

המדריך לבניית ביטחון עצמי

כלים לבניית דימוי גוף חיובי אצל ילדים ומתבגרים



+

○

×

תוכן עניינים

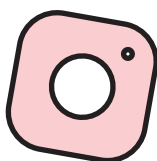
03 מילות פתיחה

המשימה שלנו היא לשנות את הגדרות היופי, האם תצטרפו אלינו?



05 העריכו את גופכם כדי לסייע לילדכם

הציגו דוגמא אישית כדי לסייע לילדכם להרגיש טוב עם גופו



07 רשתות חברתיות, פילטרים ושיחה על סלפי

עזרו לילדכם לנווט בעולם הווירטואלי



11 מתגברים על הבריונות

תמכו בילדכם בהתמודדות עם הצקות ובריונות על רקע מראה חיצוני



17 שיפור התקשורת בינכם לבין ילדיכם

כלי יעיל שיעזור לכם לקיים שיחות מורכבות



23 תפקוד הגוף

גלו את היתרונות שבהתמקדות בתחושות ובתפקוד הגוף



27 לחגוג את הייחודיות

סקפו לילדכם את התכונות, המורשת והכישורים הייחודיים שלו במטרה לחזק את ביטחונו העצמי

המשימה שלנו - לשנות את כללי היופי.

האם תצטרפו אלינו?



המשימה שלנו במותג "Dove" היא לעודד אנשים צעירים לחשיבה חיובית על גופם ועל המראה החיצוני שלהם, במטרה לסייע להם להגשים באופן מלא את הפוטנציאל האישי הטמון בהם.

המדריך לבניית ביטחון עצמי נכתב על ידי טובי המומחים והוא מכוון לאנשים בוגרים, כמוכם, שרוצים לסייע לילד חשוב בחייהם לפתח דימוי גופני חיובי ובטוח. לכן, אם אתם הורים, סבים או סבתות, מטפלים או מטפלות, יועצים או יועצות, דוד, דודה או המבוגר המשמעותי בחיי הילד, זהו המדריך האידאלי עבורכם!

המשימה שלנו
היא לסייע ליותר מ-

250

מיליון

צעירים מסביב לעולם,
עם התוכנית של "Dove"
לבניית הערכה עצמית
ודימוי גוף חיוביים.

מחקרים מראים כי מבוגרים הם מודלים משמעותיים לחיקוי ביחס לבניית דימוי גוף חיובי בקרב הילדים הצעירים בחייהם. עם העצות, הכלים והמיומנויות הנכונות, תוכלו להשפיע באופן חיובי על ילד חשוב בחיכם בכך שתסייעו לו להרגיש נוחות וביטחון בגופו. אנו מקווים שהרעיונות והפעילויות המוצעות בערכה זו יסייעו לכם בתפקיד חשוב זה!

אנו יודעים כי דימוי הגוף משפיע רבות על בריאותם הפיזית והנפשית, על השאיפות האקדמיות ועל מערכות היחסים של אנשים צעירים. על ידי השקעת זמן במאמרים ובפעילויות בערכה זו, אתם משקיעים למעשה בבריאותם וברוחותם של הילדים.

הדרכות אלו נכתבו עבור מבוגרים המעוניינים לסייע לילדים ובני נוער.

בחרו את המאמרים והפעילויות המתאימים ביותר לשלב ההתפתחותי בו נמצאים הילד או הילדה להם אתם מסייעים.

זכרו לשמור על ראש פתוח וליהנות לאורך כל הדרך! אנו מאחלים לכם הצלחה ומודים לכם על הצטרפותכם למשימתנו החשובה - לעזור לדור הצעיר לפתח דימוי גוף חיובי.

הערכה עצמית
ההערכה הכללית שיש לאדם
לגבי שוויו החברתי האישי.

דימוי גוף
כיצד אנו חושבים ומרגישים
לגבי מראה גופנו ויכולותיו.



01

העריכו את גופכם כדי לסייע לילדכם

**אם אתם רוצים שילדיכם יגדלו עם
הערכה עצמית גבוהה ודימוי גוף
חיובי, עשו דבר פשוט:
קבלו והעריכו לטובה את עצמכם
ואת גופכם**

ביקורת עצמית רווחת בקרב אנשים צעירים - כמה פעמים ביקשתם מילידיכם שלא לשפוט עצמם בחומרה? אלא שלעיתים גם לנו כאנשים מבוגרים יש הערכה עצמית נמוכה ויתכן שלפעמים, בהיסח הדעת, אנו מלמדים את ילדינו הרגל שלילי בדוגמא שאנו מציגים בפניהם כאשר אנו מבקרים את עצמנו. בוודאי מצאתם את עצמכם לא פעם מזעיפים פנים מול המראה או מתלוננים על המראה שלכם עצמכם, יתכן שאפילו לא הייתם ערים לכך שאתם עושים זאת.

דימוי גוף חיובי מתחיל בכך שאנו אוהבים את מי שאנחנו

באופן מדאיג, המחקר מראה כי להורים, למטפלים, לבני המשפחה ולמדריכים שאינם שבעי רצון מגופם, יש סיכוי גבוה יותר להביא ילדים שגם הם יפתחו דימוי גוף שלילי. בנוסף, אנו מפספסים את היתרונות שבדימוי גוף חיובי, לרבות תחושת רווחה ובריאות גופנית ונפשית, מערכות יחסים מאושרות יותר וביטחון עצמי מוגבר בבית ובעבודה. על אף שלא פשוט לשנות את התחושות שלנו לגבי גופנו, החדשות הטובות הן שאנחנו עומדים לחלוק מספר טיפים שיסייעו לכם להעריך ולקבל את גופכם הרבה יותר. בהמשך, ילדיכם יוכלו לאמץ לעצמם את הגישה החיובית שלכם.



לקבל את גופנו כפי שהוא

רשימת פעולות לביצוע



חיזרו אחורה בזמן

הביטו בתמונות שלכם שצולמו רק לפני מספר שנים. יתכן שתגלו שאולי לא הייתם מרוצים מגופכם באותו הזמן, אבל למען האמת, נראיתם די טוב! זהו תרגיל נהדר שיעזור לכם לקבל את גופכם ולהנות ממנו כפי שהוא.

העריכו את גופכם

על כל מה שהוא עבר

זכרו שגופכם שרת אתכם בנאמנות לאורך השנים כדי שתוכלו לזוז, לעבוד ולצלוח את החיים. דאגתם לילדכם ולאחרים והתגברתם על אתגרים רבים. טבעי שגופנו ישתנה ככל שאנחנו מתבגרים. למעשה, גופכם מדהים למדי, ואם תעצרו לרגע כדי להודות לו על כך, תשפרו את דימוי הגוף שלכם.

אל תשוו את עצמכם לידוענים

ולמשפיענים אחרים

דונו בדרכים מעשיות לשימוש ברשתות הזכירו לעצמכם שהדמויות שאתם רואים בפרסומות וברשתות החברתיות מעוצבות ומועצמות על ידי תוכנות דיגיטליות ובדרכים בלתי רגילות כמו פילטרים, ליטושים ועוד. תמונות אלו אינן מציאותיות, יהיה זה לא הוגן להשוות את עצמכם אליהן.

התחברו מחדש אל גופכם

עצרו לרגע והכירו את הפונקציות של גופכם באמצעות השימוש בו. מתחו מעט את הגב ואת הצוואר, צרו משהו עם הידיים, או קחו נשימה איטית ועמוקה כדי להרגיש את נוכחותו ועוצמתו של גופכם.

התמקדו בחיובי

שוחחו עם הילדים על הדברים שאתם מחבבים זה באישיות, בכישרונות ובהישגים של זה. ציינו רק את ההיבטים החיוביים והביאו דוגמאות ספציפיות. הקשיבו לתכונות שהילדים מעריצים אצלכם, והזכירו אותן לעצמכם כאשר אתם זקוקים לעידוד. החליטו עם הילדים על מילת קוד בה תשתמשו כאשר אתם נוהגים כלפי עצמכם באופן שלילי או שאינו אדיב. מילת קוד כזו תסייע לכם להיות ערניים למצבים אלו ותאפשר לילדים להיות מומחים בשמירה על דימוי גוף חיובי.

