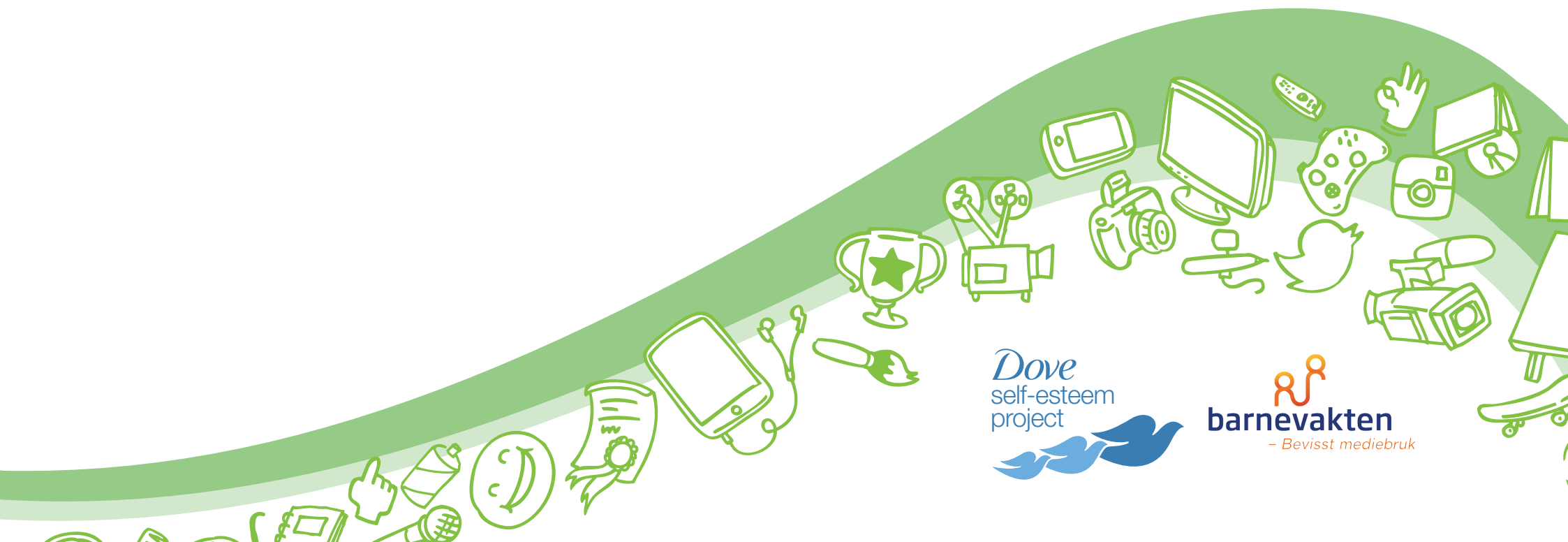


Confident Me

En skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse

Lærerveiledning



Læringsmål og ressurser

I DENNE WORKSHOPEN VIL ELEVENE:

- **Forstå konseptet om kroppsidealer** og hvor presset om å oppnå dem kommer fra.
- **Bygge medieforståelse**, utforske hvordan bilder og budskap fra reklame, kino og sosiale medier ofte manipulerer sannheten.
- **Utvikle strategier for å motstå utseendepress**, unngå å sammenligne seg selv med andre, utfordre etablerte kroppsidealer og bygge tillit til egen kropp.



DU VIL TRENGE:

Enkeløkt-materiale

Workshop-guide

Workshop-presentasjon

Tre aktivitetsark (ett sett per elev)

Diskusjonskort

(en side klippes opp og deles mellom seks mindre grupper)

VALGFRITT: Definisjonskort

(en side deles mellom fire mindre grupper)

Filmer:

- 'Dove: Evolution'

Denne filmen illustrerer hvordan utseendet til en modell transformeres fra et naturlig utgangspunkt til ferdig reklamebilde.

- 'Dove: Change One Thing'

Denne filmen forklarer elevene at ønsket om å endre på utseendet er helt normalt og noe de fleste opplever. Filmene oppfordrer elevene til å reflektere over hvorfor så mange mennesker ønsker å endre på utseende sitt.

Fra skolen din

Projektor og lyd til filmklipp. Tavle eller flippover med markører. Internett.

Elevene vil trenge hver sin penn og post-it-lapper (deles ut på slutten av timen, se side 19)

Du må finne frem reklameeksempler. Det er viktig å velge ut annonser som vil appellere til både guttene og jentene i klassen din. Du bør finne to eksempler, ett som viser en kjendis som promoterer et produkt rettet mot elevenes aldersgruppe, samt andre eksempler som reklamerer for forskjellige produkter. Det kan være lurt å søke etter populære kjendiser på nettet med følgende søkeord: (sett inn kjendisnavn) REKLAME, f.eks. 'Sophie Elise' reklame. *Tips: Du kan finne mange relevante reklamer på SnapChat – ta eventuelt screenshot. En reklamefilm kan eventuelt også brukes som et alternativ.*

VALGFRITT:

Ekstra papir

Oversikt

Total tid: 45 minutter



INTRODUSERING UTSEENDESPRESS 10 MINUTTER side 5

- Introduksjon og regler
- Hva er utseendepress?
- Hvor kommer dette presset fra?
- Hva er medier?
- Hva skal vi lære i dag?

