

# Önbizalom Program útmutató

Egy eszköz a saját és a környezetében élő fiatalok pozitív testképpel kapcsolatos önbizalmának fejlesztéséhez



# Tartalomjegyzék +



## 03 Bevezetés

A küldetésünk: a szépségről alkotott vélekedés megváltoztatása. Velünk tartasz?

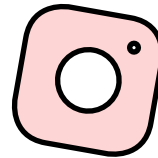
## 05 Fogadd el a saját tested, hogy segíteni tudj gyermekednek

Légy mintakép a gyermeked számára, és segíts, hogy jól érezze magát a bőrében.



## 07 Közösségi média, szűrők és „szelfi beszélgetés”

Segíts gyermekednek eligazodni az internet világában..



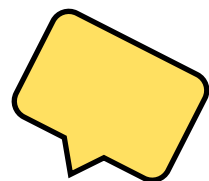
## 11 Vess véget a zaklatásnak

Nyújts támogatást a gyermekednek a külsővel kapcsolatos cikizéssel és zaklatással kapcsolatosan.



## 17 Jobb kommunikáció a gyermekeddel

Egy hasznos eszköz a trükkös beszélgetésekhez.



## 23 Testműködés

Fedezd fel az érzelmekre és a testműködésre való összpontosítás előnyeit.



## 27 Az egyediség öröme

Mondd el véleményed gyermeked egyediségéről, sajátos tulajdonságairól és tehetségéről, és így fejleszd önbizalmát.



# A küldetésünk: a szépségről alkotott vélekedés megváltoztatása.

**Velünk tartasz?**



A Dove-nál küldetésünknek tekintjük, hogy pozitív gondolkodásra ösztönözzük a fiatalokat a saját testükkel és kinézetükkel kapcsolatosan, ezzel segítve őket abban, hogy maximálisan ki tudják használni a bennük rejlő lehetőségeket.

**A szakértők által készített Önbizalom Program útmutatót az olyan, hozzád hasonló felnőttek számára tervezték, akik szeretnék segíteni a számukra fontos fiataloknak abban, hogy kellő önbizalomra tegyenek szert a testképükkel kapcsolatosan. Ez a program tehát hasznos lehet szülők, nagyszülők, gondozók, mentorok, nagynénik, nagybácsik vagy a család régi barátai számára egyaránt!**

Küldetésünk,  
hogy több mint

**250**  
**MILLIO**

fiatalnak nyújtunk segítséget  
világszerte a Dove önbecsülés-fejlesztő  
programok és a testképpel  
kapcsolatos önbizalom növelését  
célzó képzéseink révén.

A kutatások azt mutatják, hogy a felnőttek fontos mintát közvetítenek a fiatalok számára a testképpel kapcsolatos önbizalommal illetően. A megfelelő tanácsok, eszközök és készségek révén pozitív hatást érhetsz el a számodra fontos gyerekek életében, ha segítsz nekik abban, hogy jobban érezzék magukat a saját bőrükben, és nagyobb önbizalomra tegyenek szert a testükkel kapcsolatosan. Reméljük, hogy a jelen útmutatóban részletezett tanácsok és gyakorlatok segíteni fognak neked ebben a küldetésben!

Tudjuk, hogy a testkép fontos hatással van a fiatalok fizikai és mentális egészségére, az oktatással kapcsolatos törekvésekre és a kapcsolataikra. A jelen útmutatóban található cikkek és gyakorlatok fordított idővel a saját gyermeked egészségéhez és életminőségéhez járulsz hozzá.

A következőkben olvasható ismeretek olyan felnőttek számára szólnak, akik gyerekeknek és tinédzsereknek szeretnének segíteni.

**Nyugodtan kezd azokkal a cikkekkel és tevékenységekkel, amelyek a legjobban illenek gyermeked fejlődési szakaszához!**

Ami ennek során végig fontos lesz: nyitottság és jó kedv. Sok szerencsét, és köszönjük, hogy Te is csatlakozol hozzánk abban, hogy segítsünk a következő generációnak a testképpel kapcsolatos megfelelő önbizalom kialakításában.

## Önbecsülés

Saját értékünk általános megítélése

## Testképpel kapcsolatos önbizalom

Mit gondolunk a kinézetünkről és testi adottságainkról, és hogyan viszonyulunk ezekhez



# Fogadd el saját tested, hogy segíteni tudj gyermekednek

01

**Ha azt szeretnéd, hogy a gyermeked kellő önbecsüléssel és a testképpel kapcsolatos megfelelő önbizalommal nőjön fel, akkor ennek van egy igen egyszerű módja: fogadd el, valamint értékeld önmagad és a saját tested.**

Az önkritika igen gyakori a fiatalok között – Te is tudod, hogy hányszor kellett már arra figyelmeztetned a gyermekedet, hogy ne legyen a saját ellensége! De néha a felnőtteknek is igen alacsony az önbecsülésük, és előfordulhat, hogy akaratlanul is rossz példát mutatunk, és nemkívánatos szokásokat alakítunk ki gyermekeinkben saját magunk kritizálása révén. Volt már olyan, hogy ott álltál a tükör előtt borús arckifejezéssel, és a kinézeted miatt elégedetlenkedtél? Lehet, hogy eddig észre sem vetted ezt.

**A testképpel kapcsolatos önbizalom ott kezdődik, hogy szeretni tudjuk magunkat**

A kutatások elég nyugtalanító módon arra mutatnak rá, hogy a testükkel nem elégedett szülők, gondozók, családtagok és mentorok esetén sokkal valószínűbb az, hogy a gyerekeiknek is alacsony lesz a testképükkel kapcsolatos önbizalmuk. Emellett a testképpel kapcsolatos fokozott önbizalom előnyei is elvesznek, beleértve a jobb fizikai és mentális egészséget, valamint életminőséget, a boldogabb kapcsolatokat, valamint a magasabb szintű önbizalmat a munkában és otthon egyaránt. Nem egyszerű megváltoztatni a testünkről kialakított érzéseinket, de a jó hír az, hogy megosztunk veletek néhány tippet arra vonatkozóan, hogy miként juthatunk el oda, hogy elfogadjuk és becsüljük testi adottságainkat. Ráadásul a gyermekeink is kamatoztatni fogják a pozitív hozzáállásunkat.

# Testünk elfogadása

## Ellenőrző lista a teendőkhöz



### Utazz vissza az időben

Nézezz olyan képeket, amelyek néhány éve készültek rólad. Elképzeld, hogy akkor elégedetlen voltál az akkori kinézeteddel, de most rá fogsz jönni, hogy jól néztél ki. Ez egy fontos gyakorlat arra, hogy segíts magadnak jobban elfogadni és becsülni a testedet úgy, ahogy van.

### Add meg testednek az elismerést mindazért, amin keresztül ment az idők során

Ne feledd, hogy a tested együtt élt veled, dolgozott, és végigkísért az életed során. Gondoskodtál gyermekedről és másokról, és kiálltad az idők próbáját. Természetes, hogy a tested is változik a korrallal. De attól még továbbra is lenyűgöző, és ha egy percre belegondolsz, hogy mennyire hálás lehetsz a testednek azért, amit érted tett, akkor azzal nagyban növelni tudod a testképeddel kapcsolatos önbizalmadat.

### Ne hasonlítsd magad celebekhez és influenszerekhez

Emlékeztess magad arra, hogy a reklámokban és a közösségi médiában látható képek gyakran rendkívüli mértékben fel vannak javítva digitális eszközökkel, például szűrőkkel, retusálással és hasonlók! Ezek nem valóságosak, és nem tisztességes magunkkal szemben, ha hozzájuk hasonlítjuk magunkat.

