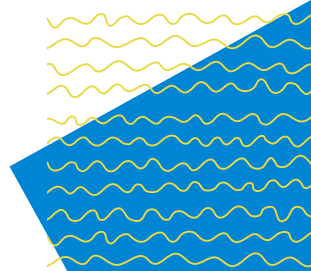


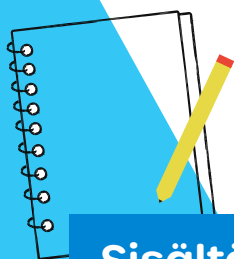
Dove
self-esteem
project



Aidosti Minä

Opas kehopositiivisuuteen

**Ohjaajan
opas**



Sisältää viisi
koulutusosiota



Aidosti Minä – Ohjaajan opas

Kirjoittaja

Andii Verhoeven

Asiantuntija-apua tarjosivat:

Apulaisprofessori Philippa Diedrichs ja
tohtori Eric Stice

Kiitos

Seuraavat järjestöt:

- › Oxfordshire Youth, Iso-Britannia
- › Boys & Girls Club of Pawtucket, Yhdysvallat
- › Safe in Tees Valley, Iso-Britannia
- › Boys & Girls Club of Greater Washington, Yhdysvallat

Dove Self-Esteem Project -itsetuntoprojektin asian-
tuntijat, jotka auttoivat materiaalin kehittämisessä.

"Minusta oli mahtavaa oppia ihmisten tunteista. Aion itsekin toimia ja kertoa ystäväilleni, että kaikilla on samanlaisia ongelmia eikä kukaan ole täydellinen."

– Savannah, 12

"Se oli superhauskaa! Milloin voidaan ottaa uusiksi?"

– Anna G, 13

"Se oli helppoa/ vaikeaa - se saa ajattelemaan!"

– Enrique, 14

"Koulutus auttaa osallistujia kohentamaan itsetuntoaan ja ymmärtämään erilaisia näkökulmia. Se on hieno mahdollisuus nuorille oppia toisiltaan."

– Monique F, ohjaaja

Sisältö

Tervetuloa Dove **Aidosti Minä** -koulutusohjelman pariin. Tämä ohjaajan opas neuvoo kehoposiitiivisuutta vahvistavan koulutuksen vetämisessä, jotta sinä ja ryhmäsi saatte kaiken irti **Aidosti Minä** -työpajojen tehtävistä ja voitte pitää hauskaa.

Johdanto.....4-5

Miten Aidosti Minä toimii.....6-7

**Aidosti Minä
pähkinäkuoressa 8-10**

**Vinkkejä Aidosti Minä
-työpajan ohjaamiseen.....12-13**

Lisäksi.....16-15



Johdanto

Tytöt ja naiset ympäri maailmaa kamppailevat huonon itsetunnon ja kehonkuvan parissa. Monet eivät koe omaa kehoaan kauniiksi, sillä he yrittävät saavuttaa kauneusihanteita, joita näkee populaarikulttuurissa ja mediassa, tai joita ylläpidetään ja arvostetaan perheen tai ystävien keskuudessa.

Kansainvälinen tutkimus osoittaa, että heikko itsetunto estää nuoria toteuttamasta itseään. Yli 80 prosenttia tytöistä välttelee itseään kiinnostavaa toimintaa, koska ei pidä omasta ulkonäöstään¹. Kyseessä voi olla vaikkapa keskusteluun osallistuminen opetustilanteessa, urheilujoukkueeseen liittyminen tai jopa vain kouluun lähteminen.

Dove **Aidosti Minä** -koulutusohjelman tarkoitus on auttaa sinua tukemaan ryhmääsi oman kehonkuvan hyväksymisessä, jotta he voivat unohtaa siihen liittyvät paineet ja nauttia elämästä täysillä.

Aidosti Minä -koulutusohjelma perustuu johtavaan kehoposiitiivisuustutkimukseen. Sen mukaan kuudella kymmenestä tytöstä, jotka osallistuvat tämän kaltaiseen ohjelmaan, on vielä kolmen vuoden jälkeenkin parempi kehonkuva². Tuhansien tyttöjen eri puolilla maailmaa antama palaute kertoo myös, että he haluavat puhua ja oppia kehoposiitiivisuudesta. Toivomme, että sinulla on hauskaa **Aidosti Minä** -ohjelman parissa ja että se sysää muutoksen liikkeelle ryhmässäsi.

Pojille mukautettu versio

Aidosti Minä on suunniteltu tytöille, mutta se on hauskaa ja soveltuu hyvin käytettäväksi myös sekaryhmissä. Katso sivulta 10 vinkkejä siihen, miten voit soveltaa **Aidosti Minä** -ohjelmaa ryhmällesi.

¹ The Dove Global Beauty and Confidence Report, 2016
² Stice, Marti, Spoor, Presnell and Shaw, 2008



Miksi kehopositiivisuutta tarvitaan?