TRADISJONELLE MEDIER 20 MINUTTER side 8

- Hvordan kan bilder manipuleres?
- Hvorfor gjøres dette?
- Hvilke problemer kan dette skape?
- Hva kan vi gjøre med det?

PERSONLIGE- OG SOSIALE MEDIER 10 MINUTTER side 14

- Hva skal vi lære i dag?
- Hvilke problemer kan oppstå når vi sammenligner oss med andre?
- Hvordan kan innhold man lager selv manipuleres?
- Hvilke problemer kan dette skape?
- Hva kan vi gjøre med det?

PERSONLIGE MÅL 5 MINUTTER side 19

- Hva har vi lært i dag?
- Vær med og skap endring
- Gratulerer!

Slik bruker du guiden

En skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse

Tradisjonelle medier

Ved slutten av denne delen vil elevene ha bygd forståelse for medier, ved å utforske hvordan bilder og budskap ofte manipuleres. De vil ha utviklet enkelte strategier for å avsløre og motstå utseendepress, ved å unngå og sammenligne seg med andre, og utfordre utseendeidealer i tradisjonelle medier.

2 PRESENTASJON

Hvordan kan bilder manipuleres?



Elevene vil sette ord på hvordan bilder kan manipuleres med redigering, styling og produksjonsteknikker.

LÆRERS SJEKKLISTE

- > Forklar at vi vil starte med å utforske hvordan bilder og budskap i media kan være kilde til utseendepress.
- Hva tror du ordet «manipulering» betyr?
- Hvordan blir bilder av mennesker i medier manipulert eller redigert?
- > Mens filmen spiller, del ut ett av de seks **Diskusjonskortene** til hver gruppe, legg de opp-ned på pultene.
- > Når filmen er ferdig, be elevene snu kortene og lese spørsmålene de har fått tildelt. Spill filmen en gang til, og be elevene diskutere spørsmålet på **Diskusjonskortet** sitt.
- > Gå gjennom hver gruppes diskusjonspunkt i rekkefølge.

ØNSKET SVAR

- Redigere eller endre på noe, som for eksempel en person sitt utseende i medier.
- Generelle svar som redigering, lysredigering, sminke, velge noen få bilder etter å ha tatt hundrevis.

20 minutter

5



Foreslått tidsbruk. Reflekterer viktigheten av hver del for å oppnå læringsmål og bedre elevenes selvfølelse, men kan tilpasses for å passe lengden på timen din.

Notater. Idéer og veiledning for optimalisering av workshopen.

² E. Halliwell, A. Easun and D. Harcourt, 'Body dissatisfaction: Can short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls?', *British Journal of Health Psychology*, Vol. 16, 2010, pp. 396-403. S. Quigg and S. Want, 'Highlighting media modifications: Can a television commercial mitigate the effects of music video on female appearance satisfaction?', *Body Image*, Vol. 8, 2011, pp.

Introdusering utseendepress

10 minutter



Ved slutten av denne delen vil elevene forstå utseendeideal-konseptet og hvor presset om å oppnå dem kommer fra.

PRESENTASJON



Elevene ønskes velkommen.

LÆRERS SJEKKLISTE



- > Ønsk elevene velkommen til workshopen.
- > Om du ikke kjenner klassen: Introduser deg selv

ØNSKET SVAR



Du kan kanskje også gjøre en rask øvelse med elevene, der de lukker øynene og rekker opp hendene:

- Forstår du hva vi mener med utseendepress?
- Vet du hvordan du kan bedre egen selvfølelse og tanker om deg selv?

En mulig indikasjon: Jo høyere de holder hendene, jo bedre selvfølelse har de. Ved å repetere disse spørsmålene ved slutten av økten, vil du kanskje få en indikasjon på klassens progresjon.

Det er verdt å bruke tid på å få elevene til å ønske å overholde reglene. Disse kan justeres for å passe klassen din bedre.

Hva er reglene?

- Respekter at vi alle er forskjellige
- Bidra med innspill og spørsmål
- Hold det som sies konfidensielt



Elevene forstår workshopens regler og er komfortable med å være aktive deltakere.

PRESENTASJON



Hva er utseendepress?



Elevene ser en animasjon som viser hvordan ulike utseendeidealer for menn og kvinner har utviklet seg gjennom tidene.

De forstår at oppfattelsen av «vakker», «glamorøs» og «attraktiv» stadig endres og ikke er likt i forskjellige land og kulturer.

De forstår at vi fortsatt føler gruppepress til å passe inn i disse utseendeidealene i dag.

