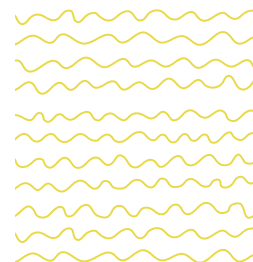
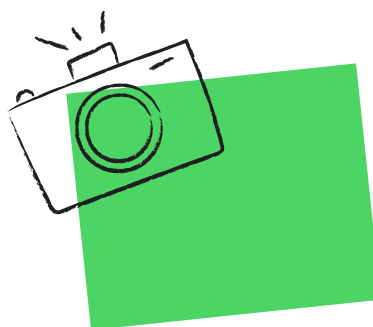


Dove
self-esteem
project

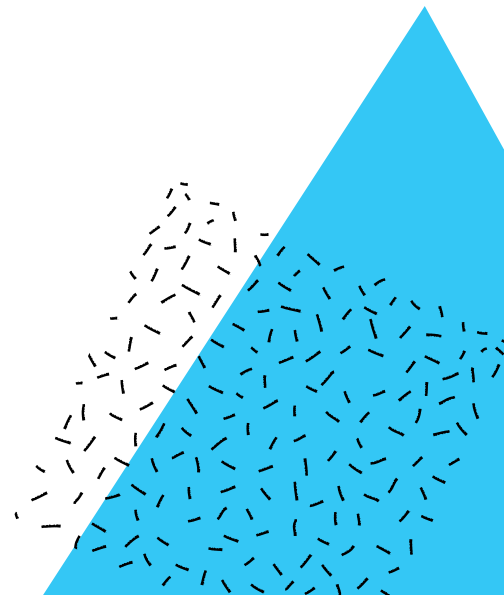
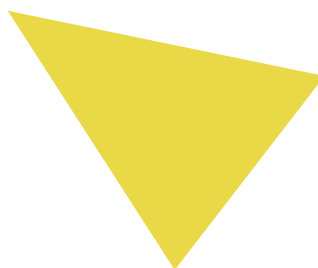
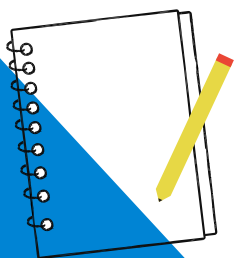


Aidosti Minä



Opas kehopositiivisuuteen

Harjoitus-
monisteet



Nyt tiedän, että...

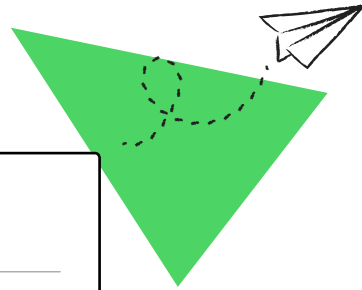


Mitä sanoisit, jos saisit mahdollisuuden puhua nuoremmalle itsellesi ja kertoa ulkonäköihanteen tavoittelun ikävistä vaikutuksista? Miten vakuuttaisit itsellesi, että sitä ei kannata tavoitella?

Kirjoita kirje tai luo muunlainen viesti (vaikkapa vlogi, blogikirjoitus, podcast, animaatio, video, laulu tai sarjakuva) nuorelle itsellesi ja kerro:

- › Mitä ulkonäköihanne tarkoittaa.
- › Sen tavoitteluun liittyvät erilaiset seuraukset.
- › Miksi ulkonäköihannetta ei kannata tavoitella.

Tuo valmis viesti mukanasasi seuraavalle kerralle ja jaa se ryhmän kanssa.

[illegible]

Peilin edessä

Olet ainutlaatuinen ja upea. Kuinka usein muistat sen?

Ota hetki aikaa ja keksi 10 asiaa, joista pidät itsessäsi.

Laita yllesi vaatteet, joissa vartalonmuodot näkyvät. Etsi hiljainen tila, jossa on peili, ja jossa saat olla rauhassa. Katso itseäsi peilistä ja mieti seuraavia asioita:

Mistä sellaisista asioista pidän itsessäni, joita ei voi nähdä peilistä, vaan jotka ovat sisäisiä?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Mistä sellaisista asioista pidän itsessäni, jotka näkyvät peilissä?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



Näin pääset alkuun

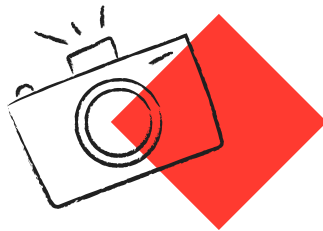
Millaisista asioista ystäväsi pitävät sinussa?