### Teremts kapcsolatot a testeddel

Mozgassd meg a tested, és szánj időt arra, hogy jobban megfigyeld. Lazítsd ki a nyakad és a hátad, készíts valamit kézzel, vagy csak végy néhány mély lélegzetet, hogy átérezd a tested működését, és érezd a testedben áramló erőt.



### Légy pozitív

Beszéld meg gyermekeddel, hogy mi az, amit a legjobban szerettek egymás személyiségében, az elért eredményeiben és adottságaiban. Csak a pozitív dolgokat tegyétek szóvá, és próbáljatok meg konkrét példákat felhozni. Figyeld meg, hogy a gyermeked mely tulajdonságaidat csodálja leginkább, és emlékeztess magad ezekre, amikor egy kis lendületre van szüksége az önbizalmának. Válasszatok egy jelszót a gyermekeddel, amit akkor használhat, amikor túl kritikus vagy negatív vagy magaddal szemben. Ez mindkettőtöknek segít majd odafigyelni erre, és lehetőséget teremt a gyermeked számára, hogy a pozitív testkép kialakításának bajnoka lehessen.

### Becsüld önmagad

Egy hétig minden reggel állj meg a tükör előtt, és írd le, vagy sorold fel magadnak öt olyan dolgot, amit szeretsz a kinézeteddel kapcsolatosan, és öt dolgot, amit a saját személyiségedben nagyra tartasz. Beszélj a gyermekeddel arról, hogy mit gondoltok a saját testetekről. Összpontosítsatok azokra a dolgokra, amelyeket kifejezetten kedveltek benne, és hangsúlyozzátok ki a kapcsolódó funkciókat (pl. kreatív kifejezés, mozgás, fizikai érzékek, valamint a pihenésre, gyógyulásra és regenerálódásra való képesség).

# Közösségi média

## Szűrők & „Szelfi Beszélgetés”



Néhány „beszélgetés” a felnőtté válás folyamatának fontos rítusa, mint például amikor olyan témák merülnek fel, mint az iskolai zaklatás, a szex vagy a pubertás.

Napjainkban a közösségi média térnyerésével, a szelfik és a szűrők megjelenésével egyre aktuálisabbá válik a „szelfi beszélgetés”, ezzel is segítve gyermekeinket navigálni az online világban.

**Kezdjünk hozzá!**



# Hogyan befolyásolja a közösségi média az életminőséget?

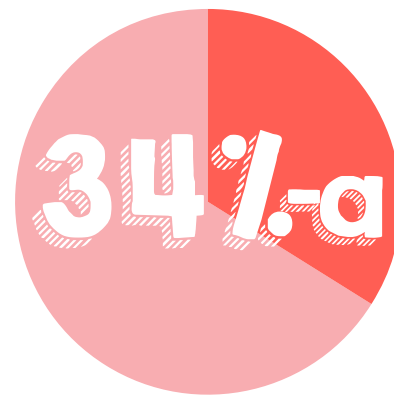
Mivel a tinédzserek több mint harmada legalább három órát tölt a közösségimédia-platformokon, ezért nagy biztonsággal kijelenthetjük, hogy ezek ma már az életünk részévé váltak. Hasznunkra vannak a barátokkal és a családdal való kapcsolattartásban, az élmények rögzítésében, különféle háttérű embereket ismerhetünk meg rajtuk keresztül, és még abban is a segítségünkre lehetnek, hogy megtanuljunk a legújabb táncőrületet.

**A tudósok jelenleg úgy gondolják, hogy inkább a közösségi média használatának mikéntje (és nem annyira a mértéke) határozza meg azt, hogy annak pozitív vagy negatív hatása lesz a fiatalok életére.**

Ha másokkal folyamatos kapcsolatban vagyunk, és tartalmakat osztunk meg velük, attól kialakulhat bennünk a kötődés érzése, és még a kedvünk is jobb lehet tőle. De ha hosszú ideig csak passzívan böngészünk, attól magányosnak és kívülállónak érezhetjük magunkat, ráadásul előfordulhat az is, hogy sokkal többet foglalkozunk a kinézetünkkel, és úgy érezhetjük, hogy nem vagyunk elég jók, ha nem egy bizonyos módon nézünk ki.

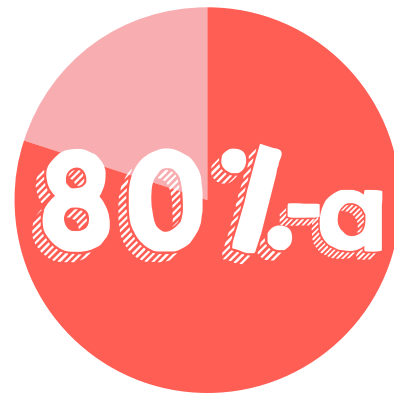
Ami a közösségi média és az alacsony testképpel kapcsolatos önbizalom közti kapcsolatos illeti, a like-ok és a kommentek révén történő visszaigazolás keresése, valamint a magunk másokhoz történő hasonlítását is negatív hatással lehet ránk nézve. Ennek egyik legfőbb oka, hogy az online fotók közül sok digitálisan torzított, és nem életszerű.

A tinédzserek



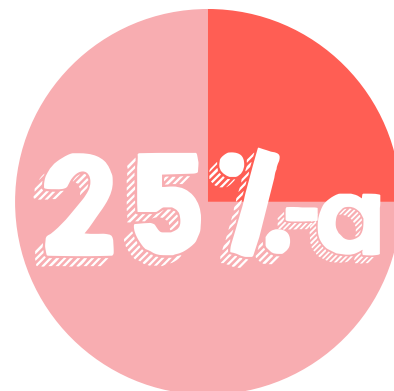
legalább három órát tölt naponta a közösségimédia-platformokon

A lányok



állítja, hogy összehasonlítja a kinézetét a közösségi médiában látható más emberekkel

A lányok



gondolja úgy, hogy nem néz ki elég jól a fotók megszerkesztése nélkül

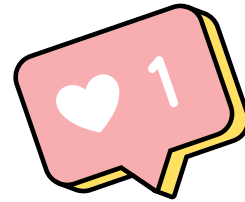




# Digitális torzítás vagy életszerűség

Hajlamosak vagyunk kizárólag mások életének legjobb pillanatait meglátni a közösségi médiában, és a legtöbb ember csak a róluk készült „legjobb” fotókat osztja meg. Ha a gyermeked által megtekintett online képek mind alapos válogatás, szerkesztés és torzítás eredményeként kerülnek fel, az negatívan befolyásolhatja a testképpel kapcsolatos önbizalmát.

Ötből négy lány arról számol be, hogy a kinézetüket a közösségi médiában felbukkanó más emberekhez hasonlítják, a „tökéletes szelfi” posztolását viszont inkább egyfajta kötelezettségnek érzik, mintsem kellemes időtöltésnek. Legfrissebb kutatásunk azt mutatja, hogy a lányok átlagban akár 14 szelfit is készítenek magukról egyszerre, mielőtt megtalálnák azt, amelyik elég jó ahhoz, hogy kipoztolják. A szűrők is lehetővé teszik a külsőnk oly módon történő megváltoztatását, hogy azzal természetellenes szépségnormáknak próbáljunk megfelelni: pattanások eltávolítása, világosabb tónusú bőr, hosszabb szempillák ... hosszú a lista. A szelfik készítése és a szűrők használata a kreativitás és az önkifejezés egyfajta módja is lehet. De ha arra használják őket, hogy a társadalom által a szépségről kialakított elképzelésekhez igazodjanak, vagy, ha a gyermekünk nem érzi eléggé magabiztosnak magát, ha utószerkesztés nélküli képeket rak ki magáról, akkor problémát is jelezhet. A lányok negyede gondolja úgy, hogy nem néz ki elég jól a fotók megszerkesztése nélkül – ami azt jelzi, hogy nagyon itt van az ideje egy kis „szelfi beszélgetésnek”.