LÆRERS SJEKKLISTE



> Spill av animasjonen.

- Hva tror du animasjonen viser?
- > Få elevene til å påpeke forskjellene.
- Ved å se på disse bildene, hvilke forskjeller legger du merke til?
- > Forklar at disse bildene representerer utseendeidealer: hva som ble oppfattet som vakkert, glamorøs og attraktivt gjennom tidene.
- Hvis alle disse bildene representerer utseendeidealer, hvorfor er ikke alle like?
- Tror du vi opplever press om hvordan vi skal se ut i dag?

ØNSKET SVAR



Den viser forskjellige mennesker gjennom tidene.

Kontrast mellom forskjellige bilder, f.eks. slank midje og formfull kropp, formelle klær og hverdagslige skjorter og tatoveringer.

Utseendeidealer er veldig forskjellige, endres gjennom tidene og er ulike mellom land og kulturer. De forblir aldri like.

Ja, vi opplever fortsatt press i dag.

Få elevene til å kommentere forskjellene mellom bildene.

Veiled elevene gjennom utvalgte deler av bildene for å fremheve forskjellene.

Hvor kommer dette presset fra?



Elevene forstår at presset om å være vakker og attraktiv finnes overalt og kommer fra forskjellige steder, inkludert samfunnet, medier, familie, venner og jevnaldrende.

- > En klassediskusjon, der frivillige får svare. Få frem ett eller to svar på:
- Hvor tror du utseendepresset kommer fra?
- Hvor ser eller hører du om hvordan vi bør se ut?

Samfunnet

Medier

Familie

Venner

Jevnaldrende

Utseendeideal

Den ideelle måten å se ut på, ifølge kulturen vår på et bestemt tidspunkt.

Utseendepress

Presset vi føler om å ha et bestemt utseende og å være attraktive.

PRESENTASJON



Hva er medier?



Elevene utforsker hva vi mener med medier. De kan liste flere forskjellige typer medier, og sortere medier i to forskjellige kategorier: tradisjonelle medier og personlige/sosiale medier.

Hva skal vi lære i dag?

- Utseendepress
- Medier
- Personlige- og sosiale medier



Elevene forstår at økten omhandler medier som kilde til utseendepress.

LÆRERS SJEKKLISTE



> Skap en 'responskjede': få hver elev til å gi et eksempel på innhold i media hver for seg, slik at du beveger deg gjennom hele klassen, uten repetisjoner. Hvor langt gjennom klassen kommer du?

- Hvilke forskjellige typer medier kan vi komme på?
- > Skriv eventuelt ned elevenes idéer på tavle eller flippover.
- Hvilke av disse eksemplene lages av **tradisjonelle medier**?
- Hvilke type medier lager **du** og **vennene** dine?

> Forklar hva elevene vil lære i dag.

ØNSKET SVAR



> Hvilket som helst medie som f.eks. filmer, TV-programmer, annonser, spesifikke sosiale medier-sider, magasiner osv.

> TV-programmer, filmer, musikkvideoer, annonser, dataspill.

> Bilder, videoer, kommentarer, selfies, statuser (ofte på sosiale medier).

Få elevene til å tenke over medier som ord, bilder og video, og vurdere hele mediespekteret som finnes.

Tradisjonelle medier

Bilder, budskap og film produsert av bedrifter eller selskaper som kommuniseres i kanaler som TV-programmer, magasiner, reklame, filmer, musikkvideoer.

Personlige- og sosiale medier

Bilder, statuser og videoer produsert av deg selv og vennene dine, inkludert det som publiseres i sosiale medier.

Tradisjonelle medier

20 minutter



Ved slutten av denne delen vil elevene ha bygd forståelse for medier, ved å utforske hvordan bilder og budskap ofte manipuleres. De vil ha utviklet enkelte strategier for å avsløre og motstå utseendepress, ved å unngå og sammenligne seg med andre, og utfordre utseendeidealer i tradisjonelle medier.

PRESENTASJON



Hvordan kan bilder manipuleres?



Elevene vil sette ord på hvordan bilder kan manipuleres med redigering, styling og produksjonsteknikker.

LÆRERS SJEKKLISTE



- > Forklar at vi vil starte med å utforske hvordan bilder og budskap i media kan være kilde til utseendepress.
- Hva tror du ordet «manipulering» betyr?
- Hvordan blir bilder av mennesker i medier manipulert eller redigert?
- > Mens filmen spiller, del ut ett av de seks **Diskusjonskortene** til hver gruppe, legg de opp-ned på pultene.
- > Når filmen er ferdig, be elevene snu kortene og lese spørsmålene de har fått tildelt. Spill filmen en gang til, og be elevene diskutere spørsmålet på **Diskusjonskortet** sitt.
- > Gå gjennom hver gruppes diskusjonspunkt i rekkefølge.

ØNSKET SVAR



Redigere eller endre på noe, som for eksempel en person sitt utseende i medier.

