

Özgüven Kiti

Kendiniz ve hayatınızdaki
gençler için özgüven
inşa etmek



İçindekiler



03 Giriş

Güzellik kavramını değiştirme misyonumuzda bize katılır mısın?

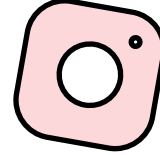
05 Çocuğunuza Destek Olmak İçin Bedeninizi Sevin

Ona örnek olun ve çocuğunuzun kendi bedeni ile ilgili iyi hissetmesini sağlayın.



07 Sosyal Medya ve Filtreler & Selfie Konuşması

Çocuğunuzun online dünyayı keşfetmesine yardımcı olun



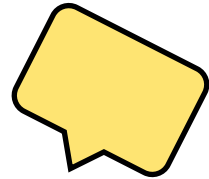
11 Zorbalıkla Mücadele

Dış görünüşü ile ilgili alay ve zorbalık gibi davranışlara maruz kalan çocuğunuzu destekleyin.



17 Çocuğunuzla Aranızdaki İletişimi Geliştirin

Zorlu konularda size yardımcı olacak bir aracımız var.



23 Bedenimizin İşlevleri

Bedenin işlevlerine ve hissettiklerine odaklanmanın faydalarını öğrenin.



27 Bireyselliği Destekleyin

Çocuğunuzun kendine özgü özelliklerine ve yeteneklerine odaklanarak, özgüvenini ortaya çıkarın.



Misyonumuz, güzelliğe bakışımızı değiştirmek.

Bize katılır mısın?



Dove olarak misyonumuz, gençleri bedenleri ve dış görünüşleri ile ilgili pozitif düşünmeye teşvik etmek ve böylece potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olmak.

Özgüven Kiti, hayatlarındaki bir ya da birden fazla çocuğun fiziksel özgüvenini geliştirmesine yardımcı olmak isteyen sizin gibi yetişkinler için uzmanlar tarafından hazırlandı. Kısacası, ister bir ebeveyn, ister bir büyükanne veya büyükbaba, ister bir bakıcı, öğretmen, hala veya dayı, isterseniz güvenilir eski bir arkadaş olun, bu kit çok işinize yarayacak!

**Misyonumuz,
tüm dünyada**

**250
MİLYON'DAN**

**fazla gence, Dove'un özgüven
geliştiren programları ve
fiziksel özgüven eğitimleri ile
destek olmak.**

Araştırmalar, yetişkinlerin fiziksel 6zg6ven açısından hayatlarındaki gençler için 6nemli rol modeller olduklarını g6steriyor. Doğru tavsiyeler, araçlar ve beceriler ile, bedenleri konusunda daha 6zg6venli ve rahat olmalarını sağlayarak hayatınızdaki bir ya da birden çok ocuk 6zerinde pozitif bir etki yaratabilirsiniz. Bu kitteki 6neri ve aktivitelerin, size bu yolculukta yardımcı olacağını umuyoruz!

Beden imajının, gençlerin fiziksel ve zihinsel sağlığı, eğitim hedefleri ve ilişkileri 6zerinde 6nemli bir etkisi olduğunu biliyoruz. Bu kitteki yazılara ve aktivitelere vakit ayırarak, aslında çocuğunuzun sağlık ve mutluluğuna yatırım yapmış olacaksınız.

Bu içerikler, çocuklara ve gençlere yardımcı olmak isteyen yetişkinler için hazırlanmıştır.

**Çocuğunuzun bulunduğu
gelişim evresine en uygun
yazıları ve aktiviteleri
seçebilirsiniz.**

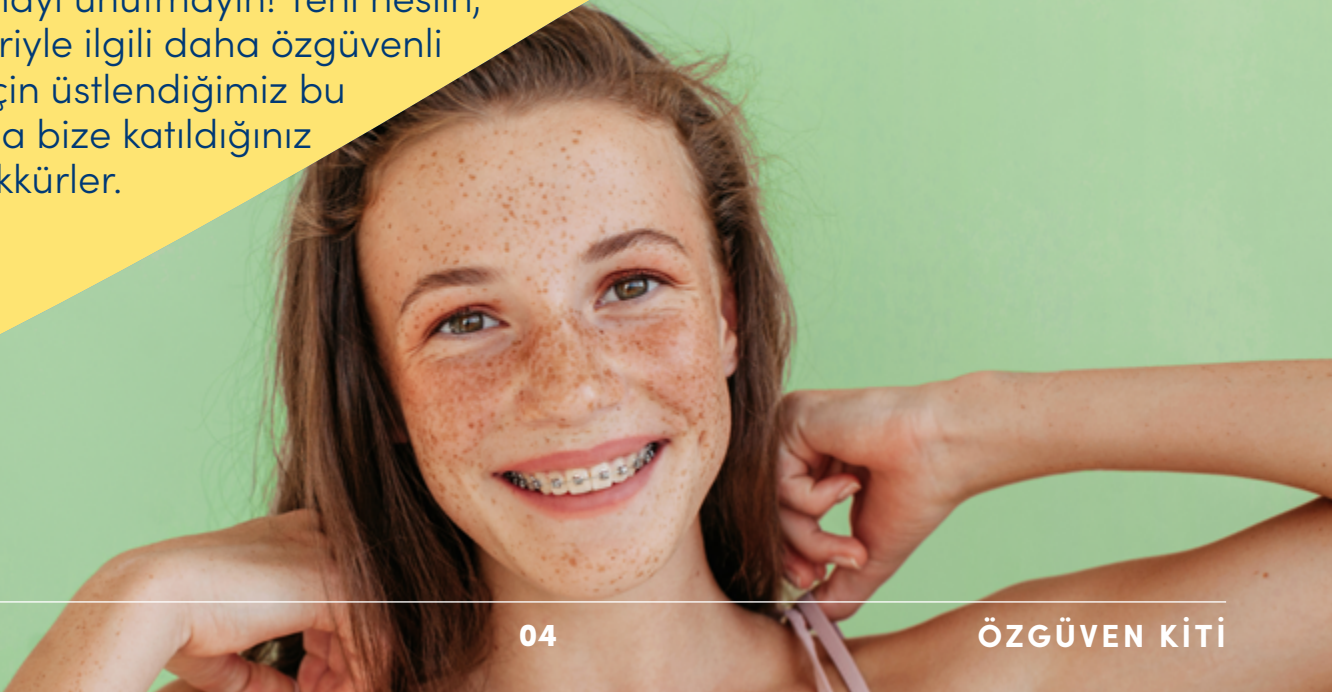
Açık fikirli olmayı ve bu yolculuktan keyif almayı unutmayın! Yeni neslin, bedenleriyle ilgili daha 6zg6venli olması için 6stlendiğimiz bu misyonda bize katıldığınız için teşekk6rler.

6zg6ven

**Kendi 6zdeğerimizle ilgili
genel yargımız**

Fiziksel 6zg6ven

**Dış g6r6n6ř6m6z ve bedenimizin
yapabilecekleri ile ilgili
neler d6ř6nd6ę6m6z ve
hissettiğimiz**



Çocuğunuza destek olmak için bedeninizi sevin

01

Çocuğunuzun yüksek bir özdeğer hissi ve fiziksel özgüven ile yetişmesini istiyorsanız, yapabileceğiniz çok kolay bir şey var: Kendinizi ve bedeninizi kabullenmek ve sevmek

Özeleştirici gençlerde sık görülen bir durumdur. Kendisini küçük görmemesi için çocuğunuzu kaç kere uyardınız? Bazen yetişkinlerin de özgüveni zayıf olabiliyor, yani kendi kendinizi eleştirerek çocuğunuza da bu kötü alışkanlığınızı istemeden de olsa öğretiyor olabilirsiniz. Hiç aynaya bakıp kendinizi beğenmediğiniz veya görünüşünüzden şikayet ettiğiniz oluyor mu? Belki farkında bile olmayabilirsiniz.

