

# Testkép

**Az óra célja:** bemutatni a saját testünkhöz való viszonyunkat befolyásoló főbb tényezőket és hatásokat, és elősegíteni egy egészséges gondolkodásmód kialakítását a kérdésben.

## Az óra vázlata:

Bevezetés	(2 perc)
1. A média hatása	(5 perc)
2. Body-checking	(5 perc)
3. Self-talk (és az anorexia veszélye)	(10 perc)
4. Élvezd a különbözőséget!	(5 perc)
5. Testünk, mint eszköz	(5 perc)
6. És mi lesz a párkapcsolatokkal?	(13 perc)

## Szükséges eszközök:

Kép és videó-összeállítás a média szépség-mintáiból

Milyen a testképed? teszt

Nyomtatott vagy kivetíthető képek a múlt szépségideálijairól

Ezek az eszközök letölthetők innen: [fek.hu/letoltheto-anyagok/](http://fek.hu/letoltheto-anyagok/)

## Bevezetés (2 perc)

A mai órán a saját testünkhöz, kinézésünkhöz való viszonyról lesz szó, azaz a testképünkről. A testkép a szubjektív érzékelésünk, gondolataink és érzelmeink a fizikai megjelenésünkkel kapcsolatban. Nemcsak azt foglalja magába, hogy hogyan érzékeljük a saját testünket, hanem azt is, hogy mit gondolunk, mások milyennek látnak minket.

*Ha van olyasmi, amit szívesen elmond, beszélhet arról röviden, hogy mi a személyes viszonya a témához.*

## A média hatása (5 perc)

Először arról fogunk beszélni, hogy a média különböző fajtái (filmek, reklámok, Insta, TikTok stb.) mit sugallnak ebben a témában.

*Vetítse ki a mellékelt kép-összeállítást – vagy készítsen saját összeállítást képekből, videókból.*

Az alábbi képeket különböző magazinokban, hirdetésekben találtam. Miket figyelhetünk meg? Milyen a média, a kultúra által sugallt ideális test a fiúk illetve a lányok számára?

*Hallgasson meg több választ, és – ha még nem hangzott el – vezesse rá őket a következő megállapításokra is.*

- *A modellek általában csinosak, magasak, vékonyak, izmosak.*
- *Úgy vannak megjelenítve, mintha természetes lenne a szépségük, pedig rengeteg smink, fodrász és sokszor photoshop van a kép mögött.*
- *Mindig boldognak tűnnek, pedig ilyen külsőhöz nyilván rengeteg áldozatra, lemondásra (koplalás, sport stb.) van szükség.*
- *Gyakran ellentétes a termék, és a modell kinézete (pl. egészséges és vékony, de sültkrumplit és kólát eszik).*

Mit gondoltok, miért ilyenek ezek a reklámok? Milyen üzenetet közvetítenek a képek?

*Hallgasson meg néhány választ, aztán foglalja össze:*

Az üzenet, amelyet a média közvetít feléd, akár 7/24-ben (ha hagyod): „A vékony testalkat a norma, az ideális. Nem oké alacsonynak, túlsúlyosnak lenni. Akkor vagy egészséges, ha vékony vagy. Ha jól nézel ki, akkor boldog leszel!” Tehát eladják nekünk az elégedetlenséget önmagunkkal szemben, hogy aztán megvegyük a következő oldalon reklámozott fogyókúra vagy diétás terméket, edzésprogramot, sporteszközt, sampont, szemfestéket, „optikai tuningot” biztosító ruhadarabot: ez a szépségipar! Ráadásul a média a boldogságot a vékonysággal társítja - ezért sokan úgy érzik, hogy ha nem vékonyak, akkor nem lehetnek boldogok sem.

Fontos hangsúlyozni: természetesen van olyan, hogy kóros túlsúlyosság! Az elhízás tényleg lehet egészségügyi probléma, de ebben hallgassunk az orvosokra és tudósokra, ne a reklámszakemberekre és topmodellekre.

### **Body-checking (5 perc)**

Most azt fogjuk megnézni, hogy – részben biztos a média hatására is – hogyan viszonyulunk a saját testünkhöz.