Generelle svar som redigering, lysredigering, sminke, velge noen få bilder etter å ha tatt hundrevis.

Fremvisning av 'Dove: Evolution' kan resultere i umiddelbar bedring av elevenes selvfølelse og tanker om eget utseende.²

Andre gangen filmen spiller kan du eventuelt prøve og pause når bildene tas.

²E. Halliwell, A. Easun and D. Harcourt, 'Body dissatisfaction: Can short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls?', British Journal of Health Psychology, Vol. 16, 2010, pp. 396-403. S. Quigg and S. Want, 'Highlighting media modifications: Can a television commercial mitigate the effects of music video on female appearance satisfaction?', Body Image, Vol. 8, 2011, pp. 135-142.

PRESENTASJON



Elevene vil kjenne igjen eller oppsummere de forskjellige måtene bildet i filmen har blitt manipulert. De vil også være i stand til å forklare hvorfor det er urettferdig og urealistisk å sammenligne seg selv eller andre med manipulererte bilder i medier.

LÆRERS SJEKKLISTE



1. Hva likte du ikke, og hva var overraskende eller urealistisk av det du så i filmen?
2. Oppsummer alle avgjørelsene som ble gjort før bildet ble tatt.
3. Oppsummer alle avgjørelsene som ble gjort etter at bildet ble tatt.
4. Tenk over hvordan bildet av modellen har blitt endret fra virkeligheten. Hva føler du når du ser disse urealistiske bildene?
5. Hvorfor tror du bildene du ser i filmen er urettferdige og misvisende?
6. Hvorfor er det urealistisk og urettferdig å sammenligne sitt eget og venners utseende med manipulererte bilder i medier?

ØNSKET SVAR



Overrasket over at så mye er forandret, og hvor ulik modellen ser ut fra starten av filmen til sluttresultatet.

For eksempel, fotografen var plukket ut, modellen var nøye vurdert, håret var stylet, sminke var påført og profesjonelt lys ble brukt.

Kun ett bilde ble valgt, skavanker og merker ble fjernet, hudtonen ble endret, halsen ble forlenget, håret ble gjort fyldigere, øyebrynene ble løftet, øynene ble gjort større og tennene ble gjort hvitere.

Sjokkert følelse, og opprørt over tanken av å ha blitt lurt og villedet.

Folk får ikke se sannheten bak hvordan bildene egentlig ser ut før manipuleringen, noe som kan få folk til å tro på noe som i realiteten ikke er sant.

“Normale” menneskesker er ikke modeller, og har ikke sminkører, frisører eller profesjonelle redigerere som får de til å se perfekte ut i henhold til dagens utseendeideal, så det blir som å sammenligne ting på helt forskjellige nivåer, noe som er urettferdig.

Diskusjonskortene er en god mulighet til å differensiere delen. Klipp ut kortene og legg de opp-ned på pultene. Spørsmål 1 er lettest, og de øker i vanskelighetsgrad, der spørsmål 6 er vanskeligst. Be elevene levere kortene tilbake når filmen er ferdig. Det kan også hjelpe å be hver gruppe gi minst tre svar til hvert spørsmål.

Spørsmål 2 & 3

Be elevene være konkrete om hvordan endringene gjøres med de forskjellige identifiserte teknikkene.

Spørsmål 6

Dersom du ikke spilte av filmen på nytt tidligere, bør du vise filmen igjen før du stiller dette spørsmålet.

PRESENTASJON



Elevene vil sette ord på hvordan bilder i profesjonelle medier kan manipuleres med redigering, styling og produksjonsteknikker.



Elevene forstår at bilder i tradisjonelle medier (spesielt i reklame) reflekterer nåværende utseendeidealer for å promotere produkter og tjenester.

LÆRERS SJEKKLISTE



- > Bruk denne siden til å summere punktene elevene har diskutert og del eventuelle punkter elevene har oversett.
- > Gi det siste spørsmålet til hele klassen:
 - Hva ville du sagt til en venn for å overbevise han eller henne om å ikke sammenligne seg selv med manipulerede bilder i medier?
- > Avslutt med en avstemming i klassen, der elevene gir et løfte om endre måten de ser på bilder i tradisjonelle medier.
- Så hva vil vi gjøre med det vi har lært?

Rekk opp hånden dersom du ønsker og vil endre måten du ser på bilder i tradisjonelle medier.

- > Forklar at nå har dere utforsket hvordan bilder i tradisjonelle medier ofte er manipulert. Nå skal vi vurdere budskapene som ofte ledsager disse bildene.
- > **Vis klassen reklamene du har funnet.**
- > Styr elevene raskt gjennom nøkkelspørsmålene for hver eksempelsannonse (se neste side), og oppfordre elevene til å gi et felles svar.

