

## Free Being Me

I samarbejde med Dove har WAGGGS lavet et programmateriale, hvis formål det er at styrke unge spejders syn på dem selv og deres kropslige selvtillid. Materialet hedder Free Being Me og fokuserer på de idealer om skønhed, de vil møde i deres opvækst, og især på de sociale medier, og det viser spejderne, at der ikke kun er en måde at være smuk på! Programmet er tilegnet flokken, men I er velkomne til at tilpasse det, så det rammer lige jeres spejdere. Er I interesserede i at vide mere, eller finde materiale til en anden aldersgruppe, kan I finde det på <https://free-being-me.com>.

Jeg håber I bliver glade for det!

På vegne af Program Patruljen

*Helene Gammelmark Pedersen*



## Forslag til mødeprogram

00:00 – 00:10

### Opstart og sang

00:10 – 00:15

### hvad skal vi lave i dag?

Præsenter Free Being me. Eks: I dag skal det handle om at være glad for den du er, hvordan du ser ud, hvad du er god til, hvad du godt kan lide osv.

00:15 – 00:35

### En krukke med guld.

Denne øvelse handler om at få spejderne til at sætte ord på de ting, de synes, de er særligt gode til eller godt kan lide ved dem selv.

*I skal bruge: en krukke, guld/gule papirstykker til alle spejderne, blyanter.*

”For enden af regnbuen står der en krukke med guld og skatte. Mange har prøvet, men der er aldrig nogen, der er kommet frem. Derfor skal vi fylde vores egen krukke. Og det er os selv, der er skattene, for vi er nemlig alle sammen guld værd!”

*Aktiviteten: Hver spejder tager en lap guld og skriver sit navn på den ene side og skriver eller tegner en ting spejderen er god til, eller godt kan lide ved sig selv på den anden side. Når alle spejderne (nogle har måske brug for lidt hjælp) har skrevet deres seddel og lagt den i krukken, skiftes spejderne til at trække et stykke guld, læse det højt, aflevere det tilbage til den spejder, der har skrevet det og giver spejderen en kæmpe High Five!*

Når i er færdige kan I evt. snakke om, at alle er forskellige og noget helt særligt. Træk evt. tråd til patruljen, hvor styrken ligger i, at alle kan noget forskelligt, og at ingen er ens.

00:35 – 00:55

### Til fest hos Dronningen

Denne øvelse forsøger at sætte fokus på de skønhedsidealiser spejderne bliver præsenteret for i deres liv gennem prinsesser og prinser. Fokus er her at fortælle spejderne at de via disse karaktere bliver "fortalt", at der er en bestemt måde at se ud på, der er bedst, og at det altså ikke er sandt!

*I skal bruge: farver, papir, billeder af superhelt, prinsesser, prinser osv. F.eks. askepot, Ariel, Anna, Supermand, Batmand, Prinsen på den hvide hest...*

"Dronningen har inviteret til fest og vi skal tegne alle de smukke prinser og prinsesser, der har fået lov til at komme med."

*Aktivitet: Bed spejderne om at tegne en smuk prins, prinsesse, der kan komme til fest hos dronningen. Når spejderne er færdige med at tegne samler i alle tegningerne sammen og snakker om, hvad de har tegnet, hvad er ens? Højde, øjne, øre, hår, ben? Hold fokus væk fra tøjet. Lav nu en liste hvor spejderne sammen skriver de ting ned, som de synes er vigtig for en smuk prins/prinsesse. Hvis de går i stå, kan du som fører hjælpe dem lidt på vej ved at spørge ind til de ting, de har tegnet. Når de har lavet en "færdig" liste, læser føreren den højt og spørger derefter spejderne, om det er sådan en perfekt prinsesse/prins ser ud?*

*Tip: Er tegningerne meget forskellige, eller svære at få "noget ud af", eller har man ikke så meget tid, kan man bruge de printede prinser og prinsesser som guide.*

*Forslag til efterfølgende spørgsmål:*

- *Er det ikke mærkeligt at så mange af prinsesserne/prinserne er ens?*
- *Hvor ser vi ellers mennesker, der ser ud som dem?*
- *Ser mennesker i virkeligheden sådan ud? Eks. på gaden?*
- *Tror I så virkelig, at der kun er én rigtig måde at se smuk ud på?*

Snak evt. om hvordan det nogle gange kan føles som om, at verden prøver at fortælle os, hvordan vi skal se ud, og hvad der er smukt. Prinsesser og Prinser i film og TV er f.eks. en måde vi får besked på, at se ud på en bestemt måde.

00:55 – 01:10

### **Hvem er smuk hvor?**

Skønhedsideal er forskellige verden over. Denne øvelse sætter fokus på, hvad spejderne selv tænker er ”skønhed”. Det er vigtigt at opmuntre spejderene til selv at tænke, hvad de synes og ikke blot følge i hælene på de andre, der er ikke ét korrekt svar!

*I skal bruge: Faktaarket om forskellige skønhedsideal. Det er vedhæftet herunder.*

”Alt efter hvor vi kommer fra i verden, har vi forskellige tanker om, hvad vi synes er smukt. Nu skal I høre hvad andre lande synes er smukt, og så skal I selv tage stilling til, om I synes de har ret eller ej.”

*Aktivitet: Bed spejderne om at ”fryse”(Stoppe) et fælles sted. Lav herefter et sted, de skal gå hen, hvis de er enige eller uenige med det skønhedsideal, der bliver læst op. En fører læser et skønhedsideal op og beder nu spejderne om at overveje, om de er enige eller uenige med det der blev sagt. Først efter lidt tid siger føreren NU! Og spejderne skal nu gå hen til, hvad de synes. Spejderne ”fryser” igen og føreren fortæller lidt fakta om skønhedsidealet. Fortsæt resten af legen på samme måde.*

Når I er færdige kan I evt. snakke lidt om at skønhed altså kan være mange ting!

