



FREE BEING ME – IHAN VAPAASTI MÄ

Maailmanlaajuinen WAGGGSin ja DOVEN kampanja lasten ja nuorten positiivisen minäkuvan edistämiseksi.

Sudenpennut ja seikkailijat	4
Johdanto	4
Ensimmäinen kokous	6
Tervetuloa Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -ohjelmaan!	6
Kultapata	7
Unelmien satuhahmo*	8
Kauneutta ympäri maailmaa	10
Free Being Me – Ihan vapaasti mä! -galleria	11
Henkilökohtainen haaste	12
Toinen kokous	14
Osallistumislupaus	14
Pelele – Espanjalainen leikki	14
Mun haaste jakoon: Roolimallit	16
Olipa kerran	16
Onnellinen loppu I	17
Onnellinen loppu II	18
Mun haaste: Tykkään musta -ennustaja (kotitehtävä)	19
Kolmas kokous	20
Osallistumislupaus	20
Oma haaste jakoon: Tykkään musta -ennustaja	20
Etsi eroavaisuudet	21
Muutetaan mediaa	22
Oma haaste: Olet tähti	23
Neljäs kokous	25
Osallistumislupaus	25
Ringa Ringa – laululeikki Burundista	25
Oma haaste jakoon: Olet tähti	26
Hyvän olon aartenetsintä	27
Ihan vapaasti mä -lupauskortti	28
Viides kokous	30
Osallistumislupaus	30
Tartu toimeen -projektin suunnittelu	30



Muutoksen tunnistaminen.....	31
Meidän sanomamme	32
T-paitateksti.....	32
Toimintasuunnitelma	33
Mitä seuraavaksi?	35
Tarpojat	37
Johdanto	37
Ohjelman käyttämisestä.....	37
Ennen kuin aloitat: Salaiset ystävät ja aarrelaatikot.....	37
Ihan vapaasti mä -seinä.....	38
Salainen ystävä	38
Leffailta.....	38
Hyvän ystävän kaulakoru (Thousand Islandsin tapaan).....	38
Ensimmäinen kokous	39
Tervetuloa Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -ohjelmaan.....	39
Osallistumislupaus	39
Ryhmän säännöistä sopiminen	40
Kauneutta ympäri maailmaa.....	40
Paineet bileissä: Ulkonäköihanteen määrittely	41
Mistä ulkonäköihanteet tulevat?.....	43
Etsi eroavaisuudet.....	45
Sisältä ja ulkoa: ulkonäköihanteen hinta.....	46
Ulkonäköihanteen hylkääminen	47
Oma haaste -info: Mediasalapoliisi	48
Toinen kokous	50
Osallistumislupaus	50
Oma haaste jakoon: Mediasalapoliisi	50
Perustakaa oma media *.....	51
1) Totuus ulkonäköihanteesta.....	51
Perustakaa oma media *.....	52
2) Etusivun juttu.....	52
Oma haaste: Kirje ystävälle	54
Kolmas kokous	55
Osallistumislupaus	55
Oma haaste jakoon: Kirje ystävälle.....	55
Operaatio Ystävyys	56
1. tehtävä – Koodaa mulle.....	57
2. tehtävä – Kauneuskuplat.....	58
3. tehtävä – Sanasota.....	59



4. tehtävä (valinnainen) – Merkkää se	60
5. tehtävä (valinnainen) – Esikuvaleikit	60
Oma haaste: Kerro, kerro kuvastin	61
Neljäs kokous	63
Osallistumislupaus	63
Oma haaste jakoon: Kerro, kerro kuvastin	63
Ei kehopuheelle!	64
1. tehtävä: Tunnista kehopuhe	65
2. tehtävä: Todellinen kehumisen taito	67
Oma haaste: Laita sana kiertämään	67
Viides kokous	69
Osallistumislupaus	69
Tartu toimeen -projektin suunnittelu	69
1) Näe muutos	70
2) Suunnittele muutos	71
Mitä seuraavaksi? ^[OBJ]	74
Johtajan opas	76
Tervetuloa!	76
Mikä on Free Being Me?	77
Miten Free Being Me toimii?	79
Aktiviteetit	81
Kirje vanhemmille	83
Huomioi tämä toteuttaessasi ohjelmaa	84
Mitä tarkoitetaan myönteisellä kehonkuvalla	87
Usein kysytyt kysymykset	88
Free Being Me ja partiomenetelmä	90
DOVE ja WAGGGS mahdollistavat kampanjan	92



Sudenpennut ja seikkailijat

Johdanto

Tämä ohjelmapaketti on kirjoitettu erityisesti 7-10 -vuotiaille, eli sudenpennuille ja nuorimmille seikkailijoille. Se herättelee osallistujia ympäri maailman tutkimaan niitä ajatuksia kehosta ja kauneudesta, jotka tulevat vaikuttamaan heihin, kun he kasvavat. Ohjelma osoittaa heille, että ei ole vain yhtä tapaa olla kaunis ja että sisäiset ominaisuudet ovat kaikista tärkeimpiä.

Sudenpentu- ja seikkailijaohjelma esittelee ajatuksen, että yhteiskunnan tarjoama määritelmä kauneudesta on kapea ja epärealistinen, ja auttaa osallistujia erottamaan faktat fiktiosta. Perusteita valheellisen kauneuskäsityksen torjumiseen on esimerkiksi se, ettei ole mitään yhtä muuttia, johon ihmisten ulkonäön pitäisi istua, ja se, että ulkonäkö on vain yksi pieni osa sitä, kuka ihminen on. Ohjelma voimaannuttaa osallistujat haastamaan yksinkertaistavaa ulkonäköihannetta ja vahvistaa heidän kykyään kyseenalaistaa ja torjua negatiivisia ja rajoittavia viestejä kauneudesta, joita he kasvaessaan tulevat kohtaamaan.

Free Being Me -projektin aktiviteetit rakentavat positiivista kehonkuvaa ja itsetuntoa. Ohjelma luo tiloja, joissa osallistujat voivat keksiä omia ideoitaan, harjoittaa itsevarmuuttaan ja jakaa mielipiteitään ystäviensä kanssa. Lopuksi Free Being Me -ohjelma haastaa osallistujat tarttumaan toimeen omissa yhteisöissään ja jakamaan oppimaansa vertaistensa kanssa.

Aktiviteetteja voi vetää ryhmille, joissa on sekä tyttöjä, että poikia. Jotkin aktiviteetit kehoittavat jakamaan ryhmän sukupuolittain, mutta näitäkin voi soveltaa sekaryhmille.

7-10 vuotiaat oppivat, että

- sisäiset ominaisuutemme ovat kaikista tärkeimpiä.
- ei ole vain yhtä tapaa näyttää kauniilta.
- ulkonäköihanteissa on valtavia eroja ympäri maailmaa.
- media käyttää hyvin kapeaa kauneuskäsitystä myydäkseen meille asioita.
- median kauneuskuvat eivät usein näytä ihmisiä sellaisina kuin he ovat.
- itsensä ja kykyjensä arvostamisen oppiminen kehittää kehonkuvaamme positiivisemmaksi.
- sanomalla ääneen myönteisiä asioita niin, että ystävämme kuulevat sen, voimaannuttaa sekä itseämme että lähipiiriämme

Aktiviteettipakettien käyttö

Ennen kuin aloitat, lue Johtajan opas ja pyydä muitakin johtajia ja ohjelman vetäjiä lukemaan se. Esimerkiksi sivulla 10 käydään läpi, miten aktiviteettisivut on rakennettu tukemaan ohjelman vetämistä esimerkiksi vinkkien avulla.

Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä on maailmanlaajuinen ohjelma, eli miljoonat partiolaiset ympäri maailmaa tekevät samoja aktiviteetteja kuin sinunkin ryhmäsi. Jakamalla ryhmäsi luomia viestejä osallistutte maailmanlaajuiseen kehonkuvan vallankumoukseen, jonka kautta miljoonat lapset ja nuoret pääsevät ääneen moninaisuuden puolesta ja haastavat käsitystä, että on vain yksi tapa olla kaunis.

Voit jakaa ryhmäsi tarinan ohjelmamme Facebook sivulla (muista kysyä lupa, jos jaat ihmisten kuvia) ja ottaa yhteyttä muihin ohjelmaan osallistuviin ryhmiin Suomessa ja ympäri maailmaa!

Lapsien, jotka ovat osallistuneet Free Being Me -aktiviteetteihin ja ovat tavoittaneet kaksi kaveria Tartu Toimeen -projektinsa aikana, on hyvä saada aktiviteettimerkki. Nämä merkit ovat kelpo palkinto osallistujille, ja auttaa samalla maailmanjärjestöä seuraamaan, kuinka moni on osallistunut aktiviteetteihin eri puolilla maailmaa.



Ennen kuin aloitat: Salaiset ystävät ja aarrelaatikot

Tässä on muutamia ajatuksia, joita voit käyttää tehdäksesi Free Being Me -ohjelmasta vielä hauskemman ja merkityksellisemmän. Nämä eivät ole pakollisia aktiviteettimerkin tekemiseksi, mutta sopivat loistavasti alustamaan Free Being Me -ohjelmaa tai osaksi sitä. Lisätietoa aktiviteettimerkin tekemisestä löytyy Johtajan oppaasta.

Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -seinä

Perusta ennen aktiviteettien aloittamista Ihan vapaasti mä -seinä. Tälle seinälle voitte kerätä myönteisiä lauseita, inspiroivia kuvia ja parhaat ideat, joiden avulla osallistujat saavat voimaa olla oma itsensä. Osa näistä kehittyä aktiviteettien aikana. Kannusta osallistujia etsimään inspiroivia asioita kotona ja tuomaan niitä seinälle. Seinää voi lopuksi käyttää apuna ryhmän Tartu toimeen -projektin suunnittelussa. Jaa kuva seinästäne projektin suomenkielisillä Facebook-sivuilla <https://www.facebook.com/freebeingmesuomitai> kampanjan kansainvälisillä verkkosivuilla www.free-being-me.com

Salainen ystävä

Jaa osallistujille sattumanvarainen salainen ystävä ryhmässä. Ohjelman aikana osallistujat keksivät nokkelia tapoja, joilla saavat salaisen ystävänsä tuntemaan olonsa paremmaksi, kuitenkin paljastamatta itseään. Ohjeista osallistujia keskittymään muihin kuin ulkonäköön liittyviin asioihin!

Sisäinen aarrelaatikko

Ennen Free Being Me -ohjelman aloitusta osallistujat askartelevat itselleen aarrelaatikon. Ohjelman kuluessa jokainen osallistuja keksii myönteisiä viestejä, joita laittaa anonyymisti toisten osallistujien laatikkoon. Tämän tarkoitus on osoittaa, että sisäiset asiat merkitsevät eniten. Ohjelman lopuksi jokaisella on oma kokoelma positiivisia viestejä.

Leffailta

Valitkaa ennen ohjelman aloittamista jokin elokuva, joka sopii ryhmänne ikään ja jonka ryhmän jäsenet voivat kokea omakseen. Katsokaa se yhdessä. Hyvä elokuva voi olla esimerkiksi Urhea (Brave, Disney/Pixar, 2012), jossa naispuolinen hahmo pysyy uskollisena itselleen ja omille haluilleen. Elokuvan jälkeen voitte keskustella siitä, mitä Meridalta odotettiin ja mitä hän teki pysyäkseen uskollisena omille tavoitteilleen.

Hyvän ystävän kaulakoru (Thousand Islandsin tapaan)

Tehkää jokaisella johtajalle kaulakoru, jossa on viisi helmeä. Nämä helmet symboloivat tämä lauseen viittä sanaa: "Olen rakastava ja välittävä ihminen." Johtajat pitävät koruja kaulassaan ohjelman aikana. Kun johtaja näkee jonkun tekevät jotain toista kohtaan huomaavaista, hän ottaa korun hiljaa kaulastaan ja laittaa sen tämän kaulaan. Tämä taas pitää silmällä mahdollisuutta antaa kaulakoru eteenpäin jollekulle toiselle rakastavalle ja välittävälle osallistujalle. Selittäkää kaulakorun merkitys ryhmälle etukäteen.



Ensimmäinen kokous

Ympäri maailman ihmisiä arvostetaan monista eri syistä ja kauneutta määritellään monin eri tavoin. Miksi meidän yhteiskuntamme sitten ylläpitää niin kapeakatseista käsitystä kauneudesta? Tässä kokouksessa osallistujat oppivat tunnistamaan yhteiskuntamme suosiman kauneusihanteen ja tutustuvat vaihtoehtoihin kauneusihanteisiin eri puolilla maailmaa ja omassa yhteisössään. Aktiviteetit valmistavat osallistujia haastamaan ajatusta, että kaikkien pitäisi yrittää näyttää tietynlaiselta, ja rohkaisee heitä tunnistamaan omat vahvuutensa, joita ei ole sidottu ulkonäköön.

Tervetuloa Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -ohjelmaan!

15 min

Kerro ryhmällesi, että

- seuraavan viiden kokouksen ajan tulette tekemään erilaisia aktiviteetteja. Tavoitteena on oppia tuntemaan olomme itsevarmemmaksi oman ulkonäkömme suhteen.
- Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -ohjelma koskettaa juuri sinua. Tulet ideoimaan, miten voisit auttaa muita ihmisiä tuntemaan olonsa itsevarmemmaksi oman ulkonäkönsä suhteen.
- partiolaiset ympäri maapallon osallistuvat Free Being Me -ohjelman tekemiseen ja jakavat Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä sanomaa. Kun 10 miljoonaa partiolaista tekee samanaikaisesti aktiviteetteja, voimme muuttaa maailmaa.
- tekemällä kaikki ohjelman aktiviteetit, osallistuja saa Free Being Me -aktiviteettimerkin.

Osallistumislupaus

Jokainen ryhmän jäsen lupaa osallistua aktiivisesti ja pitää hauskaa tämän kokouksen aikana. Sanokaa osallistumislupaus ääneen kuuluvasti! Osallistumislupauksen avulla rohkaistaan ryhmän jäseniä antamaan oma aktiivinen panoksensa aktiviteettien tekemiseen. Aktiivisen osallistumisen myötä aikaasaadaan suurempi vaikutus yksilön kehontuntemukseen ja itseluottamukseen.

Tee näin!

Pyydä osallistujia menemään ympyrään. Kiitä jokaista siitä, että hän on tullut kokoukseen. Vedä tämän jälkeen seuraava huuto:

Sinä: ”Oletko valmis tekemään Free Being Me ohjelmaa? Oletko valmis pitämään hauskaa?”

Osallistuja: ”Kyllä olen!”

Huom! Rohkaise jokaista osallistumaan. Tehdäksesi osallistumislupauksesta hauskeempaa, voitte keksiä jokaista tekemään jonkin hauskan liikkeen huudon ”kyllä olen” aikana (esim. hyppäämään ilmaan, heittämään ylävitokset jne. Jokainen kokous alkaa osallistumislupauksella, joten varioi lupauksen antamista.)

Ryhmän pelisäännöistä sopiminen

Ennen kuin aloitatte, sopikaa ryhmällemme säännöt, jotta jokaisella olisi turvallinen ja luottavainen olo ryhmässä. Pyydä koko ryhmää johtajat mukaan lukien ehdottamaan sääntöjä ja neuvottelemaan niistä yhdessä. Kun jokainen on tyytyväinen sääntöihin, kirjoittakaa ne ylös paperille ja laittakaa ne esille kokoustilaan.

Esimerkkejä:

- Teemme parhaamme osallistuaksemme aktiivisesti
- Kuuntelemme muita
- Kuuntelemme johtajia
- Olemme aina ystävällisiä toisillemme



- Kunnioitamme muiden mielipiteitä
- Pyydämme johtajalta apua, jos jokin huolestuttaa meitä

Vinkki!

Tämä on oivallinen tilaisuus sudenpennulle / seikkailijalle oppia ryhmäneuvottelun avulla johtamistaitoja. Rohkaise jokaista osallistumaan keskusteluun. Muistuta ryhmääsi ensimmäisessä kokouksessa laadituista pelisäännöistä jokaisen kokouksen alussa. Jos ryhmällänne on jo pelisäännöt ennen Free Being Me -ohjelman aloittamista, voitte tarkastella, pitääkö pelisääntöjä päivittää. Pelisäännöistä on hyötyä myös myöhemmin ryhmällemme vaikka olisitte jo tehneet kaikki Free Being Me aktiviteetit.

Kultapata 10 min

Tavoite

Osallistujat oppivat, että jokainen on erityinen erilaisin perustein ja sisimpämme merkitsee eniten.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Kukin osallistuja jakaa jotakin erityistä itsestään ja täyttää ryhmän kultapataa omalla, sisäisellä aarteellaan.

Tarvikkeet

- Yhden kultaisen tai keltaisen paperiympyrän / osallistuja
- Kyniä
- Astian, joka edustaa kultapataa (kattila, aarrearkku tmv.)

Tee näin!

Asettukaa mukavasti rinkiin. Jos johtajia on useampia sijoittukaa osallistujien väleihin.

Leprekauni on irlantilainen, tontun tapainen mytologian taruolento, joka kätkee paljon erilaisia aarteita sateenkaaren päässä olevaan kultapataan. Olemme kaikki erilaisia, vähän kuten leprekaunin aarteet. Itseasiassa, mikä tekee meistä todella erityisiä tuleekin sisältämme. Voimme olla ystävällisiä ja rohkeita, rakastavia ja taitavia. Joskus kuitenkin pidämme sitä erityistä piilossa sisällämme. Kokeillaan jakaa se toistemme kesken!

Jokainen osallistuja saa kultaisen paperinpalan, aarteen. Toiselle puolelle paperia kirjoitetaan oma nimi ja toiselle puolelle jotakin mitä kukin ajattelee olevan erityistä omassa itsessä, esim.

- Jotakin missä osallistuja on omasta mielestään hyvä, kuten vaikkapa kiipeily, maalaaminen tai luonnontiede
- Luonteenpiirteitä, kuten vaikkapa kärsivällisyys, uteliaisuus, auttavaisuus tai seikkailuhenkisyys

Johtajat voivat auttaa nuorempia osallistujia yksilöllisemmin ymmärtämään mitä on tarkoitus kirjoittaa.

Kerää aarteet kultapataan ja sekoita hyvin. Nyt kukin osallistuja nostaa vuorollaan yhden aarteen ja lukee sen molemmiin puolin. Tämän jälkeen aarteen lukenut osallistuja vie sen kirjoittajalle ja antaa tälle halauksen tai "ylävitosen". Kun jokainen on saanut oman aarteensa takaisin huudetaan yhteen ääneen "Olemme kaikki mahtavia!"



Olemme kaikki erityisiä erilaisista perusteista ja juuri eroavaisuutemme tekevät meistä erityisiä. Pitäkää aarteenne tallessa ja muistutuksena itsellenne ainakin yhdestä perusteesta, josta juuri sinä olet erityinen.

Vinkki!

Tämä on ensimmäinen aktiviteetti, jossa osallistujat jakavat jotain itsestään toisilleen ja jotkut osallistujat voivat ujestella. Rohkaise ja auta kaikkia osallistumaan ja pyri luomaan lämmin ja hyväksyvä ilmapiiri.

Unelmien satuhahmo* 15 min

Tavoite

Osallistujat ymmärtävät, että yhteiskunnan vallitseva kauneusihanne on rajoittunut.

*) Voit toteuttaa aktiviteetin prinsessa-aiheisena tytöille ja supersankariaiheisena pojille. Jos ryhmäsi on sekaryhmä, luokaa piirustuksia ja oma lista sekä prinsessalle, että supersankarille tai muulle sopivalle satuhahmolle.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Osallistujat piirtävät pienryhmissä kuvia tunnetuista satuhahmosta (esim. prinsessasta ja / tai supersankarista) ja tunnistavat niille yhteisiä piirteitä. Piirrosten avulla osallistujat oppivat huomaamaan, että yhteiskunnassa vallitseva kauneuskäsitys on hyvin rajoittunut.

Tarvikkeet

- Piirustusvälineitä sekä yhden suuren piirustuspaperin / pienryhmä
- Yhden suuren paperin (tai kaksi jos ryhmäsi on sekaryhmä)
- Supersankarikuva yllä

Tee näin!

Tässä aktiviteetissa kuva tunnetusta satuhahmosta auttaa osallistujia tunnistamaan rajallisen, kapeakatseisen määritelmän yhteiskunnassa esitellystä kauneusihanteesta.

Koska nuoremmilla osallistujilla voi olla vähemmän kokemuksia mediasta, aktiviteetissa keskitytään ajatukseen, kuinka tytöt näyttävät kauniilta tietyllä tapaa eikä se ajatus ole tosi.

Järjestä osallistujat pienryhmiin, mieluiten niin, että ryhmässä on eri ikäisiä osallistujia. Jaa jokaiseen ryhmään iso piirustuspaperi ja piirustusvälineet.

Pyydä jokaista ryhmää valitsemaan keskuudessaan yksi tunnettu satuhahmo (esim. prinsessa tai supersankari), jonka kaikki ryhmän jäsenet tietävät. Anna ryhmille viisi minuuttia aikaa piirtää kuva valitusta hahmosta. Rohkaise ryhmän jäseniä samalla keskustelemaan ryhmässään erityisesti hahmon ulkonäöstä (esim. pitkät hiukset, siniset silmät). Yritä saada osallistujat keskittymään piirustukseensa enemmän siihen miltä hahmo näyttää, kuin siihen mitä hänellä on yllään.

Kokoa osallistujat piiriin ja laita kaikki piirustukset piirin keskelle. Ota piirin keskelle myös tyhjä iso paperi ja anna sille otsikko "Täydellinen prinsessa / supersankari".



Katsokaa kaikkia näitä hienoja piirustuksia! Jakavatko prinsessat ja supersankarit teistä mielestänne samanlaisia ulkoisia ominaisuuksia? Katsotaan kuinka paljon samoja ulkoisia piirteitä heistä löydämme.

Kirjoita osallistujien havainnot “Täydellisen satuhahmon” listaan. Voit tarvittaessa auttaa osallistujia kysymyksin; Ovatko he lyhyitä vai pitkiä? Onko heillä pitkät vai lyhyet hiukset? Miltä heidän vartalonsa näyttää?

Kun osallistujat ovat valmiita, lue listan jokainen kohta heille.

Täydellinen supermies on siis... hänellä on...

Huom! Älä koskaan pyydä osallistujia lukemaan ääneen listaa täydellisistä ominaisuuksista. Lue lisää aiheesta johtajan oppaasta.

Käykää seuraavat kysymykset läpi keskustellen. Rohkaise osallistujia vastaamaan kysymyksiin kuuluvalla äänellä.

Kysymyksiä

- Eikö ole outoa, kuinka samalta satuhahmot (prinsessat / supersankarit) näyttävät keskenään? (Joo!)
- Missä kaikkialla voimme nähdä tällaisia supersankareita? (lehdissä, internetissä, televisiossa, leluissa, julkisuuden henkilöissä jne.)
- Onko oikeassa elämässä tytöillä ja pojilla kaikki nämä ulkonäön piirteet? (Ei!)

Joskus saattaa tuntua siltä, että meitä ympäröivä maailma kertoo meille ainoan oikean tavan näyttää kauniilta, ja että meidän kaikkien tulisi yrittää näyttää samalta. Satuhahmot, joita meille elokuvissa ja televisio-ohjelmissa näytetään, ovat yksi tapa välittää tätä viestiä.

- Voidaanko ajatella, että on olemassa vain yksi oikea tapa olla kaunis? (Ei!)

Olette oikeassa. Saamme kuitenkin usein kuulla, kuinka on vain yksi tapa olla kaunis. Lista jonka kirjoitimme määrittelee ulkonäön, jota meidän yhteiskunnassamme paljon esitellään. Se ei kuitenkaan ole totta, sillä on paljon tapoja olla kaunis. Täydellistä ulkonäköä ei ole olemassakaan!

Yliviivaa nyt näkyvästi kirjoittamasi “Täydellinen satuhahmo (prinsessa/supersankari)” otsikko.

Tiedämme, ettei ole olemassa vain yhtä tapaa näyttää kauniilta, sillä jo tässä ryhmässä näytämme kaikki erilaisilta ja jos matkustaisimme ympäri maailman, huomaisimme sen vielä selvemmin. Joten eiköhän hieman tutkita kuinka monella tapaa ihmiset näkevät kauneuden maailmassa.

Tärkeää! Kerätkää heti tämän aktiviteetin tehtyenne piirustukset unelmien satuhahmoista pois, sillä ne edustavat yhteiskunnan määrittelemää epärealistista ulkonäköä, eikä niiden tulisi olla esillä tämän aktiviteetin ulkopuolella erotettuna tehdyn aktiviteetin asiayhteydestä.

Vinkki!

Mikäli osallistujien on hankala päästä vauhtiin piirustusten kanssa, voit auttaa heitä näyttämällä kuvaa (ks. yllä).

Ryhmien piirtäessä kuviaan, voit ohjata heitä eteenpäin myös kysymyksin ja rohkaista heitä halutessaan käyttämään keksimiään ominaisuuksia; Kuinka pitkä hän on? Kuinka isot silmät hänellä on? Minkä mallinen hänen vartalonsa on?



Kootessanne listaa ominaisuuksista, rohkaise osallistujia kiinnittämään huomiota hahmojen fyysisiin ominaisuuksiin ja ohjaa tarvittaessa kysymyksillä kiinnittämään huomiota täsmentämään huomioimiaan asioita, esim. Näyttävätkö heidän silmänsä samalta? Millä tavalla? Ovatko silmät suuret vai pienet? Ovatko ripset pitkät?

Kauneutta ympäri maailmaa 10 min

Tavoite

Osallistujat kohtaavat erilaisia näkemyksiä kauneudesta eri puolilta maailmaa ja historiasta ja huomaavat, että on useita tapoja näyttää kauniilta.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Leikkikää vauhdikasta “Totta vai tarua” leikkiä oppiaksenne kuinka eri kulttuurit ympäri maailman ja kautta aikojen ovat määritelleet kauneuden.

Tarvikkeet

Kauneutta ympäri maailmaa -faktat (liite 1.2.)

- “Totta” ja “Tarua” kyltit
- Avara leikkutila. Tämä leikki soveltuu erinomaisesti vedettäväksi ulkona!

Tee näin!

Selitä osallistujille, että he tulevat leikkimään leikkiä, jossa selvitetään minkälaisia käsityksiä kauneudesta maailmassa eri yhteiskunnissa on ja kuinka ne ovat ajan myötä muuttuneet.

Merkitse käytettävissä olevan tilan toiseen päähän kyltti “Totta”, ja toiseen päähän kyltti “Tarua”.

- Kerää osallistujat tilan keskelle ja pyydä heitä jähmettymään aivan paikoilleen sanalla “Seis!”.
- Lue kuuluvalla äänellä yksi liitteen 1.2. kauneusväittämistä kerrallaan ja anna leikkijöille pieni hetki aikaa tehdä päätös mielessään siitä, onko väittämä totta vai tarua. Leikkijöiden tulee kuunnella koko väittämä loppuun liikkumatta ja miettiä itsenäisesti mielessään mitä väittämästä ajattelee.
- Huuda sitten “Mene!” , jolloin osallistujat juoksevat sen kyltin luo mitä ovat väittämästä mieltä ja jähmettyvät jälleen.
- Kun kaikki osallistujat ovat juosseet kyltinsä luo ja jäätyneet paikalleen, lue lukemaasi väittämään liittyvä oikea vastaus kuuluvalla äänellä.
- Kerää osallistujat jälleen tilan keskelle ja jatkakaa seuraavalla väittämällä.
- Muistuta leikkijöitä siitä, ettei ole tarkoitus juosta sinne minne joku toinen juoksee, vaan tarkoitus on miettiä mitä asiasta itse ajattelee. Jos tämä on ryhmällesi vaikeaa, voitte peittää silmät partiohuiveilla tai sulkea ne, ja ottaa askeleen keskiviivalta eteenpäin sanalla “Totta” ja taaksepäin sanalla “Tarua”.
- Todellisuudessa kaikki lukemasi kauneusväittämät ovat totta, mutta pidä tämä tieto koko leikin ajan salaisuutena!

Kokoontukaa leikin loputtua piiriin purkamaan aktiviteetti seuraavan keskustelun avulla.

Kysymyksiä

- Oletko yllättynyt, että kaikki nämä väittämät ovat totta? Mikä oli kaikista yllättävintä?



- Olemme juuri saaneet huomata kuinka paljon erilaisia käsityksiä yhteiskunnissa eri puolilla maailmaa on siitä, mikä on kaunista.
- Muistelkaa nyt sitä listaa, jonka kokosimme aiemmin televisiossa ja muualla mediassa meille esitettävistä prinsessoista / supersankareista. Voimmeko todella ajatella, että se lista kertoisi meille totuuden kauneudesta – että vain sillä tapaa voi olla kaunis, kun kauneus nähdään eri puolilla maailmaa niin eri tavalla?
- Mitä ajattelette?

Rohkaise osallistujia huutamaan EI!

Free Being Me – Ihan vapaasti mä! -galleria 10 min

Tavoite

Osallistajat oppivat katsomaan itseään ja toisiaan myönteisemmin ja oivaltavat, mikä tekee juuri heistä ainutlaatuisia ja mitä heidän kehonsa voi tehdä.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Luokaa galleria innostavista kuvista, jotka rohkaisevat osallistujia arvostamaan heidän ainutlaatuista identiteettisyyttään.

Tarvikkeet

- Paperia ja piirustusvälineet jokaiselle osallistujalle

Tee näin!

Olemme oppineet, että eri puolilla maailmaa ihmisten kauneuskäsitys on erilainen, ja siksi ei ole myöskään vain yhtä tapaa olla kaunis.

Nyt mietimme yhdessä, kuinka ainutlaatuisia me kaikki olemme – eikä se tarkoita vain sitä miltä me näytämme! Sisäinen kauneus, joka on meidän sisällämme, merkitsee eniten. On lukuisia tapoja olla ihana ihminen!

Jaa osallistujille paperia ja piirustusvälineet.

Kerro osallistujille, että heillä on viisi minuuttia aikaa piirtää paperille kuva itsestään tekemässä jotakin, mitä rakastavat. Kuvasta tulisi nähdä, mitä he voivat tehdä käyttämällä kehoaan, kuten leikkiä lempileikkiään, harrastaa lempilajiaan, tehdä erilaisia asioita, halata kavereitaan jne.

Kun kuvat ovat valmiit, kirjoittakaa siihen myönteinen viesti. Auta tarvittaessa kirjoittamisessa.

- Mitä kuvassa tehdään?
- Mikä erityinen osa heidän kehossaan mahdollistaa tämän tekemisen?

Esimerkiksi:

“Ajan pyörällä. Rakastan vahvoja jalkojani, koska ne jaksavat polkea lujaa pyörällä.”

“Leikin pikkusiskoni kanssa. Rakastan käsivarsiani, koska niillä voin halata häntä ja näyttää olevani ystävällinen ihminen.”

Pyydä jokaista osallistujaa vuorollaan näyttämään piirustuksensa toisille ja lue kuuluvalla äänellä kuvien positiivinen viesti. Ripustakaa kuvat kolon seinälle “Hämmästyttävä minä” -otsikon alle. Jos mahdollista, antakaa gallerian olla esillä koko Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -projektin ajan.



