

Hur reagerar du på professionella medier?



Arbeta två och två i ett rollspel där den ena är **person A** och den andra **person B**.

Läs igenom situationerna nedan och öva på hur du kan reagera på bilder i professionella medier.

Person A

Föreställ dig själv i en situation där du tittar på den professionella bilden. Berätta för **Person B** vad du känner att du skulle vilja ändra på i ditt utseende efter att ha sett bilden.

Person B

Svara **Person A**. Förklara varför det inte är möjligt att se ut som de människor vi ser i professionella medier. Berätta varför det varken är realistiskt eller rättvist att jämföra sig med de här bilderna.

Kört fast?

Person A:

Wow, kolla på dem, de är jättesnygga! Jag önskar att jag hade ... som dem eftersom ...

Person B:

Det går inte att se ut som dem eftersom ... Tänk tillbaka på "Dove: Selfie"-filmerna du såg tidigare. Vi borde inte jämföra oss med bilderna eftersom ... Kom ihåg varför vi vill ifrågasätta de här bilderna. Hur får de oss att känna oss?

Ni kan också prova att byta roller eller att välja en annan situation för rollspelet.

1

Du läser din kompis magasin...



2

Du tittar på ett populärt teveprogram...



3

Du går förbi den här busshållplatsen på vägen hem från skolan...



4

Du tittar på den senaste musikvideon på din kompis telefon...




Hur gör du för att ifrågasätta utseendepressen?



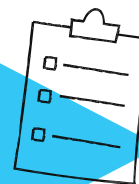
Extrauppgift

Arbeta två och två. Vad kan du göra för att stå emot utseendepressen i privata och sociala medier?



Kört fast?

Fundera över vad ni kan göra annorlunda när ni kommenterar era vänners bilder. Kan ni ändra typen av eller stilen på de bilder ni väljer att ladda upp?



Arbeta nu på egen hand. Gör uppgifterna nedan och berätta för andra vad de kan göra för att minska pressen på att man ska se ut på ett visst sätt.

En sak som man kan göra annorlunda när man skapar eller delar bilder, filmer och meddelanden är ...

Kört fast?

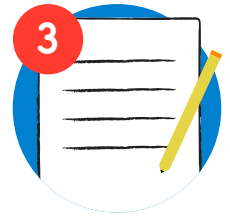
Använd de tankar som har kommit fram i diskussionerna med klassen och din kompis. Försök att välja en enkel åtgärd som är lätt att genomföra.

Fundera över varför vissa typer av bilder, meddelanden eller filmer kan få oss att känna pressen att se ut på ett visst sätt. Hur kan den åtgärd du föreslår hjälpa till att minska den pressen?

Det hjälper människor att tycka bättre om sitt eget utseende eftersom ...



Kämpa för förändring!



Extrauppgift

Arbeta på egen hand. Skriv ned en sak som du kommer att börja göra eller börja göra annorlunda efter den här utbildningen, för att kämpa för det som är "äkta" hos både dig själv och andra.

Jag lovar att ...

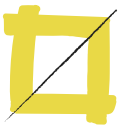
Kört fast?

Fundera över vad som kan hjälpa dig att ifrågasätta den press som du och dina vänner känner att se ut på ett visst sätt.

Försök att välja en enkel åtgärd som är lätt att genomföra.



Pressen att se ut på ett visst sätt kommer från vår omgivning.



Det är viktigt att komma ihåg att de bilder vi ser på människor i alla typer av medier inte alltid är äkta.



Därför är det inte heller rättvist att jämföra oss med dem.

Var stolt över din individualitet och mångfalden hos de du känner.

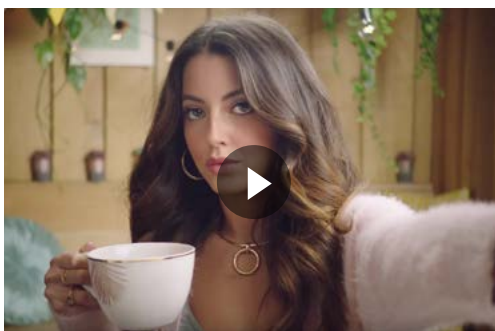
Du är bra som du är – du är unik!