ØNSKET SVAR



Bilder i media er urealistiske; de har blitt nøye fotografert og retusjert; det er ikke rettferdig å sammenligne seg med bilder som er manipulert; gå på internett for å sjekke ut hvor mye redigering som gjøres; se på "ekte mennesker" for å se hvor forskjellige (fra hverandre) vi alle er; og oppfordre alle til å sette pris på det som gjør oss unike.

Avstemming gjør at elevene kan demonstrere sin personlige forpliktelse/ønske om å endre måten de bruker medier på (for eksempel ved å ikke sammenligne seg med bildene). En personlig forpliktelse og et personlig engasjement hjelper elevene med å endre tanker og handling.

Vis ditt utvalg av annonser ved siden av dette lysbildet. Du finner flere detaljer om typen reklameannonser du trenger i utstyrslisten på s. 2.

PRESENTASJON



LÆRERS SJEKKLISTE



- **Hva** selges i reklamen?
- **Hvem** bruker de til å selge det?
- **Hvorfor** bruker de en person som ser slik ut?
- **Hvorfor** manipuleres bildet i reklamen for at personen skal passe utseendeidealet bedre?
- **Hva** er hovedbudskapet i reklamen?
 - > Repeter spørsmålene til ditt andre reklameeksempel.

ØNSKET SVAR



- > Elevenes svar vil avhenge av annonsene du velger å bruke.
- > De er attraktive og appellerende, og populære blant målgruppen til produktet.
- > Dersom det er en produktannonse, er det for å vise at produktet fungerer (f.eks. glansprodukt til hår, kvisekrem), eller å selge en ideell livsstil folk kan oppnå med produktet.
- > Det overordnede budskapet til annonsen er: dersom du kjøper dette produktet vil du ligne mer på dette utseendeidealet denne person har/ oppnå samme livsstil.

Prøv å besvare alle spørsmålene for minst to forskjellige annonser, for å gi elevene tid til å reflektere over hvorfor annonsene lages som de gjør.

Hjelp elevene med å forstå at reklame er konstruert for å oppfordre folk til å sammenligne seg med menneskene i reklamen. Reklamer og annonser antyder ofte at ved å kjøpe produktet eller tjenesten, vil folk være nærmere oppnåelsen av utseendeidealet eller livsstilen som promoterer, til tross for at dette ofte er urealistisk og urettferdig med tanke på all manipulering bildene gjennomgår.

Hvilke problemer kan dette skape?



Elevene vil anerkjenne at de ofte sammenligner sitt eget og venners utseende med bilder de ser i medier, og at dette kan få negative konsekvenser.

- > Be elevene diskutere sammen to og to i forbindelse med spørsmålet nedenfor. Gi elevene tid til å tenke selv, før de diskuterer med partneren og sier svaret høyt i klassen.
- Når noen på din alder ser disse manipulerede bildene, hvordan kan det påvirke måten de føler seg?
- > Skriv eventuelt ned klassens svar på en tavle eller flippover.

PRESENTASJON



LÆRERS SJEKKLISTE



- Hvorfor vil det få noen til å føle seg dårlig?
- > Gjennomfør en avstemming i klassen.
- **Rekk opp hånden** dersom du mener at vi alle bør utfordre de manipulererte bildene i medier. Hvorfor?
- > *Skriv ned klassens idéer på tavlen eller flippover.*



Elevene vil tilegne seg metoder til å stå imot utseendepress fra profesjonelle medier, først og fremst med øvelser de selv kan gjøre, og så ved å utfordre det å sammenligne seg med andre. Dette vil gjøre dem mer kritiske overfor medier.

- Hva kan du gjøre for å vise at du ikke er enig i måten profesjonelle medier vektlegger en urealistisk 'ideell' måte å se ut på?
- > *Be elevene gjøre ferdig **Aktivitetsark 1**, der de samarbeider to og to for å spille et rollespill.*
- > *Be parene komme med én idé per medietype.*
- > *Fortell om de to eksemplene i de blå rutene til høyre.*

ØNSKET SVAR



- > Man kan føle seg trist, uverdig, usikker og ikke bra nok.
- > Det er vanskelig å ikke sammenligne sitt eget utseende med bildene og filmene man ser i medier. Det kan føre til dårlig selvbilde, siden vi ikke kan leve opp til disse utseendeidealene. Når vi vet at bildene er manipulererte, kan det også føre til en dårlig følelse - man føler seg lurt, og man innser at man strekker seg etter det uopnåelige.
- > Vi bør alle utfordre manipulererte bilder fordi de ikke er ekte, og vi blir oppfordret til å sammenligne vårt eget utseende med dem, noe som får oss til å føle oss dårlig; de gjør dette for å lure oss til å tro at vi vil få et ideelt utseende eller livsstil, dersom vi kjøper produktet eller tjenesten.

