Goed in je vel

Werken aan zelfwaardering

LESPAKKET VOOR LEERKRACHTEN
VAN MEISJES EN JONGENS TUSSEN 11 EN 14 JAAR

Help jongeren met het ontwikkelen
van een beter zelfbeeld.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 1 7/08/12 12:13

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 2 7/08/12 12:13

“Dit lespakket heeft me meer zelfvertrouwen gegeven”
Sarah, 14 jaar

“Deze oefeningen hebben me geholpen om meer te kijken naar mijn sterke punten en niet naar mijn zwakke”
Peter, 13 jaar

“Mijn leerlingen vonden dit echt nuttig, en wat me zelf verbaast: ik voel me ook beter over mezelf”
Nikki, lerares

“Ik denk dat ik hierdoor besef dat ik normaal ben en niet perfect hoef te zijn”
Ella, 11 jaar

“Ik kijk nu anders naar mensen en beoordeel ze niet alleen op hun uiterlijk”
Ben, 12 jaar

“Het deed me goed om over wat ik voel te kunnen praten”
Gert-Jan, 14 jaar

“Ik dacht dat ik de enige weirdo was in onze klas en alle anderen normaal waren. Nu weet ik dat we allemaal iets hebben waar we niet tevreden over zijn. We besteden zoveel tijd aan ons uiterlijk, terwijl we eigenlijk gewoon van het leven moeten genieten”
Jasmine, 13 jaar

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 3 7/08/12 12:13

Help je leerlingen om een beter zelfbeeld te krijgen: Lespakket voor leerkrachten van jongeren tussen 11 en 14 jaar

Uit internationaal onderzoek blijkt dat aan veel psychische problemen van jongeren, zoals eetstoornissen, depressie, alcoholmisbruik, maar ook pestgedrag e.d. dezelfde risicofactoren ten grondslag liggen: namelijk gebrek aan eigenwaarde en zelfwaardering. De beste preventie bestaat dan ook uit het verbeteren van het gevoel van eigenwaarde en het ontwikkelen van zelfvertrouwen, zodat jongeren een positief zelfbeeld krijgen. Daarnaast is het ook wenselijk dat jongeren weerbaar zijn voor misleidende boodschappen in de media en de druk van social media. Verder zijn goede sociale contacten van belang evenals het verkrijgen van een breed arsenaal aan vaardigheden die hen in staat stellen om te gaan met problemen, zodat ze met diverse problemen kunnen omgaan die ze in hun leven tegenkomen.

Om psychische problemen te voorkomen, blijkt het veel effectiever om in de klas meer aandacht te besteden aan een positief zelfbeeld en gezond gedrag, dan te focussen op problemen en symptoomgedrag, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

Doel van dit lespakket

Jonge meisjes en jongens voelen een grote druk om er goed uit te zien en een perfect lichaam te hebben. Ze worden ook voortdurend onder druk gezet om er op hun best uit te zien in de visuele wereld van social media als facebook, netlog en instagram. Hier volgen enkele verontrustende feiten:

- 92% van de meisjes zegt minstens één aspect van hun lichaam te willen veranderen, met lichaamsgewicht op nummer 1. ('Beyond stereotypes', Dove Global study, 2005)
- Zodra meisjes naar school gaan komen ze in een 'cultuur' terecht die het slankheidsideaal verheerlijkt. Daardoor krijgen ze vaak een negatief beeld ten opzichte van hun eigen lichaam en zichzelf. (H. Dohnt & M. Tiggeman, Developmental Psychology, 2006)
- Jongens tussen 10 en 11 jaar dromen van een bredere lichaamsbouw en jongens tussen 12 en 13 jaar willen graag een slanker lichaam. (Parkinson et al, Eur Eat Disorder Rev)
- Het percentage lichaamsvet van fotomodellen en andere celebrities die in de mediabelangstelling staan is minstens 50% lager dan dat van gezonde vrouwen. (British Medical Association, 2000)

Een positief zelfbeeld is belangrijk:

- Het helpt jongeren weerbaar te worden tegen misleidende beelden.
- Het beschermt hen tegen psychische problemen, verslaving en eetstoornissen.
- Het helpt jongeren zichzelf ten volle te kunnen ontplooien en realiseren.

Dit lespakket bevat materiaal voor leerkrachten van jongeren tussen 11 en 14 jaar om ze in klasverband te helpen een positiever zelfbeeld te ontwikkelen en meer zelfvertrouwen te krijgen. Ook wordt hen geleerd om weerbaarder te worden tegen allerlei misleidende beelden in de media. Tevens leren ze betere sociale vaardigheden die hun contacten in en buiten de klas bevorderen.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 4 7/08/12 12:13

Over dit lespakket

- Dit lespakket werd in Groot-Brittannië ontwikkeld door The Eating Disorders Association, met de steun van Susie Orbach (psychotherapeute, Londen), Dr. Nancy Etcoff (psychologe, Harvard University Boston) en The Girl Scouts of the USA.
- In 2006 werd door Eetexpert.be een Nederlandstalige versie uitgewerkt, bestemd voor gebruik in België en Nederland. De nieuwe versie kwam tot stand in 2009 na nieuwe onderzoeksresultaten en positieve feedback van leerkrachten over het lespakket. Niet enkel door nieuwe onderzoeksresultaten maar ook door feedback n.a.v. de workshops. Dit keer opnieuw in samenwerking met An Vandeputte, preventie-expert kenniscentrum Eetexpert.be, maar ook met dr. Greta Noordenbos (klinisch en gezondheidspsychologe, Universiteit Leiden en verbonden aan de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen). Deze versie werd nogmaals herzien door Dove en An Vandeputtte in 2012.

Het materiaal wordt u gratis ter beschikking gesteld met steun van het merk Dove, dat als missie heeft om vrouwen en jonge meisjes te helpen met het ontwikkelen van een beter zelfbeeld om zo hun persoonlijk potentieel te realiseren.

Hoe kunt u dit materiaal bestellen? Waar kunt u terecht met vragen?