Kehopositiivisuudella tarkoitetaan oman kehon ulkonäön ja omien kykyjen hyväksymistä. Omaan kehoonsa myönteisesti suhtautuvat eivät yleensä juurikaan murehdi ulkonäköään. Sen sijaan he käyttävät aikaansa sellaisten asioiden tekemiseen, joista he nauttivat, kuten ystävien tapaamiseen ja liikuntaan. Kehopositiivisuus liittyy myös hyvään itsetuntoon. Tytöillä, jotka hyväksyvät itsensä ja vartalonsa, on muita paremmat suhteet ystäviin ja perheeseen. He ovat itsevarmoja erilaisissa ympäristöissä, kuten koulussa ja työpaikalla, ja ovat muita valmiimpia kokeilemaan uusia asioita.

Heikosta kehonkuvasta kärsivät tytöt miettivät jatkuvasti ulkonäköään. He uhraavat runsaasti aikaa, energiaa ja rahaa ulkonäöstään huolehtimiseen.

Heikko kehonkuva voi johtaa siihen, että tytöt välttelevät ystävyys- ja ihmissuhteita, he eivät mielellään puhu ihmisten edessä ja lopettavat itselleen mieluisten asioiden tekemisen, kuten uimisen, tanssimisen tai lempivaatteidensa pitämisen. Huono kehonkuva voi vaikuttaa kielteisesti myös koulunkäyntiin, työhön tai jopa lääkärissä käymiseen. Heikko kehonkuva saa aikaan sen, että tytöt eivät pidä omia puoliaan. Kehoonsa kielteisesti suhtautuvista tytöistä ei tule yhteisönsä itsevarmoja jäseniä, ja se estää heitä tavoittelemasta unelmiaan.



Maailmanlaajuinen ongelma



Heikko kehonkuva ja ulkonäköön liittyvät paineet ovat maailmanlaajuisia ongelmia. Vaikka maailmassa on uskomattoman paljon erilaisia ulkonäköjä ja kulttuureja, monet tytöt ovat epävarmoja itsestään ja vartalostaan, eivätkä suhtaudu itseensä myönteisesti. Globalisaation myötä kauneuden normit ovat nykyään kapeammat kuin koskaan. Kuvankäsittelyn ja sosiaalisen median keinot ja teknologiat edistävät usein lähes mahdotonta ihanneulkonäköä.

Aidosti Minä -ohjelma voimaannuttaa tyttöjä, jotta he osaisivat tunnistaa ja haastaa maailmanlaajuiset ulkonäköpaineet, ja rakentaa itselleen kehopositiivista asennetta. Myönteisempi kehonkuva auttaa tyttöjä ottamaan oman elämänsä hallintaansa ja hyödyntämään mahdollisuuksia, joita heillä on käytettävissään.

Aidosti Minä -työpajan järjestämisellä voi siis olla suuri vaikutus!

Dove Self-Esteem Project -itsetuntoprojekti

Dove on johtava hygieniatuotebrändi, joka on jo pitkään toiminut kehopositiivisuuden ja naisten ja tyttöjen itsetunnon puolestapuhujana. Meistä kauneuden pitäisi olla aivan kaikille itsevarmuuden, eikä huolen aihe. Siksi aloitimme Dove Self-Esteem Project -itsetuntoprojektin vuonna 2004. Halusimme oikeasti vaikuttaa siihen, miten tytöt kokevat kauneuden ja saada heidät unohtamaan ulkonäköön liittyvät turhat huolet. Haluamme, että tytöistä kasvaa itsevarmoja naisia. Hankkeessa on tehty laajamittaista tutkimusta itsetunnosta, ja itsetuntoa käsittelevä koulutusohjelmamme on tavoittanut jo miljoonia nuoria.

Dove käyttää aina tavallisia naisia mainoksissaan, eikä muokkaa heidän ulkonäköään jälkituotannossa. Uskomme, että kauneus kuuluu kaikille. Kun ihminen on sinut itsensä kanssa ja voi hyvin, hän on myös onnellisempi.

Miten Aidosti Minä toimii?

Haaste: ulkonäköihanne

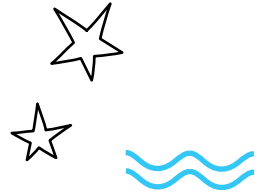
Usein tyttöjen annetaan ymmärtää, että menestykseen elämässä heidän tulee näyttää tietynlaiselta. Ihanne on mielikuva täydellisyydestä, joka on yleensä olemassa vain mielikuvituksessa. Vaikka ”ihanteellisen ulkonäön” määritelmä vaihtelee eri puolilla maailmaa, tytöt ja naiset sekä pojat ja miehet joka puolella maailmaa kokevat suurta painetta median, julkisuuden henkilöiden ja sosiaalisen median vaikuttajien, ystävien ja perheen taholta ihanteiden täyttämiseen. Ympäri maailmaa tehdyt tutkimukset osoittavat, että tytöillä, jotka uskovat ihanneulkonäköön, on usein heikko kehonkuva.

Ratkaisu: suora puhe!

Aidosti Minä -työpajat sisältävät hauskoja tehtäviä, jotka kohentavat kehonkuvaa psykologiassa tunnetun kognitiivisen dissonanssin periaatteen avulla. Kognitiivinen dissonanssi tapahtuu aivoissa, kun toimimme tavalla, joka ei vastaa arvojamme. Kun sanomme ääneen ja teemme asioita, vaikka ne olisivat omien uskomuksiemme vastaisia, aivot muuttavat vähitellen myös asenteemme toimintaa mukaileviksi!

