Image containing text.

Auto-generated descriptionAn image containing an icon

Auto-generated description

Numer projektu: 2021-1-IT03-KA220-YOU-000028810

| TYTUŁ | GŁOWA\_CHOOSING THE EMOJI: CIAŁO, WIZERUNEK, AUTOPREZENTACJA | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 60 minut |
| OSOBA PROWADZĄCA |  | | |
| UCZESTNICY WIEK  I LICZBA | 10 do 15 dziewcząt.  13 do 21 lat. | | |
| TEMATY | * Ciało i wizerunek. * Autoprezentacja offline i online. * Hegemoniczne modele piękna. * Zgoda online. | | |
| CELE | * Uwrażliwić uczestników na ciało i różne formy ekspresji i autoprezentacji. * Zidentyfikować hegemoniczne modele piękna, zastanawiając się, jak te modele wpływają na indywidualną prezentację - w internecie i poza nim. * Zrozumienie związku między hegemonicznymi modelami piękna, zwłaszcza tymi związanymi z kobiecością, a szerszym zestawem patriarchalnej przemocy. * Promowanie krytycznej postawy wobec hegemonicznych modeli piękna, debatowanie nad alternatywnymi koncepcjami autoprezentacji i zachęcanie do konstruowania osobistych modeli piękna. * Poruszanie kwestii zagrożeń w sieci, cyberprzemocy i zgody w sieci. | | |
| EFEKTY UCZENIA SIĘ | * Dostarczenie uczestnikom zasobów umożliwiających przyjęcie krytycznej postawy wobec dominujących i hegemonicznych modeli piękna. * Promowanie wśród uczestników alternatywnych koncepcji autoprezentacji i zachęcanie do konstruowania własnych modeli piękna, opartych na upodmiotowionej i wyzwalającej wizji ciała i seksualności. | | |

| MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:   * Papier o wymiarach 2m x 1,5m (lub kilka arkuszy papieru A3/A4). * Taśma * Kolorowe markery * Stick Notes – karteczki samoprzylepne * Blue-Tack lub bostic * Zestaw Emoji (załącznik nr 1) - 1 na uczestnika + 5 do ogólnego użytku * Zestaw fotografii (załącznik nr 2) - 5 sztuk * Koncepcja (załącznik nr 3) - 1 egzemplarz |
| --- |
| METODY:   * Ćwiczenia ruchowe ciała. * Mapowanie ciała. |