Kiitä kaikkia osallistujia jaetuista kuvista ja järjestä ryhmä pareihin.

Jos on olemassa näin monta erilaista asiaa olla ainutlaatuinen ja näin monta hämmästyttävää asiaa, mitä voimme kehoillamme tehdä, niin ei voi olla myöskään olemassa vain yhtä oikeaa tapaa, miltä näyttää ulospäin! Tämä on hyvä kertoa myös muille ihmisille, jotta hekin saavat lisää itsevarmuutta olla oma itsensä. Harjoitelkaa tätä parin kanssa kertomalla toisillenne, ettei ole vain yhtä tapaa olla kaunis, ja että sisäinen kauneus merkitsee eniten.

Vinkki!

Voitte kokeilla luoda “elävän gallerian” pantomiimina. Anna osallistujille muutama minuutti aikaa miettiä heidän oma asentonsa / liikkeensä, jolla he haluavat ilmaista oman myönteisen viestinsä. Kun jokainen on keksinyt oman asentonsa / liikkeensä, muodostakaa piiri. Kutsu kutakin osallistujaa vuorollaan, olkapäähän koskettamalla, piirin keskelle esittämään oma myönteisen viestinsä, jolloin muut saavat yrittää arvata mitä hän esittää. Muutaman arvauksen jälkeen esiintymisvuorossa ollut osallistuja voi kertoa mitä hän teki ja mikä oli asennon / liikkeen myönteinen viesti.

Henkilökohtainen haaste 5 min

Tavoite

Osallistujat huomaavat, että ulkonäkö on vain osa identiteettiä, muut ominaisuudet ovat yhtä merkityksellisiä luotaessa ystävyysuhteita tai omalla oikean elämän roolimallilla / esikuvalla.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat valitsevat kuvan inspiroivasta omasta esikuvasta / roolimallista, jotka he tuntevat oikeasta elämästä, esim. ystävä tai perheen jäsen. Jokainen osallistuja kertoo valinnastaan koko ryhmälle seuraavassa kokouksessa.

Tarvikkeet

- Tosielämän roolimallit taulukko.

Tee näin!

Pyydä jokaista osallistujaa ajattelemaan omasta lähipiiristään sellaista kannustavaa / inspiroivaa henkilöä, josta itse pitää, esim. ystävää tai perheenjäsentä. Pyydä osallistujia:

- tuomaan kuva tai piirustus valitusta henkilöstä seuraavaan kokoukseen.
- nimeämään yksi asia, mistä osallistuja todella pitää valitsemassaan henkilössä ja kirjoittamaan sen kuvan / piirustuksen taakse.

Muistuta, että osallistujien tulisi valita roolimallinsa henkilökohtaisten ominaisuuksien (keitä he ovat ja mitä he tekevät), ei ulkonäön perusteella.

Vinkki!

Tämä ensimmäinen henkilökohtainen haaste on oiva tilaisuus muistuttaa osallistujien vanhempia Free Being Me – Ihän Vapaasti Mä -ohjelmasta. Vanhemmat voivat auttaa lastaan tekemään ohjelmaa. Muista antaa johtajan oppaassa mainittu ”kirje vanhemmille”. Muistuta vanhempia siitä, että lapsen tulisi valita roolimallinsa muihin asioihin (kuka henkilö on ja mitä hän tekee) kuin ulkonäköön perustuen.





Tuntemus siitä, että on olemassa vain yksi tapa näyttää kauniilta ja huoli tämän kauneushanteen saavuttamisesta asettaa meille paljon paineita ja on yhä vaikeampaa saavuttaa täyttä potentiaaliamme puhumattakaan siitä, että voisimme nauttia elämästämme täysimääräisesti. Tässä kokouksessa autamme partiolaisia ymmärtämään meihin kohdistuvia ulkonäköön liittyviä paineita sekä oppimaan, että moninaisuus on kaunista ja ulkoinen olemus ei ole kaikki kaikessa.

Osallistumislupaus 5 min

Kokoa ryhmäsi ja kerro, että

Tässä kokouksessa opimme mitä tapahtuu, jos yritämme muuttaa liikaa ulkonäköämme sellaiseksi kuin edellisessä kokouksessa kuvaamallamme prinsessalla / prinssillä / unelmiemme satuhahmolla. Ihminen tulee onnettomaksi, jos hän kuvittelee, että on vain yksi tapa näyttää kauniilta. Autamme toisiamme tykkaamaan hyvistä ominaisuuksistamme ja nauttimaan elämästä ilman, että yritämme näyttää tietynlaisilta.

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua aktiivisesti tähän Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -kokoukseen ja pitää hauskaa. Tämä verbaalinen lupaus rohkaisee osallistumaan avoimemmin ja lopputuloksena on suurempi vaikutus kunkin osallistujan kehontuntemukseen.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Opasta osallistujia toimimaan ryhmänä ja ilmaisemaan yhdessä innostuksensa ja halunsa tehdä Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä aktiviteetteja.

Tarvikkeet

Et tarvitse materiaaleja tämän aktiviteetin toteuttamiseen.

Tee näin!

Pyydä osallistujia menemään ympyrään. Kiitä jokaista siitä, että hän on tullut kokoukseen ja pyydä heitä ilmaisemaan ääneen halukkuutensa osallistua toiseen Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -kokoukseen. Vedä tämän jälkeen seuraava huuto:

Sinä: ”Oletko valmis tekemään Free Being Me ohjelmaa? Oletko valmis pitämään hauskaa?”

Osallistuja: ”Kyllä olen!”

Pelele – Espanjalainen leikki 10 min

Tavoite

Osallistujat saavat kokea myönteisen tuntemuksen siitä, millaista on kehua ystävän hyviä ominaisuuksia ja miltä tuntuu ystävien huomattaessa heidän omat hyvät ominaisuutensa.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa



Leikkikää sovellusta espanjalaisesta perinneleikistä ja kannustakaa myönteistä ajattelua toisista ja itsestä.

Leikkikää leikkiä, jossa opitte tuntemaan toistenne erityisiä ominaisuuksia ja löytämään myös teitä yhdistäviä asioita.

Tarvikkeet

- Avaraa leikkitilaa
- Leikkivarjo, suuri viltti tai lakana
- Pehmolelu, joka leikin Pelele

(Mikäli ryhmä on iso, tarvikkeet voi varata muutamalle pienemmälle ryhmälle)

Tee näin!

Opettele laulu ensin itse ja opeta se sitten osallistujille. Pelele -laululeikin sävel on sama kuin For He's A Jolly Good Fellow -lastenlaulussa.

“Pelele, Pelele, we like you,
We like you just the way you are,
Pelele, Pelele, we like you,
And we like (nimi) too!”

Kerro leikin olevan lähtöisin Espanjasta, jossa juhlitaan kevään alkua ja lapset leikkivät Pelelen kaltaista perinneleikkiä.

Kerääntykää avaraan leikkitilaan piiriin ja ottakaa kukin leikkijä kiinni leikkivarjon reunoista. Asettakaa pehmolelu, eli leikin Pelele kankaan keskelle.

Laulakaa laulua ja heittäkää Peleleä ilmaan sen aikana leikkivarjon avulla. Viimeisessä säkeessä sanokaa jonkun osallistujan nimi ja pysäyttäkää kankaan heilutus. Osallistuja jonka nimi on sanottu, kertoo oman nimensä ja jonkin taidon tai ominaisuuden itsestään josta pitää. Tämän jälkeen hän ja kaikki osallistujat, jotka tunnistavat saman taidon tai ominaisuuden itsessään irroittavat otteensa leikkivarjosta ja juoksevat myötäpäivään piirin ympäri ja takaisin paikoilleen. Kun kaikki ovat takaisin paikoillaan, aloittakaa laulu alusta ja viimeisen säkeen nimen kohdalla sanokaa ensimmäisestä nimestä katsottuna vasemmalla puolella olevan katsottuna nimi.

Esimerkki: Viimeisen säkeen ollessa “..and we like Anna too!”, Anna sanoo; “Olen Anna ja olen hyvä uimaan”. Sitten Anna päästää leikkivarjosta irti ja lähtee juoksemaan myötäpäivään piirin ympäri ja palaa omalle paikalleen. Annan lisäksi myös kaikki muut, jotka ovat mielestään hyviä uimaan juoksevat piirin ympäri myötäpäivään. Kun kaikki ovat takaisin paikoillaan ja tarttuneet kiinni leikkivarjosta, aloitetaan laulu alusta ja Annan nimen sijaan sanotaan hänen vasemmalla puolella olevan leikkijänsä nimi. Näin jatketaan, kunnes kunkin osallistujan nimi on sanottu leikin aikana.

Rohkaise osallistujia kertomaan leikin aikana sellaisia asioita, joita ei ole aiemmin leikissä mainittu.

Kysymyksiä

- Miltä tuntui sanoa jotakin mukavaa itsestä?
- Oliko helppoa päättää juostaanko piirin ympäri vai ei?
- Onko yleisempää kehua toista ulkonäön perusteella kuin sen perusteella mitä toinen on sisältäpäin?

Vinkki!



Rohkaise osallistujia myös auttamaan toinen toisiaan miettimään hyviä ominaisuuksia toisissaan ennen kuin uusi kierros leikissä alkaa.

Osoita ymmärrystä osallistujille siitä, että joskus oman itsensä kehuminen voi tuntua haasteelta, mutta tee selväksi, että se on hyväksi ja vahvistaa itsetuntoa. Voit selittää osallistujille, että Free Being Me – Ihan vapaasti mä -projektin edetessä myönteisten asioiden kertominen omasta itsestä ja toisista helpottuu.

Mun haaste jakoon: Roolimallit 10 min

Tavoitteet

Jakamalla roolimallinsa toistensa kanssa, osallistujat huomaavat, ettei ulkonäkö ole tärkein tekijä ystävydessä eikä toisen arvostamisessa.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Osallistujat luovat näyttelyn heitä inspiroivista roolimalleista ja kertovat toisilleen miten päätyivät valitsemaan henkilöt esikuvikseen.

Tarvikkeet

- Täytetyt Mun haaste: Tosielämän roolimallit -tehtävän
- Seinätilaa
- Sinitarraa, maalarinteippiä, nastoja tmv.

Tee näin!

Kokoa osallistujat tyhjän seinätilan ympärille niin, että kaikki näkevät seinälle hyvin. Pyydä kukin osallistuja omalla vuorollaan esittelemään toisille kuva roolimallistaan ja lukemaan perustelut kuvan alta. Esittelyn jälkeen osallistuja saa ripustaa esikuvansa seinälle.

Kun kaikki ovat esitelleet roolimallinsa, kiitä osallistujia heidän panoksestaan.

Kysymyksiä

- Mikä on tärkeintä ystävän valitsemisessa? (Luonne: persoonallisuus)
- Onko oikein tai järkevää valita pitävänsä ihmisestä vain ulkonäön vuoksi? (EI!)

Olipa kerran 15 min

Tavoitteet

Osallistujat ymmärtävät kääntöpuolen sille, kun pyrkii näyttämään siltä mitä yhteiskunta odottaa.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Kerro tarina, joka havainnollistaa niiden rikkauksien arvon, jotka voit saavuttaa kun ei keskity liiaksi ulkoisiin ominaisuuksiin.

Tarvikkeet



- Olipa kerran -tarina, (liite 2.1.)
- A5 tai A4 kokoista paperia ja värikyniä
- 1 johtaja / 8 osallistujaa (tämä on suositus)

Tee näin!

Lue Olipa kerran -tarina (5 min)

Pyydä osallistujia istumaan ja ottamaan mukava asento, sekä keskittymään kuuntelemaan tarina aivan hiljaa. Lue tarina ääneen ryhmälle. Halutessasi voit lisätä tarinan vuorovaikutuksellisuutta pyytämällä myös osallistujia lukemaan kappaleita tai elävöittää tarinaa eläytyen tarinan hahmojen toimiin, kuten Liljan harjaamassa turkkiaan tai Miljan hyppäämässä pommilla veteen.

Piirtäkää hahmot (5 min)

Jaa nyt ryhmä pareihin ja jaa jokaiselle parille piirustusvälineet. Pyydä osallistujia piirtämään paperille tarinan päähahmot Milja ja Lilja.

Keskustelkaa hahmoista (5 min)

Kokoontukaa n.8 hengen pienryhmiin, jolloin jokaisessa pienryhmässä tulisi olla johtaja. Mikäli se ei ole mahdollista, kokoontukaa yhteen kaikkien osallistujien kanssa, mutta varmista tällöin, että jokainen isommassa ryhmässä tulee kuulluksi.

Pyydä pareja laittamaan nyt piirustukset vain Milja -hiirestä lattialle ja saadaksenne käsityksen Miljan hahmosta kysy kultakin osallistujalta vuorollaan millainen tämä on.

”Osaisitteko jokainen kertoa minulle yhden asian Miljan hahmosta; millainen hän on tai mitä hän tykkää tehdä?”

Seuraavaksi pyydä pareja vaihtamaan Milja-hiiren tilalle piirustus Lilja -hiirestä lattialle ja käykää kysymyskierron uudestaan.

Kysymyksiä

Jatkakaa keskustelua tarinan pohjalta pienryhmissä seuraavien kysymysten avulla:

- Mistä Lilja jäi paitsi huolehtiessaan vain ulkonäöstään?
- Miksi Lilja yritti niin kovasti muuttaa ulkonäköään?
- Miltä arvelette, että tämä tuntui Liljasta?
- Mitä ajattelette tarinan yrittävän meille opettaa?
- Saiko tarina Liljasta ja Miljasta sinut ajattelemaan erilailla siitä, miten näet itsesi?

Aktiviteetin myötä sinun tulisi saada osallistujat ymmärtämään

- Hahmojen väliset erot
- Liljan elävän paineen alla sen vuoksi mitä hän mediasta näkee
- Lukuisista varjopuolista, kun täytyy näyttää tietyltä, voidakseen tuntea itsensä onnelliseksi. Esim. Lilja ei halunnut osallistua. Hän näki paljon vaivaa ja käytti paljon aikaa laittautuakseen valmiiksi. Hänellä ei ollut aikaa olla kavereiden kanssa. Hän ei lähtenyt mukaan hauskoihin juttuihin. Hän toivoi, että olisi jotain muuta kuin on. Hän unohti kuinka kaunis hän jo oli. Hänen suhteensa ystäviin ja vanhempiin kiristyi huolestuttavasti.

Onnellinen loppu I 15 min

Huom! Aktiviteetti on kaksiosainen ja se on suositeltavaa pitää yhdessä.



Tavoitteet

Osallistujat oppivat erilaisia tapoja myönteiseen ajattelumalliin omasta ulkoisesta olemuksestaan kiinnittämällä huomioarvon siihen mitä heidän kehonsa voi tehdä.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Auttakaa Liljaa arvostamaan itseään.

Tarvikkeet

- Milja ja Lilja -piirustukset edellisestä aktiviteetista
- 1 noppa ja 1 paperi (A4-A3) / 4-6 hlö pienryhmä
- Kyniä
- liimapuikko

Tee näin!

Jakakaa osallistujat 4-6 hengen pienryhmiin. Kukin ryhmä valitsee yhden edellisen aktiviteetin Lilja -piirustuksista ja liimaa sen keskelle isompaa paperia. Pyydä ryhmän numeroimaan ja nimeämään Liljan osat seuraavasti;

1. Korvat
2. Nenä
3. Häntä
4. Turkki
5. Silmät
6. tassut

Seuraavaksi autamme Miljaa osoittamaan Liljalle, ettei tämän ulkonäkö ole hänessä tärkeintä. Esimerkiksi, tarinassa jonka luimme, Lilja oli huolissaan viiksistään, joiden tämä halusi olevan suoristetut. Milja voisi kertoa Liljalle, että tämän viikset ovat hyvät juuri sellaisinaan kuin ne luonnollisesti ovat, koska ne auttavat Liljaa löytämään tiensä tiheässä heinikossa. Keksitään nyt yhdessä hyviä esimerkkejä Liljalle siitä, mitä hän voi näiden kehonosien ansiosta tehdä sen sijaan, että miettii miltä ne näyttävät.

Osallistujat heittävät pienryhmissä noppaa vuorotellen ja keksivät nopan osoittaman silmäluvun mukaiselle Liljan osalle jotakin myönteistä. Osallistujat kirjoittavat oman esimerkkinsä osan viereen.

Mikäli nopan silmäluku on jo heitetty ja esimerkki keksitty, heittäkää uudestaan. Se ryhmä voittaa, joka saa ensimmäisenä kaikki kuusi esimerkkiä kirjoitettua.

Onnellinen loppu II 15 min

Kokoontukaa yhteen ja anna kaikille mahdollisuus esitellä uusiutunut Lilja. Voit myös käyttää oheisia esimerkkejä apunasi, mutta rohkaise osallistujia esittämään omat ajatuksensa.

Mehän tiedämme, ettei ole olemassa vain yhtä tapaa näyttää kauniilta. Ehkäpä Liljan pitäisi ymmärtää myös se. Mitä te haluaisitte kertoa Liljalle auttaaksenne häntä. Kääntykää nyt kaverin kanssa kasvotusten, ja esittäkää kumpikin vuorollanne puhuvanne Liljalle. Kertokaa hänelle jotakin mitä olette itse oppineet ja auttakaa näin häntä murehtimaan vähemmän ulkonäöstään.

Vinkki!



Vaikka osallistujat heittävätkin noppaa vuorollaan, voit kannustaa kaikkia auttamaan toisiaan ideoimaan esimerkkejä siitä, mitä Lilja voi kehollaan tehdä.

Extra!

Jos teille jää aikaa, voitte toistaa muunnoksen tästä pelistä. Jaa ryhmä jälleen 4-6 hlö pienryhmiin ja pyydä osallistujia luonnostelevaan paperin kääntöpuolelle ihmisen ääriviivat. Ei ole tärkeää luoda viimeisteltyä piirrosta ja käyttää siihen aikaa, vaan saada aikaan ihmisen ääriviivat kehonosineen.

Nyt osallistujat heittävät vuorollaan noppaa ja tällä kertaa noppaa heittänyt pelaaja valitsee omasta kehostaan osan josta pitää ja kirjoittaa tämän ryhmän piirtämän hahmon kyseisen kehonosan kohdalle.

Tästä eteenpäin kun joku heittää kirjoitetun kehonosaa vastaavan silmäluvun, pelaajat jakavat keskenään jotakin mitä tällä kehonosalla voivat tehdä. Jatkakaa peliä, kunnes kaikki nopan silmäluvut on kirjoitettu hahmoon.

Mun haaste: Tykkään musta -ennustaja (kotitehtävä) 5 min

Tavoitteet

Osallistujat käyttävät oppimaansa apuna haivatakseen omat vahvuutensa, kykynsä ja vahvistaakseen itsetuntoaan.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Rakentakaa origami, joka tukee osallistujien identiteettiä ja sitä mistä he pitävät itsessään. Keskustelkaa siitä.

Tarvikkeet

Alla oleva origamipohja

Tee näin!

Jaa jokaisella osallistujalle origamipohja ohjeineen ja ohjeista heitä täyttämään se kotona seuraavaan kokoukseen mennessä. Ohjeista, että origami taitellaan VASTA seuraavassa kokouksessa.

Vinkki!

Voit varata itsellesi seuraavaan kokoukseen mukaan muutaman ylimääräisen siltä varalta, että joku unohtaa omansa kotiin.



Yksipuolista kauneuskäsitystä vahvistetaan erityisesti median kautta. Tässä kokouksessa selvitämme, kuinka yksipuolisen kuvan media kauneudesta välittää ja kuinka mahdoton median kauneusihannetta on täyttää. Osallistajat ottavat tähän kantaa keksimällä parempia, voimaannuttavia tapoja käsitellä kauneutta mediassa.

Osallistumislupaus
5 min

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua aktiivisesti tähän Free Being Me – Ihan vapaasti mä – kokoukseen ja pitää hauskaa. Ääneen lausuttu lupaus rohkaisee osallistujia olemaan avoimempia, jolloin vaikutus heidän kehonkuvaansa on suurempi.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Rohkaise osallistujia näyttämään, että he ovat innostuneita kokoukseen osallistumisesta.

Tarvikkeet

Et tarvitse välineitä

Tee näin!

Kokoa ryhmäsi yhteen.

Tässä Free Being Me -kokouksessa opimme, miten media saa meidät ajattelemaan, että on vain yksi tapa olla kaunis. Tiedämme, että se ei ole totta. Siksi keksimme oman viestimme, jonka haluaisimme välittää mediassa. Näin vastustamme median yksipuolista kauneuskäsitystä. Tarkoituksenamme on näyttää ihmisille ympäri maailmaa, että on hyvä olla ainutlaatuinen.

Asettukaa ympyrään. Kiitä osallistujia siitä, että he ovat tulleet kokoukseen. Pyydä kaikkia ilmaisemaan ääneen, että he haluavat osallistua Free Being Me – Ihan vapaasti mä – kokoukseen. Vedä seuraava huuto:

Sinä: ”Oletko valmis osallistumaan? Oletko valmis ideoimaan? Oletko valmis osallistumaan Free Being Me -kokoukseen?”

Osallistujat: ”Kyllä olen!”

Oma haaste jakoon: Tykkään musta -ennustaja
10 min

Tavoite

Osallistujat kohottavat itseluottamustaan ja harjoittelevat kertomaan myönteisiä asioita itsestään muille.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat käyttävät edellisessä kokouksessa kotitehtäväksi annettua origamiennustajaa mahdollisimman monen ryhmäläisen kanssa viiden minuutin aikana.



Tarvikkeet

Jokaisen kotonaan täyttämät Oma haaste: Tykkään musta -origamipohjat (liite 2.2)

Tee näin!

Kerro osallistujille, että heidän tehtävänä on selvittää origamiennustajien avulla, millaisia hyviä ominaisuuksia muilla on. Samalla he pääsevät kertomaan omista hyvistä puolistaan muille.

Varmista, että kaikilla on oma, täytetty origamipohja mukanaan. Näytä osallistujille, miten ennustaja taitellaan. Saat apua seuraavista ohjeista:

1. Aseta paperi pöydälle kuvapuoli alaspäin. Taita paperi kolmioksi ja avaa taitos. Tee toinen samanlainen taitos eri suuntaan (katso kuva).
2. Taita kaikki neljä nurkan kärkeä paperin keskelle niin, että muodostuu neliö (katso kuva).
3. Käännä paperi ympäri.
4. Taita taas kaikki neljä nurkan kärkeä keskelle niin, että muodostuu neliö.
5. Taita paperi keskeltä puoliksi pystysuunnassa kuvan mukaisesti ja avaa taitos.
6. Taita paperi keskeltä puoliksi vaakasuunnassa kuvan mukaisesti. Älä avaa taitosta.
7. Laita peukalot ja etusormet ”nokan” lokeroihin. Käytä ennustajaa liikuttamalla sormiasi yhteen ja erilleen, vuorotellen kumpaankin suuntaan.

Jaa osallistujat pareihin.

Joskus tuntuu vaikealta sanoa ääneen, mistä pidämme itsessämme. Nyt harjoitellaan sitä! Itsensä kehumisesta tulee hyvä olo, joten sitä pitäisi tehdä mahdollisimman usein.

Varmista, että kaikki osaavat käyttää ennustajaa. (Suurin osa varmasti osaa jo!)

- Ensimmäinen parista valitsee luvun.
- Toinen avaa ja sulkee ennustajaansa yhtä monta kertaa, eri suuntiin vuorotellen.
- Seuraavaksi ensimmäinen parista valitsee jonkin ennustajassa näkyvistä luvuista.
- Toinen avaa luvun mukaisen läpän ja lukee ääneen asian, josta pitää itsessään.

Tämä tehdään kahdesti, sitten vaihdetaan osia.

Kun molemmat ovat kertoneet kaksi myönteistä asiaa itsestään, vaihtakaa pareja. Jatkakaa, kunnes aika loppuu.

Etsi eroavaisuudet

10 min

Tavoite

Osallistujat huomaavat, että mediassa julkaistut kuvat eivät aina ole aitoja, vaan niitä on usein käsitelty.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat vertailevat alkuperäisiä ja käsiteltyjä kuvia ja etsivät niistä eroavaisuuksia.

Tarvikkeet

Alla olevat kuvat ja kyniä.

Tee näin!



Muistatteko ensimmäisessä Free Being Me -kokouksessa laaditun listan, johon kerättiin ”täydellisen” satuhahmon piirteitä? Moni saattaa tuntea itsensä huonoksi tai riittämättömäksi, koska ei näytä prinsessalta tai supersankarilta. Jos vain tietynlaista ulkonäköä pidetään kauniina, kaikki tuntevat olonsa riittämättömäksi: tosielämässä kukaan ei näytä samalta kuin prinsessat tai supersankarit.

Tiesittekö, että edes julkkikset, näyttelijät ja oikeat prinsessat eivät aina näytä samalta kuin kuvissa? Se johtuu siitä, että heistä julkaistavia kuvia käsitellään tietokoneella. Tietääkö joku, mitä kuvankäsittely eli photoshopaus tarkoittaa?

Keskustele osallistujien kanssa aiheesta, kunnes jokainen ymmärtää, mitä kuvankäsittely ja kuvien manipulointi tarkoittaa. Kuvankäsittely eli photoshopaus tarkoittaa, että esimerkiksi julkkisten tai mallien kuvia muokataan tietokoneella, jotta he näyttäisivät kuvissa enemmän yhteiskunnan kauneusihanteen mukaisilta. He eivät siis näytä tosielämässä samalta kuin kuvissa!

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin. Anna jokaiselle ryhmälle yllä olevat kuvat. Pyydä osallistujia etsimään alkuperäisistä ja käsitellyistä kuvista eroavaisuuksia ja merkitsemään ne kynällä. Kun tehtävä on tehty, lue vastaukset ääneen. Ryhmät voivat tarkistaa, kuinka monta eroavaisuutta ne löysivät.

Kysymyksiä

- Oliko erojen huomaaminen helppoa?
- Jos olisitte nähneet vain käsitellyn kuvan, olisitteko tunnistanee sen käsitellyksi?
- Jos jopa julkkisten ja näyttelijöiden kuvia käsitellään, luuletteko, että joku voisi tosielämässä näyttää luonnostaan samanlaiselta kuin he näyttävät kuvissa?
- Onko reilua, ettemme näe ihmisiä kuvissa sellaisina kuin he oikeasti ovat?
- Jos haluaisit kertoa kaverillesi, ettei hänen kannata verrata itseään lehdissä ja televisiossa näkyviin käsitelyihin kuviin, mitä sanoisit hänelle?

Muutetaan mediaa

25 min

Tavoite

Osallistujat kyseenalaistavat median yksipuolisen kauneuskäsityksen. Osallistujat laativat valitsemaansa mediaan oman viestin, joka tukee myönteistä kehonkuvaa.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Leikitään, että osallistujilla on kolme minuuttia aikaa ottaa media omiin käsiinsä. Osallistujat laativat viestin, jonka he haluaisivat lähettää maailmalle.

Tarvikkeet

Piirustustarvikkeita ja rekvisiittaa roolileikkiä varten (osallistujien valinnoista riippuen)

Tee näin!

Teille on annettu mahdollisuus vallata media – esimerkiksi televisio tai jokin lehti – ja jakaa siellä lyhyt viesti maailmalle. Viestin tulee innostaa ihmisiä tuntemaan olonsa itsevarmaksi itsensä ja ulkonäkönsä suhteen. Näytetään, että media on väärässä: osoitetaan, että on enemmän kuin yksi tapa näyttää kauniilta!



Tehtävänä on laatia jonkin median tyyliä mukaileva viesti, jonka esittäminen onnistuu kolmessa minuutissa. Viesti voi olla missä muodossa vain, mutta sen tulee perustua Free Being Me -ohjelmassa opittuun.

1. Mitä haluatte kertoa?

Jaa osallistujat ryhmiin. Pyydä aluksi ryhmiä sopimaan, millaisen viestin ne haluavat kertoa maailmalle. Kirjoittakaa sisältö ylös. Viestin sanoma voi olla esimerkiksi seuraavanlainen:

”Suora lähetys: Kaunis voi olla monella tapaa! Kirjeenvaihtajamme eri puolilta maailmaa vahvistavat, että on monta tapaa näyttää hyvältä!”

”Ihan vapaasti mä – olympiaurheilija kertoo haastattelussa, että ulkonäköä tärkeämpää on, mitä oma keho pystyy tekemään”

”Sinäkin näytät hyvältä! Uuden aikakauslehtemme sanoma on, että kehostaan saa olla ylpeä, eikä itseään kannata verrata mediaan”

”Olen upea sisäisesti ja ulkoisesti, innostaa radiohitti huutamaan”

2. Miten haluatte kertoa viestinne?

Ryhmät voivat valita viestilleen millaisen muodon tahansa. Viesti voi olla esimerkiksi:

- Uutinen
- Aikakauslehden kansi
- Musiikkivideo
- Mainos
- Mainossävelmä
- Haastattelu
- Sarjakuva

Anna ryhmille noin 20 minuuttia aikaa valmistella viestit. Valmiit viestit esitetään muille ryhmille. Muista varata tarpeeksi aikaa myös esittämiseen.

Kiitä lopuksi osallistujia ahkeroinnista.

Vinkki!

Tämä aktiviteetti toimii parhaiten silloin, kun ryhmät tietävät tarkkaan, mitä haluavat sanoa. Auta ryhmiä hiomaan viestin sanomaa ennen toteuttamista.

Rohkaise kaikkia osallistumaan, jotta mahdollisimman moni saisi äänensä kuuluviin tehtävässä.

Kysymyksiä

- Oliko kivaa nähdä muiden ryhmien esitykset?
- Mikä oli suosikkisi?
- Olisiko median hyvä lähettää tällaisia viestejä myös tosielämässä?

Oma haaste: Olet tähti
10 min (+kotitehtävä)

Tavoite

Osallistujat kertovat Free Being Me -ohjelmassa oppimaansa eteenpäin.



Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Jokainen koristelee tähden muotoisen kortin, johon kirjoitetaan jokin myönteinen ajatus. Ennen seuraavaa kokousta jokainen laittaa tähtensä esille valitsemaansa paikkaan, jossa mahdollisimman moni näkee sen.

Tarvikkeet

Tähden muotoon leikattuja kartonkipaloja ja askartelumateriaalia niiden koristeluun (esimerkiksi värillistä kartonkia, erivärisiä kyniä, liimaa)

Tee näin!

Jaa osallistujat pareiksi.

Olemme jo huomanneet, että median mielestä on vain yksi tapa olla kaunis. Median mukaan ulkonäkö on tärkeämpää kuin mikään muu. Me tiedämme kuitenkin, että se ei ole totta. Kerrotaan siis muillekin, että kaunis voi olla monella tapaa ja että ulkonäkö ei ole kaikki kaikessa. Rohkaistaan jokaista arvostamaan itseään ulkonäöstä riippumatta.

Jaa jokaiselle osallistujalle tähdenmuotoinen kartonkipala. Auta heitä kirjoittamaan tähtensä jokin myönteinen ajatus, jonka he haluaisivat kertoa muille ihmisille. Ajatuksen pitäisi rohkaista olemaan oma itsensä ja haastamaan luutuneet kauneuskäsitykset. Tässä muutama idea:

- Olet hyvä juuri tuollaisena.
- Sisin on tärkeämpää kuin ulkonäkö.
- Olet nätti/komea.
- Ole ylpeä itsestäsi ja kehostasi: olet upea.