הוקירו והעריכו את עצמכם

כל בוקר, במשך שבוע, עימדו לפני המראה ורשמו לפניכם (או אמרו לעצמכם) חמישה דברים שאתם אוהבים במְרָאָה שלכם וחמישה דברים שאתם אוהבים באישיות שלכם. שוחחו עם ילדכם על תחושותיכם האישיות לגבי גופכם. התמקדו בדברים שאתם אוהבים בו, הדגישו במיוחד את הפעולות שהוא מבצע מידי יום (יכולת הבעה, תנועה, השימוש בחמשת החושים, ויכולתו של הגוף לנוח, להבריא ולהשתקם).

רשתות חברתיות

פילטרים ושיחה על "סלפי"

02

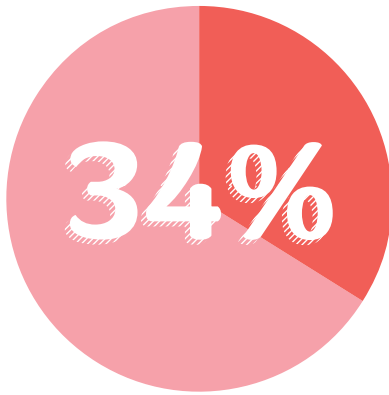


ישנן "שיחות" מכוננות וחשובות שהן חלק בלתי נפרד מהמעבר מילדות לבגרות, למשל כאשר אנו משוחחים עם הילדים על התמודדות עם הבריון של הכיתה, או בנושאים כמו יחסי מין, גיל ההסכמה ובגרות מינית.

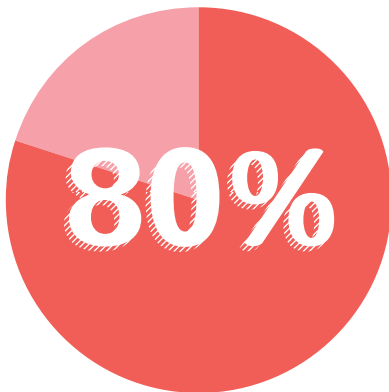
כעת, עם עלייתן של הרשתות החברתיות, צילומי ה"סלפי" והפילטרים שמעוותים במכוון את המראה האמיתי שלנו, זה הזמן המתאים ביותר לקיים את "שיחת הסלפי" ולסייע לילדים לנווט בעולם הווירטואלי

בואו נתחיל

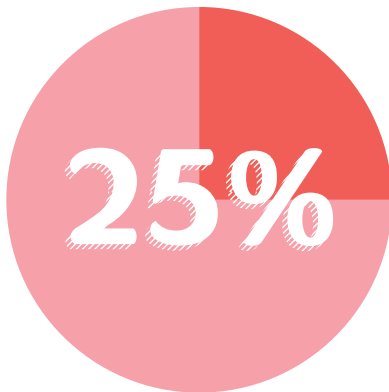




מבני הנוער מבליים לפחות 3 שעות ביום בשיטוט בפיד שלהם*



מהבנות מספרות שהן משוות את המראה החיצוני שלהן למראה החיצוני של אחרות ברשתות החברתיות*



מהבנות אינן חושבות שהן נראות מספיק טוב בתמונות ללא עריכה*

כיצד משפיעות הרשתות החברתיות על הרווחה האישית (well-being)?

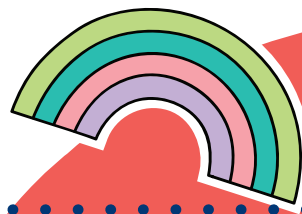
כאשר יותר משליש מבני הנוער מבליים שלוש שעות ביום (או יותר) בשיטוט בפיד שלהם, ניתן לומר שהרשתות החברתיות כאן כדי להישאר. הרשתות החברתיות עוזרות לנו לשמור על קשר עם החברים והמשפחה, לשמור זיכרונות, להכיר אנשים ממקומות ורקעים שונים וללמוד את הריקוד האחרון ששובר עכשיו את הרשת.

אז מדוע ככל שבני הנוער מבליים יותר זמן ברשתות החברתיות, כך צפוי יותר שיחוו ירידה בהערכה העצמית, במצב הרוח ובביטחון העצמי?

חוקרים טוענים שהאופן (יותר מאשר התדירות) בו הצעירים מבליים ברשתות החברתיות, הוא אשר קובע אם תהיה להן השפעה חיובית או שלילית על חייהם.

קשרים פעילים עם אחרים ושיתוף תכנים יכולים לגרום לנו להרגיש מחוברים ולרומם את מצב רוחנו. עם זאת, בילוי זמן ארוך בשיטוט פסיבי בפיד עלול לגרום לנו להרגיש בודדים ומנותקים. בילוי זה ברשתות יכול לגרום לנו להתמקד במראה החיצוני שלנו וכך לגרום לנו להרגיש שאנחנו לא מספיק טובים אם אנחנו לא נראים באופן מסוים.

כשזה מגיע לקשר בין הרשתות החברתיות לדימוי גוף שלילי, לחיפוש אחר אישור חברתי דרך "לייקים" ותגובות וכן להשוואה ביננו לבין אחרים, יכולים להביא להשפעות שליליות ביותר על בני הנוער. אחת הסיבות העיקריות לכך היא שרבות מהתמונות שאנו רואים און-ליין מעוצבות באמצעים דיגיטליים ואינן מייצגות מציאות אמיתית.



* למידע נוסף, ראו רשימת הפניות בעמוד 31

עיוות דיגיטלי מול מציאות

אנו נוטים לראות רק את הצדדים הזוהרים בחייהם של אנשים ברשתות החברתיות, ורוב האנשים משתפים ברשת רק את התמונות המוצלחות של עצמם. אם התמונות שילדכם רואים ברשתות החברתיות הן רק אלו שנבחרו בקפידה, עוצבו ונערכו במתכוון, עלולה להיות לכך השפעה שלילית על דימוי הגוף שלהם.

כאשר ארבע מתוך חמש בנות מדווחות שהן משוות את המראה שלהן למראה של אחרות ברשתות החברתיות, פרסום "הסלפי המושלם" עשוי להרגיש כמו מחויבות ולא הנאה. מחקרנו האחרון מראה שנערות מצלמות כ-14 תמונות סלפי לפני שהן בוחרות את ה"מראה" הנכון לפרסום ברשת*. גם הפילטרים מאפשרים לנו לשנות את המראה שלנו כדי לעמוד בסטנדרטים של יופי שאינם מציאותיים, על ידי העלמת פגמים, הבהרת צבע העור, הארכת הריסים ועוד רשימה ארוכה של אפשרויות.

צילומי סלפי ושימוש בפילטרים יכולים להוות מקור ליצירתיות ולביטוי עצמי, אך כאשר משתמשים בהם כדי לציית לסטנדרטים של יופי המקובלים בחברה, או כאשר ילדיכם אינם מרגישים ביטחון לפרסם תמונות שאינן ערוכות, אלו סימנים לכך שקיימת בעיה. למעשה, 25% מהבנות חושבות שאינן נראות מספיק טוב ללא עריכת תמונות*. לכן, אין זמן טוב יותר לקיום "שיחת הסלפי".

* למידע נוסף, ראו רשימת הפניות בעמוד 31

נערות מצלמות כ-

14

תמונות סלפי לפני שהן בוחרות את התמונה המושלמת ביותר לפרסום ברשת*

×

+



שיחה על סלפי

רשימת פעולות לביצוע



הבהירו לילדיכם מהו עיוות דיגיטלי

שוחחו עם הילדים על הכלים והטכניקות בהם משתמשים אנשים שונים כדי לערוך תמונות, וערכו יחד רשימה. חפשו את הסרטון 'A Selfie בערוץ היו-טיוב של Dove Self-Esteem Project. הסרטון חושף את הפוזות השונות, את זוויות הצילום, את התאורה המיוחדת, את האיפור ואת השימוש בפילטרים בהם נעשה שימוש להשגת תמונת האינסטגרם המושלמת.