A lányok  
átlagban akár

14

szelfit is készítenek magukról  
egyszerre, mielőtt megtalálnák  
azt, amelyik elég jó ahhoz,  
hogy kipoztolják.



# Szelfi beszélgetés

## Ellenőrző lista a teendőkhöz



### **Tudj meg többet a digitális torzításról**

Beszélgetsetek azokról a technikákról és eszközökről, amelyeket az emberek a képek szerkesztéséhez használnak, és készítetek ezekről együtt egy listát. Keress rá a Dove Self-Esteem Project által készített, „A Selfie” című kisfilmre a YouTube-on. Ez segíteni fog az olyan témákban, mint a posztolás, kamerabeállítás, speciális megvilágítás, smink és a „tökéletes Insta-képhez” felhasznált szűrők.

### **Ne ess az összehasonlítás csapdájába**

Amikor a gyermeked a közösségi oldalakat nézegeti, emlékeztess, hogy ott mások életének fénypontjairól gondosan megszerkesztett pillanatképeket lát. Beszélgetsetek arról, hogy a közösségi médiában megjelenő képek valóban jó összehasonlítási alapot jelentenek-e (segítünk: egyáltalán nem). Tinikkel nézzétek meg a „Girls Room” (Dove.com/GirlsRoom) című hatrészes sorozatot, amely a közösségi médiával, a testképpel és az összehasonlítgatással foglalkozik.

### **Hozzuk vissza a „közösséget” a közösségi médiába**

Beszéljetez arról, hogy miként lehetne a közösségi médiát átgondoltabban felhasználni ahhoz, hogy másokkal aktív kapcsolatot tartsunk fent. Emlékeztess gyermeked, hogy ne kövessen másokat, ha az nem okoz neki jó érzést, vagy használd a „Korlátozás” funkciót az Instagrammon.

### **Foglalkozz a kiberzaklatással**

Dolgozz ki tervet arra, hogy miként birkózzanak meg a gyerekek az online zaklatással. Amellett, hogy szóljanak egy olyan felnőttnek, akiben megbíznak, emlékeztess őket arra is, hogy számos közösségimédia-platform lehetővé teszi, hogy elrejtsek, blokkolják vagy jelentsék az online zaklatást. .



### **Készíts valódi és változatos tartalmakat**

Beszéljetez arról, hogy miként lehetne kellemesebb, változatosabb és pozitív hatású online teret létrehozni a gyerekek és mások számára egyaránt. Érintsetek azt is, hogy miként tudnak több időt tölteni azzal, hogy olyan tartalmakat posztolnak, amelyek jobban tükrözik az érdeklődésüket, a barátaikkal töltött időt és a személyiségüket, s hogy ennek semmi köze sincs a kinézetükhöz. Buzdítsátok egymást arra, hogy egy hónapig egyáltalán ne használjatok szűrőket, majd pedig vitassátok meg, hogy milyen érzés!

### **Tanuljátok meg, hogy miként lehet felismerni a reklámokat**

Mivel egyre több az influencerszer a közösségi médiában, nem egyszerű kiszűrni, hogy mi a reklám, és mi nem. Együtt görgessétek végig a gyermeked közösségi médiás hírfolyamait, és gyakoroljátok, miként lehet felismerni azokat a posztokat, amelyek szponzorált tartalmakat tartalmaznak.

### **Jelentkezz ki**

Bíztasd a gyermeked arra, hogy időnként nyugodtan szakadjon el a közösségi médiától, ha nyomasztónak találja, vagy nem élvezi. Határozd meg, hogy maximum mennyi időt tölthet a közösségi médiával, és sétáljatok egyet, hívjátok fel a barátait, vagy javasold neki, hogy készítsen valami kreatív kézzel – bármit, amit szeret, és ami távol tartja a képernyőtől.

# Vess véget a zaklatásnak

A Te gyerekedet is cikizik a kinézete miatt?

+  
○

03

## Bántó cikizés vagy komoly zaklatás? Segíts gyermekednek eligazodni ebben az érzelmi útvesztőben!

A szekálók igen ritkán rukkolnak elő eredeti ötletekkel a sértéseket illetően. Melyek voltak a leggyakoribb cikizési vagy gúnyolódási formák, amikor Te voltál gyerek? „Pápaszemes”, „pulykatojás képű” vagy „hájjas”?

Valószínűleg a legtöbb csúfolódás, amit fel tudunk idézni gyermekkorunkból, a külsőnkhez kapcsolódik. Sajnos nem sokat változott a helyzet gyermekeink esetében sem. Az egyik leggyakrabban tapasztalt zaklatási forma a mai diákok esetében a külsővel kapcsolatos. A szekálók a fizikai tulajdonságokra élezzik ki a sértéseiket, például a testalkatra, a bőrszínre, a frizurára, a magasságra, a bőrön és az arcon megjelenő szokatlan jellemzőkre (pl. sebhelyek, anyajegyek) és az olyan egyedi stílusra, amely nem felel meg a legújabb divatnak.

Először is meg kell értenünk, hogy mit is jelent a „zaklatás” fogalma. A gyerekek között gyakran nézeteltérések és veszekedések alakulnak ki, valamint cikizik és heccelik barátaikat. A zaklatás azonban más. Az amerikai kormány StopBullying (Állítsuk meg a zaklatást) weboldalán található meghatározás szerint a zaklatás „nemkívánatos, agresszív viselkedés, amely az erőviszonyok egyensúlyának vélt vagy valós elvesztésével jár. A zaklatás olyan cselekményeket foglal magában, mint például a fenyegetések, pletykák terjesztése, fizikai vagy szóbeli bántalmazás, illetve egyes személyek szándékos kiközösítése.” Ez online és a valós életben is megtörténhet.

## Miért koncentrálnak a szakálók a külső tulajdonságokra?

„Ez az az életszakasz, amikor a fiatalok felfedezik, hogy kik is ők valójában, és kísérleteznek az önkifejezéssel. A külső megjelenés nagy szerepet játszik ebben” – magyarázza Liz Watson, a zaklatást kutató szakértő, aki tanácsokat ad a tizenéveseknek és a felügyeletet biztosító felnőtteknek a témát illetően. „A tinédzserek a kinézetükön keresztül fedezik fel önmagukat, és megtanulják, hogy a társadalom miként reagál rájuk.”

## Segíts gyermekednek a zaklatás kezelésében

Lehet, hogy azon dilemmázol, hogy miként lenne a legjobb erről beszélni a gyermekeddel, hiszen attól félsz, hogy csak még jobban magába zárkózik. Watson szerint azonban az a legjobb, ha őszintén szembenézünk vele. „Nem kell egyből a zaklatás említeni” – javasolja. „Inkább próbáld valami olyasmivel kezdeni, hogy *aggódom érted, úgy látom, nem vagy boldog.*” Vagy semlegesebb módon is indíthatod a beszélgetést, például azzal, hogy megkérdezed, milyen napja volt, illetve történt-e valami jó vagy rossz dolog. Például: *Mi jó történt ma veled? Volt a napodban bármi rossz? A barátaid mellett ültél az ebédnél? Milyen volt a buszon hazafele?*

Ezek a kérdések talán segítenek neki megnyílni. Azt is érdemes elmondanod neki, hogy nem fog bajba kerülni, hiszen Te azért vagy itt, hogy segíts. Arra azonban világíts rá, hogy ez csak akkor fog menni, ha tudod, hogy mi történik vele. Ha továbbra is azt mondja, hogy nincs semmi említésre méltó, akkor ne erőltess. Csak maradj éber, és figyelj az előzőekben említett jelekre.

