

# Mysle pozytywne



Temat

## *Dove Self-Esteem Project*

—

Realizujący:

**Światowe Stowarzyszenie Girls Guid i Girls Scouts (WAGGGS) i Dove**

Materiały dostępne na stronie

[www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project.html#](http://www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project.html#)

## Cel ogólny programu



Misją programu jest zapewnienie, by następne dorastające pokolenie cieszyło się pozytywną wizją samych siebie, swoim wyglądem – zadaniem jest niesienie pomocy młodym ludziom w celu podniesienia ich samooceny i zrealizowania ich pełnego potencjału.

## Cele szczegółowe

W programie Dove zakłada się, że żadna młoda osoba nie powinna być powstrzymywana przed osiągnięciem pełnego potencjału. Jednak niski poziom zaufania do ciała i niepokój o wygląd uniemożliwiają młodym ludziom bycie sobą, wpływając na ich zdrowie, przyjaźnie, a nawet na wyniki w szkole. Od 2004 roku Dove Self-Esteem Project buduje poczucie własnej wartości u młodych ludzi pomagając bezpośrednio uczestnikom projektu ale również rodzicom, mentorom, nauczycielom i liderom młodzieżowym. Do tej pory programem objęto ponad 20 milionów młodych ludzi. Projekt Dove Self-Esteem powstał z wizji, w której piękno jest źródłem pewności siebie, a nie niepokoju.

## Metody pracy



Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić, aby zwiększyć poczucie własnej wartości i zaufania.

Program Dove stara się pomagać dziewczętom na całym świecie w realizacji ich potencjału, dlatego nawiązał współpracę z czołowymi naukowcami i ekspertami w dziedzinie psychologii, zdrowia i wizerunku ciała, aby zapewnić wskazówki, zasoby i działania budujące zaufanie. Pomagają odkrywać problemy i wyszukiwać rozwiązania dotyczące wizerunku ciała i poczucia własnej wartości.

Nauczyciele mogą zapoznać się z materiałami z warsztatów projektu Dove Self-Esteem Project lub jeśli prowadzą grupę młodzieżową, dostępne są specjalnie zaprojektowane zasoby dla liderów młodzieżowych. Dla rodziców skierowane są artykuły i ćwiczenia, które pomagają zrozumieć kluczowe kwestie i rozwiązać problem niskiego poziomu zaufania do siebie. Dla rodziny - ciotka, dziadka lub kogoś, kto troszczy się o młodą osobę, przeznaczony jest przewodnik „Mindful Me”, dzięki niemu można uzyskać wskazówki do walki z niską samooceną.

## Założenia



Projekt nawiązał współpracę z wiodącymi ekspertami w dziedzinie psychologii, zdrowia i wizerunku ciała, aby stworzyć program oparty na potwierdzonych teoriach i dowodach, w tym obejmujący porady dotyczące rodzicielstwa, wskazówki dla młodych ludzi jak nawiązać zdrowe przyjaźnie, przezwyciężyć problemy z wizerunkiem ciała i stać się najlepszą wersją samych siebie.

Wiadomo jest, że aż 8 na 10 dziewcząt ze względu na brak akceptacji swojego wyglądu nie bierze udziału w ważnych wydarzeniach, czy to szkolnych czy też pozaszkolnych. Od sportu i pływania po wizytę u lekarza, chodzenie do szkoły lub po prostu wyrażanie opinii. Lęk przed swoim wyglądem może utrudnić życie. Siedem na dziesięć osób stwarza sobie zagrożenie dla zdrowia, nie jedząc lub nie odwiedzając lekarza, gdy nie czują się dobrze z tym, jak wyglądają. Światowe Stowarzyszenie Girls Guid i Girls Scouts (WAGGGS) i Dove współpracują od 2013 roku, aby rozwijać i dostarczać wysokiej jakości edukację. Nieformalne narzędzie edukacyjne ‘Free Being Me’ zostało opracowane dla dzieci w wieku od 7 do 14 lat i zawiera zabawne, interaktywne, angażujące zajęcia, które pomagają dziewczętom i budować pozytywne nastroje. Niski poziom zaufania do ciała może być trudny do zidentyfikowania, i o wiele trudniejszy do znalezienia dobrego rozwiązania, dlatego Dove ma misję, aby pomóc wszystkim młodym ludziom w zachowaniu większej pewności siebie. Być może nie jest to zaskakujące, że aż 70% dzieci i młodzieży uważa media i reklamę za nierealistyczne standardy piękna.

Badania w Finlandii, Chinach i USA pokazują, że dziewczęta, które uważają, że mają nadwagę, niezależnie od ich rzeczywistej wagi, mają niższe stopnie. Negatywny wpływ niskiego zaufania kontynuowany jest w późniejszym okresie życia, np. 17% kobiet twierdzi, że nie pójdzie na rozmowę o pracę z powodu swojego wyglądu.