המנעו ממלכודת ההשוואה

כאשר ילדיכם גולשים ברשתות החברתיות, הזכירו להם שהתמונות המופיעות ברשת הן תמונות שנבחרו בקפידה מתוך רגעים נבחרים בחיי המצולמים. העלו את השאלה האם התמונות המופיעות ברשתות החברתיות ראויות להשוואה עצמית (רמז: הן לא).

אם אתם משוחחים על כך עם בני נוער, צפו בסרט 'Girls Room' (שירותי בנות) באתר Dove.com/GirlsRoom - סדרת דרמה בת שישה פרקים המתמקדת ברשתות החברתיות, בדימוי גוף ובהשוואה עצמית.

החזירו את ה"חברתי" לרשתות החברתיות

דונו כיצד להשתמש ברשתות החברתיות כדי ליצור אינטראקציות ולתקשר באופן פעיל עם אחרים. הזכירו להסתיר או להפסיק לעקוב אחר חשבונות שהתוכן המועלה בהם גורם להם תחושת אי נוחות.

שוחחו על בריונות ברשת

תכננו את הדרכים בהן יוכלו הילדים להתמודד עם בריונות ברשת. בנוסף לשיתוף מבוגר במידה והם נתקלים בבריונות, הזכירו להם שברשתות חברתיות רבות ניתן להסתיר, לחסום ו/או לדווח על מקרים של בריונות ברשת.

הציעו נושאי תוכן

מציאותיים ומגוונים

דונו בדרכים ליצירת מרחב וירטואלי מגוון וחיובי, עבור עצמם ועבור אחרים. הציעו להם להעלות לרשת פוסטים העוסקים בתחומי העניין שלהם, בפעילויות משותפות עם חברים ובתכונות האישיות שלהם שאינן קשורות כלל למראה חיצוני. הציעו אתגר בו כולם (כולל אתם!) נדרשים לזוטר על השימוש בפילטרים במשך חודש שלם, ובחנו איך זה גורם לכם להרגיש!

התנתקו מהרשת

עודדו את ילדיכם להתנתק לתקופה מסוימת מהרשתות החברתיות אם הם חשים המומים, מוצפים רגשית או שאינם נהנים. הציבו הגבלות לזמן מסך והציעו להם לצאת יחד להליכה, להתקשר לחברים, ליצור משהו מיוחד בידיים - או כל דבר אחר שהם אוהבים לעשות כשהם לא מול מסך.



לנצח את הבריונות

האם ילדיכם נתונים להצקות בגלל מראם החיצוני?

מהצקות פוגעניות ועד לבריונות חמורה, עזרו לילדיכם להתמודד עם רכבת ההרים הרגשית הזו.

רוב הבריונים משתמשים בעלבונות לא מאוד מקוריים. מה היו הכינויים הנפוצים כשהייתם ילדים? "אבו-ארבע", "פרצוף פיצה" או "שמן"?

סביר להניח שרוב השמות בהם כינו אותנו ילדים אחרים היו קשורים כך או אחרת למראה. למרבה הצער, מעט מאוד השתנה מאז עבור ילדינו. גם כיום אחת מחוויות הבריונות הנפוצות בקרב תלמידים קשורה בהופעתם החיצונית. בריונים מתמקדים בתכונות פיזיות, כגון מידות הגוף, צבע העור, סגנון השיער, גובה, ומאפייני פנים שאינם שגרתיים (כגון סימן לידה או צלקות), כמו גם סגנון אישי שאינו תואם את הטרנדים האופנתיים האחרונים.

ראשית, עלינו להבין למה אנחנו מתכוונים במילה "בריונות". ילדים לעיתים חלוקים בדעותיהם, רבים, מציקים זה לזה, ומתלוצצים עם חבריהם. בריונות היא עניין אחר. אתר אמריקאי ממשלתי (StopBullying) מגדיר אותה כ"התנהגות אגרסיבית בלתי רצויה, הקשורה ביחסי כוחות שאינם שוויוניים, או הנתפסים ככאלו. בריונות כוללת פעולות כגון השמעת איומים, הפצת שמועות, תקיפה פיזית או מילולית, או הדרה מכוונת של אדם מקבוצה". בריונות יכולה להתרחש ברשת האינטרנט או בחיים האמיתיים.



מהם סימני הבריונות?

+ שינוי התנהגותי או רגשי
האם הם מסתגרים פתאום בחדרם או אגרסיביים יותר מהרגיל?

+ סימנים גופניים
פציעות בלתי מוסברות, כגון חתכים וחבורות או בגדים קרועים.

+ הימנעות מבית הספר
הם ממציאים תירוצים ומזייפים חולי כדי להימנע מללכת לבית הספר.

+ חוסר עניין
במיוחד לגבי דברים שמסבים להם הנאה בדרך כלל.

סימנים נוספים שיש לשים אליהם לב המצביעים על כך שהם מתמודדים עם בריונות הנוגעת באופן ספציפי למראה חיצוני.

+ שינוי משמעותי בסגנון הלבוש שלהם
לדוגמא, הימנעות מהרכבת משקפיים, או מריחת מייק-אפ בכמות מוגזמת.

+ ניסיון להתכסות
למשל, לבישת בגדים רחבים המכסים את הגוף כולו, או תסרוקת המסתירה את הפנים כדי להסתיר את העור.

כמובן, חלק מהסימנים הללו יכולים להיות נורמליים לחלוטין ומתאימים לגיל ההתבגרות, לכן חשוב עוד יותר ליצור דיאלוג פתוח עם הילדים.

מדוע בריונים מתמקדים במראה החיצוני

"זהו שלב בו אנשים צעירים מגלים מי הם ומתנסים בדרכים שונות להביע את עצמם. מראה חיצוני מהווה חלק משמעותי בהתנסות זו", מסבירה ליז ווטסון, מומחית לבריונות המייצעת בנושא לבני נוער ולמטפלים. "בני נוער חוקרים את זהותם דרך המראה החיצוני ובודקים כיצד החברה מגיבה לכך".

עזרו לילדיכם להתמודד עם בריונות

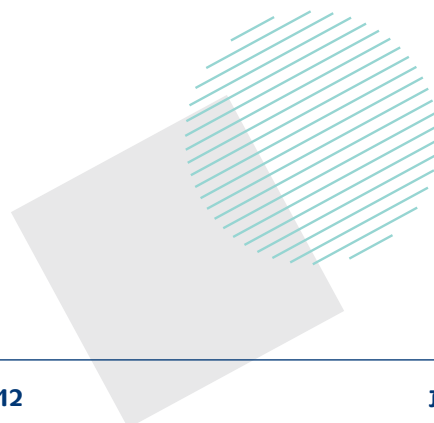
יתכן שאתם מתייסרים בנוגע לדרך הנכונה ביותר לשוחח עם ילדיכם בנושא, בגלל החשש שמא יסתגרו עוד יותר. עם זאת, ווטסון אומרת שיש להתמודד עם הנושא בפתיחות. "אין צורך להזכיר את המילה בריונות מיד בתחילת השיחה" היא מציעה. "במקום זאת, נסו להשתמש בביטויים כגון אני מודאג/ת לגביך, אתה נראה לי עצוב".

אפשר גם ליזום שיחה טבעית יותר על ידי התעניינות ביומם, לרבות רגעים בהם נהנו או הרגישו מוטרדים. לדוגמא: איזה דבר טוב קרה לך היום? קרה משהו לא נעים? האם ישבת עם חברים לארוחת צהריים? איך היה בהסעה?

יתכן ששאלות כאלו יסייעו להם להיפתח. כדאי גם לציין שלא משנה מה יקרה, הם לא יסתבכו ואתם כאן כדי לעזור - הבהירו שתוכלו לעזור רק אם תדעו מה קורה באמת. אם הם מתעקשים שלא קרה דבר, אל תלחצו. רק עמדו על המשמר והיו ערניים לסימנים שהוזכרו.

להיות שם עבורם

התמודדות עם בריונות יכולה להימשך זמן מה, לכן היו סבלניים ונסו להבין מה עובר על ילדיכם. הראו להם שאתם שם כדי לתמוך בהם והבהירו להם שאינם צריכים לשנות את הופעתם החיצונית - תוכלו למצוא דרך להתמודד עם המצב יחד.