Vaikka tämä on hiljainen tehtävä, rohkaise osallistujia keskustelemaan parinsa kanssa siitä, mitä tähtiin kirjoitetaan.

Anna osallistujille aikaa koristella oma tähtensä.

Ota lopuksi yhteiskuva ryhmästäne tähtien kanssa. (Muista kysyä lupa kuvaamiseen.) Voit myös ottaa kuvan pelkistä tähdistä.

Jos olet saanut luvan kuvan jakamiseen, voit jakaa sen Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kampanjan Facebook-ryhmässä osoitteessa www.facebook.com/freebeingmesuomi.

Haasta osallistujat laittamaan tähtensä esille sellaiseen paikkaan, jossa mahdollisimman moni näkee sen. Tähden voi laittaa esille kotona (sisälle tai ulos) tai viedä vaikka koulun ilmoitustaululle. Tähden voi myös kuvata ja laittaa kuvan esimerkiksi omaan blogiin tai sosiaaliseen mediaan. Lisähaasteena voit pyytää osallistujia sanomaan tähteen kirjatun ajatuksen mahdollisimman monelle ihmiselle ennen seuraavaa kokousta.

Vinkki!

Jos epäilet jonkun osallistujan kokevan tehtävän vaikeaksi, laita hänet vanhemman tai itsevarmemman osallistujan pariin. Rohkaise pareja auttamaan toisiaan.

Muistuta, että tähtiä ei voi laittaa mihin tahansa julkiselle paikalle ilman lupaa.



Neljäs kokous

Neljännessä kokouksessa keskitytään teihin ja siihen, kuinka te voitte omalta osaltanne parantaa lasten ja nuorten kehonkuvaa. Kokouksessa kerrataan Free Being Me -ohjelmassa opittuja taitoja ja ohjelman sanomaa esimerkiksi leikkimällä hauskaa burundilaista laululeikkiä ja auttamalla kavereita hyväksymään itsensä.

Osallistumislupaus 5 min

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua aktiivisesti tähän Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen ja pitää hauskaa. Ääneen lausuttu lupaus rohkaisee osallistujia olemaan avoimempia, jolloin vaikutus heidän kehonkuvaansa on suurempi.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Rohkaise osallistujia näyttämään, että he ovat innostuneita kokoukseen osallistumisesta.

Tarvikkeet

Et tarvitse välineitä

Tee näin!

Kokoa ryhmäsi yhteen.

Tämän kokouksen aiheena olette te. Vastustamme ajatusta, että ulkonäkö on tärkeintä, ja opettelemme sanomaan sen ääneen. Pohdimme myös, millaisen muutoksen voimme saada aikaan maailmassa, jos ryhdymme kertomaan oppimaamme eteenpäin.

Asettukaa ympyrään. Kiitä osallistujia siitä, että he ovat tulleet kokoukseen. Pyydä kaikkia ilmaisemaan ääneen, että he haluavat osallistua Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen. Vedä seuraava huuto:

Sinä: ”Oletko valmis tanssimaan? Oletko valmis huutamaan? Oletko valmis osallistumaan Free Being Me -kokoukseen?”

Osallistujat: ”Kyllä olen!”

Ringa Ringa – laululeikki Burundista 10 min

Tavoite

Osallistujat iloitsevat vahvuuksistaan ja yksilöllisyydestään sekä vahvistavat myönteistä kehonkuvaansa.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Opetellaan innostava ja itseluottamusta kohottava burundilainen laululeikki.



Opettele sävel ja sanat etukäteen.

Tee näin!

Joissakin Afrikan maissa naiset opettavat nuoria olemaan itsevarmoja ja ylpeitä ulkonäöstään laulujen ja tarinoiden avulla. Tämä laulu on peräisin Burundin partiolaisilta Afrikasta. Jokainen säe lauletaan samalla sävelellä.

Burundilaiset rakastavat tanssimista ja laulamista! Johdattele ryhmäsi laulun iloiseen tunnelmaan kehottamalla heitä taputtamaan, keinumaan ja tanssimaan mukana. Opetelkaa laulamaan Ringa ringa sekä kirundiksi (burundilaisten kielellä) että englanniksi.

Esilaulaja laulaa tai lausuu säkeen ensin ja muut toistavat perässä. Seuraavalla kerralla esilaulaja korvaa Lucy-nimen jonkun osallistujan nimellä ja smile (hymy) -sanan jollakin muulla asialla, josta mainittu henkilö voi olla ylpeä. Keksi valmiiksi muutamia sanoja: esimerkiksi freckles (pisamat), hair (hiukset), eyes (silmät), voice (ääni). Näin jatketaan, kunnes kaikista osallistujista on laulettu. Voit kannustaa osallistujia tanssimaan, kun heistä lauletaan.

Ringa ringa kirundiksi:
(kirundinkieliset sanat lausutaan kuten kirjoitetaan)

Ringa wii Lucy ringa! Ringa!
Ringa khu bwiiza bwawei! Ringa!
Wabuu-hawei imana jawei!
Ringa wii Lucy ringa! Ringa!
Ringa khu smile jawei! Ringa!
Wabuu-hawei imana jawei!

Vinkki!

- Jos osallistujia on paljon, jaa heidät pienempiin ryhmiin, jotta jokaisesta ehditään laulaa.
- Koettakaa opetella laulu myös kirundiksi.
- Kun osallistujat ovat oppineet sanat, kehoita heitä keksimään asioita, joista laulun kohde voi olla ylpeä tai joista he itse voivat olla ylpeitä.

Oma haaste jakoon: Olet tähti
10 min

Tavoite

Osallistujat kertovat, miten he vahvistivat muiden myönteistä kehonkuvaa.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat kertovat pienissä ryhmissä vuorotellen, kuinka he välittivät viime kokouksessa omaan tähteensä kirjoitettua ajatusta eteenpäin.

Tarvikkeet

Jokaiselle ryhmälle oman lankakerän tai narua

Tee näin!



Jaa osallistujat pieniin ryhmiin ja pyydä kutakin ryhmää asettumaan ympyrän muotoon. Aloittaja ottaa lankakerän, pitää langan päästä kiinni ja heittää samalla kerän jollekulle ympyrässä seisovalle.

Se, joka ottaa kerästä kopin kertoo ryhmälleen,

- mitä hänen tähdessään luki
- miten hän välitti viestin eteenpäin
- miksi viesti on hänen mielestään tärkeä.

Seuraavaksi hän ottaa langasta kiinni ja heittää kerän jollekulle toiselle.

Tätä toistetaan, kunnes kaikki ovat kertoneet tähdestään ja pitelevät kiinni langasta. Näin lanka muodostaa osallistujien välille verkon. Kerro, että:

Emme ole ainoita, jotka yrittävät vaikuttaa ympäröivään maailmaan tekemällä hyviä asioita esimerkiksi kertomalla näitä viestejä eteenpäin. Miljoonat partiolaiset ympäri maailmaa tekevät samaa: hekin yrittävät saada ihmiset hyväksymään itsensä. Tämä lanka yhdistää meidät verkoksi, ja samalla tavalla maailman partiolaisia yhdistää näkymätön verkko. Kun tarpeeksi moni tekee pieniä tekoja, voivat nämä pienet teot yhdessä saada aikaan suuren muutoksen maailmassa.

Hyvän olon aarteenetsintä 25 min

Tavoite

Osallistujat harjoittelevat repliikkejä, joiden avulla he voivat vastustaa yksipuolista kauneuskäsitystä.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat etsivät pienissä ryhmissä lappuja, joihin on kirjoitettu ulkonäköpaineita kokevien lasten ajatuksia. Ryhmät keksivät vastaukseksi myönteisiä tapoja sanoa, että ulkonäkö ei ole tärkeintä.

Tarvikkeet

Hyvän olon aarteenetsintä -laput (liite 4.1), kyniä ja paperia

Tee näin!

Valitse liitteestä 4.1 kahdeksasta kymmeneen lappua ja piilota ne eri puolille koloa tai kokouspaikkaa. Jaa osallistujat pieniin vartioihin, joista jokaiselle nimetään vartionjohtaja.

Olen piilottanut teille lappuja etsittäväksi. Niihin on kirjoitettu ajatuksia, joita teidän kaltaisenne lapset ovat salaa pohtineet. Teidän tehtävänänne on löytää mahdollisimman monta lappua. Aina kun löydätte lapun, miettikää, mitä henkilölle voisi sanoa, jotta hän ymmärtäisi, ettei ole vain yhtä tapaa olla kaunis.

Kerro vartioille, kuinka monta lappua piilotit. Näin osallistujat tietävät, milloin he ovat löytäneet kaikki laput. Kaikki vartiot etsivät lappuja. Kun vartio löytää lapun, vartionjohtaja lukee sen ääneen. Vartion tehtävänä on keksiä rohkaiseva vastaus, joka osoittaa, ettei ulkonäöstä murehtiminen kannata. Ryhmä sanoo vastauksensa ääneen.

Esimerkiksi näin:

Lappu: ”Kaverini eivät pidä minusta, jos olen ruma.”



Vartion vastaus: ”Älä huoli, tuo ei ole totta. Kaverisi pitävät sinusta luonteesi takia, eivät ulkonäkösi tähden.”

Vartionjohtaja kirjoittaa vartion vastaukset ylös. Löydetyt laput laitetaan takaisin piiloon, jotta muutkin vartiot voivat löytää ne. Kun vartiot ovat keksineet vastauksen kaikkiin lappuihin, pyydä osallistujia palauttamaan laput itsellesi.

Siirrykää sitten seuraavaan tehtävään:

Nyt kokeilemme, miten rohkaisevat ajatukset muuttavat olotilaamme.

Pyydä osallistujia kuvittelemaan, että he ovat surullisia ja huolissaan ulkonäöstään, aivan kuten lappujen lapset. Osallistujat ottavat asennon, joka kuvaa apeaa oloa.

Kerro, että luet seuraavaksi ääneen vastaukset, jotka keksittiin aarteenetsinnän aikana. Aina kun luet vastauksen, osallistujien tulee muuttaa asentoaan niin, että se kuvaa heidän uutta tunnetilaansa.

Toivottavasti osallistujat innostuvat näyttämään hyvän olonsa hyppimällä, suoristamalla ja hymyilemällä!

Kysymyksiä

- Oletteko joskus olleet huolissanne samanlaisista asioista?
- Mikä vastauksista voisi auttaa teitä murehtimaan jatkossa vähemmän?
- Mikä oli suosikkinne oman ryhmänne keksimistä vastauksista?

Vinkki!

Jos ryhmien on vaikea keksiä rohkaisevia repliikkejä, auta osallistujia esittämällä kysymyksiä. Voit myös muistuttaa heitä Free Being Me -ohjelman keskeisestä sanomasta:

- Ei ole vain yhtä tapaa olla kaunis.
- Sisin on tärkeämpää kuin ulkonäkö.
- On hyvä arvostaa sekä sitä, mitä kehomme pystyy tekemään että sitä, miltä näytämme.
- On tärkeää olla oma itsensä. Olemme kaikki erilaisia ja siksi erityisiä.
- Kukaan ei pääätä pelkästään ulkonäkösi perusteella, pitääkö sinusta vai ei.

Ihan vapaasti mä -lupauskortti 10 min

Tavoite

Osallistujat kertaavat, mitä ovat oppineet Free Being Me -kokouksissa ja sitoutuvat soveltamaan oppimaansa jatkossakin.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Osallistujat kirjoittavat ylös tärkeimmät oppimansa asiat sekä kaksi tapaa, joilla he voivat jakaa oppimaansa eteenpäin.

Tarvikkeet

Kortti kartongista (ks. malli, liite 4.2) jokaiselle osallistujalle, kyniä ja paperia

Tee näin!



Anna osallistujille kymmenen minuuttia aikaa täyttää ja koristella oma Ihan vapaasti mä -lupauskortti.

Kerro, että osallistujien tulisi lupautua tekemään pieniä asioita, jotka auttavat heitä itseään ja muita tuntemaan olonsa itsevarmemmaksi. Esimerkiksi:

”Lupaan, etten kommentoi ilkeästi kavereideni ulkonäköä.”

”Lupaan muistuttaa ihmisille, että kaunis voi olla monella tapaa.”

”Lupaan kertoa oppimastani perheelleni.”

Onnittele osallistujia siitä, että he ovat nyt täyttäneet Ihan vapaasti mä -lupauskorttinsa. Rohkaise heitä näyttämään kortteja perheilleen ja ystävilleen.



Osallistumislupaus 2 min

Tässä kokouksessa suunnitellaan jännittävä Tartu toimeen -projekti neljän helpon askeleen avulla. Projektin tarkoituksena on jakaa eteenpäin Free Being Me – Ihan vapaasti mä -ohjelmassa opittuja asioita. Tartu toimeen ja käynnistä muutos kaveripiirissäsi ja omassa yhteisössäsi!

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua aktiivisesti tähän Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen ja pitää hauskaa. Ääneen lausuttu lupaus rohkaisee osallistujia olemaan avoimempia, jolloin vaikutus heidän kehonkuvaansa on suurempi.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Rohkaise osallistujia näyttämään, että he ovat innostuneita kokoukseen osallistumisesta.

Tarvikkeet

Et tarvitse välineitä

Tee näin!

Kun olet alustanut Free Being Me -kokouksen, kiitä osallistujia siitä, että he ovat tulleet kokoukseen. Pyydä kaikkia ilmaisemaan ääneen, että he haluavat osallistua viidenteen ja viimeiseen Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen. Vedä seuraava huuto:

Sinä: ”Oletko valmis tarttumaan toimeen? Oletko valmis näyttämään kavereillesi, mitä olet oppinut myönteisestä kehonkuvasta?”

Osallistujat: ”Kyllä olen!”

Tartu toimeen -projektin suunnittelu 60 min

Tavoite

Osallistujat tarttuvat toimeen ja näyttävät muille, että kaunis voi olla monella tapaa. Osallistujat kertovat eteenpäin, mitä he ovat oppineet myönteisestä kehonkuvasta Free Being Me -ohjelman aikana.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Suunnitelkaa yhdessä, miten ryhmänne voi levittää Free Being Me -kampanjan sanomaa eteenpäin hauskasti ja innostavasti.

Tarvikkeet

Suttupaperia, ison paperin, erivärisiä kyniä ja Tartu toimeen -suunnitelmapohjan (liite 5.1)

Tärkeää!



Free Being Me – Ihan vapaasti mä –kampanjan keskeisenä tavoitteena on levittää myönteisen kehonkuvan sanomaa eteenpäin niin monelle kuin mahdollista – myös niille, jotka eivät ole päässeet osallistumaan siihen.

Ansaitakseen Free Being Me -merkin osallistujien tulee

- ottaa yhteyttä ainakin kahteen 7–14-vuotiaaseen lapseen tai nuoreen
- kertoa heille ohjelman sanomasta vähintään tunnin ajan.

Tee näin!

Tämänpäiväinen kokous on kaikkein jännittävin Free Being Me -kokouksemme, sillä suunnittelemme, miten tartumme toimeen ja kerromme Free Being Me -ohjelman sanomaa eteenpäin.

Kerro osallistujille neljästä askeleesta, joiden avulla saadaan aikaan muutos:

1. Muutoksen tunnistaminen: Ymmärrämme, millaisen muutoksen haluamme tehdä ja mitä muutos merkitsee muille.
2. Muutoksen suunnitteleminen: Päätämme, mitä sanomme ja suunnittelemme, miten kerromme viestiä eteenpäin.
3. Muutoksen toteuttaminen: Tartumme toimeen ja toteutamme suunnitelmamme!
4. Muutoksesta kertominen: Emme lopeta tähän, vaan mietimme, miten saamme viestin jatkamaan kulkuaan. Kerromme myös muille maailman partiolaisille, mitä olemme tehneet.

Tässä kokouksessa keskitymme kahteen ensimmäiseen askeleeseen: muutoksen tunnistamiseen ja muutoksen suunnitteluun. Sen jälkeen tartumme toimeen ja toteutamme muutoksen. Jälkeenpäin pohdimme hiukan muutoksesta kertomista.

Muutoksen tunnistaminen 20 min

Nyt meillä on mahdollisuus olla kunnianhimoisia! Mitä jos kaikki lapset ja nuoret Suomessa tai ympäri maailmaa ymmärtäisivät, että kaunis voi olla monella tapaa ja että sisin on tärkeämpää kuin ulkonäkö?

Anna osallistujien keskustella seuraavista kysymyksistä pienissä ryhmissä:

Kysymyksiä

- Miltä ihmisistä tuntuisi, jos he ymmärtäisivät, että jokainen on tärkeä ja kaunis sellaisena kuin on?
- Jos kaikki ymmärtäisivät sen, mitä se merkitsisi omalle yhteisöllemme ja lähiympäristöllemme?

Anna ryhmille kymmenen minuuttia aikaa laatia suuri ajatuskartta tai piirustus, johon ajatukset kirjataan tai piirretään.

Tässä muutama ajatus malliksi:

Yksittäiset ihmiset

- Ovat onnellisempia, itsevarmempia ja ylpeitä ulkonäöstään
- Pitävät itsestään enemmän
- Eivät huolehdi muiden mielipiteistä
- Pitävät itsestään sisimpänsä, eivät ulkonäkönsä takia

Oma yhteisö ja koko maailma

- Kaikkia kohdellaan tasavertaisesti
- Toisia ihmisiä kunnioitetaan vähemmän kiusaamista



- Ihmiset ovat useammin ystäviä keskenään

Anna jokaiselle ryhmälle minuutti aikaa esitellä omat ajatuksensa muille. Varmista, että jokainen osallistuja saa sanoa jotain.

Hyvää työtä ja hyviä ajatuksia! Kun tartumme toimeen yhdessä muiden Free Being Me -kampanjaan osallistuvien partiolaisten kanssa, voimme todellakin muuttaa maailmaa.

Muutoksen suunnitteleminen

Nyt tiedämme, mikä tavoitteemme on. Seuraavaksi mietimme, kuinka siihen päästään.

Meidän sanomamme 5 min

Mietitään ensin yhdessä, mitä olemme oppineet Free Being Me -ohjelman aikana. Mitä haluaisimme kertoa muille, jotta hekin voisivat parantaa itseluottamustaan ja kehonkuvaansa?

Pyydä osallistujia muistelemaan jokaista Free Being Me -kokousta.

Kysymyksiä

- Mitä teimme kokouksessa?
- Mitä huomasimme tai opimme kokouksessa?

Kirjoita vastaukset ylös isolle paperille. Kirjoita tehdyt asiat yhdellä värillä ja opitut asiat toisella värillä.

Vinkki!

Voit käyttää muistelun apuna kokousmateriaaleista löytyviä taulukoita ja aktiviteeteille määriteltyjä tavoitteita. Osallistujien tulisi nimetä muutama yksinkertainen asia, jotka he ovat oppineet:

”Ei ole vain yhtä tapaa olla kaunis.”

”Sisin on tärkeintä. Ulkonäkö ei ole tärkein ominaisuutemme.”

”On tärkeää olla oma itsensä. Olemme kaikki erilaisia ja siksi erityisiä.”

”On hyvä arvostaa sekä sitä, mitä kehomme pystyy tekemään että sitä, miltä näytämme.”

”Kukaan ei päätä pelkästään ulkonäkösi perusteella, pitääkö sinusta vai ei.”

Varmista, että osallistujat ymmärtävät ne.

T-paitateksti 10 min

T-paitaan painettu teksti on helppo tapa herättää huomiota ja aloittaa keskustelu. Jos kävelisimme kaupungilla samanlaisissa paidoissa, ohikulkijat saattaisivat tulla kysymään, mitä paitojen teksti tarkoittaa. Mitä kirjoittaisit t-paitaan, jotta saisit kiinnitettyä ihmisten huomion ja saisit heidät puhumaan Free Being Me -ohjelmassa käsitellyistä aiheista?

Jaa osallistujat pareiksi. Anna heille viisi minuuttia aikaa suunnitella teksti, jonka he painaisivat t-paitaan. Auta tarvittaessa ja varmista, että viestit ovat teemaan sopivia.



Tässä muutama idea:

”Olet upea juuri tuollaisena!”

”Ole oma itsesi.”

”Olen kaunis/komea. Niin olet sinäkin!”

Pyydä seuraavaksi pareja huutamaan vuoron perään tekstit ääneen.

Hyvin keksitty, hienoja tekstejä!

Laita t-paitatekstit seinälle kaikkien nähtäville. Ne voivat auttaa tapahtuman suunnittelussa tai toimia esimerkiksi tapahtuman mainoksen tai kutsun pohjana. Voit myös jakaa kuvan teksteistä Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kampanjan Facebook-ryhmässä osoitteessa <https://www.facebook.com/freebeingmesuomi>.

Toimintasuunnitelma **30 min**

Olemme nyt miettineet, millaista olisi, jos kenenkään ei tarvitsisi murehtia ulkonäöstä. Tiedätte myös, mitä haluatte sanoa ihmisille. Keksimänne t-paitatekstit auttavat saamaan ihmiset puhumaan. Nyt on aika päättää, millainen Tartu toimeen -projektimme tulee olemaan ja kenet haluamme sillä tavoittaa.

Tämä on hauska vaihe, sillä nyt voitte antaa mielikuvituksen laukata!

Rohkaise osallistujia tarttumaan toimeen ja tekemään projektista omannäköinen.

Muistettavaa:

Viettäkö vähintään tunti niiden ihmisten kanssa, jotka haluatte tavoittaa.

Projektin kohdeyleisön tulee koostua osallistujien ikäisistä lapsista ja nuorista.

Jokaisen osallistujan tulee ottaa yhteyttä vähintään kahteen henkilöön.

Projektin tarkoituksena on kertoa Free Being Me -ohjelman sanomaa eteenpäin.

Voitte järjestää yhden tai useamman tapahtuman joko yhdessä, pienissä ryhmissä tai yksin.

Aloittakaa suunnittelu

Jos osallistujat haluavat toteuttaa Tartu toimeen -projektit pienissä ryhmissä, ryhmät voivat aloittaa suunnittelun nyt. Jos taas toteutate yhden Tartu toimeen -projektin yhdessä, osallistujat voivat ideoida sitä pienissä ryhmissä. Äänestäkää lopuksi, mikä ideoista toteutetaan.

Voit käyttää suunnittelun apuna Tartu toimeen -suunnitelmapohjaa (liite 5.1).

Koettakaa saada suunnitelmapohja täytettyä kokouksen loppuun mennessä. Listakaa kokouksen aikana myös käytännön asiat, jotka täytyy selvittää.

Jos toteutate Tartu toimeen -projektit pienissä ryhmissä, käy läpi kaikkien ryhmien suunnitelmat.



Varmista, että ryhmät saavat tarvittaessa apua. Käykää lopuksi jokaisen ryhmän suunnitelmat läpi yhdessä.

Jos toteutate yhden Tartu toimeen -projektin yhdessä, varmista, että vastuuta jaetaan jokaiselle osallistujalle. Näin kaikki pääsevät harjoittelemaan johtamistaitoja.

Hyvää työtä, nyt vain toteuttamaan projekteja!

Liite 5.1. suunnitelmapohja



Muutoksen aika

Nyt on aika toteuttaa suunnitelmanne!

Keskustelkaa

Etukäteen voi olla hyvä keskustella ryhmän kanssa näistä asioista:

- Mistä tiedätte, että Tartu toimeen -projekti on onnistunut?
- Mistä olette eniten innoissanne?
- Huolettaako teitä jokin asia? (Ratkaiskaa nämä pulmat yhdessä ennen kuin aloitate!)

Tallentakaa

Ottakaa tapahtumanne aikana valokuvia tai videoita. Pyytäkää ihmisiltä palautetta. Laskekaa osallistujien määrä.

Muuta maailmaa

Hyvää työtä! Olette saaneet Tartu toimeen -projektin päätökseen ja tavoittaneet yhteisönne lapset ja nuoret. Mutta ette varmaankaan halua lopettaa vielä...

Katso taaksepäin

Varaa aikaa aktiviteettien ja projektien arviointiin yhdessä. Sen voi toteuttaa esimerkiksi näin:

Jokimatka: Osallistujat kuvailevat kokemuksensa Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä –projektista jokimatkana. Matka alkaa ensimmäisestä kokouksesta eli joen lähteeltä ja jatkuu kohti merta ja Tartu toimeen -projektia.

Piirtäkää joki ja yhdessä kuljettu matka pienissä ryhmissä. Voitte tehdä paperille myös lyhyitä muistiinpanoja, jos haluatte.

Missä kohdissa joki virtasi nopeasti ja osallistujat nauttivat ja oppivat paljon? Oliko matkalla kaatuneita puita tukkimassa tietä? Oliko joessa haaroja, joissa täytyi tehdä valintoja? Muuttuiko osallistujien tapa katsoa ympäröivää maailmaa matkan aikana?

Pyydä osallistujia jakamaan omat kokemuksensa ja puhumaan niistä koko ryhmän kanssa tai pienissä ryhmissä.

Aika juhlia

Palkitse ryhmäsi jäsenet Free Being Me -merkillä! Voitte samalla juhlistaa sitä, miten paljon itsetuntonne ja -luottamuksenne on kasvanut.

Kohti tulevaisuutta... Minun lupaukseni

Tässä muutamia ajatuksia jatkoa varten:

Voitte jakaa Tartu toimeen -projektinne suunnitelman, kuvat ja palautteen nettisivuillamme (<https://www.facebook.com/freebeingmesuomi>) ja inspiroida partiolaisia ympäri maailmaa.



Hyödynnä lupauskortit! Muistuta osallistujia neljännessä kokouksessa tehdyistä lupauskorteista ja kannusta heitä pitämään ne esillä kotona.

Muista, mitä ryhmänne oppi Free Being Me – Ihan vapaasti mä -ohjelman aikana ja pidä asiaa esillä myös tulevassa partiotoiminnassanne.

Olemme kaikki oppineet valtavasti Ihan vapaasti mä -ohjelman aikana. Me tiedämme nyt, ettei ole yhtä tapaa näyttää kauniilta. Uskomalla omaan kehoomme ja juhlistamalla omaa erilaisuuttamme ja erityisyyttämme voimme olla onnellisia juuri sellaisena kuin olemme. Olemme oppineet, että ympäri maailmaa on monia eri tapoja olla kaunis ja että tärkeintä on, mitä meillä on sisimmässämme.

Eli, mitä me nyt teemme, kun olemme saaneet Ihan vapaasti mä -ohjelman valmiiksi? Katsokaa lupauskorttejanne ja kertokaa ryhmälle, mitä olette luvanneet tehdä.

Voit myös muistuttaa ryhmääsi tekemistään lupauksista kuukauden päästä ja selvittää, mitä he ovat saaneet aikaiseksi.

Kiitos!

Kiitos, kun olit mukana toteuttamassa Free Being Me – Ihan vapaasti mä -ohjelmaa. Toivomme, että ohjelmasta on ollut ryhmällesi iloa. Toivottavasti he ovat oppineet paljon ja ovat valmiita levittämään viestiä itsetunnon merkityksestä minne vain menevätkin.

Älä unohda jakaa saavutuksianne osoitteessa <https://www.facebook.com/freebeingmesuomi>.



Johdanto

Tämä ohjelmapaketti on kirjoitettu erityisesti 11–14-vuotiaille partiolaisille eli tarpojille. Ohjelma antaa tarpojille mahdollisuuden pysähtyä pohtimaan ympäröivää maailmaa sekä sen vaikutusta heidän käsityksiinsä itsestään ja muista ihmisistä. Heille paljastuu, että yhteiskunta (jota edustavat media ja ihmiset, joiden kanssa vietämme aikaa) kannustaa heitä näyttämään kauniilta hyvin kapean määritelmän mukaisesti. Tarpojille selviää, mitä huonoja puolia tähän ulkonäköihanteeseen pyrkimisellä on. He huomaavat, että itse asiassa tuota ihannetta on mahdotonta saavuttaa. Jopa mallien ja julkisuuden henkilöiden kuvia on muokattu.

Ohjelma voimaannuttaa osallistujia haastamaan tätä yksinkertaistavaa ulkonäköihannetta monin eri tavoin, vahvistaa heidän kehonkuvaansa ja tarjoaa samalla hauskaa tekemistä. Lisäksi Free Being Me -ohjelma haastaa osallistujat tarttumaan toimeen omassa yhteisössään ja jakamaan vertaistensa kanssa, mitä he ovat oppineet.

Aktiviteetteja voi vetää ryhmille, joissa on sekä tyttöjä että poikia. Jotkin aktiviteetit kehottavat jakamaan ryhmän sukupuolittain, mutta näitäkin voi soveltaa sekaryhmille.

Tarpojat oppivat, että

- heidän yhteiskunnassaan on ulkonäköihanne. (Ulkonäköihanteita löytyy myös muista yhteiskunnista ympäri maailmaa, mutta niihin voi liittyä eri ominaisuuksia.)
- ulkonäköihanteen määritelmä on niin pitkä ja yksityiskohtainen, ettei sen saavuttaminen ole mahdollista (jopa mallit ovat photoshopattuja).
- ulkonäköihanteen tavoittelulla on monia haittoja sekä meille että yhteisöllemme.
- ulkonäköihanteelle on vaihtoehto! Voimme kaikki haastaa hyväksytyyn käsitykseen kauneudesta minne vain menemmekin, ja on monia eri tapoja, joilla herätellä sekä mediaa että ystäviämme ja perhettämme.

Ohjelman käyttämisestä

Ennen kuin aloitat, lue Johtajan opas ja pyydä muitakin johtajia ja ohjelman vetäjiä lukemaan se. Oppaassa käydään mm. läpi, miten aktiviteettisivut on rakennettu tukemaan ohjelman vetämistä vaikkapa vinkkien avulla.

Free Being Me – Ihan vapaasti mä on maailmanlaajuinen ohjelma, eli miljoonat partiolaiset ympäri maailmaa tekevät samoja aktiviteetteja kuin sinunkin ryhmäsi. Jakamalla ryhmäsi luomia viestejä internetissä osallistutte maailmanlaajuiseen kehonkuvan vallankumoukseen, jonka kautta miljoonat lapset ja nuoret pääsevät ääneen moninaisuuden puolesta ja haastavat käsityksen, että on vain yksi tapa olla kaunis.

Voit jakaa ryhmäsi tarinan ja ottaa yhteyttä muihin ohjelmaan osallistuviin ryhmiin ympäri maailmaa osoitteessa www.free-being-me.com! Keräämme kuvia ja juttuja myös Suomen projektin Facebook-sivuille www.facebook.com/freebeingmesuomi.

Nuorten olisi hyvä saada aktiviteettimerkki, kun he ovat osallistuneet Free Being Me -aktiviteetteihin ja tavoittaneet kaksi ihmistä Tartu toimeen -projektinsa aikana. Näiden merkkien jakaminen on loistava tapa palkita osallistujia, ja se myös auttaa maailmanjärjestöä seuraamaan, kuinka moni on osallistunut ohjelmaaneri puolilla maailmaa.