Tutkimusten mukaan pelkästään jo suora puhe asias- ta tukee paitsi puhujaa myös kuuntelijoita paremman näkökulman omaksumiseksi. Jos tyttö uskoo ihanneulkonäköön (vaikka vain alitajuisesti median, perheen ja vertaisryhmien painostuksesta) mutta silti puhuu sitä vastaan, kuten kertoo muille miksi ihanne on huono asia, hänen oma käsityksensä aiheesta muuttuu parempaan suuntaan.

Jatkuu seuraavalla sivulla



Aidosti Minä -työpajojen ydin on ulkonäköihanteen tunnistaminen ja ryhtyminen vastarintaan. Haluamme, että tytöt etsivät ratkaisuja, joiden ansiosta he itse ja heidän ystävänsä voivat haastaa ihanteen ja vastustaa sitä. Kun tytöt vapautuvat ulkonäköihanteen paineista, he voivat hyväksyä kehonsa sellaisena kuin se on ja arvostaa sitä, mihin se pystyy. Tämä voi innostaa tyttöjä huolehtimaan itsestään paremmin. He haluavat syödä terveellisesti ja harrastaa liikuntaa itsensä vuoksi, eivät kuuluakseen joukkoon tai näyttääkseen tietynlaiselta.

Mitä useammin tyttö toimii ulkonäköihanteen vastaisesti puhumalla siitä muille, kirjoittamalla ihannetta haastavia asioita ja vakuuttamalla muita ihanteen turhuudesta, sitä vahvemmin hän itse torjuu ulkonäköihanteen, ja näin hänen kehonkuvansa muuttuu myönteisemmäksi. Muutos myös säilyy. Tutkimukset ovat jopa osoittaneet, että ulkonäköihannetta vastaan puhuminen muuttaa tapaa, jolla nuoren tytön aivot reagoivat median kuviin, jotka korostavat epärealistista ulkonäköihannetta³.

Aidosti Minä -työpajojen järjestäminen ryhmällesi voi vaikuttaa merkittävästi osallistujien elämään ja ajattelutapaan kokonaisuutena. Menetelmän avulla tyttöjen näkökulmat ja uskomukset muuttuvat positiiviseen suuntaan, millä on huomattava myönteinen vaikutus esimerkiksi koulunkäyntiin, työntekoon tai harrastuksiin liittyen.

Aidosti Minä perustuu maailman johtavaan keho-positiivisuusohjelmaan. Tutkimusten mukaan kolme vuotta **Aidosti Minä** -työpajoihin osallistumisen jälkeen...

60 %

tytöistä kertoo kehonkuvansa olevan merkittävästi parempi.

78 %

tytöistä oli itsevarmempia ja pystyvämpiä koulussa.

71 %:lla

tytöistä oli entistä paremmat välit ikätovereihinsa.

53 %:lla

tytöistä oli entistä paremmat välit vanhempiinsa.⁴

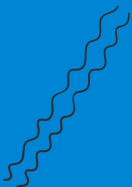
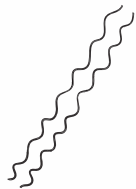
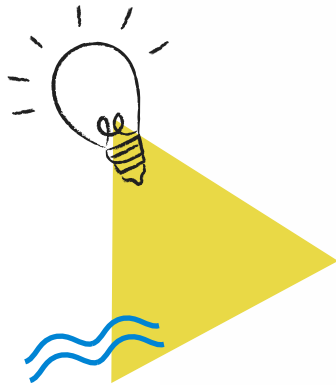
³ Stice, Becker and Yokum, 2013

⁴ Stice, Marti, Spoor, Presnell and Shaw, 2008

Aidosti Minä pähkinänkuoressa

Aidosti Minä -kehoposiitiivisuuskoulutus on ainutlaatuinen ohjelma, jonka parissa tytöt oppivat kehoposiitiivisuudesta ja sen vaikutuksista. Ja mikä tärkeintä, koulutuksella on todellinen ja pysyvä vaikutus tyttöjen kehonkuvaan.

Se on myös hauskaa! **Aidosti Minä** voimaannuttaa tyttöjä osallistamalla. He itse ottavat ohjat käsiinsä harjoituksissa ja haastavat sen, mikä yhteiskunnan mukaan on viehättävää ja arvokasta.





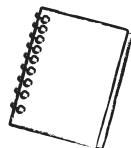
Kenelle ohjelma on tarkoitettu?

Aidosti Minä -itsetuntotyöpajat sopivat parhaiten 11-17-vuotiaille tytöille ryhmissä. Tyttöjen mielestä on usein mukavampaa osallistua vain muita tyttöjä sisältäviin ryhmiin. Jos ryhmässäsi on eri ikäisiä osallistujia tai poikia, katso vinkkejä ohjelman muokauttamisesta sivulta 10. On tärkeää tiedostaa, että myös pojilla on kehonkuvaan liittyviä huolia, joiden päihittämisessä tämä ohjelma voi auttaa.

Kuinka kauan ohjelma kestää?

