

Dove
self-esteem
project



Aidosti Minä

Tehtäviä
kehopositiivisuuden
vahvistamiseen



Sisältää viisi
koulutusosiota



Mihin ohjelmaa tarvitaan?

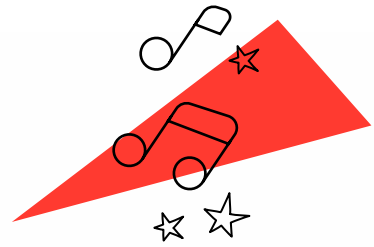
Aidosti Minä -koulutusohjelma antaa mahdollisuuden käsitellä todella tärkeää asiaa: mitä kehopositiivisuus on ja miten sen puute vaikuttaa tyttöihin, naisiin ja koko yhteiskuntaan?

Aidosti Minä auttaa hyväksymään oman kehon ja tunnistamaan ulkonäköpaineet, jotka voivat aiheuttaa ahdistusta. Lisäksi ohjelmassa harjoitellaan ulkonäköpaineiden hallintaa ja niihin vastaamista.

Kun olemme sinut itsemme kanssa, osaamme arvostaa yksilöllisyyttämme sisältä ja ulkoa. Meillä on hauskenpää ja pystymme nauttimaan tekemisestä – miettimättä liikaa, miltä näytämme. Ulkonäön merkityksen väheneminen auttaa meitä toimimaan elämässä ja ihmissuhteissa itsevarmemmin. Kun emme jää taka-alalle, vaan uskallamme tuoda itsemme esiin, olemme valmiita kohtaamaan kaikki seikkailut ja haasteet. Omasta kehosta huolehtiminen ja sen näkeminen aitona – ilman vertailua median epärealistisiin kauneusihanteisiin – on iso askel kohti elämää, jossa voi olla aidosti oma itsensä.

Pojille mukautettu versio

Tehtävät sopivat sekä tytöille että pojille. Suosittelemme kuitenkin ryhmien jakamista sukupuolen mukaan. Jos ohjattavana on sekä tyttöjä että poikia, harjoitukset kullekin ryhmälle kannattaa järjestää eri huoneissa.



Ohjelmaan valmistautuminen

Valmistele ryhmäsi nuoria (ja tarpeen mukaan myös heidän vanhempiaan tai huoltajiaan) ennen ohjelman aloittamista.

Ohjaajien valmistelut

- › Tutustukaa vähintään kahden tunnin ajan **Aidosti Minä** -ohjelman ohjaajille tarkoitettuun Kehoposiitiivisuusoppaaseen ja kaikkiin tehtäviin, jotta ymmärrätte, miten ohjelma toimii ja olette sisäistäneet sen tärkeimmät viestit. Sopikaa yhdessä, miten toteutatte harjoitukset ryhmissä.
- › Voitte pitää yhden harjoituksen jokaisesta osiosta aikuisten kesken, jotta pääsette kokeilemaan, miltä ohjelmaan osallistuminen tuntuu. Näin myös hahmotatte, miten tehtävät on parasta järjestää ryhmille.

Ryhmän valmistelut

- › Ohjelma kannattaa aloittaa lempeillä ja ryhmähenkeä nostattavilla harjoituksilla erityisesti silloin, kun ryhmän jäsenet eivät tunne toisiaan kovin hyvin. Varmista, että osallistujat tietävät toistensa nimet, ja käytä aikaa rennon ja osallistavan ilmapiirin luomiseen ennen varsinaisten tehtävien aloittamista.
- › Kerro, mistä Dove **Aidosti Minä** -itsetuntotyöpajoissa ja sen kehopositiivisuutta vahvistavissa tehtävissä on kyse. Käytä apunasi ohjaajan opasta. Tiedot auttavat sinua kertomaan ohjelmasta myös vanhemmille ja huoltajille.
- › Laatikaa ryhmälle säännöt ennen aloittamista, jotta kaikki tuntevat olonsa mukavaksi ryhmässä toimimiseen (katso sivu 3).



Ryhmän säännöt

Merkitys

Aidosti Minä käsittelee asioita, jotka saattavat herättää tytöissä vahvoja tunteita. Vaikka he kohtaavat näitä asioita päivittäisessä elämässään, he eivät välttämättä ole puhuneet niistä aiemmin tällä tavalla. Ryhmän säännöt auttavat tyttöjä ottamaan ohjat omiin käsiinsä ja luomaan ilmapiirin, joka kannustaa vapaaseen itseilmaisuun.

Tarvikkeet

Suuri paperiarkki ja tusseja.

Toteutus

Ryhmäkeskustelu.

Lupaamme, että...

Kunnioitamme kaikkien mielipiteitä.

Kuuntelemme tarkkaan ja harkitsemme sanojamme.

Olemme läsnä – pidämme puhelimet taskussa.

Otamme muiden tunteet huomioon.

Kerromme muille, jos tunnemme olomme epämiellyttäväksi.

Toiminta

Tue ryhmääsi:

- › Keskustelkaa siitä, miten voitte auttaa toisianne tuntemaan olonne mukavaksi ja varmaksi ilmaistamaan omia tunteitanne ja ajatuksianne.
- › Laatikaa yhdessä lyhyet säännöt, joita kaikki lupaavat noudattaa.
- › Kirjoittakaa säännöt selkeästi siten, että ne ovat luettavissa yhdellä silmäyksellä.
- › Valitkaa vapaaehtoinen, joka tarkistaa, että säännöt ovat esillä kaikkien osioiden aikana.

Tarkoitus

- › Kuunteleminen, kunnioitus, kaikki osallistuvat.



Vinkki

- Kun tytöt pääsevät vaikuttamaan sääntöjen laatimiseen, he tuntevat ne enemmän omakseen. Käytä kysymyksiä tyttöjen huomion kiinnittämiseksi asioihin, joita he eivät tule ajatelleeksi. Auta heitä löytämään etsimänsä sanat.
- Tehtävään ei kannata käyttää liikaa aikaa. Kun tärkeimmät asiat on käsitelty, siirrykää seuraavaan harjoitukseen.
- Jos ryhmällä on jo ennestään säännöt, kysy osallistujilta, voidaanko niitä käyttää ohjelmassa ja haluavatko he tehdä niihin muutoksia.



Aidosti Minä -koulutus- ohjelman harjoitukset

Harjoitus yksi

Ohjelman esittely

Suullinen sitoutuminen

Tehtävä: Ulkonäköihanteen paljastaminen

Tehtävä: Seurausten hahmottaminen

06

Henkilökohtainen haaste

Nyt tiedän, että...

13

Harjoitus kaksi

Suullinen sitoutuminen

Palaute: Nyt tiedän, että...

Tehtävä: Tyttöjen/poikien kengissä

14

Henkilökohtainen haaste

Peilin edessä

20

Harjoitus kolme

Suullinen sitoutuminen

Palaute: Peilin edessä

Tehtävä: Kehopuhebingo

Tehtävä: Suoraa puhetta

22

Harjoitus neljä

Suullinen sitoutuminen

Tehtävä: Silmä tarkkana

Tehtävä: Kaappaus mediassa

30

Henkilökohtainen haaste (valinnainen)

Mediatutkijat

36

Harjoitus viisi

Suullinen sitoutuminen

Tehtävä: Tulevaisuuden paineet

Tehtävä: Kehoaktivismi

Pohdinta ja kiitokset

37

Harjoitus

1



Tavoitteet

Tytöt määrittelevät ulkonäköihanteen ja hahmottavat miten...

- › Liiallinen ulkonäkökeskeisyys voi estää tyttöjä toteuttamasta itseään ja tehdä heistä onnettomia.
- › Ulkonäköihanne on ympäristön luoma määritelmä siitä, miltä ihmisten pitäisi näyttää. Se on hyvin tarkkarajainen ja sen saavuttaminen luonnollisin keinoin on mahdotonta. Ihanne ei myöskään vastaa päivittäin kohtaamaamme todellisuutta.
- › Vaikka tytöt tavoittelisivat ulkonäköihannetta, se ei tee heistä automaattisesti onnellisia, terveitä tai menestyviä tai takaa hyviä ihmissuhteita.
- › Ulkonäköihanteen tavoitteluun kuluu paljon aikaa, vaivaa ja rahaa. Koulutusohjelmassa opitaan, että siitä ei ole mitään hyötyä.

Tarvikkeet

Suuri paperiarkki ja tusseja.
Moniste 1 – Nyt tiedän, että...



Osion rakenne

Ohjelman esittely	5 min
Suullinen sitoutuminen	5 min
Tehtävä: Ulkonäköihanteen paljastaminen	15 min
Tehtävä: Seurausten hahmottaminen	20 min
Henkilökohtainen haaste: Nyt tiedän, että...	5 min



Koulutusohjelman esittely

Merkitys

Esittely auttaa tyttöjä ymmärtämään, mistä Dove **Aidosti Minä** -projektissa ja kehopositiivisuustehtävissä on kyse ja mitä niissä tehdään. Tämä auttaa osallistujia rentoutumaan ja ryhmäytymään.

Tarvikkeet

Riittää, että olet tutustunut ohjelmaan ja sen tavoitteisiin itse. Käytä apunasi ohjaajan opasta Opas Kehopositiivisuuteen.

Toteutus

Esittely koko ryhmälle.

Toiminta

Toivota kaikki tervetulleiksi ja kerro, että seuraavan puolentoista tunnin ajan pidätte hauskaa ja kokeilette uutta koulutusohjelmaa nimeltä **Aidosti Minä**.

Aloita murtamalla jää. Pyydä kaikkia kertomaan vuorollaan nimensä ja jotakin sellaista upeaa itsestään, joka alkaa samalla kirjaimella kuin heidän etunimensä, ja yhdistämään se vielä johonkin liikkeeseen. Esimerkkejä: "Minun nimeni on Maria ja olen mahtava" (tekee haarahypyn). "Minun nimeni on Ella ja olen energinen" (juoksee paikallaan).

Kun kaikki ovat esitelleet itsensä:

Selitä, mistä **Aidosti Minä** -koulutusohjelmassa on kyse:

Pohdimme, miksi murehdimme ulkonäköämme ja sitä, miltä vartalomme näyttää. Pureudumme näiden huolien syihin ja tartumme toimeen tilanteen muuttamiseksi.

- › Kehopositiivisuus herättää tytöissä usein vahvoja tunteita. Yleensä tytöt kuitenkin nauttivat ohjelmaan osallistumisesta. Muistuta kaikkia ryhmän yhteisistä säännöistä ja siitä, miten he voivat tukea toisiaan.
- › Kerro, minne tytöt voivat mennä, jos he tarvitsevat aikalisän, ja nimeä ohjaaja, joka tukee heitä näissä tilanteissa.

Tarkoitus

Uusien asioiden kokeileminen.

