

The Confidence Kit

Да изградим увереност в тялото за теб
и за младите хора в живота ти



Съдържание



03 Въведение

Нашата мисия е да променим красотата. Ще участваш ли?

05 Харесвай собственото си тяло, за да помогнеш и на гетето си

Дай личен пример, за да може и детето ти да се чувства добре в своето тяло.



07 Социални мрежи, филтри и разговор за селфитата

Помогни на детето си да се справи с онлайн света.



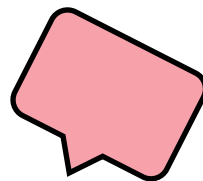
11 Детокс на съдържанието – ръководство за родители

Да поговорим с младите хора за токсичните съвети в социалните мрежи.



19 Да победим тормоза

Помогни на детето си да се справи с подигравките, свързани с външния вид.



25 Да подобрим общуването между теб и гетето

Полезен инструмент, който ще ти помогне да овладееш трудните разговори.

31 Функционалност на тялото

Открий ползите от уменията да се фокусираме върху чувствата и възможностите на тялото.



35 Да ценим индивидуалността

Помисли за уникалните черти, наследени качества и способности на детето си, за да отключиш самочувствието му.



Нашата мисия е да променим красотата.

Ще участваш ли?



Ние в Dove сме си поставили мисия да насърчаваме децата да възприемат позитивно телата си и начина, по който изглеждат. По този начин ще могат да реализират пълния си потенциал.

The Confidence Kit е разработен от специалисти и е предназначен за зрели хора като теб, които искат да помогнат на любимите си деца да развият увереност по отношение на собственото им тяло. Така че, независимо дали си родител, учител, баба или дядо, леля или чичо, или просто по-голям приятел, този комплект е за теб!

Мисията ни е
да помогнем на над

250

МИЛИОНА

деца по цял свят с
програмите за изграждане
на самочувствие и
увереност
на Dove.

Проучванията сочат, че за младежите по-възрастните хора в живота им са важни примери по отношение на увереността в тялото. Като се сдобиеш с правилните съвети, инструменти и умения, ще можеш да им въздействаш и ще им помогнеш да се чувстват по-комфортно и по-уверени. Надяваме се, че насоките и упражненията, които ще намериш тук, ще ти бъдат полезни в това приключение!

Знаем, че възприятието на тялото оказва важно влияние върху физическото и психичното здраве на децата, върху мотивацията им да се учат, върху взаимоотношенията им с останалите. Отделяйки време на информацията и упражненията в този наръчник, инвестираш в здравето и щастието на детето.

Уроците тук са разработени за възрастни, които искат да помагат на деца и тийнейджъри.

Избери онези текстове и упражнения, които са най-подходящи за етапа на развитие на твоето дете.

Не забравяй да приветстваш различните идеи и да се забавляваш по време на уроците! Желаем ти успех и благодарим, че се присъединяваш към нашата мисия да помогнем на новото поколение да се чувства уверено в тялото си.

Самочувствие

Цялостната ни преценка за собствената ни стойност

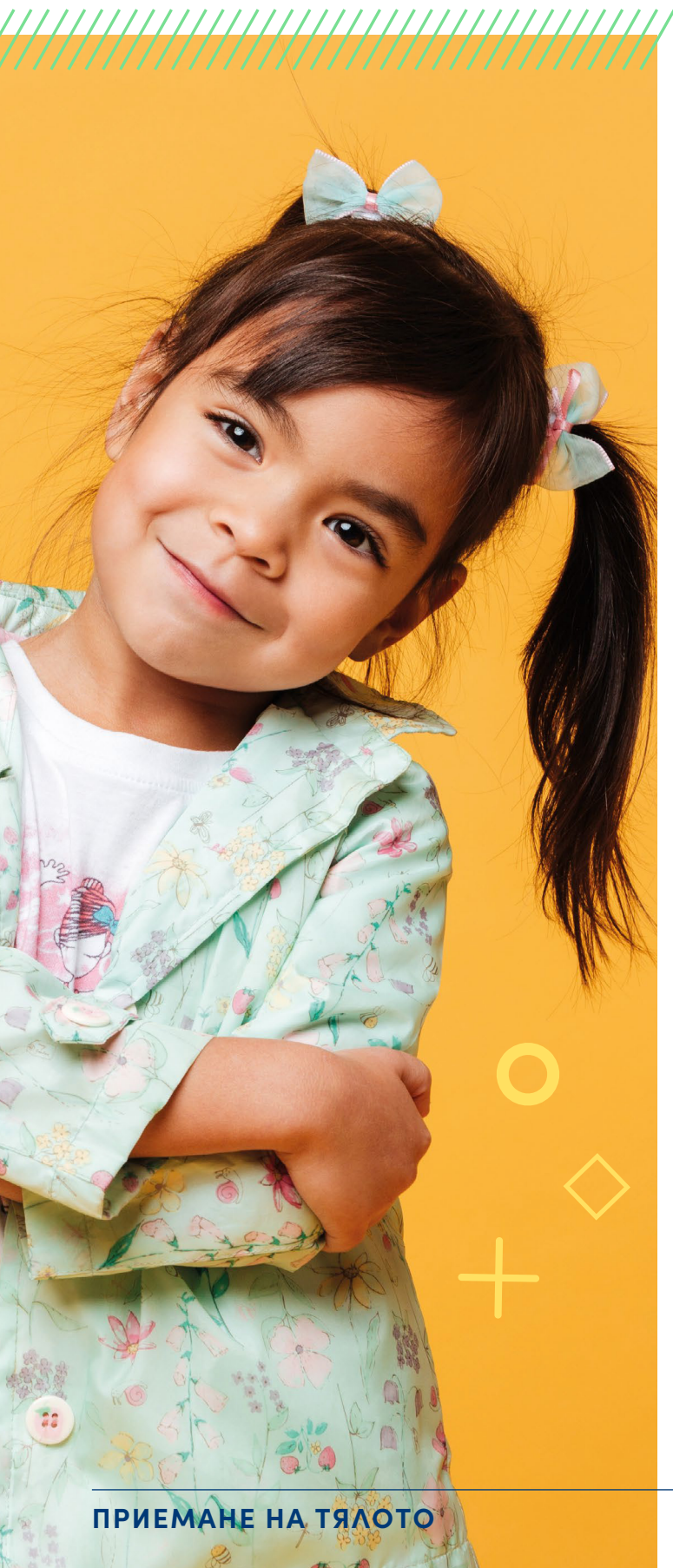
Увереност в тялото

Начинът ни на мислене по отношение на това как изглеждаме и какво можем да правим с тялото си



Харесвай собственото си тяло, за да помогнеш и на детето си

01



Ако искаш детето ти да расте с високо самочувствие и увереност в тялото си, можеш да направиш едно простичко нещо – ти също приемай и харесвай себе си и собственото си тяло

Самокритиката е често срещана при децата. Колко често ти се е налагало да казваш на детето да не се отчайва? Понякога обаче и възрастните имат ниско самочувствие. Възможно е без да осъзнаваш да учиш детето си на вредни навици, като се самокритикуваш и така даваш лош пример. Случвало ли ти се е да стоиш пред огледалото, да се мръщиш и оплакваш от начина, по който изглеждаш? Може би дори не осъзнаваш, че го правиш.

Увереността в тялото започва от това да обичаме себе си

За съжаление проучванията сочат, че родители, членове на семейството и други важни за децата фигури, които не харесват телата си, е по-вероятно да създадат и у младежите ниско самочувствие. Освен това, ако си от тези хора, пропускаш ползите от това да имаш по-висока увереност в тялото си, включително повече щастие, по-добро физическо и психично здраве, по-добри взаимоотношения и повече самочувствие на работа и у дома. Не е лесно да промениш начина, по който се чувстваш относно тялото си, но добрата новина е, че тук ще споделим някои идеи, които ще са ти от полза. След това детето ти на свой ред ще възприеме позитивната нагласа.