Fiziksel özgüven kendinizi sevmekle başlar

Ne yazık ki araştırmalar, kendi bedenlerinden memnun olmayan ebeveyn, bakıcı, aile üyeleri ve öğretmenlerin çocuklarının da zayıf bir fiziksel özgüvene sahip olma ihtimalinin yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Üstelik bu şekilde, daha iyi bir fiziksel ile zihinsel sağlık, daha mutlu ilişkiler ve hem iş yerinde hem de evde daha yüksek bir özgüven de dahil olmak üzere, daha yüksek bir fiziksel özgüvenin sağlayacağı faydaları da geçiriyorsunuz. Bedeninizle ilgili hislerinizi değiştirmeniz kolay değil, ancak sizinle paylaşacağımız bazı ipuçları sayesinde, bedeninizi daha fazla takdir edebilir ve daha kolay kabullenebilirsiniz. Çocuğunuz da bu pozitif yaklaşımınızdan olumlu bir şekilde etkilenecektir.

Bedeninizi Kabullenin

Aksiyon Listesi



Geçmişe gidin

- Birkaç yıl önceki resimlerinize bakın. ○ zamanlarda da bedeninizden memnun olmadığınızı, oysa aslında iyi görüldüğünüzü fark edebilirsiniz. Bu alıştırma, bedeninizi olduğu gibi kabullenmenize ve onu daha çok sevmenize yardımcı olabilir.

Bedeninizi size yaşattığı deneyimler için takdir edin

- Unutmayın, bedeniniz yaşadı, çalıştı ve hayatınız boyunca sizinleydi. Çocuğunuza ve başka kişilere baktınız ve pek çok mücadele verdiniz. Yaşlandıkça bedenimizin değişmesi de doğal bir durum. Bedeniniz harika ve hem onu hem de sizin için yaptıklarını takdir etmeniz, fiziksel özgüveninizi arttırabilir.

Kendinizi sosyal medyada yer alan influencer ve ünlüler ile kıyaslamayın

- Kendinize reklamlarda ve sosyal medyada gördüğünüz kişilerin çoğunlukla filtreler, rötuşlar ve çeşitli yollarla dijital olarak daha güzel hale getirildiğini hatırlatın. Gerçek olmayan bu görüntüler ile kendinizi kıyaslamanız adil değil.

Bedeninizle yeniden bağlantı kurun

- Bedeninizi kullanarak, işlevlerini yeniden keşfedin. Hafif bazı boyun ve sırt esneme hareketleri yapın, vücudunuzun gücünü ve varlığını hissetmek için derin, yavaş nefesler alın.



Pozitifliğe odaklanın

- Çocuğunuzla birbirinizin kişiliği, başarıları ve yetenekleri ile ilgili sevdiğiniz şeyleri konuşun. Yalnızca olumlu yönlere odaklanın ve belirli örnekler vermeye çalışın. Çocuğunuzun sizde en çok sevdiği özelliklere kulak verin ve desteğe ihtiyacınız olduğunda bunları kendinize hatırlatın.

Kendinizi takdir edin

- Bir hafta boyunca her sabah bir aynanın karşısına geçin ve hem görünüşünüz hem de kişiliğinizle ilgili sevdiğiniz beş maddeyi yazın veya zihninize not edin.

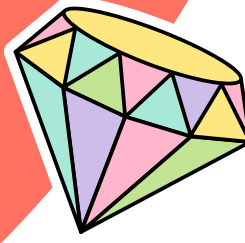
Çocuğunuzla kendi bedeninizle ilgili neler hissettiğiniz konusunda konuşun. Bedeninizde en takdir ettiğiniz şeylere ve özellikle de bedensel işlevlerine odaklanın (örneğin, yaratıcı bir ifade yapabilmesi, fiziksel duyuları, dinlenme, iyileşme ve yenilenme gücü).

Sosyal medya

Filtreler ve Selfie Konuşması



02



Sınıfın kabadayısıyla nasıl mücadele edileceği veya seks, rıza ve ergenlik gibi bazı konular, büyümenin kaçınılmaz bir parçası.

Sosyal medyanın yükselişi ve insanların görünüşlerini manipüle eden Selfie ve filtrelerin artmasıyla birlikte, Selfie'ler konusunda çocuğunuzla konuşmak ve ona online dünyada yardımcı olmak için daha iyi bir zaman olamaz.

Hadi Başlayalım



Sosyal medya mutluluğu nasıl etkiliyor?

Gençlerin üçte birinden fazlasının günde üç saatini (veya daha fazlasını) sosyal medyada harcadığını düşünürsek, rahatlıkla sosyal medyanın artık hayatımızın ayrılmaz bir parçası olduğunu söyleyebiliriz. Sosyal medya arkadaşlarımızla ve ailemizle iletişimde kalmamızı, anılarımızı kaydetmemizi, farklı geçmişlere sahip insanlar hakkında bilgi edinmemizi ve hatta en son dans trendlerini öğrenmemizi sağlayabiliyor.

Peki neden gençler sosyal medyada ne kadar çok zaman harcarsa, özgüvenleri, ruh halleri ve bedenlerine duydukları güven o kadar düşük oluyor?

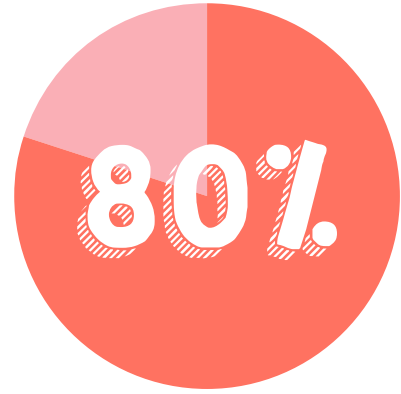
Bilim insanları sosyal medyanın gençlerin hayatlarını negatif veya pozitif etkilemesinin sosyal medyayı (ne kadar değil) nasıl kullandıkları ile ilgili olduğunu söylüyor.

Başkalarıyla aktif olarak etkileşime girmek ve içerik paylaşmak bizi birbirimize yakın hissettiriyor ve duygu durumumuzu iyileştiriyor olabilir. Öte yandan, sosyal medyayı sadece pasif olarak takip etmek de, bize kendimizi yalnız ve kopuk hissettirebiliyor. Ayrıca dış görünüşümüze odaklanmamıza ve belirli bir şekilde görünmediğimizde kendimizi yetersiz hissetmemize neden olabiliyor.

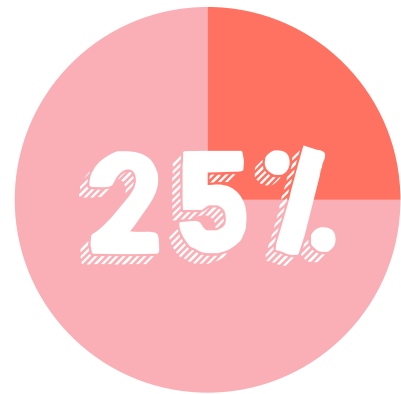
Sosyal medya ile düşük fiziksel özgüven arasındaki ilişkiye baktığımızda, beğeni ve yorumlar ile başkalarından onay beklemek ve kendimizi başkalarıyla kıyaslamak da negatif bir etki yaratabiliyor. Bunun ana nedenlerinden biri, internette gördüğümüz fotoğrafların çoğunun dijital olarak manipüle edilmiş olması ve gerçek hayatın bir yansıması olmaması.



günde en az üç saat sosyal medyada vakit geçiren gençlerin oranı



dış görünüşlerini sosyal medyada gördükleri kişilerle karşılaştırdıklarını söyleyen genç kızların oranı



fotoğraflarında düzenleme yapmazsa yeterince iyi görünmediğini düşünen genç kızların oranı

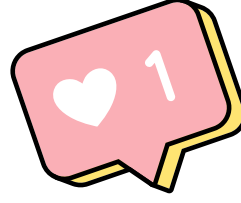


Dijital hileler ve gerçek

Sosyal medyada yalnızca insanların hayatlarının en önemli anlarını görme eğilimindeyiz ve çoğu insan yalnızca kendilerinin “en iyi” göründükleri fotoğraflarını paylaşıyor. Eğer çocuğunuzun sosyal medyada gördüğü fotoğrafların tümü dikkatle seçilmiş, düzenlenmiş ve filtre uygulanmış ise, bu onların fiziksel özgüvenini olumsuz etkileyebilir.

