

Miten suhtaudut mediassa näkemiisi asioihin?



Valmistautukaa pareittain roolileikkiin. Toinen on **Henkilö A** ja toinen on **Henkilö B**.
Luekaa alla olevat tilanteet ja harjoitelkaa, kuinka ammatmediassa nähtyihin kuviin voi suhtautua.

Henkilö A

Kuvittele itsesi tilanteessa, jossa katsot mediassa julkaistua kuvaa. Kerro **Henkilölle B** mitä toivoisit voivasi muuttaa omassa ulkonäössäsi nähtyäsi kuvan.

Henkilö B

Vastaa **Henkilölle A**. Selitä, miksi kukaan ei voi näyttää mediassa näkemiemme kuvien malleilta? Kerro, miksi ei ole realistista tai reilua verrata itseään näihin kuviin.

Keskustelun tueksi

Henkilö A:

Wau, katsokaa; he näyttävät niin hyvältä! Olisipa minulla hänen Koska

Henkilö B:

Ei ole mahdollista näyttää häneltä, koska

Mieti katsomaasi "Dove: Selfie" -videota.

Meidän ei tulisi turhaan vertailla toisiamme koska....

Muista, miksi haluamme haastaa nämä kuvat – miltä ne tuntuvat meistä?

Voisit yrittää myös vaihtaa rooleja tai valita jonkin toisen tilanteen.

1

Kun luet ystäväsi lehteä...



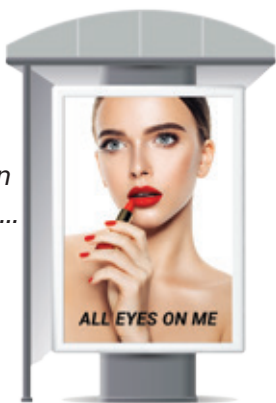
2

Kun katsot tätä suosittua TV-ohjelmaa...



3

Kun ohitat tämän bussipysäkin kotimatalla...

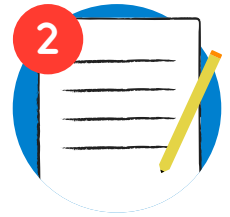


4

Kun katsot uusinta musiikkivideota ystäväsi puhelimella...



Miten haastat ulkonäköpaineet?



**Omia ajatuksia ja
ideoita**

Työskennelkää pareittain. Mitä voisin tehdä perinteisen median ja sosiaalisen median ulkonäköpaineiden vastustamiseksi?



Keskustelun tueksi

Mieti, mitä voisit tehdä eri tavalla, kun kommentoit ystäväsi kuvia. Voisitko muuttaa lataamiesi kuvien tyyliä?



Työskennelkää seuraavaksi yksin. Tee alla olevat harjoitukset, ja kerro toisille, mitä he voivat tehdä vähentääkseen ulkonäköpaineita.

Kuvia, videoita ja viestejä jakaessaan kaikkien olisi hyvä tehdä toisin seuraavia asioita...

Oman pohdinnan tueksi

Käytä ideoita, joista keskustelitte ryhmän ja parisi kanssa. Koita keksiä jokin yksinkertainen juttu, joka on helppo saavuttaa.

Mieti, miksi tietyn tyyppiset kuvat, viestit ja videot saattavat aiheuttaa meille ulkonäköpaineita. Mitä voisit tehdä, jotta näin ei kävisi?

Tämä auttaa ihmisiä tuntemaan olonsa paremmaksi, koska...



Edistä muutosta!



**Omia ajatuksia ja
ideoita**

Työskentele yksin. Kirjoita yksi asia, jonka aiot muuttaa tai tehdä eri tavalla.

Oman pohdinnan tueksi

Mieti, mitkä asiat
auttavat sinua ja
ystäviäsi suojautumaan
ulkonäköpaineilta.

Koita keksiä jokin
yksinkertainen juttu, joka
on helppo saavuttaa.



Lupaani



Ulkonäköpaineet tulevat ympäröivästä maailmastamme.



On tärkeää muistaa, että eri medioissa näkemiämme kuvia
muokataan keinotekoisesti vastaamaan ulkonäköihanteita.



Ei ole järkevää verrata itseämme mediassa esitettyyn ihmiskuvaan.

Juhlita

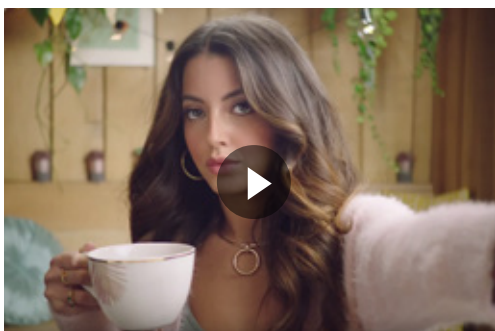
**yksilöllisyyttä ja
kaikkien ihmisten
erilaisuutta.**

**Ota tavoitteeksi
nauttia itsestäsi juuri
sellaisena kuin olet
- olet ainutlaatuinen!**

1

Keskustelukortit

Mitä videossa näkemääsi pidit yllättävänä, epätodellisena ja mistä et pitänyt?