## Légy mellette

A zaklatás kezelése időbe telhet. Légy tehát türelmes, és próbáld megérteni, hogy min megy keresztül a gyermeked. Mutass rá, hogy a támogatásodra mindig számíthat, és biztosítsd arról, hogy nem kell változtatnia a külsején – együtt majd megtaláljátok a kiutat ebből is

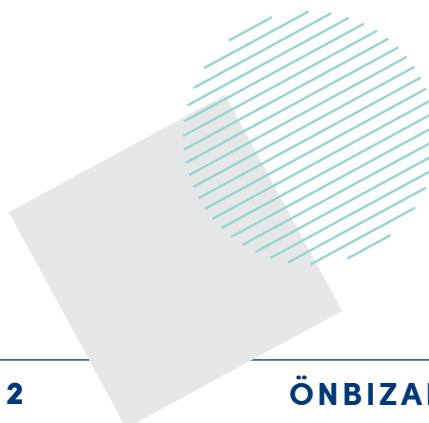
## Melyek a zaklatás jelei?

- + **A viselkedés vagy a lelkiállapot változása**  
A gyermeked mostanában visszahúzódóbb vagy agresszívebb a megszokottnál?
- + **Fizikai jelek**  
Ismeretlen eredetű sérülések, például vágások, horzsolások vagy szakadt ruha.
- + **Iskolakerülés**  
Kifogások gyártása és megjátszott betegség.
- + **Érdeklődés hiánya**  
Különösen olyan dolgok esetén, amelyekben a gyermeked általában örömet leli.

Más figyelemfelkeltő jelek, amelyek különösen a külső megjelenésre irányuló zaklatásra utalnak.

- + **Az öltözködés vagy a stílus szélsőséges változása**  
Például, ha nem hordja a szemüvegét, vagy túl sok sminket használ.
- + **Igyekszik elrejteni a testét**  
Például buggyos ruhát hord, hogy eltakarja az alakját, vagy a haja az arcába lóg, hogy eltakarja az arc bőrét.

Ezek a jelek természetesen a korai életszakasz normális velejárói is lehetnek, ami miatt még fontosabb, hogy nyíltan tudjatok mindenről beszélni a gyermekeddel.



# Vess véget a zaklatásnak

## Ellenőrző lista



### Nyugtasd meg a gyermeked, hogy nincs egyedül

Beszélgess vele a saját tinédzserkori tapasztalataidról. Talán téged is cikiztek valamilyen tulajdonságod miatt, mostanra azonban rájöttél, hogy ez is része annak, ami téged különlegessé tesz.

### Együttműködés

Segíts neki kidolgozni egy stratégiát a zaklatás kezelésére, de mindig bizonyosodj meg róla, hogy ő is egyetért a tervben megfogalmazott teendőkkel.

### Nyugtasd meg

Mondd el neki, hogy nincs semmi baj a külsejével, és hogy Te nagyon is szereted benne azt, ami annyira egyedivé teszi.

### Vértezd fel

Számos oka lehet a zaklatásnak: előfordulhat, hogy a székáló maga is zaklatás áldozata volt, de lehet, hogy alacsony az önbecsülése. Általában az a legjobb stratégia, ha megpróbáljuk megérteni a zaklató sajátságos helyzetét, és félelem nélkül elé állunk. Ehhez bátorságra van szükség, de a siker jelentősen felturbózza az önbecsülést, és a negatív élmény valódi építő jellegű tapasztalattá válhat.

### Magyarázd el

Segíts neki megérteni, hogy miért csúfolják egymást az emberek. Egyes esetekben a zaklatókat felbátorítja a közösségi oldalak által jelentett névtelenség. Emlékeztess a gyermekedet arra, hogy ha az interneten valamilyen kellemetlen helyzetbe kerül, mindig megvan a lehetősége arra, hogy kilépjen, és egyszerűen elsétáljon. Van, amikor a zaklatók otthoni problémáik vagy más tényezők miatt csapnak le áldozataikra. Ha a gyermeked nem tud túllépni a zaklató konkrét negatív megjegyzésein, segíts neki olyan mondatokat megfogalmazni magában, amelyek csökkentik a megjegyzések negatív hatását (pl. „jó ember vagyok, és megérdemlem, hogy kedvesen bánjanak velem”). Segíts neki észrevenni, hogy milyen nagy mértékben járul hozzá a boldog családi élet az önbizalmához, és bátorítsd, hogy együttérzéssel forduljon azok felé, akik nem ilyen szerencsések.



### Változtass

Ha a zaklató a gyermeked közvetlen baráti körében van, akkor ösztönözd arra, hogy keressen más baráti társaságot.

### Fogadd el az érzéseit

Fogadd el a gyermeked érzéseit. Ha úgy érzi, hogy mások gúnyolódás, gesztusai vagy agresszív viselkedése miatt kicsúszott a lába alól a talaj, akkor ne javasold neki, hogy ne foglalkozzon azzal, ami körülötte történik. Hallgasd meg, és hidd el, amit mond.

### Vedd észre a mintázatokat, és élj a korlátozás vagy a problémás esetek jelentésének az eszközével a közösségi oldalakon

Tudd meg, hogy hol és mikor történik a zaklatás. Ha konkrét helyeken, konkrét időpontokban éri utol a zaklató a gyermekedet (pl. iskolában, virtuális alkalmazásokban), akkor segíts neki, hogy ezeket felismerje és elkerülje, vagy kérje meg a barátait, hogy ilyenkor legyenek mellette. Emlékeztess arra, hogy használja a korlátozás és a problémás esetek jelentésének a funkcióját az alkalmazásokban.

### Vedd rá, hogy beszéljen egy tanárral

Ha az iskolában vagy a kibertérben történik a zaklatás, akkor segíts neki bátorságot gyűjteni ahhoz, hogy beszéljen erről egy tanárral. Legjobb, ha először az osztályfőnökkel beszél, és csak ezután jut magasabb szintekre az ügy, ha szükséges.

### Beszélgj Te magad az iskolával

Ha a gyermeked egyedül nem szeretne beszélni a tanárával, vedd fontolóra, hogy esetleg te magad keresed fel. A legtöbb iskola rendelkezik zaklatásellenes stratégiával, és tudni fogják, hogyan kell megközelíteni az ilyen helyzeteket. Arról azonban tájékoztasd a gyermeked, hogy mit készülsz tenni, hogy ne érezze magát elárulva.

### Ítéld meg, hogy be kell-e avatkozni, és ha igen, mikor

Lehet, hogy jobb, ha a gyermeked önállóan kezeli a problémát úgy, hogy közben Te biztos támaszként ott vagy a háttérben.

### Kérj segítséget

Kérj tanácsot a zaklatással foglalkozó megbízható weboldalakon, ahol a gyermeked kortársai vagy tanácsadók nyújtanak támogatást a fiatalok számára, és segíthetnek neki, hogy jobban érezze magát, és stratégiákat dolgozzon ki a probléma kezelésére.

# Cikizés otthon

## Mikor csap át a családon belül heccelés zaklatásba?

**A viccelődés és heccelés szűk családi körben igen gyakori, ha azonban érzékeny pontot ér, az hozzájárulhat az alacsony önbecsüléshez.**

Amint a gyermeked tizenéves korba lép, természetes, hogy érzékenyebb lesz a külsejét érintő megjegyzésekre, és a családtagoknak talán fel sem tűnik, hogy a szavaiknak súlya van.

Természetesen a nagy beszélgetések és a szelíd ugratás része a családi életnek. Ez segíthet a gyerekeknek saját véleményük kialakításában és kifejezésében, valamint a mindennapi életben előforduló kritikák rugalmas kezelésében. Érdeemes azonban végiggondolni, hogy mi az, ami építő jellegű, és mi az, ami rombolja az önbizalmat.



## Ismerősen hangzik?

A Journal of Adolescent Health (Kamaszkori egészség) című folyóiratban megjelent friss tanulmány úgy becsüli, hogy a tinédzserek akár fele is megtapasztalhatja a külsejükkal kapcsolatos heccelést a saját családjukon belül.