Ga naar **www.dove.com** en download dit lespakket. Voor vragen over de **inhoud** van dit lespakket kunt u mailen naar **info@eetexpert.be**

Het copyright van de oorspronkelijke Engelstalige brochure berust bij Eating Disorders Association (UK).

eet expert.be

dove workshop voor zelfwaardering

Universiteit Leiden

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 5 7/08/12 12:13

INHOUD LESPAKKET 'GOED IN JE VEL'

Hoe gebruik ik dit lespakket?
Voor u van start gaat ... Enkele nuttige tips

1. Wat is zelfwaardering?
   - Instructieblad 1.1 Een blik op jezelf
     - Werkblad 1.1 Een blik op jezelf
   - Instructieblad 1.2 Zelfwaardering onder de loep
     - Werkblad 1.2 Zelfwaardering onder de loep
   - Instructieblad 1.3 Schoonheid in de teletijdmachine
     - Werkblad 1.3 Schoonheid in de teletijdmachine

2. Wat heeft invloed op ons zelfbeeld?
   - Instructieblad 2.1 Over covers en beauty's
     - Werkblad 2.1 Over covers en beauty's
   - Instructieblad 2.2 Over 'echte' schoonheid?
     - Werkblad 2.2 Over 'echte' schoonheid?
       - Werkblad 2.2.1 Wat is 'echte' schoonheid?
       - Werkblad 2.2.2 Wat vind jij 'echte' schoonheid?
       - Werkblad 2.2.3 Wat is nu 'echt'?
   - Instructieblad 2.3 Spelen met schoonheid
     - Werkblad 2.3 Spelen met schoonheid

3. Wat kunnen we doen om onze zelfwaardering te verbeteren?
   - Instructieblad 3.1 De kracht van woorden
     - Werkblad 3.1 De kracht van woorden
   - Instructieblad 3.2 Jij bent ok! Ik ben ok!
     - Werkblad 3.2 Jij bent ok! Ik ben ok!
   - Instructieblad 3.3 Plechtige beloftes
     - Werkblad 3.3 Plechtige beloftes
       - Werkblad 3.3.1 Individuele beloftekaart
       - Werkblad 3.3.2 Klassikale beloftekaart

Extra Test: Zit jij wel goed in je vel?
Websites

cd-rom

* "Fabricating Beauty"© Rankin – 5 min.
Kijkje achter de lens en de trucjes van beeldenmakers

* "Evolution" – 1 min.
Een korte spot die ontsluiert hoe 'perfecte schoonheid' wordt gemaakt

* www.dove.com

Extra
Flyer om mee te geven aan de ouders
(vooraf te kopiëren)

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 6 7/08/12 12:13

HANDLEIDING VOOR HET LESPAKKET

Zelfwaardering opbouwen is een immense opdracht. Het maakt al deel uit van wat u normaal gezien als leerkracht doet. Dit lesmateriaal dient als stimulans om discussie op gang te brengen, niet om leerlingen de les te lezen. Aan de hand van dit lespakket leren jongeren voor hun mening uit te komen en hun zelfvertrouwen te versterken.

Het lesmateriaal is als volgt opgebouwd:

- De linkerpagina's zijn uitsluitend voor leerkrachten.
  Hier vindt u achtergrondinformatie, interessante feiten en vragen die aan de leerlingen gesteld kunnen worden.

- De rechterpagina's zijn voor de leerlingen.
  Deze werkbladen geven interactieve oefeningen voor de hele klas.
  U kopieert het gewoon zoveel keer als nodig voor uw leerlingen.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 7 7/08/12 12:13

VOOR U VAN START GAAT ...

1 **Breng een gesprek op gang.**
Onderzoek toont aan dat alleen informatie verschaffen niet voldoende is om een echte verandering rond dit onderwerp te bevorderen. Attitudeverandering is noodzakelijk en dat lukt alleen door interactief te werken en leerlingen actief bij de les te betrekken. Wat leeftijdsgenoten zeggen over dit onderwerp is voor jongeren vaak veel belangrijker dan wat volwassenen vinden. Als leerkracht is het dus belangrijk om hierover klasgesprekken uit te lokken en deze kritisch te begeleiden.

Maar interactief werken vraagt om een goede opbouw. De opdrachten in dit lespakket zijn zo opgesteld dat jongeren eerst alleen, dan per 2, dan in groepjes, en tot slot klassikaal gaan werken. De opdrachten die leerlingen krijgen zullen ongetwijfeld veel gevoelens losmaken, en dat is precies de bedoeling. Naast de opdrachten in het lespakket bieden korte filmpjes de mogelijkheid om klassikaal te werken en discussie uit te lokken over een bepaald thema.

2 **Stimuleer een open en positieve houding.**
Jongeren tussen 11 en 14 jaar zijn volop aan het ontdekken wie ze zijn en willen zijn. Ze zijn van nature onzeker, ook al laten ze dat niet altijd blijken. Ze hebben grote voelhorens en scannen voortdurend wat anderen over hen denken.

Leg vooral de nadruk op het feit dat iedere leerling uniek is. Ook al lokken ze u uit, probeer vooral geen waardeoordelen uit te spreken. Benadruk het zoeken en experimenteren, want dat past bij hun leeftijd. Denk terug aan uw eigen zoektocht als 13-jarige.

Veel leerlingen zien vaak bij zichzelf en bij anderen wat ze niet goed doen. De taak van leerkrachten is dan om hun aandacht te verleggen naar wat ze wel goed doen en hoe ze op een positieve en respectvolle manier met elkaar kunnen omgaan. Daardoor krijgen ze zelfvertrouwen en eigenwaarde.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 8 7/08/12 12:13

3 Geef concrete opdrachten, voor en na de les.

Vraag jongeren vooraf afbeeldingen uit tijdschriften mee te brengen van mensen die ze mooi en aantrekkelijk vinden (liefst uit verschillende soorten tijdschriften voor zowel meisjes als jongens en voor moeders en vaders).
Maak de tijd om ook na dit lespakket terug te komen op het thema 'zelfvertrouwen en eigenwaarde'. Dit versterkt de kans op een blijvend effect.

4 Leg een link met thuis.

Als ouders weten wat hun kinderen op school bespreken, kunnen er ook thuis positieve gesprekken ontstaan die verdergaan op wat er in de klas aan bod kwam. Het lespakket bevat enkele huiswerkopdrachten. Ouders zijn erg belangrijke modelfiguren. Een gesprek thuis over hoe zij het als 14-jarige deden, helpt hen om over hun eigen groei en zoektocht te praten. Het kan een bijdrage leveren om de vele turboverhalen die jongeren in media zien in een ander perspectief te zien.

Het is van groot belang dat ouders kritisch mee leren kijken naar de media, social media en internet inbegrepen. Ook zijn ouders belangrijk om de positieve aspecten van hun kind te benadrukken en een positieve waardering voor zichzelf en hun lichaam te bevorderen. Om ouders extra te ondersteunen in deze belangrijke rol hebben we een flyer ontwikkeld met toelichting over dit lespakket en een interactieve oefening voor thuis.
Meer info voor de ouders op www.dove.com.