1

Diskussionskort

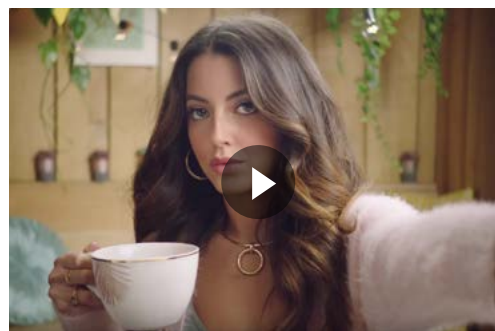
Var det något i filmen som gjorde dig förvånad, kändes överkligt eller som du inte tyckte om?


dove.com/selfesteem

2

Diskussionskort

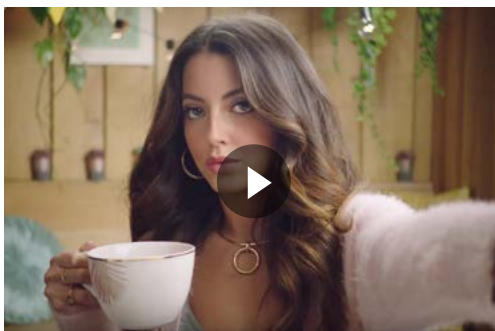
Räkna upp alla beslut som fattades om bilden INNAN fotografierna togs.


dove.com/selfesteem

3

Diskussionskort

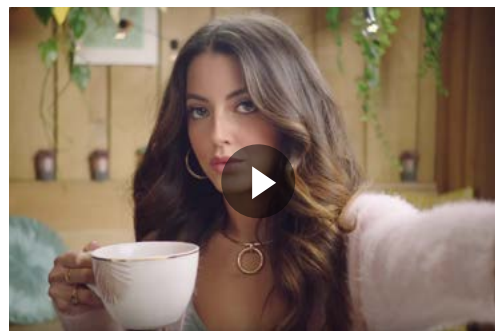
Räkna upp alla beslut som fattades om bilden EFTER det att fotografierna togs.


dove.com/selfesteem

4

Diskussionskort

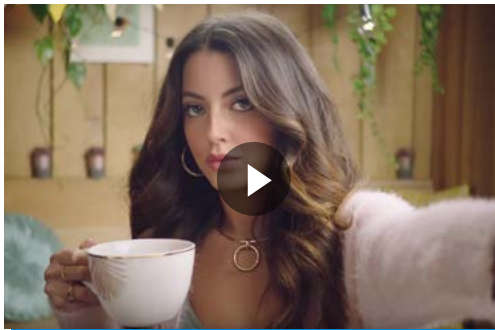
Tänk på hur bilden på modellen har ändrats jämfört med verkligheten. Hur känner du dig när du ser dessa orealistiska förändringar?


dove.com/selfesteem

5

Diskussionskort

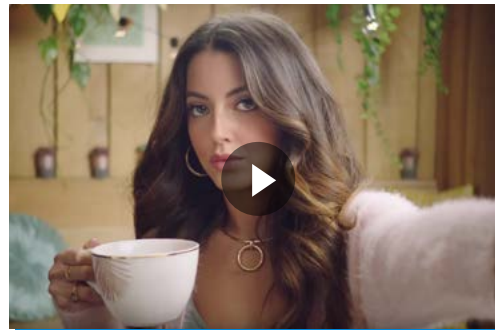
Varför är de orealistiska bilderna du ser i filmen orättvisa och missvisande?


dove.com/selfesteem

6

Diskussionskort

Varför är det orealistiskt eller orättvist att jämföra ditt och dina vänners utseende med manipulerade bilder på människor som du ser i professionella eller sociala medier?


dove.com/selfesteem

Definitions-kort

Skönhetsideal:

Idealen som råder under en viss tidsepok inom vår kultur om vad som är det perfekta utseendet.

