

Mòdul 4 – Guia del professorat

Com parlem del cos

Introducció

El mòdul del programa SPEED inclou tres activitats d'aproximadament una hora en total per dur a terme amb la classe. Es proporcionen materials i instruccions per impartir les llicons.

Objectius del mòdul:

- Entendre amb quina freqüència fem comentaris sobre els cossos en general.
- Reflexionar sobre com els comentaris sobre el cos poden fer sentir les altres persones.
- Reflexionar sobre com podem canviar la manera com parlem dels cossos perquè els altres i nosaltres mateixos ens sentim millor.

Durada:

1 hora

Materials:

Diapositives de presentació i fulls de treball de l'alumnat

Full de treball del professorat

Activitat 1 – Com parlem del cos? (20 minuts)

El professorat fomenta la reflexió sobre com i amb quina freqüència parlem del cos en general — el nostre i el dels altres:

Potser ni ens adonem de la freqüència amb què fem comentaris sobre els cossos de les persones i el seu aspecte físic. Els comentaris poden ser positius o negatius i poden referir-se a amics, a nosaltres mateixos o a persones que veiem a les xarxes socials.

Hi ha molts contextos diferents en què parlem dels cossos — per exemple quan notem certs aspectes mirant una persona o la seva foto o vídeo, o quan som en un lloc on el cos és més visible, com al gimnàs, o fins i tot quan som sols davant del mirall.

Quan parlem del cos, sovint fem judicis sobre l'atractiu de diverses parts del cos i expressem el desig que fossin diferents de com són. És força habitual que els comentaris sobre el nostre propi cos siguin negatius.

També comentem els cossos de les persones en relació amb el pes o el to muscular, o fins i tot aspectes que no es poden canviar, com la forma del cos o trets particulars. És important reflexionar sobre com i amb quina freqüència parlem de l'aspecte físic i quines poden ser les conseqüències per a nosaltres mateixos i per als altres.

Full de treball de l'alumnat: Com parlem del cos?

Activitat 2 – Quines són les conseqüències de parlar del cos? (20 minuts)

El professorat fomenta la reflexió sobre les conseqüències que pot tenir parlar del cos de certes maneres per a nosaltres mateixos i per als altres:

Hi ha diferents maneres de parlar del cos — ja sigui a nosaltres mateixos o als altres — i els comentaris sobre l'aspecte físic poden tenir conseqüències greus per a algunes persones.

Quan fem comentaris sobre els cossos, podem tenir intencions diferents — com fer un elogi, donar un consell a un amic, o fins i tot criticar algú. Hem de recordar sempre que la sensibilitat envers el tema del cos varia d'una persona a una altra, i que fins i tot un sol comentari pot generar pensaments i emocions molt negatius.

Això també s'aplica a nosaltres mateixos i al que pensem quan ens mirem al mirall, en una foto o en un vídeo. Com ja hem vist, sovint ens comparem i expressem el desig de ser diferents — més prim, més musculós, etc.

Full de treball de l'alumnat: Quines són les conseqüències de parlar del cos?

Activitat 3 – Com podem canviar la manera com parlem del cos? (20 minuts)

El professorat introdueix una reflexió sobre com podem canviar la manera com parlem del cos, i com aquest canvi pot influir en com ens sentim nosaltres i els altres:

Sabent que parlar del cos i de l'aspecte físic pot ser difícil per a algunes persones, i que les nostres paraules poden influir molt en com se senten i es comporten, podem intentar canviar la manera com comentem.

És important recordar que la comparació mai no és positiva i que fer servir comentaris sobre el cos per fer mal a algú pot tenir conseqüències greus per a aquella persona.

Seria important aprendre a apreciar-nos — inclòs el nostre aspecte físic — acceptant-lo i valorant els elements que fan que cadascú de nosaltres sigui únic.

Full de treball de l'alumnat: Com podem canviar la manera com parlem del cos?