

# Οδηγός Αυτοπεποίθησης

Χτίσιμο αυτοπεποίθησης για το σώμα, για  
εσάς και για τα νεαρά άτομα στη ζωή σας



# Περιεχόμενα



## 03 Εισαγωγή

Αποστολή μας είναι να αλλάξουμε τα πρότυπα ομορφιάς. Θα συμμετέχετε κι εσείς;

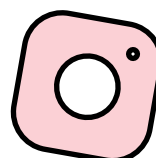
## 05 Εκτιμήστε το σώμα σας για να βοηθήσετε το παιδί σας

Δώστε το παράδειγμα για να βοηθήσετε το παιδί σας να αισθάνεται καλά με το σώμα του.



## 07 Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, Φίλτρα και «Η συζήτηση για τις Selfie»

Βοηθήστε το παιδί σας να πλοηγηθεί στον διαδικτυακό κόσμο.



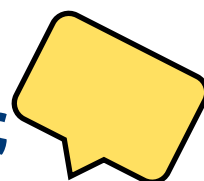
## 11 Νικήστε τον εκφοβισμό

Υποστηρίξτε το παιδί σας όταν αντιμετωπίζει πειράγματα και εκφοβισμό σχετικά με την εμφάνισή του.



## 17 Βελτίωση της επικοινωνίας ανάμεσα σε εσάς και το παιδί σας

Ένα χρήσιμο εργαλείο που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε δύσκολες συζητήσεις.



## 23 Λειτουργία του σώματος

Ανακαλύψτε τα οφέλη από την εστίαση στα συναισθήματα και στις λειτουργίες του σώματός μας.



## 27 Γιορτάζουμε τη μοναδικότητα

Συλλογιστείτε τα μοναδικά χαρακτηριστικά, την κληρονομιά και τα talέντα του παιδιού σας, για να ξεκλειδώσετε την αυτοπεποίθησή του



# Αποστολή μας να αλλάξουμε τα πρότυπα της ομορφιάς.

Θα συμμετέχετε;



Στο Dove, αποστολή μας είναι να ενθαρρύνουμε τα νεαρά άτομα να σκέφτονται θετικά για το σώμα τους και την εμφάνισή τους, γεγονός που τους επιτρέπει να αξιοποιήσουν το πλήρες δυναμικό τους στη ζωή.

**Ο Οδηγός Αυτοπεποίθησης έχει συνταχθεί από ειδικούς και έχει σχεδιαστεί για ενήλικες, όπως εσείς, που θέλουν να βοηθήσουν έναν ιδιαίτερο παιδί στη ζωή τους να αναπτύξει αυτοπεποίθηση για το σώμα του. Έτσι, είτε είστε γονιός, παππούς ή γιαγιά, υπεύθυνος για τη φροντίδα του παιδιού, μέντορας, θεία, θείος ή ένας έμπιστος μεγαλύτερος φίλος, αυτό το κιτ είναι για εσάς!**

Η αποστολή μας είναι να βοηθήσουμε περισσότερα από

# 250

## ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ

νεαρά άτομα σε όλον τον κόσμο με τα προγράμματα αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης του Dove για το σώμα.

Μελέτες δείχνουν ότι οι ενήλικες είναι σημαντικά πρότυπα αυτοπεποίθησης σώματος για τα νεαρά άτομα γύρω τους. Εξοπλισμένοι με τις σωστές συμβουλές, τα εργαλεία και τις δεξιότητες, μπορείτε να έχετε θετική επίδραση σε ένα ιδιαίτερο παιδί στη ζωή σας και να το βοηθήσετε να αισθανθεί πιο άνετα και πιο σίγουρο με το σώμα του. Ελπίζουμε οι συμβουλές και οι δραστηριότητες που περιγράφονται σε αυτό το κιτ να σας βοηθήσουν σε αυτό το ταξίδι!

Γνωρίζουμε ότι η εικόνα του σώματος επηρεάζει σημαντικά τη φυσική και ψυχική υγεία των νεαρών ατόμων, τους εκπαιδευτικούς στόχους και τις σχέσεις τους. Επενδύοντας χρόνο στα άρθρα και τις δραστηριότητες σε αυτόν τον οδηγό, επενδύετε στην υγεία και την ευημερία του παιδιού σας.