Vinkki

- Jos ryhmällä ei ole vielä sääntöjä, ohjeet niiden laatimiseen lyhyen harjoituksen avulla löydät sivulta 3.
- Vanhemmille ja huoltajille voi olla hyvä tiedottaa ohjelman järjestämisestä etukäteen. Käytä apuna ohjaajan opasta.
- Voit käyttää jään murtamiseen myös jotakin muuta harjoitusta. Tärkeintä on, että se antaa ryhmälle energiaa ja auttaa kaikkia tuntemaan olonsa mukavaksi. Meistä alkuperäinen ehdotus on kuitenkin hyvä, koska sen myötä tytöt alkavat miettiä, mitä he ajattelevat itsestään.
- Jos osallistujat ovat huolissaan jostakin, rauhoittele heitä ja kerro, että monet kysymykset selviävät kyllä myöhemmin.
- Jos tässä vaiheessa nousee esiin vakavia henkilökohtaisia huolia, tarjoa niihin samanlaista tukea kuin toiminnassa muutenkin tarjotaan hyvinvointiin liittyen.

Suullinen sitoutuminen

Merkitys

Tutkimustemme mukaan ohjelman myönteiset vaikutukset ovat suurempia, kun tytöt pitävät osallistumista vapaaehtoisena ja sitoutuvat siihen ryhmän edessä.

Tarvikkeet

Ei tarvikkeita.

Vinkki

- Näin toimitaan jokaisen osion alussa. Harjoitukseen ei tarvitse käyttää paljon aikaa, mutta sitä ei pidä unohtaa!

Toteutus

Koko ryhmä ringissä.

Toiminta

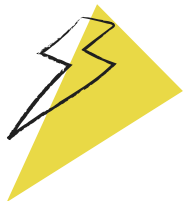
Toivota kaikki tervetulleiksi ja esittele osio:

Saamme eniten irti **Aidosti Minä** -koulutusohjelman harjoituksista, kun osallistumme aktiivisesti, tuemme toisiamme ja kunnioitamme ryhmän sääntöjä.
Oletko valmis pitämään mielesi avoimena ja osallistumaan harjoituksiin?

Kehota jokaista tyttöä kertomaan ryhmälle, että hän on täysillä mukana.

Tarkoitus

Yhteenkuuluvuuden luominen ryhmään. Jokainen tyttö osallistuu.



Ulkonäköihanteen paljastaminen

Merkitys

Ennen kuin tytöt voivat haastaa ulkonäköihanteen, heidän pitää ymmärtää, mitä sillä tarkoitetaan ja mistä se on peräisin. Haitalliset viestit ovat vaikuttaneet heihin alitajuisesti vuosien ajan, mutta he eivät välttämättä ole tiedostaneet sitä. Nyt on aika tarkastella ulkonäköihannetta kriittisesti ja ajatuksella.

Tarvikkeet

Pienryhmät tarvitsevat käyttöönsä internetin tai tyttöjen ja naisten kuvia lehdistä. Suuri paperiarkki ja tusseja.

Toteutus

Jaa ryhmä siten, että jokainen ohjaaja saa oman pienryhmänsä (4–8 tyttöä ohjaajaa kohti toimii hyvin).

Pienryhmät voivat etsiä tietoa verkosta (niin että tytöt näkevät näytön), tai voit levittää kuvia lehdistä ympäri tilaa.

Toiminta

2 MINUUTTIA

Tytöt toimivat yhdellä seuraavista tavoista:

- Tytöt etsivät pienryhmissä internetistä kuvia "täydelliseltä näyttävästä työstä" eri medioista ja lehdistä.
- Jokainen tyttö etsii lehdestä kuvan, joka vetoaa häneen, ja esittelee kuvan ryhmälleen.

5 MINUUTTIA

Kokoa ryhmä yhteen siten, että kaikki näkevät paperin. Kirjoita otsikoksi "Täydelliseltä näyttävä tyttö".

Mikä kiinnittää huomiosi näissä kuvissa? Mitä piirteitä ja ominaisuuksia "täydelliseltä näyttävällä työllä" on? Kuvaile mahdollisimman tarkkaan.

Kun saat tytöiltä ehdotuksia, kirjoita ne "Täydelliseltä näyttävä tyttö" -otsikon alle. Lista osoittaa, kuinka yksityiskohtainen ja tarkkarajainen ulkonäköihanne on.

- › Kannusta ryhmää keksimään mahdollisimman monta fyysistä ominaisuutta, jotta listasta tulee todella pitkä. Koeta täyttää koko paperi!
- › Auta ryhmää määrittelemään jokainen ominaisuus mahdollisimman tarkasti. Jos tyttö esimerkiksi sanoo "täydellinen iho", pyydä häntä kuvailemaan, millä "täydellinen iho" näyttää (esim. ei näppylöitä tai ryppyjä, iho näyttää hehkuvalta jne.). Tämä osoittaa, että "täydellinen" on mielipidekysymys, ei fakta.

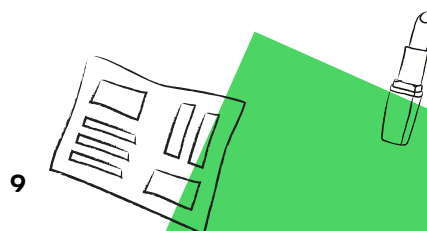
3 MINUUTTIA

Kun paperi on täynnä ja ryhmän ideat ovat lopussa, tarkastele lopputulosta.

Tyttö siis näyttää täydelliseltä, kun hänellä on...

- › Vedä rasti "Täydelliseltä näyttävä tyttö" -otsikon päälle ja kirjoita sen tilalle "ulkonäköihanne".
- › Varmista, että kaikki tietävät, mitä sana "ihanne" tarkoittaa.

Ihanne on mielikuva täydellisyydestä, joka on yleensä olemassa vain mielikuvituksessa. Ulkonäköihanne on mielikuva täydellisestä ulkonäöstä, jota ei oikeasti ole olemassa.



Pohdinta

5 MINUUTTIA

Istu alas ryhmän kanssa. Johdata tytöt keskustelemaan lyhyesti seuraavista kysymyksistä:

Q Mistä ulkonäköihanne on peräisin?
Mistä saamme tietää siitä?

A Media, perhe, ystävät, muotiteollisuus, laihdutusteollisuus jne.

Q Mitä tunteita ulkonäköihanteen saavuttamiseen liittyvät paineet herättävät?

A Ahdistus, masennus, riittämättömyys, ujous, huono itsetunto jne.

Q Mitä meidän uskotellaan saavan, jos saavutamme ulkonäköihanteen? Onko se totta?

A Suosio, onnellisuus, menestys, hyvät ihmissuhteet jne. Tämä ei kuitenkaan ole totta.

Q Onko eri kulttuureista ja taustoista tulevilla tytöillä sama ulkonäköihanne?

A Ei, vaan se vaihtelee, mutta saa meidät silti tuntemaan samalla tavalla. Mitä laajemmalle länsimainen media leviää, sitä samankaltaisemmaksi ulkonäköihanne muuttuu ympäri maailmaa.

Tarkoitus

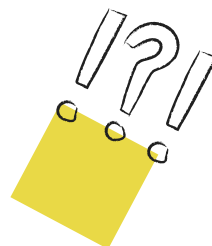
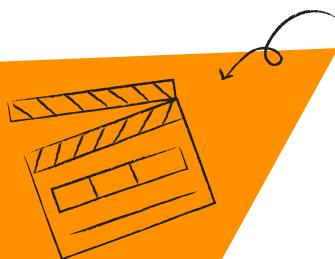
Ryhmässä on paljon energiaa ja kaikki esittävät innokkaasti omia ehdotuksiaan. Tytöt raivostuvat, kun he huomaavat, kuinka naurettava ja mahdoton ulkonäköihanne oikeasti on.

Oma toteutus

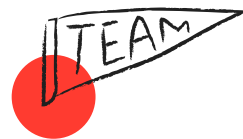
Jos ryhmäsi pitää roolileikeistä, harjoituksessa voi käyttää luovuutta. Ryhmä voi esimerkiksi tehdä mainoksen ”kauniista naisesta” elokuvaa tai TV-sarjaa varten. Miltä hänen pitää näyttää? Voitte listata ideoiden pohjalta ”täydelliseltä näyttävän tytön” ominaisuudet.

Vinkki

- Koeta tehdä listasta mahdollisimman pitkä ja fyysisistä ominaisuuksista todella yksityiskohtaisia, jotta ulkonäköihanteen rajoittavuus tulee esiin.
- Jos ryhmässä on vanhempia tyttöjä, voit korvata ”täydellisen tytön” ”täydellisellä naisella”. Nuorempien tyttöjen kohdalla voit käyttää kuvia satujen prinsessoista. Tytöt voivat itse piirtää ”täydellisen näköisen tytön” ja kirjoittaa ominaisuuksia tämän ympärille.
- Katso sivulta 3 ohjeet harjoitukseen mahdollisesti liittyvien haasteiden käsittelyyn. Kannusta ryhmää siirtymään seuraavaan tehtävään, koska se todennäköisesti vastaa moniin esille tulleista kysymyksistä.
- Jos kyseessä on sekaryhmä, jaa tytöt ja pojat omiin ryhmiinsä harjoitusta varten. (Pojille otsikkona on luonnollisesti ”Täydelliseltä näyttävä poika”!)



Seurausten hahmottaminen



Merkitys

Ulkonäköihanteen olemassaolon hahmottaminen ei riitä. Tyttöjen kehopositiivisuuden lisäämiseksi meidän on rohkaistava heitä kertomaan seurauksista, joita ihanteen tavoittelulla voi olla, ja saada heidät ymmärtämään, että ihanteesta vapautuminen voi tehdä heistä tyytyväisempiä ja terveempiä.

Tarvikkeet

Paperi ja kynä seurausten kirjaamista varten.

Toteutus

Isossa tilassa, mahdollisuuksien mukaan ulkona.

Leikkikää hippaa.

- › Puolet osallistujista yrittää ottaa muita kiinni.
- › Kiinniottajat edustavat ulkonäköihannetta. Kun joku saadaan kiinni, sekä hippa että juoksija huutavat: "Kiinni!". Kaikki pysähtyvät.
- › Jatkaakseen leikkiä jähmettyneen parin on keksittävä ulkonäköihanteen tavoitteluun liittyvä seuraus ja kerrottava se muille.

Kysy:

Ulkonäköihanteen tavoittelulla voi olla paljon

seurauksia yksilölle ja yhteiskunnalle.

Mikä on jokin tällaisista haittapuolista?

- › Kun pari keksii seurauksen, kirjoita se paperille. Molemmat parista ovat nyt juoksijoita. Leikki jatkuu, kunnes kaikista kiinniottajista on tullut juoksijoita.

Toiminta

Ulkonäköihanteen tavoittelusta on haittaa sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Mitä kaikkia seurauksia ulkonäköihanteen tavoittelulla voi olla?

Tässä harjoituksessa tytöt keksivät pitkän listan seurauksia (haittapuolia tai negatiivisia vaikutuksia), joita ulkonäköihanteen tavoittelulla voi olla. Tytöt hahmottavat, mitä seurauksia sillä voi olla yksilölle (esim. terveyteen, ihmissuhteisiin, raha-asioihin ja tavoitteisiin liittyen) sekä yhteiskunnalle yleensä.

Yksilö

huono itsetunto, liikunnan välttely, koulunestetyksen heikkeneminen, suurien summien käyttäminen kauneudenhoito- tai laihdutus- tuotteisiin, liiallinen liikunnan harrastaminen, syömishäiriöt, ruoasta ei enää nauti, vetäytyminen ystävyys-suhteista, tyytymättömyys, taka-alalle jättäytyminen, fyysisten haasteiden ja seikkailujen välttely, terveysongelmat leikkauksista...