Beş kızdan dördü, kendilerini sosyal medyadaki diğer insanlarla karşılaştırdığını söylüyor ve tam da bu nedenle mükemmel selfie’yi paylaşmak eğlenceden öte bir zorunluluk haline gelebiliyor. Kısa süre önce yaptığımız araştırma, kızların herhangi bir fotoğrafı paylaşmadan önce istedikleri “doğru” görünüşü yakalamak için ortalama 14 selfie çektiğini gösteriyor. Filtreler ayrıca, kusurları gidererek, cildi aydınlatarak, kirpikleri daha uzun göstererek, gerçekçi olmayan güzellik standartlarını taklit edecek şekilde görünüşümüzü değiştirmemize olanak tanıyor.

Selfie çekmek ve filtre kullanmak bir yaratıcılık ve kendini ifade etme şekli olabilir ancak, çoğunlukla toplumun güzellik standartlarına uymak için kullanılıyorlar. Çocuğunuz düzenlemediği fotoğrafları yayınlama konusunda kendinden emin olmayabiliyorsa, bu tam bu noktada bir sorun olabileceğini gösteriyor. Aslında, kızların dörtte biri fotoğraflarını düzenlemeden yeterince iyi görünmediklerini düşünüyor, dolayısıyla selfie’lerle ilgili konuşmak şimdiye kadar hiç olmadığı kadar önemli.



**Kızlar,
paylaşacakları fotoğrafı
seçmeden önce doğru
görünüşü yakalamak için
ortalama**

14

selfie çekiyor



Selfie'lerle ilgili konuşmak

Aksiyon Listesi



○ **Dijital haberleri anlamak**

İnsanların fotoğraflarını düzenlemek için kullandıkları teknikleri ve araçları anlatın ve birlikte bir liste yapın.

○ **Karşılaştırma tuzağına düşmeyin**

Çocuğunuz sosyal medyada gezinirken, onlara insanların çoğu zaman dikkatle düzenlenen görüntülerini paylaştıklarını hatırlatın. Sosyal medyada yer alan görüntülerle kendimizi karşılaştırmamızın adil olup olmadığını tartışın: (ipucu: elbette değil).

○ **Sosyal medyanın amacının "sosyalleşmek" olduğunu unutmayın**

Sosyal medyayı, insanlarla aktif olarak bağlantı ve iletişim kurmak için daha olumlu şekilde nasıl kullanabileceklerini konuşun. Kendilerini kötü hissetmelerine neden olan hesapları takip etmeyebileceklerini veya Instagram gibi uygulamalarda var olan "gizleme" özelliğini kullanabileceklerini hatırlatın.

○ **Siber zorbalıkla mücadele**

Online dünyadaki zorbalıkla mücadele edebilmeleri için bir plan geliştirin. Bir zorbalıkla karşılaştıklarında bunu güvendikleri bir yetişkin ile paylaşabileceklerini ve sosyal medya platformlarının da online zorbalığa karşı gizleme, engelleme ve şikayet etme özellikleri olduğunu hatırlatın.



○ **Farklı ve gerçek bir içerik yaratın**

Kendileri ve başkaları için daha eğlenceli, çeşitli ve pozitif bir online alan yaratmanın yollarını konuşun. Nasıl göründükleri ile hiç ilgisi olmayan, ilgi alanları, arkadaşlarıyla olan aktiviteleri ve kişisel özelliklerini yansıtan şeyleri yayınlamaları için neler yapabilecekleri hakkında konuşun. Bir ay boyunca hiçbir filtre kullanmamak üzere birlikte karar alın ve bu kararın size neler hissettirdiği ile ilgili konuşun!

○ **Nelerin reklam olduğunu öğrenin**

Sosyal medya fenomenlerinin her zamankinden daha popüler hale gelmesiyle, neyin reklam olup neyin olmadığını anlamak zor olabilir. Çocuğunuzun sosyal medya platformunda birlikte gezinin ve sponsorlu içerikleri gösteren ve göstermeyen gönderileri takip etme alıştırmaları yapın.

○ **Oturumunuzu kapatın**

Bunalmış hissediyorsa veya zevk almıyorsa, çocuğunuzun ara sıra sosyal medyaya ara vermesi için teşvik edin. Ekran başında kalma süresi için bazı sınırlar belirleyin, yürüyüşe çıkması, bir arkadaşını araması, elleriyle yaratıcı bir şeyler yapması veya her neyden hoşlanıyorsa onu yapması için cesaretlendirin.

Zorbalıkla Mücadele

Çocuğunuzun dış görünüşüyle alay mı ediliyor?



İncitici alaylardan ciddi zorbalık vakalarına kadar, çocuğunuza bu duygusal çalkantıların üstesinden gelmesi için yardım edin

Zorbalar konuyu eyleme döktüklerinde nadiren yaratıcı olurlar. Gençken sizin en sık karşılaştığınız alay ve dalga geçme sözleri nelerdi? “Dört göz”, “çilli surat” veya “şişko”.

Muhtemelen, çocukken hatırladığımız bu sözlerin çoğu görünüşümüzle ilgiliydi. Ne yazık ki çocuklarımız için de değişen pek bir şey yok. Günümüzde öğrenciler için en yaygın zorbalık konularından biri dış görünüş. Zorbalar; beden, ten rengi, saç stili, boy, cilt, ve olağandışı yüz özellikleri (örneğin yara izleri, doğum lekeleri) gibi fiziksel özelliklerle ve son trendlerden farklı görünen kişisel stillerle dalga geçerler.

Öncelikle, “zorbalık” ile ne demek istediğimizi anlamamız gerekiyor. Çocuklar arkadaşlarıyla aynı fikirde olmayabilir, kavga edebilir, dalga geçebilir ve şakalaşabilir. Zorbalık farklıdır. ABD hükümetinin StopBullying web sitesi, zorbalığı “gerçek veya algılanan bir güç dengesizliğini içeren, istenmeyen ve saldırgan davranış olarak tanımlıyor. Zorbalık, tehdit etme, dedikodu yayma, fiziksel veya sözlü saldırı, bir kimseyi bir gruptan kasten dışlama gibi eylemleri içerir.” Zorbalık online olabileceği gibi gerçek hayatta da gerçekleşebilir.

Zorbaların neden dış görünüşe odaklandığını anlayın

Gençlere ve bakıcılara bu konuda danışmanlık yapan bir uzman olan Liz Watson "Bu, gençlerin kim olduklarını keşfettikleri ve kendilerini nasıl ifade edeceklerini denedikleri bir evre. Dış görünüş bunun önemli bir parçası" diye açıklıyor. "Gençler, dış görünüşleri aracılığıyla kimliklerini keşfediyorlar ve toplumun buna nasıl tepki verdiğini öğreniyorlar."

Çocuğunuza zorbalıkla mücadelede destek olun

Çocuğunuzun daha da içine kapanmasından korkarak, ona iyilik etmiyor olabilirsiniz. Watson'a göre en iyisi açıkça konuşmak. "İsterseniz, başlangıçta zorbalık sözcüğünü kullanmayabilirsiniz," diyor Watson. Bunun yerine, "Senin için endişeleniyorum. Mutsuz görünüyorsun." diyebilirsiniz.