**A külső megjelenéssel kapcsolatosan még a szeretteiktől kapott játékos heccelés is mély nyomot hagyhat a fiatalokon, és hosszú távon rombolhatja az önbizalmukat.**

## A játékos szavak is igen bántóak lehetnek

Azoknál a gyerekeknél, akiket a családtagjaik a külsejük miatt kritizálnak vagy cikiznek, nagyobb valószínűséggel fordul elő, hogy egészségtelen módon próbálják meg ellenőrzés alatt tartani a súlyukat, elégedetlenek lesznek a testükkal, összehasonlítják önmagukat a barátaikkal, rögeszmésen kezdenek el foglalkozni a kinézetükkel, alacsonyabb az önbecsülésük, és több alkalommal tapasztalnak kedvetlenséget, mint azok a gyerekek, akiket nem cikiznek” – magyarázza Dr. Phillippa Diedrichs kutató pszichológus és testkép-szakértő.

Ugyanakkor a támogató és bensőséges családi kapcsolatok pozitív hatással vannak a gyerekek testképére, és testükkal való elégedettségére. Hogyan lehet tehát a legjobban kezelni a helyzetet?

## Képzeld magad a gyermeked helyébe, és húzd meg a határokat

Gondold végig alaposan, hogy hol kell meghúzni a határvonalat az ártalmatlan ugratás és az olyan mértékű cikizés között, amely – bár nem szándékosan – rombolja a gyermeked testképével kapcsolatos önbizalmát. Ha megteszed a megfelelő lépéseket, akkor megelőzheted, hogy ebből családi probléma alakuljon ki.

Az első lépés az, hogy olyan előremutató megküzdési stratégiákat adsz a gyermeked kezébe, amelyeket a családi cikizés ellen felhasználhat. Ezek lehetnek igen egyszerű dolgok, például az, hogy a gyermeked figyelmen kívül hagyja a kellemetlen megjegyzéseket, vagy ettől nyilvánvalóbbak is, mint például, hogy szembeszáll azzal, aki a megjegyzést tette, és elmondja neki, hogy mennyire rosszul esik neki, amiket mond.

Ha felismered, hogy mennyire bántó lehet a külsővel kapcsolatos cikizés, aktívan kiállsz ellene, és segítesz gyermekednek olyan technikákat kifejleszteni, amelyekkel kezelheti ezeket, azzal egy fontos lépést teszel a testképével kapcsolatos önbizalmának ápolása és megóvása felé.

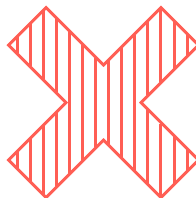
## Kerülendő megjegyzések



„Mintha némileg rossz irányba változott volna itt valakinek a bőre, nem?”



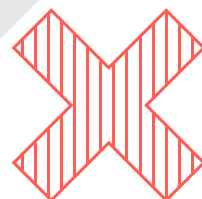
„Most már tényleg le kellene menned gyúrni, hogy úgy nézz ki, mint egy férfi!”



„Ilyen frizurával senki sem fog elhívni randira!”



„De aranyos kis babaháj!”



# Cikizés otthon

## Ellenőrző lista a teendőkhöz



### Figyeld oda a bántó megjegyzésekre

Maradj éber a családi összejöveteleken, és figyelj oda a súlyról, testalkatról, bőrszínről, hajviseletről vagy a külső megjelenésről szóló negatív megjegyzésekre és párbeszédre, illetve azokra, amelyeket a gyermeked magára vehet, s amelyektől esetleg zavarba jöhet.

### Lépj közbe, és válts témát

Próbáld meg észrevétlenül más irányba terelni a beszélgetést. Ha szükséges, később beszélhetsz erről a jelenlévőkkel, és a gyermekednek is elmondhatod, hogy az ilyen jellegű megjegyzések nem helyesek. Mondd el neki, hogy pontosan úgy jó, ahogy van, és hogy hozzád bármikor fordulhat, ha beszélgetni szeretne.

### Váltsatok néhány szót négy szemközt

Ha valamelyik családtag nem hagyja abba a gyermeked cikizését a külsejével vagy a testével kapcsolatban (vagy másokat cikiz a gyermeked előtt), akkor talán érdemes lenne ezzel a személlyel négy szemközt elbeszélgetni. Ne ragadd el magad túlzottan, és ne is támadj, próbálj semleges szavakat használni. Időnként tapintatosabban kell megközelíteni a helyzetet, ugyanakkor előfordulhatnak olyan szituációk, amelyekben közvetlen fellépés szükséges. Felnőtt családtagok és gyerekek esetében más-más megközelítésre van szükség.



### Magyarázd el a helyzetet

Hangsúlyozd, hogy mennyire fontos elkerülni a külső megjelenésről szóló témákat és az arra helyezett túlzott hangsúlyt, vagy egyszerűen csak kérd meg a családtagokat, hogy egyáltalán ne tegyenek megjegyzéseket a gyermeked alakját vagy külsejét illetően.

### Téma felvetés

Melyek azok a megjegyzések, amelyeket a családtagok tettek a gyermekeddel kapcsolatban, és különösen felzaklatták őt? Van olyan dolog, amelyre különösen érzékeny? Az itt tanult segítségével alakíthatod a beszélgetést más családtagokkal is. Vajon a gyermeked elég bátor ahhoz, hogy beszéljen a család többi tagjával arról, hogy milyen érzést váltanak ki belőle ezek a megjegyzések?



# Jobb kommunikáció

a gyermekeddel

04

+

○

+

◇

●

## A testről folytatott beszélgetés

**Miként alakítják a szavak a testképpel kapcsolatos önbizalmat.**

Talán úgy tűnhet, ha a súlyodról beszélsz, vagy a hajad miatt panaszkodsz, az remek módja annak, hogy megtaláld a közös hangot másokkal. De érdemes szem előtt tartani, milyen egyéb hatásai lehetnek ennek.

Vess véget a testedről folytatott ilyen jellegű megnyilvánulásoknak és minden egyéb negatív önkritikának, és kezdeményezz újfajta, pozitív beszélgetéseket. Észre fogod venni, hogy mennyivel jobb érzés lesz.

**Kezdjünk hozzá!**



A testünkről való beszélgetés barátok között és családon belül szinte íratlan szabályként mindig előkerül, folyamatosan és automatikusan erről beszélünk. Tudod, hogy megy ez:

„Te jó ég! Borzalmasan néz ki a bőröm ma!”  
vagy

„Azta! De jól nézel ki! Fogytál?”

A nők

93%-a

beszél a saját testéről.

## Tanítsd meg gyermekedet arra, hogy pozitívan beszéljen a testéről

Ha te nem követsz el olyan hibát, hogy önmagadat húzod le, akkor bizony a kisebbséghez tartozol. A *Psychology of Women Quarterly* (Női pszichológia negyedévenként) című folyóiratban nemrégiben megjelent tanulmány szerint a nők 93 százaléka tanúsít ilyen típusú viselkedést, és csatlakozik a testükről szóló beszélgetésekhez. A *Psychology of Men and Masculinity* (A férfiak és a férfiasság pszichológiája) című folyóiratban megjelent tanulmány pedig arra mutat rá, hogy a férfiak is elég gyakran így tesznek.

Akik gyakrabban beszélnek a testükről – valós méreteiktől és kinézetüktől függetlenül – nagyobb valószínűséggel szenvednek a testképpel kapcsolatos alacsony önbizalomtól.