Yhteiskunta

poissaolot koulusta ja töistä, ihmiset eivät saavuta täyttä potentiaaliaan, kustannukset terveydenhuollolle...



Pohdinta

Kokoa ryhmä yhteen ja kertaa heille lista seurauksista, joita tuli esiin leikin aikana. Kysy...

Q Kuka hyötyy ihanteesta, johon liittyy näin pitkä lista vaatimuksia?

A Muoti- ja kauneusteollisuus, media jne.

Q Onko siitä hyötyä meille?

A Ei!

Q Onko ihanteen tavoittelu kaiken tämän arvoista?

A Ei!

Paras tapa ulkonäköihanteen haastamiseen on puhua sitä vastaan. Muodostakaa parit ja kertokaa vuorotellen toisillenne, miksi ulkonäköihannetta ei kannata tavoitella. Käyttäkää perusteena sen kaikkia seurauksia.

Tarkoitus

Tytöiltä tulee paljon ehdotuksia, jotka liittyvät fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä tunteisiin niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla. Usein tytöt tajuavat tässä yhteydessä sen, kuinka epäreiluihanne on, ja vihastuvat. Toimi kannustavasti, jos ryhmässä herää vahvoja tunteita.

Vinkki

- Jos parin on vaikea keksiä seurausta, kehota ryhmää auttamaan heitä.
- Jos ryhmä on pieni, jatkakaa leikkiä, kunnes seurauksia on kertynyt pitkä lista.

Oma toteutus

Jos ryhmäsi ei pidä fyysisistä leikeistä, voit käsitellä seurauksia eri tavalla. Tytöt voivat esimerkiksi ideoida seurauksia ensin pienryhmissä ja toteuttaa sitten jonkin seuraavista vaihtoehtoista:

- Osallistujat luovat kahden minuutin esityksen (esim. laulu, tanssi, räppi tai näytelmä), joka kertoo mahdollisimman monesta ulkonäköihanteen tavoittelun seurauksesta. Tämän jälkeen se esitetään toiselle ryhmälle, joka yrittää huomata siitä mahdollisimman monta seurausta
- Osallistujat ottavat pareittain kuvia, jotka edustavat ulkonäköihanteen tavoittelun seurauksia, ja esittelevät niitä ryhmälle.
- Osallistujat etsivät internetistä uutisia ja muita juttuja, jotka paljastavat ulkonäköihanteen tavoittelun seurauksia.

Voit myös tallentaa esityksen, jos ryhmä niin haluaa ja se on kaikille OK. Muista pyytää tytöiltä ja heidän vanhemmiltaan suostumus, ennen kuin jaat kuvia tai videoita.

Muista,
että täydellistä ulkonäköä tai vartalotyyppejä ei ole olemassa.

On tärkeää, että omalla keholla pystyy tekemään niitä asioita, joita itse haluaa. Meidän pitää siis arvostaa omia kehojamme ja pitää niistä huolta. Ulkonäköihanteen vastustamisessa ei ole kyse kenenkään luonnollisen vartalon tai ominaisuuksien kritisoimisesta tai ihmisten ulkonäkönsä suhteen tekemien valintojen arvostelusta. Tarkoitus on haastaa yhteiskunnassa vallitseva käsitys siitä, että on olemassa vain yksi tapa näyttää täydelliseltä, mikä aiheuttaa valtavia paineita. On myös hyvä muistaa, että ulkonäköihanteen saavuttaminen luonnollisin keinoin on mahdotonta. Jopa mallit ja julkikset tarvitsevat siihen kauneusleikkauksia ja kuvankäsittelyä. Ihanteen tavoittelu ja sen seuraukset ovat ongelman ydin.

Nyt tiedän, että...

Merkitys

Kun tytöt alkavat pohtia ulkonäköihannetta, he omaksuvat ohjelmassa oppimaansa. Näin heidän on helpompi haastaa ihanne ja suhtautua myönteisesti omaan kehoonsa.

Tarvikkeet

Moniste 1 – Nyt tiedän, että... jokaiselle tytölle.

Toteutus

Omalla ajalla tunnin jälkeen.

Toiminta

Anna jokaiselle tytölle kopio monisteesta.

Jos olisit tiennyt nuorempana, että ulkonäköihanteen saavuttaminen on mahdotonta, ja ymmärtänyt sen lukuisat haittapuolet, miten se olisi vaikuttanut elämääsi? Kuvittele, että voisit matkustaa ajassa taaksepäin: Mitä kertoisit ulkonäköihanteen tavoittelun seurauksista kaksi tai kolme vuotta nuoremalle itsellesi? Miten rohkaisisit häntä olemaan oma itsensä? Mitä vaikutuksia ulkonäköihanteesta vapautumisella olisi? Miten vakuuttaisit itsellesi, että ihanteen tavoittelu ei kannata?

Vinkki

- Jos tehtävän tekeminen kotona on ryhmän jäsenille hankalaa, onko sinun mahdollista tarjota heille hiljainen tila sitä varten?
- Vakuuttaa omalle nuoremmalle itselleen, että ihanteen tavoittelu ei kannata.



Yritä jakaa kokemuksesi luotettavan ystävän tai aikuisen kanssa.

Tässä harjoituksessa tytöt voivat yksinkertaisesti kirjoittaa kirjeen omalle itselleen. Heitä voi kuitenkin rohkaista myös luovempaan itseilmaisuun: blogin, vlogin, videon, animaation, sarjakuvan, podcastin, taideteoksen, kuvateksteillä varustettujen kuvien, laulun tai musiikin tekemiseen.

Toteutustavasta riippumatta tyttöjen tulee

- › selittää, mitä ulkonäköihanteella tarkoitetaan
- › kertoa seurauksista, joita sen tavoitteluun liittyy

Tarkoitus

Tytöt ymmärtävät tehtävän, ovat innoissaan siitä ja luottavat omiin kykyihinsä sen tekemiseen.

Oma toteutus

Jos kirjoittaminen tai muun median luominen on ryhmän jäsenille haastavaa, kannusta heitä visuaaliseen ilmaisuun tai kertomaan ajatuksistaan suullisesti suoraan sinulle.

Jos ryhmän jäsenet ovat nuorempia ja tämänkaltaiset pohdinnat ovat heille vaikeita, voit ehdottaa, että he kirjoittavat kirjeen jollekin tutulle nuorelle tytölle kuten pikkusiskolle, serkulle tai kaverille.

Yhteenveto

Käytä pari minuuttia harjoituksen päättämiseen. Kiitä kaikkia osallistumisesta ja anna tytöille mahdollisuus kertoa, mikä heistä oli parasta tässä osiossa. Varmista, että kaikki ovat valmiita henkilökohtaiseen haasteeseen ja tietävät, missä ja milloin seuraava harjoitus järjestetään.

Harjoitus

2

Tavoite

Tytöt harjoittelevat tapoja ulkonäköihanteen tunnistamiseen ja haastamiseen arjessaan.

Tarvikkeet

Moniste 2 – Tyttöjen/poikien kengissä -tilannekortit
Moniste 3 – Peilin edessä

Osion rakenne

Suullinen sitoutuminen 5 min

Palaute:

Nyt tiedän, että... 15 min

Tehtävä:

Tyttöjen/poikien
kengissä 25 min

Henkilökohtainen
haaste: Peilin edessä 5 min



Suullinen sitoutuminen

Muista aloittaa osio antamalla jokaiselle tytölle tilaisuus kertoa, että hän on osa ryhmää ja täysillä mukana:

Saamme eniten irti **Aidosti Minä** -työpajojen harjoituksista, kun osallistumme aktiivisesti ja tuemme toisiamme. Oletko valmis pitämään mielesi avoimena, noudattamaan ryhmän sääntöjä ja osallistumaan kaikkiin harjoituksiin?

Kehota jokaista tyttöä kertomaan ryhmälle, että hän on täysillä mukana.



**Olen valmis
osallistumaan!**

Nyt tiedän, että...

Merkitys

Jakamalla omalle nuoremmalle itselleen suunnattuja ajatuksia tytöt harjoittelevat ulkonäköihanteen vastustamista myös ikäistensä edessä. Tämä auttaa heitä haastamaan omat käsityksensä ihanteesta ja rakentamaan myönteistä suhtautumista omaan kehoon.

Toteutus

Ajatusten vaihtaminen koko ryhmässä.

Tarkoitus

Yhteenkuuluvuuden luominen ryhmään.
Jokainen tyttö osallistuu.

Vinkki

On tärkeää, että jokainen tyttö saa vuorollaan kertoa ryhmälle, miksi ulkonäköihanteen tavoittelu ei kannata. Käytä apuna kysymyksiä, jos tilanne ei synny luonnollisesti, tai jaa osallistujat pienryhmiin.

Toiminta

Ryhmän jäsenet kertovat kukin vuorollaan ajatuksistaan omalle nuoremmalle itselleen (esim. lukemalla kirjeen tai blogipostauksen ääneen, esittämällä vlogin tai podcastin tai näyttämällä taideteoksen ja puhumalla siitä).

Kannusta tyttöjä kertomaan tarkasti seurauksista kysymysten avulla.

Onnittele jokaista ryhmän jäsentä tehtävän suorittamisesta ja sen jakamisesta muiden kanssa.

Keksikö joku uusia seurauksia, joita ulkonäköihanteen tavoitteluun liittyy?

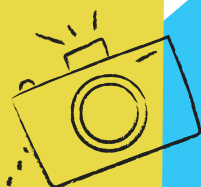
Jos tytöille sopii, että tehtävän tulokset jaetaan sosiaalisessa mediassa tai lähiympäristössä, tue heitä siinä, jos materiaali soveltuu mielestäsi julkiseen esittämiseen (ja on organisaation tietoturvakäytäntöjen mukaista). Julkinen esittäminen lisää tyttöjen luomusten voimaa entisestään.

Oma toteutus

Voit kysyä ryhmältä, haluaisivatko he pitää koulutuksen päätteeksi näyttelyn, johon koottaisiin kirjeitä ja muita **Aidosti Minä** -harjoitusten aikana luotuja materiaaleja.



TEAM



Tyttöjen/poikien kengissä

Merkitys

Kun tytöt harjoittelevat ulkonäköihanteen haastamista päivittäisissä keskusteluissa, he saavat eväitä sen käsittelyyn arkielämässään. Tyttöjen saadessa työkaluja ulkonäköihanteen vastustamiseen, he yrittävät tavoitella sitä vähemmän ja heidän kehopositiivisuutensa lisääntyy.

Tarvikkeet

Moniste 1 – Tyttöjen/poikien kengissä - tilannekortit

Kenkä tai muu paikka korteille.

Toteutus

Pienryhmissä, joista jokaisessa on oma ohjaaja.

Toiminta

Kaikki ohjaajat ottavat korteilla täytetyn kengän ja etsivät hiljaisen tilan ryhmänsä kanssa.