Αυτά τα μαθήματα έχουν δημιουργηθεί για ενήλικες που θέλουν να βοηθήσουν παιδιά και εφήβους.

**Επιλέξτε ελεύθερα τα άρθρα και τις δραστηριότητες που ταιριάζουν καλύτερα στο στάδιο ανάπτυξης του παιδιού σας.**

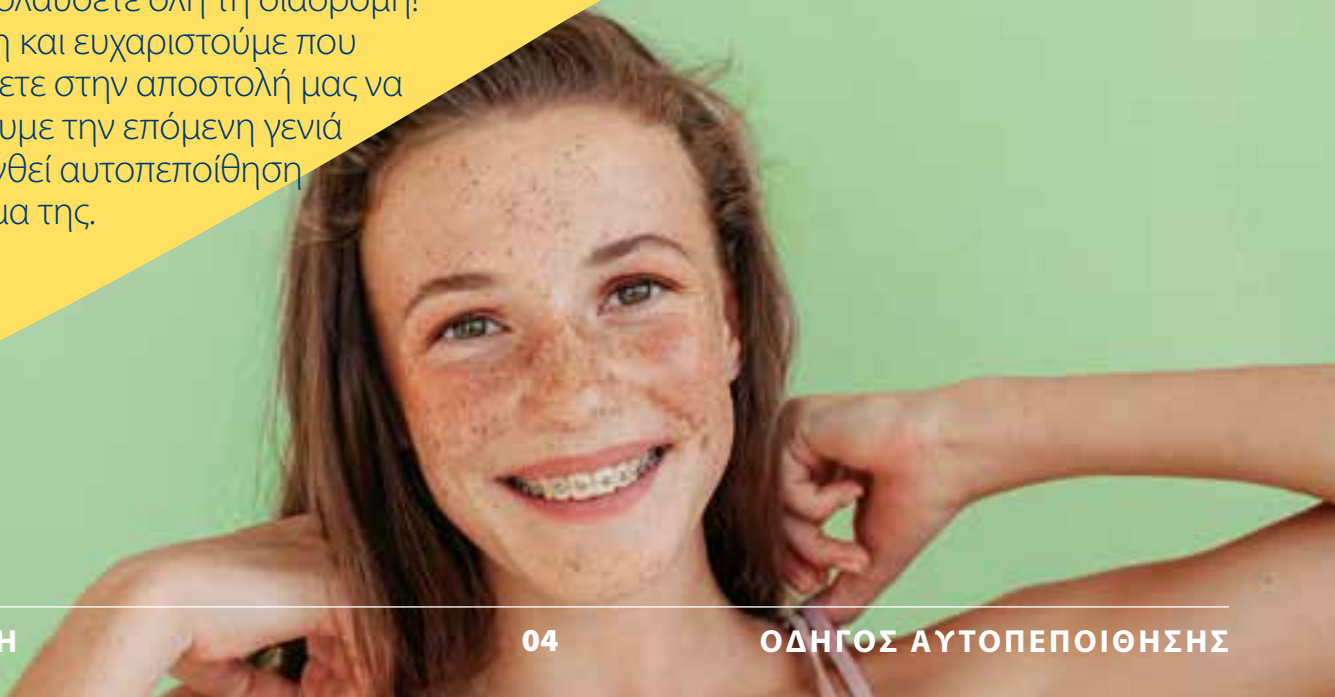
Να θυμάστε μόνο να είστε ανοιχτόμυαλοι και να απολαύσετε όλη τη διαδρομή! Καλή τύχη και ευχαριστούμε που συμμετέχετε στην αποστολή μας να βοηθήσουμε την επόμενη γενιά να αισθανθεί αυτοπεποίθηση με το σώμα της.