*Az egyes kérdések után hagyjon egy kis időt, hogy tényleg átgondolhassák a választ. Ha van, aki szívesen elmondja a gondolatait, hallgassák meg, de ne erőltesse a nyilvános kitárulkozást egy ilyen érzékeny témában. Ha viszont kialakul egy tartalmas beszélgetés, engedjen teret neki akkor is, ha így esetleg nem sikerül az „anyag” végére érni.*

- Szoktad néha azon kapni magad, hogy legkevesbé tetsző testrészeidet vizsgálgatod a tükörben? Vagy van olyan testrészed, amit mindig megnézel, mintha mágnesként vonzaná a szemedet, valahányszor elhaladsz egy kirakat vagy üvegajtó előtt?
- Megkeresed és vizsgálgatod magad fényképeken, videókon?
- Méregeted/összecsíped néha a hasadat vagy a combodat, hogy mennyi rajta a zsír, vagy felugrasz spontán a mérlegre, csak úgy „kíváncsiságból”?
- Szinte nem is tudatosan, de össze szoktad hasonlítani magad másokkal, mintha egy kinézet-sorrendet állítanál fel a fejedben, és azon próbálnád belőni a helyezésedet?

Ezt hívjuk „body-checking”-nek (avagy test-ellenőrzésnek, kinézet-csekkolásnak).

A testedet csekkolhatod bíráló, kritizáló szándékkal („hát ez tényleg szörnyű!”), vagy annak reményében, hogy érvénytelenítheted és elháríthatod az aggodalmaidat („nem is olyan vészes, amit látok”). Igazából mindkét esetben negatív a végkimenetel. Amire fókuszálunk, amivel foglalkozunk, ami leköti a gondolatainkat, az egyre többet vesz el az értékes időnkéből, figyelmünkéből és energiánkból.

Ahhoz, hogy jobban be tudd azonosítani a body-checkinget, tedd fel magadnak a következő kérdéseket:

- Mikor vagy rá leginkább hajlamos? (Idő, helyzetek, helyek stb.)
- Vannak tipikus kiváltó tényezők (triggerek)?
- Milyen gondolatok fogalmazódnak meg benned ilyenkor? Vannak tipikus megjegyzések, amiket magadnak mondasz?

## Self-talk (10 perc)

Ezzel át is tértünk egy másik területre, amire sajnos szintén nincs bejáratott magyar szó. Ez a self-talk kérdése, azaz, hogy milyen párbeszédet folytatunk fejben, önmagunkkal, vagy milyen üzeneteket mantrázunk önmagunknak. Most egy kicsit személyesebb és mélyebb dolog következik: egy tesztet fogunk csinálni. Kiosztok egy kérdőívet, ezen jelöljétek be, hogy mely állítások igazak rátok! Ne aggódj, ezt nem kell sem beadnod, sem felolvasnod - csak magadnak szól.

*Ossza ki és töltesse ki a Milyen a testképed? c. tesztet!*

Számoljátok össze, hány kérdésre válaszoltatok igennel! Ha több, mint négyre, akkor az arra utalhat, hogy nem fogadjátok el és értékelitek igazán a testeteket.

Nemcsak a külvilág küld üzeneteket felénk, de mi magunk is a szavainkkal és a gondolatainkkal. Ilyesmikre gondolok, mint pl: Olyan ronda vagyok, kövér vagyok, pisze az orrom... Bárcsak én is olyan lennék, mint... Én sosem leszek olyan szép, csinos, menő, stb...

Sokszor olyan szavak visszhangoznak bennünk, amiket számunkra fontos emberektől (szülő, nagyszülő, idősebb testvér, barát, barátnő, edző stb.) hallottunk. Ezek különösen mélyen megragadhatnak bennünk. „Olyan szép kislány vagy! Csak azt a pár kilót kéne leadnod...” vagy „Ideje volna kicsit megizmosodnod, fiam, mert elfúj a szél!” Lehet, hogy jót akartak ezekkel a „kedves biztatásokkal”, de nagyon hosszú távra elronthatták, amit a kinézetünkről gondolunk.

Gyakran mi magunk is úgy gondoljuk, hogy ha leszóljuk, kritizáljuk és büntetjük magunkat a szavainkkal, akkor ettől majd motiváltabbak és kitartóbbak leszünk a változásra. Pedig a folytonos kritizálással és önváddal az a helyzet, hogy több negatív hatása van, mint pozitív. Sőt, valójában elég nehéz akár egyetlen pozitív dolgot mondani – mert mégis mi jó származik abból, ha vádoljuk és megvetjük magunkat?