לנצח את הבריונות

רשימת פעולות לביצוע



הבהירו לילדיכם שהם אינם לבד

דברו איתם על הדברים שקרו לכם כשהייתם בני נוער. אולי הציקו לכם לגבי תכונה מסוימת שלכם, אבל עכשיו אתם מבינים שהתכונה הזו היא שהפכה אתכם למיוחדים.

פעלו ביחד

עזרו להם לגבש תוכנית פעולה להתמודדות עם בריונים. וודאו שהם מסכימים לגבי כל הצעדים שגיבשתם בתוכנית.

הרגיעו אותם

הדגישו בפניהם שאין שום דבר פגום בהופעה החיצונית שלהם ושאתם מתפעלים ממה שגורם להם להיות יחודיים.

העצימו אותם

קיימות סיבות רבות לכך שאנשים מתנהגים בבריונות: יכול להיות שהם בעצמם התמודדו בעבר עם בריונות או שיש להם הערכה עצמית נמוכה. להבין את מצבו של הבריון ובסופו של דבר להתמודד עימו, זוהי לרוב הדרך הטובה ביותר להתקדם לפתרון. נדרש אומץ לב, אך הצלחה יכולה בהחלט לרומם את ההערכה העצמית ולהפוך חוויה שלילית למעצימה.

הסבירו והבהירו

עזרו להם להבין מדוע אנשים מתנהגים בבריונות כלפי אנשים אחרים. לפעמים, הבריונים מרגישים חזקים, תחושה הנובעת מהאנונימיות שברשתות החברתיות. הזכירו לילדיכם שזה בסדר להתנתק ולהתרחק ממצבים לא נוחים ברשת. סיבה נוספת להתנהגות בריונית יכולה להיות נעוצה בכך שהם חווים בעיות בבית או סיבות אחרות שגורמות להם להשתלח באחרים. אם ילדכם חווה הערות שליליות ספציפיות מצד בריונים, עזרו להם ליצור לעצמם אמירות או משפטים מחזקים המפחיתים את ההשפעה השלילית של הערות אלו (למשל, "אני אדם טוב ואני ראוי ליחס מכבד"). עזרו להם להבין כיצד תמיכת משפחתם החמה תורמת לביטחונם העצמי, ולחוש אמפתיה כלפי אלו שאינם ברי מזל כמוהם.



עשו שינוי

אם הבריונות מתרחשת במעגל החברתי הקרוב להם, עודדו אותם למצוא להם חבורה אחרת.

הכירו ברגשותיהם

תנו תוקף לרגשות ילדכם. אם הם מרגישים חלשים בגלל הקנטה, "פרצופים" או כל סוג אחר של בריונות, אל תייעצו להם להתעלם ממה שקורה להם. הקשיבו להם והאמינו למה שהם מספרים לכם.

זהו דפוסים וחסמו או דווחו על כך

ברשתות החברתיות

מצאו מתי והיכן מתרחשת הבריונות. אם מציקים להם בשעות או במקומות מסוימים (למשל, בבית הספר או באחת האפליקציות), למדו אותם לזהות ולהימנע מהם. לחילופין, בקשו מחברים ללוות אותם בזמנים אלו. הזכירו להם להשתמש בפונקציות החסימה והדיווח ברשתות החברתיות.

הנחו אותם לשוחח עם מבוגר

שניתן לסמוך עליו

אם הבריונות מתרחשת בבית הספר, או שמעורבים בה תלמידים המתנהלים בבריונות ברשת, עזרו להם לאזור אומץ לשוחח עם מבוגר בבית הספר. עדיף לפנות תחילה למחנך או מחנכת הכיתה ולהתקדם משם בהתאם לצורך.

שוחחו עם בית הספר ישירות

אם ילדיכם מסרבים לגשת ולשוחח עם מחנך או מחנכת הכיתה, עשו זאת בעצמכם. ברוב בתי הספר קיימת תוכנית לטיפול בבריונות והם ידעו איך להתמודד עם המצב. ודאו שילדיכם יודעים בדיוק מה אתם מתכוונים לעשות, כדי שלא ירגישו שפעלתם מאחורי גבם.

החליטו אם ומתי להתערב

יתכן שעדיף יהיה לתת לילדיכם להתמודד באופן עצמאי עם העניין, כמובן בתמיכתכם המלאה מאחורי הקלעים.

השתמשו בתמיכה מקצועית

חפשו עזרה באתרי אינטרנט מקצועיים המתמחים בטיפול בבריונות ומציעים לצעירים תמיכה מאחרים בני גילם, או מיועצים היכולים לעזור לילדכם לשפר את הרגשותיהם ולייעץ להם לגבי אסטרטגיות התמודדות.

בדיחות משפחתיות

מתי הן הופכות לבריונות משפחתית?

בדיחות והקנטות הן עניין מקובל ביחסים משפחתיים קרובים, אך כאשר הן נוגעות בנקודה רגישה הן עלולות לתרום להערכה עצמית נמוכה.

כאשר ילדים מגיעים לגיל ההתבגרות, באופן טבעי הם נעשים רגישים יותר להערות הנוגעות להופעתם החיצונית, ובני משפחה עשויים שלא לשים לב להשפעה שיש למילים שלהם.

כמובן ששיחות נלהבות והקנטות עדינות הן חלק מהמרקם המשפחתי. הן יכולות לסייע לילדים לפתח דעות עצמאיות ולבנות צמידות בפני ביקורת שהינה חלק מחיי היומיום שלהם. עם זאת, כדאי לחשוב שוב מה מסייע בבניית אופי חזק - ומה פוגע בביטחון העצמי.

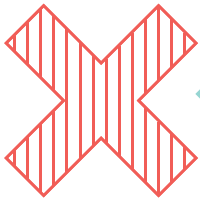




"העור שלך ממש נראה רע בזמן האחרון"



"אתה צריך להירשם לחדר כושר כדי שתוכל להראות כמו גבר"



"בחיים לא תמצאי דייט עם השיער הזה"



"אוי, שומן התינוקות הזה כל כך חמוד!"



נשמע מוכר?

מחקר עכשווי שהתפרסם בכתב-העת *Journal of Adolescent Health* (בריאות המתבגרים) מעריך כי קרוב למחצית מהמתבגרים חווים הקנטות לגבי הופעתם החיצונית מבני משפחתם.

גם להקנטות משעשעות הנוגעות למראה החיצוני מצד בני המשפחה עשויה להיות השפעה עמוקה על מתבגרים ולפגוע, בטווח הארוך, בביטחונם העצמי.

מילים משעשעות עלולות להיות פוגעניות

פרופ' פיליפה דידיריקס, פסיכולוגית חוקרת ומומחית בנושא דימוי גוף אומרת: "ילדים החווים ביקורת או הקנטה מצד בני משפחה בנוגע להופעתם החיצונית, נוטים יותר לנסות לשלוט במשקלם בדרכים לא בריאות, להביע חוסר שביעות רצון מגופם, להשוות עצמם לחברים, להפגין אובססיות בנוגע להופעתם החיצונית, להיות בעלי הערכה עצמית נמוכה, ועשויים ללקות בדיכאון יותר מילדים שאינם חווים הקנטה בעניין זה."

במקביל, ליחסים משפחתיים חמים ותומכים יש השפעה חיובית על דימוי הגוף ושביעות הרצון ממנו בקרב ילדים. אז מהי הדרך הטובה ביותר להתמודד עם מצב זה?

חשוב לתמוך בילדים ולהציב גבולות

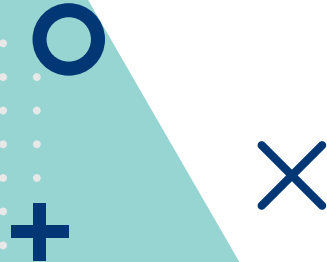
שקלו היטב היכן יש למתוח גבול בין התלוצצות תמימה ובלתי מזיקה להקנטה. אפילו אם היא אינה מכוונת, היא עשויה לפגוע בדימוי הגופני של ילדכם. נקיטת פעולה יכולה למנוע מהקנטות להפוך לבעיה משפחתית.