Ya da, konuşmayı günlerini nasıl geçirdiklerini, sıkıntılı veya eğlenceli neler yaşadıklarını sorarak, daha doğal bir şekilde geliştirebilirsiniz. Örneğin: *Bugün başına gelen en güzel şey neydi? Kötü bir şey mi oldu? Öğle yemeğinde arkadaşlarınızla oturdunuz mu? Servis yolculuğun nasıl geçti?*

Bu sorular çocuğunuzun size açılmasına yardımcı olabilir. Size açılırlarsa, başlarının derde girmeyeceğini ve onlara yardımcı olmak istediğinizi anlamalarını sağlayabilirsiniz. Fakat bunu ancak neler olup bittiğini anladığınızda yapabileceğinizi açıkça ifade etmelisiniz. Hiçbir sorun olmadığı konusunda ısrar ediyorsa, onları zorlamayın. Ancak belirtilere karşı dikkatli olun.

Yanlarında olduğunuzu hissettirin

Zorbalıkla baş etmek zaman alabilir, sabırlı olun ve çocuğunuzun neler yaşadığını anlamaya çalışın. Onlara destek olacağınızı gösterin ve görüşlerini değiştirmeleri gerekmediğini söyleyin. Birlikte zorbalıkla mücadele etmenin bir yolunu bulabilirsiniz.

Çocuğunuzun zorbalığa maruz kaldığını nasıl anlarsınız?

- + **Davranışlarda veya duygu durumunda değişiklikler**
Çocuğunuz aniden içine mi kapandı? Veya her zamankinden daha mı agresif?
- + **Fiziksel belirtiler**
Kesikler veya çürükler gibi nedeni bilinmeyen yaralanmalar veya hasar görmüş giysiler.
- + **Okuldan uzaklaşma**
Okula gitmemek için bahaneler bulmaları veya hastaymış gibi yapmaları.
- + **İlgi eksikliği**
Özellikle de, normalde keyif aldıkları şeylere karşı.

Çocuğunuzun, özellikle de dış görünüşü ile ilgili, zorbalığa maruz kaldığını gösterebilecek diğer belirtiler.

- + **Giyinme şeklini değiştirmek veya uçlarda bir stili benimsemek**
Örneğin, gözlüklerini ısrarla takmamak veya çok fazla makyaj yapmak.
- + **Kendini gizlemeye çalışmak**
Vücut şekillerini gizleyen bol giysiler seçmek veya saçlarını yüzlerine getirerek ciltlerini saklamak.

Kuşkusuz, bu belirtiler bir gencin hayatının normal bir parçası da olabilir, bu nedenle açık bir diyalog geliştirmek bu noktada daha da fazla önem kazanıyor.

Zorbalıkla Mücadele

Aksiyon Listesi



Çocuğunuza yalnız olmadığını gösterin

Ona kendi gençlik deneyimlerinizi anlatın. Belki sizinle de belli bir özelliğiniz nedeniyle dalga geçiyorlardı, ama şimdi siz o özelliğinizin sizi farklı kılan bir şey olduğunu anladınız.

Birlikte çalışın

Zorbalarla başa çıkmak için bir strateji geliştirmelerine yardımcı olun, ancak plandaki tüm adımlar hakkında fikir birliğine vardığınızdan emin olun.

Onlara güven verin

Onlara görünüşlerinde yanlış bir şey olmadığını ve onları bir birey yapan şeylere hayran olduğunuzu söyleyin.

Onları güçlendirin

İnsanların zorbalık yapmalarının pek çok nedeni vardır: Kendileri de zorbalığa maruz kalmışlardır veya özgüvenleri zayıftır. Zorbanın ruh halini anlamak ve onlara karşı gelmek en iyi yöntemlerden biridir. Bu cesaret ister, ancak başarılırsa özgüvenleri artacaktır ve negatif bir deneyimi gerçek bir güçlenme sürecine çevirebilirler.

Açıklayın

İnsanların neden başkalarına zorbalık yaptığını anlamalarına yardımcı olun. Bazen, zorbalar sosyal medyada gizli bir kimlik kullanıyor olmaktan cesaret alıyor olabilirler. Çocuğunuza, sosyal medyayı kapatmasını ve ortamdaki rahatsız edici durumlardan uzak durmasını söyleyin. Bazen zorbalar kendileri de evlerinde sıkıntı yaşıyor olabilirler ve çeşitli başka faktörler nedeniyle etraflarını rahatsız edebilirler. Çocuğunuz, zorbaların negatif yorumlarına odaklanıyorsa, bu yorumların etkisini azaltacak ifadeler yaratmalarına yardımcı olun (örn. "Ben iyi bir insanım ve bana nazik davranılmasını hak ediyorum"). Mutlu bir aile yaşamının özgüvenlerine nasıl destek olduğunu görmelerini ve bu şansa sahip olmayanlara karşı nasıl empati geliştirebileceklerini anlamalarını sağlayın.



Değişiklik yapın

Zorbalık yakın arkadaş çevrelerinde maruz kaldıkları bir durum ise, onları yeni bir grup bulmaları için teşvik edin.

Duygularını kabul edin

Çocuğunuzun duygularını anladığınızı gösterin. Alaylar, hareketler veya başka türlü bir zorbalık eylemi nedeniyle kendilerini kötü hissediyorlarsa, onlara bunları görmezden gelmelerini söylemeyin. Onları dinleyin ve hikayelerine inanın.

Tekrarlanan hareketleri tespit edin ve bu kişileri engelleyin ya da şikayet edin

Zorbalığın nerede ve ne zaman gerçekleştiğini bulun. Eğer belirli bir zamanda veya yerde gerçekleşiyorsa (örn. okulda veya bir uygulamada), çocuğunuza bunları gösterin ve bunlardan kaçınmalarını isteyin veya arkadaşlarının bu zamanlarda onun yanında olmalarını rica edin. Uygulamaların engelleme ve şikayet etme özelliklerini kullanabileceklerini hatırlatın.

Güvendikleri bir yetişkin ile konuşmalarını sağlayın

Bu durum okulda meydana geliyorsa veya öğrencilerin siber zorbalık yaptıkları bir olay söz konusu ise, okulda bir yetişkinle konuşmaları konusunda onları destekleyin. Önce bir sınıf öğretmeni ile konuşmak ve daha sonra, gerekirse sonraki adımlara geçmek en doğru yoldur.

Okulla konuşun

Eğer çocuğunuz öğretmeni ile konuşmak istemiyorsa, okulla kendiniz konuşabilirsiniz. Çoğu okulun zorbalıkla mücadele konusunda bir stratejisi vardır ve durumu nasıl ele alacaklarını biliyorlardır. Ancak, çocuğunuzun kendine ihanete uğramış hissetmemesi için, amacınızın ne olduğunu onlarla paylaşın.

Konuya dahil olmak isteyip istemediğinize karar verin

Çocuğunuzun durumu kendi başına halletmesi ve sizin de arka planda ona destek olmanız en iyisi olabilir.

Destek alın

Kendi yaşıtı gençler ile destek sağlayan zorbalık karşıtı internet sitelerinden destek ve tavsiye alabilirsiniz ya da özel danışmanlar çocuğunuzun hisleri ve olaylarla başa çıkma stratejileri konusunda onlara yardımcı olabilir.

Aile içi şakalar

Ne zaman aile içi zorbalığa dönüşür?

Şakalar ve alaylar aile ilişkilerinin bir parçasıdır, ancak sinir bozmaya başladıklarında özgüven eksikliğine neden olabilirler.

Çocuğunuz ergenliğe adım atarken, dış görünüşleri ile ilgili yorumlar konusunda hassaslaşacaklardır ve aile üyeleri bu sözlerin etkisini fark etmeyebilir.