5 Geef de nodige tools.

U hebt een computer of laptop en een beamer nodig. Ook een schrijfbord of flipover om de reacties van de groep te noteren kan van pas komen. Daarnaast is het handig om een prikbord te hebben waar de leerlingen de meegebrachte plaatjes op kunnen bevestigen. Deze plaatjes kunnen vervolgens in de klas besproken worden. Tot slot, vraag de leerlingen om schrijfgerei en blanco papier mee te brengen.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 9 7/08/12 12:13

Instructieblad
1.1 Een blik op jezelf

Achtergrond
Zelfwaardering of zelfbeeld verwijst naar de manier waarop mensen naar zichzelf kijken. Hoe tevreden ben je met jezelf en hoeveel vertrouwen heb je in je eigen mogelijkheden? Zelfwaardering heeft ook te maken met je relatie met anderen: vind jij jezelf de moeite waard en vinden anderen jou de moeite waard?

Een **hoge zelfwaardering** betekent dat jij je goed voelt en tevreden bent met wie je bent en hoe je eruit ziet. Mensen met een hoge zelfwaardering hebben er vertrouwen in dat ze op hun pootjes terecht komen in het leven. Dat stralen ze vaak ook uit naar anderen.

Een **lage zelfwaardering** betekent dat jij jezelf onvoldoende waardeert en je minderwaardig, eenzaam en onzeker voelt. Daardoor kun je het gevoel krijgen dat je er niet bij hoort. Een lage zelfwaardering vermindert je kansen om jezelf ten volle te realiseren in het leven. Dit kan leiden tot het gevoel dat je het leven niet aankunt of dat je faalt en een loser bent. Lage zelfwaardering kan leiden tot depressie, destructief gedrag, zelfverwonding, een eetstoornis of misbruik van alcohol en drugs. Daarom is het erg belangrijk om een negatief zelfbeeld om te buigen naar een positief zelfbeeld. Kan dat dan? Jazeker, maar daar heb je wel hulp bij nodig, in de vorm van oefeningen en steun van anderen.

Kunnen we aan ons zelfbeeld werken?
Zelfwaardering bouwt men vooral tijdens de kindertijd op, maar tijdens het leven kan je zelfbeeld zich verder ontwikkelen en zelfs veranderen.
Zelfwaardering is de kern van waaruit we handelen, beslissingen nemen en hoe we ons leven vorm geven. Daarom is het heel belangrijk dat jongeren een positief zelfbeeld ontwikkelen en een gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen krijgen.

Opdracht
We beginnen met te kijken naar het beeld dat ieder van zichzelf heeft. Wat waardeer jij aan jezelf en wat zijn dingen of eigenschappen waar je minder tevreden mee bent? Later onderzoeken we hoe ons zelfbeeld beïnvloed wordt door onze omgeving.

Wees als leerkracht ervan bewust dat jongeren op deze leeftijd vaak worstelen met hun zelfwaardering. Laat leerlingen in ieder geval vrij om al dan niet iets over zichzelf te vertellen.

Werkblad 1.1 EEN BLIK OP JEZELF

Doel: leerlingen worden zich bewust van hun houding tegenover zichzelf en hun zelfbeeld.

Deel het werkblad uit en lees de opdrachten voor.
Laat de leerlingen na de oefening vertellen over wat ze hebben opgeschreven.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 10 7/08/12 12:13

Werkblad
1.1 Een blik op jezelf

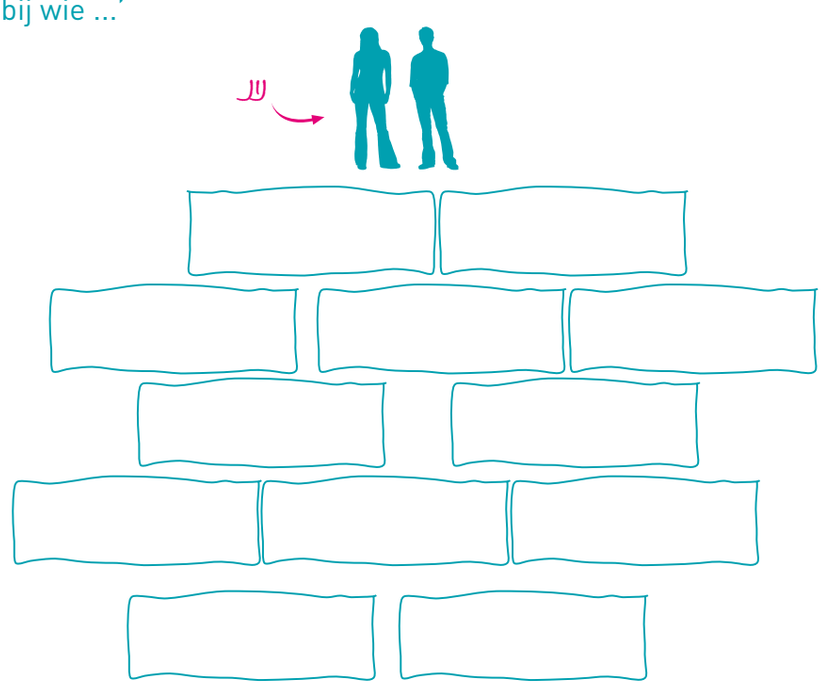
Bewust of onbewust, of we het willen of niet ... we hebben allemaal een beeld van onszelf. Welke beeld heb jij van jezelf?

Schrijf 5 typische eigenschappen van jezelf op

	+	-

Onderstreep wat je positief vindt aan jezelf.

Welke **ervaringen** zorgen voor een goed gevoel over jezelf en versterken je zelfwaardering? Schrijf enkele concrete voorbeelden in de blokken onder de figuren. Dat kunnen allerlei dingen zijn die je in de afgelopen tijd of in het verleden hebt meegemaakt, zoals contacten met anderen, of activiteiten die je hebt gedaan thuis, op school, of in de vakantie.
Welke **mensen** zorgen dat je je goed voelt over jezelf ? Schrijf enkele namen in het vak 'bij wie ...'



BIJ WIE

We worden allemaal door onze omgeving beïnvloed. Hoe meer tijd we spenderen aan dingen die ons energie geven, hoe beter we ons voelen. Ook het omgekeerde is waar.
Je kunt dit blad meenemen naar huis. Wanneer je het moeilijk hebt, denk dan eens aan de ervaringen die je een goed gevoel geven over jezelf.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 11 7/08/12 12:13

Instructieblad
1.2 Zelfbeeld onder de loep

Achtergrond
Waar haalt iemand zijn/haar zelfbeeld vandaan? Hoe wordt een zelfbeeld gevormd? Hoe komt dit tot stand?