הצעד הראשון הוא לבנות אסטרטגיות התמודדות פרואקטיביות שיוכלו לסייע לילד החווה הצקות מצד בני משפחה. התוכנית יכולה לכלול צעדים פשוטים כגון התעלמות מהערות לא מועילות, או צעדים ברורים יותר כמו התעמתות עם האדם המקניט במטרה להבהיר באופן חד משמעי כיצד האמירות שלו גורמות לילד להרגיש.

על ידי הכרה בפגיעה הנגרמת מהערות שליליות הנוגעות במראה חיצוני, מניעתה באופן חד וברור, וסיוע לילד בפיתוח דרכי התמודדות עימה, תעשו צעד חשוב נוסף לעבר טיפוח והגנה על תפיסת דימוי גוף חיובית אצל ילדיכם.

בדיחות והקנטות בחוג המשפחה

רשימת פעולות לביצוע



הבהירו לאחרים את המצב

הדגישו עד כמה חשוב להימנע מעסוק בנושא המראה החיצוני באופן מוגזם. במקביל, בקשו מבני המשפחה לא להעיר הערות לגבי ההופעה החיצונית של ילדכם או על הופעה חיצונית בכלל.

נושאים איתם אפשר לפתוח שיחה בנושא

אלו הערות העירו בני המשפחה לגבי ילדך שפגעו בו מאוד?

האם יש נושאים שהוא רגיש לגביהם?

האם יש לילדכם האומץ לחלוק עם יתר בני המשפחה את הרגשתו לגבי הערות אלו?



הזהרו מהערות פוגעניות

במפגשים משפחתיים, היו ערניים ומודעים להערות שליליות ושיחות העוסקות במשקל, מבנה גוף, צבע עור, תסרוקת, הופעה חיצונית ועוד. זהו שיחות שליליות אשר עלולות לגרום לילדך לחוש חוסר נוחות או מבוכה.

התערבו ושנו את נושא השיחה

נסו להסיט את השיחה לנושאים אחרים מבלי לעשות מזה "עניין" - אם יש צורך, דברו מאוחר יותר עם האנשים המעורבים והבהירו לילדכם שהערות כאלו אינן דבר מקובל. הזכירו להם עד כמה הם נהדרים בדיוק כפי שהם ושיוכלו לשוחח עמכם בכל עת שירצו.

קיימו שיחה שקטה

אם מישהו מבני המשפחה ממשיך להקניט את ילדך (או להקניט כל אדם אחר בסביבת ילדך) לגבי הגוף או המראה החיצוני באופן כללי, שוחחו עמו בפרטיות. אל תהיו רגשניים מידי או תוקפניים והקפידו על שפה נאותה. יתכן שתצטרכו לגשת לעניין בצורה עדינה, אך באותה מידה יתכן שהמצב יהיה כל כך בעייתי, שתצטרכו לגשת לעניין באופן ישיר. נדרשות גישות שונות בשיחה עם בן משפחה מבוגר ובשיחה עם ילד.

04

שיפור התקשורת ביניכם לבין ילדיכם



מדברים על הגוף

כיצד יכולות מילים להשפיע
על דימוי הגוף

שיחה על משקל או תלונה על השיער
שלך אולי נראים כמו דרך נהדרת
להתחבר לאחרים, אך כדאי לבדוק
אילו השפעות נוספות עשויות לנבוע
משיחות אלו.

הפסיקו לשוחח על גופכם - או להעביר
על עצמכם ביקורת שלילית אחרת - ונסו
ליזום שיחות חיוביות לגביו. שימו לב עד
כמה הדבר משפר את ההרגשה של
כולכם.

בואו נתחיל



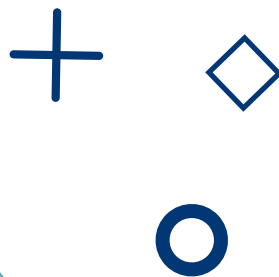
למילים יכולה להיות השפעה
צומה על ההערכה העצמית
ודיבור שלילי בלתי פוסק על גופינו
עלול לחזק את הרעיון שיש רק
צורת גוף אחת שהיא יפה.
עלינו לשנות את התפיסה הזאת
אם אנחנו רוצים שילדינו יגדלו עם
ביטחון עצמי לגבי הגוף שלהם.

ג'ס וינר
מומחית לדימוי גוף

שיחות על הגוף הן כמו חוק לא כתוב המלווה את יחסינו עם חברים ומשפחה. אנו משוחחים על הגוף לעיתים קרובות ועושים זאת באופן אוטומטי, פנים אל פנים וברשתות החברתיות. אתם יודעים איך זה נשמע:
"העור שלי נראה היום זוועה" או
"וואו, את נראית נהדר! רזית?"

93%

מהנשים משתתפות
בשיחות הקשורות לגוף*.



למדו את ילדיכם לדבר באופן חיובי על גופם

אם אינכם משתתפים בשיחות המזלזלות, אתם במיעוט. מחקר שהתפרסם בכתב העת *Psychology of Women Quarterly* מצא כי 93% מהנשים משתתפות בשיחות הקשורות בגוף, ומחקר אחר שפורסם בכתב העת המדעי *Psychology of Men and Masculinity* מראה כי גם גברים עושים זאת בתדירות גבוהה.

אנשים המשתתפים בשיחות הקשורות לגוף - ללא קשר למידות גופם האמיתיות או להופעתם החיצונית - צפויים לחוות דימוי גוף שלילי יותר.

*למידע נוסף, ראו רשימת הפניות בעמוד 31

שיפור התקשורת



היזהרו ממחמאות בלתי מועילות

שיחות בנושאים הקשורים להופעה חיצונית לא תמיד מתמקדות רק בביקורת. שיחה על מראה חיצוני, אפילו שיחה חיובית, יכולה לחזק תפיסת סטנדרטים לא מציאותית של יופי. כשאנחנו אומרים לחברה שהיא נראית נפלא ומוסיפים את השאלה "רזית?", אנו מרמזים כי למשקל יש חשיבות מבחינתנו, ושוב אנו מחזקים סטריאוטיפ הקושר יופי עם רזון.

ילדינו לומדים על העולם דרך השפה שבה אנו מדברים ונושאי השיחה שלנו. בסופו של דבר, הם עלולים להבין שהופעה חיצונית היא הקריטריון החשוב ביותר לפיו אנו שופטים ומעריכים את עצמנו ואחרים. האם אנו רוצים שילדינו יעריכו את עצמם באופן דומה?

בשיחות יומיומיות, התמקדו פחות בשיחות גוף

אפילו שיחת גוף קצרה בת פחות מ-3 דקות עשויה לגרום לנשים להרגיש רע לגבי הופעתן ולהגביר את חוסר שביעות הרצון שלהן מגופן. המאמץ להפסיק את השיחות הללו ישפיע באופן חיובי על ההרגשה האישית.

על ידי צמצום ההתמקדות במבנה

הגוף ובהופעה החיצונית, בשיחות,

ברכות, מחמאות ותגובות און-ליין, נוכל

להיגמל מההרגל לחזק סטריאוטיפים

של יופי.



אנו צריכים ללמד את ילדינו את הדבר הבא:

יופי הוא הלך רוח



אם אנחנו מעריכים את עצמנו,

אין זה משנה מה חושב עלינו העולם - תמיד נצעד בביטחון



שיחות על הגוף

רשימת פעולות לביצוע



החליפו את השלילי בחיובי

היזכרו בשיחות קודמות שניהלתם ביחס לגופכם ובאמירות השליליות שאמרתם. המציאו אמירה חדשה, חיובית, המספרת עד כמה אתם מוקירים תודה לגופכם. למשל, "אני מודה על כך שהידיים שלי מאפשרות לי ליצור יצירות אומנות" או "אני מודה על כך שהבטן שלי רכה ונעימה, אפשר להניח עליה את הראש שלך בזמן שאני מקריאה לך סיפור".

שתפו את ילדיכם ברשימת הפעולות וצודדו אותם לשתף אותה עם חבריהם.

אמרו לחבריכם שיחות בנושא

הגוף משעממות אתכם

היו ערניים בפעם הבאה שתיפגשו עם חבר או תתקלו בפוסט של חבר ברשתות החברתיות. אם הוא מתחיל לדבר על הגוף, התמודדו עם הנושא באופן חזיתי. למשל, אימרו, "אתה מאוד יקרה לי וכואב לי לשמוע אותך מדברת על עצמך בצורה הזאת".