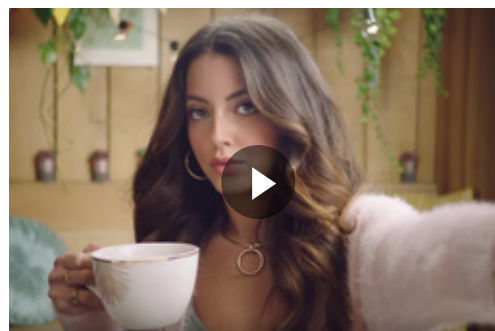


<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

2

Keskustelukortit

Listaa kuvaus-tilanteeseen liittyviä asioita, jotka tehtiin ENNEN kuin kuvat otettiin.

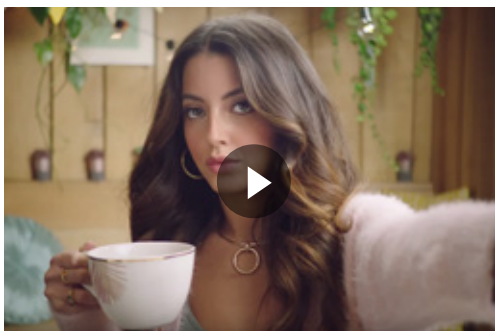


<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

3

Keskustelukortit

Listaa kuvaan liittyviä asioita, joita tehtiin **SEN JÄLKEEN**, kun kuvat otettiin.

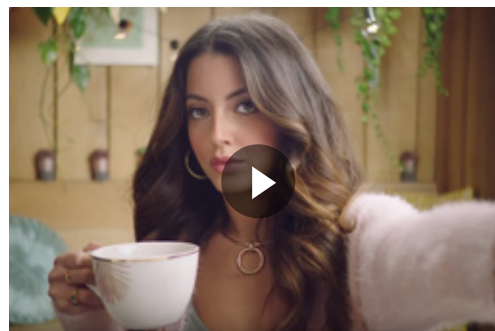


<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

4

Keskustelukortit

Mieti miten eri tavoin mallin kuvaa on keinotekoisesti muokattu? Miltä tuntuu nähdä nämä epärealistiset muutokset?

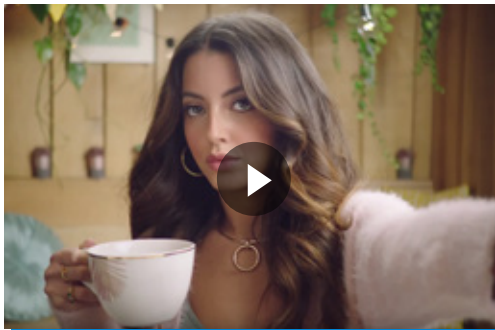


<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

5

Keskustelukortit

Miksi videolla näkemäsi epärealistiset kuvat ovat mielestäsi huijausta ja harhaanjohtavia?

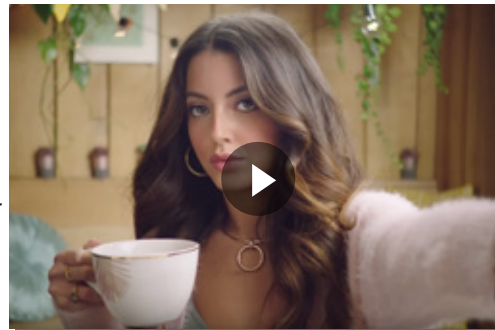


<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

6

Keskustelukortit

Miksi sinun mielestäsi on epäoikeudenmukaista verrata omaa tai ystäviesi ulkonäköä malleista otettuihin muokattuihin kuviin, joita näet ammattimediassa ja sosiaalisessa mediassa?



<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

Määritelmäkortit

Ulkonäköihanteet:

Ulkonäkö, joka on tiettyä ajankohtana kulttuurimme mukaan ihanteellinen.

Ulkonäköpaineet:

Tuntemamme paineet siitä, että meidän tulisi näyttää ulkonäköihanteen mukaiselta ja olla kauniita, upeita ja hyvännäköisiä.

Itseluottamus ulkonäköön:

Tapa, miten suhtaudumme itseemme ja omaan ulkonäköömme ja miten käyttäydymme sen seurauksena.

Kuvien manipulointi:

Mediassa ja sosiaalisessa mediassa julkaistavat kuvat on huolellisesti valmisteltu, valikoitu, editoitu ja muunneltu digitaalisesti niin, että ne eivät enää edes vastaa sitä ihmistä, joka on kuvassa.

Media:

Erilaisia mediavälineitä ovat sanoma- ja aikakauslehdet, mainokset ja erilaiset mainos- taulut ja kadunvarsimainokset, TV, internet, sosiaalisen median sovellukset.