Niemand ziet er hetzelfde uit. Toch vergelijken we ons vaak met anderen. We doen dat met klasgenoten, vrienden en vriendinnen, maar ook met actrices, acteurs, sterren uit videoclips op Youtube en modellen op de cover van modebladen.

Deze vergelijkingen geven ons informatie over kenmerken waar we goed of minder goed in zijn. Misschien stel jij vast dat je in vergelijking met je moeder beter bent in wiskunde, dat je sneller loopt dan je zus, maar ook dat je minder mooi bent dan de beauty op de cover ...

Maar heeft zelfwaardering enkel te maken met lange, slanke benen en een platte buik? Of met spierballen? Hangt er misschien meer aan vast?

Het bijgevoegde werkblad zet de leerlingen hierover aan het werk.

Opdracht
Er wordt gevraagd met wie ze zich wel eens vergelijken en welke eigenschappen ze zelf belangrijk vinden voor hun zelfbeeld. Door de oefening wordt getracht om 'zelfbeeld' als begrip te verbreden: **zelfwaardering gaat niet enkel over 'of je jezelf al dan niet mooi vindt' maar ook over 'hoe belangrijk dat voor je is' en over 'hoe je denkt over je andere eigenschappen' en hoeveel belang je daaraan hecht.**

Werkblad 1.2 ZELFWAARDERING ONDER LOEP

Doel: leerlingen laten nadenken over waarden die hun zelfwaardering bepalen. Welke eigenschappen worden daarbij benoemd?

Deel het werkblad uit en lees de opdrachten voor. Laat de leerlingen na de oefening vertellen over wat ze hebben opgeschreven.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 12 7/08/12 12:13

A **Met welke mensen vergelijk jij je wel eens?**
Vergelijk jij je wel eens met media sterren of celebrities?
Of vergelijk jij je liever met vrienden, familieleden, of andere mensen die je goed kent.

B Je kunt jezelf op vele vlakken "beoordelen".
Wat vind jij belangrijke eigenschappen? Welke eigenschappen van jezelf vergelijk je wel eens met die van anderen? En hoe valt die vergelijking dan uit?

C **Hoe moet je eruit zien om erbij te horen?**

D Hieronder vind je een lijst met eigenschappen die anderen als belangrijk aangaven.
Welke vind jij belangrijk voor jezelf? Kleur het balkje in naargelang jij waarde hecht aan volgende eigenschappen bij jezelf.

(0 = helemaal niet belangrijk – 7 = héél erg belangrijk)

	0 → 7		0 → 7
zich goed uitdrukken		een groep kunnen leiden	
goed problemen oplossen		stoer zijn	
goed tekenen		muzikaal zijn	
coole kleren hebben		goed dansen	
er slank uitzien		veel vrienden hebben	
er knap uitzien		leuke hobby's hebben	
creatief zijn		goed opschieten met mijn ouders	
goed luisteren		eerlijk zijn	
goede punten halen		altijd jezelf zijn	
goed sporten		lief zijn	

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 13 7/08/12 12:13

Instructieblad
1.3 Schoonheid vroeger en nu

Achtergrond
Uit het voorgaande zal waarschijnlijk blijken dat 'schoonheid' voor jongeren een belangrijk thema is. Ze zijn vaak onzeker en daardoor beïnvloedbaar door anderen én door media die hen voorspiegelen dat uiterlijk bepaalt wie je bent.

Maar schoonheid is heel subjectief en relatief.
Dit wil zeggen dat iedereen een beetje anders denkt over wat 'mooi' en 'aantrekkelijk' is. Dat wil ook zeggen dat wat mooi gevonden wordt erg afhankelijk is van wat op dat moment in de mode is, en dus ook weer heel erg kan veranderen. Kijk maar naar de mode voor kapsels, schoenen of zonnebrillen. Die mode blijkt soms elk jaar anders te worden.

Opdracht

Werkblad 1.3 SCHOONHEID VROEGER EN NU

Doel: leerlingen bewust maken van de subjectiviteit van schoonheid door verschillende generaties te bevragen en zo een ander perspectief te krijgen.

Geef dit werkblad als huiswerk mee naar huis. Je kunt eventueel vooraf de leerlingen in groep per twee of per drie laten voorbereiden welke vragen ze aan hun ouders en grootouders willen stellen over schoonheid en aantrekkelijkheid.

De volgende les laat je de leerlingen vertellen over het interview met hun ouders en grootouders.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 14 7/08/12 12:13

1.3 Schoonheid vroeger en nu

A De betekenis van 'schoonheid' verandert na verloop van tijd.
Wat verstaan je ouders en grootouders onder het begrip 'schoonheid'?
Wat was in de mode toen je moeder of je vader zo oud was al jij? Of zelfs bij je grootouders?
Welke kleding en schoenen droegen ze toen? Hoe zat hun haar en wat voor (zonne)bril droegen zij?

MOEDER _____

_____

VADER _____

_____

GROOTOUDER _____

_____

B **Wat vind je mooi aan de mode van je grootouders?**

_____

_____

_____

C **Wat zouden je vriendinnen mooi vinden aan de mode van je grootouders?**

_____

_____

_____

D **Welke verschillende accenten zitten er tussen je vriend(in)nen en jou qua smaak?**

_____

_____

_____

E **Teletijdmachine: In welke tijd of cultuur zou jij best willen leven? Waarom?**

_____

_____

_____

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 15 7/08/12 12:13

Instructieblad
2.1 Over covers en beauty's

Over de invulling van schoonheid in tijdschriften.

Achtergrond
Onze zelfwaardering wordt ontwikkeld op basis van ervaringen met anderen, en door dingen die we meemaken, of die we om ons heen zien. Uit onderzoek blijkt dat foto's in de media en op het internet grote invloed kunnen uitoefenen op ons zelfbeeld en hoe we over onszelf denken. Daarmee kun jij je vergelijken.

De media spiegelen je voor wat momenteel mooi en aantrekkelijk gevonden wordt. Zo leer je wat op dit moment trendy, aantrekkelijk of sexy is. De media kunnen grote invloed hebben op de waardering voor jezelf en je uiterlijk. Als je teveel van het modebeeld in de media afwijkt kun je het gevoel krijgen dat je minder waard bent. Maar is dat wel terecht? En wie maakt nu eigenlijk uit wat mooi of aantrekkelijk is? Doen de media dat, of de mensen die de programma's en magazines maken, of bepaal je zelf wel wat je mooi vindt?

