



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Ενότητα 3 – Οδηγός εκπαιδευτικού

Συγκρίνουμε τον εαυτό μας

Εισαγωγή

Η ενότητα του προγράμματος SPEED περιλαμβάνει τρεις δραστηριότητες συνολικής διάρκειας περίπου μίας ώρας, που πραγματοποιούνται με την τάξη. Παρέχονται υλικά και οδηγίες για τη διεξαγωγή των μαθημάτων.

Στόχοι της ενότητας:

- Να κατανοήσουν τις συνέπειες των συγκρίσεων.
- Να κατανοήσουν τη σημασία που δίνεται στη σωματική εμφάνιση.
- Να κατανοήσουν πώς οι συγκρίσεις μπορούν να επηρεάσουν την αυτοαντίληψη.

Διάρκεια:

1 ώρα

Υλικά:

Διαφάνειες παρουσίασης και φύλλα εργασίας μαθητών

Φύλλο εργασίας εκπαιδευτικού

Δραστηριότητα 1 – Με ποιον συγκρινόμαστε; (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός εξηγεί πώς συνήθως επιλέγουμε τους ανθρώπους με τους οποίους συγκρινόμαστε και τις πτυχές του εαυτού μας που θέτουμε σε σύγκριση:

Το να κοιτάμε τους άλλους ανθρώπους είναι φυσιολογικό, αλλά συχνά δεν παρατηρούμε απλώς πώς είναι — συγκρινόμαστε μαζί τους.

Όταν συγκρινόμαστε με κάποιον, συνήθως επιλέγουμε ανθρώπους που θαυμάζουμε και που έχουν θετικά χαρακτηριστικά. Αυτό ισχύει και για τη σωματική εμφάνιση. Συγκρινόμαστε με ηθοποιούς, influencers και μοντέλα — ανθρώπους που χρησιμοποιούν τη σωματική τους εμφάνιση επαγγελματικά — ή με απλούς ανθρώπους τους οποίους θεωρούμε καλύτερους από εμάς σε κάποιο τομέα.

Σχεδόν πάντα βγαίνουμε από μια σύγκριση με την αίσθηση ότι «χάσαμε», γιατί συγκρίνουμε τις πτυχές του εαυτού μας που μας αρέσουν λιγότερο με αυτές ανθρώπων που φαίνονται καλύτεροι ή ακόμα και τέλειοι. Σπάνια συγκρινόμαστε σε πτυχές που πραγματικά μας αρέσουν στον εαυτό μας. Γι' αυτόν τον λόγο, οι συγκρίσεις σχεδόν ποτέ δεν είναι ίσες και σχεδόν ποτέ δεν μας οδηγούν σε θετική εικόνα του εαυτού μας.



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

Φύλλο εργασίας μαθητή: Με ποιον συγκρινόμαστε;

Δραστηριότητα 2 – Μόνο η εικόνα μετράει; (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός εισάγει έναν στοχασμό σχετικά με το πόση σημασία δίνουμε στη σωματική εμφάνιση και πώς αυτό ευθυγραμμίζεται με τις προσωπικές μας αξίες:

Συχνά ξοδεύουμε πολύ χρόνο ανησυχώντας για τη σωματική μας εμφάνιση και αλλάζοντας τη συμπεριφορά μας για να πετύχουμε σωματικές αλλαγές. Το να νιώθουμε καλά με το πώς δείχνουμε είναι σημαντικό, αλλά στο παρόν και το μέλλον μας υπάρχουν και άλλες σημαντικές πτυχές που πρέπει να λάβουμε υπόψη — όπως η σωματική και ψυχική ευεξία, η ευφύια και οι θετικές σχέσεις με τους άλλους.

Αν σκεφτούμε πόση ενέργεια ξοδεύουμε σκεπτόμενοι την εμφάνισή μας, προσπαθώντας να την αλλάξουμε ώστε να μοιάζουμε σε προκαθορισμένα ιδανικά, ή νιώθοντας δυσαρέσκεια επειδή κάποια μέρη του σώματός μας δεν είναι ακριβώς όπως θα θέλαμε, θα καταλάβουμε ότι αυτές οι ενέργειες μπορεί να μην είναι ανάλογες με τις πραγματικές μας αξίες και τα σχέδιά μας για το μέλλον.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Μόνο η εικόνα μετράει;

Δραστηριότητα 3 – Είμαι αυτό που δείχνω; (20 λεπτά)

Ο εκπαιδευτικός εισάγει έναν στοχασμό σχετικά με τις συναισθηματικές και συμπεριφορικές συνέπειες των συγκρίσεων και σχετικά με το πώς τα θετικά μας χαρακτηριστικά τείνουν να εξαφανίζονται:

Ήδη εξετάσαμε ποιοι είναι συνήθως οι άνθρωποι με τους οποίους συγκρινόμαστε και το γεγονός ότι οι συγκρίσεις σχεδόν πάντα μας αφήνουν με την αίσθηση ότι χάσαμε. Αλλά είναι επίσης σημαντικό να σκεφτούμε τι μπορούμε να κάνουμε μετά από μια σύγκριση. Μερικές φορές η επιθυμία που προκύπτει από τη σύγκριση με κάποιον που θαυμάζουμε είναι να γίνουμε περισσότερο σαν εκείνο το άτομο — να αλλάξουμε το πώς δείχνουμε. Αλλά όπως είδαμε ήδη, τα θετικά μας χαρακτηριστικά εξαφανίζονται στη σύγκριση και μένουν μόνο τα αρνητικά, οδηγώντας σε δυσαρέσκεια.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναλογιστούμε τα θετικά μας χαρακτηριστικά και τα δυνατά μας σημεία για να κατανοήσουμε ότι αυτό που είμαστε δεν είναι μόνο το πώς δείχνουμε. Η ταυτότητα και η μοναδικότητά μας συνδέονται επίσης — και κυρίως — με το ποιοι είμαστε, τα δυνατά μας σημεία, τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε και τις αξίες μας, όχι μόνο με τη σωματική μας εμφάνιση.

Φύλλο εργασίας μαθητή: Είμαι αυτό που δείχνω;



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.