**A szavak nagy hatással lehetnek az önbecsülésünkre, és ha folyamatosan negatív dologokat mondunk a testünkről, azzal azt az elképzelést erősítjük, hogy csak egyféle testalkat lehet szép. Ez egy olyan minta, amelyet meg kell szüntetnünk, ha azt szeretnénk, hogy a lányaink felnőttként elégedettek legyenek saját testükkel.**

Jess Weiner  
Testkép-szakértő



## Foglalkozz kevesebbet a testeddel a mindennapos beszélgetések során

Mindössze hárompercnyi, a testről folytatott beszélgetés elegendő ahhoz, hogy a nők rosszul érezzék magukat a külsejük miatt, és még inkább elégedetlenek legyenek a testükkel. Ha igyekszel ezeket a beszélgetéseket megszüntetni, az jelenős hatást gyakorolhat arra, hogy hogyan érzed magad a bőrödben.

**Ha kevesebbet koncentrálsz a súlyodra, a testalkatodra és a megjelenésedre a beszélgetések, üdvözlések, dicséretek és online kommentárok során, akkor könnyedén szakíthatsz azzal a szokással, hogy a szépségsztereotípiákat erősíted.**

## Figyelj a bókokra

A testünkről folytatott beszélgetések során nem kizárólag önostorozás történik. Még ha pozitívan beszélsz a külsődről, akkor is előfordulhat, hogy természetellenes szépségnormákra erősítesz rá. Ha megdicséred egy barátodat, hogy milyen remekül néz ki, majd hozzáteszed, hogy „Fogytál?“, akkor azt a benyomást kelted, hogy a súly komolyan számít neked, és azt a sztereotípiát erősíted, hogy csak a vékony testalkat lehet szép.

Gyerekeink átveszik azt általunk használt nyelvezetet és beszédtemákat. Ez pedig azt a benyomást keltheti, mintha a fizikai megjelenésünk lenne a legfőbb kritérium, amely alapján önmagunkat és másokat megítélünk és értékelünk. Valóban azt szeretnénk, hogy gyermekeink ez alapján értékeljék önmagukat?



Arra kell tanítanunk gyermekeinket, hogy

**a szépség egy lelkiállapot**

.....

**Ha értékeljük önmagunkat, akkor nem számít, mit mond a világ – kellő magabiztosságot fogunk sugározni.**



# A testről folytatott beszélgetés

## Ellenőrző lista a teendőkhöz



### **Mondd el a barátaidnak, hogy elegend van a kinézetekről szóló beszélgetésekből**

Légy résen, ha legközelebb egy barátoddal találkozol, vagy a posztjait olvasod a közösségi oldalakon. Ha elkezd a kinézetéről beszélni, azonnal zárd rövidre a témát. Például mondd a következőt: „Törődöm veled, és nagyon rosszul esik, hogy így beszélsz magadról.”

### **Vállald az egyhetes kihívást**

Állítsd magad elé azt a kihívást, hogy egy héten keresztül nem beszélhetsz a testedről, és nem illetheted önmagadat más negatív kritikával sem. Mondd el a barátaidnak és a családodnak, hogy mire készülsz, így támogathatnak az elhatározásodban, sőt akár ők maguk is kipróbálhatják. Ne felejtse el gyakorolni ezt a közösségi oldalakon is!

### **Figyelj a testtel kapcsolatos beszélgetésekre a közösségi oldalakon is**

A közösségi oldalak posztjai – különösen a szelfik és más fotók – elsődleges terepet kínálnak a testtel kapcsolatos beszélgetésekre. Próbáld meg kerülni az ilyen kommunikációt: az emberek kinézete helyett inkább reflektálj a környezetre, vagy arra, hogy mit csinálnak a barátaid és családtagjaid a fotókon, illetve arra, hogy mennyire örülsz annak, hogy láthatod a képeiket.



### **A negatív szemléletet váltsa fel pozitív**

Készíts testbeszéd-leltárt, és találd ki minden általad gyakran használt negatív szó helyett egy pozitív kifejezést, amely a tested iránti tiszteletet tükrözi. Például: „Anyira hálás vagyok azért, hogy a kezem lehetővé teszi, hogy művészi alkotásokat készítek!”, vagy „Anyira hálás vagyok, hogy a puha pocakomon nyugtathatód a fejed, miközben mesét olvasok neked!”

**Mutasd meg a testről folytatott beszélgetéssel kapcsolatos teendőket a gyermekednek, és bátorítsd, hogy tegye ő is ugyanezt a barátaival.**

# Mi vaaaan?!

Fordítóprogram a  
gyermekeddel való  
kommunikáció elősegítése  
és a félreértések elkerülése  
érdekében.



Te és a gyermeked hajlamosak vagytok akár a legapróbb dolgokon is összekapni? A kommunikáció egyszerűnek tűnhet, de igen könnyen előfordulhatnak félreértések. Elég, ha teszel egy egyszerű megjegyzést a gyermeked öltözködésével kapcsolatban, erre ő máris elviharzik, és becsapja maga mögött az ajtót. Megkérdezed, hogy mit ebédelt aznap, és ő ezt máris a táplálkozásával és étkezési szokásaival kapcsolatos támadásnak veszi.

Valószínűleg te csak azt szeretnéd érzéltetni, hogy törődsz vele, de a gyermeked reakciója arra utal, hogy két különböző nyelvet beszéltek. Éppen ezért hoztuk létre a kifejezetten a gyermeked részére a „Mi vaaaan!?” elnevezésű szülőtolmácsot, hogy segítsen neki megérteni, hogy mit is szeretnél mondani valójában.

Készíts egy képernyőfelvételt, és adj a gyermekednek egy példányt belőle. Ez segít neki megérteni, hogy nem bosszantani akarod őt, amikor a barátairól, étrendjéről vagy társas kapcsolatairól beszélsz – és még javíthat is a köztetek zajló kommunikáción.

Köss egyezséget a gyermekeddel arról, hogy jelzitek, ha valamelyikőtök mondandója másképpen jön át, mint ahogyan azt valójában szeretnétek volna. Az ilyen jellegű nyílt és őszinte kommunikáció bizalmat épít, és hosszú távon megerősíti a kapcsolatokat.

# Mi vaan?!

Mit is szeretnének  
**VALÓJÁBAN** üzeni a szüleid,  
amikor azt a sok idegesítő  
dolgát mondják?

## Ezt mondja a szülő

Ugye nem ebben a ruhában szeretnél elmenni?

## Így hangozhat

Mi van rajtad? Nevetségesnek tűnsz.

## Valójában így érti

Annyira felnőttnek nézel ki, hogy ez néha aggodalommal tölt el.

## Ezt mondja a szülő

Már MEGINT a telefonon lógsz? Folyton telefonálgatsz, és SMS-ezgetsz azokkal a barátokkal, akikkel egész eddig együtt voltál.

## Így hangozhat

Nem gondolom, hogy fontosak a barátaid.

## Valójában így érti

Egész nap a barátokkal voltál. Szánj egy kis időt önmagadra és a családjadra is, hiszen ők is fontosak..

A szüleid valószínűleg nem bánják, hogy időt töltesz a barátokkal, ha elég idő jut a családjadra is. Őszintén érdekli őket, hogy mi történik veled, úgyhogy nyugodtan számolj be nekik a napi eseményekről!



## Ezt mondja a szülő

Mit ebédeltél ma?

## Így hangozhat

Gondolom, ma megint kimaradt az ebéd, mint általában.

## Valójában így érti

Fontos, hogy gondoskodj magadról, és szeretnék meggyőződni róla, hogy rendesen eszel..

A szülők tudják, hogy az egészséges ételek jó hatással vannak az testedre és az agyműködésedre. Akkor vagy a legjobb és legboldogabb formában, ha jól érzed magad.

## Ezt mondja a szülő

Már megint vele mész el?

## Így hangozhat

Utálom a barátodat, és nem bízom benne. Rossz hatással van rád.