Приемане на тялото

Списък за действие



☐ **Направи си разходка във времето**

Разгледай снимките си отпреди няколко години. Може да установиш, че за разлика от тогава, сега се харесваш на снимките. Това е чудесно упражнение, което може да ти помогне да приемаш и харесваш тялото си такова каквото е.

☐ **Отдай на тялото си признание за всичко, което е направило**

Помни, че тялото ти е живяло, задвижвало те е и е работило през всички тези години. Помагало ти е да се грижиш за детето и за други хора, да печелиш какви ли не битки. Нормално е телата ни да се променят с възрастта. Истината е, че твоето тяло всъщност се е справило страхотно и ако отделиш мъничко време, за да му благодариш, това може да подобри самочувствието ти.

☐ **Не се сравнявай с известни личности и инфлуенсъри**

Напомняй си, че изображенията в рекламите и социалните мрежи често са дигитално обработени по какви ли не начини, с използване на филтри, ретуш и още кой знае какво! Не са реалистични и не е справедливо да се сравняваш с тях.

☐ **Възстанови връзката с тялото си**

Отдели време да оцениш възможностите на тялото си, като го използваш. Направи леко разтягане на шията и гърба, сътвори нещо с ръцете си, дишай бавно, за да усетиш напълно силата и присъствието на твоето тяло.



☐ **Фокусирай се върху хубавото**

Поговори си с детето за нещата, които ви харесват в характера, постиженията и уменията на другия. Отбелязвай само положителните страни и давай конкретни примери. Чуй какви са твоите качества, които будят възхищение у детето, и си ги припомняй в по-лоши моменти.

Избери заедно с детето кодова дума, която то да може да ти казва всеки път, щом започнеш да се отнасяш негативно към себе си. Това ще помогне и на детето, и на теб да обръщате внимание, ще го стимулира да проявява позитивно отношение към тялото си.

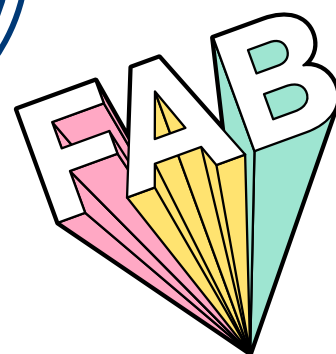
☐ **Харесвай себе си**

Всяка сутрин в продължение на една седмица заставай пред огледалото и си записвай или просто отбелязвай наум пет неща, които харесваш във външния си вид и пет неща, които харесваш в себе си като личност.

Говори с детето какво изпитваш по отношение на собственото ти тяло. Фокусирай се върху нещата, които ти харесваш, като обръщаш специално внимание на функциите на тялото (напр. да се изразява, да се движи, да усеща, също и способността му да си почива, да оздравява и да се възстановява).

Социални мрежи

Филтри и „разговор за селфитата“



Някои разговори са задължителни, когато порастваш, например да седнеш и да поговориш сериозно за това как да се справиш с насилника в класа, или по темите за секса, съгласието и пубертета.

Сега, имайки предвид възхода на социалните мрежи, селфитата и филтрите, които изкривяват външния вид, е време да проведеш с детето т.нар. „разговор за селфитата“. Това ще му помогне да се справя по-добре с онлайн света.

Да започваме



Как социалните мрежи се отразяват на усещането за щастие?

Имайки предвид, че една трета от тийнейджърите прекарват по три часа на ден (или повече) в социалните мрежи, можем да бъдем сигурни, че феноменът няма да изчезне скоро. Той ни помага да поддържаме връзка с приятелите и семейството, да записваме спомените си, да научаваме повече за хората от различни култури, дори да учим най-новите движения в танците.

Тогава каква е причината за следното – колкото повече време прекарват децата в социалните мрежи, толкова по-вероятно е да изпаднат в лошо настроение и да проявяват ниско самочувствие, неувереност в тялото си?

Учените смятат, че въпросът е *как* децата използват социалните мрежи, а не толкова *колко* време прекарват в тях. Отговорът на този въпрос *как* определя дали ще се отразят положително или отрицателно на живота им.

Активната комуникация с другите и споделянето на съдържание могат да ни помогнат да се чувстваме приобщени и да поддържаме добро настроение. В същото време обаче, ако дълго скролваме без да правим нищо друго, можем да започнем да се усещаме самотни и изключени от групата. Това може да ни накара и да се фокусираме върху външния си вид с впечатлението, че не изглеждаме достатъчно добре, защото не изглеждаме по определен начин.

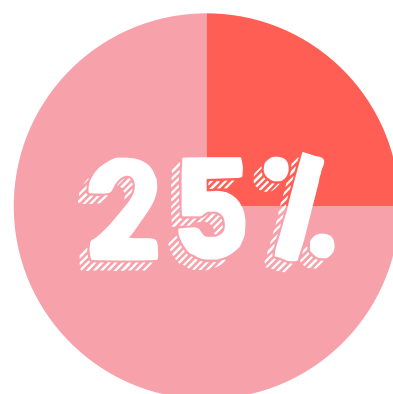
Когато говорим за връзката между социалните мрежи и ниската увереност в тялото, търсенето на признание единствено чрез харесвания и коментари, както и сравняването с другите, също могат да имат негативен ефект. Една от основните причини е, че много от снимките онлайн са дигитално променени и не показват реалността.



от тийнейджърите прекарват поне по три часа на ден в разглеждане на социалните мрежи



от момичетата споделят, че сравняват външния си вид с този на другите хора в социалните мрежи



от момичетата казват, че не се харесват достатъчно без да обработват снимките си



Дигиталното изкривяване и реалността

В повечето случаи виждаме само бляскавите моменти от живота на хората в социалните мрежи. Мнозина споделят само „най-хубавите“ си снимки. Ако изображенията, които детето ти вижда онлайн, са все внимателно подбрани и редактирани, това може да се отрази негативно на увереността в собственото му тяло.

Щом едно от пет момичета признава, че сравнява външния си вид с този на другите хора в социалните мрежи, публикуването на „перфектното“ селфи може да се усеща повече като задължение, отколкото като забавление. Наше скорошно изследване показва, че момичетата си правят средно до 14 селфита, за да докарат „правилната“ визия и да изберат снимка за публикуване. Филтрите ни позволяват да променяме външния си вид, за да подражаваме на нереалистични стандарти за красота, като премахваме несъвършенства, изсветляваме кожата, удължаваме миглите и какво ли още не.

Селфитата и използването на филтри може да бъде източник на креативност и възможност да изразим себе си. Когато обаче се използват за вписване в стандартите за красота в обществото, или ако детето ви се притеснява да публикува необработени снимки, това може да е знак за проблем. Факт е, че според една четвърт от момичетата самите те не се харесват достатъчно на необработени снимки. Така че сега е идеалният момент да се провежда разговора за селфитата.



Момичетата
си правят средно до

14

селфита, за да докарат
„правилната“ визия и да
изберат снимка за
публикуване



Разговор за селфитата

Списък за действие



○ **Разбиране какво точно е дигиталното изкривяване**

Говорете за техниките и инструментите, които хората използват в редактирането на снимките си, и направете заедно списък. Потърсете в YouTube "A Selfie" – късометражен филм от проекта за самочувствие на Dove. Ще ви помогне да видите кои са позите, ъглите на снимане, специалното осветление, грима и филтрите, които се използват за „перфектните Instagram снимки“.

○ **Избягване капана на сравнението**

Докато детето ви разглежда съдържанието в социалните мрежи, припомнете му, че това са внимателно подбрани бляскави моменти от нечий живот. Обсъдете дали е справедливо човек да се сравнява със снимките в социалните мрежи (не е!). Ако детето е в тийнейджърска възраст, гледайте "Girls Room" на Dove.com/ GirlsRoom – сериал от шест епизода, в който се засягат темите за социалните мрежи, възприятието на тялото и сравняването.