אתגר לשבוע אחד

אתגרו את עצמכם והחליטו שבמשך שבוע לא תשוחחו על הגוף שלכם ולא תעבירו על עצמכם ביקורת עצמית אחרת. ספרו על כך לחברים ומשפחה כדי שיוכלו לתמוך בכם ואולי אף להשתתף באתגר בעצמם. נסו את האתגר הזה גם ברשתות החברתיות!

שימו לב לשיחות על הגוף

ברשתות החברתיות

אזור התגובות בפוסטים ברשתות החברתיות, במיוחד פוסטים בהם מוצגות תמונות סלפי ותמונות גוף, הינו זירה חשובה כשזה נוגע לשיחות על הגוף. המנעו מתגובות על הגוף המוצג בתמונה, והגיבו על הסביבה והאווירה שבה. במקום להגיב על המראה החיצוני של המצלמים, התרכזו במה שחבריכם או בני משפחתכם עושים בתמונה וספרו עד כמה אתם שמחים לראות אותה.

מה לעזא...?

כלי תרגום שתוכלו לשתף עם ילדכם לשיפור התקשורת ולמניעת אי הבנות.

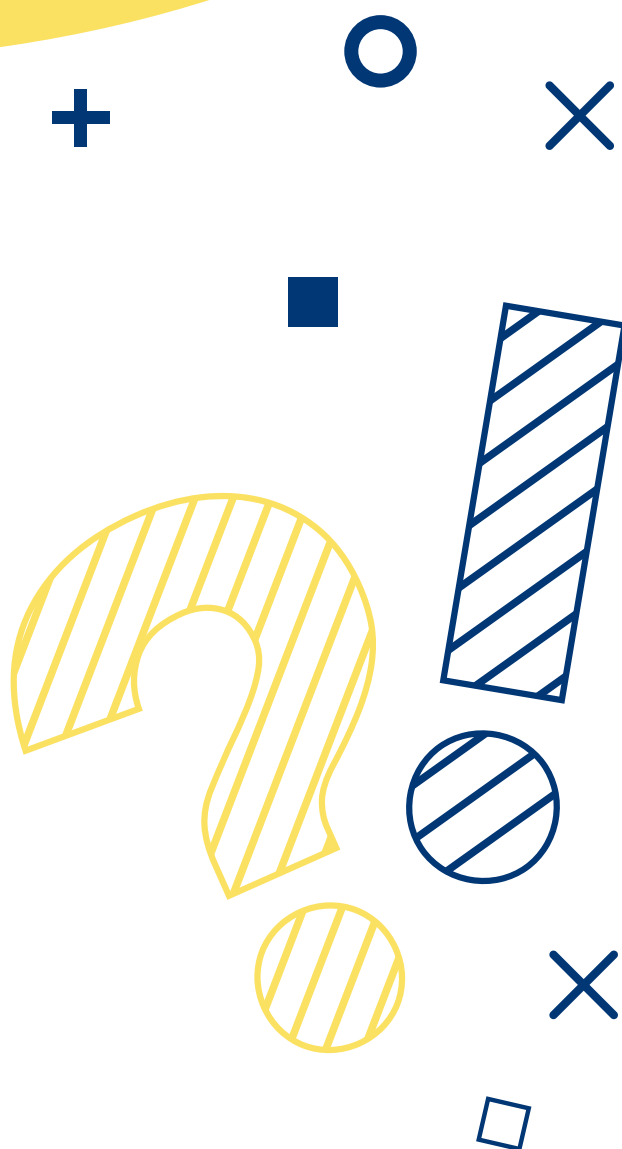


האם אתם והמתבגרים שלכם מתווכחים על כל דבר קטן? תקשורת אמורה להיות פשוטה, אבל חוסר תקשורת פשוטה אף יותר. אתם מעירים הערה קטנה לגבי לבושם ובבת אחת פורצת סערה ודלת חדרם נטרקת. אתם שואלים מה אכלו לארוחת הצוהריים והם מיד מניחים שזו מתקפה על התזונה ועל רגלי האכילה שלהם.

סביר להניח שאתם רק מנסים להפגין דאגה הורית, אך התגובות שלהם מראות שאתם מדברים שפות שונות. זוהי הסיבה לכך שיצרנו את כלי התרגום "מה לעזא...?" המיועד במיוחד לילדכם, כדי שיוכלו להבין מה אתם באמת מנסים לומר להם.

צרו ממנו צילומי מסך ושילחו אותם לילדיכם. יתכן מאוד שזה ישפר את התקשורת ביניכם ויסייע להם להבין שאינכם מתכוונים להרגיז אותם כשאתם מדברים על חבריהם, תזונתם, הופעתם החיצונית או על חיי החברה שלהם.

הסכימו עם הילדים כי תעניקו זה לזה פידבק אם מישהו מכם אמר דבר הרחוק ממה שהתכוונתם אליו באמת. תקשורת פתוחה וכנה בונה אמון ומחזקת, בטווח הארוך, את היחסים ביניכם לבין ילדכם.



מה לעזא...?



למה ההורים שלך באמת מתכוונים כשהם אומרים את הדברים המציקים הבאים:



ההורים אומרים

אתה לא מתכוונת לצאת מהבית לבושה ככה?

לך זה אולי נשמע כמו

מה אתה לובשת?? אתה נראה/ית מגוחך/ת!

זה מה שהם אולי מתכוונים לומר

גדלת כל כך מהר וזה מדאיג אותי לפעמים.

ההורים אומרים

מה אכלת היום לארוחת צוהריים?

לך זה אולי נשמע כמו

בטח וויתרת שוב על ארוחת צוהריים - כרגיל.

זה מה שהם אולי מתכוונים לומר

חשוב מאוד שתדאגי לעצמך ולי חשוב לדעת שאתה אוכלת היטב.

ההורים מבינים שארוחות בריאות טובות לגוף ולמוח שלך. כאשר אתם אוכלים טוב, אתם שמחים ומרגישים במיטבכם.

ההורים אומרים

עוד פעם אתה בנייד? אתה כל הזמן בנייד, שולחת אסמסים לחברים שרק נפרדת מהם לפני רגע.

לך זה אולי נשמע כמו

אני לא חושבת שהחברויות שלך חשובות.

זה מה שהם אולי מתכוונים לומר

היית עם החברים כל היום. חשוב מידי פעם לפנות זמן לעצמך ולמשפחה.

אין להורים בעיה עם כך שאתם מבלים עם חברות וחברים, כל עוד אתם מקדישים זמן גם למשפחה. הם באמת מתעניינים במה שקורה איתכם, למה שלא תספרו להם איך עבר עליכם היום?

ההורים אומרים

אתה שוב יוצאת איתו/ה?

לך זה אולי נשמע כמו

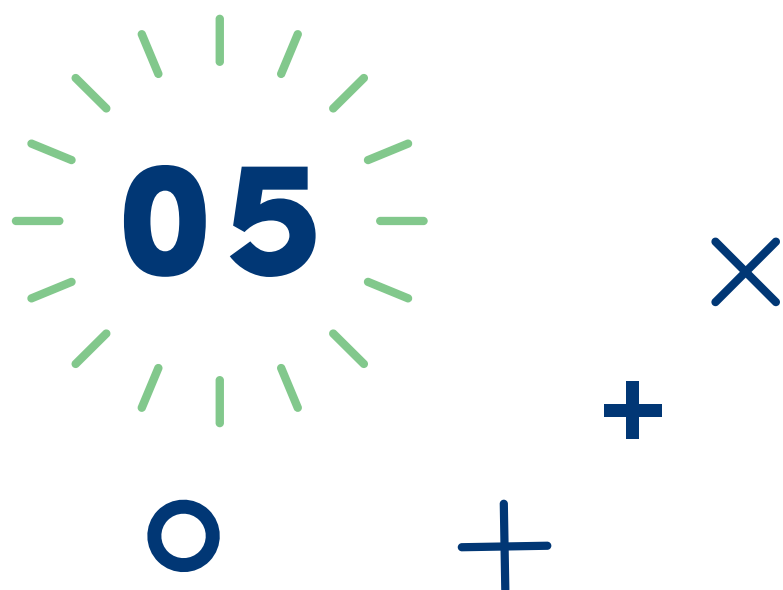
אני שונאת את החברה שלך, אני לא סומקרת עליו/ה, יש לזולה השפעה לא טובה עלייך.