## Valójában így érti

Egész nap a barátokkal voltál. Szánj egy kis időt önmagadra és a családjadra is, hiszen ők is fontosak.

Amikor a baráti társasággal vagy, akkor boldog vagy és magabiztos. Természetes tehát, hogy a szüleid aggódnak, ha úgy gondolják, hogy olyan emberekkel töltöd az idődet, akik miatt rosszul érzed magad a bőrödben.

# Testműködés



×

+

+

○

**Ha jól szeretnéd érezni magad, akkor összpontosíts az érzelmeidre és arra, hogy mi mindenre képes a tested.**

Az, hogy miként beszélünk a fiatalokkal a testükről, komoly hatással lehet arra, hogy miként gondolnak, és tekintenek önmagukra.

Ha arról beszélünk velük, hogy miként működik a testünk, és mi mindenre képes – és nem arról, hogy hogyan néz ki –, akkor az segíthet növelni az önbecsülést és a testképpel kapcsolatos önbizalmat. Ez segítségükre lesz abban, hogy pozitívan gondoljanak a testükre, és abban, hogy tompítsa a média és a társaiktól esetlegesen érkező negatív hatásokat.

Továbbá, ha arra figyelünk, hogy miként lesz az életünk a testünknek köszönhetően különleges és másoktól eltérő, akkor a gyermekünk meg fogja tanulni értékelni a saját és mások személyes tulajdonságait.

**Kezdjünk hozzá!**



## Miért fontos arról beszélni a gyermekünkkel, hogy mi mindenre képes a testünk?

A gyerekkor egy kritikus szakasz a testünkkel kapcsolatos attitűdök és viselkedésminták kialakításában. A kutatások azt mutatják, hogy a gyerekek már hároméves korukban úgy érzik, hogy a „vékony jó, a kövér rossz”, és már 10 éves koruk előtt negatív hozzáállást alakítanak ki a szemmel is látható megkülönböztető jegyekkel, pl. az arcon található sebhelyekkel kapcsolatosan.

## A fiatal gyerekek között sokféle formában megjelennek a testtel – pl. testalkattal, mérettel, bőrszínnel, a haj minőségével és az arcon megjelenő jellegzetességekkel – kapcsolatos beszélgetések

De szerencsére a kutatások arra is rámutatnak, hogy a gyerekekkel a testképről szóló beszélgetések egyáltalán nem károsak, ha megfelelően kommunikálunk velük.

## Hogyan beszéljek a gyerekeimmel a testükről?

A testükről úgy tudunk a legjobban kommunikálni, ha azt mondjuk el, mire is képes a test, és nem azt, hogy hogyan néz ki – beszéljünk az érzéseinkről, a kreatív és az intellektuális törekvéseinkről, valamint a mozgásról. Ha ezt korán elkezdjük, és sűrűn gyakoroljuk, akkor azzal segíthetünk a gyerekeknek abban, hogy a külsőségeken túl is meglássák a saját értékeiket, továbbá, le is csökkenthetjük annak a kockázatát, hogy aggodalmaskodni kezdjenek a testképükkel összefüggésben a felnőtté válás során.

A cél az lenne, hogy legyenek tisztában vele, hogy a testük értékes és hálásnak kellene lenniük érte, és ne csak azért tiszteljék, ahogy kinéz. Ha a gyerekünk megtanul megfelelően viszonyulni a testéhez (milyen érzés, és mire képes), és nem csak azt figyeli, hogy miként néz ki kívülről, akkor nagyobb valószínűséggel fogja értékelni és vigyázni rá gyerekként és felnőttként egyaránt.

**A nap végén gyakran beszélgetek az öt éves lányommal arról, hogy milyen érdekes dolgokat tettünk a testünkkel aznap.**

**Dr Stephanie Damiano**  
Testkép-szakértő

A kétgyermekes anyja és testkép-szakértő dr Stephanie Damiano a következőket mondja: „próbálok beszélni a gyerekeimmel arról, hogy milyen lenyűgöző az emberi test, és hogy mi mindent vagyunk képesek vele csinálni. Ezt mindenki kipróbálhatja: „mondj egy jó dolgot, amit a tested segített ma megtenni!”

Ezt úgy is gyakorolhatjuk, ha arról beszélünk a gyermekünkkel, hogy mit tesz lehetővé a testünk.

A háromgyermekes anyja és testkép-szakértő dr. Zali Yager hozzátette: „a gyerekeim mindig a legrosszabb időpontban húzzák fel a blúzomat, és kérdezik, hogy miért rezeg úgy a pocakom, mint a zselé. Ez egy nagyszerű lehetőség arra, hogy megmutassuk testműködésünk iránti nagybecsülésünket. De ez leginkább akkor működik, ha már előre kigondoltunk néhány válaszreakciót, mivel ez sok embernek nem jön természetesen!

Ha valami olyasmit mondunk, hogy „a rezgő hasam miatt lesz olyan jó puha az ölem, ahova annyira szeretsz odabújni puha meleg ölelésekért” vagy „az erős lábaim segítenek felszedni a játékokat, amelyeket a földön hagysz”, akkor az azt mutatja, hogy elfogadod a tested, és ez segíthet abban, hogy a gyermekeid is ugyanígy álljanak a saját testükhöz.”



## Ez akkor azt jelenti, hogy nem dicsérhetem meg a gyerekeim kinézetét?

A legtöbb szülő teljesen természetesen dicséri meg a gyerekei szépségét, és ez rendben is van, de próbáld meg ezt egyensúlyba hozni más tulajdonságokkal és képességekkel.

Sokan úgy gondolják, hogy a gyerekeik önbecsülését növeli az, ha megdicsérik a külsejüket, de ha ezt túl sűrűn teszik, az ráerősíthet a szépségről alkotott természetellenes normákra és elképzelésekre, valamint azt az üzenetet közvetítheti a gyerekek számára, hogy a kinézet az egyik legfontosabb értékük. Ez egy olyan üzenet, amely már amúgy is körbeveszi őket a média, a könyvek és a társaik révén. Ezért ha más tulajdonságokra összpontosítunk, az segíthet nekik egyensúlyt teremteni.

## Néhány ötlet segíthet abban, hogy arról beszéljünk a gyerekekkel, hogy mire képes a testük, és ne arról, hogy hogyan néz ki

A testünk a képességeinktől és a kinézetünktől függetlenül érdemes az elfogadásra és a megbecsülésre. Például, bíztathatod a gyerekedet arra, hogy hálás legyen a következők miatt:

- + Az **érzékeik** miként teszik lehetővé számukra, hogy finomságokat kóstoljanak, új könyveket olvassanak és a kedvenc zenéiket hallgassák.
- + A **testfunkcióik és a testműködésük** miként teszi lehetővé számukra a légzést, az alvást, és ezzel a szükséges energiaszint visszanyerését, valamint az emlékek megszilárdítását vagy akár az étel megemésztését, amivel energiához jutnak. És milyen ügyes a bőrünk is, hogy új sejtek folyamatos létrehozásával gyógyítja önmagát!
- + De összpontosíthatunk a testük által lehetővé tett különleges **tulajdonságaikra és képességeikre** is, például a kreativitás és a kommunikáció: a kezükkel rajzolhatnak, a hangszálaik lehetővé teszik, hogy énekeljenek és nevetgéljenek a barátaikkal, a karjukkal ölelni tudnak, az agyukkal pedig olvasni és vicces történeteket kitalálni.



# Testműködés

## Ellenőrző lista a teendőkhöz



### Teremts alkalmat a test tisztelésére

Teremts lehetőséget a gyermeked számára ahhoz, hogy értékelni tudja a testét azért, amire képessé teszi, és nem azért, ahogy kinéz. Összpontosíts azokra a tulajdonságokra, amelyek megkülönböztetik a gyermekedet tőled és másoktól, és ezzel mutass rá, hogy mindenkinek vannak egyedi tulajdonságai és képességei. Végül is ez teszi az embereket annyira érdekessé!