Aloita pienistä yksityiskohdista ja yritä sitten laajentaa ajattelua isompiin asioihin.

Jos viiden kohdan keksiminen tuntuu vaikealta, aloita kolmella kummasakin listassa. Keksisitkö vielä kaksi kohtaa lisää kumpaankin listaan?



Mediatutkijat



Ulkonäköihanne ei ole todellinen, koska:

Ulkonäköihannetta ei kannata tavoitella, koska:



Tyttöjen kengissä -tilannekortit



Valitse tilanteet, jotka tuntuvat sopivan parhaiten ryhmällesi, tai keksi omia.

Kesä on tulossa ja haluaisin jo päästä hankkimaan rusketusta. Vartaloni ei ole tosin ihan rantakunnossa – täytyy ryhtyä kuntoilemaan!	Vanhon tansseihin on vain kolme kuukautta. On kai parasta aloittaa dieetti, jota äitini suositteli. Muuten en näytä hyvältä mekossani.
En taida lähteä bileisiin. En ole käynyt ystäväni kanssa ulkona vähään aikaan, mutta heillä on kuitenkin hauskaa ilman minua. Olen liian lihava mekkoihin ja heistä olisi varmaan noloa näyttäytyä seurassani.	Aion vain sanoa, että unohdin tehdä läksyt. En pysty pitämään esitelmää koko luokan edessä. Kaikki huomavat heti, miten paljon lihavampi olen muihin luokan tyttöihin verrattuna. Istun takarivissä ja pysyn hiljaa.
Pidän hiuksistani, mutta tyyli on aivan erilainen kuin ystäväilläni ja joku kuittailee aina asiasta. Täytyy varmaan ryhtyä säästämään hiusten kemiallista suoristusta varten.	En pysty menemään kouluun tänään. Kaikki tietävät, mitä eilen tapahtui Aleksin kanssa. Minun pitäisi unohtaa koko juttu, mutta se saa minut tuntemaan oloni hyväksi ja halutuksi, ainakin hetkeksi. Kunpa tunne kestäisi pidempään.
Kiusaaminen ei lopu koskaan, ellen muuta ulkonäköäni. Inhoan vartaloani todella paljon. Kun ajattelenkin sitä, haluan satuttaa itseäni.	Miten saisin asiat keploteltua niin, ettei tarvitsisi mennä liikuntatunnille tänään? Ajatus siitä, että pitäisi vaihtaa vaatteet samassa pukuhuoneessa muiden edessä ja vetää ylleen trikoot, saa minut voimaan pahoin.
Inhoan serkkuni luona käymistä. Hän kommentoi aina painoani ja suuria rintojani. Hän on kyllä varmaan oikeassa ja minun pitäisi laihduttaa.	Taas tuli sanomista siitä, että käytän muka liikaa meikkiä. Ihan sama. En aio meikata eri lailla, koska muuten kaikki näkisivät finnit kasvoillani.
Kaikki ystäväni ovat parisuhteessa. Olisin varmaan itsekkin, jos olisin laihempi. Äitini sanoo, että treenaan liikaa, mutta se on ainoa keino minunlaiselleni näyttää tarpeeksi hyvältä.	Ystäväni sanoi, että postaan Instagramiin liikaa selfieitä, ja hän kommentoi ulkonäköäni. Hänestä on tylsää kuunnella valitustani rumasta ulkonäöstäni ja hän luulee, että kalastelen kohteliaisuuksia, mutta se ei ole totta.
En ole niin nätti kuin ihmiset sanovat. Olen hoikka, mutta olenko tarpeeksi hoikka? Minua pilkattiin aiemmin, mutta se päättyi, kun laihduin. Alkaakohan se uudestaan?	Ystäväni ehdottavat jatkuvasti, että yrittäisin laihduttaa, ja muut haukkuvat minua läskiksi. Vihaan itseäni. Mikään ei muutu, ellei vartaloni muutu.
Ystäväni luulevat, etten syö juuri mitään, mutta oikeasti syön paljonkin! Äitini sanoo, että lihon, jos syön liikaa, mutta en halua ystäväni luulevan, että minulla on jokin sairaus tai muuta sellaista.	Aion kyllä mennä bileisiin, mutta muutin mieleni, kun näin miten kamalalta mekko näytti ylläni.
En pääse reissuun tänä viikonloppuna, koska minun täytyy säästää rintaleikkausta varten. Haluan leikkauksen heti kun täytän 18. Tunnen oloni itsevarmaksi vasta sitten, kun minulla on paremmat rinnat.	Tiedän kyllä, etten koskaan saa ystäviä, jos en lakkaa olemasta ujo. Minusta tuntuu, että kun ihmiset huomaavat minut, he arvostelevat rumaa ulkonäköäni.