Aidosti Minä -kehoposiivisuuskoulutus koostuu viidestä 50 minuutin osiosta. Tapaamisten välillä tytöille annetaan korkeintaan kolme henkilökohtaista haastetta.

- Jokaisen osion läpikäymiseen tarvitaan **vähintään** 50 minuuttia. Tarkkaile ajan kulumista, sillä jos aika loppuu kesken, tärkeä elementti voi jäädä oppimatta. Jos osioihin on käytettävissä enemmän aikaa, voit käyttää enemmän aikaa yhteisiin keskusteluihin.



Mitä tarvitaan?

Ei juuri mitään! Useimpiin työpajoihin tarvitaan kynä ja paperia. Tietyissä osiossa on hyvä olla tietokone ja hieman enemmän luovia materiaaleja mukana, mutta ilmeikään pärjää. Joissakin harjoituksissa käytetään monisteita, jotka helpottavat valmistautumista. Jos tulostusmahdollisuutta ei ole, tiedot voi helposti kirjoittaa myös ylös. Jos haluat mukauttaa harjoituksia ja käyttää enemmän omaa luovaa otetta, voit hyvin tehdä niin.



Miten ryhmä valmistellaan?

Ohjaus toimii parhaiten, kun tytöt tekevät harjoitukset pienryhmissä. Yksi ohjaaja kahdeksaa tyttöä kohti on paras jako koko ohjelmalle, vaikka joissain harjoituksissa tytöt työskentelevätkin pienemmissä ryhmissä.

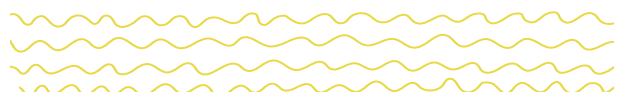


Miten valmistaudumme?

Varaa kaksi tuntia aikaa ja lue tämä ohjaajan opas sekä koulutuksen sisältö. Pyydä mukaan kaikki ohjaajat ja varmista, että he ymmärtävät, miten **Aidosti Minä** -koulutus toimii. Sivulla 15 on linkkejä tutkimustietoon, jos haluat syventyä aiheeseen lisää. Jokaisessa harjoituksessa on kaikki tarvittavat tiedot, mukaan lukien tueksi esimerkkilauseita, joita voit käyttää opettamisen tueksi (katso sivu 9).

Huomaa esimerkkilauseet! Sinisellä värillä korostetut lauseet ovat esimerkkejä asioista, joita voit sanoa harjoitusten tärkeissä vaiheissa. Ne ovat ikään kuin verbalisia tienviittoja. Voit vapaasti muokata niitä omaan suuhusi sopiviksi.

Voit halutessasi järjestää ohjaajien tuokioita, joissa käynte läpi ohjelman etukäteen tai keskustele ohjelman etenemisestä osioiden välissä.



Millaisia tuloksia voimme odottaa?

Aidosti Minä -kehoposiitiivisuuskoulutus johdattelee tytöt viiden kokemuksen läpi:

- 1** Tytöt **määrittelevät ulkonäköihanteen** omalta kannaltaan ja yhdistävät sen omiin kokemuksiinsa. He havaitsevat, että ihanne on kapea, usein ristiriitainen ja mahdoton saavuttaa luonnollisesti.
- 2** Tytöt **tutustuvat ulkonäköihanteen tavoittelun aiheuttamiin seurauksiin** ja sen vaikutuksiin yksilöihin ja yhteiskuntaan. He havaitsevat, että ulkonäköihannetta ei kannata tavoitella.
- 3** Tytöt **haastavat ulkonäköihanteen** keksimällä verbaalisia ja kirjallisia vastaväitteitä ihanteen tavoittelulle ja jakavat nämä ystävilleen. He havaitsevat, kuinka heidän oma puheensa ja käytöksensä voi parantaa heidän kehonkuvaansa.
- 4** Tytöt **iloitsevat positiivisista ominaisuuksistaan**, kuten siitä, mihin heidän kehonsa pystyvät, persoonallisuuksistaan, asenteistaan ja hyvistä luonteenpiirteistään, sekä asioista, joista he pitävät omassa ulkonäössään. He huomaavat, miten tärkeää on pohtia ja jakaa asioita, joista he pitävät itsessään.
- 5** Tytöt **pohtivat, miten he voivat parhaiten vastata** tuleviin paineisiin, joita he voivat kohdata ulkonäköihanteeseen liittyen. He havaitsevat, että heillä on tarvittavat työkalut ja ideat tällaisten tilanteiden hallintaan myönteisellä ja kehoposiitiivisella tavalla.

Voimmeko mukauttaa harjoituksia?