Ennen kuin aloitat: Salaiset ystävät ja aarrelaatikot

Tässä on muutamia ajatuksia, joita voit käyttää tehdäksesi Free Being Me -ohjelmasta vielä hauskemman ja merkityksellisemmän. Nämä eivät ole pakollisia aktiviteettimerkin tekemiseksi, mutta



sopivat loistavasti alustamaan Free Being Me -ohjelmaa tai osaksi sitä. Lisätietoa merkin tekemisestä löytyy Johtajan oppaasta.

Ihan vapaasti mä -seinä

Perusta ennen aktiviteettien aloittamista Ihan vapaasti mä -seinä. Tälle seinälle voitte kerätä myönteisiä lauseita, inspiroivia kuvia ja parhaat ideat, joiden avulla osallistujat saavat voimaa olla oma itsensä. Osa näistä kehittyä aktiviteettien aikana. Kannusta osallistujia etsimään inspiroivia asioita kotona ja tuomaan niitä seinälle. Seinää voi lopuksi käyttää apuna ryhmän Tartu toimeen -projektin suunnittelussa. Jaa kuva seinästänne projektin suomenkielisillä Facebook-sivuilla www.facebook.com/freebeingmesuomi tai kampanjan kansainvälisillä verkkosivuilla: www.free-being-me.com

Salainen ystävä

Jaa osallistujille sattumanvarainen salainen ystävä ryhmässä. Ohjelman aikana osallistujat keksivät nokkelia tapoja, joilla saavat salaisen ystävänsä tuntemaan olonsa paremmaksi, kuitenkin paljastamatta itseään. Ohjeista osallistujia keskittymään muihin kuin ulkonäköön liittyviin asioihin! Sisäinen aarrelaatikko

Ennen Free Being Me -ohjelman aloitusta osallistujat askartelevat itselleen aarrelaatikon. Ohjelman kuluessa jokainen osallistuja keksii myönteisiä viestejä, joita laittaa anonymisti toisten osallistujien laatikkoon. Tämän tarkoitus on osoittaa, että sisäiset asiat merkitsevät eniten. Ohjelman lopuksi jokaisella on oma kokoelma positiivisia viestejä.

Leffailta

Valitkaa ennen ohjelman aloittamista jokin elokuva, joka sopii ryhmänne ikään ja jonka ryhmän jäsenet voivat kokea omakseen. Katsokaa se yhdessä. Hyvä elokuva voi olla esimerkiksi Urhea (Brave, Disney/Pixar, 2012), jossa naispuolinen hahmo pysyy uskollisena itselleen ja omille haluilleen. Elokuvan jälkeen voitte keskustella siitä, mitä Meridalta odotettiin ja mitä hän teki pysyäkseen uskollisena omille tavoitteilleen.

Hyvän ystävä kaulakoru (Thousand Islandsin tapaan)

Tehkää jokaiselle johtajalle kaulakoru, jossa on viisi helmeä. Nämä helmet symboloivat tämä lauseen viittä sanaa: "Olen rakastava ja välittävä ihminen." Johtajat pitävät koruja kaulassaan ohjelman aikana. Kun johtaja näkee jonkun tekevät jotain toista kohtaan huomaavaista, hän ottaa korun hiljaa kaulastaan ja laittaa sen tämän kaulaan. Tämä taas pitää silmällä mahdollisuutta antaa kaulakoru eteenpäin jollekulle toiselle rakastavalle ja välittävälle osallistujalle. Selittäkää kaulakorun merkitys ryhmälle etukäteen.



Ensimmäinen kokous

Jos matkustaisit maapallon ympäri tai ajassa taaksepäin, jokaisella tapaamallasi ihmisellä olisi erilainen käsitys siitä, mitä kauneus on. Miksi niin moni sitten nykypäivänä kokee, että heidän tulisi näyttää tietynlaiselta ollakseen yhteiskunnan ulkonäköihanteen mukainen? Tässä kokouksessa selvitetään, millainen tämä ulkonäköihanne yhteiskunnassamme on ja paljastetaan sen mahdollisuus todellisuudessa. Saatte tietää, mistä ulkonäköihanteet ovat peräisin ja miksi niihin pyrkiminen voi aiheuttaa todellisia ongelmia ihmisille.

Tervetuloa Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -ohjelmaan 2 min

Pyydä osallistujat yhteen rinkiin ja tutustuta ryhmäsi ohjelmaan.

Selitä, että:

- Kokeilemme seuraavissa kokouksissa aktiviteetteja, jotka auttavat meitä olemaan itsevarmempia ulkonäöstämme. Ylpeyttä ja tyytyväisyyttä omaan ulkonäköönsä kutsutaan positiiviseksi kehonkuvaksi.
- Tulette itse keksimään ratkaisuja siihen, miten auttaa itseänne ja toisia rakentamaan tällaista positiivista kehonkuvaa.
- Partiolaiset ympäri maailmaa osallistuvat tähän ohjelmaan. Kun jokainen heistä jakaa oppimaansa itsetunnosta ja kehonkuvan kehittämisestä muiden ihmisten kanssa, osallistuvat he maailmanlaajuiseen itsetunnon vallankumoukseen.
- Jos kaikki WAGGSin (partiotyttöjen maailmanliiton) jäsenet osallistuvat tähän ohjelmaan, tarkoittaisi se kymmentä miljoonaa tyttöä muuttamassa maailmaa.
- Osallistumalla näihin aktiviteetteihin ja ohjelman sanoman jakamiseen saatte Free Being Me -aktiviteettimerkin.

Osallistumislupaus 2 min

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -ohjelmaan ja pitää hauskaa tässä kokouksessa. Kun osallistujat sanovat sitoutumisensa ääneen, he myös osallistuvat avoimemmin, jolloin aktiviteeteilla on suurempi vaikutus heidän itsetuntoonsa ja kehonkuvaansa.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Johdata koko ryhmä innostumaan ohjelmaan osallistumisesta.

Tarvikkeet

Et tarvitse materiaaleja tämän aktiviteetin toteuttamiseen.

Tee näin!

Kun olet esittelyt ohjelman vartiolle, kiitä jokaista siitä, että he ovat tulleet paikalle. Huudata heillä osallistumislupaus ja nostata innostusta ensimmäistä kokousta varten.

Sinä: ”Oletko valmis innostumaan? Oletko valmis osallistumaan Free Being Me -kokoukseen? Oletko valmis pitämään hauskaa?”



Osallistujat: ”Kyllä olen!”

Vinkki!

Kuten ehkä muistatkin Johtajan oppaasta, kurssiivilla merkityt tekstit on tarkoitettu auttamaan sinua viestimään aktiviteettien tarkoitusta tehokkaasti. Ohjetta saa aina mukauttaa oman näköiseksi, kunhan viesti säilyy samana.

Yhtä lailla voit pyytää osallistujia vastaamaan ”Free Being Me!” tai ”Ihan vapaasti mä!”
Rohkaise jokaista osallistumaan lupaukseen.

Lupauksesta voi tehdä vielä hauskemman, jos teette huutaessanne jonkin liikkeen. Voitte esimerkiksi hypätä ilmaan tai ringin keskelle tai kokeilla aaltoa, jossa jokainen nostaa vuoron perään kätensä ilmaan.

Osallistumislupaus tehdään tämän ohjelman jokaisen kokouksen alussa, joten voitte keksiä eri liikkeen jokaisella eri kerralla. Pyydä vaikka tarpoja keksimään niitä.

Ryhmän säännöistä sopiminen 10 min

Ennen kuin aloitatte, sopikaa ryhmällemme säännöt, jotta jokaisella olisi turvallinen ja luottavainen olo ryhmässä. Pyydä koko ryhmää johtajat mukaan lukien ehdottamaan sääntöjä ja neuvottelemaan niistä yhdessä. Kun jokainen on tyytyväinen sääntöihin, kirjoittakaa ne ylös paperille ja laittakaa ne esille kokoustilaan.

Esimerkki:

- Teemme parhaamme osallistuaksemme aktiivisesti
- Kuuntelemme muita
- Kuuntelemme johtajia
- Olemme aina ystävällisiä toisillemme
- Kunnioitamme muiden mielipiteitä
- Pyydämme johtajalta apua, jos jokin huolestuttaa meitä

Vinkki!

Tämä on tarpojille loistava tilaisuus harjoitella johtamistaitoja neuvottelemalla toistensa kanssa. Kannusta kaikki mukaan keskusteluun!

Muistuta vartiota säännöistä jokaisen Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokouksen alussa. Jos vartiollanne on jo säännöt, voitte hyvin käyttää niitä. Keskustelkaa sen sijaan, pitäisikö niitä päivittää tai voisiko niihin lisätä jotain. Ryhmän säännöt ovat aina hyvä työkalu partiotoiminnassa.

Kauneutta ympäri maailmaa 10 min

Tavoite

Osallistujat ymmärtävät, ettei ole olemassa vain yhtä tapaa olla kaunis. He ymmärtävät, että ulkonäköihanteet ovat erilaisia eri aikakausina ja eri puolilla maailmaa. Jos asuisimme toisessa maassa tai eläisimme toisella vuosisadalla, saattaisimme tavoitella aivan toisenlaista ulkonäköä kuin nyt.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa



Vauhdikas Totta vai tarua -leikki testaa tietojanne siitä, kuinka eri kulttuurit ja yhteisöt ympäri maailman ja kautta aikojen ovat määritelleet kauneuden.

Tarvikkeet

- Kauneutta ympäri maailmaa -väittämät (liite 1.1) sekä totta- ja tarua-kyltit

Tee näin!

Selitä osallistujille, että he tulevat leikkimään leikkiä, jossa selvitetään, kuinka ulkonäköihanteet muuttuvat ja ovat erilaisia eri aikakausina ja eri puolilla maailmaa.

Leikin tarkoituksena on arvata, onko kauneusväittäjä totta vai tarua. (Itse asiassa kaikki Kauneutta ympäri maailmaa -väittämät ovat totta, mutta älä kerro sitä vielä osallistujille!)

- Merkitse toinen puoli kokoustilasta totta-puoleksi ja toinen tarua-puoleksi.
- Kerää osallistujat tilan keskelle.
- Lue ääneen liitteen 1.1 kauneusväittämiä yksi kerrallaan (lihavoitu osuus).
- Aina kun olet lukenut väittämän, leikkijöiden tulee juosta joko totta- tai tarua-puolelle sen mukaan, mitä he ajattelevat väittämästä.
- Kun kaikki ovat valinneet puolensa, lue ääneen väittämän alla oleva selitysteksti.
- Muistuta, että osallistujien täytyy itse miettiä, mitä mieltä he ovat. Muiden arvauksia ei kannata matkia!

Kysymyksiä

- Yllätyittekö siitä, että kaikki väittämät olivat totta?
- Mitkä olivat yllättävimpiä väittämiä?

Huomasimme, että kauneuden määritelmä vaihtelee eri puolilla maailmaa ja eri aikakausina. Seuraavaksi mietimme, mitä oma yhteiskuntamme pitää kauniina.

Paineet bileissä: Ulkonäköihanteen määrittely

15 min

Tavoite

Osallistujat ymmärtävät, että ulkonäköihanne on yhteiskunnan näkemys siitä, miltä täydellisen tytön tai pojan tulisi näyttää. Kauneusihanne on myytti (eli väärä, keksitty käsitys), sillä sitä on mahdoton saavuttaa. Eikä tietenkään ole totta, että olisi vain yksi tapa olla kaunis. Kun osallistujat ymmärtävät, mitä ulkonäköihanteella tarkoitetaan, he voivat pitää hauskaa haastamalla sen monella tapaa Free Being Me -ohjelman aikana.

Jos vedät ohjelmaa sekaryhmälle, muista käsitellä sekä täydellisen tytön että täydellisen pojan ihannetta. Toimikaa muuten ohjeiden mukaan, mutta laatikaa erilliset listat ihannetytön ja -pojan ominaisuuksista. Jos vedät ohjelmaa tyttöryhmälle, käsitelkää tehtävässä naisihannetta. Jos taas ryhmäsi koostuu pojista, käsitelkää tehtävässä vastaavasti miesihannetta.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Suunnitelkaa vieraslista Pintakiillo-lehden loistokkasiin julkistusjuhliin. Käyttäkää apunanne aikakauslehtiä ja laatikaa yhdessä pitkä lista ulkoisista ominaisuuksista, joita ulkonäköihanteen mukaiseen ulkonäköön kuuluu.

Tarvikkeet



- Vähintään yhden muoti- tai iltapäivälehdessä jokaiselle ryhmälle sekä kyniä ja paperia ryhmille

Tee näin!

1. Täydellinen Pintakiilto-vieras (korkeintaan 5 min)

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin.

Kerro osallistujille, että he työskentelevät nyt uuden Pintakiilto-nimisen huippumuotilehden tapahtumanjärjestäjinä. Heidän pomonsa on pyytänyt osallistujia järjestämään loistokkaat juhlat lehden julkaisun kunniaksi ja laatimaan niitä varten “täydellisen” vieraslistan. Pomo haluaa, että vieraat näyttävät yhteiskunnan täydellisen tytön tai pojan ihanteen mukaisilta.

Pomonne tahtoo Pintakiilto-lehden juhluvieraiden näyttävän yhteiskunnan määrittelemän ulkonäköihanteen mukaisilta, täydellisiltä tytöiltä ja pojilta. Jotta voitte esitellä “täydellisen” vieraslistan pomollenne, teidän täytyy keksiä mahdollisimman pitkä luettelo niistä ulkoisista piirteistä, joita vierailta vaaditaan. Kuvailkaa esimerkiksi vieraiden pituutta, hiuksia, vartaloa ja kasvoja.

Haasta osallistujat keksimään mahdollisimman pitkä lista ulkoisia ominaisuuksia.

Anna osallistujille selailtavaksi lehtiä, joista he voivat löytää ideoita.

2. Laatikaa lista “täydellisen” tytön tai pojan ulkoisista piirteistä (7 min)

Sillä aikaa kun ryhmät laativat listojaan, kiinnitä seinälle iso paperi (tai kaksi, jos kyseessä on sekaryhmä), jonka kaikki näkevät. Kirjoita paperin yläreunaan otsikoksi “Täydellinen tyttö?” tai vastaavasti “Täydellinen poika?”.

Kokoa osallistujat yhteen ja pyydä heitä kertomaan, millaisia ominaisuuksia juhlien naispuolisilta tai miespuolisilta vierailta vaaditaan. Anna osallistujien luetella ominaisuuksia ja kirjoita ne samalla seinällä olevalle paperille niin yksityiskohtaisesti kuin mahdollista.

“Täydellinen tyttö?”

- Laiha
- pitkä, mutta ei liian
- pitkät ja kiinteät sääret
- kuulas iho, ei näppylöitä tai läikkiä
- litteä, kiinteä vatsa
- Kurvikas
- isot rinnat
- pienet kädet ja jalat, mutta pitkät sormet
- symmetriset kasvot
- isot, mantelinmuotoiset silmät
- suorat, valkoiset hampaat
- pieni nenä
- täyteläiset huulet
- erottuvat poskipäät
- pitkä, kiiltävä tukka, joka on juuresta suora ja latvoista laineilla
- ...

Vinkki!

Varmista, että ideat tulevat osallistujilta. Rohkaise kaikkia sanomaan oma ehdotuksensa yhteiseen listaan.



Tämä aktiviteetti on hausempi ja vaikuttaa itsetuntoon paremmin, jos ulkoisten piirteiden lista on mahdollisimman pitkä. Pitkä lista osoittaa, kuinka naurettavan rajoittunut ulkonäköihanne on. Se myös auttaa osallistujia huomaamaan, ettei kukaan voi näyttää ulkonäköihanteen mukaiselta. Tee tehtävästä peli ja todellinen haaste.

Kauneusihanteen ristiriitojen etsiminen on hauskaa! (Pitäisi olla kurvikas ja isorintainen, mutta silti litteävatsainen ja laiha; pitäisi olla pitkät sääret mutta pienet jalat.)

Kannusta osallistujia kuvailemaan ominaisuuksia mahdollisimman tarkasti. Jos esimerkiksi joku ehdottaa ominaisuutta “hyvät hampaat”, pyydä tarkennusta (“suorat ja valkoiset hampaat”).

Kyseenalaista ehdotukset, jotka vihjaavat, että jokin ominaisuus on “täydellinen”. Esimerkiksi “näppylätön iho” on parempi kuvaus kuin “virheetön iho”.

Jos osallistujien on vaikea keksiä ehdotuksia, auta heitä keskittymään joihinkin ominaisuuksiin. Voit vaikka kysyä: “Entä millaiset jalat/käsivarret/korvat ovat?”

3. Määritellä ulkonäköihanne (3 min)

Kun iso yhteinen lista on valmis, lue se ääneen kaikkine yksityiskohtineen.

No niin, “täydellisellä” tyttöllä/pojalla on siis...
(lue lista ääneen)

“Täydellistä” tyttöä/poikaa ei oikeasti ole olemassa. Kauneusihanne on myytti.

Yliviivaa listan otsikko ja kirjoita uudeksi otsikoksi sana “myytti”.

Pyydä osallistujia määrittelemään, mitä myytti tarkoittaa. Myytti eli uskomus tarkoittaa, että moni ihminen uskoo jonkin asian olevan tietyllä tavalla, mutta oikeasti he ovat väärässä.

Yhteiskunnan ulkonäköihanne eli täydellinen ulkonäkö on myytti. Se on myytti, koska kukaan ei oikeasti voi näyttää sen mukaiselta. Kenelläkään ei ole kaikkia näitä piirteitä luonnostaan.

Vinkki!

Voit tehdä tehtävästä todella hauskan lukemalla ominaisuudet ääneen mahdollisimman teatraalisesti. Näin korostat, kuinka kapea, naurettava ja mahdoton ulkonäköihanteemme on.

Kun yliviivaat otsikon “Täydellinen tyttö/poika?” ja kirjoitat tilalle otsikoksi “myytti”, tee se mahdollisimman suurieleisesti, jotta osallistujat varmasti ymmärtävät ajatuksen.

Tässä tehtävässä ei ole tarkoitus kritisoida kenenkään ulkonäköä. Ideana on huomata, että yhteiskuntamme usein viestittää tytöille ja pojille hyvin kapean käsityksen siitä, mitä kauneus on.

Joku osallistujista saattaa huomauttaa, että kyllähän mallit ja julkkikset voivat näyttää ulkonäköihanteen mukaiselta. Muistuta silloin, että he eivät luonnostaan näytä sellaisilta: julkkisten kuvia käsitellään ja he käyvät kauneusleikkauksissa. Kerro, että puhutte aiheesta myöhemmin tässä kokouksessa.

Mistä ulkonäköihanteet tulevat?

5 min

Tavoite



Osallistujat ymmärtävät, että yhteiskunta luo ja vahvistaa ulkonäköihanteita. Osallistujat oppivat, ettei ulkonäköihannetta tarvitse tavoitella, sillä ihanteet muuttuvat ajan myötä ja ovat erilaisia eri kulttuureissa.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Pitäkää aivoriihi, jonka avulla paljastatte, miten ulkonäköihanteet syntyvät.

Tarvikkeet

- Soittokello tai pilli (ei välttämätön)

Tee näin!

Pitäkää nopea aivoriihi.

Lue alla esitetyt kysymykset ääneen yksi kerrallaan. Innosta osallistujia huutelemaan vastauksia ja ideoita jokaisen kysymyksen jälkeen. Kun joku sanoo oikean vastauksen (annettu kunkin kysymyksen alla), soita kelloa, puhalla pilliin tai tee hassu ääni.

Kun osallistujat ovat mielestäsi keksineet pääasiat, siirry nopeasti seuraavaan kysymykseen. Pidä tahti reippaana, jotta ideointi ei tyrehy.

Vinkki!

Koko Free Being Me -ohjelman aikana on tärkeää, että osallistujat eivät puhu myönteiseen sävyyn ulkonäköihanteista. Muuten osallistujien itseluottamus horjuu ja puhe vain vahvistaa ulkonäköpaineita, joita kampanjalla pyritään vastustamaan.

Kysymykset

- Kuvittele, että Pintakiilto-lehden juhlat olisi pidetty 200 vuotta sitten. Olisiko täydellinen vieras näyttänyt samalta? Miksi olisi tai miksi ei olisi?

Oikea vastaus: EI!

Kauneuskäsitys on muuttunut ajan myötä. Esimerkiksi renessanssin aikaan eurooppalaiset pitivät isoa lantiota ja vatsaa kauniina. 1800-luvulla korsettien käyttäminen oli suosittua naisten keskuudessa, sillä ne saivat vyötärön näyttämään kapealta ja takamuksen leveältä. (Voit myös hyödyntää perusteluissa joitakin Kauneutta ympäri maailmaa -tehtävästä tuttuja kauneusväittämiä.)

- Jos Pintakiilto-lehden juhlat olisi järjestetty vaikkapa Etiopiassa, olisiko "täydellinen" vieras näyttänyt samalta?

Oikea vastaus: EI!

Esimerkiksi Etiopiassa osa naisista venyttää huuliaan isojen levyjen avulla näyttääkseen kauniilta. Pohjois-Amerikassa ihailaan rusketunutta ihoa, kun taas joissakin Aasian maissa naisten vaaleaa ihoa pidetään kauniimpana. (Katso myös Kauneutta ympäri maailmaa -tehtävän väittämät.)

- Mistä ulkonäköihanteet tulevat?

Oikeat vastaukset: Mediasta, muotiteollisuudesta, laihdutusbisneksestä, kosmetiikkayrityksiltä...

- Mistä ulkonäköihanne opitaan, missä sen voi nähdä tai missä siitä voi kuulla?



Oikeat vastaukset: Kavereilta, perheeltä, sukulaisilta, mediasta (tv-ohjelmista, elokuvista, lehdistä, internetistä, mainoksista), laihdutusbisneksestä...

- Mitä ulkonäköihanne saa ikäisenne nuoret tuntemaan ja ajattelemaan ulkonäöstään?

Oikeat vastaukset: Ulkonäköpaineita, oman kehon riittämättömyyttä, tyytymättömyyttä omaan ulkonäköön, ulkonäöstä murehtimista...

- Mitä median mukaan tapahtuu, jos saamme itsemme näyttämään ulkonäköihanteen mukaiselta?

Oikeat vastaukset: Meistä tulee onnellisia, rakastettuja, menestyviä, rikkaita, kuuluisia...

- Luuletteko, että todella olisimme kaikkea tätä, jos näyttäisimme ulkonäköihanteen mukaiselta? Tai onko esimerkiksi julkkiksilla täydellinen elämä siksi, että he yleensä pääsevät lähimmäksi ulkonäköihanteen mukaista ulkonäköä?

Oikea vastaus: EI!

On epätodennäköistä, että olisimme kaikkea tätä, etenkin kun ulkonäköihanteen saavuttaminen on mahdotonta luonnollisin keinoin. Edes mallien ja julkkisten elämä ei ole täydellistä: heilläkin on ongelmia esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa ja töissä. Lisäksi heidän on usein vaikeaa elää elämäänsä rauhassa julkisuudelta.

Etsi eroavaisuudet 5 min

Tavoite

Osallistujat ymmärtävät, että ulkonäköihannetta on todellakin mahdoton täyttää. Edes mallit ja julkkikset eivät voi saavuttaa sitä, sillä mainoksissa ja lehdistä julkaistavia kuvia on usein käsitelty.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat etsivät käsitellyn ja alkuperäisen kuvan eroavaisuuksia joko valokuvista tai videolta.

Tarvikkeet

- Liitteen 1.2 tai (jos mahdollista) Doven Evolution-videon

Tee näin!

Seuraavaksi pohdimme kuvia, joita käytetään Pintakiillon tyyllisissä lehdissä ja muualla mediassa. Tutkimme, millaisin tekniikoin kuvia käsitellään tietokoneella ja miten käsitellyt kuvat pitävät ulkonäköihannetta yllä.

Tehkää pienissä ryhmissä jompikumpi seuraavista tehtävistä:

1. Vertailkaa alkuperäisiä ja käsiteltyjä kuvia (liite 1.2, ks. alla) ja etsikää niistä mahdollisimman monta eroavaisuutta.
2. Katsokaa Doven Evolution-video ja kirjoittakaa ylös kaikki huomaamanne tavat, joilla mallin ulkonäköä muutetaan. Voit näyttää videon kahdesti, jotta osallistujat ehtivät huomata kaikki muutokset viimeistään toisella katselukerralla.

Kysymykset



- Miltä tuntui nähdä, että jopa mallien ja julkkisten kuvia käsitellään, koska heitä ei pidetä tarpeeksi kauniina?
- Onko ulkonäköihanne todella ihanteellinen, vai onko olemassa muita tapoja olla kaunis ja erityinen?

Pyydä osallistujia jakautumaan pareihin ja kertomaan toisilleen, miksi ulkonäköihannetta on heidän mielestään mahdoton saavuttaa. Nyt osallistujilla on tilaisuus näyttää, miksi he ovat eri mieltä ulkonäköihanteen kanssa.

Palaamme näihin ajatuksiin myöhemmin Free Being Me -kokouksissa.

Sisältä ja ulkoa: ulkonäköihanteen hinta 20 min

Tavoite

Osallistujat miettivät, millaisen hinnan ulkonäköihanteen tavoittelusta joutuu maksamaan. He pohtivat, kuinka ulkonäköihanteen tavoittelu voi tehdä nuoret eri puolilla maailmaa onnettomiksi ja estää heitä käyttämästä lahjojaan. Lisäksi pohditaan, miten sen tavoittelu vaikuttaa sekä nuorten omaan yhteisöön että maailmanlaajuisesti.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Osallistujat piirtävät ihmisen siluetin ja kirjoittavat sen sisälle ulkonäköihanteen tavoittelun kielteisiä vaikutuksia.

Tarvikkeet

- Kyniä ja paperia

Tee näin!

Sisältä ja ulkoa: vaikutukset yksilöön ja yhteiskuntaan 10 min

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin. Anna ryhmille isot paperit. Kukin ryhmä piirtää paperiinsa ihmisen ääriviivat.

Olemme puhuneet ulkonäköihanteista ja siitä, mistä ne tulevat. Nyt pohdimme, millaisen hinnan ihanteen tavoittelijat maksavat siitä. Jos ihminen kokee painetta näyttää tietynlaiselta ja yrittää muuttua ulkonäköihanteen mukaiseksi, millaisia kielteisiä vaikutuksia sillä voi olla heihin?

Sisäiset vaikutukset

Pitäkää aivoriihi ja keksikää, millaisia kielteisiä vaikutuksia ulkonäköihanteen tavoittelulla on yksilöön itseensä. Miltä hänestä tuntuu? Mistä hän jää paitsi? Mitä hän tekee huonommin? Mistä hän pitää vähemmän? Hänellä voi esimerkiksi olla niin huono itsetunto, ettei hän tahdo mennä uimaan.

Haastakaa itsenne keksimään mahdollisimman paljon huonoja vaikutuksia.

Kiertele ryhmien luona ja rohkaise heitä täyttämään ihmishahmo ääriviivojen sisältä mahdollisimman monella huonolla vaikutuksella. Tässä muutamia esimerkkejä sisäisistä vaikutuksista:

- huono itsetunto
- ei luota itseensä
- ongelmia kehonkuvan kanssa



- vaikeuksia keskittyä koulussa
- huonot numerot koulussa
- ei nauti juhlista
- ei halua urheilla
- kadehtii kavereitaan
- on väsynyt
- estää tekemästä parhaansa ja käyttämästä lahjojaan
- kiusaa ihmisiä, jotka eivät hänen mielestään sovi ulkonäköihanteeseen
- pelkää kiusatuksi tulemista
- käyttää valtavasti rahaa ja aikaa kosmetiikkaan ja kauneudenhoitoon
- laihduttaa epäterveellisesti
- on surullinen
- ajattelee, ettei näytä yhtä hyvältä kuin muut

Ulkoiset vaikutukset

Seuraavaksi pohdimme, millaisia kielteisiä vaikutuksia ulkonäköihanteen tavoittelemisella voi olla ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan. Miten se vaikuttaa siihen, kuinka nuoret kohtelevat toisiaan koulussa? Tai miten se vaikuttaa nuorten rohkeuteen tarttua toimeen, parantaa maailmaa tai tuoda esille asioita, jotka koskevat heitä? Kirjoittakaa näitä ulkoisia vaikutuksia piirtämienne ääriviivojen ulkopuolelle.

Tässä muutamia esimerkkejä ulkoisista vaikutuksista:

- ikävä kouluympäristö
- kaikki kokevat paineita näyttää hyvältä
- kiusaamisen kulttuuri
- nuoret eivät uskalla johtaa
- Terveystuotteiden kustannukset
- kosmetiikkatuotteita myydään paljon, joten tuotteet ja niiden pakkaaminen kuormittavat ympäristöä
- monimuotoisuus vähenee, kun kaikki haluavat näyttää samalta

Vinkki!

Anna ryhmille aikaa keksiä vaikutukset itse. Tämä tehtävä vaikuttaa parhaiten, kun nuoret saavat itse oivaltaa asioita.

Jos osallistujilla on vaikeuksia keksiä vaikutuksia, näytä heille ylle koottuja mallilistoja. Kehu osallistujia, kun he keksivät itse uusia ideoita.

Rohkaise osallistujia ryhmätyöskentelyyn, jotta he keksivät mahdollisimman paljon negatiivisia vaikutuksia. Mitä enemmän vaikutuksia he oivaltavat, sitä paremmin tehtävä vaikuttaa osallistujien itsetuntoon ja johtamistaitoihin.

Varmista, että tehtävä on osallistujalähtöinen: jokaisen pitäisi kirjoittaa ylös vähintään yksi vaikutus.

Kun kaikki sanovat mielipiteensä ääneen, tehtävä pysyy kiinnostavana. Lisäksi kaikki saavat mahdollisuuden sanoa ääneen, miksi he vastustavat ulkonäköihanteen tavoittelua.

Ulkonäköihanteen hylkääminen 10 min

Pyydä osallistujia lukemaan muille muutamia vaikutuksia, joita he ovat keksineet.

Pyydä osallistujia huutelemaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin.



- Kuka hyötyy ulkonäköihanteista?

(Oikeita vastauksia ovat muun muassa laihdutusbisnes, media, muotiteollisuus)

- Katsokaa papereitanne. Olemme keksineet näin paljon kielteisiä vaikutuksia, joita ulkonäköihanteen tavoittelu aiheuttaa... Hyödyttkö te itse ulkonäköihanteista? (“Emme!”)

Otan loparit! Pyydä osallistujia leikkimään, että he lopettavat työnsä Pintakiilto-lehdessä ja ilmoittavat julkisesti, etteivät tue ulkonäköihannetta.

Olette nyt päättäneet jättää työnne Pintakiilto-lehdessä, koska se rohkaisee ihmisiä tavoittelemaan ulkonäköihanteen mukaista ulkonäköä, ettekä te halua tukea sitä. Seuraavassa kokouksessa aiotte perustaa oman lehden, joka auttaa jokaista olemaan oma itsensä.

itä sanoisit Pintaliito-lehden pomollesi, kun lopetat työsi? Nyt saat kertoa hänelle, miksi ulkonäköihanteen tavoittelussa ei mielestäsi ole mitään järkeä. Miettikää muutama minuutti itsekseen, mitä sanoisitte entiselle pomollenne lähtiessänne. Käyttäkää hyväksi niitä kielteisiä vaikutuksia, joita äsken keksimme.

