

PRIPREMA:

6. radionica – ŠPP Abeceda prevencije (6. razred) - Razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi

**Naziv radionice:** Ljepota

AKTIVNOSTI KOJE SE TREBAJU ODRADITI:

**Cilj:** razvoj pozitivne slike o sebi

**Očekivani ishodi:**

- učenici/ce će prepoznati kako mediji mogu imati snažan utjecaj na formiranje zadovoljstva osobnim izgledom te da ta slika o sebi ne mora biti realna
- učenici/ce će prepoznati što sve može utjecati na nezadovoljstvo svojim izgledom
- učenici/ce će prepoznati da zadovoljstvo samim sobom i osjećaj vrijednosti proizlazi iz njihove osobnosti i pozitivnih osobina koje imaju

**Potreban materijal:** računalo, zvučnici, projektor ili pametna ploča, internetska mreža

**Uvod:**

1. uvodni razgovor

Razrednik/ica će učenicima najaviti zajedničko gledanje kratkog video uratka. Potrebno je obavijestiti učenike da je njihov prvi zadatak da pažljivo pogledaju video.

2. opis aktivnosti

Spot prikazuje djevojčicu koja se dugo sprema za izlazak i na kraju kaže za sebe da je ružna, čemu se njezina majka začudi jer joj nije jasno na temelju čega djevojčica to zaključuje.

"Čak i ako ne postoje nikakvi drugi čimbenici (npr. iz obiteljskog konteksta) koji definiraju taj ideal ljepote kod mlade djevojke, uvijek je tu izniman utjecaj medija. Mediji su posebno relevantni kod novijih generacija budući da ih je korištenje pametnih telefona još više izložilo. Slika koju mediji stvaraju o poželjnom izgledu, ideje o tome kakvo je žensko tijelo lijepo, a koja je žena privlačna ima izniman utjecaj na sliku o sebi. Kada govorimo o mladim djevojkama koje tek formiraju svoj identitet, istraživanja naglašavaju njihov negativan efekt."

3. grupna rasprava

Prije početka rasprave važno je naglasite da **ne postoji "točan" odgovor**. Učenike treba potaknuti da govore, ako ne o osobnim iskustvima jer ne žele, onda iz općih primjera. Vrlo je važno pohvaliti **različita mišljenja i empatiju**.

3.1. Razrednik/ca može potaknuti raspravu pitanjima koja se tiču razumijevanja sadržaja spota:

1. **Kako ste se osjećali dok ste gledali spot?**
2. **Što mislite, zašto je djevojčica rekla da je ružna?**
3. **Zašto je majka bila iznenađena njezinom izjavom?**

3.2. Razrednik/ca može potaknuti raspravu pitanjima koja se tiču utjecaja okoline i medija na mlade (djevojku iz spota):

4. **Odakle ljudi, posebno djeca i mladi, dobivaju ideje o tome što znači biti „lijep“ ili „lijepa“?**
5. **Na koje sve načine mediji (reklame, društvene mreže, video uratci) mogu utjecati na to kako vidimo sebe?**
6. **Mislite li da su ljudi koje često vidimo u medijima stvarni ili „uređeni“? Zašto?**

3.3. Razrednik/ca može potaknuti raspravu pitanjima koja potiču na kritičko razmišljanje:

7. **Je li moguće da netko počne loše misliti o sebi iako mu nitko ništa ružno nije rekao? Kako?**
8. **Zašto mislite da se medijima često prikazuje samo jedan tip izgleda kao „idealni“?**
9. **Je li pošteno uspoređivati se s onim što vidimo na ekranima? Zašto / zašto ne?**
10. **Smatrate li da je djevojčica realna u svojoj procjeni da je ružna?**
11. **Što mislite, na temelju čega je to zaključila?**
12. **Zašto je važno imati pozitivnu sliku o svojem izgledu i kako je možemo izgraditi i osnažiti?**

3.4. Razrednik/ca može potaknuti raspravu pitanjima koja potiču na empatiju i međusobnu podršku:

13. **Kako bismo mogli pomoći prijatelju ili prijateljici koji/koja misli loše o sebi zbog izgleda?**
14. **Što biste vi rekli djevojčici iz spota da ste njezin prijatelj ili prijateljica?**

3.5. Razrednik/ca može potaknuti raspravu pitanjima koja nose širu poruku potiču na zaključak:

15. **Što mislite, koja je glavna poruka ovog spota?**
16. **Po čemu se ljudi još mogu cijeniti osim po izgledu?**
17. **Kako možemo graditi bolje mišljenje o sebi unatoč pritisku okoline i medija?**

#### 4. Zaključak

Razrednik/ca tijekom rasprave usmjerava učenike/ce prema zaključku da je djevojčica pod utjecajem medija i ideala ljepote koji se prezentiraju u njima. Moguće je da zbog nižeg samopouzdanja ili nekih drugih razloga ima nerealne procjene svojeg izgleda. Važno je kritički promišljati i razgovarati s odraslim osobama o tome što mediji prezentiraju kao ideal ljepote, poučiti djecu da njihova vrijednost ne proizlazi iz izgleda već iz njihove osobnosti i pozitivnih osobina koje imaju.

#### 5. zaključak

Spot jasno pokazuje kako djeca i mladi mogu razviti negativnu sliku o sebi čak i bez izravnih kritika iz okoline. Snažan utjecaj medija i poruka koje oni šalju o „idealnom“ izgledu može dovesti do toga da djeca počnu sumnjati u vlastitu vrijednost i izgled. Posebno je važno naglasiti da su medijske slike često nerealne, uređene i ne predstavljaju stvarni život.

Kroz raspravu učenici mogu uvidjeti da vrijednost osobe ne proizlazi iz izgleda, već iz osobina, ponašanja, sposobnosti i odnosa prema drugima. Razvijanjem kritičkog odnosa prema medijima i poticanjem međusobne podrške, učenici mogu graditi zdraviju sliku o sebi i drugima te postati otporniji na negativne poruke koje ih okružuju.

**Poruka za kraj:**

Svatko od nas je vrijedan i jedinstven, bez obzira na to kako izgleda. Ono što vidimo u medijima često nije stvarno i ne može biti mjerilo naše vrijednosti. Važno je učiti prihvaćati sebe, poštovati razlike i biti podrška drugima. Prava ljepota ne dolazi izvana, nego iz onoga kakvi smo kao osobe i kako se odnosimo prema sebi i drugima.

## 1. evaluacijski listić

TVOJI KOMENTARI NA PROVEDENU RADIONICU:
1.Što si naučio?
2.Što ti se svidjelo?
3.Što bi volio da je bilo drugačije?

## Izvori:

1. prilagođeno za učenike u PRO razredu prema Abeceda prevencije, priručnik za učitelje
2. [https://www.youtube.com/watch?v=NI5jBl11agI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=NI5jBl11agI&feature=emb_logo)
3. <https://www.medijskapismenost.hr/pod-utjecajem-medija-djevojica-misli-da-nije-dovoljno-lijepa/>