Tämän oppaan sisältämät harjoitukset on testattu lukemattomissa koulutuksissa, joihin on 20 vuoden aikana osallistunut tuhansia tyttöjä. Suosittelemme, että ohjelmaa noudatetaan mahdollisimman kirjaimellisesti. Tunnet kuitenkin itse ryhmäsi parhaiten ja tiedät, mikä toimii heidän kanssaan parhaiten. Jos mukautat ohjelmaa, muista seuraavat nyrkki-säännöt:

- › Pidä harjoituksen konteksti koko ajan mielessä, jotta oppimistulos on sama. ”Miksi tämä on tärkeää” -osuus toimii ohjenuoranasi.
- › On tärkeää, että tytöt eivät puhu siitä, millaisia etuja ulkonäköihanteen tavoittelulla voi olla tai ryhdy puhumaan kauneimmista malleista tai näyttelijöistä, sillä se vähentää ohjelman vaikuttavuutta.
- › Hyödynnä mahdollisuudet keskusteluun ja pohdintaan. Jotta tyttöjen kehonkuva saadaan nousuun, heidän täytyy suullisesti haastaa ulkonäköihannetta mahdollisimman paljon.
- › Tutustu ideoihin, joita olemme keränneet ”Erilainen toteutus” -laatikkoon.
- › Pohdi ryhmän kypsyyttä ja omia kokemuksiasi siitä, miten ryhmä reagoi harjoituksiin.
- › Käy tyttöjen kanssa läpi prosessi, jonka tarkoituksena on kehittää ajatuksia, tunnistaa ulkonäköihanne ja vastustaa sitä. Lue jokainen harjoitus huolella ja hyödynnä esimerkkilauseita, jotta ymmärrät harjoituksen kulun ennen kuin teet siihen muutoksia.
- › Ota huomioon ryhmän erilaiset oppimistarpeet ja tarjoa tytöille tarvittaessa lisätukea, jotta he voivat osallistua täysillä.

Entä muut ikäluokat?

Jopa 6–7-vuotiaat tytöt kokevat kehonkuvansa olevan heikko ulkonäköihanteen vuoksi, eikä ongelma katoa aikuisenakaan. Kehonkuvaongelmat voivat kuitenkin vaihdella merkittävästi eri ikäryhmien parissa. Jos ryhmässäsi on paljon eri-ikäisiä, ryhmän voi jakaa ikäryhmiin, joilla on oma ohjaaja. Harjoituksia voi mukauttaa eri ikäryhmille. Nuoremmat tytöt voivat esimerkiksi hyötyä enemmän tarinankerrontaa sisältävästä lähestymistavasta (tytöt voi yrittää saada tunnistamaan ulkonäköihanne esimerkiksi prinsessojen kuvilla). Haasta vanhemmat tytöt pureutumaan syvemmin ulkonäköihanteen syihin, seurauksiin ja ratkaisuihin. Kannusta heitä rohkeasti jakamaan oppimaansa perheiden ja yhteisönsä parissa.

Entä muut sukupuolet?

Aidosti Minä -työpajoihin osallistuvat tytöt määrittelevät ulkonäköihanteensa itse ja käyttävät omaa määritelmäänsä kaikissa harjoituksissa, joten ohjelma voidaan mukauttaa kaikkiin kulttuureihin ja sosiaalisiin tilanteisiin. Sama koskee poikia. Jotta **Aidosti Minä** -työpajoilla on vaikutusta, nuorten täytyy määritellä ulkonäköihanne, joka vastaa heidän itse kokemaansa sukupuolta. Jokaisen erilaiselle sukupuoli-identiteettiryhmälle tarvitaan vähintään yksi ohjaaja. Tue myös muunsukupuolisia nuoria, jotta he voivat osallistua heille parhaiten sopivalla tavalla.

Jos järjestät **Aidosti Minä** -koulutuksen sekaryhmälle, ota huomioon seuraavat asiat:

- › Tutkimusten mukaan ohjelma toimii hyvin ryhmille, jotka koostuvat saman sukupuolen edustajista. Nuorten mielestä on usein helpointa puhua kehonkuvasta oman sukupuolensa kanssa, vaikka heistä onkin mielenkiintoista ymmärtää toisten sukupuolten näkemyksiä aiheesta. Tulokset ovat hyviä myös sekaryhmässä, mutta todennäköisesti hie-
man heikompia kuin saman sukupuolen ryhmissä.
- › Määritellä ulkonäköihanne sukupuolen mukaan jaetuissa ryhmissä. Varmista, että kaikki tietävät, että tämä on ulkonäköihanne, jonka he haastavat **Aidosti Minä** -työpajojen aikana.
- › Toteuta arkaluontoisemmat harjoitukset, kuten Nyt tiedän, että... ja Peilin edessä -haasteiden palautteet, sukupuolen mukaan jaetuissa ryhmissä.
- › Pohdi, miten ryhmäsi dynamiikka vaikuttaa ohjelmaan. Ota huomioon osallistujien kypsyys ja miten hyvin he ovat hitsautuneet yhteen ryhmänä.
- › Pidä ilmapiiri turvallisena ja käsitelkää mahdolliset ristiriitatilanteet heti yhdessä.
- › Käytä sukupuolikohtaisia monisteita.
- › Voit halutessasi käyttää myös Doven Self-Esteem Project:n toista, itsevarmuuteen keskittyvää Itsevarma Minä -ohjelmaa sekaryhmän kanssa. Kouluihin tarkoitettu ohjelma on kehitetty sekaryhmille.
- › Itsevarma Minä -ohjelman voi ladata ilmaiseksi sivustolta <https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>.



Vinkkejä Aidosti Minä -työpajan ohjaamiseen



Kuka on ohjaksissa?