Anna osallistujille muutama minuutti aikaa miettiä, mitä he sanoisivat. Pyydä osallistujia näyttelemään lähtönsä omalle ryhmälleen. Jos jää aikaa, osallistujat voivat näytellä lähtönsä koko ryhmälle.

Vinkki!

Rohkaise osallistujia pitämään hauskaa! He voivat leikkiä ryntäävänsä dramaattisesti ulos Pintakiillon toimistosta.

Varmista, että kaikki pääsevät näyttelemään lähtönsä omalle ryhmälleen. Varmista myös, että kaikki haastavat ulkonäköihanteen ja näyttävät, etteivät hyväksy sitä.

Hienosti näytelty! Pääsitte näyttämään pomollenne, miksi ulkonäköihanteita ei pidä seurata.

Haluamme, että jokainen voi olla vapaasti oma itsensä. Kun ei tarvitse tavoitella mahdottomia, voimme tehdä asioita, joista pidämme. Voimme huolehtia itsestämme ja muista sekä nauttia siitä, mitä kehomme osaa tehdä.

Oma haaste -info: Mediasalapoliisi 5 min (kotitehtävä)

Tavoite

Osallistujat harjoittelevat haastamaan ulkonäköihanteet oikean elämän esimerkin avulla.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Ennen seuraavaa Free Being Me -kokousta osallistujat etsivät esimerkin ulkonäköihanteen vaikutuksesta heidän omassa elämässään. He harjoittelevat sanomaan, miksi ulkonäköihanteen saavuttaminen on mahdotonta ja huono ajatus.

Tarvikkeet



- Alla olevan työkirjan (voit myös askarrella itse!)

Tee näin!

Selitä Oma haaste osallistujille:

Haluun, että leikitte kotona mediasalapoliisia ennen seuraavaa Free Being Me -kokousta! Etsikää ja paljastakaa esimerkkejä mahdottoman ulkonäköihanteen vahvistamisesta. Voitte etsiä niitä esimerkiksi lehdistä tai muusta mediasta. Liimatkaa esimerkkinne jakamaani monisteeseen ja kirjoittakaa siihen, miksi ulkonäköihanne on vääristynyt ja miksi vastustat sitä. Tuokaa moniste seuraavaan kokoukseen muiden nähtäville.

Näytä monisteen kysymykset osallistujille. Pyydä heitä kirjoittamaan vastaukset ylös. Kerro, että seuraavassa kokouksessa heidän tulee näyttää vastauksensa muille.

Kysymykset

- Ulkonäköihanne on vääristynyt, sillä...
- Ei kannata yrittää näyttää ulkonäköihanteen mukaiselta, koska...

Vinkki!

Osallistujat eivät välttämättä ole tottuneet kokousten välillä tehtäviin kotitehtäviin. Selitä, että Free Being Me -ohjelmaan kuuluu muutama kotona tehtävä Oma haaste, mutta ne ovat kaikki hauskoja ja kiinnostavia. Kerro, että Omat haasteet todella auttavat osallistujia parantamaan omaa ja muiden ihmisten kehonkuvaa.



Media pommittaa lapsia ja nuoria kuvilla ja viesteillä joka päivä. Erityisesti tv-ohjelmat, mainokset ja aikakauslehdet korostavat ulkonäköihannetta ja lisäävät painetta tavoitella ihanneulkonäköä. On osoitettu, että aikakauslehdissä esiintyvälle “täydelliselle ulkonäölle” altistuminen vaikuttaa itsevarmuuteen ja kehonkuvaan kielteisesti. Tässä kokouksessa osallistujat saavat tilaisuuden ottaa asiat omiin käsiinsä ja haastaa median. Osallistujat järjestävät lehdistötilaisuuden, joka paljastaa totuuden ulkonäköihanteesta. Lisäksi he kehittelevät oman lehden, jonka tarkoituksena on parantaa lukijoiden itsevarmuutta ja kehonkuvaa.

Lähde: Stice, E. & Shaw, H. (1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women, and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 288–308.

Osallistumislupaus 2 min

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua aktiivisesti tähän Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen ja pitää hauskaa. Ääneen lausuttu lupaus rohkaisee osallistujia olemaan avoimempia, jolloin vaikutus heidän kehonkuvaansa on suurempi.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Rohkaise osallistujia näyttämään, että he ovat innostuneita kokoukseen osallistumisesta.

Tarvikkeet

- Et tarvitse välineitä

Tee näin!

Esittele Free Being Me -kokous. Kiitä osallistujia siitä, että he ovat tulleet kokoukseen. Pyydä kaikkia ilmaisemaan ääneen, että he haluavat osallistua Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen. Vedä seuraava huuto:

Sinä: ”Oletko valmis innostumaan? Oletko valmis osallistumaan Free Being Me -kokoukseen? Oletko valmis pitämään hauskaa?”

Osallistujat: ”Kyllä olen!”

Oma haaste jakoon: Mediasalapoliisi 5 min (kotitehtävän purku)

Tavoite

Osallistujat ymmärtävät, että ulkonäköihanne on läsnä kaikkialla yhteiskunnassamme. He oppivat, että ulkonäköihanteen voi kyseenalaistaa kertomalla, miksi se on mahdoton ja miksi sitä ei kannata tavoitella.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat keskustelevat löytämistään esimerkeistä ja niiden ongelmista lyhyesti toistensa kanssa.



- Osallistujien täyttämät liitteet 1.3 edellisestä kokouksesta.

Tee näin!

Kiitos salapoliisintyöstä. Olette löytäneet paljon esimerkkejä epärealistisen ulkonäköihanteen esiintymisestä lehdistössä ja muussa mediassa. Nyt pääsette kertomaan toisillenne, mitä ajattelette tällaisesta ulkonäköihanteesta.

Pyydä osallistujia liikuskelemaan vapaasti ympäri kokoustilaa. Kun huudat “STOP!”, osallistujat pysähtyvät juttelemaan ensimmäisen näkemänsä henkilön kanssa.

Osallistujat näyttävät löytämänsä kuvat parilleen ja lukevat ääneen vastaukset, jotka he ovat kirjoittaneet monisteen kysymyksiin:

- “Ulkonäköihanne on vääristynyt, sillä...”
- “Ei kannata yrittää ulkonäköihanteen mukaiselta, koska...”

Kun kaksi minuuttia on kulunut, huuda “VAIHTO!”, jolloin osallistujat vaihtavat kuvia parinsa kanssa ja palaavat liikuskelemaan vapaasti.

Huuda hetken kuluttua uudestaan “STOP!”, jolloin osallistujien tulee jäädä juttelemaan uuden parin kanssa. Jatkaa näin, kunnes aika loppuu.

Tarkoituksena on tehdä tehtävästä energinen ja saada osallistujat keskustelemaan innokkaasti. Kiitä lopuksi osallistujia esimerkkien jakamisesta.

Olemme huomanneet, että media usein ylläpitää ulkonäköihannetta. Niin ei kuitenkaan tarvitse olla.

Seuraavaksi pääsette muuttamaan mediaa! Kauneusihanteen seuraamisen sijaan pääsette levittämään itseluottamusta ja parantamaan muiden kehonkuvaa.

Perustakaa oma media *

1) Totuus ulkonäköihanteesta 30 min

Tavoite

Osallistujat kyseenalaistavat vallitsevan kauneuskäsityksen ja keksivät sille myönteisiä vaihtoehtoja.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat pitävät lehdistötilaisuuden ja kertovat, miksi he päättivät lähteä Pintakiilto-lehdestä.

Tarvikkeet

- Liitteen 2.1 jokaiselle ryhmälle, ks. alla.

Tee näin!

1. Lehdistötiedotteen laatiminen 15 min

Tässä tehtävässä saatte työskennellä yhdessä ja voitte päästää mielikuvituksen laukkaamaan!



Muistatko, kuinka viime kokouksessa päätitte lopettaa työt Pintakiilto-lehdessä? Nyt tehtävänänne on laatia mediaa varten lehdistötiedote, jossa selitätte, miksi lähditte Pintakiilto-lehdestä ja miksi ulkonäköhanteen tavoittelu on mielestänne tarpeetonta ajanhukkaa.

Lehdistötiedotteessa tulee

- kertoa muille nuorille, mikä ulkonäköihanne on ja miten sitä tyrkytetään meille
- kertoa ulkonäköhanteen tavoittelun kielteisistä vaikutuksista ja siitä, miksi päätitte lopettaa työnne Pintakiilto-lehdessä
- kertoa muille nuorille, miten he voivat vastustaa ulkonäköpaineita sanoin tai teoin.

Mediassa työskentelevät tarvitsevat viestintätaitoja, jotta he voivat kertoa sanomansa selkeästi ja vakuuttavasti. Varmistakaa lehdistötiedotetta laatiessanne, että tiedätte, mitä haluatte sanoa.

Ilmaiskaa asianne selkeästi, jotta yleisö ymmärtää, miksi vastustatte ulkonäköhanteiden tavoittelua.

Voitte muistella viime kokouksessa pohtimiamme kielteisiä sisäisiä ja ulkoisia vaikutuksia.

Saatte hetkisen aikaa valmistella tiedotettanne. Sen jälkeen saatte pitää lehdistötilaisuuden, jossa luette lausuntonne ääneen maailmalle.

Jaa osallistujat pieniin ryhmiin ja anna ryhmien valmistella tiedote yhdessä. Jaa jokaiselle ryhmälle liitteen 2.1 mallitiedote. Korosta, että se on vain malli: ryhmät saavat itse keksiä, mitä he sanovat ja miten.

2. Lehdistötilaisuuden järjestäminen 15 min

Pyydä ryhmiä asettumaan yksitellen istumaan kokoustilan etuosaan riviin, kasvot yleisöön eli muihin osallistujiin päin. Pyydä ryhmää lukemaan tai esittämään tiedotteensa yleisölle.

Pyydä yleisönä toimivia osallistujia leikkimään toimittajia ja kirjoittamaan ylös tiedotteen pääasiat.

Varmista, että jokainen ryhmä saa tiedotustilaisuuden päätteeksi aplodit!

Hienoa, olitte keksineet luovia lehdistötiedotteita! Haluatteko kertoa, mitä kirjoititte ylös kuunnellessanne muiden tiedotteita? Mikä oli mielestänne paras perustelu, jolla ulkonäköhanteiden tavoittelu kyseenalaistettiin?

Vinkki!

Jos ryhmät tarvitsevat apua, hyödynnä liitteen 2.1 mallitiedotetta.

Jos ryhmä on iso, voit jakaa sen kahtia, jotta voitte pitää kaksi lehdistötilaisuutta samaan aikaan. Näin kaikki ehtivät esiintyä.

Perustakaa oma media *

2) Etusivun juttu 30 min

Tavoite

Osallistujat ymmärtävät, että ulkonäköhanteen tavoittelemiselle on vaihtoehto.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat askartelevat etusivun aikakauslehteen, joka edistää vaihtoehtoisia kauneuskäsityksiä.



- Paperia jokaiselle osallistujalle, värikyniä tai tusseja sekä muita askartelutarvikkeita

Tee näin!

Olette jättäneet Pintakiilto-lehden taaksenne ja päättäneet perustaa oman aikakauslehden. Teidän lehtenne auttaa nuoria pitämään ulkonäöstään. Nyt tehtävänänne on ideoida ja luoda yhdessä lehden etusivu.

1. Suunnittelukokous 10 min

Lehtityöryhmälänne on kiire saada lehden etusivun pohja valmiiksi. Työskennelkää yhdessä ja suunnitelkaa ohjeet, joiden perusteella kansi suunnitellaan.

Pyydä ryhmiä huomioimaan seuraavat asiat:

- a) Kuvat: Haluatte osoittaa, että tosielämässä ihmiset näyttävät erilaisilta. Miettikää, millaisia kuvia kanteen pitää valita.
- b) Otsikot: Millaisia otsikoita haluatte kanteen? Ainakin kahden otsikon tulee liittyä juttuun, jossa neuvotaan nuoria oman ja muiden kehonkuvan parantamisessa.
- c) Lehden nimi: Nimen tulisi olla kiinnostava ja rohkaista itseluottamukseen ja kehonkuvan parantamiseen.

2. Omat etusivuehdotukset 10 min

Päätöimittaja on päättänyt, että jokaisen teistä täytyy laatia oma ehdotus lehden etusivuksi.

Pyydä jokaista piirtämään ja askartelemaan oma etusivu lehdelle. Sivun tulee noudattaa oman ryhmän kanssa laadittuja ohjeita, mutta luova saa olla! Varmista, että osallistujat noudattavat ryhmän suunnittelukokouksessa laadittuja ohjeita.

3. Raportointi 10 min

Pyydä ryhmiä ripustamaan etusivuehdotuksensa seinälle.

Pyydä jokaista selittämään omalle ryhmälleen (tai kaikille, jos on aikaa), miten hänen ehdotuksensa täyttää suunnittelukokouksessa sovitut ohjeet. Muistuta osallistujia, että heidän tulee perustella kuvia, otsikoita ja lehden nimeä.

Lopuksi voitte jutella ryhmien ideoista.

Kiitos etusivuehdotuksista, ne ovat hienoja!

Kysymyksiä

- Miksi valitsitte juuri nämä kuvat? Miten ne näyttävät, että mahdottomalle ulkonäköihanteelle on vaihtoehto?
- Millä tavalla otsikot auttavat huomaamaan, että ulkonäköihannetta on mahdotonta saavuttaa? Miten otsikot auttavat ymmärtämään, ettei ulkonäköihanteen tavoittelu kannata?
- Miten lehden nimi auttaa ymmärtämään, ettei ulkonäköpaineista tarvitse välittää?

Osallistujat voivat halutessaan viedä oman etusivunsa kotiin.



Oma haaste: Kirje ystävälle
5 min

Tavoite

Osallistujat vahvistavat ymmärrystään ulkonäköihanteesta ja oppivat, miksi sitä on mahdotonta saavuttaa ja miksi sen tavoittelu ei kannata. He harjoittelevat kertomaan asiasta ystävälleen.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Osallistujat kirjoittavat toisilleen tai muille tuntemilleen ihmisille kirjeen kotona. Kirjeessä kannustetaan toista lopettamaan ulkonäköihanteen tavoittelu.

Tarvikkeet

- Jokaiselle osallistujalle kopion liitteestä 2.2, ks. alla

Tee näin!

Jaa liite 2.2 osallistujille.

Kirjoittakaa ennen seuraavaa kokousta kirje jollekin ystävällemme, joka on oikeasti olemassa. Kirjeen tulisi kannustaa häntä luopumaan ulkonäköihanteen tavoittelusta. Kerro kirjeessä,

- miksi sinusta on haitallista yrittää näyttää ulkonäköihanteen mukaiselta
- miksi sinusta on mahdotonta olla ulkonäköihanteen näköinen – kukaan ei voi näyttää tältä!
- mitä ystäväsi voisi sanoa tai tehdä taistellakseen ulkonäköpaineita vastaan.

Muistakaa keskittyä kirjeen sanomaan ystävänne ulkonäön sijaan. Muistakaa, että tavoitteenanne on saada tämä ystävä olemaan vapaasti oma itsensä.

Tarkista, että kaikki ymmärtävät tehtävänannon. Pyydä osallistujia tuomaan kirje mukaan seuraavalla kerralla.

Vinkki!

Osallistujien on tarkoitus kirjoittaa kirje jollekin ihmiselle, jonka he tuntevat. Saaja voi olla koulukaveri, hyvä ystävä, nuorempi sisarus tai joku omasta vartiosta tai lippukunnasta, kunhan kyseessä on joku todellinen henkilö.



Yksi partion tärkeimmistä arvoista on ystävyys, jota rakennamme niin lähipiirissämme kuin maailmanlaajuisesti. Tässä kokouksessa osallistujille selviää, että itsensä lisäksi he voivat vapauttaa myös ystävänsä ulkonäköihanteen kahleista ja vaikuttaa positiivisesti elämämpiiriinsä. Tämän kokouksen pääaktiviteetti, Operaatio Ystävyys, on rastirata, jonka voi helposti pitää isommallekin ryhmälle. Ottakaa yhteyttä alueenne muihin lippukuntiin ja kysykää, voisiko tämän kokouksen pitää KITT-inä (Koko ikäkauden tarpojatapaaminen).

Osallistumislupaus 2 min

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua aktiivisesti tähän Free Being Me – Ihan vapaasti mä – kokoukseen ja pitää hauskaa. Ääneen lausuttu lupaus rohkaisee osallistujia olemaan avoimempia, jolloin vaikutus heidän kehonkuvaansa on suurempi.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Rohkaise osallistujia näyttämään, että he ovat innostuneita kokoukseen osallistumisesta.

Tarvikkeet

- Et tarvitse välineitä

Tee näin!

Esittele Free Being Me –kokous. Kiitä osallistujia siitä, että he ovat tulleet kokoukseen. Pyydä kaikkia ilmaisemaan ääneen, että he haluavat osallistua Free Being Me – Ihan vapaasti mä –kokoukseen. Vedä seuraava huuto:

Sinä: ”Oletko valmis innostumaan? Oletko valmis osallistumaan Free Being Me –kokoukseen? Oletko valmis pitämään hauskaa?”

Osallistujat: ”Kyllä olen!”

Oma haaste jakoon: Kirje ystävälle 20min

Tavoite

Osallistujat vahvistavat käsitystään ulkonäköihanteen haitoista ja harjoittelevat kertomaan toisille, että he vastustavat ulkonäköihannetta

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat lukevat kirjoittamansa kirjeen pienelle ryhmälle tukeakseen ja kannustaakseen toisiaan jättämään ulkonäköihanteen tavoittelun sikseen.



Tarvikkeet

Osallistujien kirjoittamat kirjeet

Tee näin!

Kiitos, kun olette kirjoittaneet kirjeenne! Nyt teillä on mahdollisuus lukea nämä kirjeet toisillenne pienissä ryhmissä.

Pyydä osallistujia jakautumaan pieniin ryhmiin.

Jokainen lukee vuorollaan kirjeensä ääneen. Muistakaa, että jokainen on panostanut kirjeeseensä paljon, joten ollaan kannustavia ja annetaan aplodit jokaisen kirjeen jälkeen. Kertokaa lopuksi kirjeen kirjoittajalle, mikä oli suosikkikohtanne.

On todella tärkeää, että ryhmät

- kuuntelevat lukijoita tarkasti
- osoittavat arvostuksensa antamalla lukijalle aplodit ja kertomalla, mistä he pitivät kirjeessä.

Sillä välin kun tarpojat lukevat kirjeitä, johtajat kiertävät ryhmästä toiseen kehumassa ja kiittämässä osallistujia heidän panoksestaan.

Kun kirjeet on luettu, kokoontukaa yhteen ja keskustelkaa.

Kysymyksiä

- Miltä kirjeen kirjoittaminen tuntui?
- Tuliko teille uusia ajatuksia ulkonäköhanteen haitoista?
- Keksittekö keinoja, joilla voitte auttaa ystäviänne olemaan tyytyväisiä siihen, miltä näyttävät?

Jos mahdollista, laittakaa kirjeet esille kololle koko Free Being Me -ohjelman ajaksi.

Operaatio Ystävyys

Tavoite

Nuoret harjoittelevat ulkonäköhanteen haastamista ja toisiin vaikuttamista sosiaalisissa tilanteissa, jotta he voivat toimia positiivisina esikuvina yhteisössään.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Tämä kokous koostuu rastiradasta, jonka aikana osallistujat pääsevät harjoittelemaan ulkonäköhanteen torjumista sanallisesti auttaakseen itseään ja ystäviään olemaan vapaasti oma itsensä.

Tarvikkeet

Eritelty erikseen jokaisen osuuden kohdalla. Jos joka rastilla on oma vetäjänsä, tulosta tai jaa aktiviteetin ohjeet heille.



Viime kokouksessa tutkimme, miten ulkonäköihannetta tuodaan esiin eri medioissa, kuten lehdissä ja mainoksissa. Tiesittekö, että ulkonäköihannetta voivat ylläpitää myös keskustelut, joita käynte joka päivä perheenne ja ystävienne kanssa? Tässä kokouksessa harjoitteleme, kuinka voit tarttua tilanteeseen ja auttaa tuntemiasi ihmisiä irtoamaan ulkonäköihanteen vaikutuspiiristä.

Kokouksen aikana teemme muutamia eri tehtäviä. Niissä pääsette yhdessä harjoittelemaan, kuinka voitte vaikuttaa toisiin ihmisiin ja vakuuttaa ystävänne, perheenne ja muita tuntemianne ihmisiä siitä, ettei heidän tarvitse yrittää näyttää ulkonäköihanteelta.

Tämän aktiviteetin viidestä tehtävästä olisi hyvä tehdä vähintään kolme ensimmäistä. Jos teillä on tarpeeksi aikaa, voitte tehdä myös valinnaiset tehtävät.

KITT-ohjeet (katso vinkeistä, kuinka soveltaa kokous pienemmälle ryhmälle!)

Valmistele rastit eri puolille kokoontumistilaa tai ulos, jos sää sallii. Ohjeista rastinvetäjät ja korosta, että on tärkeää kannustaa osallistujia osallistumaan ja vastustamaan ulkonäköihannetta.

Jakakaa tarpojat kolmesta viiteen ryhmään, jotka kiertävät eri rasteilla. Näin jokaisella rastilla on aina yksi ryhmä kerrallaan. Ohjeista jokainen ryhmä ensimmäiselle rastilleen. Pyydä ryhmiä vaihtamaan rastia kymmenen minuutin välein.

Kun kaikki ovat tehneet vähintään pakolliset tehtävät, pyydä osallistujia kokoontumaan yhteen. Erinomaista toimintaa! Olette harjoitelleet nyt monia eri tapoja auttaa ystäviänne ja lähipiiriänne ymmärtämään, ettei ulkonäköihannetta tarvitse noudattaa ja että he ovat hyviä juuri sellaisina kuin he ovat.

Kysymyksiä

- Mikä oli suosikkivastauksenne ulkonäköihannetta levittäviin väittämiin?
- Mikä auttaisi teitä hyödyntämään oppimianne perusteluista arkielämässänne? Mikä estää teitä?

Vinkki!

Jos teette tämän aktiviteetin omassa kokouksessanne, vartionne on pieni tai johtajia on vain yksi tai kaksi, voitte silti pystyttää rastit eri puolille koloa tai rastiradaksi ulos. Kiertäkää rastit yhdessä tai kahdessa porukassa.

On todella tärkeää, että jokainen osallistuu tehtäviin ja saa äänensä kuuluviin. Näin kaikilla on mahdollisuus perustella ulkonäköihanteen haittoja itselleen ja muille sekä harjoitella esikuvana toimimista omassa ystäväpiirissään ja yhteisössään.

1. tehtävä – Koodaa mulle 10 min

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Osallistuja vastaavat huolestuneelta ystävältä saamiinsa tekstiviesteihin. Heidän tehtävänsä on tukea ystävää ja vakuuttaa hänet, ettei ulkonäköihannetta tarvitse noudattaa.



- Liitteen 3.1 leikattuna palasiksi hattuun tai pöydälle

Tee näin!

Jokainen teistä saa vuorollaan kohta tekstiviestin ystävältään. Ystävänne on huolissaan ulkonäöstään, koska se ei vastaa ulkonäköihannetta. Teidän tehtävänne on keksiä vastaus, joka kyseenalaistaa ulkonäköihanteen ja sen, että hänen pitäisi näyttää erilaiselta. Tavoitteenne on vakuuttaa hänet siitä, että ulkonäköihanteen tavoittelu on turhaa ja sen saavuttaminen on mahdotonta.

Viestissä saattaa esimerkiksi lukea, että “Näytän niin läskiltä tänään, että jätän tanssitunnin väliin.” Mitä tähän voisi vastata? Miten saatte kerrottua hänelle, että hän näyttää hyvältä juuri sellaisena kuin on ja että tärkeintä tanssitunnilla on pitää hauskaa ja oppia tanssimaan?

Pyydä osallistujilta muutama vastaus. Hyviä vastauksia ovat esimerkiksi “Minusta olet hyvä juuri sellaisena kuin olet”, “Tanssitunnilla on tarkoitus pitää hauskaa ja oppia, eikä näyttää tietynlaiselta”, “On ajanhukkaa huolehtia ulkonäöstään, jos se estää sinua pitämästä hauskaa.”

Jokainen teistä poimii yhden näistä lapuista ja antaa sen minulle. Luen sen ääneen niin, että kaikki kuulevat. Sinun tehtäväsi on keksiä vastausviesti, jossa torjutte ulkonäköihanteen. Sen jälkeen voitte kaikki yhdessä keksiä muutaman muun hyvän vastauksen, ennen kuin on seuraavan vuoro.

Vinkki!

Vastausviestin sanominen ääneen tuo jokaisen osallistujan vuorollaan esille ja auttaa heitä rakentamaan itseluottamusta

Jos teillä on aikaa ja kaikilla on kännykät, voitte myös lähettää viestin oikeina tekstiviesteinä tai WhatsApp-viesteinä. Olkaa kuitenkin tarkkana, että keskustelun sävy pysyy positiivisena myös digitaalisena.

Muistuttakaa osallistujia, että jos he tai joku, jonka he tuntevat, saavat negatiivisia tai loukkaavia viestejä (oli kohde he itse tai joku muu), heidän tulisi aina kertoa siitä jollekulle aikuiselle. Jos viestit ovat jollakin nettisivulla, kannattaa siitä myös ilmoittaa ylläpidolle.

2. tehtävä – Kauneuskuplat

10 min

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat kirjoittavat jättikokoisiin puhekupliin viestin, jolla he kannustavat muita lapsia ja nuoria jättämään ulkonäköihanteen huomiotta.

Tarvikkeet

- Isoja paperin- tai kartonginpalasia, saksia, tusseja

Tee näin!



Nyt teillä on tilaisuus vastustaa ulkonäköihannetta ja jakaa oma viestinne muille. Miten kertoisitte nuorille ympäri maailmaa, että ulkonäköihanteet ovat ajanhukkaa ja että ulkonäkö ei ole tärkein asia elämässä?

Jokainen osallistuja piirtää ja leikkaa oman ison puhekuplan. Osallistajat kirjoittavat siihen suurin kirjaimin viestin, jolla he haluavat haastaa ulkonäköihanteen. He voivat esimerkiksi kirjoittaa, mistä he pitävät itsessään, missä he ovat hyviä tai miksi ulkonäköihanne on huono.

Kun osallistujat ovat valmiita, kaikki näyttävät puhekuplansa toisilleen ja lukevat sen ääneen. Voitte ottaa myös kuvan puhekuplien kanssa ja jakaa ne Facebook-ryhmässämme (www.facebook.com/freebeingmesuomi).

Pyydä osallistujia viemään puhekuplat kotiin ja laittamaan ne esille.

Vinkki!

Jos kielitaitonne riittää, voitte kirjoittaa viestit englanniksi ja lähettää kuvat niistä kansainvälisille verkkosivuillemme (www.free-being-me.com).

3. tehtävä - Sanasota

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat keksivät nopeasti vastauksia väittämiin, joita he saattavat kuulla oikeassakin elämässä.

Tarvikkeet

- Liitteen 3.2 leikattuna; jokin pieni esine, jota heittää (esim. pieni kivi, keppi tai pallo)

Tee näin!

”On todella tärkeä puhua omista ajatuksistamme ja tunteistamme toisten ihmisten kanssa. Joskus kuitenkin keskitymme ihmisten ominaisuuksien ja todellisen minän sijasta heidän ulkonäköönsä. Se ylläpitää ulkonäköihannetta! Nyt harjoitteleme, mitä voimme sanoa tällaisissa tilanteissa pysäyttääksemme ulkonäköihanteen leviämisen.”

Levitä väittämät maahan tai lattialle nurinperin reiluin välein.

”Tehtävänne on haastaa väitteet nopealla vastauksella, joka estää toista puhumasta ulkonäköihannetta edistävästi ja saa heidät ajattelemaan sanomisiaan.”

”Mitä voisitte vastata, jos joku esimerkiksi sanoo: ”Eikös tuo tyttö ole vähän liian lihava tuohon uimapukuun?” Miten kerrotte, että tuo tyttö on hyvä juuri sellaisena kuin on ja että toisten ulkonäön kritisoiminen ei ole mukavaa.”

Pyydä osallistujilta muutama vastaus.

Hyviä vastauksia voivat esimerkiksi olla: ”Minusta hän on hyvännäköinen juuri sellaisena kuin on”; ”Uudessa ei tarvitse näyttää hyvältä, vaan tarkoitus on nauttia vedestä ja pitää hauskaa”; ”Ihan turhaa miettiä sitä, miltä muut näyttävät, enkä halua mollata muita.”



”Nyt jokainen heittää vuorollaan tätä keppiä (kiveä/esinettä) ja yrittää osua joihinkin näistä lapuista. Luen ääneen sen lapun, johon osuite. Jokainen keksii nopeasti jonkun vastauksen siihen. Sen jälkeen muu ryhmä auttaa keksimään lisää vastauksia. Jokaisen vastauksen pitäisi osoittaa, että ette ole samaa mieltä ulkonäköihanteen kanssa.”

Rohkaise kaikki auttamaan toisiaan. Kerro, että tavoite on osua kaikkiin lappuihin ja vastata niin moneen väittämään kuin kymmenessä minuutissa on mahdollista.

4. tehtävä (valinnainen) – Merkkää se

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat askartelevat ystävälleen rintanapin merkiksi ja muistutukseksi tämän erityisyydestä..

Tarvikkeet

Paksua kartonkia tai pahvia, jokin pyöreän muotoinen esine malliksi (esim. lasi), hakaneuloja, kyniä tai maaleja ja muita koristeita sekä vahvaa teippiä

Tee näin!

Yksi ulkonäköihanteen ongelmista on, että jokainen kokee tarvetta näyttää samalta. Tämä taas estää heitä huomaamasta ja arvostamasta omaa erityisyyttään ja yksilöllisyyttään!

Auta ystäviäsi muistamaan oma erityisyytensä askartelemalla merkki, jossa lukee “Olen erityinen” tai jotain muuta kannustavaa.

Piirtäkää mallin avulla paperille ympyrä ja leikatkaa se irti. Kirjoittakaa tai maalatkaa “Olen erityinen” tähän merkkiin ja teipatkaa se sitten kiinni hakaneulaan.

Anna tämä merkki jollekulle, joka tarvitsee sitä. Muista kertoa, miksi annat sen! Kauneusihannetta on mahdotonta saavuttaa ja ystävämme on hyvä juuri sellaisena kuin on.

Merkin voi tehdä valmiiksi kotona, jos joku ei ehdi tehdä sitä rastin aikana.

5. tehtävä (valinnainen) – Esikuvaleikit 10 min

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Leikkikää yhdessä leikkiä, jonka avulla mietitte roolimallien ominaisuuksia ja sitä, kuinka paljon tärkeämpiä muut ominaisuudet ovat kuin ulkonäkö.

Tarvikkeet

- Jokaiselle osallistujalle pienen palan paperia ja kynän

Tee näin!



Ketä arvostatte? Kenen kaltainen haluaisitte olla? Olisiko se joku ystävänne, vanhempanne, opettajanne, joku lippukunnasta tai ehkä joku kuuluisa ihminen? Arvostatte häntä ehkä siksi, että hän tekee toisten elämästä parempaa tai että hän on tarttunut saamiinsa mahdollisuuksiin ja tehnyt hienoja asioita.