01:10 – 01:45

### **Du er Du og Du Duer!**

Denne aktivitet sætter fokus på at være en god ven og hvordan spejderne kan viderebringe den viden, de har fået om at skønhed kan være mange ting.

*I skal bruge: Printede lapper med de forskellige udsagn, evt. plastik lommer, der står på bilag 2. papir og blyant.*

”Nu har I hørt om, at skønhed ikke kun er en ting, og at man kan være smuk på mange forskellige måder, men det er jo ikke alle, der ved det. Derfor skal vi nu øve os i, hvordan vi kan hjælpe andre til at se, at de er gode, som de er!”

*Aktivitet: Hæng de printede udsagn op forskellige steder, det sted i holder spejder. Lad nu spejderne sammen tage på ”skattejagt” efter de forskellige sedler. Fortæl spejderne, hvor mange i har hængt op, så det bliver en form for konkurrence i, hvilken patrulje, der kan finde flest. Er i blot en patrulje, kan i evt. droppe konkurrenceelementet. En Fører går med hver patrulje rundt for at lede efter sedler. Når spejderne finder en seddel med et udsagn (eks. ”Mine venner kan ikke lide mig, hvis ikke jeg er pæn nok”) skal de sammen finde et modsvar (eks. ”Det tror vi altså ikke! Folk kan lide dig for den du er, ikke for hvordan du ser ud!”). I kan internt mellem førerne aftale om I skal skrive spejdernes svar ned. Skriver føreren svarene ned, kan i lægge dem ved udsagnet, så patruljerne kan se hinandens svar.*

I kan evt. snakke med spejderne om, hvordan de selv kan være med til at dele deres viden. Hvordan de kan være gode kammerater.

01:45 – 01:50

Tak for i dag!

### Bilag 1

<b>Skønhedsideal</b>	<b>Fakta</b>
Store, Tykke kvinder er smukke	Nogle steder i Afrika er det attraktivt at være stor. Det er et tegn på, at man er rig nok til at få nok mad. Nogen bliver endda tvangsfodret for at blive større.
Det er flot at have lange halse og nakke, så kvinder gør deres nakker længere ved at indsætte metalringe	Steder i Thailand, Myanmar og tidligere i Afrika bruger man metalringe for at gøre nakken længere, så man kan vise, hvor man hører til, og at man er smuk.
Det er smukt at være høj, så nogen får opereret deres ben længere.	Nogle steder i Asien eks. Syd Korea, er det et ideal at være høj, derfor er der flere, der lader sig operere for at få længere ben.

Det er smukt for kvinder at have meget små fødder	I det 20. århundrede i Kina var det så stort et ideal at have små fødder, at man bandt børns fødder ind, så de stoppede med at vokse. Måden som kvinder kom til at gå på, blev set som meget attraktiv.
Det er smukt for kvinder at have monobryn (at ens øjenbryn er vokset sammen hen over næsen)	I Tadjikistan (et land i Centralasien, tæt ved Afghanistan) føler kvinder sig meget heldige, hvis deres øjenbryn vokser sammen. Hvis det ikke er vokset sammen, bruger de make-up eller klassiske naturlige mixture, til at male øjenbrynene sammen.
Det er smukt at være brun i huden.	I Lande som Australien, USA og mange steder i Europa betragtes det som et skønhedsideal at have solbrun hud, derfor er der flere der sidder længe ude i solen for at blive brune, tager i solarium (Sollamper), eller smører deres hud ind i cremer, der gør den brun.
Det er smukt at være hvid/bleg i huden	Mange asiatiske lande betragter det som et skønhedsideal at have så hvid hud som muligt. Mange mener, at man bliver mere succesfuld, hvis man har hvid hud, derfor undgår de sol så vidt som muligt eller smører huden med produkter der skal afblege huden.
Det er smukt at have sorte tænder	For 100 år siden var det i Japan set som meget smukt at have sorte tænder, og man farvede dem med en teknik der blev kaldt Ohaguro. Det var hovedsageligt gifte kvinder (og mænd), der lod tænderne farve. Teknikken var faktisk også med til at gøre tænderne mere modstandsdygtige.
Den smukkeste numse er en stor numse.	I Jamaica er en meget vigtig del af kulturen dans. Kvinder med større numser, har nemmere ved at ryste dem, og det bliver derfor set som attraktivt med en stor numse.

## Bilag 2

<i>Jeg vil ikke længere svømme, mine knæ ser for mærkelige ud</i>		<i>Mit tøj er alt for barnligt, de andre vil bare drille mig med det.</i>
---	--	---

<i>Mine venner vil ikke kunne lide mig, hvis ikke jeg er pæn nok.</i>	<i>Jeg er lavere end mine venner. Jeg bliver sikkert aldrig lige så høj som dem!</i>	<i>Jeg er ikke populær nok til at have venner.</i>
<i>Folk vil grine af mig, fordi mine sko er så grimme.</i>	<i>Jeg tror, jeg vil prøve at bruge make-up/sminke, så jeg kan se ældre ud.</i>	<i>Alle dem i fjernsynet ser bare super pæne, slanke, stærke og høje ud, når jeg ser på dem, føler jeg mig helt grim og forkert.</i>
<i>Min søster siger, at jeg ser fjollet ud, når jeg har nederdel på.</i>	<i>Min mave buler ud, så jeg plejer at bruge store T-shirts, så man ikke kan se det</i>	<i>Kan jeg være en normal pige, hvis jeg ikke kan lide lyserød?</i>