## Αυτοεκτίμηση

**Η συνολική κρίση μας για την αξία του εαυτού μας**

## Αυτοπεποίθηση για το σώμα

**Τι πιστεύουμε και πώς αισθανόμαστε για την εμφάνισή μας και για όσα μπορεί να κάνει το σώμα μας**





# Εκτιμήστε το σώμα σας για να βοηθήσετε το παιδί σας



**Εάν θέλετε το παιδί σας να μεγαλώσει με υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση για το σώμα του, μπορείτε να κάνετε κάτι πολύ απλό: Αποδεχτείτε και εκτιμήστε τον εαυτό σας και το σώμα σας**

Η αυτοκριτική είναι συχνή μεταξύ των νεαρών ατόμων – πόσο συχνά ενθαρρύνετε το παιδί σας να μην υποτιμά τον εαυτό του; Όμως μερικές φορές οι ενήλικες έχουν επίσης χαμηλή αυτοεκτίμηση και είναι πιθανό να μαθαίνετε στο παιδί σας άθελά σας κακές συνήθειες, μέσω του παραδείγματος που δίνετε ασκώντας κριτική στον εαυτό σας. Έχετε πιάσει ποτέ τον εαυτό σας να κοιτάζετε στον καθρέφτη και να κατσουφιάζετε ή να παραπονιέστε για την εμφάνισή σας; Ίσως να μην συνειδητοποιείτε καν ότι το κάνετε.

**Η αυτοπεποίθηση για το σώμα μας ξεκινά αγαπώντας τον εαυτό μας**

Ένα ανησυχητικό στοιχείο είναι ότι οι έρευνες δείχνουν ότι οι γονείς, οι φροντιστές, τα μέλη της οικογένειας και οι μέντορες που δεν είναι ευχαριστημένοι με το σώμα τους είναι περισσότερο πιθανό να κάνουν παιδιά που έχουν επίσης χαμηλή αυτοπεποίθηση για το σώμα τους. Επιπλέον, χάνετε τα οφέλη της αυξημένης αυτοπεποίθησης για το σώμα μας, που περιλαμβάνουν καλύτερη φυσική και ψυχική υγεία και ευεξία, πιο ευτυχισμένες σχέσεις και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στη δουλειά και στο σπίτι. Δεν είναι εύκολο να αλλάξετε τον τρόπο που αισθάνεστε για το σώμα σας, αλλά τα καλά νέα είναι ότι πρόκειται να μοιραστούμε ορισμένες συμβουλές για το πώς μπορείτε να καλλιεργήσετε μεγαλύτερη εκτίμηση και αποδοχή για το σώμα σας. Και με τη σειρά του, το παιδί σας θα αντιληφθεί τη θετική σας στάση.



# Αποδοχή του σώματος

## Checklist ενεργειών



### ○ **Κάντε μια αναδρομή στο παρελθόν**

Δείτε φωτογραφίες του εαυτού σας πριν μερικά χρόνια. Μπορεί να διαπιστώσετε ότι παρόλο που δεν σας άρεσε το σώμα σας εκείνη την εποχή, τώρα συνειδητοποιείτε ότι ήσασταν μια χαρά. Αυτή είναι μια θαυμάσια άσκηση για να σας βοηθήσει να αποδεχτείτε και να χαρείτε το σώμα σας όπως είναι.

### ○ **Αναγνωρίστε στο σώμα σας την αξία του για όλα όσα έχει περάσει**

Να θυμάστε ότι το σώμα σας έχει ζήσει, έχει εργαστεί και με αυτό έχετε προχωρήσει στη ζωή. Έχετε φροντίσει το παιδί σας και τους άλλους και αντέξατε πολλές μάχες. Είναι φυσικό το σώμα μας να αλλάζει καθώς μεγαλώνουμε. Το δικό σας είναι πραγματικά υπέροχο και αν αφιερώσετε μια στιγμή για να νιώσετε ευγνωμοσύνη για το σώμα σας και όλα όσα έχει καταφέρει, μπορεί να βελτιωθεί η αυτοπεποίθησή σας για το σώμα σας.

### ○ **Μην συγκρίνετε τον εαυτό σας με διασημότητες και influencers**

Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι οι εικόνες στις διαφημίσεις και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι συχνά βελτιωμένες ψηφιακά με απίθανους τρόπους, με φίλτρα, ρετουσάρισμα και πολλά άλλα! Δεν είναι ρεαλιστικές και δεν είναι δίκαιο να συγκρίνετε τον εαυτό σας με αυτές.

### ○ **Επανασυνδεθείτε με το σώμα σας**

Αφιερώστε χρόνο για να αναγνωρίσετε τις λειτουργίες του σώματός σας, χρησιμοποιώντας το. Τεντώστε με προσοχή τον λαιμό και την πλάτη σας, δημιουργήστε κάτι με τα χέρια σας ή πάρτε μερικές αργές, βαθιές ανάσες για να νιώσετε τη δύναμη και την παρουσία του σώματός σας.