○ **Връщане на „социалното“ в социалните медии**

Поговорете относно възможните начини да използвате социалните мрежи по-целенасочено за активна комуникация с другите. Напомнете на детето да спре да следва профили, които го карат да се чувства зле, или да използва опцията за скриване на определено съдържание в приложения от типа на Instagram.

○ **Темата за кибертормоза**

Измислете план как детето би могло да се справи с евентуален кибертормоз. Напомнете, че трябва да сподели с възрастен, на когото има доверие, също и че повечето социални мрежи предлагат възможност за скриване, блокиране и докладване на тормоз.



○ **Създаване на разнообразно и истинско съдържание**

Обсъдете по какви начини детето може да създаде по-ободряващо, разнообразно и позитивно онлайн пространство за себе си и за останалите. Кажете, че може да отделя повече време за публикации, които отразяват неговите интереси, занимания с приятели и лични качества, които нямат общо с външния вид. Предизвикайте се взаимно да откажете филтрите за един месец и вижте как ще се почувствате от това.

○ **Забелязване на реклами**

Инфлуенсърите в социалните мрежи са по-популярни отвсякога и вече е трудно човек да разграничи кое е реклама и кое – не. Разгледайте заедно с детето си съдържанието, което му се показва в социалните мрежи, и се упражнявайте да забелязвате публикациите със спонсорирано съдържание.

○ **Изключване**

Насърчете детето си от време на време да си почива от социалните мрежи, ако усеща напрежение вместо удоволствие. Установете ограничения за времето пред екрана, като вместо това може да се разходи, да се обади на приятели, или да го вдъхновите да създаде нещо креативно с ръцете си – каквото обича да прави, когато не е пред екрана.

Детокс на съдържанието – ръководство за родители

Влиянието на токсичните съвети за красота в социалните мрежи



+



1 от 2 момичета споделя, че токсичните съвети за красота в социалните мрежи водят до ниско самочувствие*

Няма спор – младите хора обичат социалните мрежи. 66% от момичетата прекарват в тях над 1 час ежедневно.* Съдържанието, което виждат там, е заместило известните личности като източник на вдъхновение и развлечение. Към него се обръщат и за съвети и идеи, особено що се отнася до красотата.

×

Всичко това може да има положителен ефект. Докладът ни показва, че социалните мрежи могат да бъдат ободряващо и даващо възможности пространство, в което момичетата да изразят себе си. Позволяват им и да наблюдават по-автентични и разнообразни възплъщения на красотата.

Случаят обаче невинаги е такъв. Социалните мрежи наистина се развиват като едно по-приобщаващо и разнообразно пространство, но в същото време могат да промотират токсични съвети за красота, които да навредят на самочувствието и увереността в тялото на детето ви.

През май 2022 г., в рамките на доклад, изготвен за целите на проекта за самочувствие на Dove, на над 1000 момичета на възраст между 10 и 17 години бяха зададени въпроси относно стандартите за красота и социалните мрежи. Резултатите бяха шокиращи. Според 1 от 2 момичета токсичните съвети за красота в социалните мрежи водят до ниско самочувствие.* Това трябва да се промени.

Присъедини се към нашата мисия. Нека превърнем в норма за социалните мрежи съветите, които повишават самочувствието. Време е да помогнеш на детето си да изчисти съдържанието, което получава, за да може да определя красотата според собственото си мнение.

Какво са токсичните съвети за красотата?

Токсичните съвети за красотата представят като норма нереалистични и тясно определени стандарти за външен вид, промотират потенциално вредни практики (като естетична хирургия) и внушават, че ключът към изграждането на самоувереност е "перфектният" външен вид.

Ето само някои примери за токсични съвети за красотата в социалните мрежи:

#Fitspiration

#Fitspiration – познат още като #Fitspo – внушава, че идеалното тяло може да се постигне, като се следват съветите за диети и упражнения в определен профил, или като се закупят рекламираните продукти и услуги. Публикациите във #Fitspo промотират тесногърди определения за това какво е красиво и сочат тренировките като начин за постигане на съответните идеали.

Публикациите във #Fitspo често сексуализират и третират като предмет женското цяло (напр. снимка на тялото или част от тялото без лицето, разголени дрехи, пасивни пози) и насърчават аудиторията си да обръща повече внимание на това как изглежда тялото, а не какво може да прави и как се чувства. В началото на 2002 г. над 70 милиона поста в Instagram са отбелязани с хаштаг #Fitspo.

#Thinspiration

Познат още като #Thinspo, #Thinspiration често показва снимки на изключително слаби тела, цитати, които ни окуражават да не ядем, съвети за поддържане и прикриване на поведения, свързани с хранителни разстойства. Редица платформи в социалните мрежи се опитаха да ограничат достъпа до такива съвети, като премахнаха хаштага #Thinspo от функциите си за търсене и забраниха токсични профили, но много млади хора намират начини да заобиколят мерките, променят хаштаговете и потребителските си имена.

Проучванията
показват, че дори

10

минути

излагане на съдържанието
на Fitspo и #Thinspo води
до понижаване в
самочувствието,
увереността в тялото
и настроението.

Козметични и хирургични процедури

Някои профили, включително такива на популярни естетични хирурзи, публикуват съдържание, което представя като нормална и кара да изглежда пренебрежима болката при подлагане на козметични и хирургични процедури от типа на филъри, различни инжекции, „повдигане на дупето“, корекции на гърдите и носа.

Според въпросните съвети козметичните процедури са начин за постигане на „перфектното“ тяло, но не се споменава, че много от процедурите крият потенциална опасност за здравето.

Проучванията показват, че излагането на подобно съдържание увеличава шанса едно момиче да поиска да се подложи на съответните процедури. От проведените изследвания изглежда също така, че разглеждането на публикации в #Fitspo и #Thinspo не води до здравословно поведение.

Затова смятаме, че е толкова важно да действаме веднага и да помогнем на младите хора да почистят съдържанието си от токсични съвети за красота.



Токсични съвети за красота – определенията накратко

- + Токсични съвети за красота: профили в социалните медии и публикации, които представят като норма нереалистични стандарти за красота и насърчават потенциално вредни практики за „разкрасяване“
- + #Fitspo: мода, която казва на младите хора, че перфектното тяло може да бъде постигнато с диети и продукти от типа на хранителните добавки
- + #Thinspo: мода, която често показва изображения на изключително слаби тела или споделя цитати, окуражаващи ни да не ядем
- + Козметични и хирургични процедури: могат да бъдат скъпи и потенциално опасни. Например как да си направим сами филъри, инжекции, глутеопластика (наричана още „повдигане на дупето“), уголемяване на гърдите и ринопластика (наричана още „корекция на носа“)



Детокс на съдържанието на гетето в 4 стъпки

Помогни на гетето да почисти своето съдържание.

Стъпка 1: Подготовка

4 от 5 момичета биха искали родителите им да разговарят с тях по въпроса как да се справят с токсичните съвети за красота онлайн.* Първата стъпка в стремежа ти да помогнеш за изчистване на съдържанието е да се запознаеш със социалните мрежи.

Започни като отделиш време на популярни платформи от типа на TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, Snapchat и Twitch.

Запознай се с платформите и разгледай функциите за безопасност, позволяващи на потребителите да блокират, докладват и спират да следват профили, които споделят токсични съвети.

Последвай профилите, с които твоето дете се ангажира най-много, и обсъдете какви публикации и видеа най му допадат и защо.

Стъпка 2: Разговор

Искаме да започнем дискусии, които ще помогнат на детето ти да разпознават токсичните стандарти за красота и да мисли по-критично в посока как да изчисти съдържанието, на което се излага.