Elbette, tartışmalar ve şakacı alaylar her ailede olan şeylerdir. Bunlar çocuğun kendi fikirlerini geliştirmesine, günlük hayatın bir parçası olan eleştirilere karşı dirençli olmalarına yardımcı olabilir. Ancak, hangilerinin güçlü bir karakter geliştirmeye katkı sağladığını ve hangilerinin özgüveni düşürdüğünü iyice anlamak gerekir.



Tanıdık mı geldi?

Journal of Adolescent Health dergisinde yakın tarihte yayınlanan bir çalışmaya göre, gençlerin yarısına yakını, aile üyelerinden dış görünüşleri ile ilgili alaycı yorumlar duyuyor.

Sevdiklerinin dış görünüşleriyle ilgili şakacı yorumları, gençler üzerinde derin bir etki yaratabilir ve uzun vadede özgüvenlerine zarar verebilir.

Şakalar incitebilir

"Aile üyelerinden dış görünüşleri ile ilgili eleştiriler veya şakalar duyan çocuklar, kilolarını sağlıklı yollarla kontrol etmeye, bedenlerinden memnun olmamaya, kendilerini arkadaşlarıyla karşılaştırmaya, dış görünüşlerine çok önem vermeye, düşük bir özgüvene sahip olmaya ve daha depresif olmaya daha eğilimli" diyor araştırmacı psikolog ve beden imajı uzmanı Profesör Phillippa Diedrichs.

Öte yandan, destekleyici ve sıcak aile ilişkileri, çocuklarda beden imajı ve beden memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahip. Peki durumu ele almanın en iyi yolu nedir?

Çocuğunuzdan taraf olun ve bir sınır koyun

Zararsız şakalaşma ve alay arasındaki çizgiyi nerede çekeceğinizi dikkatlice düşünün, çünkü kasıtsız da olsa, bunlar çocuğunuzun fiziksel özgüvenine zarar verebilir. Harekete geçmek bunun bir aile içi soruna dönüşmesini önleyebilir.

Çocuğunuzun aile içi alayla karşı karşıya kaldığında kullanması için proaktif başa çıkma stratejileri bulmak ilk adımdır. Söz konusu strateji bunları görmezden gelmek, veya daha açık şekilde, bu yorumlarda bulunan kişilerle yüzleşmek olabilir:

Bu kişilere, alay edilmenin çocuğunuzun nasıl hissettirdiğini söyleyin.

Dış görünüşle ilgili alayların incitici olduğunu vurgulayarak, bunları aktif olarak karşı durarak, çocuğunuza bunlarla başa çıkması için teknikler geliştirmesi için yardımcı olarak, onların fiziksel özgüvenlerini korumaya ve geliştirmeye doğru önemli bir adım atmış olacaksınız.

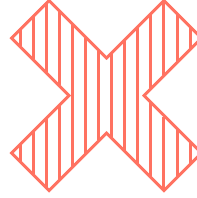
Şunları söylemeyin



"Şeyin cildi son zamanlarda çok bozuldu değil mi?"



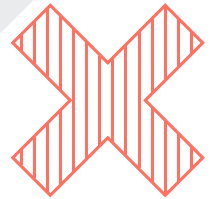
"Bir erkek gibi görünmek istiyorsan, spor salonuna gitmeye başlamalısın."



"Bu saçlarla kimse sana bakmaz!"



"Şu tombulluğun çok tatlı"



Aile içi şakalar

Aksiyon Listesi



○ İncitici yorumlara karşı dikkatli olun

Aile buluşmalarında çocuğunuzu utandırabilecek veya bu tür şeylere dikkat çekecek kilo, vücut şekli, cilt rengi, saç stili veya dış görünüş ile ilgili olumsuz yorumlara karşı dikkatli olun.

○ Konuyu değiştirin

Konuyu olay çıkarmadan başka yöne çekmeye çalışın. Gerekirse bu kişilerle ayrıca konuşabilirsiniz. Ayrıca, çocuğunuza da bu tür yorumların kabul edilemez olduğunu söyleyin. Oldukları gibi harika göründüklerini ve isterlerse konuşmaya hazır olduğunuzu söyleyin.

○ Alay edenlerle konuşun

Ailede bir kişi çocuğunuzun vücudu veya dış görünüşü ile dalga geçmeye devam ediyorsa (veya çocuğun önünde başka biriyle dalga geçiyorsa), bu kişiyle özel olarak konuşabilirsiniz. Aşırı duygusal veya çok sert olmayın, mümkün olduğunca tarafsız bir dille konuşun. Bazen, konuya nazikçe yaklaşmanız gerekebilir, bazı durumlarda ise daha net olmanız daha iyi olacaktır. Çocuk veya yetişkin bir aile üyesiyle konuşmak farklı bir yaklaşım gerektirir.



○ Durumu açıklayın

Dış görünüşle ilgili konuşmamanın ne kadar önemli olduğunu ve görünüşüne bu kadar vurgu yapılmaması gerektiğini söyleyin veya aile üyenizden çocuğunuzun bedeni veya dış görünüşü ile ilgili konuşmamasını isteyin.

Nasıl başlamalı?

Aile üyelerinizden gelen ve çocuğunuzu üzen yorumlar nelerdi? Özellikle hassas olduğu bir konu var mı?

Öğrendiklerinizi, aile üyelerinizle konuşmanızda kullanın.

Çocuğunuz, bu sözlerin kendisini nasıl hissettirdiğini açıkça söyleyecek cesarete sahip mi?

Çocuğunuzla aranızdaki iletişimi geliştirmek



Beden odaklı konuşma

**Sözcükler fiziksel özgüveni
nasıl şekillendirir?**

Kilonuz hakkında konuşmak veya saçınızdan şikayet etmek, belki başkalarıyla aranızda bir iletişim kurmak için iyi bir yöntem olabilir, ama diğer etkilerini de düşünmelisiniz.

Bedeninizle ilgili konuşmayı ve diğer negatif özeleştirileri bir kenara bırakın ve yeni bir pozitif sohbete başlayın. Göreceksiniz, hepiniz kendinizi daha iyi hissedeceksiniz.

Hadi başlayalım



Bedenlerimiz hakkında konuşmak bazı arkadaşlıklarda ve ailelerde yazılı olmayan bir kural gibidir. Bunu sürekli ve otomatik olarak, şahsen ve sosyal medyada yaparız. Nasıldır bilirsiniz:

**“Cildim bugün korkunç görünüyor”
veya “Çok güzel görünüyorsun. Kilo
mu verdin?”**

Kadınların

%.93'ü

**bedenleri ile ilgili
konuşuyor**

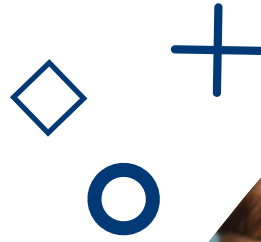
**Sözcüklerin özgüvenimiz
üzerinde büyük etkisi vardır
ve sürekli olarak bu konuda
negatif konuşmak güzel
kabul edilen tek bir vücut
şekli olduğu yönündeki fikri
güçlendirebilir.**

Jess Weiner
Beden İmaji Uzmanı

Çocuğunuza bedeni ile ilgili pozitif şekilde konuşmayı öğretin

Eğer bedeninizle ilgili olumsuz bir şekilde konuşmuyorsanız, azınlıktasınız demektir. *Psychology of Women Quarterly* 'da yayınlanan bir çalışmaya göre, kadınların %93'ü bu tür davranışlar sergiliyor ve bedenleriyle ilgili konuşuyor. *Psychology of Men and Masculinity* dergisinde yayınlanan bir çalışmaya göre erkekler de bunu sık sık yapıyor.

Bedenleri veya kiloları nasıl olursa olsun, bu tür konuşmalar yapan kişilerin özgüvenleri daha düşük oluyor.