זה מה שהם אולי מתכוונים לומר

היית עם החברים כל היום. חשוב מידי פעם לפנות זמן לעצמך ולמשפחה.

כאשר אתם מבלים עם חברים, אתם שמחים ומרגישים ביטחון, לכן מאוד טבעי שההורים יביעו את חששם שמא אתם מבלים עם אנשים שעלולים לגרום לכם להרגיש רע עם עצמכם.

תפקודי הגוף



שפרו את ההרגשה בכך שתתמקדו ברגשות ובמה שגופכם מסוגל לעשות

לדרך בה אנו מדברים עם הצעירים על גופם יכולה להיות השפעה אמיתית על האופן שבו הם תופסים את עצמם.

שיחה על הדרך בה פועל הגוף ועל הפעולות שהוא מאפשר לנו לעשות, במקום שיחה על מראהו החיצוני, יכולה לשפר את ההערכה העצמית ואת דימוי הגוף. שיחה זו תסייע לצעירים לפתח רגשות חיוביים לגבי גופם ותעזור להם לבלום את ההשפעה השלילית שיש למדיה או לחבריהם עליהם.

בנוסף על כך, התמקדות בדרך בה גופינו הופך אותנו לשונים ולמיוחדים תלמד את ילדכם להעריך את התכונות האישיות שלו ושל אחרים.

בואו נתחיל



מדוע חשוב לשוחח עם ילדיכם על הפעולות שהגוף מסוגל לעשות?

הילדות הינה שלב מכריע בפיתוח עמדות והתנהגויות הקשורות לגוף. מחקרים מראים שילדים נוקטים בעמדה לפיה 'רזה זה טוב שמן זה רע' כבר מגיל שלוש. בנוסף, ילדים מתחת לגיל 10 מפתחים עמדה שלילית לגבי הבדלים הנראים לעין, כמו למשל פנים מצולקות*.

שיחות העוסקות במבנה הגוף, מידותיו, צבע העור, מרקם השיער ומאפייני הפנים, עולות בהזדמנויות שונות כבר בקרב ילדים צעירים.

אך הסירו דאגה מליבכם, המחקר מראה ששיחות עם ילדים צעירים על דימוי הגוף אינן מזיקות אם הן מכוונות למקומות הנכונים.

איך אשוחח עם ילדיי על גופם?

הדרך הטובה ביותר לשוחח עם ילדים על גופם היא להתמקד בפעולות שהגוף מסוגל לבצע ולא רק במראהו החיצוני - אפשר לשוחח על חמשת החושים, על יצירתיות, על יכולת למידה, על תנועה ועוד. אם נעשה זאת כבר מגיל צעיר ובאופן קבוע, נוכל לסייע לילדים לפתח ערך עצמי חיובי ולצמצם את הסכנה שיפתחו בעיות הקשורות בדימוי גוף בהמשך חייהם.

המטרה היא שילדים יוכלו להעריך את גופם כדבר יקר ערך שיש להודות עליו ולכבדו, ולא רק בגלל צורתו החיצונית. אם ילדיכם ילמדו להתייחס למה שקורה בתוך גופם (לחוש את הגוף מבפנים ולדעת מה יכול גופם לעשות), ולא רק לצורה שבה הוא נראה מבחוץ, קיים סיכוי גבוה שידעו להעריך את גופם ולשמור עליו כבר בילדות וגם בהמשך. ד"ר סטפני דאמיאנו, מומחית לדימוי גוף ואם לשניים, אומרת, "אני משתדלת לשוחח עם ילדיי

"מדי יום, בסוף היום, בתי בת החמש ואני משוחחות על הדבר הטוב שעשינו עם גופנו."

ד"ר סטפני דמיאנו
מומחית לדימוי גוף

על כך שגופנו מדהים בגלל כל הדברים הנפלאים שהוא מסוגל לעשות. למשל, אפשר לשאול 'מהו הדבר הכי משמח שגופך עזר לך לעשות היום?'. אפשר גם להדגים את הנושא בשיחה עם ילדכם על מה שגופכם מאפשר לכם עצמכם לעשות.

ד"ר זאלי יאגר, מומחית לדימוי גוף ואם לשלושה, מוסיפה, "הילדים שלי תמיד מוצאים את הזמן הכי פחות מתאים להרים לי את החולצה ולשאול מדוע הבטן שלי רוטטת כמו ג'לי. זוהי הזדמנות מצוינת להציג בפניהם את הערכתכם ופעולות שגופכם מסוגל לבצע. עם זאת, רצוי שתחשבו על מספר תגובות אפשריות לסיטואציה כזו מבעוד מועד, מכיוון שלרוב האנשים דיבור על גופם אינו דבר טבעי!"

ניתן לומר את הדברים הבאים: 'הבטן ג'לי שלי היא מקום רך ונחמד להתכרבלות וקבלת חיבוקים, או 'הרגליים החזקות שלי מאפשרות לי להרים את כל הצעצועים שהשארית פזורים על הרצפה'. שימוש במשפטים דומים מציג בפני הילדים דימוי גוף חיובי ויכול לסייע להם לפתח עמדה חיובית דומה כלפי גופם.

*למידע נוסף, ראו רשימת הפניות בעמוד 31

האם זה אומר שעדיף לא להחמיא לילדים על המראה החיצוני?

להחמיא לילדים על כמה יפים הם הוא עניין טבעי ביותר עבור רוב ההורים, וזה ממש בסדר. עם זאת, נסו לאזן את כמות המחמאות על המראה החיצוני עם מחמאות המתייחסות לתכונות וכישרונות אחרים שלהם.

אנשים רבים מאמינים שמתן מחמאות לילדיהם על המראה החיצוני ישפר את הערכתם העצמית, אך הפרזה במתן מחמאות כאלו עלולה לתרום לחיזוק סטנדרטים ואידאליים לא מציאותיים בנוגע ליופי. המסר שעלול להתקבל אצל הילדים הוא שהמראה שלהם הוא אחת התכונות היותר חשובות שלהם. הילדים מוקפים במסר זה מכל עבר - בתקשורת, בספרים ובסביבת החברים - לכן התמקדות בסגולותיהם האחרות יכולה לסייע באיזון השפעת מסר זה עליהם.

נושאים לשיחה עם הילדים על מה שגופם יכול לעשות, במקום על המראה של הגוף

כל גוף ראוי לשבח ולהערכה, ללא קשר ליכולותיו או מראהו. עודדו את ילדיכם להודות על הדברים הבאים:

+ על כך **שהחושיים** מאפשרים להם להרגיש את טעמן הנפלא של עוגות, לקרוא ספר חדש ולהקשיב למוסיקה שהם אוהבים.

+ כיצד **מערכת הגוף ופעולותיו השונות** מאפשרות להם לישון כך שיוכלו לאגור כוחות וליצור זיכרונות חדשים, לעכל מזון ליצור אנרגיה. זאת ועוד, שוחחו על עד כמה מתוחכם הוא העור שמייצר תאים חדשים ומאפשר לפצעים להגליד.

+ אפשר להתמקד **בתכונותיהם ובכישרונותיהם** המיוחדים שהגוף מאפשר אותם, כמו למשל יצירתיות ותקשורתיות: ידיהם מאפשרות להם לצייר, הקול המיוחד שלהם מאפשר להם לשיר ולצחוק עם חברים, הידיים מאפשרות לחבק והמוח מאפשר לקרוא ולהמציא סיפורים מצחיקים.



תפקודי הגוף

רשימת פעולות לביצוע



אל תתמקדו במשקל

יתכן שאתם מאמינים כי חשוב לשוחח עם ילדיכם על משקלם מסיבות בריאותיות, אולם הוכח כי ביקורת על משקלם או ניסיון לעודד אותם לרדת במשקל עלולים להזיק מאוד ולגרום להם לתחושת חוסר שביעות רצון מהגוף בטווח הארוך, להפרעות אכילה ולעליה במשקל. המשקל לא חייב להיות חלק מהדיון בנושא הבריאות, תוכלו להתמקד בהתנהגויות בריאות. הגדירו התנהגות בריאה כדבר מהנה המשותף לכל המשפחה, כמו יציאה משפחתית לטיול בטבע או ארוחות משפחתיות המבוססות על מגוון מזונות בכל הצבעים.

