Автор: Сухомлинова Татьяна Александровна

Место работы: ГБОУ ДПО Региональный социопсихологический центр

Должность: педагог-психолог

Психологический тренинг «Образ тела у девушек-подростков»

 Цель: развитие у девушек тех личностных компетенций и овладение ими теми приёмами и техниками, которые позволят им осознавать и справляться с дисморфофобией и негативным самоотношением к образу физического Я.

 Задачи:

1. Формировать у обучающихся позитивный образ Я в целом и образ тела в частности

2. Развивать у обучающихся навыки рефлексии и критического мышления

 Адресат: девушки в возрасте 15 – 17 лет (учащиеся 9 - 11-х классов).

 Наполняемость группы: от 8 до 14 человек.

 Продолжительность: 3 занятия в режиме 1 занятие в неделю, каждое занятие длительностью 40-45 минут

Содержание занятий

Занятие №1

Цель:

* познакомить участниц с понятиями лукизма и социальной атрибуции;
* проанализировать явления стереотипизации красоты, дискриминации в зависимости от соответствия стандартам красоты;
* проанализировать образ Я по критериям красоты и привлекательности.

Материалы: набор фотографий женщин разных типов красоты.

Содержание

1. *Задание «Образы красоты»*

 Участницам показывают фотографии женщин разных типов красоты (включая победительниц конкурсов красоты среди толстушек, женщин разных племён и народностей, знаменитостей), при этом им предлагают оценить степень красивости этих женщин по 10-балльной шкале.

* Отличается ли чем-либо понятие «красота» и «привлекательность»? (Красота – более независимое понятие, привлекательность – это явление, оцениваемое другими людьми, для глаз других людей)
* Из каких параметров складывается красота? Как влияет изображение тела на восприятие женщины красивой/некрасивой?
* Изменяется ли степень красивости, если нужно оценить её применительно к тем же женщинам, но уже с точки зрения не Вашей, а других женщин/мужчин/людей другой расы, национальности?
* Какие изображения женщин выбраны всей группой как самые красивые? Почему? Какие женщины выбраны группой как наименее красивые? Почему?
* В социальной психологии существует такое понятие как лукизм – дискриминация по признаку внешности. Как Вы думаете, каким образом лукизм может проявляться в жизни женщин, которых Вы обозначили как самых красивых/некрасивых?
* Явление лукизма в том числе базируется на таком феномене как социальная атрибуция, то есть приписывание человеку каких-то личностных качеств на основании внешности. Как Вы думаете, какими личностными качествами автоматически наделяют красивых/некрасивых людей? Кого люди скорее посчитают добрым/злым, отзывчивым/чёрствым, эгоистичным/альтруистичным, ответственным/безответственным – красивого или некрасивого человека?
* Подумайте, какую степень красивости/привлекательности Вы отдали бы себе? Почему? Какую степень красивости/привлекательности Вам отдали бы в тех племенах, стандарты красоты которых Вы сегодня видели? Какое место Вы заняли бы на конкурсе красоты толстушек/международном/представительниц стран Азии?

Занятие №2

Цель:

* актуализировать представления участниц о собственном образе тела, его связи с целостным Я-образом;
* формировать у участниц позитивный образ тела.

Материалы: список «Разное – разным», шкала «Женские фигуры», шкала «Мужские фигуры»

Содержание:

1. *Приветствие*

 Участницам предлагается осмотреть группу и выбрать признак, по которому сегодня они чувствуют себя похожими на кого-то в группе. Далее по кругу они рассказывают: «Сегодня я похожа на …, потому что…».

1. *Задание «Разное – разным»*

 Участницам раздаётся шкала «Женские фигуры»: изображения женщин с разными габаритами фигуры от крайне худых до крайне полных. Их просят выбрать и отметить идеальную фигуру, их фигуру на данный момент и фигуру, которая является эталонной для женщины в нашем обществе.



Участницам предлагается список различных ситуаций и видов деятельности. Пусть одна из них будет "регистратором". Попросите её зачитывать пункты этого списка. Группа должна решить, какова вероятность реализации предложенной ситуации/вида деятельности в жизни женщины с фигурой 1, 4, 9.

**Список «Разное - разным»**

1. Её пригласят в дорогой ресторан
2. Её возьмут на работу, связанную с активным общением и взаимодействием с другими людьми
3. Ей придержат дверь
4. Ей предложат подвезти её на машине
5. Она начнёт регулярно ходить в бассейн
6. Она организует свой бизнес
7. При попытке пройти в ночной клуб ей скажут, что все места заняты
8. Ей откажут на кастинге на роль в фильме
9. Она не сможет найти одежду своего размера в магазине
10. Ей уступят место в общественном транспорте

Далее группу просят объяснить свой выбор.

* Почему отклонения от условной социальной нормы (фигура 4-5) в весе влияют на отношение людей к женщине? Есть ли различия в отношении к тем, кто худее нормы и кто полнее нормы?
* Как называется предубеждённое отношение на основании условного признака в данном случае – веса? (дискриминация) Какие ещё виды дискриминации вы знаете?
* Существует ли подобного рода дискриминация по весу для мужчин? Посмотрите на следующую шкалу мужских типов фигуры – есть ли среди этих типажей тот, который нравится вам больше/меньше? Есть ли в группе общее мнение о том, какая мужская фигура из предложенных более красивая? Какие преимущества и ограничения в отношении к себе, возможностях для самореализации получает мужчина с фигурой 4-5, 1, 9?



1. *Релаксация «Водопад»*

Закройте глаза. Вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Вы стоите под этим водопадом и чувствуете, как прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными…(пауза). А нежный свет течет дальше по груди, по животу. Пусть свет гладит ваши руки, пальцы. Свет течет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

Занятие №3

Цель:

* формировать адекватность самовосприятия и самоотношения

Материалы: ноутбук, подключенный к Интернет, листы бумаги, цветные карандаши, листы с изображением женской фигуры

Содержание:

1. *Задание «Я-реальное/Я-воображаемое»*

Участницам показывают классическое изображение Барби, рассказывают, что учёные проанализировали несоответствия пропорций этой куклы реальным пропорциям женских тел и просят указать, в чём, по их мнению, состоят нарушения этих пропорций, и нарисовать на листе 2 условных силуэта: Барби и реальной среднестатистической девушки 18-20 лет. Затем им показывают сопоставленные изображения этих силуэтов (художник Николай Ламм).

Затем участницам предлагается нарисовать свой силуэт – силуэт девушки с заданными параметрами роста, веса, размеров одежды, типа фигуры. С помощью ноутбука с выходом в Интернет ведущий заходит на сайт <http://www.mybodygallery.com/>, где, задав указанные параметры, можно увидеть фотографии реальных женщин. Девушек просят сравнить нарисованный ими силуэт с реальными и проанализировать различия, если они есть.

1. *Задание «Портрет тела»*

Участницам дают листы с крупно, на весь лист нарисованной фигурой женщины. Их просят цветными карандашами разукрасить разные части этой фигуры, пользуясь критериями: красный – сильно не нравится, жёлтый – умеренно не нравится, чёрный – нейтральное отношение, зелёный – нравится, голубой – очень нравится. Затем к каждой части тела нужно подписать прилагательное, чтобы это словосочетание имело смысл. Условие - отсутствие повторов прилагательного. В конце участниц просят прочитать получившиеся словосочетании и обобщить полученный образ – каким он получился?