| OPIS DZIAŁAŃ | |
| --- | --- |
| WPROWADZENIE  (czas trwania - 20 minut) | Warsztat rozpoczyna się ćwiczeniem z zakresu ruchu ciała. Ćwiczenie ma na celu uwidocznienie istniejących powiązań między ciałem, emocjami i uczuciami, a także wytworzenie u uczestników dostępności ciała do warsztatu.   1. Zapewnij dużą i wygodną przestrzeń do zajęć. Wolna od przeszkód i wygodna przestrzeń jest ważna, aby dziewczęta mogły odkrywać ćwiczenia bez strachu, zakłopotania lub jakiegokolwiek fizycznego ograniczenia. 2. Wybierzcie moderatora. Jedna osoba z zespołu będzie potrzebna do poprowadzenia ćwiczenia. Osoba ta może znajdować się w centrum sali. 3. Poproś dziewczęta o poruszanie się po przestrzeni i wybranie miejsca. Aby dziewczynki nie czuły się skrępowane, można zasugerować, aby odwróciły się do siebie plecami lub nawet zamknęły oczy. Dziewczęta powinny być poproszone o obrócenie ramion, aby upewnić się, że mają wystarczająco dużo miejsca wokół siebie do wykonania ćwiczenia. 4. Ćwiczenie rozpoczyna się od poproszenia dziewcząt o przedstawienie za pomocą swoich ciał sposobu, w jaki rozciągają się rano. 5. Gra Clap-Word. Kiedy poczujesz, że dziewczynki czują się komfortowo, powinieneś wyjaśnić resztę ćwiczenia - za każdym razem, kiedy będziesz klaskać, powiesz pewne słowo, które dziewczynki będą musiały przedstawić swoim ciałem, wybierając pozycję stojącą. W przerwach między słowami można kontynuować ćwiczenie rozciągające. Słowa do wykorzystania w grze:  * Wytrzymałość/Moc. * Słabość. * Zaufanie. * Podejrzliwość. * Dyskomfort. * Komfort.  1. Przypomnij uczestniczkom, jak emocje i uczucia odzwierciedlają się w ciele i jego wyrazie. Zakończenie i podsumowanie ćwiczenia ma na celu zaapelowanie do dziewcząt o zrozumienie, jak ciało jest płótnem dla uczuć. |
| DZIAŁANIE GŁÓWNE  (czas trwania - 30 minut) | Drugim działaniem w ramach warsztatu jest ćwiczenie oparte na metodologii body mapping. Body mapping pozwala na zbadanie i przedstawienie sposobu, w jaki człowiek żyje, poprzez ciało, emocje, doznania i inne fizyczne przejawy w odniesieniu do pewnych tematów. W tym warsztacie mapowanie ciała jest wykorzystywane jako narzędzie dla dziewcząt do zbadania i uwidocznienia relacji, jakie mają ze swoim ciałem - pozytywne, negatywne, komfortowe i niekomfortowe sposoby, w jakie je postrzegają. Cel ten jest bezpośrednio związany z najczęściej wymienianymi zaletami metodologii: "w przypadkach, gdy omawiane zjawisko wiąże się ze stygmatyzacją w społeczności, body-mapping ułatwia uczestnikom odzyskanie lub stworzenie preferowanego widoku ciała, tym samym poddając w wątpliwość negatywne założenia tkwiące w dominujących narracjach lub sposobach widzenia". Pojęcie to rezonuje z podejściami terapii narracyjnej, myślą postkolonialną i feministyczną oraz ideą centralizacji ciał, które są zwykle ukryte lub zdegradowane do marginesu społeczeństwa" (Jager i. in., 2016).   1. Upewnij się, że masz wszystkie materiały potrzebne do wykonania ćwiczenia. Papier na sylwetki musi być umieszczony na ścianie przed rozpoczęciem warsztatu. Podobnie zestawy emoji i ikon muszą być przygotowane przed rozpoczęciem warsztatów. 2. Poproś ochotnika o wykonanie rysunku sylwetki. Zachowując pozycje z poprzedniego ćwiczenia, zapytaj grupę, co będzie "najlepszym sposobem przedstawienia ciała" i wybierz ochotnika, który będzie modelował rysunek sylwetki. 3. Na papierze umieszczonym na ścianie narysuj sylwetkę uczestnika ochotnika. Grupa musi zebrać się wokół papieru. 4. Emoji Game. Zajęcia rozpoczynają się od gry w body mapping opartej na emoji. Każdy uczestnik musi mieć 1 zestaw emoji - już wyciętych. Każdy obrazek (emoji) reprezentuje inne uczucie związane z ciałem. Uczestniczki muszą umieścić 5 emoji ze swojego zestawu na narysowanej sylwetce, określając, co czują do poszczególnych części ciała. Dziewczyny mogą użyć więcej emoji niż te z ich zestawu - prowadzący musi mieć "zapas", który może dać dziewczynom, jeśli zechcą. Jeśli dziewczyny chcą dodać inny rodzaj uczucia, które ich zdaniem nie jest reprezentowane w zestawie, mogą to zrobić pisząc lub rysując na karteczkach samoprzylepnych post-it. Graficzna reprezentacja tego, jak sylwetka mogłaby wyglądać na koniec gry:      1. Omów i przeanalizuj z uczestnikami ostateczny obraz sylwetki. Analiza może być podzielona według części ciała lub według typów emotek. 2. Dyskusja musi być wyartykułowana z uwzględnieniem wskazówek obecnych w Załączniku 3 - Koncepcja.   Przykładowe tematy dyskusji:   * W obszarze x znajduje się wiele negatywnych emocji. Jak myślisz, dlaczego ten wzór istnieje? (Na przykład, wprowadź temat fatfobii i hegemonicznych modeli piękna). * Zakłopotana « buźka » jest mocno obecna w x części ciała. Jak myślisz, co jest przyczyną tego wstydu?  1. Zapytaj dziewczyny o ich autoprezentację w internecie i mediach społecznościowych. Przykładowe tematy dyskusji:  * Czy sposób prezentacji ciała w internecie różni się od tego poza nim? Dlaczego? * Gdybyś musiał przerobić narysowaną sylwetkę, czy byłaby inna, gdyby pytanie zostało zadane w odniesieniu do mediów społecznościowych? Czy pozytywne i negatywne emotki byłyby w tych samych miejscach? Dlaczego?  1. Zapytaj dziewczęta o to, na jakie części ciała mają zgodę na fotografowanie i komentowanie w internecie i mediach społecznościowych. Aby odpowiedzieć na pytanie, młodzież może przykleić na rysunku sylwetki ikony z załącznika nr 2. Wprowadź kilka tematów z przewodnika po koncepcjach dotyczących zgody i zagrożeń w internecie i na portalach społecznościowych. |
| ZAKOŃCZENIE + OCENA  (czas trwania - 10 minut) | Zajęcia kończą się nieformalną rozmową o tym, czego dziewczyny dowiedziały się z warsztatów.  Poproś uczestników, aby na następny warsztat ‘’przynieśli’’ refleksję na temat tego, czego nauczyli się z przeprowadzonych działań. Refleksja ta może mieć formę rysunku, tekstu, zdjęć lub innego rodzaju zasobu i powinna zostać zaprezentowana grupie. |