Opdracht
Leerlingen voelen ook aan welke houding u heeft tegenover uiterlijk en aantrekkelijkheid. Pubers spiegelen zich immers aan hun directe omgeving. Zowel opvoeders als leerkrachten en ouders maken daar deel van uit. Stel uzelf de vraag hoe u tegenover uiterlijk en aantrekkelijkheid staat.

Werkblad 2.1 OVER COVERS EN BEAUTY'S

Doel: leerlingen onderzoeken de invloed van mediabeelden op onze houding tegenover schoonheid en aantrekkelijkheid en de economische redenen achter de modebladen

- Vraag vooraf aan de leerlingen om verschillende soorten tijdschriften mee te brengen.
- Lees de instructies luidop voor.
- Laat de leerlingen de opdrachten maken en bespreek ze nadien.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 16 7/08/12 12:13

Werkblad
2.1 Over covers en beauty's

A Groepeer de tijdschriften volgens lezersgroep: jongens en meisjes, moeders en vaders, ouderen en jongeren. **Ga in de verschillende soorten bladen op zoek naar hoe men aantrekkelijkheid voorstelt. Varieert dit van blad tot blad?**

B **Verdeel je in twee groepen: jongens en meisjes. De jongens kiezen een beeld of foto van een meisje dat zij aantrekkelijk vinden, de meisjes van een jongen die zij knap vinden.** Vinden jongens hetzelfde mooi als meisjes? Hoe vinden meisjes de mode voor jongens en andersom? Meisjes denken vaak dat jongens slanke en magere meisjes aantrekkelijk vinden, maar is dat wel zo? Ook jongens hebben vaak geen goed beeld van wat meisjes leuk vinden. En heeft dat wel altijd met het uiterlijk te maken, of veel meer met andere eigenschappen?

C Superster Miley Cyrus kreeg gemene opmerkingen over haar ronde vormen. Terwijl ze een perfect normale lichaamsbouw had. Nadien, kreeg ze de opmerkingen dat ze anorectisch was. Ze was immers heel sterk vermagerd sinds de beledigingen. **Wat vind jij daarvan?**

D **Wie of wat heeft er voordeel bij de mensen te laten geloven dat hun lichaam er niet goed uitziet? Denk je dat de cosmetica-industrie, entertainment-wereld en modewereld daar iets mee te maken heeft?**

E Uit onderzoek blijkt dat meisjes die zich vergelijken met erg dunne fotomodellen in de media daarna negatiever zijn over hun eigen gewicht en figuur. Veel kijken in modebladen heeft een negatief effect op hun zelfwaardering. **Waarom blijven vrouwen deze bladen dan toch nog kopen?**

F Welke jongens of mannen vinden jongens knap? Verzamel een aantal foto's. **Vergelijken jongens zich ook met superslanke jongens in de media, of kijken ze liever naar gespierde mannen? Kunnen ook jongens een negatief gevoel over zichzelf krijgen als ze zich veel vergelijken met plaatjes van mannelijke modellen in tijdschriften?**

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 17 7/08/12 12:13

Instructieblad
2.2 Over 'echte' schoonheid?

Over de invloed van gemanipuleerd beeldmateriaal.

Achtergrond

Op straat lopen mensen in allerlei maten en lengtes en met verschillende haar- en huidskleuren. Niemand ziet er hetzelfde uit. Waarom zie je in de modebladen dan alleen slanke vrouwen en gespierde mannen met rechte, stralend witte tanden, een perfect figuur en een gave huid? De straat biedt een veel gevarieerder beeld dan de modetijdschriften!
Beelden in de media worden regelmatig flink bijgewerkt door de computer.
Wat is er allemaal nodig om zo'n perfect plaatje te maken?

Sommige leerlingen kunnen aangeven 'ongevoelig' te zijn voor die opgepoetste beelden. Anderen zullen misschien vertellen dat ze hierdoor toch een druk ervaren om er op een bepaalde manier uit te zien. Probeer discussie tussen beide gezichtspunten te stimuleren.

Opdracht

Werkblad 2.2.1 WAT IS 'ECHTE' SCHOONHEID?

Doel: leerlingen leren de werkelijkheid achter de beelden uit de media te begrijpen en zien zo in dat de media de werkelijkheid vaak vervormen

- Speel de film 'Fabricating Beauty' en 'Evolution' af, via de cd-rom of via www.dove.com en bespreek de reacties van de klas.
- Mogelijke discussievragen:
  - Wat vond je het meest verrassend aan de reportage?
  - Hoeveel werk is er nodig om 'perfecte' foto's te maken?
  - Je hebt gezien hoe het gezicht van model Jodi Kidd smaller werd gemaakt. Wat vond jij daarvan?
  - Wat denk je dat modellen ervan vinden dat de beelden worden gemanipuleerd?

Werkblad 2.2.2 WAT VIND JIJ 'ECHTE' SCHOONHEID?

Doel: leerlingen worden zich bewust van de mogelijke gevolgen van deelname aan modellenwerk

Dit werkblad kunt u gebruiken als opdracht in de klas of als een huiswerkopdracht.

Werkblad 2.2.3 WAT IS 'ECHT'?

Doel: leerlingen worden op speelse manier 'mediaweerbaar'

Je kunt de leerlingen per twee de oefening laten maken.
Vervolgens de juiste antwoorden gebruiken als stof voor een klassikale discussie.
Antwoorden:

Feiten: 1 – 2 – 4 – 5 -7 – 8 – 9
Fabel: 3 – 6 –10 – 11

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 18 7/08/12 12:13

Werkblad

2.2 Over ‘echte’ schoonheid?

2.2.1 Wat is ‘echte’ schoonheid?

A Je kreeg een film te zien waarin duidelijk werd dat iemand niet zomaar op de cover van een modeblad terechtkomt. Er komt vooraf niet alleen heel wat make-up en styling bij kijken. Ook na de fotoshoot wordt er nog heel wat werk verricht om het resultaat met de computer mooier te maken dan de werkelijkheid. **Wat was nieuw voor jou bij het zien van deze film? Wat wist je al? Wat vind je ervan dat we veel ‘onechte’ beelden zien in de media?**

2.2.2 Wat vind jij ‘echte’ schoonheid?

B Hiernaast zie je foto’s van Kate Winslet, de actrice uit ‘Titanic’. Het weekblad waarin deze foto verscheen, gebruikte de laatste technische snufjes om de foto ‘uit te rekken’. Zo leek het alsof Kate Winslet langere benen had en een smallere taille. De actrice was woedend toen ze het zag en wilde het tijdschrift uit de winkels laten verwijderen. **Geef drie redenen waarom het weekblad dit gedaan heeft.**

1. Photographed 27 September 2002 ©Getty Images.
2. Jason Bell / GQ © The Condé Nast Publications Ltd.

Hoe zou jij je voelen?
Met welke Kate zou je het liefst op kamp gaan?