Bátorítsd a gyereket arra, hogy saját javaslatokkal álljon elő, és ezeket szupererőként fogalmazza meg. Arra is ráveheted, hogy írjon le pozitív megerősítéseket, amelyeket majd ismételgethet magának, például: „Körütekintő, gondoskodó és jópofa vagyok!” vagy „Lenyűgöző, bátor és erős vagyok!”. Kialakíthattok egy elalvás előtti rituálét is, amely során elmondhatjátok, hogy miért tartoztok hálával a testeteknek a napi események miatt.

### Kerüld a gyermeked külsejére tett dicsérő szavakat

Ha mások megjegyzéseket tesznek a gyermeked külsejére, akkor megpróbálhatod újrafogalmazni az üzenetet a válaszodban, például mondhatod, hogy „Sokkal érdekesebb beszéd témák vannak, mint az, hogy hogyan nézünk ki. Tudtad, hogy [...] és én nemrég megtanultunk együtt [...], és [...] rendkívül ügyes volt benne!” Így nem csak a gyermekedet, hanem a körülötte lévőket is finoman arra ösztökéled, hogy ne a külsejükre összpontosítsanak..



### Ne a súlyára figyelj

Talán fontosnak érzed, hogy egészségi okokból a gyermeked testsúlyáról is beszélj vele, ugyanakkor ma már bizonyított, hogy ha a gyerekeket a testsúlyuk miatt kritizálják, illetve fogyókúrára bíztatják őket, az nagyon káros lehet rájuk nézve, valamint a testükkel kapcsolatos hosszabb távú elégedetlenséghez, étkezési zavarokhoz és hízáshoz vezet. A testsúlynak nem kell az egészségről folytatott beszélgetések részének lenni, elég ha az egészséget elősegítő magatartásra összpontosítunk, és azt lazán az egész családra vonatkoztatjuk, pl. családi séta a természetben vagy színesebb, változatosabb ételek fogyasztása.

### Válts témát

Ha a gyermeked a testéről beszél, például azt mondja, hogy túl kövér/ alacsony/sötét bőrű/ronda, akkor próbáld meg eltérni az automatikusan alkalmazott választól, miszerint biztosítod róla, hogy egyáltalán nem az. Ez azt az üzenetet közvetíti, hogy bizonyos külső tulajdonságok alapvetően „rosszak”, és azt sejteti, hogy a külső megváltoztatása (pl. fogyás) jó. Ehelyett foglalkozz azokkal a tulajdonságokkal, amelyek lenyűgözővé teszik gyermeked, és mondd el neki, hogy például a zsír egyáltalán nem rossz dolog, valójában igen fontos szerepet játszik abban, hogy melegen tartson minket, és tárolja az életben maradáshoz szükséges energiát.

# Az egyediség öröme

## Páratlan vagy



**Segíts gyermekednek abban, hogy el tudja mondani véleményét egyediségéről, sajátosság tulajdonságairól és tehetségéről, és így fejlessze önbizalmát.**

Korunk társadalmában általánossá – sőt trendivé – vált, hogy az emberek negatívan beszélnek magukról. Ez különösen igaz, amikor azért kritizálják a kinézetüket, hogy így fejezzék ki zaklatottságukat. Néha, amikor a fiatalok szomorúak, magányosak vagy enerváltak, akkor ezt úgy fejezik ki, hogy „kövérnek” vagy „rondának” érzik magukat. De a kövérségnek és a rondaságnak semmi köze az érzelmekhez, és ha így beszélnek magukról, akkor az csorbítja érzelmi szókincsüket, és indokolatlan hangsúlyt helyez a kinézetükre.

Azáltal, hogy felismerjük egyedi tulajdonságainkat és képességeinket, valamint, hogy megengedjük magunknak, hogy nagyra értékeljük ezeket, nagyban hozzájárulunk a pozitív önbecsülés kialakításához.



# Az egyediség öröme

## Tevékenység-lista



Ez a mókás és praktikus feladat segíthet neked és gyermekednek megfogalmazni, hogy mit szerettek magatokban. Használjátok az alábbi támpontokat tetszés szerint. Például tehetitek a következőket:

- + Beszélgetsetek a feladatra adott válaszaitokról az iskolából hazafele vezető úton vagy otthon vacsora közben.
- + Üljetek le együtt kedvenc jegyzetfüzetetekkel, és használjátok naplóként. Ha kellően ellazultatok, akkor cseréljétek ki a naplót, és beszélgetsetek a válaszaitokról.
- + Rajzoljátok le a válaszaitokat, és magyarázzátok el egymásnak, hogy mit rajzoltatok – tegyétek ki a műveiteket a hűtőre vagy a falra.
- + Fotózzatok le olyan tárgyakat, embereket vagy helyeket, amelyek a legjobban tükrözik a válaszaitokat, és készíttetek közös fotóalbumot, vagy tegyétek ki őket a közösségi oldalitokra



Készíts képernyőfotót a következő oldalról, bátorítsd gyermeked, hogy töltsse ki, majd tedd ki a közösségi oldaladra @dove megjelöléssel.



**Az egyediségem sokféleképpen nyilvánul meg. Például:**

--

**Három dolog, amelyet élvezettel teszek**

--	--	--

**Három dolog, amelyben jó vagyok**

--	--	--

**Hálás vagyok a testemnek, mert lehetővé teszi a következőket:**

--

**Nagyon büszke vagyok a családi hátteremre és kultúrámra, mivel**

--

# Te jössz!

Reméljük, hogy hasznosnak találtad ezt az útmutatót, és olyan dolgokat olvastál benne, amely fontos saját magad és a gyermeked számára.

Oszd meg ezeket a gyakorlatokat és tanácsokat vele is, és mindig tartsd szem előtt a teendővel kapcsolatos ellenőrzőlistát, amely segít beszélgetést kezdeményezni és pozitív testképről szóló üzeneteket közvetíteni. A legfontosabb dolog pedig az, hogy rendszeresen beszéljess a gyermekeddel a gondolatairól és érzéseiről. Ez segít bizalmat építeni, és megmutatja neki, hogy érett, önálló egyénként tiszteled és szereted őt.

Ne feledd, az olykor-olykor előforduló aggodalmas percektől eltekintve, szülőként ez egy igen izgalmas és büszkeséggel teli időszak a számodra, hiszen láthatod, ahogyan a gyermeked magabiztos, független fiatal felnőtté válik, és elindul egy boldog és beteljesülést ígérő élet útján. Te pedig kulcsfontosságú szerepet töltesz be ebben a folyamatban, élvezd ki tehát minden percét!

## És ha mindez nem elég...

**Egy csomó hasonló anyagot, köztük videókat, feladatokat, esettanulmányokat és szakmai tanácsokat találsz a [dove.com/selfesteem](https://dove.com/selfesteem) című oldalon.**

**[dove.com/selfesteem](https://dove.com/selfesteem)**



# Referenciák

## Velünk tartasz a küldetésünkön?

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

## Fogadd el a saját tested, hogy segíteni tudj gyermekednek

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

## Közösségi média, szűrők és „szelfi beszélgetés”

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

## Vess véget a zaklatásnak

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 Dismorphic 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

## Testműködés

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.

# Köszönetnyilvánítás



A Nyugat-Angliai Egyetem Megjelenéskutató  
Központjának alábbi szakértői járultak hozzá a jelen  
útmutatóban található cikkekhez:

Professor Phillipa Diedrichs  
Sharon Haywood  
Dr Nadia Craddock  
Georgina Pegram  
Kirsty Garbett

Köszönjük a 2013-2016-os Dove Önbizalom Projekt  
Globális Tanácsadó Testületének segítségét és  
hozzájárulását is.