- > Elevene kan dele idéer som: ikke kjøp magasinet som promoterer produktet; ikke kjøp produktet; fortell alle vennene dine at du mener reklamen er falsk eller misvisende; boikott produktet; skriv et klagebrev til bedriften, annonsøren eller mediet; lag din egen annonse uten manipulering; kjøp produkter som bruker ansvarlige reklameteknikker; påvirke politikerne til å lage en lov som bestemmer at retusjert reklame skal merkes.

Prøv å få elevene til å formulere at det ikke er noe vits å ønske og leve opp til utseendeidealer som stadig endrer seg; at det ikke er bra når alle ser helt like ut; og å verdsette det som er unikt ved oss selv er bedre enn å sammenligne oss med tungt manipulererte mediebilder.

Å be elevene rekke opp hendene for å utfordre bildene vil være et viktig steg i riktig retning mot endring.

Det kan være nyttig å dele eksempler der andre har skapt endring. Et eksempel er 14 år gamle Julia Bluhm fra USA. Hun opprettet en underskriftskampanje på nett, som resulterte i at et stort og populært ungdomsblad forpliktet seg til å ikke retusjere modellenes kropps- eller ansiktsformer. Enda et eksempel: Etter press fra Sanitetskvinnene og flere ungdomsorganisasjoner i Norge, har nå flere kommuner innført forbud mot manipulererte bilder som øker kroppspress i reklame.

Personlige- og sosiale medier

10 minutter



Ved slutten av denne delen skal studentene ha utviklet strategier for å motstå utseendepress, ved å unngå å sammenligne sitt eget utseende i hverdagen. De vil tilegne seg mediekunnskap, undersøke hvordan bilder i personlige- og sosiale medier ofte er manipuleringer av sannheten, utfordre utseendepress i personlige- og sosiale medier, og bedre selvfølelsen og kroppsbildet.

PRESENTASJON



Elevene oppsummerer hva de har lært så langt, og blir minnet om hva de skal lære videre.

LÆRERS SJEKKLISTE



- > Be en eller to elever om å oppsummere hva de har lært så langt på vegne av hele klassen.
- > Påminn elevene om hva de skal lære videre.

ØNSKET SVAR



Her er det fint å få en oversikt over hva de har lært så langt, og legge vekt på utviklingen klassen har gjort.

Det kan være nyttig å minne om definisjonen av personlige- og sosiale medier.

PRESENTASJON



Hvilke problemer kan oppstå når vi sammenligner oss med andre?



© 2015

Elevene vil forstå at sammenligning av eget utseende med andre er en automatisk del av menneskets natur, men bidrar ikke med noe godt, og får oss ofte til å føle oss dårlig.

LÆRERS SJEKKLISTE



- > Forklar at klassen kort skal utforske hvordan folk ikke bare sammenligner seg med bilder i tradisjonelle medier. Faktisk gjør folk ofte sammenligninger basert på utseende til andre vi omgås, både de vi kjenner og ikke kjenner.
- > **Spill av 'Dove: Change One Thing'.**
 - Hva viser denne filmen om hvordan vi sammenligner oss med andre?
 - Hva tror du resultatet er av å sammenligne utseendet vårt på denne måten?
- > Hvis noen kommenterer at det var kun jenter i filmen: Spør om ikke dette også gjelder guttene. La guttene komme med eksempler.
- > Gjennomfør en rask avstemming i klassen.
 - **Rekk opp hånden** dersom du mener at vi bør slutte å stresse med å se ut på en bestemt måte i medier?

ØNSKET SVAR



> Dette kan få dem til å føle seg dårlig, det er en meningsløs prosess, fordi ingen føler seg bra - alle vil ha det de ikke har.

Forklar at det er vanlig å sammenligne seg med folk vi ser i virkeligheten, så vel som med bilder vi ser i medier.

Forsøk å få svar fra elevene som viser forståelse for at det å sammenligne seg på denne måten er meningsløst, fordi når alle sammenligner seg, er ingen glade eller fornøyde med egenskapene de har, eller hvordan de ser ut. Da bruker vi energien vår på triste ting som sliter oss ut.

PRESENTASJON



Hvordan kan innhold man lager selv manipuleres?



Elevene kan forklare hvordan bilder de selv eller vennene tar og deler kan manipuleres.

LÆRERS SJEKKLISTE



> Forklar at klassen nå har stemt for å utfordre måten de sammenligner seg med andre i profesjonelle medier. Nå skal de undersøke hvordan personlige- og sosiale medier kan være en kilde til utseendepress, et press som oppfordrer oss til å sammenligne utseendet vårt med de rundt oss.

> Be klassen lukke øynene og reflektere.

- Hvordan kan du, vennene dine eller unge generelt manipulere eller endre på bilder og filmer i personlige- og sosiale medier?

> Be elevene om å enten rekke opp hånden eller si svaret sitt høyt.

> Skriv ned elevenes svar på tavlen eller flippover.

> Be elevene åpne øynene og supplere med eventuelle punkter som mangler.

- Tror du bildene og filmene du og vennene dine ser og deler i personlige- og sosiale medier alltid representerer "ekte" liv?

