



Modulo 3 – Guida per l'insegnante

Confrontarsi

Introduzione

Il modulo del programma SPEED comprende tre attività della durata complessiva di circa un'ora da svolgere con la classe. Vengono forniti materiali e istruzioni per lo svolgimento delle lezioni.

Obiettivi del modulo:

- Comprendere le conseguenze del fare confronti.
- Comprendere l'importanza attribuita all'aspetto fisico.
- Comprendere come i confronti possano influenzare la percezione di sé.

Durata:

1 ora

Materiali:

Diapositive della presentazione e schede di lavoro per gli studenti

Scheda di lavoro dell'insegnante

Attività 1 – Con chi ci confrontiamo? (20 minuti)

L'insegnante spiega come di solito scegliamo le persone con cui ci confrontiamo e gli aspetti di noi stessi che mettiamo a confronto:

Guardare le altre persone è normale, ma spesso non ci limitiamo a notare come sono — ci confrontiamo con loro.

Quando ci confrontiamo con qualcuno, di solito scegliamo persone che ammiriamo e che hanno caratteristiche positive. Questo vale anche per l'aspetto fisico. Ci confrontiamo con attori, attrici, influencer e modelli — persone che usano il proprio aspetto fisico professionalmente — o con persone comuni che consideriamo migliori di noi sotto qualche aspetto.

Quasi sempre usciamo da un confronto con la sensazione di aver «perso», perché confrontiamo gli aspetti di noi che ci piacciono meno con quelli di persone che sembrano migliori o addirittura perfette. Raramente ci confrontiamo su aspetti che in realtà ci piacciono di noi stessi. Per questo motivo, i confronti non sono quasi mai alla pari e quasi mai ci portano a vedere noi stessi in modo positivo.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Scheda di lavoro per gli studenti: Con chi ci confrontiamo?

Attività 2 – Conta solo l'immagine? (20 minuti)

L'insegnante introduce una riflessione su quanta importanza diamo all'aspetto fisico e su come questo si allinea con i nostri valori personali:

Spesso dedichiamo molto tempo a preoccuparci del nostro aspetto fisico e a modificare il nostro comportamento per ottenere cambiamenti fisici. Sentirsi bene con il proprio aspetto è importante, ma nel nostro presente e futuro ci sono altri aspetti importanti da considerare e a cui dare peso — come il benessere fisico e mentale, l'intelligenza e le relazioni positive con gli altri.

Se pensiamo a quanta energia spendiamo a pensare al nostro aspetto, a cercare di cambiarlo per assomigliare a ideali predefiniti, o a sentirci insoddisfatti perché alcune parti del nostro corpo non sono esattamente come vorremmo, capiremo che queste energie potrebbero non essere proporzionate ai nostri reali valori e piani per il futuro.

Scheda di lavoro per gli studenti: Conta solo l'immagine?

Attività 3 – Sono come appaio? (20 minuti)

L'insegnante introduce una riflessione sulle conseguenze emotive e comportamentali del fare confronti e su come le nostre qualità positive tendano a scomparire:

Abbiamo già considerato chi sono di solito le persone con cui ci confrontiamo e il fatto che i confronti ci lasciano quasi sempre con la sensazione di aver perso. Ma è anche importante pensare a cosa possiamo fare dopo un confronto. A volte il desiderio che nasce dal confronto con qualcuno che ammiriamo è diventare più simili a quella persona — cambiare il nostro aspetto. Ma come abbiamo già visto, le nostre qualità positive scompaiono nel confronto e rimangono solo quelle negative, portando all'insoddisfazione.

È importante, tuttavia, riflettere sulle nostre qualità positive e sui nostri punti di forza per capire che chi siamo non è solo come appaio. La nostra identità e unicità sono legate anche — e soprattutto — a chi siamo, ai nostri punti di forza, al modo in cui ci comportiamo e ai nostri valori, non solo al nostro aspetto fisico.

Scheda di lavoro per gli studenti: Sono come appaio?



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.