Utseendepress:

Pressen vi känner att efterlikna skönhetsidealet och vara vackra, glamorösa och attraktiva.

Kroppslig självkänsla:

Hur vi tänker och känner kring vårt eget utseende samt hur det påverkar vårt beteende.

Manipulering av medier:

Det sätt som bilder i medier mycket noga förbereds, väljs ut, retuscheras och ändras digitalt så att de inte längre visar den verkliga personen.

Medier:

Meddelanden, bilder och filmer som kommuniceras på olika sätt.

Professionella medier

Bilder, meddelanden och filmer som produceras av olika företag eller verksamheter och kommuniceras via kanaler som teve-program, tidskrifter, reklam, filmer och musikvideor.

Privata och sociala medier

Bilder, meddelanden och filmer som skapas av dig och dina kompisar och delas personligen, på nätet och via sociala medier.

Försäkran:

När du lovar något som du verkligen kommer att kämpa för att hålla.



dove.com/selfesteem

Definitions-kort

Skönhetsideal:

Idealen som råder under en viss tidsepok inom vår kultur om vad som är det perfekta utseendet.

Utseendepress:

Pressen vi känner att efterlikna skönhetsidealet och vara vackra, glamorösa och attraktiva.

Kroppslig självkänsla:

Hur vi tänker och känner kring vårt eget utseende samt hur det påverkar vårt beteende.

Manipulering av medier:

Det sätt som bilder i medier mycket noga förbereds, väljs ut, retuscheras och ändras digitalt så att de inte längre visar den verkliga personen.

Medier:

Meddelanden, bilder och filmer som kommuniceras på olika sätt.



dove.com/selfesteem

Definitions-kort

Skönhetsideal:

Idealen som råder under en viss tidsepok inom vår kultur om vad som är det perfekta utseendet.

Utseendepress:

Pressen vi känner att efterlikna skönhetsidealet och vara vackra, glamorösa och attraktiva.

Kroppslig självkänsla:

Hur vi tänker och känner kring vårt eget utseende samt hur det påverkar vårt beteende.

Manipulering av medier:

Det sätt som bilder i medier mycket noga förbereds, väljs ut, retuscheras och ändras digitalt så att de inte längre visar den verkliga personen.

Medier:

Meddelanden, bilder och filmer som kommuniceras på olika sätt.

Professionella medier

Bilder, meddelanden och filmer som produceras av olika företag eller verksamheter och kommuniceras via kanaler som teve-program, tidskrifter, reklam, filmer och musikvideor.

Privata och sociala medier

Bilder, meddelanden och filmer som skapas av dig och dina kompisar och delas personligen, på nätet och via sociala medier.

Försäkran:

När du lovar något som du verkligen kommer att kämpa för att hålla.



dove.com/selfesteem

Definitions-kort

Skönhetsideal:

Idealen som råder under en viss tidsepok inom vår kultur om vad som är det perfekta utseendet.

Utseendepress:

Pressen vi känner att efterlikna skönhetsidealet och vara vackra, glamorösa och attraktiva.

Kroppslig självkänsla:

Hur vi tänker och känner kring vårt eget utseende samt hur det påverkar vårt beteende.

Manipulering av medier:

Det sätt som bilder i medier mycket noga förbereds, väljs ut, retuscheras och ändras digitalt så att de inte längre visar den verkliga personen.

Medier:

Meddelanden, bilder och filmer som kommuniceras på olika sätt.

Professionella medier

Bilder, meddelanden och filmer som produceras av olika företag eller verksamheter och kommuniceras via kanaler som teve-program, tidskrifter, reklam, filmer och musikvideor.

Privata och sociala medier

Bilder, meddelanden och filmer som skapas av dig och dina kompisar och delas personligen, på nätet och via sociala medier.

Försäkran:

När du lovar något som du verkligen kommer att kämpa för att hålla.



dove.com/selfesteem