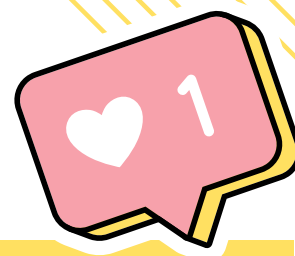
Помни: говорим за нежен родителски подход и възможността да превърнем заедно социалните мрежи в позитивно пространство. Целта не е да контролираш профила на детето.

Сподели, че са ти попаднали интересни статистики (като доклада на Dove за самоувереността и социалните мрежи) и много ти се иска да чуеш личното мнение на детето по тези въпроси. Може дори да покажеш кого ти следваш в социалните мрежи и да попиташ детето какво мисли за публикациите на тези хора.



Напомни на детето, че не бива да сравнява собствената си красота с другите

56% от момичетата смятат, че не могат да отговорят на стандартите за красота, които им се вътълпяват в социалните мрежи.**



Ето някои полезни идеи за започване на разговор

Да се сравняваш с другите в социалните мрежи може да доведе до редица проблеми, тъй като много от публикациите са дигитално манипулирани, реализирани в рамките на професионални продукции и драстично различаващи се от реалността. Това явление е известно като "капана на сравнението". Възрастните също могат да се хванат в него.

Докато детето ти показва съдържанието си, обсъдете дали любимите му профили са основа за справедливо сравнение със собствения му живот. Подчертай колко широко се използват дигиталните корекции и филтрите, да не говорим, че зад публикациите в някои профили работят професионалисти.

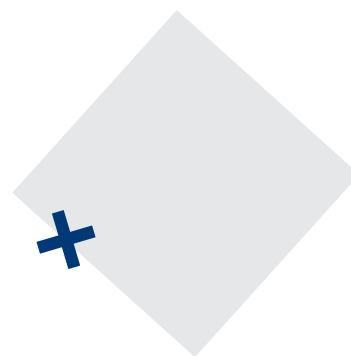
Попитай детето дали тези профили имат необходимата квалификация, за да може да им се има доверие като източник по теми от типа на хранене, упражнения и стандарти за красота.

Напомни на детето, че на известните личности също понякога им се случва да не бъдат уверени в тялото си, да се съмняват в себе си, да ги атакуват онлайн и да имат проблеми с психиката си.

Насърчавай детето да не забравя, че каквото вижда често са внимателно подбрани моменти от нечий живот и рядко отразяват цялата реалност.

Ако става въпрос за тийнейджър, може да го насърчиш да гледа и Girls Room ("Стая за момичета") – нашият младежки сериал от шест епизода, в който се разглеждат капана на сравнението, социалните мрежи и възприятието на тялото. Късометражният ни филм Reverse Selfie ("Изкривеното селфи") пък показва някои техники за дигитална манипулация на публикации в социалните мрежи.

**Намисли мък,
за да гледаш Girls Room**



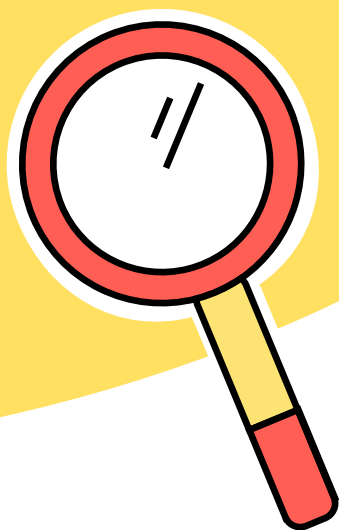
Намерете примери заедно

#Ad

Насоки за действие



Започнете с намирането на примери онлайн. Потърсете #BeautyHack в TikTok или #Ad в Instagram. Можете и заедно да разгледате съдържанието, което ви се показва, опитвайки се да забележите реклами в профилите, които вече следвате. Скоро ще установите, че много от публикациите в социалните мрежи са платени реклами и в доста случаи не са искрен съвет.



6 Въпроса, които можеш да зададеш на гетето, щом попаднете на реклама:

- + Какво се продава с тази публикация?
- + Този човек дали дава истинския си съвет, или му е платено за реклама?
- + Защо мислиш, че компанията е платила конкретно на този човек да публикува снимката. Дали защото е експерт? Или пък е защото има много последователи?
- + Тази публикация дава ли нереалистични обещания какво ще се случи, ако купим продукта?
- + Честно ли е да сравняваш външния си вид с този на човека в публикацията? Дали не са използвали филтри, приложения за коригиране, специално осветление или дигитална редакция?
- + С течение на времето, какво въздействие може да има този съвет върху представите на младите хора за красота и самочувствие?

Стъпка 3: Детокс

Насоки за действие



- + В продължение на 10 минути разглеждайте заедно съдържанието, което ви излиза, като си задавате въпроса как ви карат да се чувствате определени публикации.
- + Обсъдете кои профили ви карат да се чувствате ободрени и вдъхновени? Кои влияят негативно на самочувствието и увереността в собственото ви тяло?
- + След това покажи на детето как да блокира или докладва токсичните съвети за красота (ако не знае).
- + Разберете се да правите детокс на съдържанията си заедно, като спирате да следвате или скривате публикации, които ви карат да се съмнявате в себе си.
- + Ако детето се е почувствало добре да не вижда въпросните публикации в продължение на една седмица, окуражете го да спре да следва съответните профили завинаги.
- + Нашият доклад установи, че 72% от момичетата са започнали да се чувстват по-добре, след като са спрели да следват токсични съвети за красота в социалните мрежи*, така че си струва да продължите да практикувате детокс на съдържанието.



Следете позитивното

След като сте почистили заедно съдържанието си, идва моментът да започнете да следвате наистина положителни модели за подражание, които образоват, вдъхновяват, носят радост и креативност, карат всички ви да се чувствате силни и щастливи.

За да продължи съдържанието ви да бъде позитивно пространство, нагласете си напомняне или напишете в граfiците си бележки да правите нов преглед веднъж месечно и да спирате да следвате профили, които споделят токсични съвети за красота.

Помни: социалните мрежи са устроени да доставят такова съдържание на потребителите, с каквото си взаимодействат най-много. Това означава, че публикациите, които детето ви харесва, както и профилите, които следва, формират какво ще вижда занапред. Същото важи и за възрастните.

Стъпка 4: Повторете

За да окуражиш изграждането на нови навици и да предизвикаш промяна, помоли детето да сподели наученото с хаштаг #DetoxYourFeed, за да образоват и предостави нови възможности и на своите приятели и последователи.

Не забравяй също така и да говориш с други родители, настойници и ментори, които да разпространяват информацията за токсичните съвети и стандарти за красота в социалните мрежи.

С твоя помощ можем да изградим самочувствие и увереност в тялото у 250 милиона младежи по цял свят.

Ето някои автентични, нефилтрирани и приобщаващи профили, които ние много харесваме, защото промотират позитивен поглед към красотата:

- + @tanyacompass
- + @hulisanravele
- + @itsmekellieb
- + @meganjaynecrabbe
- + @scarrednotscared
- + @megboggs
- + @emmadabiri

Можеш също така да насърчиш детето да следва профили, които го вдъхновяват да развива творческия си потенциал, или да започне ново хоби.

Да победим тормоза

Подиграват ли се на
детето ви за начина,
по който изглежда?

+



04

**От болезнените подигравки до
сериозния тормоз - помогни на
детето да се справи с това
емоционално влакче на ужасите.**

Децата, които тормозят другите, рядко измислят особено оригинални обиди. Какви бяха най-популярните подигравки в твоето детство? „Цайсар“, „дебелак“ и т.н., нали?

Обикновено повечето обиди, които сме получавали като малки, са били свързани с външния вид. За съжаление, нещата не са се променили много. Най-често случаите на тормоз в наши дни са свързани с начина, по който някой изглежда. Насилниците се фокусират върху физически характеристики, като големина на тялото, цвят на кожата, прическа, височина, необичайни черти на лицето, или личен стил, който вероятно не отговаря на най-новите тенденции.

