olyanokéhoz, akik jobbnak vagy akár tökéletesnek tűnnek. Ritkán hasonlítjuk össze magunkat olyan vonásainkban, amelyeket valójában szeretünk magunkban. Ezért az összehasonlítások szinte soha nem egyenlőek, és szinte soha nem vezetnek ahhoz, hogy pozitívan lássuk magunkat.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Tanulói munkalap: Kihez hasonlítjuk magunkat?

2. tevékenység – Csak a megjelenés számít? (20 perc)

A tanár bevezet egy gondolkodást arról, mekkora fontosságot tulajdonítunk a külső megjelenésnek, és hogyan egyezik ez a személyes értékeinkkel:

Gyakran sok időt töltünk a külső megjelenésünk miatti aggodással és viselkedésünk megváltoztatásával fizikai változások elérése érdekében. Jól érezni magunkat azzal, ahogyan kinézünk, fontos, de a jelenünkben és jövőnkben más fontos szempontok is vannak, amelyeket figyelembe kell venni — mint a fizikai és mentális jóllét, az intelligencia és a pozitív kapcsolatok másokkal.

Ha elgondolkodunk azon, mennyi energiát fordítunk a megjelenésünkre gondolásra, annak megváltoztatására előre meghatározott ideálok szerint, vagy az elégedetlenségre, mert testünk egyes részei nem olyanok, amilyeneket szeretnénk, megértjük, hogy ezek az energiák nem feltétlenül arányosak a valódi értékeinkkel és jövőbeli terveinkkel.

Tanulói munkalap: Csak a megjelenés számít?

3. tevékenység – Olyan vagyok, amilyennek látszom? (20 perc)

A tanár bevezet egy gondolkodást az összehasonlítások érzelmi és viselkedési következményeiről, és arról, hogyan tűnnek el a pozitív tulajdonságaink:

Már megvizsgáltuk, kik azok az emberek, akikhez általában hasonlítjuk magunkat, és azt a tényt, hogy az összehasonlítások szinte mindig azzal az érzéssel hagynak el minket, hogy veszítettünk. De fontos arra is gondolni, mit tehetünk egy összehasonlítás után. Néha az összehasonlításból fakadó vágy az, hogy olyanabbá váljunk, mint az a személy, akit csodálunk — megváltoztassuk a megjelenésünket. De ahogy már láttuk, pozitív tulajdonságaink eltűnnek az összehasonlításban, és csak a negatívak maradnak, ami elégedetlenséghez vezet.

Fontos azonban, hogy reflektáljunk a pozitív tulajdonságainkra és erősségeinkre, hogy megértsük: az, akik vagyunk, nem csupán az, ahogyan kinézünk. Identitásunk és egyediségünk ahhoz is kötődik — és mindenekelőtt ahhoz —, akik vagyunk, az erősségeinkhez, ahhoz, ahogyan viselkedünk, és az értékeinkhez, nem csak a külső megjelenésünkhöz.

Tanulói munkalap: Olyan vagyok, amilyennek látszom?



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.