Aidosti Minä -työpajoissa tarvitaan sopiva tasapaino ohjaajien ja tyttöjen itse johtaman toiminnan välillä. Sinun täytyy tasapainotella kahden roolin välillä: ohjaajana, joka vetäytyy syrjään ja mahdollistaa itsenäiset harjoitukset, ja johtajana, joka varmistaa, että tytöt keskittyvät tehtäviin.

Anna tyttöjen toimia itsenäisesti

- › **Ulkonäköihanteen ja sen seurausten tunnistaminen.** Kun ihanne määritellään kunkin osallistujan omalta kannalta, se tuntuu liittyvän heidän omaan elämäänsä. Kun tytöt määrittelevät ulkonäköihanteen itse, **Aidosti Minä** tuntuu merkitykselliseltä missä tahansa kulttuurissa ja sosiaalisessa yhteydessä.
- › **Keskustelu.** Jokaisessa harjoituksessa on erilainen toimintamekanismi, mutta tärkeimmät hetket ovat aina niitä, jolloin tytöt keksivät omia ideoita, määritelmiä ja haasteita.
- › Anna tytöille mahdollisimman paljon keinoja haastaa ulkonäköihannetta tavalla, joka vaikuttaa heidän tiedostamattomia uskomuksiaan vastaan.
- › **Ulkonäköihanteeseen liittyvien oikeiden kokemusten jakaminen.** Vältä omien kokemustesi jakamista, sillä roolimallina saatat tahattomasti vahvistaa ulkonäköihannetta.
- › **Harjoitusten vieminen seuraavalle tasolle.** Kun tytöt huomaavat mahdollisuuksia haastaa ulkonäköihannetta kotonaan tai yhteisöissään, yritä kannustaa heitä toiminnan aloittamiseen. Näin he harjoittelevat johtamistaitoja ja joukkuehenki paranee.



Kuka on ohjaksissa?

- › Suunnittelu ja osioiden valmistelu. Varmista, että sinä ja muut ohjaajat ja avustajat tiedätte mitä tehtävien avulla tavoitellaan.
- › Miten ulkonäköihanteesta puhutaan. Yksi tärkeimmistä toimintaperiaatteista **Aidosti Minä** -työpajoissa on ulkonäköihanteen haastaminen, joten emme halua heikentää koulutuksen sanomaa antamalla osallistujien olla samaa mieltä ihanteen kanssa tai kehumalla sitä. Jos harjoituksessa luetaan ääneen väittämiä tai tilanteita, jotka tukevat ulkonäköihannetta, lue ne itse tyttöjen sijasta.
- › Kun keskustelut siirtyvät väärille urille. Joskus tytöt alkavat keskustella ulkonäköihanteesta tavalla, joka saattaa johtaa heidät vahvistamaan sitä. Kiinnitä huomiota tilanteisiin, joissa tytöt saattavat vahvistaa ulkonäköihannetta, ja johdata heidät takaisin kehopositiivisuuden vahvistamiseen kysymysten ja **Aidosti Minä** -harjoitusten avulla. Tavoitteena on keskittyä ulkonäköihanteen seurauksiin ja sen haastamiseen.

Turvallisen ympäristön luominen

Aidosti Minä on useimmiten tytöistä hauska ja voimaannuttava kokemus, mutta jotkut hetket erityisesti ohjelman alkuvaiheessa voivat aiheuttaa ikäviä tunteita, sillä aiheet ovat erittäin henkilökohtaisia. Voi myös käydä niin, että osallistujat eivät aina kunnioita toistensa mielipiteitä.

- › Ennen ensimmäisen osion aloittamista varaa aikaa ryhmän sääntöjen laatimiseen (katso ohjelman sivu 3). Aseta ne näkyville ja viittaa niihin ohjelman aikana.
- › Varmista, että tytöt ovat tietoisia kaikista saatavilla olevista tukimuodoista siltä varalta, että he tarvitsevat lisätukea tai haluavat puhua jollekin asiasta.
- › Varmista, että ohjaajat tuntevat organisaation hyvinvointikäytännöt, kuten lastensuojelukäytännöt ja miten esiin tulleisiin arkaluonteisiin asioihin suhtaudutaan.





Entä oma kehonkuvani?

Me kaikki altistumme ulkonäköihanteelle päivittäin, joten ei ole yllättävää, että monet naiset ahdistuvat ulkonäköpaineiden vuoksi. Ohjelma keskittyy aiheeseen tyttöjen parissa, joten ohjaajien täytyy osata asettaa omat huolenaiheensa sivuun ohjelman ajaksi. On tärkeää, että tytöt näkevät ohjaajan positiivisena esikuvana niille ajatuksille, joita käydään läpi **Aidosti Minä** -työpajojen aikana.

Vältä omien mielipiteidesi ja oman elämän esimerkkien jakamista, jotta tytöt voivat tutustua **Aidosti Minä** -ohjelmaan omalta näkökannaltaan. Kiinnitä huomiota ohjatessasi käyttämäsi ilmaisutapaan, jotta voit välttää väittämiä, jotka voisivat vahvistaa ulkonäköihannetta. Osion läpikäynti etukäteen auttaa ymmärtämään, miten kannattaa toimia. Voit tukea ryhmää kertomatta omakohtaisia esimerkkejä. Käytä kysymyksiä ja tarjoa tukea sanomalla esimerkiksi ”Tuollaiset tunteet voivat olla haastavia”, ”Tuo on varmasti hankalaa” tai ”Veikkaanpa, että et ole ainoa, joka on kokenut tuon”.

