



5. modul – Tanári útmutató

Hogyan változtathatjuk meg önmagunkról alkotott képünket

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:

- Értéket adni a saját egyéni tulajdonságainknak.
- Megtanulni magunkat teljes emberként látni, nem csak a külső megjelenésünkön keresztül.
- Elgondolkodni azon, hogyan mutathatnánk be magunkat másképp a közösségi médián keresztül.

Időtartam:

1 óra

Anyagok:

Bemutató diák és tanulói munkalapok

Tanári munkalap

1. tevékenység – A sokszínűség mint erősség (20 perc)

A tanár gondolkodásra ösztönöz az egyéni sokszínűségről mint az identitás kifejezésének módjáról és mint értékelendő dologról:

Mindenki más, és mindenkinek vannak olyan jellemzői, amelyek megkülönböztetik másoktól és egyedivé teszik. A különbségeket gyakran negatívan ítélik meg, és erőfeszítéseink nagy részét arra fordítjuk, hogy olyanok legyünk, mint mindenki más — megjelenésben, viselkedésben és létmódban. Ezzel alábecsüljük egyéniségünket és azt, ami azzá tesz minket, akik vagyunk, és energiánkat arra fordítjuk, hogy olyanok legyünk, mint valaki más.

Fontos értékelni az egyéniségünket, mert ez az, ami lehetővé teszi, hogy valóban kifejezzük, kik vagyunk, ahelyett hogy úgy tennénk, mintha mások lennénk. Nem tetszhetünk mindenkinek, de ha olyannak mutatjuk magunkat, amilyenek valóban vagyunk, azok az emberek, akik kedvelnek minket, azért teszik, akik valójában vagyunk — nem azért, mert olyanok vagyunk, mint valaki más.

Azzal kezdhethetjük értékelni az egyéniségünket, hogy nem rejtjük el: úgy öltözünk, ahogy nekünk tetszik, úgy viselkedünk, ahogy helyesnek tartjuk, még akkor is, ha ez különbözik attól, amit mások





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

tesznek. Néha az a törekvés, hogy mindenkinek tessünk, arra vezet, hogy elfelejtjük, mit élvezünk, mik a vágyaink és mik az értékeink.

Tanulói munkalap: A sokszínűség mint erősség

2. tevékenység – Új szemmel nézni magunkra (20 perc)

A tanár gondolkodásra ösztönöz arról, hogyan nézhetünk magunkra másképp — értékelve pozitív tulajdonságainkat, korlátozva az összehasonlítást másokkal, és kedvesebben beszélve magunkhoz:

Az, hogyan érezzük magunkat, mindenekelőtt attól függ, hogyan tekintünk magunkra — milyen véleményünk van önmagunkról. Gyakran gondoljuk, hogy mások véleménye számít a legtöbbet, de valójában a saját véleményünk önmagunkról az, ami a legtöbbet számít.

Megtanulhatjuk új szemmel nézni magunkat — nem csak arra összpontosítva, ami nem tetszik és szeretnénk megváltoztatni, hanem teret adva megjelenésünk, személyiségünk és viselkedésünk pozitív vonásainak. Lehetünk jó barátok, jó diákok, élénk és intelligens emberek, és mindezek a tulajdonságok megérdemlik, hogy felismerjük és értékeljük őket.

Az egészséges önbecsülés azt jelenti, hogy ismerjük pozitív tulajdonságainkat és értékeljük őket, ismerjük korlátainkat és elfogadjuk őket, és azon dolgozunk, amit meg akarunk változtatni, mert számunkra fontos — nem azért, mert mások jobban kedvelnének minket. Megtanulhatunk pozitívabban és konstruktívabban beszélni magunkhoz — anélkül hogy állandóan kritizálnánk magunkat, de felismerve, ha olyan módon viselkedtünk, amire nem vagyunk büszkék. Változtathatunk viselkedéseken anélkül, hogy megváltoztatnánk az identitásunkat.

Tanulói munkalap: Új szemmel nézni magunkra

3. tevékenység – Hogyan mutatjuk be magunkat a világnak? (20 perc)

A tanár gondolkodásra ösztönöz arról, hogyan választhatjuk meg a módot, ahogyan megjelenünk a közösségi médiában — beleértve azt a döntést is, hogy egyáltalán nem jelenünk meg:

Amikor közösségi média profilt hozunk létre, tehetjük azért, hogy megfigyeljük, mások hogyan mutatják be magukat, de gyakran mi is szeretnénk egy képet vetíteni magunkról — egy bizonyos módon felépítve, akár egyszerűen azzal, hogy csak bizonyos tartalmakat, fotókat vagy sztorikat posztolunk.

Az, ahogyan kiválasztjuk, mit osztunk meg, hozzájárul egy olyan kép létrehozásához magunkról, amely lehet többé-kevésbé valódi, és bizonyos mintákat követhet. De választhatjuk azt is, hogy olyannak mutatjuk be magunkat, amilyenek valóban vagyunk — olyan tartalmakat osztva meg, amelyek igazán tetszenek nekünk, nem csak olyanokat, amelyekről azt gondoljuk, hogy a legtöbb lájkot kapják. Választhatjuk azt is, hogy egyáltalán nem jelenünk meg a közösségi médiában, vagy olyan tartalmakat posztolunk, amelyek nem közvetlenül rólunk szólnak, hanem dolgokról, amelyeket élvezünk — zenéről, helyekről, és így tovább.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Fontos elgondolkodni azon, miért posztolunk bizonyos fotókat vagy videókat, hogyan akarunk megjelenni mások számára, és vajon az a kép, amit vetítünk, valóban a miénk-e. Nem vagyunk kötelesek megosztani életünk személyes vonatkozásait másokkal — de tudatában kell lennünk, hogy amikor ezt tesszük, egy olyan képet építünk magunkról, amely nagyon különbözhet attól, akik valójában vagyunk, és hogy amikor ez a megkonstruált kép találkozik a valósággal, úgy tenni, mintha mások lennénk, problémává válhat.

Tanulói munkalap: Hogyan mutatjuk be magunkat a világnak?



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.