Най-напред трябва да разберем какво имаме предвид, като казваме „тормоз“. Децата, дори да са приятели, често се карат и подиграват помежду си. Тормозът е друго нещо. Правителственият уебсайт StopBullying в САЩ го определя като „нежелано агресивно поведение, което включва истинско или възприемано неравенство в силите. Тормозът включва действия от типа на отправяне на заплахи, разпространение на слухове, физически или психически нападки, изключването на някого от дадена група нарочно“. Тормозът може да се осъществява както онлайн, така и на живо.

Разбери защо тормозителите се фокусират върху външния вид

„Това е етап, в който младите хора откриват себе си и експериментират с начините да се самоизразят. Външният вид представлява голяма част от тези въпроси“ – обяснява Лиз Уотсън, експерт по темата за тормоза и съветник по такива въпроси на тийнейджъри и хората, които се грижат за тях. „Тийнейджърите изследват своята идентичност чрез начина, по който изглеждат, и се учат как реагира обществото.“

Помогни на детето да се справи с тормоза

Може би ви е много трудно да решите кой е най-подходящият начин да говорите с детето, тъй като ви е страх да не би само да се отдръпне още повече. Според Уотсън обаче е най-добре тези проблеми да се разглеждат открито. „Не е нужно да започнете със споменаване на тормоза“ – съветва тя. „Вместо това опитайте нещо от сорта на *„Притеснявам се за теб. Мисля, че не се чувстваш добре“*.

Можете да започнете разговор и по друг, по-неутрален начин, като питате децата как е минал денят им, включително приятни и притеснителни моменти. Например: *„Какво хубаво нещо ти се случи днес? Ставало ли е нещо лошо? Седя ли с приятелите си на обяд? Как беше пътуването с автобуса?“*

Подобни въпроси могат да ги насърчат да говорят. Може би трябва и да уточните, че няма да им се карате, а искате да помогнете, но можете да го направите, само ако знаете какво се случва. Ако детето настоява, че нищо не се случва, не го притискайте. Просто наблюдавайте дали ще се прояви някой от признаците, които споменахме.

Бъди на разположение

Справянето с тормоза може да отнеме време, така че прояви търпение и опитай да разбереш през какво минава детето. Покажи му, че си на разположение да го подкрепиш, и го увери, че няма нужда да променя външния си вид – заедно можете да намерите начин да се справите с положението.

Кои са признаците на тормоз?

+ Промяна в поведението или емоционалното състояние

Детето станало ли е изведнъж по-дръпнато или агресивно от обикновено?

+ Физически признаци

Наранявания, които не може да обясни, например синини, порязвания, скъсани дрехи

+ Избягва училище

Измисля си оправдания и се преструва на болно

+ Липса на интерес

Особено по отношение на неща, които по принцип харесва.

Други признаци, които могат да бъдат индикатор за тормоз, особено такъв, който е свързан с външния вид:

+ Промяна в начина на обличане или обръщане към по-екстремен стил

Например, да не иска да си носи очилата, или да слага прекалено много грим

+ Опумва да се прикрие

Например чрез носене на широки дрехи, които прикриват формата на тялото, или пускане на косата върху лицето, за да се скрие кожата.

Разбира се, някои от тези признаци могат да бъдат и нормална част от живота на един млад човек. Поради тази причина е още по-важно да установиш открит диалог с детето.

Да победим тормоза

Списък за действие



Покажи на детето, че не е само

Говори за собствения си опит като тийнейджър. Може би са ти се подигравали за определена черта, която сега вече смяташ за нещо, което ти дава уникалност.

Работете заедно

Помогни на детето да измисли стратегия за справяне с онези, които го тормозят, но трябва да се увериш, че то е съгласно с всички стъпки в плана.

Дай му увереност

Кажи, че няма нищо нередно във външния му вид и че ти се възхищаваш на нещата, които му дават уникалност.

Дай му сила

Хората могат да започнат да тормозят останалите по много причини. Може самите те да са били тормозени, или да имат ниско самочувствие. Най-добрата стратегия е детето да разбере каква е ситуацията на насилника и да му се опълчи. Иска се кураж, но един такъв успех наистина ще му даде увереност и ще превърне негативното изживяване в извор на сила.

Обясни

Помогни на детето да разбере защо някои хора тормозят останалите. Понякога смелостта им идва от възможната анонимност в социалните мрежи. Напомни на детето, че е съвсем нормално да се изключи и да си тръгне от неудобна ситуация онлайн. Друг път онези, които тормозят, може да имат проблеми у дома, или други фактори, които ги карат да търсят отдушник. Ако детето ти се фокусира върху конкретни негативни коментари, помогни му да си създаде собствени вътрешни мантри, които да смекчават вредното влияние на въпросните коментари (напр. „Аз съм добър човек и заслужавам да се държа добре с мен“). Помогни на детето да види как щастието във вашето семейство допринася за самочувствието му и съответно да се отнася с емпатия към другите, които може да нямат същия късмет.



Промяна

Ако тормозът идва от непосредствената приятелска група, окуражи детето да си намери друга.

Зачитай емоциите

Отчитай чувствата на детето. Ако се усеща обезкуражено от обиди, жестове или друг тип тормоз, не го съветвай да игнорира случващото се. Изслушай го и повярвай какво ти казва.

Забележи схемата и блокирай или докладвай в социалните мрежи

Разбери къде и кога се случва тормозът. Ако е в определено време и на определени места (напр. в училище, в социална мрежа), помогни на детето да забележи това и да ги избягва, или помоли приятели да го придружават в проблемните моменти. Напомни му да използва функциите за блокиране и докладване онлайн.

Нека говори с възрастен, на когото има доверие

Ако тормозът се случва в училище, или включва кибертормоз от съученици, помогни на детето да събере кураж да говори с някой възрастен в училището. Най-добре е това да бъде учител и само ако е необходимо, да се стига до по-висша инстанция.

Говори ти с учителите

Ако детето не желае да говори с учител, помисли дали да не го направиш ти. Повечето училища имат стратегия за справяне с тормоза и ще знаят как да подхождат. Увери се обаче, че детето знае точно какво възнамеряваш да правиш, в противен случай може да се почувства предадено.

Прецени дали и кога да се намесиш

Може да е по-добре детето да се справи със ситуацията без да се намесваш, като само го подкрепяш от страни.

Потърси помощ

Потърси съвет от уебсайтове с добра репутация, които предлагат подкрепа от връстници, или говори със специалисти, които могат да помогнат на детето да се почувства по-добре и да си изгради стратегии за справяне.

Подигравки у дома

Кога шегите се превръщат в семеен тормоз?

Шегите и закачките са често срещани в повечето семейни отношения, но ако засягат болна тема, това може да допринесе за ниско самочувствие.

Когато детето навлезе в тийнейджърска възраст, е естествено да стане по-чувствително към коментарите относно начина, по който изглежда, а членовете на семейството може да не осъзнават въздействието на думите си.

Разбира се, здравословните дискусии и галювните закачки са част от добрата семейна атмосфера. Те помагат на децата да сформират и изразяват мнение по различни въпроси и да изградят устойчивост на критиките, които са част от ежедневието им. Въпреки това си струва да се помисли по-задълбочено върху това какво изгражда характера и какво подкопава увереността.



Звучи ли ти познато?

Според скорошно проучване, публикувано в „Журнал за юношеско здраве“, половината тийнейджъри се сблъскват в семейството си със закачки, свързани с външния им вид.

Дори закачлив намек от близък човек относно външния вид може да има дълбоко въздействие върху детето, увреждайки неговата увереност в дългосрочен план.