### ○ **Εστιάστε στα θετικά**

Συζητήστε με το παιδί σας τα στοιχεία της προσωπικότητας, τα επιτεύγματα και τα ταλέντα του ενός που αρέσουν στον άλλον. Κάντε παρατηρήσεις μόνο για θετικά στοιχεία και προσπαθήστε να δώσετε συγκεκριμένα παραδείγματα. Ακούστε τα χαρακτηριστικά που θαυμάζει το παιδί σας σε εσάς και υπενθυμίστε τα στον εαυτό σας, όταν χρειάζεστε ώθηση.

Επιλέξτε μια λέξη-κωδικό με το παιδί σας που μπορεί να τη χρησιμοποιεί όταν είστε αγενείς ή αρνητικοί με τον εαυτό σας. Αυτό θα βοηθήσει και τους δυο σας να έχετε επίγνωση και να ενδυναμώσετε το παιδί σας να εστιάζει στα θετικά του στοιχεία.

### ○ **Εκτιμήστε τον εαυτό σας**

Κάθε πρωί για μια εβδομάδα σταθείτε μπροστά στον καθρέφτη και γράψτε ή παρατηρήστε πέντε πράγματα που σας αρέσουν στην εμφάνισή σας και πέντε πράγματα που σας αρέσουν στην προσωπικότητά σας.

Μιλήστε στο παιδί σας για το πώς αισθάνεστε για το δικό σας σώμα. Εστιάστε στα στοιχεία που εκτιμάτε σε αυτό, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στις λειτουργίες του (π.χ. στη δημιουργική έκφραση, στην κίνηση, στις αισθήσεις και στην ικανότητά του να χαλαρώνει, να θεραπεύεται και να αποκαθίσταται).

# Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

## Φίλτρα και «Η συζήτηση για τις Selfie»



Μερικές «συζητήσεις» συνιστούν τελετουργικό για το πέρασμα στην ενηλικίωση, όπως όταν κάθεστε και συζητάτε για τον τρόπο αντιμετώπισης του παιδιού που εκφοβίζει τα άλλα παιδιά στην τάξη ή για θέματα όπως το σεξ, η συναίνεση και η εφηβεία.

Σήμερα, με την εμφάνιση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, των selfie και των φίλτρων που αλλοιώνουν την εμφάνισή μας, είναι η καλύτερη στιγμή για να κάνετε τη «Συζήτηση για τις Selfie» και να βοηθήσετε το παιδί σας στην πλοήγηση στον κόσμο του διαδικτύου.

Ας ξεκινήσουμε





## Πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την ευημερία;

Με πάνω από το ένα τρίτο των εφήβων να περνούν τρεις ώρες την ημέρα (ή και περισσότερο) στην περιήγηση στις ενημερώσεις τους, είναι ασφαλές να πούμε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν οδηγούν πούθενά. Μπορούν να μας βοηθήσουν να είμαστε σε επικοινωνία με τους φίλους και την οικογένειά μας, να καταγράψουμε αναμνήσεις, να μαθαίνουμε για ανθρώπους από διαφορετικά περιβάλλοντα, ακόμα και να τελειοποιηθούμε στην τελευταία χορευτική μανία.

Οπότε, γιατί όσο περισσότερο χρόνο σπαταλούν τα νεαρά άτομα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τόσο πιο πιθανό είναι να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, κακή διάθεση και χαμηλή αυτοπεποίθηση για το σώμα τους;

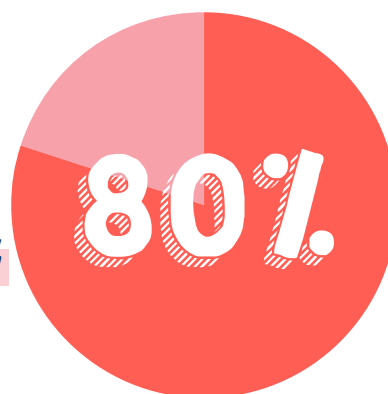
**Οι επιστήμονες πιστεύουν τώρα ότι ο τρόπος με τον οποίο (και όχι το πόσο) τα νεαρά άτομα χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι που διαμορφώνει το εάν αυτά θα επηρεάσουν αρνητικά ή θετικά τη ζωή τους.**