Ulkonäköihanne tulee jatkuvasti esille arkielämässä, ei ainoastaan mediassa. Näemme sen vaikuttavan myös ystäviimme ja perheenjäseniimme. Kun uskallat haastaa ulkonäköihanteen puheillasi, autat ihmisiä ympärilläsi suhtautumaan myönteisesti omaan kehoonsa ja vapautumaan ihanteen tavoittelusta. Nyt teillä kaikilla on tilaisuus harjoitella ulkonäköihanteen haastamista arkielämässä.

Tytöt koettavat saada kuvitellun hahmon luopumaan ulkonäköihanteen tavoittelusta argumentoimalla sitä vastaan.

- › Ohjaaja käyttää tilannekortteja ja esittää tyttöä, jonka elämään ulkonäköihanne vaikuttaa negatiivisesti.
- › Tytöt koettavat saada tilanteen tytön pään kääntymään ja osoittaa hänelle, mitä seurauksia ulkonäköihanteen tavoittelulla voi olla.



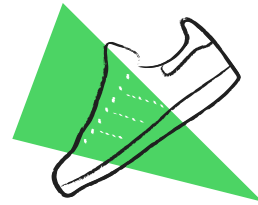
Esimerkki:

OHJAAJA:

"En todellakaan mene uimaan tänään. Sanon, että minulla on huono olo. Ajatus siitä, että kaikki näkevät minut uimapuvussa, saa minut voimaan pahoin."

TYTTÖ:

"Mutta uiminen on hauskaa ja siitä tulee hyvä olo. Kaikki ovat erikokoisia ja -muotoisia. Se on normaalia! Ei ole olemassa vain yhtä tapaa näyttää hyvältä."

**Pohdinta**

Milloin voisit haastaa ulkonäköihanteen tällä tavalla omassa elämässäsi?

1 Kehota tyttöjä nostamaan tilannekortti kengästä ja ojentamaan se sinulle lukematta sitä.

2 Lue kortti ja näyttele tilanne ryhmässä. Sinä esität kortin kertojaa.

3 Kannusta tyttöjä löytämään mahdollisimman monta vastausta kuhunkin tilanteeseen esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

"Mitä vikaa siinä on, että yrittää näyttää mallilta?"

"Sinäkin olet siis sitä mieltä, että minun pitäisi laihduttaa?"

"Vain laihat ovat suosittuja, niinkö?"

"Mistä seurauksista oikein puhut?"

4 Jos tyttöjen on vaikea keksiä vastaväitteitä, voit tukea heitä esimerkiksi seuraavasti:

- › "Ulkonäköihanteen saavuttaminen ei tee sinusta onnellisempaa."
- › "Omasta kehosta on tärkeää huolehtia. Ulkonäköihanteen tavoittelu voi sen sijaan olla vahingollista."
- › "Epävarmuus omasta kehosta voi tarkoittaa sitä, että jätät paitsi kivoista jutuista."
- › "Kun on sinut oman itsensä kanssa, se parantaa myös ystävyssuhteita."

5 Kun ryhmällä ei ole enää sanottavaa, pyydä toista tyttöä nostamaan uusi tilannekortti.

6 Käsittele mahdollisimman monta tilannetta harjoitukselle varatun ajan puitteissa ja koeta saada jokainen tyttö osallistumaan vähintään kahdesti.

Tarkoitus

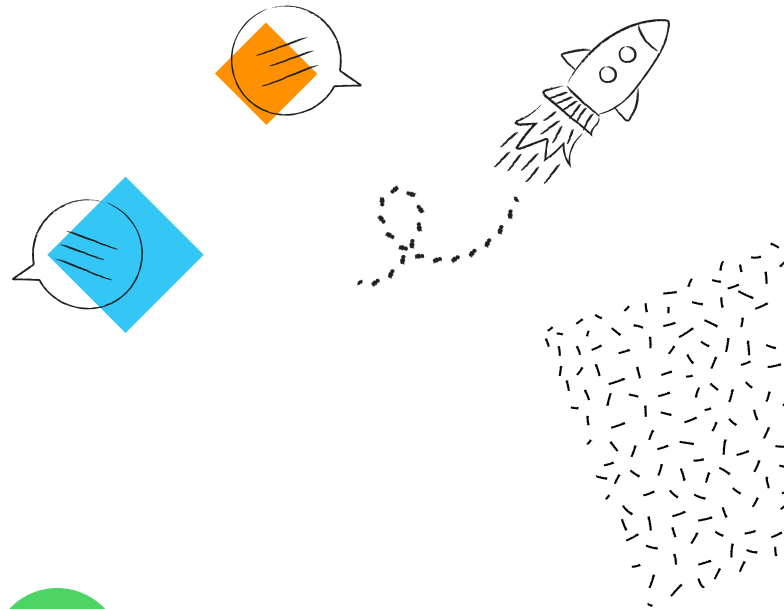
Jokainen ryhmän jäsen haastaa ulkonäköihanteen suullisesti.

- Tytöt osallistuvat innokkaasti ja keskustelu käy vilkkaana.
- Monipuoliset argumentit osoittavat, että tytöt ovat alkaneet hahmottaa ulkonäköihanteen tavoittelun seurauksia.

Oma toteutus

Jos siitä on ryhmälle apua, voit ohjata harjoitusta antamalla jokaiselle tytölle oman vuoron. Voit myös asettaa kenkäparin jokaisen ohjaajan eteen. Tällöin tytöt astuvat vuorollaan kenkiin osallistuakseen keskusteluun.

Tytöt saattavat väittää, että he tavoittelevat ulkonäköihannetta, koska hoikat ihmiset ovat terveempiä. Itsestään huolehtiminen onkin todella tärkeää, mutta ulkonäön ja terveyden välillä ei välttämättä ole niin selkeää yhteyttä kuin luulisi. Meillä kaikilla on terveysihanne, joka liittyy siihen, miltä näytämme kun huolehdimme itsestämme hyvin: voimme hyvin fyysisesti, henkisesti ja tunteiden tasolla ja elämämme on kunnossa. Ravinteikkaan ruoan syöminen ja sopivat annoskoot, aktiivinen elämäntapa ja liikunta sekä sosiaalisten suhteiden vaaliminen ovat kaikki asioita, jotka tuovat mukanaan hyvää oloa ja terveyttä. Tärkeintä on tunnistaa, että terveys näyttää erilaiselta eri ihmisillä. Liikkuminen vaikuttaa terveyteen paljon enemmän kuin se, että painaa juuri tietyn määrän.



Vinkki

- Ohjaajan pitäisi olla ainoa henkilö, joka vahvistaa ulkonäköihannetta suullisesti tässä harjoituksessa. Jos tytöt alkavat tukea ihannetta jossain vaiheessa, ohjaa heidät takaisin oikeille urille. Ulkonäköihanteen haastaminen puhumalla lisää kehoposiitiivisuutta – ihanteen tukeminen puolestaan vähentää sitä.
- Koeta tehdä hahmosta todentuntuinen. Kuinka vanha tyttö on? Mistä hän on kotoisin? Millainen hänen perheensä on? Kun hahmo tuntuu todelta, tyttöjen on helpompi samaistua tilanteisiin.

Peilin edessä

Merkitys

Tytöt eivät usein mieti riittävästi, mitä hyvää heidän kehossaan on. Aluksi oman kehon näkeminen myönteisessä valossa voi olla vaikeaa, mutta siitä saa hyvän olon ja se lisää kehopositiivisuutta.

Tarvikkeet

Moniste 3 – Peilin edessä

Toteutus

Esittely koko ryhmälle. Kaikki tekevät tehtävän omalla ajallaan tunnin jälkeen.

Toiminta

Anna jokaiselle tytölle Peilin edessä -moniste ja kerro tehtävästä:

Ajattelimme tänään paljon sitä, miten muita voisi kannustaa suhtautumaan omaan kehoonsa myönteisemmin. Mutta miten itse suhtaudut omaan kehoosi? Kun pääset kotiin, haluan että kokeilet jotakin: keskity muutaman minuutin ajan asioihin, joista pidät omassa kehossasi. Se voi kuulostaa hassulta, mutta kannattaa silti kokeilla ja tunnistella, mitä tunteita se herättää. Vaikka asiat, joista pidät itsessäsi, olisivat pieniä, esimerkiksi kiharat hiukset tai vahvat kädet, ne osoittavat silti, että ulkonäköihanne ei sanele sitä, kuka olet.

Selitä tehtävän kulku:

- 1 Pue yllesi tiukat vaatteet, joissa vartalosi muodot näkyvät.
- 2 Mene rauhalliseen tilaan, jossa on peili.
Usein arvostelemme itseämme peilin edessä. Tehdään nyt jotakin muuta ja yritetään nähdä peilistä kaikki upeat asiat itsessämme!
- 3 Katso peiliin ja mieti...
 - › Viisi asiaa itsestäsi, jotka eivät liity kehoon, vaan esimerkiksi luonteeseen, asenteisiin tai arvoihin.
 - › Viisi asiaa, joista pidät omassa kehossasi.

Kirjoittakaa asiat monisteelle ja tuokaa ne seuraavalle tunnille. Ovatko kaikki valmiita kokeilemaan?



Tarkoitus

Uusien asioiden kokeileminen.
Tehtävän ottaminen vakavasti.

Vinkki

Jos tytöt ovat huolissaan siitä, että kotoa ei löydy rauhallista paikkaa tehtävän tekemiseen, voitko tarjota sellaisen paikkassa, jossa ohjelma järjestetään? On tärkeää, että tila on yksityinen, jotta tytöt voivat tehdä tehtävän rauhassa itselleen.

Peilin edessä -tehtävästä on eniten hyötyä silloin, kun tytöt keskittyvät isoihin ja kehoposiitiivisiin ominaisuuksiin. Jos tytöt eivät halua tehdä tehtävää yksin tai olet huolissasi siitä, että he eivät löydä itsestään hyviä puolia, voit ehdottaa jotakin seuraavista:

- Tehtävän tekemistä voi kokeilla luotettavan ystävän kanssa. Näin tytöt voivat tukea toisiaan myönteisten ominaisuuksien tunnistamisessa ja antaa esimerkkejä siitä, mistä pitävät toisissaan.
- Tehtävän voi aloittaa luonteenpiirteiden tunnistamisesta.
- Aluksi tytöt voivat nimetä itsestään pienempiä fyysisiä piirteitä, jonka jälkeen he voivat siirtyä isompiin asioihin, kun ovat valmiita siihen.
- Pelkän ulkonäön lisäksi tehtävässä voi ajatella myös sitä, mitä kaikkea keholla voi tehdä.

Yhteenveto

Käytä pari minuuttia harjoituksen päättämiseen. Kiitä kaikkia osallistumisesta ja anna tytöille mahdollisuus kertoa, mikä heistä oli parasta tässä osiossa. Varmista, että kaikki ovat valmiita henkilökohtaiseen haasteeseen ja tietävät, missä ja milloin seuraava harjoitus järjestetään.

Harjoitus

3

Tavoite

Tytöillä on riittävästi tietoa ja taitoa välttää ulkonäköihanteesta puhumista tai sen vahvistamista keskusteluissa. He myös osaavat esittää hyviä ja nopeita vastaväitteitä ulkonäköihanteen puolesta puhuville.

Tarvikkeet

Noppia ja kyniä.