| BIBLIOGRAFIA |
| --- |
| Pinto, T. (2010). *Guia de Educação, Género e Cidadania: 3º Ciclo*. Lisboa: CIG - Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.  Gaibar, L. (2022). Adolescentes y redes sociales: entre la presión estética, el acoso... y el paternalismo. *El Salto*. Url: [https://www.elsaltodiario.com/juventud/adolescentes -redes-sociales-entre-presion-estetica-acoso-paternalismo.](https://www.elsaltodiario.com/juventud/adolescentes-redes-sociales-entre-presion-estetica-acoso-paternalismo)  Bruschi, M. P. (2020). *Guía Básica sobre Gordofobia. Un paso más hacia una vida libre de violencia.* Instituto Canario de Igualdad.  Body Mapping:  Smith, L. & Senior, K. (2021). Mapping Conversations: Mapy ciała jako obiekty relacji w grupach i dialogach. Em K. M. Boydell (red.), *Applying Body Mapping in Research: An Arts-Based Method*, (pp.18-26). Londres e Nova York: Routledge.  Col.lectiu Punt 6. (2017). *Nocturnas*. Barcelona: Col.lectiu Punt 6.  Jager, A., Tewson, A., Ludlow, B. & Boydell, K. M. (2016). Embodied Ways of Storying the Self: A Systematic Review of Body-Mapping. *Qualitative Social Research*, 17(2). Doi: <https://doi.org/10.17169/fqs-17.2.2526>. |

| **Załącznik nr 1**  Musisz wyciąć emoji.  Opis ma charakter wyłącznie orientacyjny. |  |
| --- | --- |

| **Załącznik nr 2**  Musisz wyciąć ikony po okręgu. |  |
| --- | --- |

| **Załącznik nr 3**  **Wybrane koncepcje** | **Młodzieżowe ciało, media i internet**  Ciało jest dla wielu obiektem troski i zainteresowania. Media i Internet są centralnymi czynnikami promującymi pewne hegemoniczne modele piękna. Młodzi ludzie, będący znaczącymi użytkownikami technologii i mediów społecznościowych, są szczególnie podatni na wpływ dominujących wzorców wyglądu, co może wpływać na rozwój ich poczucia własnej wartości i pewności siebie.  **Przemoc estetyczna**  Przemoc estetyczna to społeczna presja na to, by kobiece ciała zawsze pozostawały młode, kanonicznie piękne i szczupłe. Choć jest to przemoc psychologiczna, ma ona wpływ na fizyczny wygląd kobiet - czyli oddziałuje na ich podmiotowość, ale także na ich ciała. "Przemoc estetyczna zaczyna się od procesu arbitralnego definiowania modeli i standardów piękna, promowanych przez media, przemysł modowy, muzykę i rynek kosmetyczny, "doskonałych" ciał, które nie są niczym więcej niż fikcyjnymi, nierzeczywistymi ciałami, pojmowanymi jako idealne, jako "powinno być", jako wzór do naśladowania, i gdzie fizyczne cechy szczególne kobiet nazywane są "niedoskonałościami", które należy usuwać lub ukrywać, albo korygować" (Bruschi, 2020, s.24).  **Fatofobia**  Kwestia wagi znajduje się w centrum zjawiska przemocy estetycznej - można powiedzieć, że obecny kanon estetyczny jest fatfobiczny. Szczupłość jest nieuniknionym warunkiem tego, co zdominowane przez mężczyzn społeczeństwo definiuje jako kobiece piękno. "Fatofobia to odrzucenie i przemoc, której doświadczają osoby grube za fakt bycia grubymi. Jest to dyskryminacja, która opiera się na uprzedzeniach dotyczących zwyczajów, obyczajów i zdrowia osób grubych, które wynikają z przekonania, że grube ciało odpowiada na brak woli lub troski o siebie, na niewystarczający wysiłek włożony w bycie szczupłym, dlatego zasługuje na "karę" lub odrzucenie. (...). Dyskryminacja fat-fobiczna, podobnie jak inne formy dyskryminacji, zakłada ograniczenia w pełnym rozwoju życia tych, którzy jej doznają" (Bruschi, 2020, s.20-1). |
| --- | --- |