Ehkä voisitte kokeilla joitakin **Aidosti Minä** -työpajojen harjoituksia ohjaajien kesken ennen ohjelman aloittamista? Voit myös tavata muut ohjaajat harjoitusten ulkopuolella ja keskustella kokemuksistanne ja tarjota toisillenne tukea.



Hankalien hetkien hoitaminen

Useimmiten ohjelma sujuu ongelmitta ja tytöt ottavat konseptit omikseen. Joskus joillakin tytöillä saattaa kuitenkin olla vaikeuksia ajatella kriittisesti kehonkuvaan ja ulkonäköön liittyvistä paineista tai ihanteista. Se ei ole yllättävää, sillä yhteiskuntamme saa usein tytöt keskit-

tymään ulkonäköönsä. Tällaisessa tilanteessa tavoitteenasi on pitää ulkonäköihannetta vahvistava keskustelu minimissä, sillä ohjelman tarkoituksena on luoda ympäristö, jossa tytöt voivat haastaa tämän ihanteen. Seuraavassa eritellään joitakin haasteita, joita voi ilmetä, sekä esimerkkivastauksia.

”Olen eri mieltä. Ulkonäköihannetta kannattaa tavoitella, sillä kauniiden ihmisten elämä on parempaa.”

”Onko todella näin? Onko julkkiksilla täydellinen elämä? Keksitkö esimerkkejä uutisista, joissa ulkonäköihannetta läheisesti vastaavat ihmiset ovat kohdanneet vaikeuksia elämässään?”

”Yritä pitää mielesi avoimena niin katsotaan, mitkä fiiliksesi ovat seuraavan harjoituksen jälkeen. Voit palata takaisin alkuperäiseen näkemykseesi ohjelman jälkeen, jos uusi ajatusmalli ei ole sinusta hyödyllinen.”

”Mitähän muu ryhmä mahtaa ajatella? Luuletteko, että ulkonäköihanteen saavuttaminen takaa paremman elämän?”

”Eikö siis ole hyvä, että huolehdimme vartaloistamme?”

”On. Kehopositiivisuudessa on kyse oman kehon hyväksymisestä ja siitä huolehtimisesta.”

”Kun sinulla on hyvä kehonkuva, on todennäköisempää, että huolehdit itsestäsi. Tähän sisältyy tasapainoinen suhde ruokaan ja sopivan ja miellyttävän liikunnan harrastaminen.”

”En pidä tästä. Tuntuu, että kritisoid naisia ja tyttöjä heidän laihuutensa vuoksi.”

”Kaikki ulkonäöt ovat yhtä hyviä. Kunhan ihmiset eivät häpeile luonnollista vartalomalliaan ja huolehtivat itsestään, he voivat olla minkä kokoisia tai näköisiä tahansa. Mitä tässä kritisoidaan on ajatus siitä, että olisi vain yhdenlainen ihanteellinen ulkonäkö, jonka saavuttamiseksi meidän tulisi uhrata terveytemme, hyvinvointimme, ihmissuhteet, menestys ja rahaa.”

”Oikeasti haluamme iloita kauneuden moninaisuudesta ja tunnistaa, että tytöt ovat paljon muutakin kuin vain heidän ulkonäkönsä.”

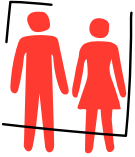
”En keksi vartalostani mitään, mistä pitäisin.”

”Olemme niin tottuneita itsemme haukkujia, että voi olla vaikeaa nähdä asiat toisin. Mistä pienistä asioista voisit aloittaa?”

”Voisit aloittaa ajattelemalla asioita, joita pidät sisälläsi tai asioita, joita voit tehdä kehosi ansiosta.”

”Mieti ihmisiä, joista välität, kuten äitiäsi, siskoja tai ystäviäsi. Mistä pidät heissä? Eikö olekin niin, että ne asiat, joista pidät heissä eniten, eivät liity millään lailla ulkonäköön?”

Sanasto



Ulkonäköihanne

Aidosti Minä käsittelee ulkonäköihannetta laajasti. Ulkonäköihanne tarkoittaa yhteiskunnan ahdasta käsitystä kauniista tai viehättävästä ulkonäöstä. Se on niin tietynlainen, että siihen ei voi päästä luonnollisesti. Jopa mallien ja julkisten kuvia manipuloidaan ihanteen mukaisiksi. Ulkonäköihannetta levitetään mediassa ja puhumalla siitä positiivisyytteisesti.



Kehopositiivisuus

Ne, joilla on hyvä kehonkuva, ovat tyytyväisiä siihen, miltä heidän vartalonsa näyttää ja mihin se pystyy. Myönteinen kuva omasta kehosta on tärkeä tekijä hyvän itsetunnon rakentumisessa.