Moniste 4 – Kehopuhebingo

Moniste 5 – Nopeiden vastausten ruudukko



Osion rakenne

Suullinen sitoutuminen 5 min

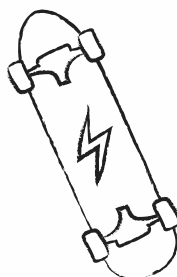
Palaute: Peilin edessä 5 min

Tehtävä:

Kehopuhebingo 10 min

Tehtävä:

Suoraa puhetta 30 min



Suullinen sitoutuminen

Muista aloittaa harjoitus antamalla jokaiselle tytölle tilaisuus kertoa, että hän on osa ryhmää ja täysillä mukana:

Ennen kuin aloitetaan, palautetaan mieliin, miten saamme eniten irti **Aidosti Minä** -työpajoista: osallistumme harjoituksiin, noudatamme ryhmän yhteisiä sääntöjä ja tuemme toisiamme.
Oletko valmis olemaan täysillä mukana?

Kehota jokaista tyttöä kertomaan ryhmälle, että hän on täysillä mukana.

Olen valmis osallistumaan

Peilin edessä

Merkitys

Tyttöjen kehopositiivisuus lisääntyy, kun he keskittyvät asioihin, joista pitävät itsessään. Niiden jakaminen muiden kanssa osoittaa myös rohkeutta ja on siten voimaannuttavaa.

Toteutus

Keskustelu koko ryhmässä (tai pienryhmissä ohjaajien kanssa).

Toiminta

Kuvittele, jos käyttäisimme kaiken itsemme väheksymiseen kuluttamamme ajan sen sijaan itsemme arvostamiseen. Myönteinen puhe omasta itsestä ei ole ylpeilyä – se on tervettä, koska sen tekee itsensä vuoksi, ei näyttääkseen muille. Jos toimit roolimallina nuoremmille tytöille, he todennäköisesti suhtautuvat itseensä myönteisemmin.

Pyydä jokaista tyttöä kertomaan...

- vähintään yksi asia, josta he pitävät omassa kehossaan tai ulkonäössään vähintään yksi asia, josta he pitävät itsessään, mutta joka ei liity ulkonäköön tai kehoon.

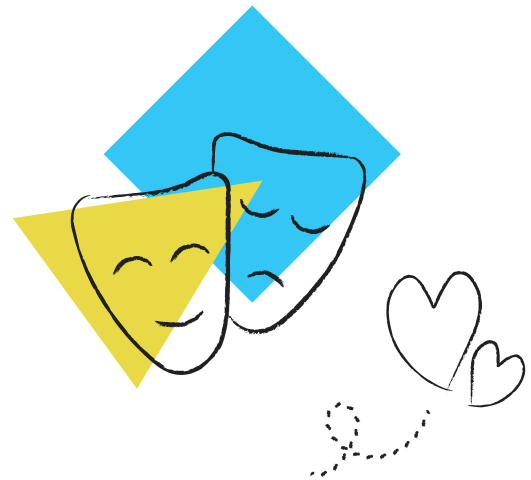
Tarkoitus

Kaikki kertovat omia ajatuksiaan ja tukevat toisiaan välittävällä ilmapiirillä.

Pohdinta

Miksi on vaikeaa nähdä itsensä myönteisessä valossa ja jakaa hyviä puoliaan muiden kanssa?

Mitä tunteita myönteisiin asioihin omassa itsessään keskittyminen herättää?



Vinkki

Jos tytöt ovat erityisen hermostuneita/ujoja/haavoittuvaisia, jaa ryhmä ohjaajien lukumäärän mukaan pienempiin kaveriryhmiin tätä harjoitusta varten.

Kehopuhebingo

Merkitys

Kehopuhe on yksi huomaamattomimmista, mutta merkittävimmistä tavoista, joilla ulkonäköihannetta vahvistetaan. Tytöt altistuvat sille säännöllisesti median, ystävien ja perheen kautta. Ymmärtämällä miten voimme tunnistaa negatiivisen kehopuheen ja vastata siihen, tytöt pystyvät suojelemaan itseään siltä ja rakentamaan myönteistä suhtautumista kehoonsa.

Tarvikkeet

1 noppa jokaiselle ryhmälle.

1 kynä jokaiselle tytölle.

Moniste 4 – yksi sarja Kehopuhebingolomakkeita kullekin pienryhmälle

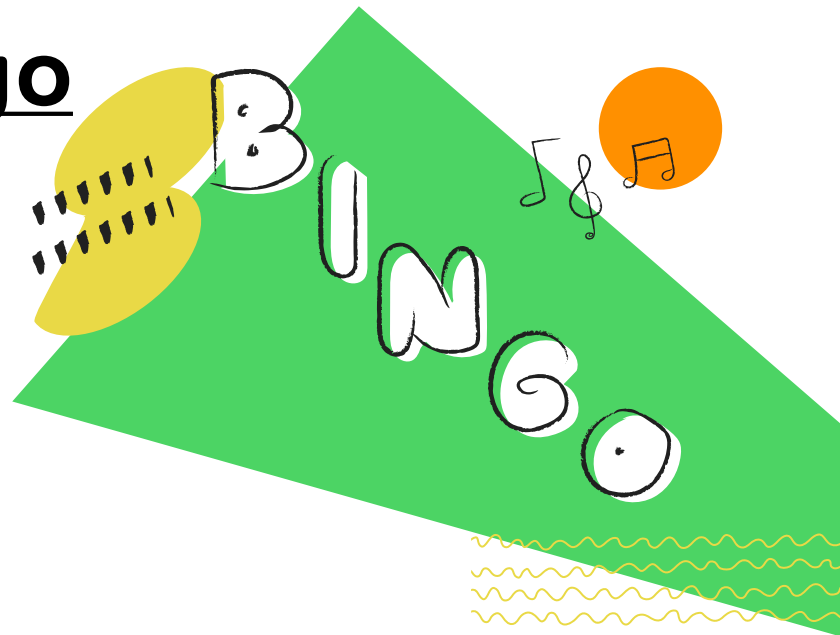
Toteutus

Pienryhmissä (4–6 osallistujaa).

Toiminta

Selitä ryhmälle, mitä kehopuheella tarkoitetaan:

Kehopuheeksi kutsutaan sitä, että ihmiset tukevat puheellaan ulkonäköihannetta, joskus jopa huomaamattaan. Tämä voi tapahtua silloin, kun kehumme jotakuta laihdutuksesta, menemme keskusteluun mukaan ystäviemme haukuessa omia kehojaan tai puhumme äärimmäisistä laihdutuskuureista. Kehopuhe voi kuulostaa kohteliaisuudelta, mutta se piilottaa pintansa alle vertauksia ulkonäköihanteeseen ja voi saada meidät tuntemaan huonommuutta.



Tämän jälkeen:

- 1** Anna jokaiselle pienryhmälle noppa ja bingolomakkeet.
- 2** Jokainen tyttö ottaa yhden lomakkeen ja heittää vuorollaan noppaa.
- 3** Hän näyttää ryhmälle, mitä puhekuplaa nopan silmäluku vastaa, ja ryhmä lukee puhekuplan hiljaisuudessa (tai ohjaaja lukee sen ääneen).
- 4** Ryhmä päättää, mitä heidän pitäisi sanoa näyttääkseen, etteivät he ole samaa mieltä ulkonäköihanteen kanssa, ja haastaakseen väittämän positiivisella tavalla.
- 5** He sanovat ehdotuksensa ääneen, ja tytöt, joiden lomakkeissa kyseinen puhekupla on, voivat rastittaa sen.
- 6** Jos nopan silmäluku vastaa puhekuplaa, joka on jo käsitelty, noppa siirtyy eteenpäin.
- 7** Kun pelaaja on rastittanut kaikki lomakkeen kuusi väittämää, hän huutaa "Bingo!". Jatkakaa peliä kunnes aika on kulunut loppuun tai kaikki ovat rastittaneet puhekuplansa.



Pohdinta

Pysykää pienryhmissä tai kokoontukaa yhteen ja keskustelkaa seuraavista kolmesta kysymyksestä:

Q Miten tällaiset väittämät tukevat ulkonäköihannetta?

A Ne antavat ymmärtää, että ulkonäköihanne on avain menestykseen ja onnellisuuteen ja tekee meistä parempia ihmisiä ja että on vain yksi tapa näyttää hyvältä...

Q Miten sinä voit toimia eri tavalla?

A Vaihtaa keskustelun puheenaihetta, puhua omasta kehosta positiiviseen sävyyn, iloita erilaisuudesta, kertoa muille ulkonäköihanteesta ja siitä, ettei sen tavoittelu ei tee elämästä parempaa...

Q Jos muutat omaa tapaa puhua kehostasi, miten luulet sen vaikuttavan sinuun itseesi ja siihen miten muut reagoivat sinuun?

A Suhtaudun kehooni myönteisemmin, muut huomaavat itsevarmuuteni, sinut itsensä kanssa oleminen on viehättävää...

Vinkki

Kannusta tyttöjä auttamaan toisiaan, jos heidän on vaikea keksiä suullisia vastaväitteitä.

Tarkoitus

- › Tytöt antavat varmoja vastauksia, jotka toimisivat kehopuhetta vastaan tosielämän tilanteissa.
- › Tytöt osallistuvat innokkaasti.

Oma toteutus

- › Kaipaatteko enemmän toimintaa? Rakenna keilarta kierrätyspulloista ja kirjoita niihin eri pistemäärät. Jokainen tyttö valitsee bingolomakkeesta väittämän, keksii siihen vastauksen ja sanoo sen ääneen. Tämän jälkeen hän koettaa kaataa pallolla mahdollisimman monta pulloa kumoon.
- › Jos ryhmäsi ei halua pelata, voit käyttää bingo-lomakkeita tukena keskustelussa, jossa tytöt pääsevät harjoittelemaan puhekupliin vastaamista ääneen. Pidä keskustelu oikeilla urilla harjoituksen lopussa olevien kysymysten avulla.
- › Ohjaajat voivat lukea puhekuplan ääneen ja sulkea sitten silmänsä. Joku tytöistä astuu ohjaajan eteen ja vastaa hänelle kertoen, miksei ole samaa mieltä ulkonäköihanteen kanssa. Ennen kuin ohjaaja avaa silmänsä, hän yrittää arvata puhujan äänen perusteella. Jokainen tyttö vastaa vähintään yhden kerran.



Jakamisen arvoisia ideoita

Merkitys

Tytöt saavat varmuutta ulkonäköihanteen haastamiseen harjoittelemalla sitä eri tilanteissa ja pohtimalla, miten ulkonäköihanne ilmenee heidän elämässään.

Tarvikkeet

- **Ryhmätehtävä 1:** Moniste 5 – Nopeiden vastausten ruudukko ja hernepusi, pikkukivi tai vastaava heittämistä varten.
- **Ryhmätehtävä 2:** Paperia ja kyniä. Jos tytöillä on puhelimet tai kamerat, he voivat käyttää niitä osion 2 harjoituksessa.
- **Ryhmätehtävä 3:** Paperia ja kyniä. Värikästä paperia tai pahlia tähtiä varten.
- **Ryhmätehtävä 4:** Suuri paperiarkki mieluiten seinälle kiinnitettynä. Maalia, värikyniä ja muita askartelutarvikkeita, kuvia lehdistä, kehopositiivisuussitaatteja yms.

