

Модул 5 – Ръководство за учителя

Как да променим начина, по който виждаме себе си

Въведение

Програмният модул SPEED включва три дейности с обща продължителност приблизително един час, които ще се проведат с класа. Предоставени са материали и инструкции за провеждане на уроците.

Цели на модула:

- Да ценим собствените си индивидуални качества.
- Научете се да виждате себе си като цялостни личности, не само през погледа върху външния си вид.
- Помислете как бихме могли да се представим по различен начин чрез социалните медии.

Продължителност:

1 час

Материали:

Слайдове за презентации и работни листове за ученици

Работен лист на учителя

Задача 1 – Разнообразието като сила (20 минути)

Учителят насърчава размисълът върху индивидуалното многообразие като начин за изразяване на идентичност и като нещо, което трябва да се цени:

Всеки човек е различен и има характеристики, които го правят различен от останалите и уникален. Различията често се възприемат негативно и голяма част от усилията ни са насочени към това да бъдем като всички останали – по външен вид, поведение и начин на съществуване. По този начин ние подценяваме своята индивидуалност и това, което ни прави такива, каквито сме, изразходвайки енергията си, опитвайки се да бъдем като някой друг.

Важно е да ценим своята индивидуалност, защото тя ни позволява истински да изразим кои сме, вместо да се преструваме на някой различен. Не можем да угодим на всички, но ако се представим такива, каквито сме в действителност, хората, които ни харесват, ни ценят такива, каквито сме в действителност – не защото сме като някой друг.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Можем да започнем да ценим своята индивидуалност, като не я крием: да се обличаме както ни харесва, да се държим така, както смятаме за правилно, дори когато това е различно от това, което правят другите. Понякога усилието да угодим на всички ни кара да забравим какво ни харесва, нашите желания и нашите ценности.

Работен лист за ученици: Разнообразието като сила

Задача 2 – Да видите себе си с нови очи (20 минути)

Учителят насърчава размисъл върху това как можем да гледаме на себе си по различен начин – като ценим положителните си качества, ограничаваме сравнението с другите и говорим по-мило със себе си:

Как се чувстваме, зависи преди всичко от това как се възприемаме – от мнението, което имаме за себе си. Често си мислим, че мнението на другите хора е най-важно, но в действителност нашето собствено мнение за себе си е това, което има най-голямо значение.

Можем да се научим да гледаме на себе си с нови очи – без да се фокусираме само върху това, което не харесваме и бихме искали да е различно, а да даваме място на положителните аспекти на външния ни вид, личността и поведението си. Можем да бъдем добри приятели, добри ученици, жизнерадостни и интелигентни хора и всички тези качества заслужават да бъдат признати и ценени.

Да имаш здравословно самочувствие означава да познаваш положителните си качества и да ги цениш, да познаваш границите си и да ги приемаш, както и да работиш върху това, което искаме да променим, защото е важно за нас – не защото това ще накара другите да ни харесват повече. Можем да се научим да говорим със себе си по-позитивно и конструктивно – без постоянно да се критикуваме, но все пак да можем да разпознаваме кога сме се държали по начин, с който не се гордеем. Можем да променим поведението си, без да променяме идентичността си.

Работен лист за ученика: Да видиш себе си с нови очи

Задача 3 – Как се представяме на света? (20 минути)

Учителят насърчава размисъл върху това как можем да изберем начина, по който се появяваме в социалните медии – включително избора изобщо да не се появяваме:

Когато създаваме профил в социалните медии, може да го правим, за да наблюдаваме как другите се представят, но често искаме да проектираме и образ за себе си – да го изградим по определен начин, дори просто като публикуваме само определено съдържание, снимки или истории.



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

Начинът, по който избираме какво да споделяме, допринася за създаването на образ за себе си, който може да е повече или по-малко реален и може да следва определени модели. Но можем също така да изберем да се представим такива, каквито сме в действителност – споделяйки съдържание, което наистина харесваме, а не само съдържание, което смятаме, че ще получи най-много харесвания. Можем също така да изберем изобщо да не се появяваме в социалните медии или да публикуваме съдържание, което не е пряко за нас, а за неща, които ни харесват – музика, места и т.н.

Важно е да се замислим защо публикуваме определени снимки или видеоклипове, как искаме да изглеждаме пред другите и дали образът, който проектираме, е наистина наш. Не сме задължени да споделяме лични аспекти от живота си с другите, но трябва да сме наясно, че когато го правим, изграждаме образ за себе си, който може да е много различен от това, което сме в действителност, и че когато този изграден образ срещне реалността, преструването, че сме някой друг, може да се превърне в проблем.

Работен лист за ученици: Как се представяме на света?



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.