Günlük konuşmalarda bedeninizle ilgili konuşmalara daha az odaklanın

Bedenleriyle ilgili yapacakları sadece üç dakikalık bir konuşma, kadınlarda dış görünüşleri ile ilgili olumsuz duygulara ve memnuniyetsizliğe neden oluyor. Buna bir son vererek, duygu durumunuzda önemli bir pozitif etki yaratabilirsiniz.

Sohbetlerde, selamlaşmalarda, iltifatlarda ve yorumlarda, online ortamlarda, kilo, vücut şekli ve dış görünüşe daha az odaklanarak güzellik kalıplarını da güçlendirmemiş olursunuz.

Şu hiçbir faydası olmayan iltifatlara bakın

Beden odaklı konuşmalar sadece kötü veya olumsuz yorumlar anlamına gelmez. Olumlu bile olsa, dış görünüşten bahsedilmesi, gerçekçi olmayan güzellik standartlarının desteklenmesine neden olabilir. Bir arkadaşınıza çok iyi görünüyorsun dedikten sonra “Kilo mu verdin?” dediğinizde, onun kilosunun önemli olduğu izlenimini yaratırsınız, böylece zayıf eşittir güzel kalıbını pekiştirmiş olursunuz.

Çocuklarımız bu konuşma tarzını ve sohbetlerimizin konularını bizden dinleyerek öğrenirler. Sonuçta, fiziksel görünüş, kendimizi ve diğerlerini yargılarken veya değerlendirirken kullandığımız temel kritermiş gibi algılanabilir. Çocuklarımızın kendilerini bu şekilde değerlendirmelerini istemeyiz, değil mi?

Çocuklarımıza

güzelliğin bakış açısıyla ilgili bir şey olduğunu

öğretmemiz gerekiyor.

.....

Biz kendimize değer veriyorsak, dünyanın ne dediğine bakmadan özgüvenli bir şekilde yolumuza devam edebiliriz.

Beden Odaklı Konuşma

Aksiyon Listesi



○ Arkadaşlarınıza beden odaklı konuşmalardan sıkıldığınızı söyleyin

Arkadaşlarınızın sosyal medyadaki paylaşımlarına bakarken, veya onlarla buluşurken, dikkatli olun. Beden odaklı konuşmaya başarlarsa, hemen tepki verin. Örneğin, "Seni seviyorum, o yüzden kendin hakkında böyle konuşman beni üzüyor."

○ Bir haftalık bir deneme yapın

Bir hafta boyunca beden odaklı konuşmalardan ve negatif özeleştirilerden kaçınmaya çalışın. Arkadaşlarınıza ve ailenize de bunu söyleyin, böylece sizi destekleyebilirler veya kendileri de deneyebilirler. Bunu hem gerçek hayatta hem de sosyal medyada uygulayın!

○ Sosyal medyadaki beden odaklı konuşmalara dikkat edin

Sosyal medyadaki paylaşımların yorum kısmı, özellikle de selfie ve fotoğraf içeren paylaşımlar, çoğunlukla beden odaklı konuşmalar içerir. Herkesin nasıl görüldüğüne veya beden odaklı konuşmalara değil, ortama, ailenizin veya arkadaşlarınızın fotoğrafta ne yaptıklarına veya onları görmenin sizi nasıl mutlu ettiğine odaklanın.



○ Negatifi pozitifle değiştirin

Bir beden odaklı konuşma envanteri yapın ve ortaya çıkan her olumsuz özellik için, vücudunuza minnet gösteren olumlu bir özellik düşünün.

Örneğin,
"Ellerimle bir sanat yaratabildiğim için çok minnettarım", veya
"Sana bir hikaye okurken, karnımı yumuşak bir yastık gibi kullanabilmeni çok seviyorum".

Beden Odaklı Konuşma Aksiyon Listesini'nin üzerinden çocuğunuzla birlikte geçin ve aynı şeyi arkadaşlarıyla yapmalarını isteyin.

İşin aslı ?!

**Çocuğunuzla
paylaşabileceğiniz,
iletişiminize destek olacak ve
yanlış anlaşılmanın önüne
geçecek bir tercüme aracı.**



Çocuğunuzla en ufak konularda bile tartışmaya mı giriyorsunuz? İletişim kolay olabilir, ancak yanlış iletişim daha da kolaydır. Çocuğunuzun üstündeki giysiyle ilgili basit bir yorum yaparsınız çocuğunuz öfke ile kapıyı çarparak çıkıp gidebilir. Öğle yemeğinde ne yediğini sorarsınız çocuğunuz bunu beslenmesine ve yeme alışkanlıklarına bir saldırı gibi algılayabilir.

Siz onu ne kadar çok sevdiğinizi göstermeye çalışsanız da, çocuğunuzun tepkileri ikinizin aynı dili konuşmadığını gösteriyor olabilir. İşte bu nedenle "İşin aslı" örneklerini yarattık. Ebeveyn Tercümanı özellikle çocuğunuzun ne söylemeye çalıştığını anlamasına yardımcı olacaktır.

Ekran görüntüsünü alın ve çocuğunuza bir kopyasını verin. Böylece, arkadaşlarıyla, beslenmesiyle ve sosyal hayatıyla ilgili konuştuğunuzda amacınızın onu üzmemek olmadığını anlamasına yardımcı olabilirsiniz ve aranızdaki iletişim gelişebilir.

Çocuğunuzla bir anlaşma yapın ve söylediğiniz bir şey yanlış anlaşıldığında birbirinizi bu konuda uyarın. Açık ve dürüst iletişim, güven oluşturur ve uzun vadede ilişkinizi daha da pekiştirir.

İşin aslı ?!

Anne-babanızın söylenmeleri GERÇEKTE ne anlama geliyor?



Anne-baba:

Dışarıya bu giysiyle çıkmayacaksın, değil mi?

Senin anladığın

Ne giyiyorsun öyle? Komik görünüyorsun.

Ne demek istedikleri

Yaşından büyük görünüyorsun ve bu bazen beni endişelendiriyor.

Anne-baba:

Bugün öğle yemeğinde ne yedin?

Senin anladığın

Her zamanki gibi sanırım yine öğle yemeği yemedin.

Ne demek istedikleri

Kendine bakman önemli ve iyi bir şekilde beslendiğinden emin olmak istiyorum.

Anne-babalar, sağlıklı yemeklerin vücudun ve beynin için iyi olduğunu biliyorlar. Kendini iyi hissedersen, hem mutlu hem de enerjik olursun.

Anne-baba:

YİNE Mİ telefondasın? Her zaman telefondasın, daha yeni gördüğün arkadaşlarına mesaj atıyorsun.

Senin anladığın

Arkadaşların önemli değil.

Ne demek istedikleri

Tüm gün arkadaşlarıyla birlikteydin. Kendin için ve ailen için zaman ayırman da önemli.

Anne-baban, ailene de zaman ayırdığın sürece, muhtemelen arkadaşlarıyla vakit harcamana takılmıyorlar. Anne ve baban gerçekten de neler yaptığını merak ediyor, neden onlara gününün en önemli kısımlarını anlatmıyorsun?

Anne-baba:

Yine mi onlarla dışarı çıkıyorsun?

Senin anladığın

Arkadaşlarından nefret ediyorum, onlara güvenmiyorum. Seni kötü etkiliyorlar.

Ne demek istedikleri

Tüm gün arkadaşlarıyla birlikteydin. Kendin için ve ailen için zaman ayırman da önemli.

İyi bir arkadaş grubun varsa, kendini mutlu ve güvende hissedersen, anne-babaların, kendini kötü hissetmene neden olacak kişilerle dışarı çıkman konusunda endişe etmeleri normaldir.

Bedenimizin İşlevleri

×



+

+

○

Hislerinize ve bedeninizin yapabildiklerine odaklanarak kendinizi iyi hissedin.