ØNSKET SVAR



Å gi elevene muligheten til å lukke øynene kan øke fokus.

Å lage en så lang liste som mulig vil hjelpe elevene med å gjenkjenne omfanget av manipulering i personlige- og sosiale medier.

Ved å trekke koblinger mellom metodene for manipulering elevene stemte for å utfordre i "Tradisjonelle medier"-delen, kan det hjelpe elevene med å anerkjenne behovet for å endre måten de tar eller manipulerer egne bilder, filmer eller statuser i personlige- og sosiale medier.

> Svarene kan inkludere: Selfie-vinkler, bruk av filter, poseringer, utvelging og deling av de beste bildene, utvelging av bilder som bare fokuserer på utseende.

> Disse bildene er ikke alltid realistiske - de kan også retusjeres. De kan heller ikke være representative for det virkelige liv, fordi de har blitt nøye utvalgt og viser bare et utklipp av folks liv.

PRESENTASJON



Hvilke problemer kan dette skape?



Elevene vil forstå at bildene i personlige- og sosiale medier kan bidra til utseendepresset, noe som gjør at andre kanskje ikke føler seg bra nok og blir mer bevisst hvordan de ser ut.

De vil forstå at de også sammenligner utseendet sitt med bilder de ser i personlige- og sosiale medier, som ikke er representative for det virkelige liv, og dermed umulige å leve opp til, noe som gjør at de kan føle seg verre. Det er urettferdig og urealistisk å sammenligne seg med disse bildene.

LÆRERS SJEKKLISTE



> Start diskusjoner i små grupper. Still spørsmålene og gi gruppen et par minutter til å diskutere dem, før de deler svarene sine med klassen.

- Når man ser disse bildene i personlige- og sosiale medier, hvordan kan det påvirke hvordan man føle seg?
- Hva kan bildene få dem til å tenke eller føle om sitt eget utseende?
- Hvorfor kan det å sammenligne sitt eget utseende med bildene gjøre at de ikke føler seg bra?
- Hva gjør det med oss hvis vi alltid bare deler det som er helt perfekt?



ØNSKET SVAR



Akkurat som med tradisjonelle medier, kan det få dem til å føle seg triste eller utilstrekkelige.

De kan føle seg dårlig, eller begynne å tenke over hvordan utseendet deres er annerledes sammenlignet med andres bilder og filmer.

De sammenligner hvordan de ser ut til daglig med bilder som ikke er ekte, og tror dermed de ikke er gode nok. De kan også føle at utseende er viktigere enn det egentlig er/må være.

Hjelp elevene med å forstå hvorfor det å sammenligne seg med disse bildene kan være opprørende eller skadelig, ved å minne elevene om hvordan bildene kan manipuleres i personlige- og sosiale medier.

PRESENTASJON



Elevene vil lære måter å utfordre utseendespress i personlige- og sosiale medier.

LÆRERS SJEKKLISTE



- > Forklar at siden vi nå forstår hvor skadelige sammenligning kan være, vil vi nå tenke over hvordan vi kan utfordre utseendepress i personlige- og sosiale medier. Dette vil forhindre at vi gjør sammenligninger basert på utseende.
- > Snakk om at det er naturlig å ville se bra ut på bilder og filmer, men at vi nå snakker om når dette blir overdrevet, slik at vi lurer både oss selv og andre.
- > Gjennomfør en avstemming i klassen.
 - **Rekk opp hånden** dersom du mener at vi alle bør bidra til å senke utseendepresset med det vi selv legger ut.
- > Del idéer om hvordan vi kan oppnå dette som en klasse, gå deretter over til å diskutere i par, slik at elevene kan skrive ned notater som par hvis det er tid, før elevene tar notater på egenhånd i **Aktivitetsark 2**.
- > Be parene eller grupper dele idéene med hverandre og hele klassen.

ØNSKET SVAR



Idéer kan være: prøv å publisere en miks av bilder som representerer ulike aspekter ved livet, noen bilder der du er på ditt beste, andre der du har det veldig gøy, når du er på kule steder, eller kunstneriske bilder, f.eks. et bilde av skyggen din; vær spontan når du tar bilder, i stedet for å alltid posere likt; legg ut kommentarer der du gir komplimenter til vennene dine om bildene de har tatt i stedet for hvordan de ser ut; svar gjerne negative kommentarer og erting med støttende kommentarer.

Elevene kan forklare at dette kan hjelpe folk til å føle seg bedre, fordi det betyr at folk vil fokusere mindre på utseende; folk vil være mindre bekymret for erting hvis de vet at vennene deres forstår at ikke alle bilder må være perfekte, og at de vil støtte dem på nettet med støttende kommentarer; folk vil ikke sammenligne seg med bilder på grunnlag av utseende; folk vil være mer avslappet i forhold til hvordan de ser ut, fordi det ikke vil være et urealistisk utseendeideal å leve opp til.