Ráadásul mindez önmagunkra helyezi a hangsúlyt, nem pedig a megoldásra.

Törekedj tehát arra, hogy tudatosabbá válj a self-talk-oddal kapcsolatban: kezdj el figyelni ezekre a helyzetekre, kezd el észrevenni a negatív, lehúzó gondolataidat, szavaidat! Amikor pedig felfigyelsz rájuk, tudatosan állítsd le magad és cseréld ezeket a gondolatokat pozitívabbra, pl: Mindenki követhet el hibát... Amilyen vagyok, az nekem elég jó... Én is megérdemlem... stb.

Ha az önmagaddal való beszélgetésben ilyen módon tudatosabbá válsz, az hamarosan hatni fog a testképedre, az egész önértékelésedre. Elkezded értékelni azt a sok dolgot, ami jól működik a szervezetedben. Elkezded szeretni a testedet, elkezdesz hálás lenni az egészségédért, az erődért, azért, hogy egy csomó dologra képes vagy. Lehet, hogy nem tudsz lemenni spárgába vagy harmincszor felhúzózkodni a nyújtón, de gond nélkül meg tudsz csinálni millió dolgot, amire a hétköznapi életben tényleg szükség van.

Itt röviden ki kell térnünk egy fontos dologra, mert sajnos nagyon sok fiatal – főleg lányokat, de nem kevés fiút is – érint. Ki tudja, mit jelent az „**anorexia**” szó?

*Ha nincs, vagy nem pontos a válasz, egészítse ki, és mondja el:*

Az anorexia egy pszichés betegség. A beteg folyamatosan túl kövérnek látja magát, ezért állandóan fogyózik, koplal, étvágycsökkentőket szed, intenzíven sportol, akkor is, ha mindenki más látja, hogy már csont és bőr. Súlyos esetben – és ez sajnos nem ritka – a beteg konkrétan halálra éhezeti magát. A legtöbb anorexiás nem tudja, hogy ő az; a tükörbe nézve egyszerűen nem a valóságot látja. Ezért nagyon fontos, hogy ha van olyan barátod, ismerősöd, akivel kapcsolatban komolyan felmerül a gyanú, hogy anorexiás, minél előbb próbáld szakember – első körben pl. a házi orvos vagy iskolaorvos – segítségét kérni számára!

### **Élvezd a különbözőséget! (5 perc)**

Ami pedig a szépséget illeti, az nem is olyan objektív dolog, mint gondolnánk. Erre nézzünk meg most egy gyakorlatot!

*A kinyomtatott képeket adja egy-egy önként jelentkező kezébe. Az osztály közösen beszélje meg, milyen sorrendben kell állniuk ahhoz, hogy tükrözzék a szépségideál változásait.*

*Lehet kivetítve, az okostáblán vagy képernyőn is sorba rendezni a képeket.*

Neked melyik kép tetszik legjobban? Meg tudod mondani, miért?

*Néhányan röviden elmondhatják a véleményüket.*

Látható, hogy a szépség fogalma relatív, és folyamatosan változik. Ami most szépnek számít, az lehet, hogy a dédnagymamáink idejében nem volt vonzó. Sőt, biztos, hogy közületek se mindenkinek a 21. század 3. évtizedére jellemző szépségideál tetszik legjobban.

*Osszon ki egy-egy kis színes papírt minden tanulónak!*

Erre a papírra mindenki írjon fel 3 olyan dolgot, amit szeret önmagában, és 3 olyan dolgot, amiben jó, ami az erőssége.

*Ha vannak jelentkezők, megoszthatnak pár dolgot magukról.*

Mindenkinek vannak erősségei, ezek tesznek bennünket egyedivé. A világ attól színes és érdekes, hogy különbözőek vagyunk. A hívő keresztények hiszik, hogy azért vagyunk olyanok, amilyenek, mert Isten egyenként, külön-külön ilyennek tervezett, álmódott meg minket. De ha te ezt nem is hiszed, akkor is fontos tudnod, hogy egyedi vagy és különleges, senki se pont olyan, mint te. Ahogy Kosztolányi Dezső írja:

„Ilyen az ember. Egyedüli példány.  
Nem élt belőle több és most sem él  
s mint fán se nő egyforma két levél,  
a nagy időn se lesz hozzá hasonló.” (Halotti beszéd. részlet)

Persze nyilván mindig van olyan, aki jobban megfelel az adott kor szépség ideáljának, míg mások kevésbé. Éppen úgy, mint ahogyan vannak okosabb, ügyesebb, gyorsabb emberek. Csak azt valahogy sokkal könnyebben elfogadjuk, hogy pl. vannak nálunk okosabbak. Vagy olyanok, akik valamiben tehetségesebbek. Pedig biztos, hogy vannak dolgok, amiben mi vagyunk „jobbak” annál, aki szebb nálunk – pontosabban: aki jobban passzol a kor aktuális szépség-elvárásaihoz.

### **A testünk, mint eszköz: a céljának kell megfelelni (5 perc)**

Fizikailag úgy lettünk felépítve, hogy képesek legyünk a mozgásra, és véghez vihessük az életünkben adódó feladatokat. Ez azt jelenti, hogy úgy kell bánnunk a testünkkel, és úgy kell gondoskodnunk róla, hogy képesek legyünk használni.

Hasonlítsuk össze testünket egy autóval! Mindannyian ismerünk olyanokat, akik szinte egész hétvégén az autójukkal vannak elfoglalva. Minden apró ujjlenyomatot és foltot letörölnek róla. Gyorsan megállapíthatjuk, hogy az ilyen ember számára kicsit talán fontosabb az autója, mint kellene. És persze ismerünk olyanokat is, akik szinte egyáltalán nem törődnek az autójukkal. A karosszéria kopott, tele van karcolásokkal, a fényszórókat sárréteg borítja. Ebben az esetben azt állapíthatjuk meg, hogy a tulajdonos nem foglalkozik eleget az autójával.

Egyik véglet sem jó. Mindkét embernek arra van szüksége, hogy a fontossági sorrendben megtalálják az autó megfelelő helyét. Ugyanez igaz a testünkre is. Nem szabad annyit foglalkoznunk az egészségünkkel és a fittségünkkel, a külsőnkkel, hogy ezek a gondolatok végül teljesen átvegyék az elsőbbséget és az irányítást az életünkben. Ugyanakkor nem is szabad elhanyagolnunk azt az ajándékot, amit Isten nekünk adott.

A legtöbben, főleg a lányok, szeretünk jól kinézni – ezzel semmi baj, így lettünk megteremtve. De ha ettől kezd el függeni a boldogságunk és az értékességünk, az már nagyon ingoványos talaj. Gondoljunk inkább eszközként a testünkre – olyan eszközként, amely lehetővé teszi, hogy kilépjünk a világba, és megéljük az életre kapott célokat.

### **És mi lesz a párkapcsolatokkal? (13 perc)**

Jó, jó – mondhatjátok – értjük, hogy a testünknek az élet különböző céljainak és feladatainak kell megfelelnie, és ezek legtöbbször nem a szépség legfontosabb tényezője. De nekünk,

tizenévesen, mégiscsak a párkapcsolatok az életünk egyik legfontosabb területe, és ott kétségtelenül a külsőnk az első, ami „beáraz a piacon”!

Ezzel bizony nehéz vitatkozni, már csak azért is, mert a másik nem is ugyanazoknak a média-hatásoknak van kitéve, ugyanazokat a reklámokat, tévésorozatokot nézi stb... erről már beszéltünk. Köztudott, hogy a fiúk első körben a látványra „gerjednek”, de a lányok többségének se mindegy, hogy néz ki a párjuk. Ugyanakkor van itt pár szempont, amit érdemes figyelembe venni.