Poikien kengissä -tilannekortit



Valitse tilanteet, jotka tuntuvat sopivan parhaiten ryhmällesi, tai keksi omia.



Kesä on tulossa, joten on aika aloittaa vatsalihasten treenaus ja valmistautua rantaelämään!	Vanhojen tansseihin on vain kolme kuukautta. Täytyy varmaan lähteä salille treenaamaan entistä useammin. Muuten en näytä tarpeeksi hyvältä.
En taida lähteä bileisiin. En ole käynyt ystäväni kanssa ulkona vähään aikaan, mutta heillä on kuitenkin hauskaa ilman minua. Olen sitä paitsi liian lihava uuteen paitaani. Heistä olisi varmaan noloa näyttäytyä seurassani.	Aion vain sanoa, että unohdin tehdä läksyt. En pysty pitämään esitelmää koko luokan edessä. Kaikki huomavat heti, miten paljon muita luokan poikia lyhyempi olen. Istun takarivissä ja pysyn hiljaa.
Pidän hiuksistani, mutta tyyli on aivan erilainen kuin ystäväilläni ja joku kuittailee aina asiasta. Hiukset myös rasvoittuvat tosi nopeasti.	En pysty lähtemään kouluun tänään, sillä sähläsin parranajon kanssa ihan kunnolla. En halua, että minulle nauretaan.
Kiusaaminen ei lopu koskaan, ellen saa enemmän lihasmassaa. Inhoan vartaloani todella paljon. Kun ajattelenkin sitä, haluan satuttaa itseäni.	Miten saisin asiat keploteltua niin, ettei tarvitsisi mennä liikuntatunnille tänään? Ajatus siitä, että pitäisi vaihtaa vaatteet samassa pukuhuoneessa muiden edessä ja vetää ylleen treenishortsit, saa minut voimaan pahoin.
Inhoan serkkuni luona käymistä. Hän kommentoi aina painoani. Hän on kyllä varmaan oikeassa ja minun pitäisi laihduttaa.	En aio vastata yhteenkään kysymykseen tänään koulussa, koska en halua kaikkien tuijottavan finnejäni. Miksi juuri minulle tulee finnejä?
Kaikki ystäväni ovat parisuhteessa. Olisin varmaan itsekkin, jos olisin lihaksikkaampi. Isäni sanoo, että treenaan liikaa, mutta se on ainoa keino minunlaiselleni näyttää tarpeeksi hyvältä.	Pelasin aiemmin jalkapalloa huvin vuoksi, mutta olen lopettanut, koska jalkani ovat todella paljon karvaisemmat kuin kenenkään muun. Muilla näyttää kyllä olevan hauskaa.
En ole niin hyvännäköinen kuin ihmiset sanovat. Olen toki lihaksikas, mutta olenko tarpeeksi lihaksikas? Minua pilkattiin aiemmin, mutta se päättyi, kun sain lihaksia. Alkaakohan se uudestaan?	Ystäväni ehdottavat jatkuvasti, että yrittäisin laihduttaa ja kiinteytyä. Vihaan itseäni. Mikään ei muutu, ellei vartaloni muutu.
Ystäväni luulevat, etten syö juuri mitään, mutta oikeasti syön paljonkin! Äitini sanoo, että lihon, jos syön liikaa, mutta en halua ystäväni luulevan, että minulla on jokin sairaus tai muuta sellaista.	Aioin lähteä uimaan, mutta muutin mieleni, kun näin miten tyhmältä näytän uimashortsseissa, mutta minulla ei ole enää varaa käydä kuntosalilla.
En voi lähteä ulos tänä viikonloppuna. Minun täytyy säästää rahaa uusia painoja varten. Tunnen oloni itsevarmaksi vasta sitten, kun minulla on suuret haukset.	Tiedän kyllä, etten koskaan saa ystäviä, jos en lakkaa olemasta ujo. Minusta tuntuu, että kun ihmiset huomaavat minut, he arvostelevat rumaa ulkonäköäni.