הגדירו מחדש את נושא השיחה

אם ילדכם מדבר על גופו ואומר שהוא יותר מידי שמן, נמוך, כהה או מכוער, נסו להתגבר על הדחף האוטומטי להרגיע אותו ולומר לו שהוא לא. ניסיון להרגיע ולטעת ביטחון יעביר את המסר שהופעה חיצונית כזו או אחרת היא מטבעה "רעה", וירמז ששינוי חיצוני (לדוגמת ירידה במשקל) הינו דבר חיובי. במקום זאת, התמקדו בתכונות שהופכות את ילדיכם למדהימים, וספרו להם ששומן אינו דבר רע. למעשה, שומן חיוני לשמירת חום הגוף וחשוב לאגירת אנרגיה המאפשרת לנו חיים.



צרו הזדמנויות להעריך את הגוף ולהודות לו

צרו הזדמנויות בהם יוכלו ילדיכם להעריך את גופם על הפעולות שהוא מסוגל לבצע, יותר מאשר כיצד הוא נראה. התמקדו בתכונות הגורמות להם להיות שונים מכם ומאנשים אחרים, כדי להמחיש עד כמה לכולנו יש יכולות ותכונות ייחודיות. זה מה שגורם לבני אדם להיות כל כך מרתקים.

עודדו את ילדיכם להציע הצעות משלהם לגבי תפקוד גופם והציעו את הצעותיהם ככוח-על שלהם. הציעו להם לרשום לעצמם אמירות "אני..." חיוביות אותן יוכלו לשנן מידי פעם, למשל "אני מתחשב, אכפתי וכיפוי!" או "אני מדליק, אמיץ וחזק!". תוכלו ליצור טקס לפני השינה בו תספרו על מה אתם מודים היום לגופכם.

המנעו מלהחמיא לילדיכם על הופעתם החיצונית

אם אנשים אחרים מעירים על המראה החיצוני של ילדיכם, תוכלו לנסות לשנות את המסר בתגובתכם. לדוגמה, תוכלו לומר "יש עוד נושאים מעניינים שנוכל לשוחח עליהם מעבר לאיך שאנחנו נראים. ידעתם ש [...] ואני למדנו לאחרונה ל [...] ביחד, ו [...] היה/תה ממש מצוינת בזה!". בדרך זו, תעודדו בצורה עדינה לא רק את ילדיכם, אלא גם את הסובבים אתכם לשוחח על עניינים אחרים שאינם קשורים בהופעה החיצונית.



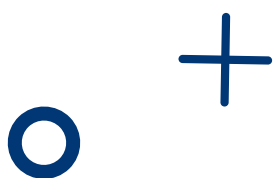
חוגגים את הייחודיות

אתה יחיד ומיוחד

דרבנו את ילדיכם להרהר בתכונות, במורשת ובכישרונות הייחודיים שלהם, כדי שיוכלו לחזק את ביטחונם העצמי.

כיום, שיח עצמי שלילי נעשה נפוץ ואפילו טרנדי. זה נכון במיוחד כאשר ביקורת על ההופעה החיצונית באה להסוות סערת רגשות פנימית. לעיתים, כאשר צעירים חשים עצבות, בדידות או חוסר אנרגיה, הם מביעים תחושות אלה במילים "אני מרגישה שמן/ה" או "אני מרגישה מכוערת". אבל שמן ומכוער אינם רגשות. שימוש במילים אלו מצמצם את מגוון הרגשות שלנו ושם דגש מוגזם על ההופעה החיצונית.

הכרה בתכונות ובכישרונות הייחודיים שלנו - והיכולת שלנו להעריך אותם - חשובות לבניית הערכה עצמית חיובית.



לחגוג את הייחודיות

רשימת פעולות לביצוע



השתמשו בפעילות מהנה ומעשית זו כדי לסייע לכם ולילדכם לשוחח על דברים שאתם אוהבים בעצמכם. השתמשו בהיגדים שבמדריך בדרך נעימה ומהנה. למשל:

+ שוחחו על תשובותיכם להיגדים בדרך הביתה מבית הספר או סביב שולחן ארוחת הערב.

+ הקדישו מחברת מיוחדת לפעילות והפכו אותה ליומן ההיגדים שלכם. בהמשך, אם שניכם תרגישו בנוח לעשות זאת, העבירו ביניכם את היומנים וחשבו על התשובות שלכם.

+ ציירו את תשובותיכם, והסבירו זה לזה למה התכוונתם בציור - הציגו את הציורים על דלת המקרר או בכל מקום אחר בבית.

+ צלמו חפצים, אנשים ומקומות המייצגים את תשובותיכם וצרו אלבום תמונות משותף, או העלו את התמונות לרשתות החברתיות.



בצעו צילום מסך של העמוד הבא ועודדו את ילדיכם להביע את דעתם על האמירות המוצגות בו. אנחנו מזמינים אתכם לשתף את התשובות שענו ברשתות החברתיות תחת התיג [@dove](#)

אני מיוחד בדרכים רבות, למשל:

--

שלושה דברים שאני אוהבת/ לעשות הם:

--	--	--

שלושה דברים שאני טובה בהם:

--	--	--

אני מעריך/ה את גופי כי הוא מאפשר לי:

--

אני מאוד גאה ברקע ובתרבות המשפחתית שלי בגלל:

--

סיימנו, ועכשיו אליכם

אנו מקווים מאוד שהמדריך לבניית ביטחון עצמי יסייע לכם ולילד המיוחד בחייכם.

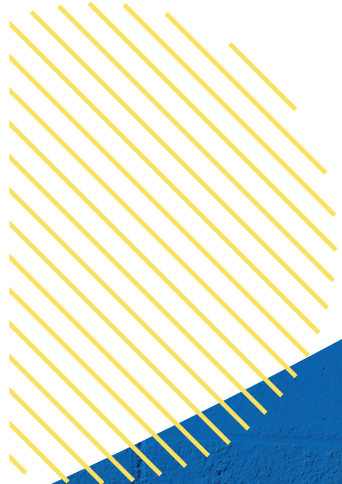
שתפו את ילדיכם בפעילות ובעצות שבערכת הכלים וזכרו את רשימות הפעולות, כדי שתוכלו ליזום עם שיחות ולשדר להם מסרים המסייעים לבניית דימוי גוף חיובי. חשוב מכל, המשיכו לשוחח עם ילדיכם על מחשבותיהם ורגשותיהם. כך תוכלו לפתח בהם אמון ולגרום להם להבין עד כמה אתם מכבדים ואוהבים אותם בשל היותם יחידים ומיוחדים.

וזכרו, למרות הדאגות, זהו זמן מרגש ומתגמל מאוד עבורכם, בו אתם יכולים לראות את ילדיכם הופכים לצעירים עצמאיים ובטוחים בעצמם, אשר יוצאים לחיים מאושרים ומספקים. יש לכם חלק גדול וחשוב בתהליך זה, תהנו ממנו!

למידע נוסף

הכנסו לכתובת מטה, בה תוכלו למצוא סרטוני וידאו, פעילויות, מקרים לדוגמא ועצות מקצועיות.

dove.com/selfesteem



יש לנו משימה - האם תצטרפו אלינו?

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

מתגברים על הבריאות

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

תפקוד הגוף

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.

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

מתגברים על הבריאות

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

רשתות חברתיות, פילטרים ושיחה על סלפי

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

המומחים הבאים מהמרכז לחקר המראה של אוניברסיטת מערב אנגליה
תרמו לכתיבת המאמרים במדריך לבניית ביטחון עצמי:

Professor Philippa Diedrichs

Sharon Haywood

Dr Nadia Craddock

Georgina Pegram

Kirsty Garbett

בנוסף, אנו רוצים להודות לחברי הוועדה המייעצת הגלובלית לפרויקט בניית
הערכה עצמית 2013-2016 של Dove, על תובנותיהם ותרומתם לפרויקט.