- Mi lesz az eredménye, ha főleg a külsőddel (az alakoddal, az öltözködéseddel stb.) próbálsz felhívni magadra a másik nem figyelmét? *(Hallgasson meg néhány választ, aztán foglalja össze:)* Ha főleg a külsőddel próbálsz felhívni magadra a fiúk/lányok figyelmét, akkor tényleg azok fognak megtalálni, akiket elsősorban ez érdekel. Gondold végig: biztos olyan sráccal akarsz járni, aki csak arra kíváncsi, hogy mekkora a mell- és derékbőség, és mennyi bőrt mutatsz meg? Olyan lánnyal, aki a bicepszedbe és a kockahasadba szerelmes?
- És fordítva: te szeretnél olyan lánnyal vagy sráccal járni, aki folyton a kilóin, kalóriáin, edzőmódszerein és hasonlókon pörög, vagyis aki önmagában ezt tartja a legfontosabbnak? *(Hallgasson meg néhány választ, aztán foglalja össze:)* Lehet, hogy szeretnél, mert neked is ez a kedvenc téma. Akkor oké... De ha esetleg mégsem, akkor azt sem árt végiggondolni, hogy azok a potenciális partnerek, akik neked bejönnek, vajon örülnek-e, ha te állandóan a külsőddel foglalkozol.
- És egyáltalán... Tényleg a külső a legfontosabb szempont számodra, vagy vannak más lényeges szempontok is? *(Hallgasson meg néhány választ, aztán foglalja össze:)* Persze, egy ideig nagy élmény egy modell-alakú lányt vagy szuper külsejű fiút nézegetni. De, valljuk be, hogy valójában mennyire jó együtt lenni vele (testileg is, a többitől nem is beszélve), az már az első pár perc után sem attól függ elsősorban, hogy hogy néz ki. Gondolj bele, kivel randiznál szívesebben: egy tökéletes külsejű partnerrel, aki állandóan feszült a vélt elvárások miatt, és ideges és fáradt a folytonos koplalástól vagy túlhajtott edzéstől? Vagy valakivel, akin ugyan van pár plusz kiló, de vidám, laza, kedves és kiegyensúlyozott személyiség?
- Szerinted mit jelent az a kifejezés, hogy „trófea”? Hogy jön ez ide? *(Hallgasson meg néhány választ, aztán foglalja össze:)* A partnerünket nemcsak mi nézegetjük. A legtöbb fiú szeretne a haverjai előtt egy bombázó csajjal megjelenni: számukra ez rangot, elismerést jelent. A lányoknál a barátjuk külseje talán kevesebbet számít (más szempontok fontosabbak lehetnek), de nekik sem közömbös. Szóval, a jól kinéző partner egyfajta „trófea” is. Viszont ez megint valami, amit érdemes nagyon átgondolnod: tényleg erre vágyom? Mennyi időt, pénzt, éhezést, lemondást, erőfeszítést ér meg nekem, hogy valaki ilyen trófeaként mutogasson?
- Mi lesz a következménye, ha beleállunk a „Ki a karcsúbb?” „Ki az izmosabb?” „Ki a szebb?” játékba? *(Hallgasson meg néhány választ, aztán foglalja össze:)* Az egész

párkapcsolat-ügy versennyé válik. Sose lehetsz nyugodt, mert mindig fennáll a veszély, hogy felbukkan egy még karcsúbb, még izmosabb, még szebb. Ha a tested a legfőbb eszközöd a párkeresésben, akkor sose engedheted el magad. Akkor folyton a „karosszéria” karbantartásán kell fáradoznod! És – bár ezt tizenévesen még nehéz elhinni – az idő nem neked dolgozik...

Nézzük meg most ezt az egész kérdést egy másik szempontból! Hunyd be a szemed, és gondolj egy olyan emberre, aki nagyon szeretsz, tisztelsz, akire felnézel, vagy akinek sokat köszönhetsz. Lehet ez egy barát, egy családtag vagy egy tanárod stb.

*Hagyjon pár másodpercet, hogy a diákok érezzék, hogy ez nem csak egy szóbeli kérdés.*

Most pedig tedd fel magadnak a kérdést: azért szereted és tiszteld ezt az embert, mert olyan csinos a skinny farmerjében? Vagy mert olyan kidolgozottak az izmai? Nem? Akkor miért?

*Ha van önként jelentkező, elmondhatja a gondolatait.*

A helyzet az, hogy az emberek akkor fognak igazán szeretni, ha betöltöd a szükségleteiket. Márpedig mi az elsődleges szükségletük? Hogy fontosnak, értékesnek, és szeretve érezzék magukat.

Kezdd el jobban észrevenni a körülötted lévő embereket, és az ő szükségleteiket. Hallgasd meg őket, segíts nekik, ha kell – és engedd, hogy meglátszódjon rajtad az a ragyogás, ami a mások iránti szeretetből, és a saját tested iránti elfogadásból fakad.