Sosiaalinen media:

Kuvat, viestit ja videot, joita tuotetaan itse, tai jota yritykset ja muut eri tahot tuottavat, ja joita jaetaan erilaisissa henkilökohtaisissa tai eri medioiden tai yritysten ylläpitämässä sosiaalisen median kanavissa ja verkostoissa.

Lupaus:

Päätös tehdä asioiden muuttamiseksi jotain, ja jonka eteen olet valmis näkemään vaivaa.



<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

Määritelmäkortit

Ulkonäköihanteet:

Ulkonäkö, joka on tiettyä ajankohtana kulttuurimme mukaan ihanteellinen.

Ulkonäköpaineet:

Tuntemamme paineet siitä, että meidän tulisi näyttää ulkonäköihanteen mukaiselta ja olla kauniita, upeita ja hyvännäköisiä.

Itseluottamus ulkonäköön:

Tapa, miten suhtaudumme itseemme ja omaan ulkonäköömme ja miten käyttäydymme sen seurauksena.

Kuvien manipulointi:

Mediassa ja sosiaalisessa mediassa julkaistavat kuvat on huolellisesti valmisteltu, valikoitu, editoitu ja muunneltu digitaalisesti niin, että ne eivät enää edes vastaa sitä ihmistä, joka on kuvassa.

Media:

Erilaisia mediavälineitä ovat sanoma- ja aikakauslehdet, mainokset ja erilaiset mainos- taulut ja kadunvarsimainokset, TV, internet, sosiaalisen median sovellukset.

Sosiaalinen media:

Kuvat, viestit ja videot, joita tuotetaan itse, tai jota yritykset ja muut eri tahot tuottavat, ja joita jaetaan erilaisissa henkilökohtaisissa tai eri medioiden tai yritysten ylläpitämässä sosiaalisen median kanavissa ja verkostoissa.

Lupaus:

Päätös tehdä asioiden muuttamiseksi jotain, ja jonka eteen olet valmis näkemään vaivaa.



<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

Määritelmäkortit

Ulkonäköihanteet:

Ulkonäkö, joka on tiettyä ajankohtana kulttuurimme mukaan ihanteellinen.

Ulkonäköpaineet:

Tuntemamme paineet siitä, että meidän tulisi näyttää ulkonäköihanteen mukaiselta ja olla kauniita, upeita ja hyvännäköisiä.

Itseluottamus ulkonäköön:

Tapa, miten suhtaudumme itseemme ja omaan ulkonäköömme ja miten käyttäydymme sen seurauksena.

Kuvien manipulointi:

Mediassa ja sosiaalisessa mediassa julkaistavat kuvat on huolellisesti valmisteltu, valikoitu, editoitu ja muunneltu digitaalisesti niin, että ne eivät enää edes vastaa sitä ihmistä, joka on kuvassa.

Media:

Erilaisia mediavälineitä ovat sanoma- ja aikakauslehdet, mainokset ja erilaiset mainos- taulut ja kadunvarsimainokset, TV, internet, sosiaalisen median sovellukset.

Sosiaalinen media:

Kuvat, viestit ja videot, joita tuotetaan itse, tai jota yritykset ja muut eri tahot tuottavat, ja joita jaetaan erilaisissa henkilökohtaisissa tai eri medioiden tai yritysten ylläpitämässä sosiaalisen median kanavissa ja verkostoissa.

Lupaus:

Päätös tehdä asioiden muuttamiseksi jotain, ja jonka eteen olet valmis näkemään vaivaa.



<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>

Määritelmäkortit

Ulkonäköihanteet:

Ulkonäkö, joka on tiettyä ajankohtana kulttuurimme mukaan ihanteellinen.

Ulkonäköpaineet:

Tuntemamme paineet siitä, että meidän tulisi näyttää ulkonäköihanteen mukaiselta ja olla kauniita, upeita ja hyvännäköisiä.

Itseluottamus ulkonäköön:

Tapa, miten suhtaudumme itseemme ja omaan ulkonäköömme ja miten käyttäydymme sen seurauksena.

Kuvien manipulointi:

Mediassa ja sosiaalisessa mediassa julkaistavat kuvat on huolellisesti valmisteltu, valikoitu, editoitu ja muunneltu digitaalisesti niin, että ne eivät enää edes vastaa sitä ihmistä, joka on kuvassa.

Media:

Erilaisia mediavälineitä ovat sanoma- ja aikakauslehdet, mainokset ja erilaiset mainos- taulut ja kadunvarsimainokset, TV, internet, sosiaalisen median sovellukset.

Sosiaalinen media:

Kuvat, viestit ja videot, joita tuotetaan itse, tai jota yritykset ja muut eri tahot tuottavat, ja joita jaetaan erilaisissa henkilökohtaisissa tai eri medioiden tai yritysten ylläpitämässä sosiaalisen median kanavissa ja verkostoissa.

Lupaus:

Päätös tehdä asioiden muuttamiseksi jotain, ja jonka eteen olet valmis näkemään vaivaa.



<https://www.dove.com/fi/dove-self-esteem-project.html>