Kun kaikki ovat keksineet jonkun esikuvan (kertomatta siitä kenellekään!), jaa paperit osallistujille. Pyydä heitä kirjoittamaan kolme parasta asiaa tästä ihmisestä. Muistuta heitä miettimään henkilön ulkonäön sijasta siitä, kuka hän on ja mitä hän tekee. Osallistujien tulisi pitää paperit salassa toisiltaan.

Hyviä ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi: rohkea, hauska, välittävä, hyvä laulamaan, hymyilee aina. Voitte leikkiä kahta eri leikkiä näiden listojen avulla:

Esikuvahippa

Sopikaa yksi seinä tai muu paikka pesäksi. Valitkaa hippa, joka yrittää saada muut kiinni olkapäähän koskemalla. Kun joku jää kiinni, huutaa hippa "HEP!", jolloin kaikki jäävät paikoilleen. Kiinnijäänyt lukee kovaan ääneen yhden ominaisuuden kirjoittamaltaan listaltaan. Kaikki, joilla on sama ominaisuus omalla listallaan, juoksevat pesälle. Viimeinen pesässä jää seuraavaksi hipaksi. Jos kenenkään esikuvalla ei ole samaa ominaisuutta tai ominaisuus liittyy ulkonäköön, seuraava hippa on se, joka jäi kiinni.

Esikuvasoppa

Kaikki asettuvat seisomaan väljään rinkiin. Jos mahdollista, piirtäkää itsellenne ympyrät maahan. Pyydä jokaista sanomaan vuorollaan jokin asia omalta listaltaan.

Kun joku kuulee ominaisuuden, joka on myös hänen listallaan, hän huutaa "MULLA KANS!" ja vaihtaa paikkaa kaikkien niiden kanssa, joilta löytyy tuo ominaisuus. Viimeinen uudelle paikalle ehtinyt sanoo seuraavan ominaisuuden listaltaan.

Kiitos, kun jaoitte ajatuksenne hyvästä esikuvasta! Muistakaa, että roolimallit eivät ole tärkeitä sen takia, miltä he näyttävät, vaan sen takia, keitä he todella ovat!

Oma haaste: Kerro, kerro kuvastin 5 min

Tavoite

Osallistujat harjoittelevat sanomaan itsestään positiivisia asioita ja oppivat, että peiliin katsominen voi olla myönteinen kokemus.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat kirjoittavat ylös piirteitä, joista he pitävät itsessään, ja sanovat ne ääneen seisoessaan yksin peilin edessä.

Tarvikkeet

- Kopion liitteestä 3.2 jokaiselle osallistujalle

Tee näin!



Kauneusihanne tekee peilistä vihollisesi. Siitä näkee kaikki ne ulkonäön kohdat, joissa on jotain vialla. Tiedämme kuitenkin, että ulkonäköihanne on aivan mahdoton ja että on monia syitä, miksi siltä ei kannata yrittää näyttää. Ennen seuraavaa kokousta muutamme peilin ystäväksemme.

Jaa monisteet osallistujille. Moniste ohjeistaa osallistujia keksimään vähintään kolme asiaa, joista he pitävät luonteessaan

- kolme kehonosaa, joista he pitävät sen takia, että niiden avulla voi tehdä jotain mukavaa
- kolme kehonosaa, jotka ovat heidän mielestään hyvännäköisiä.

Saatat esimerkiksi pitää jalkojesi vahvuudesta, kiharista hiuksistasi, siitä, miltä naurusi kuulostaa, tai siitä, että olet hyvä ystävä. Tämä on erinomainen tapa kasvattaa itseluottamusta!

Monisteen toinen tehtävä ohjeistaa osallistujan menemään peilin eteen, hymyilemään itselleen ja sanomaan itselleen ääneen ne asiat, joista itsessään pitää. Tämä tehdään yksin omissa rauhassa.

Rohkaise osallistujia kirjoittamaan muistiin peiliin katsoessaan lisää asioita, joista he pitävät itsessään. Rohkaise heitä erityisesti harjoittelemaan näiden asioiden ääneen sanomista.

Varmista, että jokainen on ymmärtänyt tehtävänannon ja muistuta heitä ottamaan monisteet mukaan seuraavaan kokoukseen.

Vinkki!

Meillä on nyky-yhteiskunnassa harvoin mahdollisuus suhtautua omaa kehoamme myönteisesti. Tämä harjoitus todella auttaa rakentamaan myönteistä kehonkuvaa ja itsetuntoa. Rohkaise ryhmääsi käyttämään tähän harjoitukseen aikaa!



Me emme ainoastaan kuule ja näe ulkonäköihannetta ympärillämme, vaan myös puhumme siitä itse koko ajan huomaamattamme. Ylläpidämme ulkonäköihannetta aina kun vertaamme itseämme tai jotakuta toista ulkonäköihanteeseen, jopa silloin kun kehumme jotakuta. Tämä saa meidät ja ympärillämme olevat ihmiset kokemaan, että ulkonäköihanteeseen tulisi pyrkiä. Tämän kokouksen tarkoitus on opettaa osallistujat tunnistamaan ulkonäköön keskittynyttä puhetta eli "kehopuhetta" ja oppimaan tapoja, joilla sen käyttämisen voi lopettaa.

Osallistumislupaus

2 min

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua aktiivisesti tähän Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen ja pitää hauskaa. Ääneen lausuttu lupaus rohkaisee osallistujia olemaan avoimempia, jolloin vaikutus heidän kehonkuvaansa on suurempi.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Rohkaise osallistujia näyttämään, että he ovat innostuneita kokoukseen osallistumisesta.

Tarvikkeet

- Et tarvitse välineitä

Tee näin!

Esittlee Free Being Me -kokous. Kiitä osallistujia siitä, että he ovat tulleet kokoukseen. Pyydä kaikkia ilmaisemaan ääneen, että he haluavat osallistua Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen. Vedä seuraava huuto:

Sinä: "Oletko valmis innostumaan? Oletko valmis osallistumaan Free Being Me -kokoukseen? Oletko valmis pitämään hauskaa?"

Osallistujat: "Kyllä olen!"

Oma haaste jakoon: Kerro, kerro kuvastin

15 min

Tavoite

Osallistujat vahvistavat itsetuntoaan sanomalla ääneen asioita, joista he itsessään pitävät. He myös rakentavat kulttuuria, jossa nuoret voivat olla ylpeitä itsestään ja kehoistaan.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat leikkivät ryhmäytymisleikkiä, jonka avulla he voivat jakaa toistensa kanssa piirteitä, joista he itsessään pitävät.

Tarvikkeet

- Täytetyt Peili-monisteet



Olette kaikki tehneet hienosti työtä tämän kotitehtävän parissa ja keksineet asioita, joista pidätte itsessänne ja kehoissanne. Nyt jaamme nämä ajatukset toistemme kanssa.

Ruumiillinen itsetunto on todella tärkeää. Haluamme muuttaa yhteiskuntaa, jotta nuorilla olisi tarpeeksi itseluottamusta sanoa ääneen, mistä he itsessään pitävät ja keitä he todella ovat. Tämä vaatii harjoitusta, mutta ulkonäköihanteen päihittämisessä auttaa todella paljon, jos muistuttaa välillä itselleen, mistä itsessään pitää.

Ryhmittelyleikki

Pyydä osallistujia liikkumaan nopeasti ympäri koloa. Kun huudat jonkun numeron yhdestä neljään, osallistujien tulee etsiä mahdollisimman nopeasti sen kokoiseen ryhmään. Eli jos huudat "Kolme!", osallistujat jakaantuvat kolmen hengen ryhmiin.

Näissä ryhmissä osallistujat jakavat yhden piirteen peilimonisteistaan toistensa kanssa. Ilmoita aina kierroksen alussa, mistä haluat heidän kertovan: luonteestaan; kehonosasta, jonka avulla he voivat tehdä asioita vai kehonosasta, joka on heistä hyvännäköinen. Kannusta osallistujia pukemaan se muotoon: "Minä pidän ...ni." Asian kertominen riittää, sitä ei tarvitse perustella!

Jos joku ei löydä ryhmää itselleen, hän saa juosta mihin tahansa ryhmään ja sanoa oman lempipiirteensä aivan ensimmäisenä.

Onpa mahtavaa kuulla niin monia myönteisiä piirteitä!

Kysymyksiä

- Miltä tuntui suhtautua itseensä myönteisesti?
- Miksi on hyvä harjoitella ajattelemaan ja sanomaan asioita, joista pitää itsessään?

Vinkki!

Sekaryhmissä voi olla parempi jakaa tytöt ja pojat eri tiloihin.

Varmista, että kaikki ovat myönteisiä ja tukevat toisiaan. Tehtävä ei välttämättä ole helppo!

Ei kehopuheelle! 40 min

Tavoite

Osallistujat tutustuvat kehopuheen käsitteeseen eli ulkonäkökeskeiseen kielenkäyttöön, jota esiintyy arkisissa keskusteluissa. He myös harjoittelevat kyseenalaistamaan kehopuheen.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Osallistujat tutustuvat kehopuheen käsitteeseen, harjoittelevat vaihtoehtoisia tapoja puhua ja auttavat muita välttämään kehopuhetta muun muassa hauskan roolileikin avulla.

Tarvikkeet

- Liitteen 4.1 kehopuhekohtaukset (ks. alla), ison paperin sekä kynän



Kehopuhekohtaukset

Johtajille näyteltäväksi.

Pitäkää hauskaa kohtauksia näytellessänne: tämän tehtävän kuuluu olla kevyt!

Kaksi tyttöä kävelee vaatekauppaan ja alkaa puhua vaatteista, jotka he aikovat ostaa illan juhlija varten. Puhukaa vaatteiden väreistä ja tyylistä ja käyttäkää seuraavaa virkettä: "Tää mekko on ihana! Sovita sä tätä. Se näyttää varmasti hyvältä sun päällä, kun sä oot noin laiha ja sulla on niin nätit jalat!"

Kaksi poikaa on matkalla uimahalliin. He eivät ole käyneet uimassa pitkään aikaan, joten he todella odottavat sitä ja puhuvat muun muassa altaaseen hyppäämisestä. He vaihtavat pukuhuoneessa uimahousut päälleen, ja toinen heistä miettii ääneen: "Pitäis varmaan käydä salilla."

Kaksi tyttöä katselee valokuvia yhteiseltä retkeltä. He nauravat toistensa hassuille ilmeille yhdessä kuvassa, mutta seuraavan kuvan kohdalla toinen tytöistä sanoo, ettei pidä kuvasta, koska näyttää siinä läskiltä. Toinen sanoo: "Ai sä näytät läskiltä? No entäs minä!"

Kaksi tyttöä katselee kaupassa meikkejä. Toinen heistä sanoo: "Edes tämä meikkivoide ei saa mun ihosta paremman näköistä. Eikä sekään auttaisi, kun mulla on lasit ja hammasraudat."

Tyttö odottaa kaveriaan. He eivät ole nähneet toisiaan hetkeen ja tervehtivät innokkaasti. Toinen tytöistä ottaa askeleen taaksepäin ja sanoo: "Sähän näytät hyvältä nykyään! Ootko laihtunut?"

Kaksi poikaa seisovat koulun käytävällä juttelemassa läksyistä. He katsovat jonkun kulkevan ohi, ja toinen kuiskaa kaverilleen: "Näitkö kuinka iso perä sillä oli?"

Kaksi tyttöä selailee aikakauslehtiä. He puhuvat jonkin lehden jutusta ja alkavat puhua jutussa esiintyvien ihmisten kuvista. Jossain vaiheessa toinen tytöistä sanoo: "Sä olisit yhtä kaunis kuin [julkkiksen nimi] jos olisit vähän laihempi."

Esittele kehopuhe 5 min

Huomasimme edellisessä kokouksessa, että voimme vaikuttaa ystäviimme ja lähipiiriimme kertomalla, mitä ulkonäköihanteet ovat ja miksi niitä ei kannata tavoitella. Näin levitämme itsevarmuutta omaan lähiympäristöömme.

Saatamme kuitenkin tietämättämme ylläpitää ulkonäköihanteita puheellamme. Vahvistamme ulkonäköihanteita aina, kun vertaamme jotakuta niihin ja kommentoimme jonkun ulkonäköä. Tätä kutsutaan kehopuheeksi.

Kysymällä seuraavan kysymyksen voit varmistaa, että kaikki ovat ymmärtäneet, mitä kehopuhe tarkoittaa.

Kysymyksiä

Keksittekö esimerkkejä kehopuheesta, jota esiintyy arkipäiväisissä keskusteluissa ja joka pitää yllä ulkonäköihanteita?

Osallistujat saattavat mainita kiusaamisen ja ilkeät kommentit. Kehota heitä miettimään myös vähemmän ilmeistä kehopuhetta kuten kohteliaisuuksia, joissa jonkun ulkonäköä verrataan ihanneulkonäköön: "Näytätpä hyvältä! Oletko laihtunut?"

Vinkki

Osallistujien voi aluksi olla vaikea ymmärtää kehopuheen käsitettä. Seuraavat tehtävät opettavat heitä tunnistamaan kehopuheen ja keksimään sille vaihtoehtoja.

1. tehtävä: Tunnista kehopuhe 20 min



Tarvitset kaksi johtajaa näyttelemään liitteen 4.1 kohtauksia.

Tärkeää!

Älä pyydä osallistujia näyttelemään kohtauksia. On tärkeää, että osallistujat eivät itse käytä kehopuhetta. Emme halua, että he harjoittelevat vahvistamaan ulkonäköihanteita!

Näyttelemme seuraavaksi muutamia kohtauksia, jotka voisivat olla tositapahtumia. Teidän tehtävänänne on kuunnella, huomaatteko kohtauksissa kehopuhetta.

Jakautukaa kahteen joukkueeseen ja asettukaa istumaan meidän yleisöksemme. Kilpaillette toisen joukkueen kanssa siitä, kumpi tunnistaa kehopuheen nopeammin. Kun kuulette kohtauksessa kehopuhetta, nousee ylös ja huutakaa “KEHOPUHETTA!” Nopeimmin kehopuheen tunnistanut joukkue saa pisteen. Jokaisesta kohtauksesta on jaossa pisteitä.

Kun joku huutaa “KEHOPUHETTA” oikeassa kohtaa, keskeyttäkää välittömästi kohtauksen näyttelyminen. Selitä, mikä kohtauksessa oli kehopuhetta:

- Tällainen keskustelu ylläpitää ulkonäköihannetta, sillä... (esimerkiksi “haukkumalla toista lihavaksi he vertaavat häntä ihanneulkonäköön”) Tällainen kommentointi voi satuttaa kohdetta pahasti ja on lisäksi kaikkien kannalta hyödytöntä, sillä se vahvistaa ulkonäköihannetta.

Kysy seuraavaksi osallistujilta, mitä kohtauksen hahmot voisivat sanoa kehopuheen käyttämisen sijaan.

Nyt olette kuulleet esimerkin kehopuheesta. Mietitään seuraavaksi, mitä voisitte sanoa, jotta saisitte sen loppumaan. Ideoita?

Kannusta osallistujia keksimään erilaisia keinoja kehopuheen keskeyttämiseen. Tässä kolme tärkeintä keinoa:

- Vaihda puheenaihetta.
- Älä vastaa äläkä osallistu kehopuheeseen.
- Haasta kehopuhe huomauttamalla, että se ylläpitää ulkonäköihannetta ja sanomalla, että olet eri mieltä puhujan kanssa etkä aio puhua aiheesta.

Näytelkää vähintään kolme kohtausta.

Antakaa lopuksi aplodit kaikille.

Hienoa, nyt osaatte tunnistaa kehopuheen!

Vinkki!

Jos osallistujat eivät heti tunnista kehopuhetta kohtauksessa, jatkakaa näyttelymistä ja käyttäkää kehopuhetta uudestaan. Jos kukaan ei silloinkaan tunnista sitä, keskeyttäkää näyttelyminen ja selittäkää, missä kohdassa kehopuhetta esiintyi. Siirrykää sitten seuraavaan kohtaukseen.

Kysymyksiä

- Miksi ystävien ja perheen kanssa puhuessa ei kannata käyttää kehopuhetta? (Koska se ylläpitää ulkonäköihanteita. Ihmisten vertaaminen ulkonäköihanteeseen joko hyvässä tai pahassa saa heidät ajattelemaan, että heidän pitäisi näyttää ihanteen mukaiselta.)
- Kuinka voimme välttää kehopuhetta? (Katso aiemmin luetellut kolme keino.) Miten sen voi keskeyttää tai haastaa. Nyt on teidän vuoronne kokeilla, miten se onnistuu käytännössä.



2. tehtävä: Todellinen kehumisen taito 15 min

Kehota osallistujia liikkumaan vapaasti kokoustilassa. Pyydä heitä juttelemaan jollekulle, tekemään pyydetty tehtävä ja vaihtamaan sen jälkeen paria.

Kehu pariasi käyttämättä kehopuhetta: älä siis vertaa häntä ulkonäköihanteeseen. Kehu voi liittyä siihen, mistä pidätte parissanne eniten tai missä hän on hyvä. Älkää puhuko ulkonäöstä. Kiittäkää jokaisesta kuulemastanne kehusta.

Rohkaise osallistujia keskeyttämään toisensa, jos he huomaavat jonkun käyttävän vahingossa kehopuhetta.

Kokoa ryhmä lopuksi yhteen. Pyydä osallistujia sanomaan vuorotellen kuuluvaan ääneen jokin saamansa kehu. Kirjoita kehu isolle paperille, kiitä sen kertojaa ja toista kehu hänelle. Esimerkiksi: "Kiitos Sonja, olet hyvä pelaamaan sählyä!"

Vinkki!

Kun käynte kehuja läpi, voit tarkistaa, ovatko osallistujat ymmärtäneet kehopuheen käsitteen. Jos huomaat ulkonäkökeskeisiä kehuja, huomauta niistä osallistujille ja ehdota parempia vaihtoehtoja.

Ulkonäöstä voi puhua, mutta vaatii harjoitusta tehdä niin ilman kehopuheen käyttämistä ja ulkonäköihanteeseen vertaamista. Pyydä siksi osallistujia välttämään tässä tehtävässä ulkonäön kehumista.

Kysymyksiä

- Miltä kehujen saaminen tuntuu? (Osallistujista se voi olla epämukavaa, mutta on tärkeää harjoitella sekä kehujen antamista että saamista, sillä se vaikuttaa voimakkaasti itsevarmuuteen ja kehonkuvaan. Kohteliaisuudesta voi aina kiittää!)
- Miksi on parempi kehua jotain muuta kuin ulkonäköä? (Voit parantaa kavereidesi itsevarmuutta myös vahvistamalla ulkonäköihanteita!)

Oma haaste: Laita sana kiertämään 10 min

Tavoite

Osallistujat tarttuvat toimeen ja kertovat ulkonäköihanteiden yksipuolisuudesta muille.

Aktiviteetti pähkinänkuoressa

Keksikää yhdessä keinoja, joilla voitte kertoa ulkonäköihanteista oppimianne asioita eteenpäin tosielämässä. Luvatkaa toteuttaa kaksi ideaanne.

Tarvikkeet

- Post it -muistilappuja tai muita pieniä paperinpaloja, liitteen 4.2 Sana kiertämään - lupauskortit, ks. alla.

Tee näin!



Olemme oppineet, mitä ulkonäköihanteet ovat, miksi niiden saavuttaminen on mahdotonta ja miksi niiden tavoittelu ei kannata. Olemme myös harjoitelleet ulkonäköihanteiden kyseenalaistamista. Tämän kokouksen Oma haaste haastaa teidät kertomaan lähiympäristölle, mitä olette oppineet.

Pyydä osallistujia jakautumaan pieniin ryhmiin ja anna ryhmille post it -lappuja tai muita pieniä paperilappuja.

Miten voisitte kyseenalaistaa ulkonäköihanteet omassa elämässänne? Kirjoittakaa ideanne ylös. Miettikää, miten saisit itsesi lopettamaan ulkonäköihanteisiin uskomisen ja mitä voisit tehdä kavereidesi, perheesi ja oman lähiympäristösi hyväksi.

Pyydä ryhmiä ripustamaan ideat seinälle.

Kokoa ryhmä yhteen ja lue ääneen kaikki ideat. Ryhmitelkää ideat kahteen ryhmään:

- Itseen vaikuttavat ideat: Mitä minä voin tehdä, jotta vahvistaisi ulkonäköihannetta?
- Muihin vaikuttavat ideat: Millä tavoin osallistujat voivat kertoa Free Being Me -ohjelman sanomaa eteenpäin ja pysäyttää ulkonäköihanteen ihannoinnin omassa lähiympäristössään?

Tässä muutama idea malliksi siltä varalta, että ryhmillä on vaikeuksia keksiä omia:

Itseen vaikuttavat ideat:

- Kokeile harrastusta, jota et ole aiemmin halunnut kokeilla, koska olet ollut epävarma ulkonäöstäsi.
- Älä osta lehtiä tai katso tv-ohjelmia, jotka ylläpitävät yksipuolisia ulkonäköihanteita.
- Harjoittele Kerro, kerro kuvastin -tehtävän Peili-osiota kotona.
- Harjoittele kohteliaisuuksien vastaanottamista.

Muihin vaikuttavat ideat:

- Tee kodistanne/koulustanne/nuorisotilastanne alue, jossa kehopuhe on kielletty.
- Kerro kaveriallesi ulkonäköihanteesta ja siitä, miksi et hyväksy sitä.
- Kirjoita jollekulle nuoremmalle tutullesi kirje, jossa kerrot, miksi ulkonäköihanteita ei kannata tavoitella.

Ripusta itsevarmuutta kohottavia lappusia tai tarroja paikkaan, josta perheesi tai kaverisi näkevät ne. Voit kiinnittää niitä esimerkiksi peileihin tai vessojen oviin kotona tai koulussa tai vaikkapa sujauttaa niitä kavereidesi koulukirjojen väliin.

Harjoittele keksimään kohteliaisuuksia, jotka eivät liity ulkonäköön.

Pyydä osallistujia valitsemaan seinältä kaksi ideaa, yksi kummastakin ryhmästä. Pyydä heitä kirjoittamaan molemmat ideat Sana kiertämään -lupauskortteihin.

Lupaatteko yrittää parhaanne mukaan toteuttaa valitsemanne lupaukset ensi kokoukseen mennessä?

Pyydä kaikkia huutamaan vastaukseksi "KYLLÄ!"



Tässä kokouksessa suunnitellaan innostava Tartu toimeen -projekti neljän helpon askeleen avulla. Projektin tarkoituksena on jakaa eteenpäin Free Being Me – Ihan vapaasti mä -ohjelmassa opittuja asioita. Tartu toimeen ja käynnistä muutos kaveripiirissäsi ja omassa yhteisössäsi!

Osallistumislupaus 2 min

Tavoite

Jokainen osallistuja lupaa ääneen osallistua aktiivisesti viimeiseen Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen ja pitää hauskaa. Ääneen lausuttu lupaus rohkaisee osallistujia olemaan avoimempia, jolloin vaikutus heidän kehonkuvaansa on suurempi.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Rohkaise osallistujia näyttämään, että he ovat innostuneita kokoukseen osallistumisesta.

Tarvikkeet

- Et tarvitse välineitä

Tee näin!

Esittele Free Being Me -kokous. Kiitä osallistujia siitä, että he ovat tulleet kokoukseen. Pyydä kaikkia ilmaisemaan ääneen, että he haluavat osallistua viimeiseen Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kokoukseen. Vedä seuraava huuto:

Sinä: ”Oletko valmis viimeiseen kokoukseen? Oletko valmis haastamaan ulkonäköihanteen? Oletko valmis muuttamaan maailmaa?”

Osallistujat: ”Kyllä olen!”

Tartu toimeen -projektin suunnittelu 60 min

Tavoite

Osallistujat ottavat johtoaseman ulkonäköihanteen vastaisessa kamppailussa käyttäen hyväkseen taitoja, joita ovat oppineet Free Being Me -ohjelman aikana.

Aktiviteetti pähkinäkuoressa

Suunnitelkaa yhdessä, miten ryhmänne voi levittää Free Being Me -kampanjan sanomaa eteenpäin hauskaasti ja innostavasti.

Tarvikkeet



- Suttupaperia, ison paperin, erivärisiä kyniä ja Tartu toimeen -suunnitelmapohjan, Liite 5.1

Tärkeää!

Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kampanjan keskeisenä tavoitteena on levittää myönteisen kehonkuvan sanomaa eteenpäin niin monelle kuin mahdollista – myös niille, jotka eivät ole päässeet osallistumaan ohjelmaan.

Ansaitakseen Free Being Me -aktiviiteettimerkin osallistujien tulee

- ottaa yhteyttä ainakin kahteen 7–14-vuotiaaseen lapseen tai nuoreen
- kertoa heille ohjelman sanomasta vähintään tunnin ajan.

Tee näin!

Tämänpäiväinen kokous on kaikkein tärkein Free Being Me -kokouksemme, sillä suunnittelemme, miten tartumme toimeen ja kerromme Free Being Me -ohjelman sanomaa eteenpäin.

Kerro osallistujille neljästä askeleesta, joiden avulla saadaan aikaan muutos:

- Näe muutos: Ymmärrämme, millaisen muutoksen haluamme tehdä ja mitä muutos voi merkitä muille.
- Suunnittele muutos: Päätämme, mitä tarkalleen haluamme sanoa, ja suunnittelemme, miten kerromme viestiä eteenpäin. Meidän tulee viettää vähintään tunti niiden lasten ja nuorten kanssa, jotka haluamme tavoittaa.
- Tee muutos: Tartumme toimeen ja toteutamme suunnitelmamme!
- Jaa muutos: Emme lopeta tähän, vaan mietimme, miten saamme viestin jatkamaan kulkuaan. Kerromme myös muille maailman partiolaisille, mitä olemme tehneet.

Tässä kokouksessa keskitymme kahteen ensimmäiseen askeleeseen: muutoksen tunnistamiseen ja muutoksen suunnittelemiseen. Sen jälkeen tartumme toimeen ja toteutamme muutoksen. Jälkeenpäin pohdimme hiukan muutoksesta kertomista.

1) Näe muutos 20 min

Nyt meillä on mahdollisuus olla kunnianhimoisia! Mitä jos kaikki lapset ja nuoret Suomessa tai jopa ympäri maailmaa ymmärtäisivät, kuten te ymmärrätte nyt, että ulkonäköihanne on mahdoton ja sen tavoittelulla on monia haittoja?

Pyydä osallistujia keskustelemaan pienissä ryhmissä seuraavista kysymyksistä:

- Mitä kehollisen itseluottamuksen lisääntyminen merkitsisi jokaiselle ihmiselle?
- Mitä se merkitsisi yhteisöllemme ja yhteiskunnalle ylipäänsä, jos kaikilla olisi parempi kehonkuva ja itsetunto?

Anna ryhmille kymmenen minuuttia aikaa laatia suuri ajatuskartta tai piirustus, johon ajatukset kirjataan tai piirretään.

Tässä muutama ajatus malliksi:

- Yksittäiset ihmiset
 - Ovat onnellisempia ja itsevarmempia



- Ovat halukkaampia liikkumaan ja harrastamaan asioita, joissa käytetään kehoa (kuten uiminen) Eivät huolehdi muiden mielipiteistä
- Ovat ylpeitä itsestään
- Oma yhteisö ja koko maailma
 - Kaikkia kohdellaan tasavertaisesti
 - Toisia ihmisiä kunnioitetaan
 - Vähemmän kiusaamista
 - Ihmisiä arvostetaan ulkonäön sijasta sellaisena kuin ovat
 - Ihmiset saavat enemmän hienoja asioita aikaan, koska heidän aikansa ei kulu ulkonäöstä huolehtimiseen

Anna jokaiselle ryhmälle minuutti aikaa esitellä omat ajatuksensa muille. Varmista, että jokainen osallistuja saa sanoa jotain.

”Hyvää työtä, nämä ovat loistavia ajatuksia! Kun tartumme toimeen yhdessä muiden Free Being Me -kampanjaan osallistuvien partiolaisten kanssa, voimme todellakin muuttaa maailmaa.”

2) Suunnittele muutos 45min

Nyt tiedämme, mikä tavoitteemme on. Seuraavaksi mietimme, kuinka siihen päästään.

Meidän sanomamme

Mietitään ensin yhdessä, mitä olemme oppineet Free Being Me -ohjelman aikana.

- Mitä haluaisimme kertoa muille, jotta hekin voisivat parantaa itseluottamustaan ja kehonkuvaansa?
- Pyydä osallistujia muistelemaan jokaista Free Being Me -kokousta:
 - Mitä teimme kokouksessa?
 - Mitä huomasimme tai opimme kokouksessa?

Kirjoita vastaukset ylös isolle paperille. Kirjoita tehdyt asiat yhdellä värillä ja opitut asiat toisella värillä.

Vinkki!

Voit käyttää muistelun apuna kokousmateriaaleista löytyviä taulukoita ja aktiviteeteille määriteltyjä tavoitteita.

Osallistujien tulisi nimetä muutama yksinkertainen asia, jotka he ovat oppineet:

- Yhteiskunnassamme on ulkonäköihanne. Muissakin yhteiskunnissa ympäri maailmaa on niitä, mutta niissä saatetaan ihannoida eri ominaisuuksia.
- Ulkonäköihanteen määritelmä on niin pitkä ja yksityiskohtainen, että sitä on mahdotonta saavuttaa (jopa mallien kuvia on muokattu).
- Ulkonäköihanteen tavoittelulla on hintansa niin meille kuin yhteiskunnallekin.
- Ulkonäköihanteelle on vaihtoehto! Voimme kaikki haastaa ulkonäköihanteen ja luottaa itseemme minne vain menemmekin.

On monia tapoja haastaa ihannetta sekä mediassa että ystäviemme ja perheemme parissa.



Varmista, että osallistujat ymmärtävät ne.

T-paitateksti

T-paitaan painettu teksti on helppo tapa herättää huomiota ja aloittaa keskustelu. Mitä kirjoittaisit t-paitaan, jotta saisit kiinnitettyä ihmisten huomion ja saisit heidät puhumaan Free Being Me -ohjelmassa käsitellyistä aiheista?

Jaa osallistujat pareiksi. Anna heille viisi minuuttia aikaa suunnitella teksti, jonka he painaisivat t-paitaan. Auta tarvittaessa ja varmista, että viestit ovat teemaan sopivia. Pyydä seuraavaksi pareja huutamaan tekstit vuoron perään ääneen.

Hyvin keksitty, hienoja tekstejä!

Laita t-paitatekstit seinälle kaikkien nähtäville. Ne voivat auttaa tapahtuman suunnittelussa tai toimia esimerkiksi tapahtuman mainoksen tai kutsun pohjana. Voit myös jakaa kuvan teksteistä Free Being Me – Ihan vapaasti mä -kampanjan Facebook-ryhmässä osoitteessa www.facebook.com/freebeingmesuomi.

Tapahtuman suunnittelu

Olemme nyt miettineet, millaista olisi, jos kenenkään ei tarvitsisi murehtia ulkonäöstä. Tiedätte myös, mitä haluatte sanoa ihmisille ja miten saisitte keskustelun aloitettua. Keksimänne t-paitatekstit auttavat saamaan ihmiset puhumaan. Nyt on aika päättää, millainen Tartu toimeen -projektimme tulee olemaan ja kenet haluamme sillä tavoittaa.