Η ενεργή αλληλεπίδραση με τους άλλους ανθρώπους και το μοίρασμα περιεχομένου μπορούν να μας κάνουν να αισθανόμαστε σε επικοινωνία και να ανεβάσουν τη διάθεσή μας. Αλλά το να σπαταλάμε πολύ χρόνο σε παθητική περιήγηση μπορεί να μας κάνει να αισθανθούμε μόνοι και απομονωμένοι, επίσης. Μπορεί επίσης να μας κάνει να εστιάζουμε στην εμφάνισή μας και να αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε αρκετά καλοί εάν δεν έχουμε μια συγκεκριμένη εμφάνιση.

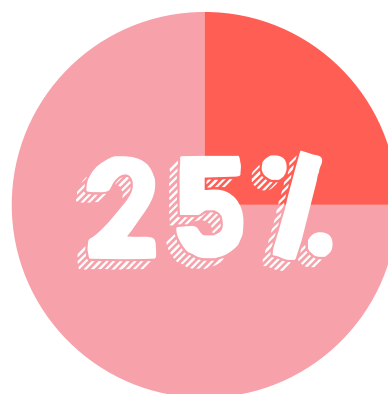
Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της χαμηλής αυτοπεποίθησης για το σώμα μας, η αναζήτηση επιβεβαίωσης μέσω των like και των σχολίων και οι συγκρίσεις με άλλους μπορεί επίσης να έχουν αρνητική επίπτωση. Μία από τις κύριες αιτίες για αυτό είναι ότι πολλές από τις φωτογραφίες που βλέπουμε στο διαδίκτυο είναι ψηφιακά αλλοιωμένες και μη αντιπροσωπευτικές της πραγματικής ζωής.



των εφήβων σπαταλούν τουλάχιστον τρεις ώρες κάθε μέρα στην περιήγηση στις ενημερώσεις τους



των κοριτσιών λένε ότι συγκρίνουν την εμφάνισή τους με εκείνη των άλλων ατόμων στα κοινωνικά δίκτυα



των κοριτσιών πιστεύουν ότι δεν δείχνουν αρκετά όμορφες χωρίς να επεξεργαστούν τις φωτογραφίες τους

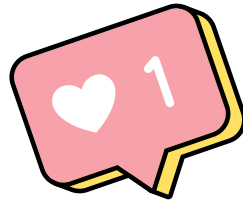


## Ψηφιακή διαστρέβλωση έναντι πραγματικότητας

Έχουμε την τάση να βλέπουμε μόνο τις δημοσιεύσεις με τις κυριότερες στιγμές από τις ζωές των ανθρώπων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι περισσότεροι άνθρωποι κοινοποιούν μόνο τις 'καλύτερες' φωτογραφίες τους. Εάν οι εικόνες που βλέπει το παιδί σας στο διαδίκτυο είναι όλες προσεκτικά επιμελημένες, επεξεργασμένες και φιλτραρισμένες, μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η αυτοπεποίθησή του για το σώμα του.

Με τέσσερα στα πέντε κορίτσια να λένε ότι συγκρίνουν την εμφάνισή τους με άλλα άτομα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να αισθάνονται τη δημοσίευση της 'τέλειας selfie' ως υποχρέωση αντί για διασκέδαση. Πρόσφατη έρευνα μας δείχνει ότι τα κορίτσια τραβάνε κατά μέσο όρο έως και 14 selfie στην προσπάθειά τους να έχουν το κατάλληλο 'look' πριν επιλέξουν μία για δημοσίευση. Τα φίλτρα επίσης μας επιτρέπουν να αλλάξουμε την εμφάνισή μας για να μιμηθούμε μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς αφαιρώντας ατέλειες, κάνοντας το δέρμα πιο ανοιχτόχρωμο, κάνοντας τις βλεφαρίδες πιο μακριές – και η λίστα συνεχίζεται.

