

Bölüm 3: Kontrol Sende!

Kendime Güveniyorum eğitimi

3/3

Dove

Dove
özgüven
projesi

TOPLUM
GÖNÜLLÜLERİ

Neler Öğrenmiştik?

İdeal görünlere uymaya çalışmak gereksiz bir çabadır

Medyadaki görüntü ve imajlar, sıklıkla manipülasyona uğrar

Kendimizde ve diğer insanlarda kişilik özelliklerine odaklanmak hem kendimizi hem de diğer insanları olduğu gibi kabul etmemize yardımcı olur

Karşılaştırma ve beden odaklı konuşma, özgüvenimizi düşürebilir

Hedeflerimize ve yeteneklerimize odaklanmak özgüvenimizi artırır

Hepimizin eşsiz özellikleri var. Kendimizi olduğumuz gibi sevmeli ve kabul etmeliyiz

Peki neler yaptınız?



3.A: Özerkliğini Arttır!

Haydi aŖağıdaki soruları cevaplayalım!

- ✔ Bu hafta kendi iradenle hangi kararları aldın?
- ✔ İnsanların örneğın ailenin, senin için aldığı kararlar neler?
- ✔ İnsanların senin yerine aldıkları kararları sen kendi başına alabilir miydin ya da bu kararları etkileyebilir miydin?
- ✔ Bu kararlardan hangisini gelecekte sen almak istersin?
- ✔ DıŖ görünüşünle ilgili nasıl hissedeceğine kim karar vermeli, sen mi başkaları mı?

İdeal görünümlerin yarattığı baskıya karşı
biz neler yapabiliriz?



Sizi en çok etkileyen,
arkadaşlarınıza da ulaştırmak istediğiniz mesajlar neler?
Peki bu mesajı onlara nasıl ulaştırabilirsiniz?
Hangi yolları kullanabilirsiniz?



Öneriler

Poster hazırlayabilirsiniz

İdarecilere, öğretmenlere bir sunum hazırlayabilirsiniz

Aileleriniz için broşür ya da web sitesi hazırlayabilirsiniz

Bir video fikri ya da oyun yazabilirsiniz

Sosyal bir kampanya planlayabilirsiniz

Okuldaki aynalara mesajlar yapıştırabilirsiniz

Okulun disiplin kurallarına bir ekleme yapabilirsiniz

Yerel gazete için bir şey yazabilirsiniz

Okulda bir toplantı düzenleyebilirsiniz

Şiir yazabilir ya da şarkı besteleyebilirsiniz

Selfie yapmayı sevenler, edit ve filtre araçları kullanmadan "gerçek ben" adında bir sergi yapabilir

3.B: İdeal Görünümlerin Yarattığı Baskıya Karşı Biz Neler Yapabiliriz?

İdeal görünülerin yarattığı baskıya karşı siz ne yapabilirsiniz?
Haydi kendi projenizi oluşturun!

Projenin Adı:

Projenin Amacı:

İş bölümü:

Adı	Ne Yapılacak?	Tarih	Yapılacak İş	Kim Yapacak?

Neye ihtiyacınız var?

Dünyayı deęiřtirecek araçlara sahiptiriz!



Tebrikler!

**Kendime
Güveniyorum
eğitimi**

3. Bölümü tamamladınız