Шеговитите думи могат да бъдат много обидни

„Децата, които са обект на критики или закачки за външния си вид от страна на членове на семейството, са по-склонни да се опитват да контролират теглото си и да се хранят по нездравословен начин, да бъдат недоволни от тялото си, да се сравняват с приятели, да са обсебени от външния си вид, да имат по-ниско самочувствие и да изпаднат по-често в депресивни състояния, отколкото децата, които не са обект на критика и закачки“, обяснява професор Филипа Дидрихс, психолог и експерт по нагласа към тялото.

И обратното – подкрепящите и топли семейни взаимоотношения оказват положителен ефект върху нагласата към тялото и удовлетворението от тялото у децата. Кой е най-добрият начин за справяне със ситуацията?

Застани на страната на детето и задай граница

Помисли добре къде да поставиш границата между безобидните закачки и шегите, които, колкото и да са неволни, може да подкопаят увереността на детето в собственото му тяло. Предприемането на действия може да помогне да се предотврати възникването на семеен проблем.

Първата стъпка е да измислиш проактивни стратегии за действие, които детето да използва, когато е обект на подигравки в семейството. Може да е съвсем прост подход, като например игнориране на обидни коментари, или нещо по-открито, като например пряко опълчване на човека, който прави забележките. Разкажете на члена на семейството как подигравките му са накарали детето да се почувства.

Като признаеш болката, причинявана от обидните закачки, свързани с външния вид, активно им се противопоставяш и помагаш на детето да разработи техники за преодоляване на въздействието им. Предприемаш още една важна стъпка към развиване и подкрепа на увереността в собственото му тяло.

Избягвай да казваш



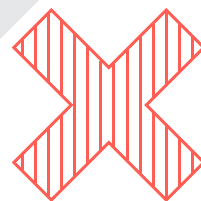
„Кожата на едн-кой си не изглежда ли по-зле напоследък?“



„Трабва да тренираш, за да заприличаш на мъж.“



„С тази коса никога няма да си хванеш гадже!“



„Оу, толкова си сладичка, пухкава като бебе!“

Подигравки у дома

Списък за действие



○ **Бъди нащрек за обидни коментари**

Слушай внимателно при семейните събирания, за да доловиш всякакви коментари или разговори за теглото, формата на тялото, диети или външния вид, които имат отрицателно въздействие или могат да накарат детето ти да се почувства неудобно.

○ **Намеси се, за да смениш темата на разговора**

Опитай се без много шум да насочиш разговора към друга тема. Можеш да обясниш на другите по-късно защо е било това и да кажеш на детето, че този тип коментари не са верни, че изглежда чудесно и че ти винаги си на разположение, ако иска да поговорите.

○ **Проведи разговор насаме**

Ако някой от семейството продължава да дразни детето ти (или да дразни някой друг пред детето) заради външния вид или тялото, помисли да разговаряш насаме с този човек. Не проявявай прекалено много емоционалност или конфликтност и използвай неутрален език. Понякога е по-добре да подхождаш деликатно, но може да има и моменти, когато ситуацията изисква по-директен подход. Подходът при общуване с възрастен член на семейството трябва да е различен в сравнение с подхода към дете.



○ **Обясни ситуацията**

Подчертай колко е важно да се избягват разговорите за външния вид и че не трябва да се поставя прекалено голям акцент върху външността, или помоли членовете на семейството изобщо да не коментират тялото или външния вид на детето.

Как да започнеш

Кои коментари, казани от членове на семейството, наистина са разстройвали детето? Има ли нещо, към което то е особено чувствително?

Използвайте наученото, за да насочиш разговора си с другите членове на семейството.

Има ли детето куража да говори с останалата част от семейството за начина, по който думите им го карат да се чувства?

**Да подобрим
общуването
между теб и
твоего дете**



+



Разговор за тялото

**Как думите могат
да формират
увереността в тялото.**

Да говориш за телото си, или да се оплакваш как ти изглежда косата – това може да ти изглежда като чудесен начин за изграждане на връзка с другите, но не е лошо да помислиш и какви други резултати могат да се получат.

Прекрати разговора за тялото и негативната самокритика и започни да говориш с положителен тон. Ще забележиш как това кара всички да се чувстват много по-добре.

Да започваме



Разговорът за телата ни е като неписано правило в някои приятелства и семейства. Правим го постоянно и несъзнателно, на живо и в социалните мрежи. Знаеш как става:

„Господи, днес кожата ми изглежда ужасно!“

или „Еха, изглеждаш страхотно! Отслабнала ли си?“

93%

от жените учатват
в разговори за
тялото

Научи детето да говори позитивно за тялото си

Ако нямаш навика да обиждаш сама себе си, значи спадаш към малцинството. Изследване, публикувано от списание *Psychology of Women Quarterly*, установи, че 93 процента от жените са проявявали този тип поведение, наречено разговор за тялото, а според изследване, публикувано в списание *Psychology of Men and Masculinity*, мъжете също редовно го правят.

Хората, които се оплакват от килограмите си, независимо от реалното си тегло или външен вид, е по-вероятно да проявяват ниска увереност в тялото си.

Думите могат да окажат огромно въздействие върху самочувствието ни и когато постоянно говорим негативно за телата си, може да затвърдим идеята, че има само една форма на тялото, която е красива. Това е цикъл, който трябва да разбием, ако искаме децата ни да растат уверени в телата, които имат.

Джес Вайнер
специалист по възприемане на тялото



Фокусирай се по-малко върху обсъждане на тялото в ежедневните разговори

Само три минути разговори за тялото могат да накарат жените да се чувстват зле заради външния си вид и да увеличат неудовлетворението от тялото. Полагането на усилия да ги избягваш ще окаже значително влияние върху начина, по който се чувстваш.

Като се фокусираш по-малко върху теглото и формата на тялото в разговорите, поздравленията, комплиментите и коментарите онлайн, можеш да разрушиш навика си да затвърждаваш стереотипите за красотата.

Следи за тези вредни комплименти

Разговорът за тялото не включва само критика. Разговорът за външния ви вид, дори по позитивен начин, привлича ненужно внимание към определени физически характеристики. Като кажеш на приятелка, че изглежда страхотно и следващото ти изречение е „Да не си отслабнала?“, създаваш впечатлението, че килограмите и са от значение за теб, и затвърждаваш стереотипа, че слаба означава красива.

Нашите деца попиват езика, който използваме, и темите за разговор, в които участваме. В крайна сметка може да започне да звучи така, сякаш физическият ни вид е основният критерий за начина, по който оценяваме себе си и другите. Така ли искаме децата ни да оценяват себе си?

Трябва да научим децата си, че

**красотата е
състояние на ума**

Ако ценим себе си, няма значение какво казва светът –
можем да вървим уверено и с изправена глава.



Разговор за тялото

Списък за действие



○ **Кажи на приятелите си, че ти е омръзнало от разговори за тялото**

Бъди нащрек следващия път, когато се срещнеш с приятели, или разглеждаш публикации на приятели в социалните мрежи. Ако подхванат разговор за тялото, директно кажи какво мислите. Например можеш да кажеш: „Много те обичам и ме боли, когато говориш за себе си по този начин“.

○ **Приеми едноседмичното предизвикателство**

Постави си за цел да прекараш една седмица, в която избягваш разговори за тялото и друга негативна самокритика. Кажете на приятелите и семейството си какво правиш, за да могат те да те подкрепят и дори сами да опитат предизвикателството.

○ **Обърни внимание на разговорите за тялото в социалните мрежи**

Секцията с коментари под публикациите в социалните мрежи, особено под селфита и други снимки, е основен подбудител на разговори за тялото. Упражнявай се да избягваш разговор за тялото, като коментираш околната среда, какво правят приятелите и семейството ти на снимките, че се радваш да гледаш техните снимки, вместо тези на други хора.