Kognitiivinen dissonanssi

Kognitiivinen dissonanssi on psykologinen prosessi, joka käynnistyy, kun toimimme tavalla, joka ei vastaa arvojamme. Sellaisten asioiden sanominen ja tekeminen, jotka eivät vastaa arvojamme, saa aikaan epämiellyttävän tunteen. Tämän seurauksena aivot alkavat muuttaa vanhoja asenteitamme ja arvojamme vastaamaan uutta, esimerkiksi ääneen sanottua toimintaa tai tekemistä. Seurauksena on tyytyväisempi olo.



Itsetunto

Itsekunnioituksen tunne. Kun ihmisellä on hyvä itsetunto, hän uskoo itseensä ja omaan arvoonsa ihmisenä. Hyvän itsetunnon ansiosta ihminen voi toteuttaa itseään, eikä epäile omaa itseään tai omia kykyjään.



Esimerkkilauseet

Tehtäväpaketteihin kuuluvien tukiharjoitteiden
tekstit on korostettu sinisellä värillä. Lauseiden
avulla ohjaajat voivat välittää tehtävässä keskeistä
sanomaa. Kannattaa lukea lauseet, sisäistää ne ja
muotoilla ne sitten omin sanoin omalle ryhmälle
sopiviksi.

Tutustu **Aidosti Minä** -ohjelman teemoihin syvemmin ja hyödynnä muita kehopositiivisuuteen liittyviä materiaaleja osoitteessa <https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>.



Tietoa tutkimuksesta

Ohjelmassa käytetyt toimintatavat on kehitetty tieteellisin metodein ja niitä on arvioitu 16 vuoden tutkimusten myötä. Esimerkkejä tutkimuksista:

Stice E., Shaw H., Becker C.B. and Rohde P. (2008). **“Dissonance-Based Interventions for the Prevention of Eating Disorders: Using Persuasion Principles to Promote Health,”** *Prevention Science* 9, 114–28.

Becker C.B., Smith L.M. and Ciao A.C. (2006). **“Peer Facilitated Eating Disorder Prevention: A Randomized Effectiveness Trial of Cognitive Dissonance and Media Advocacy,”** *Journal of Counseling Psychology* 53, no. 4, 550–55.

Halliwell E. and Diedrichs P.C. (2014). **“Testing Dissonance Body Image Intervention Among Young Girls,”** *Health Psychology* 33, 201–04.

Rohde P., Auslander, B.A., Shaw H., Raineri K.M., Gau J.M. and Stice E. (2014). **“Dissonance-Based Prevention of Eating Disorder Risk Factors in Middle School Girls: Results From Two Pilot Trials,”** *International Journal of Eating Disorders* 47, 483–94.

Stice E., Rohde P., Shaw H., and Gau J. (2011). **“An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects,”** *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 79, 500–08.

Stice E., Marti C.N., Spoor S., Presnell K. and Shaw H. (2008). **“Dissonance and Healthy Weight Eating Disorder Prevention Programs: Long-Term Effects From a Randomized Efficacy Trial,”** *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76, 329–40.

© Unilever UK Ltd (trading as ‘Unilever UK’) 2016.
Kaikki oikeudet pidätetään.

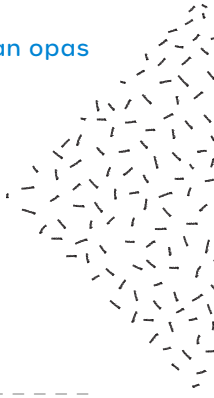
DOVE ja Dove-tunnusmerkki ovat rekisteröityjä tavaramerkkejä.

Kaikki tekijänoikeudet ja kaikki Dove **Aidosti Minä** -koulutus-ohjelman sisältämän tekstin, kuvien, äänen, ohjelmien ja muiden materiaalien immateriaalioikeudet omistaa Unilever UK (ja sen tytäryhtiöt) tai ne on sisällytetty omistajan luvalla. Dove **Aidosti Minä** -ohjelman materiaalit on tarkoitettu koulutus-käyttöön. Saat tutkia ohjelmaa ja kopioida sen tulostamalla tai kopioimalla ainoastaan yllä mainittuihin koulutustarkoituksiin.

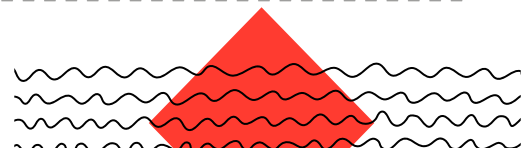
Opas on mukautettu luvallisesti alkuperäismateriaalista, jonka Partiotyttöjen Maailmanliitto kehitti yhteistyössä Dove Self-Esteem Project:n kanssa. Myös DSEP-neuvottelukunta on osallistunut kehitykseen.

Materiaali ei olisi syntynyt ilman suuren tiimin ponnistuksia, mukaan lukien Andii Verhoeven, tri Phillippa Diedrichs, Barbara Kraus, Oxfordshire Youth UK, Boys & Girls Club of Pawtucket USA, Safe in Tees Valley UK, the Boys & Girls Club of Greater Washington USA, Martin Staniforth sekä kaikki tytöt ja nuoret ohjaajat, jotka ovat auttaneet alkuperäisten harjoitusten testaamisessa.

Muistiinpanoja



A series of horizontal dashed lines for writing notes.



Muistiinpanoja



A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.