Gençlerle bedenleri hakkında konuşma şeklimiz, kendileri ile ilgili ne düşündükleri ve hissettikleri üzerinde gerçek bir etkiye sahip olabilir.

Bedenlerimizin nasıl görüldüğünden çok nasıl çalıştığı ve neler yapmamızı sağladıkları hakkında konuşmak, öz saygımızı ve beden imajını iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bu, çocukların bedenleri hakkında olumlu duygular geliştirmelerine ve medyanın veya akranlarının yaratabileceği olumsuz etkiye karşı yardımcı olacaktır.

Ayrıca, bedenlerimizin hayatımızı nasıl bu kadar özel ve farklı hale getirdiğine odaklanan çocuğunuz hem kendisindeki hem de diğerlerindeki kişisel niteliklere değer vermeyi öğrenecektir.

Hadi başlayalım



Çocuklarımla bedenlerinin neler yapabildiğini konuşmam neden önemli?

Çocukluk, bedenimize yönelik tutum ve davranışların gelişmesinde çok önemli bir aşamadır. Araştırmalar, üç yaşından küçük çocukların bile “zayıflık iyidir ve şişmanlar kötüdür” tutumuna sahip olduğunu ve 10 yaşın altındaki çocukların yüzdeki yara izleri gibi görünür farklılıklara karşı olumsuz tutumlar geliştirdiğini göstermektedir.

Vücut şekli, bedeni, cilt rengi, saç yapısı ve yüz özellikleri gibi konular birçok farklı şekilde küçük çocukların karşısına çıkıyor.

Ancak içiniz rahat olsun, araştırmalar uygun şekilde iletişim kurduğumuzda küçük çocuklarla beden imajı hakkında konuşmanın zararlı olmadığını gösteriyor.

Çocuklarım ile bedenleri hakkında nasıl konuşacağım?

Beden hakkında konuşmanın en iyi yolu, duyularımız, yaratıcı ve entelektüel arayışlarımız ve hareket dahil olmak üzere, nasıl göründüklerinden çok neler yapabilecekleri hakkında konuşmaktır. Bunu erkenden ve sıklıkla yapmak, çocukların öz değerlerini görünüşlerinin ötesinde geliştirmeye ve büyüdükçe beden imajı kaygısı geliştirme riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Amaç, bedenlerinin sadece görünüşlerinden dolayı değil, işlevlerinden dolayı değerli olduğunu ve şükredecekleri ve saygı duyulacak bir şey olduğunu anlamalarını sağlamaktır. Çocuğunuz sadece dışarıdan nasıl görüldüğü ile değil, bedeniyle içeriden nasıl ilişki kuracağını öğrenirse (nasıl hissettiğini ve ne yapabileceğini), çocukluğu boyunca ve sonrasında da bedenini takdir etme ve bedenine iyi bakma olasılığı daha yüksek olacaktır.

Günün sonunda, beş yaşındaki kızım ve ben sık sık o gün bedenimizle ilgili yapmaktan en çok hoşlandığımız şey hakkında konuşuruz.

Dr Stephanie Damiano
Beden İmajı Uzmanı

Beden imajı uzmanı ve iki çocuk annesi Dr. Stephanie Damiano, “Çocuklarımla, bedenlerimizin tüm yapabildiklerinden dolayı ne kadar harika olduğu hakkında konuşmaya çalışıyorum. Mesela şöyle bir soru sorabilirsiniz: ‘Vücudunun bugün yapmana yardımcı olduğu için mutlu olduğun şey nedir?’

Bunu, çocuğunuzla vücudunuzun yapmanızı sağladığı şeyleri modelleyerek de yapabilirsiniz.

Beden imajı uzmanı ve üç çocuk annesi Dr. Zali Yager, “Çocuklarım gömleğimi kaldırmanın her zaman en uygunsuz zamanını buluyor ve karnımın neden jöle gibi sallandığını soruyor. Bu, bedeninizin işlevlerini takdir ettiğinizi göstermek için harika bir fırsat. Ancak, önceden birkaç yanıt düşünürseniz daha iyi olur, çünkü çoğu kişi bu konuda çuvallıyor!

Şöyle diyebilirsiniz mesela: “Sallanan karnım kucağıma çıkıp bana yumuşacık sarılmanızı sağlıyor” veya “güçlü bacaklarım sayesinde yerlerde bıraktığınız oyuncakları kolayca toplayabiliyorum”. Böylece bedeninizi kabullendiğinizi göstererek, çocuklarınızın da aynı tutumu benimsemesini sağlayabilirsiniz.

Bu durumda, çocuğumun dış görünüşüne iltifat edemez miyim?

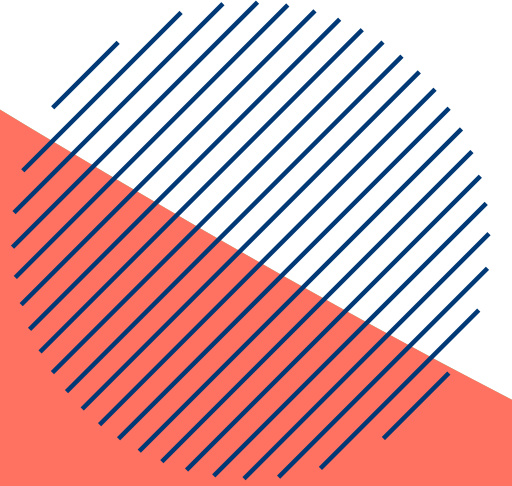
Çocuklarına ne kadar güzel göründükleri konusunda iltifat etmek çoğu ebeveyne çok doğal gelir ve bu normaldir, ancak bunu diğer nitelikler ve yeteneklerle ilgili iltifatlarla dengelemeye çalışın.

Pek çok insan, çocuklarına dış görünüşleri konusunda iltifat etmenin özgüvenlerini artıracaklarını düşünürken, bunu çok fazla yapmak, potansiyel olarak gerçekçi olmayan güzellik standartlarını ve ideallerini güçlendirebilir ve çocuklara dış görünüşlerinin en değerli niteliklerinden biri olduğu mesajını verebilir. Bu mesaj, zaten medyadan, kitaplardan ve akranlarından aldıkları bir mesajdır - bu nedenle diğer özelliklerine odaklanmak işleri dengelemeye yardımcı olabilir.

Çocuklarla, nasıl göründükleri değil, bedenlerinin neler yapabileceği konusunda konuşmak için çeşitli fikirler

Neler yapabildikleri veya nasıl göründüklerinden bağımsız olarak tüm bedenler takdir edilmeye değerdir. Örneğin, çocuğunuzu aşağıdakiler için minnettar olmaya teşvik edebilirsiniz:

- + **Duyularımız** lezzetli pastaları tatmalarını, yeni kitaplar okumalarını ve en sevdikleri müzikleri dinlemelerini sağlıyor.
- + **Bedensel işlevleri ve sistemleri** enerjilerini geri kazanabilmeleri ve yeni anılar biriktirebilmeleri için uyumalarına, enerji yaratmak için yiyeceklerini sindirmelerine ve nefes almalarına olanak tanıyor! Ve derimizin iyileşmesi için bedenimizin sürekli yeni hücreler üretmesi ne kadar akıllıca!
- + Ayrıca yaratıcılık ve iletişim gibi bedenlerinin onlara izin verdiği özel **nitelik ve becerilerine** de odaklanabilirsiniz: elleri çizim yapmalarına, ses telleri arkadaşlarıyla şarkı söyleyip gülmelerine, kolları sarılmalarına ve beyinleri okumalarına ve komik hikayeler uydurmalarına yardımcı olur.