Toteutus

Neljä ryhmätehtävää, joista jokaisella on oma ohjaaja. Jaa koko ryhmä neljään pienempään ryhmään, jotka tekevät ryhmätehtävää kerrallaan noin 5 minuuttia.

Ryhmätehtävä 1:

Nopeat vastaukset

Ulkonäköihanteen haastaminen keskusteluissa ystävien ja perheen kanssa on vaikeaa, mutta kun siihen keksii keinot, vaikutus voi olla suuri. Kun sinulla on varmuutta puhua selkeästi ulkonäköihannetta vastaan, mutta positiiviseen sävyyn, saat muut kuuntelemaan itseäsi ja voit vaikuttaa ihmisiin, joista välität.

- 1 Asettele väittämät maahan tekstipuoli alaspäin.
- 2 Tytöt heittävät hernepusia vuorotellen ja ohjaaja lukee ääneen väittämän, johon se osuu. (istutaanko ringissä?)
- 3 Heittäjä koettaa aina keksiä nopean vastauksen väittämään.
- 4 Tämän jälkeen jälkeä muut ryhmäläiset voivat auttaa kertomalla lisää vastausehdotuksia.

Esimerkkejä:

- "Eikö hän olekin liian lihava pitämään uimapukua?"
- "Kuulostat tosi tuomitsevalta, kun sanot tuollaisia asioita."
- "En tykkää muiden haukkumisesta."
- "Uimisessa on kyse hauskanpidosta ja omasta kehosta huolehtimisesta, ei siitä miltä näyttää."
- "Minun mielestäni hän on mahtava juuri omana itsenään."
- Jatkaa, kunnes jokainen on keksinyt nopean vastauksen.



Toiminta

Tässä harjoituksessa tutustutte eri tapoihin haastaa ulkonäköihanne eri toimintaympäristöissä (kaverien kesken, sosiaalisessa mediassa, kotona). Osallistu täysillä ideointiin ja koeta keksiä vahvoja ja selkeitä viestejä, jotka vakuuttaisivat ystäväsi, perheesi ja tytöt kaikkialla, jopa ympäri maailmaa, siitä, että ulkonäköihanteen tavoittelu ei kannata.



Jakamisen arvoisia ideoita

Ryhmätehtävä 2: Somevaikuttajat

Jos sinulla olisi mahdollisuus kertoa tytöille ympäri maailmaa, miksi ulkonäköihanteen tavoittelu ei kannata, mitä sanoisit? Mitä asioita jakaisit heidän kanssaan, jotta heidän kehopositiivisuutensa lisääntyisi?

- 1 Keksi voimaannuttava viesti, joka saisi tytöt ympäri maailmaa ymmärtämään ulkonäköihanteen tavoittelun seuraukset ja luopumaan siitä.
- 2 Mieti, mistä sosiaalisen median alustasta pidät eniten. Kuinka voisit käyttää sitä viestisi jakamiseen?
- 3 Kirjoita, mitä sanoisit, tai ota viestistäsi kertova kuva tai video. Jos haluat, voit myös julkaista sen!

Ryhmätehtävä 3: Kotihaaste

Miten voisit tehdä kodistasi kehopositiivisuutta edistävän paikan? Mitä muuttaisit tai tekisit muistuttaaksesi itsellesi ja perheellesi, että ulkonäköihanne ei ole tavoittelemisen arvoinen?

Tytöt keksivät erilaisia ideoita, esimerkiksi:

- › Kehopositiivisuuteen kannustavien viestien kiinnittäminen peileihin, jääkaapin oveen ja seinille.
- › Ulkonäköihannetta vastustavien viestien laittaminen lehtien väliin.
- › Kotona olevien lehtien ja muun median vaihtaminen sellaisiin, jotka lisäävät kehopositiivisuutta.

Aloita muutos kirjoittamalla positiivinen viesti, jonka kiinnität omaan peiliisi. Se muistuttaa sinua joka päivä siitä, että voit taistella ulkonäköihannetta vastaan.

Tytöt voivat kirjoittaa viestinsä paperista tai pahvista leikatuille tähdille. Viestin voi leikata myös muuhun muotoon. Kannusta tyttöjä viemään viesti kotiin ja kiinnittämään se peiliin tai oman huoneen oveen.



Ryhmätehtävä 4: Tilaa erilaisuudelle

Puhukaa erilaisuuden hyvistä puolista ja siitä, mitä kaikkea hienoa voimme tehdä kehoillamme riippumatta siitä, miltä ne näyttävät. Näyttäkää kaikille, mistä kaikesta jäisimme paitsi, jos kaikki näyttäisivät ulkonäköihanteen mukaisilta!

Luokaa ryhmänä seinälle taideteos kuvista ja viesteistä, jotka haastavat ulkonäköihanteen ja ylistävät ainutlaatuisuutta, moninaisuutta ja kaikkea sitä, mitä voimme tehdä kehoillamme. Tehkää yhteistyötä ja luokaa värikäs teos, jolla on tärkeä sanoma. "Allekirjoittakaa" työnne väittämällä ulkonäköihanteen haittapuolista ja siitä luopumisen syistä

Oma toteutus

- Ryhmätehtävä 1 on tärkein. Jos ryhmä on pieni tai ohjaajia ei ole riittävästi koko ryhmän jakamiseksi pienempiin ryhmiin, varmista että tämä tehtävä ei jää välistä.
- Syvennä tehtävää 2 ja rohkaise ryhmiä miettimään tapoja, joilla he voivat vaikuttaa kodin lisäksi koulussa ja laajemminkin.
- Miksette laittaisi taideteosta näytille julkiseen tilaan? Sen voi myös jakaa sosiaalisessa mediassa, jos se sopii ryhmälle.

Vinkki

- Käyttäkää yhtä paljon aikaa kaikilla alueilla.
- Ohjaajat voivat kannustaa tyttöjä pohtimaan viestejä jokaisessa tehtävässä kysymysten avulla.



Pohdinta

Miten voisit tehdä kodistasi kehopositiivisuutta edistävän paikan? Mitä muuttaisit tai tekisit muistuttaaksesi itseäsi siitä?

Tarkoitus

- Tytöt löytävät tapoja ulkonäköihanteen haastamiseen harjoitusten avulla.
- Tytöt haluavat jakaa ryhmätehtävien 1 ja 2 harjoituksista saamiaan ideoita myös ryhmän ulkopuolelle.

Yhteenveto

Käytä pari minuuttia osion päättämiseen. Kiitä kaikkia osallistumisesta ja anna tytöille mahdollisuus kertoa, mikä heistä oli parasta tässä osiossa. Mikset haastaisi tyttöjä kokeilemaan nopeita vastauksia sosiaalisessa mediassa ennen seuraavaa harjoitusta? Varmista, että kaikki tietävät, missä ja milloin seuraava harjoitus järjestetään.

Harjoitus

4

Tavoite

Tytöt tutkivat ja paljastavat tapoja, joilla media vahvistaa ulkonäköihannetta. He myös miettivät sitä, miten media voisi muuttua niin, että se tukisi kehopositiivisuutta.

Tarvikkeet

Moniste 6 – Silmä tarkkana -valokuvat
Moniste 7 – Peilin edessä



Osion rakenne

Suullinen sitoutuminen 5 min

Tehtävä:

Silmä tarkkana 10 min

Tehtävä:

Kaappaus mediassa 30 min

Henkilökohtainen
haaste (valinnainen):

Mediatutkijat 5 min

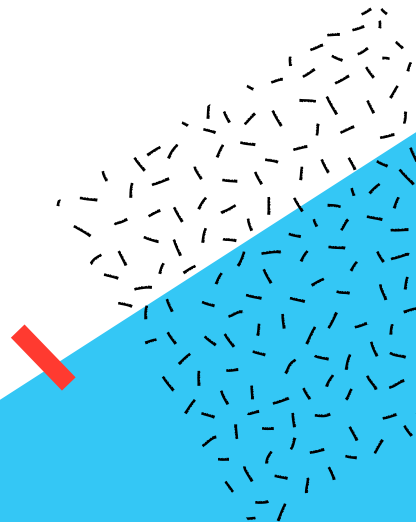
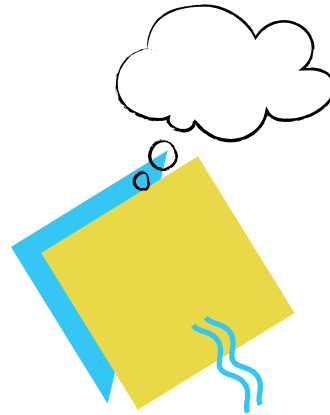
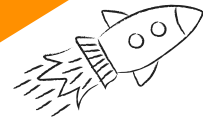


Suullinen sitoutuminen

Muista aloittaa harjoitus antamalla jokaiselle tytölle tilaisuus kertoa, että hän on osa ryhmää ja täysillä mukana:

Saamme **Aidosti Minä** -kehopositiivisuustehtävistä eniten irti, kun pidämme mieleemme avoimena, tuemme muita ja osallistumme tehtäviin. Oletko valmis?

Kehota jokaista tyttöä kertomaan ryhmälle, että hän on täysillä mukana. Kysy ryhmältä, käyttivätkö he nopeita vastauksia sosiaalisessa mediassa viime harjoituskerran jälkeen ja pyydä heitä jakamaan kokemuksiaan.



Silmä tarkkana

Merkitys

Huomaamalla kuvankäsittelyn voiman tytöt ymmärtävät, mitä kaikkea mediassa tehdään ulkonäköihanteen ylläpitämiseksi: Mallit ja julkkiksetkaan eivät täytä ulkonäköihanteen vaatimuksia luonnostaan.

Tarvikkeet

Moniste 6 – Silmä tarkkana -valokuvat.

Toteutus

Koko ryhmä katsoo videon, minkä jälkeen valokuvia tarkastellaan pienryhmissä. Ohjaaja vetää lopuksi keskustelua aiheesta.



Toiminta

Näytä ryhmälle Dove Evolution -video.

Manipuloimalla kuvaa tai videota sitä voidaan muokata rajusti. Muutoksia voi kuitenkin olla vaikea huomata, jos niistä ei ole tietoinen. Meidät huijataan ajattelemaan, että mallit ja julkkikset ovat luontaisesti ulkonäköihanteen mukaisia, vaikka se itse asiassa vaatii teknisiä keinoja.

Jaa osallistujille Silmä tarkkana -valokuvat. Tytöt tutkivat pienryhmissä, kuinka monta eroavaisuutta he huomaavat kuvien välillä, ja kertovat tulokset sitten koko ryhmälle.



Pohdinta

Aloita ryhmäkeskustelu seuraavien kysymysten avulla:

- › Miltä sinusta tuntuu se, että mallien ja julkisten kuvia käsitellään, koska heitä ei pidetä ulkonäköihanteen mukaisina?
- › Mitä luulet mallien tuntevan, kun heidän kuviaan manipuloidaan?
- › Miten uskot sen vaikuttavan sinuun ja ystäviisi, että mediassa näkyy käsiteltyjä kuvia?
- › Onko omien käsiteltyjen kuvien laittaminen sosiaaliseen mediaan mielestäsi ulkonäköihanteen tukemista? Tuntuuko käsittelemättömien kuvien julkaiseminen erilaiselta?