Η λήψη selfie και η χρήση φίλτρων μπορεί να είναι πηγή δημιουργικότητας και αυτοέκφρασης. Αλλά όταν χρησιμοποιούνται για να συμμορφωθούμε με τα πρότυπα ομορφιάς της κοινωνίας ή γιατί το παιδί σας δεν αισθάνεται αυτοπεποίθηση να δημοσιεύει μη επεξεργασμένες φωτογραφίες, είναι σημάδι ότι ενδέχεται να υπάρχει πρόβλημα. Στην πραγματικότητα, το ένα τέταρτο των κοριτσιών πιστεύουν ότι δεν έχουν αρκετά καλή εμφάνιση χωρίς επεξεργασία των φωτογραφιών – οπότε, ποτέ δεν ήταν η καταλληλότερη στιγμή για να γίνει 'Η συζήτηση για τις selfie'.



Τα κορίτσια τραβάνε κατά μέσο όρο έως και

14

selfie, πριν επιλέξουν μία για να τη δημοσιεύσουν, σε μία προσπάθεια να επιτύχουν το σωστό «look»



# Η συζήτηση για τις selfie

## Checklist ενεργειών



### Κατανοήστε την ψηφιακή διαστρέβλωση

Συζητήστε για τις τεχνικές και τα εργαλεία που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να επεξεργαστούν τις φωτογραφίες τους και κάντε μαζί μια λίστα. Αναζητήστε μια σύντομη ταινία με τίτλο 'A Selfie' στο YouTube από το Dove Self-Esteem Project. Βοηθά να αποκαλυφθούν οι πόζες, οι γωνίες της κάμερας, ο ειδικός φωτισμός, το μακιγιάζ, και τα φίλτρα που συνθέτουν την 'τέλεια λήψη για το Instagram'.

### Αποφύγετε την παγίδα της σύγκρισης

Όταν το παιδί σας περιηγείται, υπενθυμίστε του ότι βλέπει τις καλύτερες λήψεις κάποιου άλλου που τις έχει επιμεληθεί προσεκτικά. Συζητήστε εάν οι φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι δίκαιος στόχος για σύγκριση ή όχι (υπόδειξη: δεν είναι). Εάν είναι έφηβη, δείτε τη σειρά 'Girls Room' στο [Dove.com/GirlsRoom](https://www.dove.com/girlsroom), μια δραματική σειρά 6 επεισοδίων που πραγματεύεται τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, την εικόνα του σώματος και τη σύγκριση.

### Επαναφέρετε την έννοια της 'κοινωνικότητας' στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Συζητήστε για τους τρόπους που μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πιο συνειδητά για την ενεργή σύνδεση και αλληλεπίδραση με άλλα άτομα. Υπενθυμίστε στα παιδιά να σταματήσουν να ακολουθούν λογαριασμούς που δεν τα κάνουν να νιώθουν καλά ή να χρησιμοποιούν τη λειτουργία 'απόκρυψη (hide)' σε εφαρμογές όπως το Instagram.

### Αντιμετωπίστε τον κυβερνο-εκφοβισμό

Αναπτύξτε ένα σχέδιο για τον τρόπο αντιμετώπισης του εκφοβισμού στο διαδίκτυο. Εκτός από το να το αναφέρουν σε έναν έμπιστο ενήλικα όταν το δουν, υπενθυμίστε στα παιδιά ότι πολλές πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης προσφέρουν λειτουργίες για την απόκρυψη, τον αποκλεισμό και την αναφορά του εκφοβισμού στο διαδίκτυο.



### Δημιουργήστε διαφορετικό, αληθινό περιεχόμενο

Συζητήστε τρόπους για τη δημιουργία ενός πιο εμπνευστικού, ποικιλόμορφου και θετικού διαδικτυακού χώρου για τα ίδια τα παιδιά και για τους άλλους. Μιλήστε για το πώς μπορούν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο δημοσιεύοντας πράγματα που αντανάκλουν τα ενδιαφέροντά τους, δραστηριότητες με φίλους και προσωπικά χαρακτηριστικά που δεν έχουν σχέση με την εμφάνισή τους. Δείτε σαν πρόκληση εσείς και το παιδί σας το ενδεχόμενο να μην χρησιμοποιείτε φίλτρα για έναν μήνα και δείτε πώς θα νιώσετε!

