

Karta pracy: Jak komplementować, by budować pewność siebie?

Materiały: kartki A4, długopisy

Cel: podniesienie wiedzy na temat bodyshamingu, podniesienie poziomu wrażliwości i empatii w stosunku do drugiej osoby.

Bodyshaming to wszystkie komentarze, które ośmieszają, poniżają lub zawstydzają kogoś z powodu jego wyglądu. Są formą przemocy psychicznej, ponieważ ich celem jest kontrola czyjegoś ciała. Często prowadzą do obniżenia poczucia własnej wartości, braku akceptacji, stanów depresyjnych, zaburzeń odżywiania, samookaleczeń, a nawet prób samobójczych.

Bodyshamingiem nie są tylko negatywne komentarze. To także te na pozór pozytywne: „o, ale schudłaś!”, „dobrze dziś wyglądasz”, które na przykład u osób chorujących na zaburzenia odżywiania mogą utrzymywać stan chorobowy. Takie komentarze powodują u osób przedmiotowe traktowanie swojego ciała, w którym kwestia estetyczna staje się najważniejsza.

Kluczowa powinna być kwestia zdrowia fizycznego i psychicznego. Dlatego zamiast wyglądu, powinno się komplementować charakter, zachowanie, sposób bycia, rozwój. Mówienie: „fajnie, że dzisiaj mi pomogłaś” albo „wow, strasznie szybko rozwiązałaś to zadanie z matmy” wzmacnia u osoby jej mocne strony i poczucie własnej wartości.

Książki, które warto przeczytać przed podjęciem tematu:

dr. Renee Engeln *Obsesja Piękna*

Roxane Gay Głód. *Pamiętnik (mojego) ciała*

Aleksandra Pakieła *Oto ciało moje*

Jagoda Różycka *Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży*

Aby stworzyć przestrzeń do rozmów, przeorganizuj układ klasy – ustaw krzesła w kole bądź razem z uczniami usiądź na podłodze. Postaraj się tym samym stworzyć miejsce, które będzie zachęcało do rozmów, podzielenia się swoimi opiniami i doświadczeniem.

Ćwiczenie 1 / wprowadzenie do tematu / 10 min

Razem z uczniami obejrzyj fragment (5 min) filmu Małgorzaty Goliszewskiej *UBIERZ MNIE*. Reżyserka filmu często słyszała od bliskich osób, że jest źle, brzydko czy nieodpowiednio ubrana. Dlatego w ramach eksperymentu prosi mamę, babcię i przyjaciółkę aby ubrały ją w najlepszy według nich zestaw ubrań. Następnie nagrywa reakcje swojego otoczenia na jej wygląd.

Film można obejrzeć na portalu YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=aIEUleMn7u0>

Po obejrzanym fragmencie zaproś uczniów do dyskusji o emocjach.

— Jak się czują po obejrzeniu tego filmu?

— Jak może czuć się główna bohaterka?

Ćwiczenie 2 / 15 min

Połącz klasę w kilkusobowe zespoły i poproś, aby na kartkach stworzyły własne definicje bodyshamingu. Następnie niech każda grupa podzieli się z innymi swoją definicją. Wspólnie zastanówcie się, gdzie zaczyna się bodyshaming i które komentarze należą do tej grupy.

Ćwiczenie 3 / 10 min

Poproś uczniów, aby połączyli się w dwuosobowe zespoły. Następnie zachęć, aby jedna osoba przez 2 minuty starała się znaleźć jak najwięcej niezwiązanych z wyglądem, pozytywnych cech u drugiej osoby. Po upłygnięciu czasu osoby zamieniają się rolami. Na koniec ćwiczenia zaproś uczniów do podzielenia się swoją opinią, czy łatwiej mówić komplementy, czy je przyjmować, i do powtórzenia, co dobrego dzisiaj usłyszeli o sobie.

Ćwiczenie 4/ zakończenie / 10 min

Na zakończenie poproś, aby wszyscy ponownie usiedli w kole. Podsumuj spotkanie, a następnie zaproś młodzież, aby podzieliła się, z czym ona sama kończy warsztat, jakie emocje i wiedzę zabiera ze sobą.

Materiał powstał w ramach projektu CIAŁO WYKLUCZONE – ciałopozytywny projekt antydyskryminacyjny.

Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.