2.2.3 Wat is nu ‘echt’?

Vul aan: zijn onderstaande stellingen fabel of feit?
Je zal versteld staan van de antwoorden.

FABELS OF FEITEN? (idee uit T & D, G. Noordenbos; feiten uit Bodytalk)		
1. Zes op tien tienermeisjes denkt dat ze gelukkiger zou zijn als ze slanker was.	fabel	feit
2. Velen denken dat ze moeten afvallen terwijl slechts een vijfde een echt overgewicht heeft.	fabel	feit
3. Zelfvertrouwen heb je of heb je niet. Je kunt er zelf weinig aan doen.	fabel	feit
4. 1 meisje op 2 en 1 jongen op 4 is ongelukkig vanwege haar/zijn lichaam.	fabel	feit
5. ¾ van de gebruikte middeltjes om snel gewicht te verliezen zijn ongezond en gevaarlijk.	fabel	feit
6. In een modetijdschrift kijken heeft geen invloed op je zelfwaardering.	fabel	feit
7. De meeste mannen willen graag 13 kg meer spieren ontwikkelen dan de gemiddelde lichaamsbouw van een man.	fabel	feit
8. Als modellenbureaus geen mannequins vinden om lingerie te showen zoeken ze kandidaten onder meisjes of vrouwen uit sportscholen.	fabel	feit
9. Vele modellen en actrices hebben te weinig lichaamsvet zodat hun menstruatie dikwijls gestoord of zelfs afwezig is.	fabel	feit
10. Niet ontbijten is goed voor de lijn.	fabel	feit
11. Van niets eten of heel weinig eten val je af.	fabel	feit

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 19 7/08/12 12:13

Instructieblad
2.3 Spelen met schoonheid

Over de invloed van speelgoed.

Achtergrond
Uit onderzoek blijkt dat zelfs jonge kinderen al worden beïnvloed door beelden in de media over uiterlijk en gewicht: meisjes moeten mager zijn en jongens gespierd.

Als we de lichamen van Barbie® en Ken® nader onderzoeken is dit misschien niet zo vreemd.

Werkblad 2.3 SPELEN MET SCHOONHEID

Doel: leerlingen onderzoeken op welke manier ook speelgoed reeds op jonge leeftijd invloed uitoefent op onze ideeën over lichaamsbouw.

Tracht een open discussie te voeren in plaats van een bepaald idee aan de jongeren op te dringen. Sommigen zullen immers ontkennen dat er een link is tussen speelgoed uit hun kindertijd en hun lichaamsbeeld. Anderen zullen net het omgekeerde denken. Het is interessant om te weten dat ook psychologen tegengestelde visies hebben.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 20 7/08/12 12:13

Wist je dat Barbie® en Ken® leuke poppen zijn maar er onrealistisch uitzien?

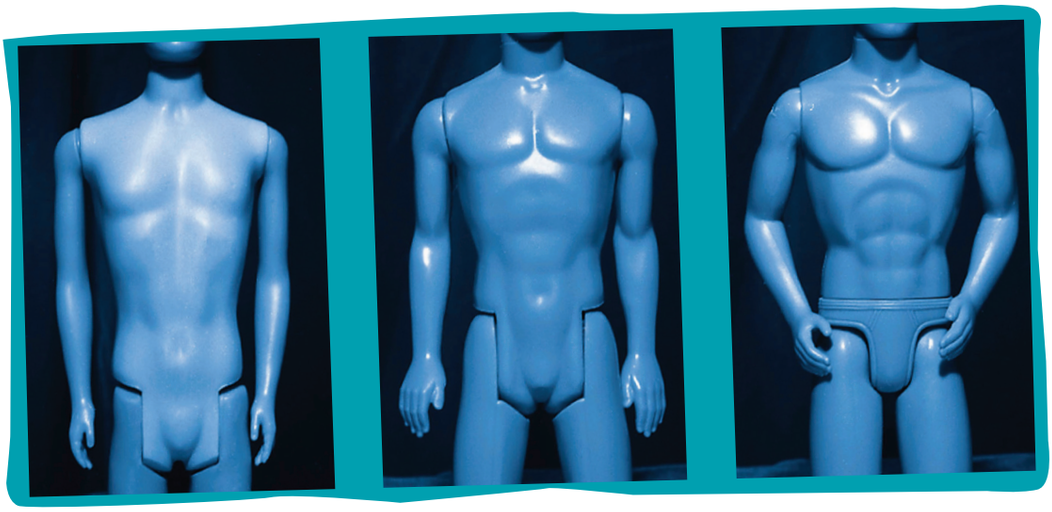
- De taille en het hoofd van Barbie® hebben dezelfde omtrek.
- Haar nek is twee keer zo lang als die van de gemiddelde mens.
- Haar benen zijn 50% langer dan haar armen, terwijl dat bij een normale vrouw 20% is.

Barbie en Ken hebben geen normale lichaamsbouw. Jonge gezonde mensen zouden hun lichaam zo moeten veranderen om er als Barbie® en Ken® uit te zien.

	vrouw – Barbie®	man – Ken®
hoogte	+ 61 cm	+ 51 cm
taille	– 15 cm	+ 25 cm
borstomtrek	+ 13 cm	+ 28 cm
lengte van de nek	+ 8 cm	
omtrek van de nek		+ 20 cm

(Int. Journal of Eating Disorders, Vol 18, No3, 1995 © John Wiley & Sons, Inc.)

Kijk hoe het lichaam van Ken® veranderd is in de loop der jaren.



1960 – 1970 | 1970 – 1990 | 1990 – ...

'Evolution of Ken II' © Albert Crudo NYC/USA

1. Waarom denk je dat Barbie® en Ken® zulke lichaamsvormen hebben?
2. Ken je nog ander speelgoed met een abnormale lichaamsbouw of gelaatstrekken?
3. Denk je dat we beïnvloed worden door de vorm van ons speelgoed? Waarom?
4. Met welk speelgoed wil jij dat jouw kinderen later spelen?