## Opis programu



Autorzy programu Dove uważają, że własne ciało i wygląd (osobiste piękno) powinno być źródłem pewności siebie, a nie troski. Pragnieniem twórców projektu jest świat wolny od lęków związanych z wyglądem, tak aby młodzi ludzie mogli dorastać jako pewni siebie i aktywni członkowie społeczeństwa.

Jakie są oznaki niskiego zaufania do ciała i negatywnego obrazu ciała? Młoda osoba może być zbyt skupiona na wadze lub kształcie ciała. Może narzekać na takie cechy, jak kolor skóry, lub niepokoić się swoim wyglądem. Możliwa jest obsesja na punkcie wizerunku celebrytów o nieprawdopodobnie długich kończynach i zawyżonych standardach, których nie można realnie osiągnąć.

Na podstawie końcowego sprawozdania z realizacji projektu w jednej z angielskich szkół – Newent Community School – w 2015 roku można następująco podsumować działanie programu:

- W przypadku dziewcząt udział w warsztatach przyczynił się do znacznej poprawy wizerunku ciała dziewcząt po warsztatach - Dziewczęta biorące udział w warsztatach zgłosiły większą samoocenę 8-10 tygodni po zakończeniu warsztatów, chociaż nie zostało to utrzymane w obserwacji po 6-miesiącach co może oznaczać, że wskazówki i działania z projektu nie były podtrzymywane przez środowisko rówieśnicze i rodzinne.

- W przypadku chłopców, którzy wzięli udział w warsztatach – zgłosili oni większą samoocenę niż ci, którzy nie ukończyli programu, efekt utrzymał się do 8-10 tygodni po zakończeniu warsztatów. Podobnie jak u dziewcząt efekt ten nie został jednak utrzymany w 6 miesięcy po warsztatach.

- Chłopcy, którzy uczestniczyli w warsztatach, zgłosili większą częstotliwość dokuczania im niż ci, którzy nie otrzymali warsztatów – w okresie tygodnia po warsztatach. Jednak nie było to widoczne w 8-10-tygodniowym lub 6-miesięcznym okresie obserwacji i nie było żadnych różnic u chłopców w odniesieniu do uczucia smutku z powodu dokuczania im w dowolnym momencie.

Ogólne informacje zwrotne:

- Uczniowie i nauczyciele oceniają, że polubili i docenili kluczowe przesłania 5-częściowych warsztatów Dove Confident Me poświęconych zaufaniu własnemu ciału.

- Konkretnie, 32% chłopców i 40% dziewcząt biorących udział w warsztatach uważało, że są „bardzo pomocne”, a 51% chłopców i 65% dziewcząt uważało, że są ważną lekcją życia.

- Uczniowie często zgłaszali upodobanie do filmów, odgrywanie ról i możliwość swobodnego rozmawiania o swoich uczuciach i opiniach na temat pewności siebie.

- Nauczyciele byli bardzo pozytywnie nastawieni do dostarczanych informacji i czuli się dobrze wspierani podczas warsztatów. Nauczyciele mieli jednak pewne obawy co do długości każdego warsztatu i sugerowali, w jaki sposób można je usprawnić lub dostosować do różnych poziomów umiejętności w ciągu roku.

## Ewaluacja



Ewaluacja programu przeprowadzone w 2007 roku przez Uniwersytet w Cambridge dostarczyła następujących wniosków:

- Pomimo tego, że nauczyciele szacują średnio, że około dwie trzecie uczniów w końcu się rozluźniło, uznali, że szkolenie doprowadziło do spokojniejszej atmosfery i mniejszego obciążenia dzieci.

- Chłopcy wydawali się mieć większą trudność udziału w działaniach projektu niż dziewczęta. Chłopcy rzadziej rozmawiali, dziewczęta częściej bawiły się podczas ćwiczeń. Chociaż tylko 33% chłopców odpowiedziało, że czują się bardziej zrelaksowani po ćwiczeniach, to prawie połowa określiła, że ich nastrój się poprawił, co sugeruje, że relaksacja może być nadal korzystna dla tych, którzy jej nie lubią. Być może dzieci, które mają trudności z relaksacją, będą czerpać korzyści z nauki tej umiejętności w dłuższej perspektywie.

- Informacje zwrotne od nauczycieli były zarówno pozytywne, jak i zachęcające. Nie tylko wszyscy ankietowani uważali, że relaksacja ma pozytywny wpływ na dzieci, z uwagi na potencjał do ich uspokojenia, uważali także, że relaksacja jest ważną umiejętnością, którą warto rozwijać.