Tämä on hauska vaihe, sillä nyt voitte antaa mielikuvituksen laukata!

Rohkaise osallistujia tarttumaan toimeen ja tekemään projektista omannäköinen.

Muistettavaa:

- Viettäkää vähintään tunti niiden ihmisten kanssa, jotka haluatte tavoittaa.
- Projektin kohdeyleisön tulee koostua osallistujien ikäisistä lapsista ja nuorista.
- Jokaisen osallistujan tulee ottaa yhteyttä vähintään kahteen henkilöön.
- Projektin tarkoituksena on kertoa Free Being Me -ohjelman sanomaa eteenpäin.

Voitte järjestää yhden tai useamman tapahtuman joko yhdessä, pienissä ryhmissä tai yksin.

Aloittakaa suunnittelu

Jos osallistujat haluavat toteuttaa Tartu toimeen -projektit pienissä ryhmissä, ryhmät voivat aloittaa suunnittelun nyt. Jos taas toteutate yhden Tartu toimeen -projektin yhdessä, osallistujat voivat ideoida sitä pienissä ryhmissä. Äänestäkää lopuksi, mikä ideoista toteutetaan.

Voit käyttää suunnittelun apuna Tartu toimeen -suunnitelmapohjaa (liite 5.1).

Vinkki!

Ajattele, miten huono itsetunto ja kehonkuva todennäköisesti vaikuttavat niihin, joita pyritte tavoittamaan projektillanne. Nuoret saattavat esimerkiksi muokata kuviaan ennen kuin jakavat ne sosiaalisessa mediassa tai ehkä ryhmäänne huolettaa, etteivät kuvat mediassa heijasta



yhteiskunnan ja ihmisten todellista erilaisuutta. Rohkaise osallistujia tuomaan näitä asioita esiin projektillaan, jotta he voivat vaikuttaa ympäristöönsä.

Koettakaa saada suunnitelmapohja täytettyä kokouksen loppuun mennessä. Listatkaa kokouksen aikana myös käytännön asiat, jotka täytyy selvittää.

Jos toteutate Tartu toimeen -projektit pienissä ryhmissä, käy läpi kaikkien ryhmien suunnitelmat. Varmista, että ryhmät saavat tarvittaessa apua. Käykää lopuksi jokaisen ryhmän suunnitelmat läpi yhdessä.

Jos toteutate yhden Tartu toimeen -projektin yhdessä, varmista, että vastuuta jaetaan jokaiselle osallistujalle. Näin kaikki pääsevät harjoittelemaan johtamistaitoja.

Hyvää työtä, nyt vain toteuttamaan projekteja!



Mitä seuraavaksi?

Muutoksen aika

Nyt on aika toteuttaa suunnitelmanne!

Keskustelkaa

Etukäteen voi olla hyvä keskustella ryhmän kanssa näistä asioista:

- Mistä tiedätte, että Tartu toimeen -projekti on onnistunut?
- Mistä olette eniten innoissanne?
- Huolettaako teitä jokin asia? (Ratkaiskaa nämä pulmat yhdessä ennen kuin aloitatte!)

Tallentakaa

Ottakaa tapahtumanne aikana valokuvia tai videoita. Pyytäkää ihmisiltä palautetta. Laskekaa osallistujien määrää.

Kertokaa projektistanne muulle Suomelle (www.facebook.com/freebeingmesuomi) tai maailmalle (www.freebeingme.com)! Mitä teitte? Kuinka paljon ihmisiä tavoititte?

Muuttakaa maailmaa

Hyvää työtä! Olette saaneet Tartu toimeen -projektin päätökseen ja tavoittaneet yhteisönne lapset ja nuoret Free Being Me:n sanomalla! Mutta ette varmaankaan halua lopettaa vielä...

Katsokaa taaksepäin

Varaa aikaa aktiviteettien ja projektien arviointiin yhdessä. Sen voi toteuttaa esimerkiksi näin:

Jokimatka: Osallistujat kuvailevat kokemuksensa Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä – projektista jokimatkana. Matka alkaa ensimmäisestä kokouksesta eli joen lähteeltä ja jatkuu kohti merta ja Tartu toimeen -projektia.

Piirtäkää joki ja yhdessä kuljettu matka pienissä ryhmissä. Voitte tehdä paperille myös lyhyitä muistiinpanoja, jos haluatte.

Missä kohdissa joki virtasi nopeasti ja osallistujat nauttivat ja oppivat paljon? Oliko matkalla kaatuneita puita tukkimassa tietä? Oliko joessa haaroja, joissa täytyi tehdä valintoja? Muuttuiko osallistujien tapa katsoa ympäröivää maailmaa matkan aikana?

Pyydä osallistujia jakamaan omat kokemuksensa ja puhumaan niistä koko ryhmän kanssa tai pienissä ryhmissä.

Aika juhlia

Palkitse ryhmäsi jäsenet Free Being Me -merkillä! Voitte samalla juhlistaa sitä, miten paljon itsetuntonne ja -luottamuksenne on kasvanut.

Kohti tulevaisuutta... Minun lupaukseni

Tässä muutamia ajatuksia jatkoa varten:



Voitte jakaa Tartu toimeen -projektinne suunnitelman, kuvat ja palautteen Facebook-sivuillamme (www.facebook.com/freebeingmesuomi) ja inspiroida partiolaisia ympäri Suomea ja maailmaa.

Olemme kaikki oppineet valtavasti Ihan vapaasti mä -ohjelman aikana. Meille on käynyt selväksi, että yhteiskunnassamme on ulkonäköihanne, ja olemme määritelleet sen. Me tiedämme, miksi ulkonäköihanteen tavoittelu on meille haitaksi: se on mahdoton saavuttaa ja tekee ihmisten elämästä todella vaikeaa. Olemme myös oppineet, miten voimme haastaa ulkonäköihanteen.

Mikä on teidän lupauksenne? Mitä te teette nyt, kun Ihan vapaasti mä -ohjelma on saatu loppuun?

Pyydä osallistujia täyttämään oma lupauskortti, koristelemaan se ja viemään se kotiin muistuttamaan heitä lupauksestaan. Osallistujat voivat jatkaa lupausta, jonka he tekivät neljännen kokouksen lopussa, viedä sen pidemmälle tai kokeilla jotain aivan muuta.

Voit myös muistuttaa ryhmääsi tehdyistä lupauksista kuukauden päästä ja selvittää, mitä he ovat saaneet aikaiseksi.

Kiitos!

Kiitos, että olit mukana toteuttamassa Free Being Me – Ihan vapaasti mä -ohjelmaa. Toivomme, että ohjelmasta on ollut ryhmällesi iloa. Toivottavasti he ovat oppineet paljon ja ovat valmiita levittämään viestiä itsetunnon merkityksestä minne vain menevätkin.

Älä unohda jakaa saavutuksianne osoitteessa www.facebook.com/freebeingmesuomi.



Johtajan opas

Tervetuloa!

Tervetuloa toteuttamaan maailmanlaajuisia Free Being Me -ohjelmaa!

Toivotan sinut iloisesti tervetulleeksi tähän jännittävään ja merkittävään koulutusohjelmaan.

Vahva myönteinen minäkuva on tärkeä askel itsetunnon kehittämisessä ja tulevien johtajien kasvattamisessa. Useat lapset ja nuoret eri puolilla maailmaa sanovat ulkonäön olevan yksi heidän suurimmista huolistaan. He tuntevat paineita muuttaa ulkonäköään vastaamaan yhteiskunnan kaapea käsitystä kauneudesta, jota tiedotusvälineet esittävät ja heidän vertaisensa idealisoivat.

Maailmanlaajuiset tutkimukset osoittavat, että heikko minäkuva estää nuoria saavuttamasta täyttä potentiaaliaan. Yli 60 prosenttia tytöistä välttelee tekemästä asioita, joista on kiinnostunut, koska he häpeävät ulkonäköään. Tähän sisältyy tärkeitä aktiviteetteja kuten joukkueisiin tai kerhoihin pyrkiminen, viittaaminen tunnilla, tanssiminen ja uiminen, juhliin osallistuminen ja jopa oman mielipiteen ilmaisu. Kun tytöt ja pojat päättävät olla osallistumatta tällä tavoin, he menettävät tärkeitä mahdollisuuksia kasvaa ja kehittää valmiuksiaan elämässä ja me yhteiskuntana menetämme silloin paljon.

Free Being Me -ohjelma käsittelee minäkuvaan liittyviä asioita suoraan silmästä silmään ja antaa sinulle mahdollisuuden edistää ryhmääsi kuuluvien lasten ja nuorten minäkuvan kehittymistä ja itsensä hyväksymistä, jotta he eivät anna heidän ulkonäkönsä estää heitä olemasta aktiivisia, vastuullisia ja luottavaisia maailman kansalaisia. Myönteinen minäkuva edesauttaa lapsia ja nuoria rakentamaan ne elämän perustukset, joita he tarvitsevat ollakseen roolimalleja ja johtajia omissa yhteisöissään.

Nuoret eri puolella maailmaa ovat kertoneet meille, että he ovat innostuneita puhumaan minäkuvaan liittyvistä asioista sekä innokkaita oppimaan lisää aiheesta, joka vaikuttaa suoraan heihin ja heidän ystäväpiiriinsä. Partiotyttöjen Maailmanliitto WAGGGS yhdessä Doven asiantuntijoiden kanssa on kehittänyt tämän ohjelman erityisesti näille nuorille. Aktiviteetteja on kehitetty huomioiden maailman johtavat minäkuvatutkimukset, joten voit olla varma siitä, että saamasi hyödyt tämän ohjelman toteuttamisesta ovat kauaskantoiset. Itse asiassa olemme huomanneet, että 60 % osallistujista kokee minäkuvaansa olevan merkittävästi parempi vähintään kolmen vuoden kuluttua ohjelman suorittamisesta, kun ohjelmat hyödyntävät samoja tekniikoita kuin Free Being Me. Tämä opas antaa sinulle kaikki työkalut, jotta voit toteuttaa ohjelman onnistuneesti.

Opastamalla ryhmäsi Free Being Me -koulutusohjelman läpi mahdollistat, että partioon kuuluvat tytöt ja pojat sekä näiden ei-vielä-partiolaiset ikätoverit voivat vahvistaa minäkuvaansa, rakentaa itsetuntoaan ja tarttua jokaiseen mahdollisuuteen hyödyntää koko potentiaalinsa. Sinun myötävaikutuksellasi voimme muuttaa kokonaisen sukupolven levittämällä Free Being Me -ohjelman sanomaa.

Terveisin,
Nadine El Achy
Maailmanhallituksen puheenjohtaja
WAGGGS
Steve Miles
Senior Vice President
Dove



Mikä on Free Being Me?

Free Being Me on ainutlaatuinen 7-14 -vuotiaille lapsille ja nuorille suunnattu ohjelma! Hauskojen ja interaktiivisten aktiviteettien avulla Free Being Me näyttää nuorille, että myönteinen minäkuva / kehonkuva ja itseluottamus saadaan arvostamalla omaa kehoa, vastustamalla sosiaalisia paineita ja auttamalla muita kehittämään parempaa minäkuva itsestä!

Free Being Me -ohjelman osallistajat oppivat arvopohjaisia johtamistaitoja ja kokevat mahdolliseksi vaikuttaa paikallisiin ja maailmanlaajuisiin yhteisöihin.

Ohjelma on kehitetty yhteistyössä

Free Being Me ohjelmamateriaali on kehitetty yhteistyössä Partiotyttöjen Maailmanliitto WAGGS:in ja Dove Self-Esteem Projectin asiantuntijoiden yhteistyönä, jotta ohjelmalla olisi mahdollisimman suuri vaikutus maailman nuorten minäkuvaan ja itsetuntoon.

Ohjelma hyödyntää erilaisia koulutusmetodeja ja se kuvastaa maailmanjärjestön arvoja toisten kunnioittamisesta itsestään huolehtimiseen.

Ohjelma perustuu tutkimukseen ja osaamiseen. Ohjelman kehittämisessä on tehty tiivistä yhteistyötä maailman johtavien kehonkuva- asiantuntijoiden kanssa, jotta voisimme olla varmoja siitä, että Free Being Me -ohjelmalla olisi pysyvä vaikutus nuorten kehonkuvaan. Tähän sisältyy yhteistyö The Body Project Collaborative -projektin tutkijoiden ja psykologien kanssa, joihin kuuluvat mm. Tri Eric Stice, Professori Carolyn Becker ja johtava kehonkuvan tutkija Tri Philippa Diedrichs, joka edustaa Doven Self-Esteem -projektia. Free Being Me -ohjelma perustuu yli vuosikymmenen kestäneeseen tutkimustyöhön, sekä käytännön kokemuksiin tyttöjen kehonkuvan parantamisesta hausalla ja interaktiivisella tavalla.

Kaksi aktiviteetti-pakettia

Free Being Me -ohjelmamateriaali sisältää kaksi aktiviteettipakettia:

- Sudenpentujen ja seikkailijoiden aktiviteetit
- Tarpojien aktiviteetit

Ohjelmaa on toteutettu muualla maailmassa jo jonkin aikaa. Tutkitusti ohjelmalla voidaan jo nyt osoittaa saavutetun hyviä tuloksia:

- 60%:illa kampanjaan osallistuneista lapsista ja nuorista on parempi henkilökohtainen kehonkuva ja itsetunto kuin ennen ohjelmaa
- 78% osallistuneista tuntee olonsa itsevarmemmaksi ja kykenevämmäksi koulussa
- 71% osallistuneista on keskimääräistä parempi suhde ikäisiinsä
- 53% osallistuneista tuleparemin toimeen perheensä kanssa

Osaamiseen perustuva

Free Being Me -ohjelman aikana osallistajat kehittävät taitoja, joilla he osaavat paremmin vastustaa yhteiskunnan aiheuttamia ulkonäköön kohdistuvia paineita sekä keksiä luovia tapoja edistää myönteistä kehonkuva omassa yhteisöissään. Jokaisen aktiviteettipakettiin liittyvän koloillan alussa on tarkoitus kertoa sudenpennuille, seikkailijoille tai tarpojille, mitä taitoja pyritään kehittämään kokouksen aikana tehtävien aktiviteettien avulla.

Aktiviteettimerkki

Free Being Me -aktiviteettimerkki edellyttää, että jokaisen ryhmän jäsenen tulisi:

- Tehdä ohjelmaan sisältyvät viisi kokonaisuutta, mukaan lukien ”henkilökohtaiset haasteet” -aktiviteetit kokouksien välillä.
- Suunnitella ja toteuttaa ”Take Action -projekti”, jossa kerrotaan ohjelmasta myös kaverille.



Kuva: Aktiviteettimerkki
Merkki kiinnitetään partiopaidan oikeaan hihaan.



Miten Free Being Me toimii?

Free Being Me -ohjelman tavoitteena on edistää yksilön myönteisen kehonkuvan / minäkuvan muodostumista turvallisessa ilmapiirissä, jossa osallistujat uskaltavat ilmaista itseään, haastaa yhteiskunnan muodostamat kauneushanteet kauniista ja viehättävästä. Free Being Me -ohjelmassa yhteiskunnan kauneusnormia kutsutaan imagomyytiksi.

Free Being Me -matkalla kuljetaan kolmen kohdan kautta

- Yhteiskunnan asettamat kauneusnormit ovat tarkoin määritellyt ja mahdottomat saavuttaa. Tämän vuoksi kutsumme tätä yhteiskunnan asettamaa kauneuskäsitystä imagomyytiksi.
- Ei ole tarkoituksenmukaista yrittää itse näyttää imagomyytiltä. Tällaisella pyrkimyksellä on huonoja seurauksia yksilölle itselleen ja sille yhteisölle, jossa hän toimii. Vaikutukset ulottuvat terveyteen, ystävyyssuhteisiin, koulunkäyntiin ja koko yhteiskuntaan.
- Keskitymme omasta kehostamme välittämiseen, persoonallisuuteemme ja siihen miten itseilmaisulla voidaan parantaa itsetuntoa sekä vaikuttaa meitä läheisiin ihmisiin.

Imagomyytti

Lapsille ja nuorille opetetaan, että jos he haluavat menestyä elämässä, tulee heidän näyttää tietynlaiselta. Vaikka käsitys ihanteellisesta ulkonäöstä vaihtelee eri puolilla maailmaa (esim. joissakin maissa ihanteena on olla ruskettunut, laiha ja rintava; toisissa maissa ihaillaan vaaleaa ihoa ja siroa kehoa), kokevat tytöt ja naiset, sekä pojat ja miehet, että tiedostuvälineet, ystävät ja perhe kohdistavat heihin ulkonäköön liittyviä odotuksia – meidän tulisi näyttää yhteiskunnan määrittämältä ihanneihmiseltä.

Free Being Me -ohjelmassa kutsutaan yhteiskunnan asettamaa käsitystä ihanteellisesta ulkonäöstä imagomyytiksi. Myytti termi tulee siitä, että ihanteellista ulkonäköä on mahdotonta saavuttaa. Myös julkkisten ja supermallien kuvia muokataan digitaalisesti! Todellisuudessa on monta tapaa olla kaunis (osa liittyy ulkonäköön ja osa ei) ja me voimme olla onnellisia sekä pitää ulkonäöstämme ilman, että yritämme näyttää Imagomyytiltä.

Tutkimukset osoittavat, että tytöt kärsivät heikosta minäkuvasta todennäköisimmin, yrittäessään tavoitella imagomyytin osoittamaa ihanteellista ulkomuotoa. Free Being Me -ohjelman tarkoituksena on saada osallistujat tunnistamaan imagomyytti, oppia vastustamaan sitä sekä auttaa myös läheisiä vastustamaan imagomyyttiä.

Vapauduttuaan imagomyytti-paineista tytöt ja pojat oppivat hyväksymään kehonsa sellaisenaan ja arvostamaan itseään. Tällä tavoin voimme nauttia elämästä, arvostaa itseämme ja huolehtia kehostamme syömällä terveellisesti sekä urheilemalla ja lopulta tuntee olomme paremmaksi.

Tiesitkö, että...

- Mallit joutuvat istumaan meikattavina useita tunteja ennen kuvauksia ja heidän kuviaan muokataan jälkikäteen tietokoneella, jotta mallit näyttäisivät entistä ”täydellisemmiltä”.
- Tarvitaan kampaajia, stylistejä, valomiehiä, ompelijoita, maskeeraajia, kameramiehiä, tuulikoneita ja paljon muuta, jotta kuvien ”luonnollisen ilmeen” aikaansaamiseksi.
- Näyttelijät jotka näyttävät supersankareita elokuvissa joutuvat kasvattamaan lihaksiaan kunto-ohjelmilla ja lisäaineilla, jotka voivat vahingoittaa heidän terveyttään pysyvästi.
- Monet mallit kärsivät heikosta minäkuvasta ja menevät äärimmäisyyksiin näyttääkseen miltä näyttävät.

Free Being Me on oppimatka

Free Being Me vie ryhmäsi matkalle ja kannustaa teitä vastustamaan imagomyyttiä. Osallistujat parantavat minäkuvaansa neljän yksinkertaisen askeleen avulla.



Imagomyytin tunnistaminen

Osallistujat määrittelevät imagomyytin itse reflektoiden omia käsityksiään ja yhteisöään. Olennaista on ymmärtää myytin merkitys ja vaikutus osallistujan kannalta.

Ymmärrä imagomyytin tavoittelemisen hinta

Kun osallistujat ymmärtävät, että imagomyyttiä on mahdotonta saavuttaa ja, että sen tavoittelulla on hintansa, on mahdollista kyseenalaistaa myytin vaikutus oman elämän kannalta.

Opi vastustamaan imagomyyttiä

Suurin osa Free Being Me –aktiiviteeteista keskittyy tähän askeleeseen. Mahdollisuus vastustaa imagomyyttiä aikaansa suurimmat muutokset minäkuvassa. Osallistujat esittelevät vaihtoehtoja myytille ja jakavat päättäväsyyden olla vapaasti oma itsensä.

Kannusta ja inspiroi muita vastustamaan imagomyyttiä

Suunnittelemalla ja toteuttamalla Take Action –projektin, osallistujat haastavat myytin omalta osaltaan ja samalla välittävät viestiä eteenpäin muille.

Ohjelman menestystekijät

Osallistujat voivat parantaa omaa kehonkuvaansa ottamalla kantaa ja vastustamalla yhteiskunnan imagomyyttiä turvallisesti oman ryhmän kanssa. Free Being Me antaa osallistujille vapaudet vaikuttaa itse ohjelman etenemiseen keksimällä omia sanoja, tekoja ja ideoita, joilla vastustaa imagomyyttiä. Ottaessaan kantaa ja ilmaistessaan mielipiteitään osallistujat tiedostavat itsensä ja ulkonäköön liittyvät käsitykset, mikä on ensiaskel kohti parempaa minäkuvaa.

Sinun roolisi

Sinun roolisi johtajana on ohjata ja kannustaa jokaista yksilöä osallistumaan ja haastamaan imagomyytti. Mitä kuuluvammaksi osallistujat saavat äänensä, sitä itsevarmemmiksi he muuttuvat ja sitä tehokkaammin he välittävät viestiä eteenpäin. Aktiiviteettipaketti tarjoaa sinulle tarvitsemasi työkalut.

On tärkeää varmistaa, että kaikki keskustelut keskittyvät vastustamaan imagomyyttiä. On olennaista välttää imagomyytin vahvistamista, sillä positiivinen puhe ja myötäileminen vahvistavat edelleen imagomyyttiä. Mikäli ryhmässä esitetään argumentteja imagomyytin puolesta, haasta osallistujat miettimään myytin hintaa ja seurauksia sekä luettelemaan asioita miksei myyttiä kannata tavoitella.



Aktiviteetit on suunniteltu seikkailijoille ja sudenpennuille sekä tarpojille siten, että voit kokea ohjelman toteuttamisen inspiroivaksi, hauskaksi ja yksinkertaiseksi. Olemme työskennelleet asiantuntijoiden kanssa, jotta voisimme sisältää ohjelmaamme parhaimmat tavat kehittää ja parantaa yksilön minäkuva. Jos seuraat aktiviteettipakettien ja tämän oppaan ohjeita voit olla varma siitä, että sinulla tulee olemaan merkittävä vaikutus ryhmäsi jäsenten minäkuvaan.

Pienryhmätyöskentely

Free Being Me –ohjelmassa on tärkeää, että osallistujat saavat useita mahdollisuuksia keskustella Imagomyytistä. Tämä on helpompaa ja mukavampaa pienissä ryhmissä. Jotta jokainen osallistuja saa mahdollisuuden aktiiviseen osallistumiseen, tulisi kutakin ryhmää (enintään kahdeksan osallistujaa) kohti olla yksi tukeva aikuinen. Tästä syystä kannustamme sinua pyytämään toisia johtajia, kouluttajia tai aikuisia auttamaan sinua. Jotta avustajasi olisivat valmiita auttamaan sinua, pyydä heitä lukemaan johtajan opas ja aktiviteettipaketit.

Free Being Me ohjelmassa on viisi valmiiksi suunniteltua kokousta

Free Being Me –ohjelma toteutetaan viiden kokouksen /koloillan aikana. Ensimmäiset neljä kokousta antavat osallistujille tietoa ja taitoja joita he tarvitsevat vastustaakseen Imagomyyttiä. Viidennessä kokouksessa tätä tietoutta testataan, kun ryhmä suunnittelee Take Action –projektin, jonka he toteuttavat kokouksen jälkeen. Jotta aktiviteetit etenisivät loogisesti ja ryhmäsi saisi kaiken mahdollisen irti Free Being Me –ohjelmasta, on tärkeää että kokoukset toteutetaan oikeassa järjestyksessä. Kun eri aktiviteetit suoritetaan useamman kokouksen aikana, osallistujat saavat myös mahdollisuuden miettiä aktiviteetteja ja niiden oppeja rauhassa.

Jos sinulla ei ole aikaa toteuttaa kaikkia aktiviteetteja, olemme merkinneet tärkeimmät aktiviteetit jotka sinun tulisi suorittaa ryhmäsi kanssa tähtisymbolilla. Parantaaksesi ryhmäsi jäsenten minäkuva tulisi teidän tehdä minimissään seuraavassa luetellut aktiviteetit.

Kokousten rakenne

Jokaisessa Free Being Me –kokouksessa / koloillassa on kolme tärkeää elementtiä:

Osallistumislupaus

Jokaisen kokouksen alussa osallistujia pyydetään kertomaan ja näyttämään, että he ovat sitoutuneita osallistumaan ja pitämään hauskaa Free Being Me –projektin parissa. Tämä on loistava tapa saada osallistujat ottamaan osaa koko kokouksen ajan.

Imagomyytin haastaminen ja itsemme arvostaminen

Kokoukset sisältävät suurimmaksi osaksi aktiviteetteja, jotka antavat osallistujille mahdollisuuden haastaa Imagomyytti omin sanoin ja teoin. Jotta he voisivat saavuttaa täyden potentiaalinsa, kokouksiin kuuluu myös aktiviteetteja jotka kannustavat osallistujia arvostamaan ja hyväksymään kehonsa sellaisenaan.

Henkilökohtaiset haasteet

Jokaisen kokouksen lopuksi osallistujat saavat henkilökohtaisen haasteen, joka tulee suorittaa ennen seuraavaan kokousta. Tämä on loistava tapa antaa osallistujille mahdollisuus miettiä oppimaansa ja käyttää oppejaan uudessa ympäristössä. Selitä jokainen henkilökohtainen haaste selkeästi ja kerro myös vanhemmille, miten he voivat tukea lastaan aktiviteetin tekemisessä.



Toteutusvinkkejä

Tarjotaksemme sinulle tukea ja oikeat työkalut aktiviteettien toteuttamiseksi. Aktiviteetteihin on siksi sisällytetty toteutusvinkkejä.

Toteutusvinkit sisältävät ehdotuksia Free Being Me -sanoman levittämisestä. Ne auttavat sinua ymmärtämään, mikä on keskeisintä aktiviteettien tekemisessä sekä antavat tukea aktiviteettien kertomiseksi ryhmällesi. Voit lukea toteutusvinkkejä sellaisenaan ryhmällesi tai voit kertoa niiden sisällön omin sanoin. Kokemustemme perusteella suosittelemme, että tapaatte ryhmänne johtajien ja ohjaajien kanssa etukäteen, jotta kokoukset voivat edetä mahdollisimman sulavasti.

Take Action –projekti

Free Being Me ohjelman opuksi toteutetaan ”Take Action -projekti”, jossa tavoitteena on välittää ohjelman pääviestiä eteenpäin. Haluamme jakaa positiivisen minäkuvan viestiä niin monelle kuin pystymme! Ansaitakseen Free Being Me –aktiviteettimerkin, tulisi Take Action -projektin:

- Heijastaa kokouksissa opittuja asioita. Projektin tulisi myös kannustaa osallistujia ryhtymään paremman minäkuvan roolimalleiksi jakaakseen tietouttaan ystävilleen ja yhteisöilleen.
- Projektin tulee olla hauska! Kannusta osallistujia olemaan luovia ja ottamaan vastuu omasta Take Action –projektista. He voivat käyttää ja muokata ideoita viidennestä kokouksesta, tai he voivat keksiä täysin uusia ideoita! Osallistujat voivat tehdä projekteja itsenäisesti ja/tai ryhmässä.

Vinkki: Järjestäkää koloilta, johon jokainen kutsuu mukaan kaksi kaveria.



Hyvät vanhemmat!

Ryhmämme aloittaa jännittävän uuden aktiviteettiohjelman nimeltä Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä. Tämä ainutlaatuinen ohjelma hyödyntää hauskoja aktiviteetteja edistääkseen lasten ja nuorten myönteisen minäkuvan kasvua ja auttaa lapsia ja nuoria vastustamaan sosiaalista ulkonäköön kohdistuvia paineita. Luomme ohjelman avulla yhteyksiä partiolaisiin ympäri maailman ja opimme saamaan aikaan muutosta paikallisissa yhteisössämme.

Maailmanlaajuiset tutkimukset kertovat, että negatiivinen minäkuva estää nuoria saavuttamasta täyttä potentiaaliaan. Yli 60 % tytöistä välttelee heitä kiinnostavaa tekemistä, harrastusta tai yleensäkin osallistumista johonkin, koska he eivät ole itsevarmoja ulkonäkönsä suhteen. Se tarkoittaa sitä, että he eivät välttämättä uskalla kertoa mielipidettään, uida, tanssia, tai viitata luokassa.

Partiotyttöjen Maailmanliitto (WAGGGS) toteutti tutkimuksen 70 maassa naisille ja tytöille. Tutkimuksessa havaittiin, että vastaajista 4,5 % uskoo tyttöjen ja naisten usein kieltäytyvän asemasta johtotehtävissä ulkonäöstä johtuvan matalan itsetunnon vuoksi.

WAGGGS, Dove Self Esteem Project ja asiantuntijat ovat luoneet yhteistyössä Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä -ohjelman erityisesti partiolaisia varten. Aktiviteetit perustuvat maailmalla tehdyistä tutkimuksista saatuun tietoon siitä, että 60 % tytöistä, jotka ovat osallistuneet tämän kaltaiseen epäviralliseen koulutusohjelmaan, ovat minäkuvansa suhteen huomattavasti positiivisempia vielä kolmekin vuotta ohjelmaan osallistumisen jälkeen.

Palaute tuhansilta tytöiltä ympäri maailmaa kertoo myös että he ovat innostuneita puhumaan ja oppimaan myönteisestä minäkuvasta. Yli 3 miljoonaa tyttöä kautta maailman osallistuu Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä ohjelman tekemiseen. WAGGGS on sitoutunut tukemaan tätä maailmanlaajuista kampanjaa, jolla saamme aikaan kestävän positiivisen muutoksen jäsenten minäkuvassa.

Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä on viiden kokouksen mittainen matka. Ensimmäisissä neljässä kokouksessa osallistujat saavat tiedon ja taidot, joita tarvitaan myönteisemmän minäkuvan muodostamiseen. Viidennessä kokouksessa näitä oppeja käytetään ”Tartu Toimeen” -projektin suunnitteluun. Tartu Toimeen -projektilla pyritään levittämään tärkeitä viestejä muidenkin kuin partiolaisten tietoon.

Jokaisen kokouksen päätteeksi lapsenne tuo kotiin pienen tehtävän, eli henkilökohtaisen haasteen. Tämä on selitetty lapsille kokouksessa, ja kaikki ohjeet ovat myös tehtävälapussa.

Arvostaisimme suuresti tukeanne sen varmistamiseksi, että Free Being Me – Ihan Vapaasti Mä saisi aikaan parhaan mahdollisen vaikutuksen ryhmässämme. Jos haluat tietää lisää, auttaa meitä ohjelman aikana tai Tartu Toimeen -projektin kanssa, ota meihin yhteyttä.