Ved å be elevene rekke opp hendene for å identifisere sin rolle på veien mot endring, blir det lettere for elevene å forplikte seg til handling.

Personlig løfte

5 minutter



Ved slutten av denne delen vil elevene ha reflektert over det de har lært gjennom hele løpet.

I løpet av skoletimen vil elevene ha:

- **Bygget mediekunnskap**, utforsket hvordan bilder og meldinger, fra reklame til kino og sosiale medier, ofte er manipuleringer av sannheten.
- **Forstå at det er meningsløst å sammenligne seg med bilder og filmer i medier**, fordi de ofte fremmer utseendeidealer for å selge oss produkter og tjenester.
- **Tilegnet seg måter å utfordre og ignorere** bilder, filmer og budskap som fremmer utseendeidealer.

PRESENTASJON



Hva har vi lært i dag?



Elevene deler nøkkeltunnskap fra dagens workshop.

LÆRERS SJEKKLISTE

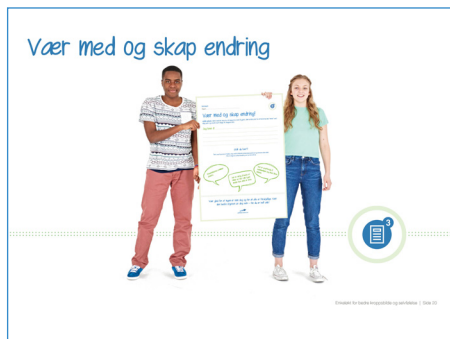


- > Be frivillige om å raskt oppsummere hva de har lært.
- Hva har vi lært i løpet av denne skoletimen?
- > Be frivillige om å lese opp nøkkeltunnskapene på lysbildet, og oppsummer eventuelle poeng elevene glemte.

ØNSKET SVAR



PRESENTASJON



Elevene vil bruke det de har lært i dagens økt til å bedre sin egen selvfølelse og tenke positivt om sitt eget utseende. De får også en siste oppgave for å trene på å oppmuntre hverandre.



LÆRERS SJEKKLISTE



- Hva skal du gjøre for å takle utseendepresset du og vennene dine føler?
- > Be en eller to elever om å svare.
- > Be elevene fullføre **Aktivitetsark 3** på egenhånd, ved å skrive ned en ting de vil begynne med å gjøre, eller endre på, for å fremme det "ekte" ved seg selv og andre.
- > Be en eller to elever om å dele idéene sine.
- > Del ut et par post-it-lapper til hver av elevene.
Be elevene skrive noe hyggelig og oppmuntrende til de andre i klassen. Lappene henges opp i klasserommet på en egnet plass når dere går ut til pause (avtal med lærer på forhånd hvor det passer å henge opp lappene). Oppmuntringslappene kan henge så lenge klassen ønsker det.

- > Takk elevene for deltakelsen.
- > Oppfordre elevene til å tenke over og bruke kunnskapen og forståelsen hver dag fra nå av.

ØNSKET SVAR



Elevenes idéer kan variere fra å endre hvordan de bruker profesjonelle medier, hvordan de publiserer eller bruker personlige- og sosiale medier, eller hvordan de kan lære å bedre identifisere og utfordre utseendeidealer.

Elevene «drar fra eget hjerte» og skriver fine ting som de vil at de i klassen skal bli oppmuntret av. F.eks: «Du er bra nok», «Du er unik», «Du er skapt helt perfekt», «Det er gøy å gå i klasse med deg», «Du ruler», «Digger deg», «Alle er perfekte på sin egen måte», «Ut med retusjering», «Ja til ekte liv»

Oppfordre elevene til å ta et bevisst valg om å tenke positivt om seg selv og andre.

Hvis post-it lappene får henge en stund i klasserommet blir de en fin påminnelse for elevene.

Dersom du har mulighet, fortell elevene at de kan komme til deg på et senere tidspunkt dersom de har spørsmål, eller ønsker å snakke mer om det de har lært.

Videre læring

Dere har nå gjennomført «Confident Me; En skoletime for bedre kroppsbilde og selvfølelse». Det fullstendige programmet til Dove består av fem deler, og gir elevene mulighet til å engasjere seg dypere i konsepter som påvirker kroppsbildet og selvfølelsen - inkludert denne skoletimen. Ved å gjennomføre hele programmet, vil elevene få større og langvarig bedring av selvfølelsen. Fullstendig informasjon om programmet og materiell finnes på **selfesteem.dove.com** (kun på engelsk).

OPPFØLGING

Slike workshops på skolen genererer ofte gode klassediskusjoner, som kan spre seg til andre på skolen og inn i elevenes og lærernes private liv. Mer informasjon og materiell for å støtte lærere og foreldre, og forbedre elevenes forståelse av det som er dekket i denne delen, finner du på **selfesteem.dove.com**

Barnevakten presenterer oppdatert forskning og relevante artikler om medieskapt utseendepress og selvilde på **barnevakten.no**