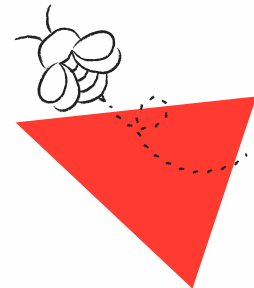
Tarkoitus

Tytöt ymmärtävät, että käsitellyt kuvat mediassa tukevat ulkonäköihannetta, ja näkevät yhteyden niiden ja omien kokemustensa välillä.

Oma toteutus

Jos videon näyttäminen ei ole mahdollista, voit jakaa juttuja siitä, kuinka median käsitellyillä kuvilla vahvistetaan ulkoihannetta ja mitä vaikutuksia sillä on. Tällaisia julkaisuja on verkossa paljon. Valitse niistä muutama, jotka soveltuvat ryhmälle ja tukevat **Aidosti Minä** -ohjelman sanomaa.

Voit käsitellä harjoituksen yhteydessä myös sosiaalisen median kuvia, selfieiden muokkaamiseen käytettäviä sovelluksia tai sosiaalisen median kampanjoita luonnollisten kuvien julkaisemisesta.



Kaappaus mediassa

Merkitys

On vaikea kuvitella maailmaa, jossa media ei ruokkisi ulkonäköihannetta. Pohtimalla vaihtoehtoja tytöt ymmärtävät, että niitä on olemassa: ulkonäköihanteen valta-asema mediassa on muutettavissa.

Tarvikkeet

Kyniä ja paperia.
Askartelutarvikkeita.

Toteutus

Pienryhmissä (3–5 osallistujaa).

Mainos voi olla missä muodossa tahansa, kunhan se levittää kehoposiitiivista ja myönteistä sanomaa ja kertoo, että ulkonäköihanteen tavoittelusta kannattaa luopua, koska sen saavuttaminen on mahdollista ja sillä on liian paljon huonoja seurauksia.

Tytöt ideoivat, miten kehoposiitiivisuutta voisi edistää mediassa ja mainonnassa, ja toteuttavat ehdotuksensa. Tässä muutamia esimerkkejä:

- › lehden kansi
- › podcast, vlogi tai Tumblr-julkaisu
- › mainostaulu
- › uutinen tai lehtiartikkeli
- › kehoposiitiivisen vaatemalliston mainoskampanja (mallien rekrytointi, mainospaikat ja julisteiden otsikot)
- › Instagram-kampanja
- › musiikkivideo
- › laulu tai räppi
- › lyhyen näytelmän käsikirjoitus (jonka voi myös esittää ryhmälle!)
- › animaatio

Toiminta

Tytöt pääsevät luomaan myönteistä ja kehoposiitiivista mediaa.

Altistumme medialle ja sen välittämille mainoksille? vähintään 250 kertaa joka päivä. Mitä tapahtuisi, jos media haastaisikin ulkonäköihanteen sen sijaan, että se tukisi ihannetta ja kannustaisi meitä vertailemaan itseämme siihen? Entäpä, jos mediassa näkyisi enemmän erilaisuutta ja se levittäisi kehoposiitiivista sanomaa? Otetaan selvää.

Kuvitellaan, että ryhmä on saanut rahoitusta paikallisen median mullistamiseen kehoposiitiivisilla viesteillä, jotka voimaannuttavat tyttöjä ja auttavat heitä iloitsemaan erilaisuudesta ja luopumaan ulkonäköihanteen tavoittelusta. Suunnitelkaa pienryhmissä oma kaappauksenne mediassa!



Pohdinta

Pyydä ryhmää pohtimaan luomustaan ja sen tehokkuutta. Kysy heiltä:

Mikä on tärkein tapa, jolla ideanne haastaa ulkonäköihanteen?

Miltä tuntuisi, jos tällaisia viestejä olisi kaikkialla mediassa?

Vinkki

- Tämä on mahtava harjoitus, josta tytöt pitävät varmasti. Jos se on mahdollista, voit antaa tytöille lisää aikaa, jotta he pääsevät käyttämään luovuuttaan ja pystyvät toteuttamaan ideansa oikeasti.
- Kannusta tyttöjä jakamaan luomuksiaan myös laajemmalti, jos se sopii heille.
- Voit muokata ideoiden listaa paikalliseen ympäristöön sopivaksi.



Mediatutkijat

Merkitys

Tytöt huomaavat yhteyden median välittämien viestien ja mainosten sekä ulkonäköihanteeseen liittyvien viestien välillä.

Tarvikkeet

Kyniä.

Moniste 7 – Mediatutkijat.

Toiminta

Anna ryhmäläisten tehtäväksi etsiä esimerkki ulkonäköihannetta vahvistavasta mediasta seuraavalle tunnille.

- › Valitse viikon aikana missä tahansa mediassa näkemäsi kuva, joka edustaa ulkonäköihannetta.
- › Tallenna, valokuvaa, leikkaa tai piirrä kyseinen kuva ja tuo se mukana seuraavalle **Aidosti Minä** -harjoituskerralle.
- › Katso kuvaa ja täydennä Mediatutkijat-monisteessa olevat lauseet:

”Ulkonäköihanne ei ole todellinen, koska...” ja

”Ulkonäköihannetta ei kannata tavoitella, koska...”.



Harjoitus

5

Tavoite

Viimeinen harjoituskerta tarjoaa tytöille tilaisuuden ajatella tulevaa ja varmistaa, että heillä on keinoja jatkaa ulkonäköihanteen haastamista sen jälkeen, kun **Aidosti Minä** -koulutus on ohi.

Tarvikkeet

Paperia ja kyniä.

Moniste 1 – Nyt tiedän, että...

Moniste 3 – Peilin edessä



Osion rakenne

Suullinen sitoutuminen 5 min

Tulevaisuuden
paineet 20 min

Kehoaktivismi 20 min

Pohdinta ja kiitokset 5 min



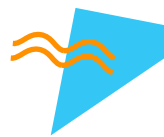
Suullinen sitoutuminen

Muista aloittaa harjoitus antamalla jokaiselle tytölle tilaisuus kertoa, että hän on osa ryhmää ja täysillä mukana:

On viimeisen **Aidosti Minä** -harjoituksen aika!
Jotta saamme siitä kaiken irti, osallistutaan aktiivisesti harjoituksiin, tuetaan toisiamme ja kunnioitetaan ryhmän sääntöjä. Oletko valmis osallistumaan?

Kehota jokaista tyttöä kertomaan ryhmälle, että hän on täysillä mukana.





Tulevaisuuden paineet?

Merkitys

Tytöt tarvitsevat **Aidosti Minä** -koulutuksen jälkeen keinoja ja tukea ulkonäköihanteen haastamiseen. Tämä harjoitus auttaa heitä toteuttamaan oppimaansa käytännössä.

Tarvikkeet

Pahvikortteja, mieluiten värillisiä – noin 10 kappaletta jokaiselle tytölle.
Kirjekuori tai pieni rasia tai pussi jokaiselle tytölle.
Värikyniä, paperia ja muita askartelumateriaaleja.

Toteutus

Pienryhmissä

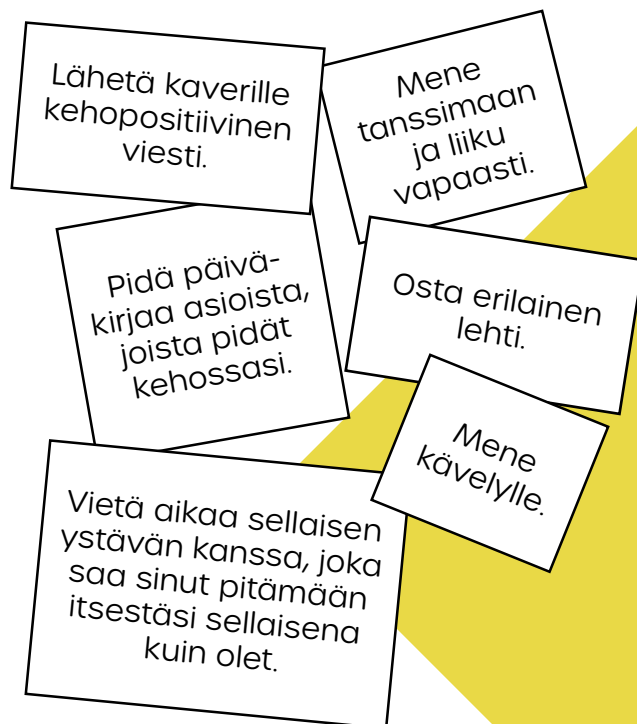
- 3 Kun jokaisella ryhmällä on lista tehtynä, anna jokaiselle tytölle noin 10 korttia.
- 4 Jokainen tyttö tekee itselleen korttipakan kirjoittamalla hänen mielestään parhaat ideat omille korteilleen. Ideoita voi ottaa ryhmän laatimasta luettelosta tai keksiä itse.
- 5 Anna jokaiselle tytölle kirjekuori tai pieni rasia tai pussi, johon kortit voi laittaa.

Laita kirjekuori, rasia tai pussi kotona paikkaan, josta näet sen joka päivä. Kun koet paineita ulkonäköihanteen vuoksi tai kaipaat piristystä, ota kortti ja tee niin kuin siinä sanotaan. Jos keksit myöhemmin lisää hyviä ideoita, tee niistä uusia kortteja. Jos näet ystäväsi kamppailevan ulkonäköihanteen kanssa tulevaisuudessa, voit antaa yhden korteista myös hänelle muistutukseksi.

Toiminta

Tässä vaiheessa te kaikki tiedätte, että ulkonäköihannetta ei kannata tavoitella. Mutta mitä tapahtuu, kun **Aidosti Minä** -koulutus loppuu? Mitä sellaisia haasteita saatatte kohdata tulevaisuudessa, jotka voisivat tehdä ulkonäköihanteesta taas tavoittelemisen arvoisen? Keksimme käteviä vinkkejä ja toimintatapoja, jotka voivat auttaa vastustamaan ulkonäköihanteen tavoitteluun liittyviä paineita tulevaisuudessa.

- 1 Rohkaise ryhmää keksimään haasteita, joihin he voivat törmätä tulevaisuudessa ja jotka kannustaisivat tavoittelemaan ulkonäköihannetta.
- 2 Jokainen ryhmä kirjoittaa sitten listan toimintatavoista, joilla he voivat selättää haasteet ja jotka lisäävät kehopositiivisuutta ja muistuttavat siitä, että ulkonäköihannetta ei kannata tavoitella.



Oma toteutus

Jos ryhmäsi kaippaa lisää toimintaa, voitte kokeilla roolileikkiä saman idean pohjalta. Ideoikaa tulevaisuuden haasteita ryhmässä, ja vetäkää yksi haasteista sitten hatusta pareittain ja esittäkää, miten selviäisitte siitä.

Jos ryhmäläiset haluavat tehdä yksilöharjoituksen ja pohtia asiaa itsekseen, he voivat myös kirjoittaa omalle tulevaisuuden itselleen kortin, jossa annetaan ohjeita paineiden käsittelyyn.