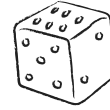
Kehopuhebingo



• Olen lihonut tosi paljon.	• • Minun ei pitäisi syödä tätä, olen niin lihava.	• Näytänkö lihavalta tässä?	• • Tunnen itseni niin rumaksi.
• • Olisit tosi nätti, jos laihtuisit.	• • Näytänkö lihavalta tässä?	• • Olisinpa yhtä kaunis kuin sinä.	• • Hänen takapuolensa näyttää valtavalla tuossa hameessa.
• • Näytät upealta! Paljonko olet laihtunut?	• • Minun täytyy laihtuttaa 5 kg.	• • Osta yhtä kokoa liian pieni – se on hyvä motivaattori sinulle.	• • Sinun kannattaa valita väljät vaatteet, jotka peittävät nuo jenkka-ahvat.
• Hän on vähän liian painava deittaillakseen tuota tyyppiä.	• • Hän voisi huolehtia ulkonäöstään paremmin...	• Näytät upealta. Oletko laihtunut?	• • Hän on liian lihava tuohon mekkoon.
• • Hän on valtavan kokoinen – hän elää varmaan tosi epäterveellisesti.	• • Minun täytyy laihtua ennen kesää.	• • Reiteni ovat tosi paksut.	• • Kukaan ei lähde treffeille kanssani, jos en laihtu muutamaa kiloa.
• • Luuletko olevasi lihava? Katso minua!	• • Tavoitteenani on kiinteä kroppa ja hyvät rinnat.	• • Tämä dieetti on sujunut tosi hyvin, sinäkin voisit kokeilla sitä.	• • En voi syödä tätä – se lihottaa.
• Luuletko olevasi lihava? Katsopa minun jenkka-ahvojani!	• • Voitko uskoa, miten vähän hän huolehtii ulkonäöstään?	• Hän on lihonut tosi paljon viime vuodesta.	• • Näytän iljettävältä painoni takia.
• • Olet niin laiha – miten olet onnistunut?	• • Olisinpa yhtä laiha kuin sinä!	• • Näitkö, millaista tyttöä hän tapailee? Hän on varsinainen valas.	• • Vau, onpas hänellä kokoa!
• • Inhoan pieniä rintojani.	• • Aion kokeilla sitä uutta dieettiä. Haluatko myös kokeilla? Näyttäisit tosi paljon paremmalta.	• • Olen ihan liian lihava bikineihin.	• • Oletko ollut dieetillä?