Terveisin,



Huomioi tämä toteuttaessasi ohjelmaa

Tarvittava aika

Ohjelma koostuu viidestä kokouksesta, joiden kestoksi on ajateltu kerrallaan 60–75 minuuttia. Tämän lisäksi tulisi käyttää jonkin verran aikaa Take Action –projektiin. Free Being Me –ohjelmalla tulee olemaan suurin vaikutus ryhmääsi kun teette aktiviteetit järjestyksessä. Älä myöskään unohda varata aikaa valmistautumiseen, jotta ehdit käymään aktiviteetit läpi muiden johtajien kanssa ennen kokousta.

Vanhempien informointi ja osallistaminen

Jotta vanhemmat voisivat myös osallistua Free Being Me –matkalle lastensa kanssa, on hyvä idea kertoa ohjelmasta myös vanhemmille: mitä tulette tekemään ja miksi. Vanhemmat voivat auttaa lapsiaan suorittamaan henkilökohtaisia haasteita kokousten välissä ja jopa auttaa kokouksissa. Keskustelut kotona voivat myös edesauttaa Free Being Me –ohjelman onnistumisesta.

Varusteet ja tilat

Free Being Me on suunniteltu käytettäväksi monenlaisissa erilaisissa tilanteissa, mukaan lukien säännölliset viikoittaiset kokoukset ja leirit useissa eri maissa. Suurimpaan osaan aktiviteeteista tarvitaan hyvin yksinkertaisia tarvikkeita – kyniä, paperia, jne. – tai ei tarvikkeita ollenkaan. Ohjelmaan on sisällytetty joitakin vapaavalintaisia aktiviteetteja joihin tarvitaan tietokone tai internetyhteys. Nämä ovat kätevä lisä, mutta ne eivät ole tarpeellisia aktiviteettien tekemiseksi.

Ryhmien kokoonpano

Omaan minä- ja kehonkuvaan liittyvät haasteet ovat tutumpia tyttöjen keskuudessa, mutta myös monet pojat kokevat vaikeuksia hyväksyä itsensä ja ulkonäkönsä. Monet aktiviteeteista voidaan suorittaa sekaryhmissä, mutta joidenkin aktiviteettien kohdalla voi olla helpompaa jakaa vartio tyttöihin ja poikiin. Keskusteleminen ulkonäöstä voi olla osallistujille mukavampaa saman sukupuolen edustajien kanssa.

Johtaja ja minäkuva

Luottamus omaan kehoomme muuttuu iän myötä ja tiedämme, ettei mahdollinen heikko itsetunto häviä vanhetessamme.

Sinulla ei tarvitse olla vahvaa luottamusta omaa kehoasi kohtaan toteuttaaksesi ja nauttiaksesi Free Being Me -ohjelmasta. On kuitenkin tärkeää, että vältät kertomasta mahdollisista omista negatiivisista tunteuksistasi ulkonäköäsi kohtaan nyt tai menneisyydessä. Ohjelman tarkoituksena on, että osallistujat oppivat tunnistamaan imagomyytin ja vahvistavat itseluottamustaan kyetäkseen vastustamaan imagomyyttiä.

Kannustamme sinua osallistumaan myös itse aktiviteettien tekemiseen, sillä se on todennäköisesti hyvin palkitsevaa ja hauskaa myös sinulle itsellesi. Saamassamme palautteessa useat ohjelmaa toteuttaneet johtajat ovat kertoneet nauttineensa sen tekemisestä sekä ohjelman olleen varsinainen piristysruiske myös omalle itsetunnolle.

Varmista kaikkien ryhmän jäsenten osallistuminen

Toivomme, että Free Being Me sanoma tavoittaa mahdollisimman monta lasta ja nuorta maailmanlaajuisesti. Pohdi aluksi, onko osallistujilla erilaisia tarpeita. Erityisesti, jos sinä tai muut ohjelman toteuttamiseen osallistuvat aikuiset eivät ole tottuneet toimimaan ikäryhmän kanssa ja ette ehkä tunne eri ikäisten lasten ja nuorten kykyä suhtautua asioihin eri kehitysvaiheissa kannattaa käyttää hieman aikaa näiden asioiden pohtimiseen. Olemme koonneet muutamia keskeisiä 7–10 -



vuotiaille sekä 11-14 -vuotiaille tyypillisiä ominaisuuksia, jotka sinun kannattaa huomioida ennen Free Being Me ohjelma-aktiiviteettien tekemistä ryhmäsi kanssa.

7-10 -vuotiaat...

- 7-10 -vuotiaiden tietoisuus omaan kehonkuvaan / minäkuvaan, itsetuntoon ja mediaan liittyvistä asioista on vasta kehittymässä.
- Toiset lapset ovat tietoisempia kuin toiset ja ryhmässä on yleensä hyvin erilaisen lähtötason omaavia osallistujia.
- Ikäryhmässä ollaan lisääntyvässä määrin tietoisia siitä, miten toiset näkevät minut ja ajattelevat ulkonäöstäni. Moni pohtii jo sitä, miten omalla ulkonäöllä on vaikutusta siihen, miten onnistuna hankkimaan kavereita ja sopeudun joukkoon.
- Ovat tulossa tietoisiksi oman kehon muuttumisesta kasvun myötä. Useat ovat jo huolissaan siitä, onko oma vartalo ”normaali” – tämä vaihe on juuri oikea rohkaista lasta hyväksymään itsensä juuri sellaisena kun on.

Tiesitkö, että...

Tutkimusten mukaan seitsemään ikävuoteen mennessä lähes jokaisella on käsitys siitä, että heidän ympärillään olevat ihmiset tavoittelevat tiettyä ulkonäköä ja että yhteisö kannustaa tätä ulkonäkökäsitystä. Esimerkiksi Iso-Britanniassa yksi neljästä seitsemän vuotiaasta on kokeillut laihduttamista. Videopelaamista käsittelevien lehtien lukeminen herättää yhdeksän vuotiaissa pojissa halun kasvattaa lihaksia.

On todennäköistä, etteivät ulkoa tulevat sosiaaliset paineet ole vielä vaikuttaneet lapsen elämään ja tämän minäkuvaan. Free Being Me -ohjelma on laadittu siten, että se käsittelee kehonkuvaan liittyviä asioita juuri ikäryhmälle sopivalla tavalla. Tavoitteet ovat samat kuin 11-14 vuotiaille, mutta päähuomio on vahvan perustan muodostamisessa oman kehonkuvan ja minäkäsityksen kehittymiselle sekä myöhemmin tarvittavalle valmiudelle haastaa yhteiskunnan imagomyytti. Sudenpentujen ja seikkailijoiden aktiiviteettipaketti toimii myös hyvänä pohjana siirryttäessä tarpojaksi antaa valmiudet vanhemmalle ikäkaudelle suunnattujen aktiiviteettien tekemiseen.

Merkittävin ero eri ikäkausille suunnattujen aktiiviteettien välillä on se, ettei sudenpentujen ja seikkailijoiden ohjelmassa puhuta imagomyytistä. Tällä vältetään sudenpentuja ja seikkailijoita ajattelemasta ja laittamasta liikaa painoarvoa yhteiskunnan muodostamaan kauneuskäsitykseen. Sudenpentujen ja seikkailijoiden aktiiviteeteissa pääpaino on:

- ”Ei ole yhtä oikeata tapaa olla kaunis”
- ”On vähintäänkin yhtä tärkeää mitä sisällämme on, kuin se miltä näytämme.”
- ”Ihmiset eivät päätä pitävätkö he sinusta ulkonäön perusteella.”
- ”On yhtä tärkeää arvostaa sitä, mitä kehomme voivat tehdä kuin se miltä näytämme.”

11-14 -vuotiaat...

- 11-14 -vuotiaat ovat jo tietoisia imagomyytistä, vaikka osallistujien lähtökohdissa voi olla eroavaisuuksia varsinkin, jos ryhmään kuuluu eri ikäisiä nuoria. Jos ryhmässä on paljon eri ikäisiä, pohdi kannattaako osallistujat jakaa ikäryhmiin asioiden käsittelyn helpottamiseksi. Voit tällöin tehdä nuorimpien kanssa soveltuvin osin sudenpentujen ja seikkailijoiden aktiiviteetteja ja vanhempien kanssa tarpojen aktiiviteetteja.
- Osallistujilla voi olla jo omakohtaisia kokemuksia imagomyytin aiheuttamista ulkonäköpaineista ja heillä voi olla vaikeuksia suhtautua positiivisesti kaikkiin omaan ulkonäköön liittyviin piirteisiin. Sitten kun osallistuja on tunnistanut ja tunnustanut imagomyytin, saattaa hän suhtautua tuomitsevasti niihin, jotka puhuvat imagomyytin puolesta ja kannattavat sitä. Muista painottaa, että Free Being Me -ohjelmassa halutaan haastaa imagomyytti ja osoittaa, että se on ansa, johon jokainen meistä kompastuu tavalla tai toisella. Kannusta ryhmääsi puhumaan positiivisemmän, vaihtoehdoisen lähestymistavan puolesta.

Turvallinen oppimisympäristö



Luottamus ja turvallisuus ovat Free Being Me -ohjelman onnistumisen edellytyksenä samalla tavalla kuin kaiken muunkin partio-ohjelman toteuttamisessa. Free Being Me -ohjelman sisällöt voivat olla sensitiivisiä joillekin osallistujille. On tärkeää, että osallistujat saavat ilmaista itseään ja mielipiteitään vapaasti aktiviteettien tekemisen aikana. Olemme koonneet sinulle joitakin vinkkejä turvallisen oppimisympäristön varmistamiseksi;

A. Sopikaa ryhmän säännöt

Sopikaa ryhmän säännöt ensimmäisessä kokouksessa. Tämä onnistuu parhaiten, kun laaditte säännöt yhdessä. Joitakin esimerkkejä säännöistä on sisällytetty aktiviteettipaketteihin.

B. Sopikaa ”aikalisä” -alueesta

Osallistuminen Free Being Me -ohjelmaan ja siihen liittyvien aktiviteettien tekeminen on vapaaehtoista. Sopikaa jokin alue kololla, johon osallistuja voi mennä ottamaan aikalisän eli astua hetkeksi syrjään. Muista tarkkailla aikalisä-alueita. Jokainen aikalisä-alueelle siirtynyt osallistuja tarvitsee aikuisen tukea.

Jokaisella on mahdollisuus osallistua

On tärkeää, että jokainen voi osallistua kykynsä rajoissa Free Being Me -ohjelman aktiviteettien tekemiseen. Osallistujat voivat olla eri kehitysvaiheissa ja on sinun tehtäväsi huomioida yksilölliset tarpeet ryhmässä.

Monet aktiviteetit vaativat keskittymistä, pieniä fyysisiä suoritteita sekä edellyttävät luku-, kirjoitus- ja piirustustaitoja. Tiedät parhaiten, minkälaisia tehtäviä ryhmällesi voi antaa. Rohkaise parhaan kykysi mukaan jokaista osallistujaa ilmaisemaan itseään ja sanomaan oman mielipiteensä. Auta tarvittaessa lukemisessa ja kirjoittamisessa, fasilitoi keskusteluja ja kannusta vanhempia osallistujia tukemaan nuorempia sekä pyri huomioimaan yksilölliset erityistarpeet. Sovella aktiviteetteja tarvittaessa ryhmällesi parhaiten sopivaksi säilyttäen kuitenkin aina harjoitteen ydinviestin.

Kulttuurit ja erilaiset taustat

Ryhmäsi saattaa koostua eri kulttuuri- uskonto- ja sosioekonomisen taustan omaavista lapsista ja nuorista. Erilaisilla taustoilla voi olla vaikutusta siihen, miten osallistuja kokee aktiviteetit ja suhteen omaan kehoonsa. Joillekin lapsille omasta kehosta puhuminen edes kavereiden kesken voi olla haastavaa.

Kun tiedostat mahdollisten taustatekijöiden vaikutukset ryhmässäsi, pystyt paremmin soveltamaan Free Being Me aktiviteetteja tilanteeseen sopivalla tavalla mahdollistaaksesi jokaisen lapsen ja nuoren osallistumisen. Jos olet epävarma aktiviteetin soveltuvuudesta, voit tarvittaessa keskustella vaikka osallistujan vanhempien kanssa ennen kokousta ja samalla varmistaa, että suunnitelmasi on toteutuskelpoinen.



Mitä tarkoitetaan myönteisellä kehonkuvalla

Kun minäkuvamme / kehonkuvamme on myönteinen, hyväksymme ja olemme tyytyväisiä ulkonäköömme ja siihen, mitä kehomme voi tehdä.

Miten minäkuva vaikuttaa lapsiin ja nuoriin?

Ihmiset joilla on myönteinen minäkuva eli kehonkuva eivät yleensä mieti juurikaan ulkonäköään. He ovat sinut itsensä kanssa. Myönteisen minäkuvan omaavat tekevät asioita, jotka aikaansaavat onnellisuutta, esimerkiksi urheilevat, viettävät aikaa ystävien kanssa tai osallistuvat myönteisiin aktiviteetteihin kuten vaikka partioon. Myönteinen minäkuva on myös yhteydessä hyvään itsetuntoon. Niillä nuorilla joilla on myönteinen minäkuva / kehonkuva on myös paremmat suhteet ystäviin ja perheeseen ja he ovat itseluottavaisempia koulussa ja oman mielipiteensä ilmaisussa. Lapset, joilla on huono minäkuva murehtivat paljon ulkonäköään. Tämä voi estää heitä käyttämästä vaatteita joista he pitävät tai tekemästä asioita, joissa heidän pitäisi esitellä kehoaan julkisesti (esim. uinti, tanssi jne.), vaikka he pitäisivätkin kyseisistä aktiviteeteista. Heikko minäkuva voi vaikuttaa koulunkäyntiin, estää pahimmillaan menemästä lääkäriin tai pidättää lasta ja nuorta itsensä ilmaisusta sekä kertomasta mielipiteitään.

WAGGGS:in tutkimuksessa johon osallistui naisia ja tyttöjä 70 maasta, 45 % vastaajista oli sitä mieltä, että huono itseluottamus ja käsitys omasta ulkonäöstä estää tyttöjä hakeutumasta johtamistehtäviin.

Heikko minäkuva on maailmanlaajuinen ongelma. Siitä huolimatta, että maailmassa on hämmästyttävää moninaisuutta ulkonäöissä ja kulttuureissa, monet tytöt ja pojat tuntevat epävarmuutta kehostaan ja ulkonäöstään. Vain 11 prosenttia tytöistä kuvailisi itseään sanalla ”kaunis”.

Globalisaation myötä kauneusstandardeissa on nykyään aiempaa vähemmän moninaisuutta. Samaan aikaan kauneus koetaan tärkeänä ja teknologiat, kuten kuvankäsittely edesauttavat epärealististen kauneusihanteiden syntymistä. Free Being Me -ohjelman avulla kannustetaan lapsia ja nuoria tunnistamaan sekä haastaamaan maailmanlaajuinen ongelma, sekä kehittämään myönteistä minä- ja kehonkuvaa. Johtaessasi Free Being Me -ohjelmaa, sinä ja ryhmäsi voitte auttaa luomaan kehonkuvan vallankumousta, joka tulee parantamaan 3,5 miljoonan tytön ja pojan elämää eri puolilla maailmaa.

Myönteinen kehonkuva ja johtajuus

Johtamistaitojen kehittäminen on tärkeä osa partiotoimintaa – ja myönteinen minäkuva on tärkeä askel kohti hyvää johtajuutta. Kyetäksesi kannustamaan ja osallistamaan muita ihmisiä, tulee sinun tuntea olosi voimaantuneeksi! Tarvitset itseluottamusta jotta voit ottaa asioihin avoimesti kantaa ja ilmaista omia mielipiteitäsi. Kun kehittyvällä johtajalla on itseluottamusta ja hyvä minäkuva, on hänen mahdollista jakaa mielipiteitään ja ajatusta myönteisestä kehonkuvasta edelleen ja rakentaa samalla parempaa maailmaa.

Linkkivinkkejä kehonkuvasta (englanniksi):

www.free-being-me.com
www.selfesteem.dove.com



Usein kysytyt kysymykset

Voiko ohjelman toteuttaa leirillä tai jossakin muussa partiotapahtumassa?

Free Being Me on suunniteltu toteutettavaksi erilaisissa tilanteissa. Ohjelma toimii parhaiten viiden kokouksen sarjana sisältäen ”Henkilökohtaiset haasteet” -osion kokousten välillä sekä ”Take Action” -osuuden kokouksien jälkeen. Jos toteutat ohjelmaa leirillä, pitäisi aktiviteettien väliin jäädä aikaan henkilökohtaisten haasteiden tekemiseen ja pohtimiseen. Voit esim. toteuttaa yhden aktiviteetin neljänä päivänä peräkkäin tai kaksi puolipäivän aktiviteettia kahden päivän aikana. Älä kuitenkaan yritä toteuttaa koko Free Being Me -ohjelmaa yhdessä päivässä. Huolehdi siitä, että minimissään tähdellä merkityt ydinasiat tulevat läpikäydyksi.

Osallistujat kysyvät vaikeita kysymyksiä

Sinulta voidaan kysyä esim. seuraavanlaisia kysymyksiä aktiviteetteja tehdessänne:

”Ovatko imagomyyttiä kannattavat ihmiset pahoja?”

”Mitä pahaa siinä on, että jotkut haluavat pukeutua trendikkäästi, meikata, pitää itsestään huolta ja näyttää kivalta?”

”Olen hoikka ja pidän itsestäni tällaisena – tarkoittaako tämä nyt sitä, että minun pitäisi lihoa?”

”Valmentajani on sanonut, että on terveellistä treenata kovaa ja kasvattaa lihaksia. Nyt sinä sanot, ettei se mene niin,”

Free Being Me edistää positiivista vaihtoehtoa imagomyytille, jossa iloitset siitä, mitä kehosi voi tehdä. Ohjelma pohjautuu partiolaisten terveelliseen elämäntapaan; ulkona liikkuminen ja siitä nauttiminen, erilaisten taitojen kehittäminen ja monipuolinen ruokavalio, joka mahdollistaa terveenä pysymisen ja uuden oppimisen.

Ei ole olemassa yhtä oikeaa ulkomuotoa, jota pitäisi tavoitella. On tärkeää syödä monipuolisesti ja tasapainoisesti sekä harrastaa terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa.

Free Being Me edistää moninaisuutta ja valintojen tekemistä, itsensä hyväksymistä ja ei-tuomitsevaa suhtautumista toisia kohtaan. Meikkaaminen, muodin seuraaminen ja kova treenaaminen voi olla hauskaa ja tapa ilmaista itseäsi – kunhan haluat tehdä itse niin, eikä siksi, että sinun pitäisi. Ohjelmassa opitaan mm. medialukutaitoa, joka kannustaa lapsia ja nuoria olemaan vapaita omina itsenään, tekemään päätöksiä itsenäisesti sekä auttamaan myös toisia tekemään samoin.

Joku ryhmässä ei halua osallistua

Puhuminen ja asioiden lausuminen ääneen on keskeinen osa ohjelmaa. Johtajan tärkein tehtävä on rohkaista osallistujia puhumaan ja ilmaisemaan itseään. Muutama vinkki:

- Kysy vain avoimia kysymyksiä, joihin voi vastata vain ”kyllä” tai ”ei” rohkaistaksesi osallistujia sanomaan mielipiteensä. Älä kysy: ”Piditkö tästä aktiviteetista?”, muotoile kysymys mieluummin ”Oliko tämä aktiviteetti hyödyllinen?”
- Muistuta jokaista yhteisesti sovitusta pelisäännöstä koskien kuuntelemista ja puheenvuorojen jakautumista kullekin osallistujalle omalla vuorollaan.
- Muistuta, että jokaisella osallistujalla on jotakin annettavaa.
- Pyydä jokaista ystävälliseen sävyyn jakamaan kokemuksiaan.

Mitä jos ryhmässä tapahtuu kiusaamista?

Lapset usein kiusaavat tai hännäyvät toisiaan välttääksensä epävarmuutta tai nolostumista. On mahdollista, että ulkonäköasioista puhuminen aiheuttaa nolostumista ja johtaa kiusaamiseen. Kiusaaminen on tavallisempaa sekaryhmissä, joissa on tyttöjä ja poikia.

Älä ohita kiusaamista vaan puutu asiaan. Joudut ehkä keskeyttämään jonkin aktiviteetin tekemisen, mutta muista silloin ottaa huomioon kaikkien osallisten tunteet – voit käsitellä kiusaamistilannetta



ryhmän kesken tai ottaa osapuolet sivuun. Tee tarkalleen selväksi, mikä käyttäytymisessä ei ollut hyväksyttävää ja miksi se ei ollut hyväksyttävää. Tilanteen kohtaaminen voi palauttaa osallistujien mieliin yhdessä sovitut pelisäännöt.

Tulee ilmi paljastuksia

Kehoon ja itseluottamukseen liittyvien vaikeiden asioiden käsittelyä varten aikaansaatu turvallinen luottamuksen ympäristö saattaa rohkaista jotakuta paljastamaan sinulle henkilökohtaisia omaan elämäntilanteeseen liittyviä asioita. Esimerkiksi joku lapsista voi tunnustaa tulleen kiusatuksi tai olevansa itse kiusaaja, kertoa syömishäiriöstä tai ongelmista kotona. Paljastus on avunhuuto ja silloin on aina tärkeää, että kertoja saa tukea.

- Älä keskeytä osallistujaa ellei paljastus tapahdu ryhmässä ja ehdotat, että haluat keskustella asiasta hänen kanssaan kahden kesken.
- Kuuntele niin kauan kun henkilöllä on kerrottavaa. Muista ettei ole sinun tehtäväsi ristikuulustella.
- Pura keskustelu jälkikäteen, mutta muista ettei ole tehtäväsi selvittää kuulemasi todenperäisyyttä ja faktoja. Älä pidä salaisuuksia, jos lapsi on vaarassa. Kerro, että et ehkä voi pitää tietoa vain omana tietonasi ja miksi et voi tehdä niin. Kerro myös kenelle aiot mahdollisesti puhua asiasta. Muista, että luottamuksellisuus on tärkeää ja voit kertoa kuulemastasi vain niille, joiden todella pitää kuulla (tämä ei aina välttämättä tarkoita vanhemmille kertomista).
- Jos koet, että lapsi on välittömässä vaarassa, toimi heti ja soita esim. lastensuojeluviranomaiselle tai poliisille.
- Jos sinusta tuntuu siltä, että lapsi tarvitsee apua myös jatkossa, muttei itse tiedä mistä apua saa, keskustele asiasta lippukunnan aikuisen kanssa tai selvitä viranomaisten kanssa mistä apua voi hakea.
- Jos sinulle on kerrottu jostakin ikävästä / vaikeasta jo tapahtuneesta asiasta, joka ei sinänsä edellytä jatkotoimenpiteitä, kerro asiasta lippukuntasi aikuiselle tai johtajaparillesi ja seuratkaa tilannetta jonkin aikaa varmistaaksenne, että osallistuja on kunnossa ja päässyt yli tilanteesta.

Jos paljastus on tapahtunut koko ryhmän kuullen, pidä huoli siitä, että ryhmän jäsenet muistavat yhteisen sopimuksenne olla ystävällisiä ja tukea toisiaan. Juoruilu ja toisen selän takana puhuminen ovat kiellettyjä asioita, mutta kuuntelu ja hyvänä kaverina oleminen sovittua. Muistuta ryhmää siitä, että kaikki ryhmässä jaetut henkilökohtaiset asiat ja kokemukset ovat luottamuksellisia ja pysyvät vain ryhmän sisällä. Vakuuta ryhmän muille jäsenille, että paljastuksen tehneestä osallistujasta huolehditaan ja, että ryhmän muut jäsenet voivat kertoa sinulle, mikäli ovat edelleen huolissaan toveristaan.



Free Being Me ja partiomenetelmä

Pienryhmässä toimiminen

Oppiminen on yleensä hauskeempaa ja osallistavampaa pienryhmässä kuin yksin. Nuoret pitävät itsensä ilmeisemmistä usein mielekkäämpänä pienryhmässä. Eri ikäisistä jäsenistä koostuvassa pienryhmässä vanhemmat jäsenet toimivat positiivisena roolimallina nuoremmille, jäsenet haastavat toisiaan ottamaan vastuuta aktiviteettien tekemisestä ja jäsenet tukevat toinen toisiaan. Ryhmässä toimiminen rohkaisee niin ikään sen jäseniä tekemään itsenäisiä päätöksiä ja kyky toimia eritaustaisten ihmisten kanssa on arvokas taito koko elämän kannalta. Tällaisessa vertaisryhmässä toimiminen on keskeinen osa partiomenetelmää ja parantaa myös Free Being Me -ohjelman vaikuttavuutta.

Nousujohteisuus

Jokainen yksilö saa partiossa sopivan haastavia tehtäviä. Opimme eri tavoin. Maailmanjärjestön kehittämä ohjelma huomioi erilaiset tavot oppia. Yksilön tukeminen on keskeinen osa ohjelmaa, Jokainen osallistuja voi parhaan kykynsä mukaan tehdä Free Being Me -ohjelman mukaisia aktiviteetteja. Ohjelmassa kannustetaan pienryhmän jäseniä tukemaan toisiaan ja annetaan tilaa yksilön itseilmaisulle sekä mahdollisuus vaikuttaa ryhmän tekemiin aktiviteetteihin erilaisilla yksilöllisillä tavoilla. Jokaisella partiolaisella on mahdollisuus oppia omalla yksilöllisellä tavallaan ja jokaista edistysaskelta ylistetään.

Tekemällä oppiminen

Ihmiset oppivat parhaiten ollessaan motivoituneita. Ohjelmassa jokainen osallistuja hyödyntää omia kokemuksiaan ja häntä rohkaistaan toimimaan niiden pohjalta. Kannustamme oppimiseen erilaisten haasteiden, kokemusta, pelien, projektien ja kokeiden avulla. Free Being Me -ohjelma käyttää ”tekemällä oppiminen” metodia ja tarjoaa osallistujille mahdollisuuden luoda oma media, keskustella itseä askarruttavista asioista ja omista ideoista, kehittää todellisuuteen perustuvia projekteja ja aktiviteetteja auttaen osallistujia ja näiden lähipiiriin kuuluvia suhtautumaan omaan kehoonsa suuremmalla itsevarmuudella.

Kontaktin luominen toiseen ihmiseen

Partiossa lapsi ja nuori kasvaa ottamaan vastuuta itsestään ja muista. Toisten hyvinvointiin tähtäävä toiminta palvelee yhteisöllisyyttä ja yhteisöjä. Free Being Me -ohjelmassa osallistujaa kannustetaan luomaan yhteyksiä muihin vartion / ryhmän jäseniin ja näiden ikätovereihin. Osallistajat tutkivat, miten he voivat omalla toiminnallaan edistää ikätovereidensa itseluottamusta ja myönteistä suhtautumista omaan kehoonsa. Ohjelman aikana osallistajat tekevät aktiviteetteja tukien toinen toisiaan aikuisen ja / tai vertaistukijohtajan ohjauksessa. Free Being Me -ohjelma perustuu positiivisiin roolimalleihin, jotka tukevat myöhemmin yksilöä tämän kehittyessä johtajana. Tämä kaikki on mahdollista kun eri taustoista tulevat (ikä, sukupuoli, kulttuuri, sosioekonominen tausta) osallistajat toimivat ryhmässä ja oppivat uusia taitoja.

Suhde toisiin ihmisiin

Edellä lueteltujen partiomenetelmän osa-alueiden lisäksi Free Being Me pohjautuu partion kasvatustavoitteelle ”Suhde toisiin ihmisiin”.

Opimme jatkuvasti meitä ympäröivästä maailmasta. Aktiviteetit kannustavat osallistujaa reflektoimaan mitä tarkoittaa maailmankansalaisuus, millaista on seisoa itselle tärkeiden asioiden takana, ja välittää omaa innostusta omaan yhteisöön tekemällä erilaisia aktiviteetteja. Free Being Me osoittaa, että erilaiset ihmiset ympäri maailmaa kärsivät yhteiskunnan asettamista ulkonäköön liittyvistä paineista (pitäisi näyttää tietynlaiselta, koska yhteiskunnan mielestä se on tärkeää). Vastustamalla yhteiskunnan asettamia ulkonäköpaineita, yksilö ottaa vastuun omasta elämästään ja siitä, miten hän voi vaikuttaa toisiin ihmisiin.





DOVE ja WAGGGS mahdollistavat kampanjan

Free Being Me on tehty yhteistyöllä

Dove ja Partiotyttöjen Maailmanliike WAGGGS työskentelevät yhdessä osallistaakseen nuoria ihmisiä

Mikä on Dove?

Dove on johtava henkilökohtaisen hygienian tuotemerkki, jolla on pitkäaikainen sitoutuminen kehonkuvan ja itsetunnon parantamiseen. Doven Self-Esteem Project on kehitetty tekemään todellisia muutoksia tavassa jolla tytöt ja pojat – tulevana uutena sukupolvena – hahmottavat ja omaksuvat kauneutta kehittääkseen itsetuntoaan, jotta he voivat saavuttaa täyden potentiaalinsa.

Tämä projekti on toteuttanut kattavaa tutkimusta itsetunnosta ja se on saavuttanut jo 13 miljoonaa nuorta.

Mikä on Partiotyttöjen Maailmanliitto, WAGGGS?

WAGGGS on suurin tytöille ja nuorille naisille omistettu vapaaehtoisliike. WAGGGS jäseniä on jo 10 miljoonaa 145 maassa. Myös Suomen Partiolaiset ovat WAGGGS:in jäsenjärjestö.

WAGGGS:in tavoitteena on auttaa tyttöjä ja nuoria naisia saavuttamaan täyden potentiaalinsa maailman vastuullisina kansalaisina. WAGGGS tuottaa jäsenjärjestöjensä avulla ja työskentelemällä suoraan nuorten kanssa arvopohjaista koulutusta elämäntaidoissa, johtajuudessa ja kansalaisuudessa.

Yhteistyö

WAGGGS ja Dove työskentelevät yhdessä ja jakavat vision maailmasta, jossa tyttöjen ja poikien ei tarvitsisi murehtia ulkonäköään. WAGGGS ja Dove haluavat auttaa yhdessä tyttöjä ja poikia saavuttamaan täyden potentiaalinsa ja välttämään huonon kehonkuvan asettamat esteet. Tämä ei ole mitään uutta! Dove ja kansalliset partiotyttöjen järjestöt ovat työskennelleet yhdessä jo yli vuosikymmenen auttaen nuoria kehittämään itsetuntoaan.

Free Being Me ohjelma on suunniteltu auttamaan meitä saavuttamaan visiomme. Se perustuu uusimpaan tutkimukseen siitä miten parantaa nuorten kehonkuvaa hauskojen, epävirallisten opettavaisten aktiviteettien kautta. Ohjelman pyrkimyksenä on tavoittaa 3.5 miljoonaa nuorta vuoteen 2016 mennessä. Suorittamalla tämän ohjelman ryhmäsi kanssa olet osa maailmanlaajuista liikettä, jonka tavoitteena on luoda positiivista ja pysyvää muutosta kokonaisen sukupolven kehonkuvaan ja itsetuntoon.

Ryhmänne on mahdollista saada aktiviteettimerkit ohjelman suoritettuanne. Merkki on oiva tapa palkita aktiviteettien suorittamisesta, sekä se auttaa näyttämään kuinka monta ihmistä on osallistunut Free Being Me –ohjelmaan eri puolilla maailmaa!