○ **Замени негативните коментари с позитивни**

Направи подробен списък на думите, които използваш във връзка с тялото си, и помисли за положително заместващо определение за всичко отрицателно. Определението трябва да изразява благодарност към тялото ти. Например, „Прекрасно е, че ръцете ми могат да създават изкуство“, „Прекрасно е, че можеш да си починеш на мекичко в скута ми, докато ти чета приказка“.

Сподели с гетето си този списък за действие относно разговорите за тялото и го насърчи да прави същите неща с приятелите си.

Какво означава това?!

Преводач, който да споделиш с детето, за да ви помогне в общуването и да избягвате недоразумения.



Често ли ти се случва да спориш с детето си за дребни неща? Общуването би трябвало да е лесна работа, но още по-лесно се получава „развален телефон“ в комуникацията. Подхвърляш коментар какво мислиш за дрехата, която носи, а то хуква гневно навън и затръшва вратата. Питаш го какво е обядвало, а то възприема това като упрек към хранителния му режим.

Вероятно просто се опитваш да покажеш загриженост за детето, но реакциите му подсказват, че говорите на различни езици. Затова създадохме преводач за езика на родителите „Какво означава това?!“ специално за твоето дете, за да му помогнем да разбере какво точно искаш да кажеш.

Снимай го и го дай на детето. Това ще му помогне да разбере, че не се стремиш да го разстроиш, когато говориш за приятелите му, диетата или социалния му живот, и това може значително да подобри общуването между вас.

Сключи с детето споразумение да си обръщате взаимно внимание всеки път, когато някой от вас каже нещо, което се разбира погрешно. Такава отворена и честна комуникация изгражда доверие и укрепва връзката ви в дългосрочен план.

Какво означава това?

Какво имат предвид родителите ти **НАИСТИНА**, когато казват тези гразнещи неща



Родителите казват

Нали няма да излезеш в този вид?

Ти може би чуваш

Какви са тези дрехи?
Изглеждаш смешно.

Може би имат предвид

Много бързо растеш и това ме тревожи понякога

Родителите казват

Какво обядва днес?

Ти може би чуваш

Сигурно нищо, както обикновено.

Може би имат предвид

Важно е да се грижиш за себе си и искам да се уверя, че се храниш добре.

Родителите казват

ПАК ли си на телефона? Все си на телефона и си пишеш с приятелите, с които току-що сте се разделили.

Ти може би чуваш

Не харесвам приятелите ти.

Може би имат предвид

Цял ден беше с приятелите ти. Важно е да отделяш време и на себе си и семейството.

Родителите казват

Пак ли излизаш с тях?

Ти може би чуваш

Не харесвам приятелите ти и не им вярвам. Не ти влияят добре.

Може би имат предвид

Цял ден беше с приятелите ти. Важно е да отделяш време и на себе си и семейството.

Вероятно родителите ти нямат против да прекарваш време с приятелите си, стига да отделяш внимание и на семейството. Тях наистина ги интересува какво ти се случва. Защо не им разкажеш за важното в твоя ден?

Когато си сред добри приятели, чувстваш щастие и увереност, така че е съвсем нормално родителите ти да бъдат загрижени, ако според тях излизаш с хора, които те карат да се чувстваш зле.

Функционалност на тялото

×



+

+

○

**Да се чувстваме добре,
като се фокусираме върху
чувствата и какво могат
да правят телата ни.**

Начинът, по който говорим с децата относно телата им, може да повлияе сериозно върху това как възприемат себе си.

Като говорим по въпроса как функционира тялото и какво ни позволява да правим, вместо по въпроса как изглежда, можем да им помогнем да подобрят самочувствието си. Така ще развият положително отношение относно телата си и това ще смекчи негативното влияние, което може да идва от медиите или връстниците.

Освен това, като се фокусира върху начините, по които телата превръщат живота ни в толкова специално и различно преживяване, детето ти ще се научи да цени личните качества – в себе си и в другите.

Да започваме



Защо е важно да говоря на децата си какво може да прави тяхното тяло?

Детството е особено важен етап в изграждането на отношение и поведение към собственото ни тяло. Проучванията сочат, че децата още от тригодишни имат представа, че „слабото е хубаво, а дебелият е лошо“, а преди навършване на десет години вече са развили негативно отношение към видимите разлики, например белези по лицето.

Разговори относно телата, включително размери, цвят на кожата, коса и черти на лицето, се появяват във всякакви форми при малките деца.

Но не се притеснявай, според изследванията не е вредно да се говори на малките деца относно възприятието на тялото, стига да го правим както трябва.

Как да говоря с децата за телата им?

Най-добрият начин да се говори за тялото е като се подчертава какво може да прави, а не как изглежда – включително сетива, креативност и интелект, движения. Ако правим това често и отрано, можем да помогнем децата да развият усещане за собствената си стойност извън външния вид и да намалим риска да развият притеснения относно тялото, когато пораснат.

Целта е да разберат, че тялото им е нещо ценно, за което трябва да са благодарни и което трябва да ценят, не само заради това как изглежда. Ако детето се научи да възприема тялото отвътре (какво изпитва и какво може), а не само по отношение на вида му отвън, ще бъде по-вероятно да цени и да се грижи за тялото си по време на детството и след него.

Често в края на деня с моята петгодишна дъщеря говорим за любимото нещо, което сме правили с нашето тяло този ден.

д-р Стефани Дамиано
специалист по възприятие на тялото

Специалист по възприятие на тялото и майка на две деца, д-р Стефани Дамиано казва: „Опитвам се да говоря на децата си колко прекрасни са нашите тела с нещата, които могат да правят. Може да питате: „Кажете едно нещо, заради което се зарадва, че тялото ти успя да свърши днес“.

Можете и да говорите на детето си какво вашето тяло ви позволява да правите.

Специалист по възприятие на тялото и майка на три деца, д-р Зали Ягер добавя: „Децата ми все намират най-неподходящия момент да ми вдигнат блузата и да питат защо коремът ми се мърда като желе. Това е чудесна възможност да покажете благодарност към възможностите на тялото си. Само че ще е добре да си развиете отговорите предварително, тъй като на повечето хора обикновено не им идват естествено!

Неща от типа на „Пухкавото ми коремче ти позволява да си легнеш в удобен скют и да получаваш мекички прегръдки“, или „благодарение на силните ми крака мога да събирам всички играчки, които оставяш по пода“ показват приемане на собственото тяло и могат да помогнат на детето също да развие такова.“

Означава ли това, че не мога да правя комплименти на детето си как изглежда?

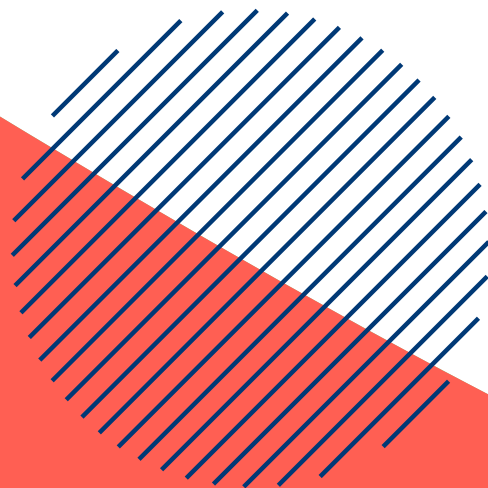
На повечето родители им идва естествено да правят комплименти на децата си как изглеждат и в това няма нищо лошо, но се опитвай да балансираш с комплименти и за други качества и таланти.

Много хора мислят, че като правят на децата си комплименти за външния вид, ще повдигнат самочувствието им, но ако го правим прекалено много, можем да затвърдим нереалистичните стандарти за красота и да изпратим послание, че външният им вид е сред най-важните им качества. Това послание винаги ще ги заобикаля в мрежите, в книгите, сред връстниците, така че ако се фокусираме върху другите преимущества, ще помогнем нещата да се балансират.