Vinkki

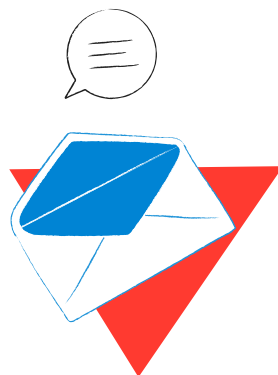
Jos tyttöjen on vaikea keksiä ideoita, anna heille muutamia esimerkkejä niiden pohjaksi.

Kuuntele suosikkibiisiäsi,
joka antaa sinulle voimaa...

Jaa sosiaalisen median
julkaisu, jossa käsitellään
ulkonäköihannetta kriittisesti.

Kirjoita kehopositiivisia
viestejä muistilapuille
ja kiinnitä niitä
ympäri huonettasi.

Tee uudelleen
Peilin edessä -harjoitus.



Kehoaktivismi

Merkitys

Kehoposiitiivisuus on yhteiskunnallinen asia. Ryhtymällä kehoaktivisteiksi tytöt pääsevät harjoittelemaan ulkonäköihanteen haastamista ja voivat auttaa muita vapautumaan siihen liittyvistä paineista. Näin kehoposiitiivisuus lisääntyy heidän lähiympäristössään.

Tarvikkeet

Paperia ja värikyniä jokaiselle pienryhmälle.

Toteutus

Keskustelu pienryhmissä (noin 4–6 osallistujaa). Ohjaajat liikkuvat ryhmien välillä.

Toiminta

Tytöt päättävät pienryhmissä tempauksesta, jonka avulla he voivat jakaa **Aidosti Minä** -harjoitusten oppeja muille.

Miten voisit saada ystäväsi ja perheesi – jopa koko yhteisön – näkemään ulkonäköihanteen haitalliset vaikutukset ja kehoposiitiivisuuden tärkeyden?
Aidosti Minä -koulutuksen päätteeksi pääset jakamaan oppimaasi muille ja paljastamaan totuuden ulkonäköihanteen takaa.

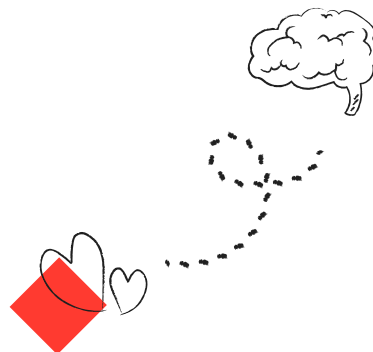
- 1 Miettikää ryhmässä lyhyesti seuraavia kysymyksiä:
 - › Kenelle haluaisit eniten jakaa **Aidosti Minä** -koulutuksen sanomaa?
 - › Missä he altistuvat eniten ulkonäköihanteen paineille?
- 2 Ajattele, mitä olet oppinut **Aidosti Minä** -koulutuksesta. Mitä haluaisit sanoa näille ihmisille sen pohjalta? Keksikää lyhyitä viestejä, jotka haastavat ulkonäköihanteen ja auttaisivat muita suhtautumaan myönteisemmin omaan kehoonsa. Kirjoittakaa viestit puhekupliin.

- 3 Miten jakaisitte viestit niiden ihmisten kanssa, joista puhuitte aiemmin, tai voisitte haastaa ulkonäköihanteen mainituissa paikoissa? Keksikää yksinkertainen tempaus seuraavien esimerkkien pohjalta:

- › kehoposiitiivisten viestien liimaaminen koulun peileihin
- › flashmob ostoskeskuksessa
- › kehoposiitiivisten korttien lähettäminen ystäville
- › ulkonäköihannetta vastustavien julisteiden ripustaminen
- › blogin kirjoittaminen
- › sosiaalisen median kampanja – valokuva- tai taidenäyttely...

- 4 Sopikaa ryhmänä tulevaisuuden tempauksestanne, ja aloittakaa kehoaktivismi ottamalla ryhmäkuva puhekuplien kanssa. Jos se sopii kaikille osallistujille, he voivat julkaista kuvan sosiaalisessa mediassa ja jakaa sitä ystävilleen. Merkitkää julkaisu tunnisteella #aidostiminä.

- 5 Varmista, että kaikki saavat puhekuplan kotiin vietäväksi.



Tarkoitus

- Tiimityö, innostuneisuus ja motivaatio tarttua toimeen.
- Ilmapiiiri on energinen ja keskustelu käy vilkkaana.

Oma toteutus

Harjoitus voi vaatia tytöiltä aikaa tunnin ulkopuolella. Jos ajasta on pulaa, keskittykää puhekuplien kirjoittamiseen ja katsokaa, kuinka laajalle ryhmäkuvaa voi levittää verkossa ja sen ulkopuolella.

Vinkki

Jos teillä on aikaa ja ryhmällä riittää intoa, yhteisössä toteuttava projekti tarjoaa tytöille mahdollisuuden voimaantumiseen ja käytännön taitojen harjoitteluun sekä kehopositiivisen sanoman vahvistamiseen. Tue tyttöjen johtajuutta ja vaikuttamismahdollisuuksia projektissa, koska näin sillä on suurin vaikutus.

Oma
kehopositiivinen
viestisi

Oma
kehopositiivinen
viestisi



Pohdinta ja kiitokset



Merkitys

Pohdinta auttaa tyttöjä sisäistämään osion opetukset. Se tarjoaa myös sinulle mahdollisuuden palautteen saamiseen ja osallistujien kiittämiseen.

Tarvikkeet

Moniste 1 – Nyt tiedän, että...
Moniste 3 – Peilin edessä

Toiminta

Jaa monisteet ja selitä, mistä Nyt tiedän, että... ja Peilin edessä -harjoituksissa on kyse. Pyydä palautetta. Keskustelkaa alla olevista kysymyksistä. Voitte käyttää myös muistilappuseinää tai muuta nopeaa arviointi- ja pohdintatekniikkaa

Mistä pidit eniten harjoituksissa?

Onko jotain, mistä et pitänyt?

Mitä yhtä asiaa harjoituksista alat toteuttaa omassa elämässäsi?

Mikä on sellainen Aidosti Minä -koulutuksessa oppimasi asia, josta haluaisit kertoa ystävillesi?

Kiitä ryhmän jokaista jäsentä osallistumisesta jollakin kivalla ja luovalla tavalla. Jos aikaa on jäljellä, loistava tapa ohjelman lopettamiseen on pitää loppuharjoitus, joka keskittyy jokaisen hyviin ominaisuuksiin. Kaikki tytöt voivat esimerkiksi koristella paperikukan ja kirjoittaa terälehtiin viisi asiaa, joista he pitävät itsessään. Kehota tyttöjä tekemään niistä kokonainen puutarha, jossa on paljon erilaisia kauniita kukkia.

Tarkoitus

- › Osallistujat saavat onnistumisen kokemuksen.
- › Osallistujat ymmärtävät, mistä **Aidosti Minä** -koulutuksessa on ollut kyse.
- › Osallistujat innostuvat levittämään harjoitusten sanomaa.

Oma toteutus

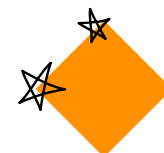
Voit antaa osallistujille todistukset tai järjestää päätösjuhlat, jos niihin on aikaa ja resursseja.

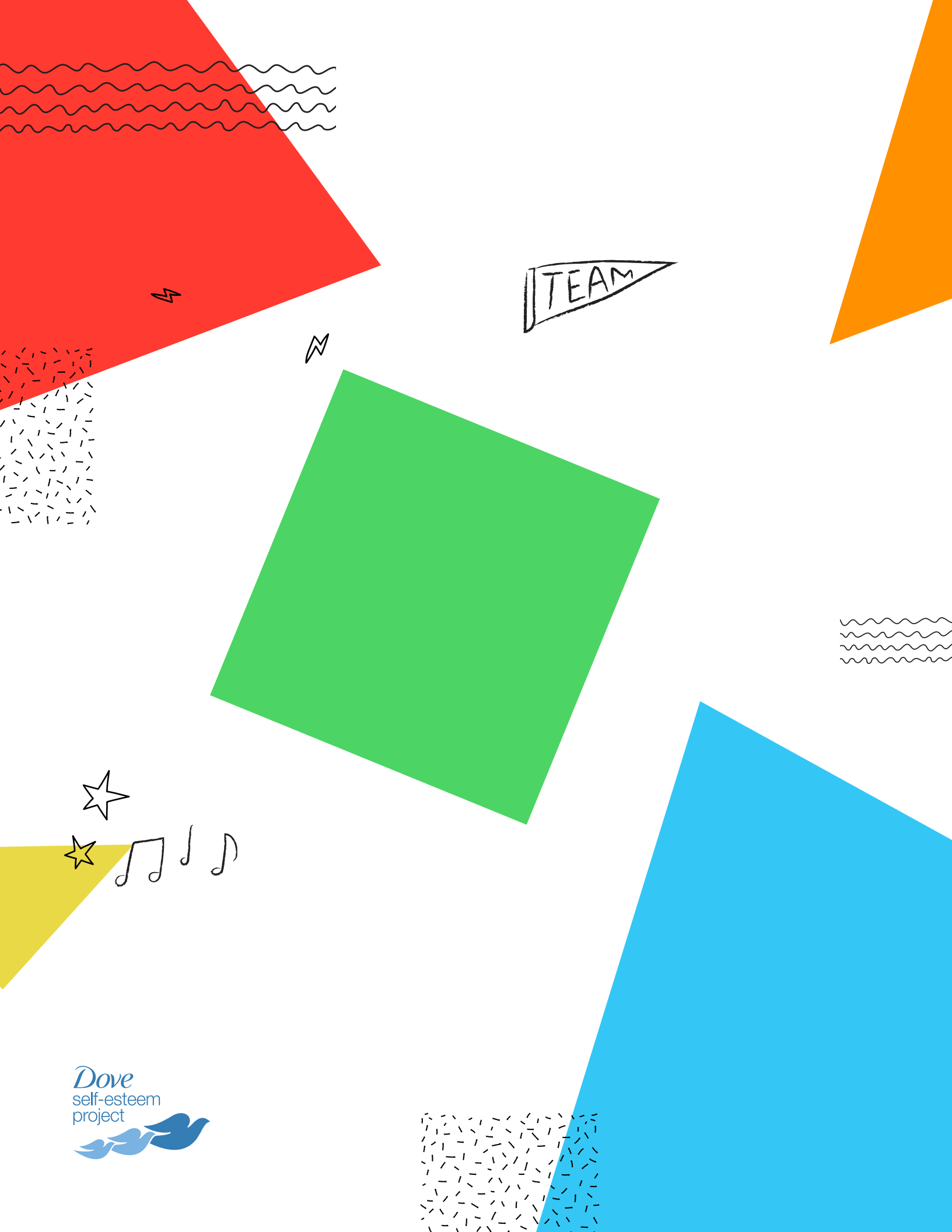
Yhteenveto

Käytä pari minuuttia osion päättämiseen. Kiitä kaikkia osallistumisesta **Aidosti Minä** -koulutusohjelmaan.

Vinkki

Koska ryhmä ei enää tapaa harjoitusten merkeissä, korosta henkilökohtaisten haasteiden listaamista ja rohkaise osallistujia jakamaan niistä oppimansa asiat jonkun luotettavan ihmisen kanssa





TEAM

Dove
self-esteem
project