Bedenimizin işlevleri



Aksiyon Listesi



○ **Bedeninizi takdir etmek için fırsat yaratın**

Çocuğunuza vücudunun nasıl görüldüğünden ziyade yapabildiklerini takdir etmesi için fırsatlar verin. Çocuğunuzu sizden ve diğer insanlardan farklı kılan niteliklere odaklanın, herkesin benzersiz yetenek ve niteliklere sahip olduğunu gösterin, insanları bu kadar ilginç yapanın bu olduğunu söyleyin.

Çocuğunuzu süper güçlerini bulması için cesaretlendirin. Ayrıca, kendi kendilerine tekrar edecekleri pozitif ifadeler bulmalarına da yardımcı olabilirsiniz: *"Ben düşünceliyim, ilgiliyim ve eğlenceliyim!"* veya *"Ben harikayım, cesurum ve güçlüyüm!"*. Veya her gece uyumadan önce o gün bedenimize duyduğumuz minneti ifade etmek için biraz konuşabilirsiniz.

○ **Çocuğunuzun görünüşüne iltifat etmekten kaçın**

Başkaları çocuğunuzun dış görünüşü hakkında yorum yaparsa, yanıtınız ile verdiğiniz mesajı yeniden şekillendirebilirsiniz. Örneğin *"Konuşabileceğimiz, görünüşümüzden daha önemli şeyler var. Biliyor muydun [...] ile birlikte [...] yapmayı öğrendik ve [...] bu konuda çok başarılıydı!"*. Bu şekilde, hem çocuğunuzu hem de etrafınızdakileri nazikçe görünüş dışında bir şeye odaklanmaya teşvik etmiş olursunuz.

○ **Kilolarına odaklanmayın**

Sağlığını düşünerek çocuğunuzla kiloları hakkında konuşmak önemli gibi gelebilir, ancak çocukların kilolarını eleştirilmenin veya onları kilo vermeye teşvik etmenin gerçekten zararlı olabileceğine ve uzun süreli beden memnuniyetsizliğine, düzensiz beslenmeye ve kilo alımına yol açtığına dair kanıtlar bulunmaktadır. Kilonun, sağlık ile ilgili bir konuşmada yer alması gerekmez, tamamen sağlıklı davranışlara odaklanabilirsiniz. Sağlıklı davranışları, tüm aile için eğlenceli ve birlikte yapılacak bir şey haline getirin. Örneğin, doğada ailece yürümek, daha renkli ve çeşitli besinler tüketmek bunlar arasında sayılabilir.

○ **Konuşmayı yeniden şekillendirin**

Çocuğunuz bedeni hakkında konuşuyorsa, örneğin çok şişman/ kısa/esmer/çirkin olduğunu söylüyorsa, olmadığı konusunda ona otomatik bir şekilde güvence vermekten kaçın. Bu çocuğunuza, belirli özelliklerin "kötü" olduğu mesajını gönderir ve görünüşünüzü değiştirmenin (örneğin kilo vermenin) iyi olduğu anlamına gelir. Bunun yerine, çocuğunuzu harika yapan niteliklere odaklanın ve çocuğunuza, örneğin yağın kötü bir şey olmadığını, aslında yaşayabilmemiz için bizi sıcak tutmak ve enerji depolamak için gerekli olduğunu söyleyin.

Bireyselliği Destekleyin

Sen eşsizsin



Çocuğunuzun, kendisine has özelliklerini ve yeteneklerini düşünmesini sağlayarak özgüvenlerine destek olun.

Günümüz toplumunda, insanların kendileri hakkında olumsuz konuşması sık görülür, hatta bir trend haline gelmiştir. Bu, özellikle duygusal üzüntüyü ifade etmenin bir yolu olarak, dış görünüşü eleştirme şeklinde görülür. Bazen üzgün, yalnız veya enerjisiz hissettiklerinde, gençler bunu “şişman” veya “çirkin” hissetmek olarak ifade ederler. Ancak şişman ve çirkin duygu değildir ve bu şekilde konuşmak duygusal kelime dağarcığını köreltir ve dış görünüşlerine gereksiz bir vurgu yapar.

Eşsiz niteliklerimizi ve yeteneklerimizi anlamak ve bu özelliklere değer vermek, olumlu bir benlik saygısı ve özgüven geliştirmek için önemlidir.



Bireyselliği Destekleyin

Etkinlik Talimatları



Bu eğlenceli ve pratik etkinliği, sizin ve çocuğunuzun, kendinizde beğendiğiniz yönleri düşünmenize yardımcı olması için kullanın. Aşağıdaki cümleleri size kendinizi rahat ve eğlenceli hissettirecek şekilde kullanın.

Örneğin:

- + Okuldan eve dönerken veya yemek masasında bu cümlelere verdiğiniz yanıtları konuşun.
- + Favori not defterlerinizi yanınıza alın ve bunları günlük cümleleri olarak kullanın. Ardından, ikiniz de rahatsanız, defterleri değiştirin ve yanıtlarınızı düşünün.
- + Yanıtlarınızı çizin ve çizdiklerinizi birbirinize açıklayın - resmi buzdolabınıza veya duvara asabilirsiniz.
- + Yanıtlarınızı temsil eden nesnelerin, kişilerin ve yerlerin fotoğraflarını çekin, bir fotoğraf albümü oluşturun veya sosyal medyada paylaşın.



Sonraki sayfanın ekran görüntüsünü alın, çocuğunuzu bu sayfayı doldurmaya teşvik edin ve ardından @dove etiketleyerek sosyal medyada paylaşın



Pek çok açıdan eşsizim. Bunlardan bazıları

--

Yapmayı sevdiğim üç şey

--	--	--

İyi yaptığım üç şey

--	--	--

Bedenimi seviyorum çünkü şunları yapmamı sağlıyor

--

Ailemin geçmişinden ve kültüründen gurur duyuyorum çünkü

--

Sıra sizde

Özgüven Kitinin size ve hayatınızdaki bir ya da birden çok çocuğa yardımcı olduğunu umuyoruz.

Aktiviteleri ve tavsiyeleri onlarla paylaşın ve konuşmaları başlatmaya ve beden imajı ile ilgili olumlu mesajlar iletmeye devam etmek için aksiyon listelerimizi aklınızda bulundurun. En önemlisi, çocuğunuzla ne düşündükleri ve nasıl hissettikleri hakkında konuşmaya devam edin. Bunu yapmak size olan güvenini artıracak ve onlara benzersiz ve özel bir kişi oldukları için saygı duyduğunuzu ve onları sevdiğinizi görmelerine yardımcı olacaktır.

Ve unutmayın, ara sıra endişeler ortaya çıksa da, çocuğunuzun mutlu bir hayata başlayan kendine güvenen, bağımsız genç bir yetişkine dönüşmesini izlemek sizin için son derece heyecan verici ve ödül dolu bir süreç olacaktır. Siz bu sürecin önemli bir parçasısınız, bu yüzden keyfini çıkarın.

Daha fazlası için

Videolar, aktiviteler, vaka çalışmaları ve profesyonellerden tavsiyeler de dahil olmak üzere çeşitli kaynaklara bu adresten ulaşabilirsiniz:

dove.com/ozguven



Bir misyonumuz var, bize katılır mısınız?

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

Çocuğunuza destek olmak için bedeninizi sevin

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

Sosyal medya, filtreler ve Selfie Konuşması

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., & Sigdusdottir, 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

Zorbalıkla mücadele

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 Dysmorphic 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

Bedensel işlevler

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.

Gillson, 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.

Teşekkürler



West of England Üniversitesi, Dış Görünüş
Araştırmaları Merkezi'nde çalışan aşağıdaki uzmanlar
Özgüven Kitindeki makalelere katkıda bulunmuştur:

Profesör Phillippa Diedrichs
Sharon Haywood
Dr Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

2013-2016 Dove Özgüven Projesi Küresel Danışma
Kurulu'na da katkıları ve destekleri için teşekkür ederiz.