Kehopuhebingo



• Olen lihonut tosi paljon.	• • Minun ei pitäisi syödä tätä, olen niin lihava.	• Hänen hiustyyhinsä on kamala.	• • Tunnen itseni tosi rumilukseksi juuri nyt.
• • Olisit tosi lihaksikkaan näköinen, jos laihtuisit.	• • Pidätkö vatsalihaksistani?	• • Olisinpa yhtä tikissä kuin sinä.	• • Hän näyttää niin pieneltä muiden jätkien vieressä!
• • Näytät mahtavalta. Kuinka usein treenaat?	• • Minun täytyy laihtuttaa 5 kg.	• • Sinä pystyt kyllä ostamaan tiukemmankin t-paidan.	• • Sinun kannattaa valita väljät vaatteet, jotka peittävät tuon mahan.
• Hän on vähän liian painava deittailakseen tuota tyttöä.	• • Hän on todella karvainen. Eikö hän ole kuullut parranajokoneesta?	• Näytät upealta. Oletko laihtunut?	• • Hän on liian lihava noihin shortseihin.
• • Eihän sinulla ole hauksia laisinkaan!	• • Minun täytyy laihtua ennen kesää.	• • Minun täytyy treenata vatsalihaksiani.	• • Kukaan ei halua lähteä trefeille kanssani, jos en saa enemmän lihasmassaa.
• • Luuletko olevasi lihava? Katso minua!	• • Yritän kiinteytyä.	• • Tämä treeniohjelma on toiminut tosi hyvin – sinunkin pitäisi kokeilla...	• • En voi syödä tätä – se lihottaa.
• Luuletko olevasi lihava? Katsopa minua mahaani!	• • Hän ei ole edes yrittänyt. Hän näyttää niin kalpealta ja hintelältä.	• Kaikki muut ovat paljon pidempiä kuin viime vuonna.	• • Inhoan laihaa vartaloani.
• • Olet niin lihaksikas – miten olet onnistunut?	• • Olisinpa yhtä hoikka kuin sinä!	• • Näitkö, millaista tyttöä hän tapailee? Hän on varsinainen valas.	• • Hah! Näitkö hänen karvaisen naamansa?
• • Näytän iljettävältä painoni takia.	• • Aion kokeilla sitä uutta kuntosalia. Haluatko myös kokeilla? Näyttäisit tosi paljon paremmalta.	• • Olen aivan liian lihava uimashortseihin.	• • Oletko ollut dieetillä?



Nopeiden vastausten ruudukko

3

Näyttäisinpä enemmän sinulta, sinulla on upean pitkät ja hoikat jalat.

Hän ei tule koskaan löytämään poikaystävää. Hän on liian suurikokoinen.

Laulaja ei ole kyllä huolehtinut itsestään. Hän oli ennen niin kaunis ja hoikka.

Näitkö tuon tytön? Hän oli niin laiha, että hänen lävitseen saattoi melkein nähdä!

Hammasrautani näkyvät kaikissa näissä kuvissa. En halua, että kukaan näkee niitä.

Mekko on kaunis, mutta se näyttäisi paljon paremmalta sinun päälläsi. Olen liian lauta siihen.

Hän olisi niin kaunis, jos hänellä ei olisi niin paljon finnejä. Jonkun pitäisi ostaa hänelle meikkiä.

En todellakaan voi tulla nyt ulos - en ole suoristanut hiuksiani.

Nopeiden vastausten ruudukko

3

Näyttäisinpä enemmän
sinulta, sinulla on mah-
tava kroppa.

Hän ei tule koskaan
löytämään tyttöystä-
vää. Hän on liian lyhyt.

Laulaja ei ole kyllä
huolehtinut itsestään.
Hänellä oli aiemmin
komeat lihakset.

Näitkö tuon pojan?
Hän oli niin laiha, että
tuuli melkein kaatoi
hänet!

Hammasrautani näky-
vät kaikissa näissä
kuvissa. En halua, että
kukaan näkee niitä.

Olisi hienoa käyttää
tiukkaa t-paitaa, joka
toisi esiin rintalihakseni,
mutta se ei taida
koskaan tapahtua.

Hän näyttäisi tosi hyväl-
tä, jos hänellä ei olisi niin
paljon finnejä. Hänen
pitäisi kasvattaa hiuk-
sensa pidemmiksi!

En voi mitenkään
lähteä rannalle –
minulla ei ole mitään,
mikä peittäisi karvaiset
käsivarteni.



Silmä tarkkana -valokuvat

**Ennen****Jälkeen**

Aidosti Minä - todistus



on suorittanut Aidosti Minä -koulutusohjelman viisi harjoitusosiota.

Aidosti Minä -ohjelmassa hän on:

- ◆ Harjoitellut tiimityöskentelyä ja luonut positiivisia suhteita ikätovereihinsa.
 - ◆ Soveltanut kriittisen ajattelun taitoa kehoposiitivisuuteen ja sen vahvistamiseen liittyen eri medioissa.
 - ◆ Kehittänyt johtamistaitoja keksimällä ja toteuttamalla tapoja, joilla voi parantaa kehoposiitivisuutta omassa lähipiirissä ja yhteisössä.
 - ◆ Harjoitellut suoraa puhetta sekä erilaisten viestintävälineiden ja luovien menetelmien käyttöä kehoposiitivisuutta tukevien viestien välittämiseksi.
- 