Идеи как да говорим с детето относно възможностите на тялото, а не външния вид

Всички тела, независимо от възможностите и външния им вид, заслужават да ги ценим. Например, можеш да насърчаваш у детето си благодарност за това как:

- + **Сетивата** му позволяват да усеща вкуса на тортата, да чете новата си книга, да слуша любимата си музика.
- + **Функциите и системите на тялото** му позволяват да спи, за да си възстановява енергията и да създава нови спомени; да създава нови спомени; да храносмила за създаване на енергия; да диша! И колко е гениално, че кожата създава нови клетки всеки ден, така че да може да оздравява!
- + Може също да се фокусираш върху специалните **качества и умения** на детето, например креативност и общуване: ръцете му позволяват да рисува и прегръща, гласовите струни – да пее и да се смее с приятели, мозъкът – да чете и да си измисля забавни истории.



Функционалност на тялото

Списък за действие



○ **Създай възможности да оценява тялото си**

Дай на детето възможности да оценява тялото си заради нещата, които може да върши, вместо заради външния вид. Фокусирай се върху качества, които различават детето от теб и от всички останали, за да покажеш как всички си имаме различни умения и затова е толкова вълнуващо да бъдем човешки същества.

Насърчавай детето да дава свои предложения, като ги оформя като суперсили. Може да напише позитивни фрази, които да си повтаря. Нека започват с „Аз съм...“, например „Аз съм оригинален, забавен и се грижа за хората!“, или „Аз съм прекрасен, смел и силен“. Или си направете ритуал преди лягане всеки да казва за какво е благодарен на тялото си в този ден.

○ **Избягвай да правиш комплименти за външния вид на детето**

Ако другите хора коментират външния вид на детето ти, можеш в своята реакция да промениш посланието. Може да кажеш: „Има по-интересни теми за разговор от начина, по който изглеждаме. Знаеш ли, че (...), а наскоро се научих да (...) и се справях страхотно!“. По този начин деликатно ще насърчиш не само детето си, но и всички наоколо да се фокусират върху различни от външния вид неща.



○ **Не се фокусирайте върху килограмите**

Може да ти се струва важно да говориш с детето си за килограмите му по здравословни причини, но има доказателства, че при децата критикуването на теглото им и подтикването към отслабване може да окаже сериозни вреди и да доведе до дългосрочно неудовлетворение от собственото им тяло, смущения в храненето им и напълняване. Не е нужно килограмите да бъдат част от разговорите за това кое е здравословно. Може да се фокусирате върху здравословните навици. Представи здравословното поведение като нещо забавно и общо в семейството, например семейни разходки сред природата или консумиране на по-цветна и разнообразна храна.

○ **Промени разговора**

Ако детето ти говори за тялото си, например че е прекалено дебело/ниско/тъмно/грозно, опитай да устоиш на автоматичния отговор, че не е така. Това би отправило послание, че определен външен вид по подразбиране е „лош“ и предполага внушението, че промяната във вида (напр. отслабване) винаги е хубаво нещо. Вместо това се фокусирай върху качествата, които правят детето ти прекрасно. Кажи, например, че мазнината не е нещо лошо, напротив, важна е, за да ни топли и да помага да съхраняваме енергия за живот.

Да ценим индивидуалността

Няма друг като теб!



Насърчи детето да мисли за уникалните си черти, наследството на семейството си и уменията си, за да отключи своето самочувствие.

В днешното общество е станало нещо често срещано, дори мода, хората да говорят негативно за себе си. Това се отнася особено за самокритиката към външния вид като лесен начин да покажем, че емоционално не сме добре. Понякога, когато се чувстват тъжни, самотни или изморени, децата описват това като усещане, че са „дебели“ или „грозни“. Но дебелината и грозотата не са чувства и като се говори по този начин, се разводнява емоционалният речник и се поставя ненужен акцент върху външния вид.

Да познаваме уникалните си черти и умения, да си позволяваме да ценим тези качества, е важно за изграждането на самочувствие.



Да ценим индивидуалността

Инструкции за упражнения



Използвай това забавно практическо упражнение, което ще помогне на теб и детето ти да помислите какво цените в себе си. Използвай въпросите по-долу така, както ти се вижда комфортно и приятно. Можете, например, да:

- + Обсъждате отговорите на въпросите на връщане от училище или на масата за вечеря.
- + Да седнете заедно с любимите си тефтерчета и да ги използвате като дневник за отговорите. Ако ви се струва приятна идея, след това може да си размените дневниците и всеки да коментира отговорите на другия.
- + Нарисувайте отговорите и нека всеки обясни какво е нарисувал. Сложете творбите на хладилника или по стените.
- + Снимайте предмети, хора и места, които изразяват вашите отговори и си направете общ албум, или споделете снимките в социалните мрежи.



Снимай следващата страница, насърчи детето си да я попълни и я сподели в социалните мрежи, като отбележиш @dove



Имам много уникални черти. Например:

--

Три неща, които обичам да правя:

--	--	--

Три неща, в които ме бива:

--	--	--

Ценя тялото си, защото ми позволява да

--

**Много се гордея с произхода и културата
на моето семейство, тъй като**

--

Оставяме на теб

Надяваме се, че **The Confidence Kit** е бил полезен на теб и любимите деца в живота ти.

Сподели упражненията и съветите с тях и помни списъците ни с действия, за да ти помагат да започваш разговори и да продължаваш да предаваш позитивни послания за отношението към тялото. Най-важното е, не спирай да говориш с детето относно нещата, които мисли и чувства. Това ще укрепи доверието и ще помогне на детето да види, че го обичаш и уважаваш заради уникалните му качества като човек.

Винаги помни, че като оставим настрана тревогите от време на време, това е вълнуващо и скъпоценно време за теб – да гледаш как детето ти се превръща в уверен и независим млад човек, който ще има щастлив и смислен живот. Ти си ключова част от този процес, така че му се наслаждавай.

Искаш още?

Имаме много ресурси, включително видеа, упражнения, примери и професионални съвети, на dove.com/selfesteem



Нашата мисия е да променим красотата. Ще участваш ли?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother–Daughter Body Image and Well–Being Intervention. *Health Psychology*, 35, 996–1006. doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 157–169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8, 101–109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, 6, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Харесвай собственото си тяло, за да помогнеш и на детето си

Becker, C.B., Diedrichs, P.C., Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders*, 1:6. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles*, 81, 385–397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. *Psychology of Men & Masculinity*, 15, 68–77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 41, 114–129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. "I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17:137–151. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women". *Psychology of Women Quarterly*, 35, 18–28. doi: 10.1177/0361684310384107

Социални мрежи, филтри и разговор за селфитата

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017–2025. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study, *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Tiggemann, M., & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50, 80–83. doi: 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behaviour*, 79, 68–74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38–45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Детокс на съдържанието – ръководство за родители

* Източник: Dove Self-Esteem and Social Media Report (April 2022).

** Източник: Dove Toxic Influencer Research (2022).

Да победим тормоза

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health*. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Accessed from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dymorphic Concerns. *Frontiers in Psychology*, 10, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image*, 29, 65–73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 27, 718–735. doi: 10.1111/jora.12310

Функционалност на тялото

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body image*, 9(4), 524–527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? *Stigma and Health*.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1166–1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image*, 18, 86–95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. *Body Image*, 34, 59–66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. *Child Development*, 88(6), 1799–1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1–3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development*, 84(5), 1526–1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive medicine*, 93, 135–146.

Благодарности



Тези специалисти от Центъра за изследване на външния вид, Университета на Западна Англия, допринесоха за материалите в нашия **The Confidence Kit**:

Професор Филипа Дидрихс
Шарън Хейууд
Д-р Надя Крадок
Джорджина Пеграм
Кристи Гарбет

Благодарим още на глобалния консултативен съвет на проекта за самочувствие на Dove 2013 – 2016 за информацията и приноса.