BARBIE® and KEN® are registered trademarks of Mattel, Inc.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 21 7/08/12 12:13

3. Wat kunnen we doen om onze zelfwaardering te verbeteren?

Instructieblad
3.1 De kracht van andermans woorden

Achtergrond
Door al die 'perfecte' beelden in onze omgeving gaan we ons soms minder goed voelen over onszelf. Jongeren mediatraining geven en ze laten inzien dat echte mensen er niet uitzien als speelgoed, of als modellen en sterren is van groot belang, maar daarnaast is het heel belangrijk dat ze zelfvertrouwen en zelfwaardering opbouwen.

Laat ons eens kijken wat we kunnen doen om het gevoel van eigenwaarde op te krikken.

Dit deel is opgebouwd in 3 onderdelen:

1. Hoe **anderen** door hun woorden invloed uitoefenen op ons zelfbeeld.
2. Hoe **onze** woorden invloed uitoefenen op het zelfbeeld van anderen.
3. Hoe we **onze zelfwaardering** kunnen verbeteren.

Werkblad 3.1 De kracht van woorden

Doel: leerlingen onderzoeken hoe de manier waarop anderen met hen omgaan invloed heeft op hun zelfbeeld

Dit werkblad kunt u gebruiken om een klassikale discussie te voeren of als huiswerkopdracht. Als u het in de klas gebruikt, schrijf dan de drie centrale vragen op het bord:

- Hoe voel je je bij deze uitspraak?
- Wat wil deze persoon je eigenlijk vertellen?
- Hoe zou deze persoon je dat op een respectvolle manier kunnen vertellen?

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 22 7/08/12 12:13

Werkblad
3.1 De kracht van andermans woorden

Woorden zijn soms krachtig. Ze kunnen je blij maken, maar ook verdrietig. In deze oefening gaan we na wat de invloed is van woorden op ons zelfbeeld.

Bij elk van volgende uitspraken krijg je de volgende drie vragen:

1. Hoe voel jij je bij deze uitspraak?
2. Wat wil deze persoon je eigenlijk vertellen?
3. Hoe zou deze persoon je dat op een respectvolle manier kunnen vertellen?

Je leerkracht zegt:

"Ik verwacht meer van iemand van jouw leeftijd!"

1. _____
2. _____
3. _____

Je vader zegt:

"Doe niet zo kinderachtig, 't is tijd om op te groeien!"

1. _____
2. _____
3. _____

Je moeder zegt:

"Zo ga jij de deur niet uit!"

1. _____
2. _____
3. _____

Je vriend(in) zegt:

"Ik ben heel graag bij je maar ik zou met jou nooit onder 1 dak willen wonen"

1. _____
2. _____
3. _____

Je broer zegt over je vriend:

"Iedereen vindt hem een loser!"

1. _____
2. _____
3. _____

Iemand pest je door je te zeggen:

"Wat ben jij dik!" of "Wat ben jij mager!"

1. _____
2. _____
3. _____

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 23 7/08/12 12:13

Instructieblad
3.2 Jij bent ok! Ik ben ok!

Nu gaan we – als tweede stap – na hoe onze manier van communiceren invloed kan hebben op het zelfbeeld van anderen. Het lijkt soms veel makkelijker om te spreken over dingen die we niet goed vinden aan ons lichaam dan te spreken over dingen waar we wel tevreden over zijn. Klopt dat? Waarom is dat zo? Hoe lang is het geleden dat je iemand een compliment gaf? Toch horen we allemaal graag iets positiefs over onszelf. En een complimentje geven kan iedereen. Met wat oefening kunnen we er alleen maar beter in worden!

Werkblad 3.2 JIJ BENT OK!

Doel: leerlingen leren complimenten geven

Iedere leerling neemt een blanco blad en schrijft de naam van degene die links van hem/haar zit bovenaan. Het blad wordt doorgegeven en iedereen schrijft er iets persoonlijks en positiefs op en plooit zijn stukje om zodat het niet zichtbaar is voor anderen.

Het is niet zo erg als je de persoon in kwestie niet echt goed kent. Je kan iets schrijven over zijn/haar persoonlijkheid, uiterlijk, gedrag, interesses, ...

Als iedereen iets opgeschreven heeft, krijgt de betreffende leerling zijn blad terug.

Maak de leerlingen er attent op om positief en respectvol te zijn.

Een voorwaarde voor een dergelijke oefening is dat er een positieve sfeer in de klas is. Als u daar niet van overtuigd bent, kunt u de oefening beter uitstellen.

Na de oefening kunt u het volgende vragen:
- Hoe was het om iets positiefs te schrijven over je klasgenoten?
- Hoe was het om complimenten te ontvangen?
- Was het makkelijk? Wat vond je moeilijk?

Werkblad 3.2 IK BEN OK!

Doel: leerlingen werken aan hun zelfwaardering

Nadat iedere leerling zijn complimentenblad ontvangen heeft van zijn klasgenoten, krijgen ze de opdracht om op het werkblad drie dingen op te schrijven die ze zelf positief aan zichzelf vinden.

Nadien wordt gevraagd hoe ze die opdracht ervaren hebben.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 24 7/08/12 12:13

1 Neem een apart blanco blad en schrijf helemaal bovenaan de naam van je linkerbuur. Schrijf wat je leuk en speciaal vindt aan haar of hem.

2 Naam:

Wat ik leuk vind aan …

Wat ik bijzonder vind aan …

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 25 7/08/12 12:13

Instructieblad
3.3 Plechtige beloftes

Dit is de derde stap. Nu we bewuster zijn van wat onrealistische beelden en negatieve boodschappen met ons gevoel voor zelfwaarde kunnen doen, maken we plannen rond wat we zelf kunnen doen voor een beter zelfbeeld.

We werkten twee beloftekaarten uit:
Afhankelijk van de behoefte en wat u als leerkracht haalbaar acht, kunt u kiezen om alleen met een individuele beloftekaart te werken, of ook werk te maken van een klassikale beloftekaart.
Tip: kopieer de kaarten twee keer! Iedere leerling krijgt een exemplaar van de kaart mee om zelf bij te houden, maar wie dit wenst kan een tweede kaart, gesloten, afgeven aan de leerkracht. Onverwachts zal de leerling enkele maanden later post krijgen van de leerkracht. Dit zorgt voor een herinneringsmoment!

Werkblad 3.3.1 INDIVIDUELE BELOFTEKAART

Doel: leerlingen ondernemen actie om aan hun zelfwaardering te werken

Dit is een laatste oefening die ieder voor zich maakt. Op je beloftekaart schrijf je een belofte aan jezelf om je zelfbeeld op te bouwen. Niemand hoeft te lezen wat je hebt geschreven. Probeer iets concreets en iets positiefs te zoeken.

Bijvoorbeeld:
Ik zal mezelf aankijken als ik in de spiegel kijk.
Als ik de speelplaats oploop, hou ik mijn hoofd recht.
Ik zal niemand nog met dik of dun aanspreken.
...
Lees je beloftekaart nog eens na over een week als een geheugensteuntje!

U kunt navragen of er leerlingen zijn die hun belofte graag willen delen.

Werkblad 3.3.2 KLASSIKALE BELOFTEKAART

Doel: leerlingen ondernemen actie om een positieve klassfeer te realiseren

Uit het voorgaande leren we dat we allemaal invloed hebben op elkaars zelfwaardering. Een gezonde en positieve klassfeer kan een belangrijke bijdrage leveren aan onze zelfwaardering.

Splits de klas op in groepjes van 4. Laat elk groepje nadenken over klassikale afspraken die ze op een beloftekaart willen zetten om een bijdrage te leveren aan elkaars zelfwaardering.

Bijvoorbeeld
We spreken elkaar respectvol aan.
We laten elkaar uitspreken.
We spreken niet over iemand die er niet bij is.
...

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 26 7/08/12 12:13

3.3.1 Individuele beloftekaart

Vanaf . . /. . /. . . . ga ik positiever zijn naar anderen en naar mezelf toe. Daarvoor maak ik de volgende belofte:

Ik zal deze belofte waarmaken door:

- Op dit tijdstip herlees ik de beloftekaart: ...
- Deze vriend(in) mag mijn beloftekaart lezen: ...
- Met deze mensen wil ik over dit onderwerp praten: ...

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 27 7/08/12 12:13

3.3.2 Klassikale beloftekaart

Vanaf . . /. . /. . . . gaan we de zelfwaardering van leerlingen in de klas verbeteren door de volgende beloftes te maken:

Deze beloftes zullen waargemaakt worden door:

- Op dit tijdstip herleest de klas deze beloftekaart: ...
- De klas praat over deze beloftes met leerkracht: ...

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 28 7/08/12 12:13

TEST: HOE GOED ZIT JIJ IN JE VEL?

1. HET IDEALE LICHAAM IS ...
   A. niet van belang.
   B. gewoon lekker in je vel en gezond.
   C. lekker strak.

2. IK BESCHOUW MEZELF ALS IEMAND ...
   A. met wie je leuke dingen kan doen.
   B. die er goed uitziet.
   C. die bang is om zich te laten gaan.

3. "WIE MOOI WIL ZIJN, MOET MAGER ZIJN!"
   A. Dit vind ik onzin: mooi zijn heeft met heel wat andere dingen te maken.
   B. Mager is zeker niet altijd mooi.
   C. Helemaal akkoord!

4. ETEN IS VOOR MIJ ...
   A. noodzakelijk en het is nog lekker ook.
   B. iets waar ik helaas niet af kan blijven.
   C. verboden: slecht voor de lijn!

5. ALS IK GEWICHT WIL VERLIEZEN ...
   A. tracht ik gevarieerd te eten, drink ik veel water en doe ik aan sport.
   B. volg ik een crash-dieet door een periode heel weinig te eten.
   C. gebruik ik vermageringspillen: dan kan ik toch nog lekker snoepen.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 29 7/08/12 12:13

6. Je hebt nieuwe knalgroene schoenen. Je klasgenoten geven opmerkingen als "wil je bij het leger". Wat denk jij?
   A. Ze zijn gewoon jaloers op mijn originele en gedurfde look.
   B. Oei, misschien had ik toch beter een ander paar schoenen kunnen kopen. Maar ik blijf ze wel mooi vinden. Ik probeer ze eens met een andere broek.
   C. Ik doe ze nooit meer aan.

7. Als je 's morgens in de spiegel kijkt, wat denk jij dan?
   A. Wow, wat zie ik er weer geweldig uit!
   B. Ik heb mijn foutjes maar ... nobody is perfect: ik mag er best wezen.
   C. Ik zie er verschrikkelijk uit.

8. Je staat op met een joekel van een puist op je gezicht.
   A. Iedereen heeft wel eens een puist. Je trekt je er niets van aan en doet je leukste trui aan om je wat op te beuren.
   B. Je staat een uur voor de spiegel om het onding weg te werken.
   C. Zo ga ik niet naar school! Je zegt dat je ziek bent en blijft de hele dag in bed.

Resultaat

voornamelijk A:
Je zit goed in je vel. Je zelfbeeld is goed en je straalt dat ook uit.
Blijf gewoon lekker jezelf!

voornamelijk B:
Je zelfbeeld kan wel een kleine opkikker gebruiken. Jezelf af en toe een compliment geven kan geen kwaad. Zoek misschien ook andere eigenschappen dan alleen je uiterlijk, die je goed vindt aan jezelf. Kom op voor jezelf! Je bent zeker de moeite waard!

voornamelijk C:
Je voelt je niet zo goed in je vel en voelt je erg onzeker. Je bent veel bezig met wat anderen over jou zouden kunnen denken en of je er wel bijhoort. Je zelfwaardering kan dus een stevige opkikker gebruiken. Een eerst stap is een positief dagboek waarin je elke dag iets positiefs over jezelf schrijft.

Ook al blijk je niet zo goed in je vel te zitten: niet getreurd. Veel jongeren van jouw leeftijd zijn onzeker en twijfelen aan zichzelf: Hoe zie ik eruit? Krijg ik ooit wel een vriendje of vriendinnetje? Ben ik wel aantrekkelijk genoeg? Vinden mensen mij wel leuk? Ze zijn vaak bang om hierover te praten, en verbergen hun onzekerheid voor anderen. Toch leert de ervaring dat praten over je onzekerheid vaak helpt. Je zult zien dat je beslist niet de enige bent die onzeker is. Ga eens na met wie je in jouw omgeving hierover zou kunnen praten.

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 30 7/08/12 12:13

WEBSITES

Verder materiaal en advies over dit lesmateriaal is te vinden op
www.dove.com
www.eetexpert.be
mail: info@eetexpert.be

Voor meer informatie en advies over eet- en gewichtsproblemen
www.eetstoornis.be
www.anbn.be
www.eetexpert.be

0402_self esteem_workshop guideNL.indd 31 7/08/12 12:13

dove workshop
voor
zelfwaardering

V.U.: Unilever Benelux BVBA, Humaniteitslaan 292, B-1190 Brussels, RPM/RPR 0438.390.312