### Μάθετε πώς να εντοπίζετε τις διαφημίσεις

Με τους influencer στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να έχουν γίνει πιο δημοφιλείς από ποτέ, μπορεί να είναι δύσκολο να εντοπίσετε τι είναι διαφήμιση και τι όχι. Περιηγηθείτε μαζί με το παιδί σας στις ενημερώσεις του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εξασκηθείτε στον εντοπισμό δημοσιεύσεων που παρουσιάζουν χορηγούμενο περιεχόμενο και αυτών που δεν παρουσιάζουν τέτοιο περιεχόμενο.

### Αποσύνδεση

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει περιστασιακά διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εάν αισθάνεται επιβαρυνόμενο ή δεν τα απολαμβάνει. Θέστε χρονικά όρια στην οθόνη και κάντε μια βόλτα, καλέστε έναν φίλο ή παροτρύνετε το παιδί σας να φτιάξει κάτι δημιουργικό με τα χέρια του – οτιδήποτε του αρέσει να κάνει μακριά από την οθόνη.



# Νικήστε τον εκφοβισμό

Πειράζουν το παιδί σας για την εμφάνιση του;

+

○

03

**Από τα πειράγματα που πληγώνουν έως τον σοβαρό εκφοβισμό, βοηθήστε το παιδί σας να αντιμετωπίσει αυτά τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα.**

Οι εκφοβιστές σπάνια είναι πρωτότυποι όσον αφορά τις προσβολές τους. Ποια ήταν τα πιο κοινά πειράγματα ή κοροιδίες όταν ήσασταν παιδιά; 'Γυαλάκιας', 'φακιδομούρης' ή 'χοντρέλας'.

Το πιθανότερο είναι, τα περισσότερα ονόματα που θυμόμαστε να μας αποκαλούν όταν ήμασταν παιδιά να σχετίζονταν με την εμφάνιση. Δυστυχώς, δεν έχουν αλλάξει πολλά για τα παιδιά μας. Μία από τις πιο κοινές εμπειρίες εκφοβισμού για τους μαθητές σήμερα σχετίζεται με την εμφάνιση. Οι εκφοβιστές εστιάζουν σε φυσικά χαρακτηριστικά, όπως ο σωματότυπος, το χρώμα του δέρματος, το στυλ των μαλλιών, το ύψος, το δέρμα και ασυνήθιστα χαρακτηριστικά του προσώπου (π.χ. ουλές, γενετήσια σημάδια) και στο προσωπικό στυλ που ενδεχομένως να μην ακολουθεί τις τελευταίες τάσεις.

Πρώτα, πρέπει να καταλάβουμε τι εννοούμε με τον όρο "εκφοβισμό". Τα παιδιά διαφωνούν, τσακώνονται, πειράζουν και μιλάνε με τους φίλους τους. Ο εκφοβισμός διαφέρει. Ο ιστότοπος StopBullying της κυβέρνησης των Η.Π.Α. τον ορίζει ως "ανεπιθύμητη, επιθετική συμπεριφορά που εμπεριέχει πραγματική ή εκλαμβανόμενη ανισότητα ισχύος. Ο εκφοβισμός περιλαμβάνει ενέργειες, όπως απειλές, διάδοση φημών, σωματική ή λεκτική επίθεση σε κάποιον και αποκλεισμό ενός ατόμου από μια ομάδα επίτηδες". Μπορεί να συμβεί στο διαδίκτυο ή και στην πραγματική ζωή.



## Κατανοήστε γιατί οι εκφοβιστές εστιάζουν στην εμφάνιση

“Αυτό είναι ένα στάδιο όπου τα νεαρά άτομα ανακαλύπτουν ποια είναι και πειραματίζονται με τρόπους έκφρασης. Η εμφάνιση αποτελεί μεγάλο μέρος αυτού”, εξηγεί η Liz Watson, ειδικός στον εκφοβισμό, η οποία συμβουλεύει εφήβους και φροντιστές σχετικά με αυτό το ζήτημα. “Οι έφηβοι εξερευνούν την ταυτότητά τους μέσω της εμφάνισής τους και μαθαίνουν πώς αντιδρά η κοινωνία σε αυτή”.

## Βοηθήστε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τον εκφοβισμό

Μπορεί να αγωνιάτε σχετικά με τον καλύτερο τρόπο να μιλήσετε στο παιδί σας φοβούμενοι μήπως αποσυρθεί κι άλλο. Αλλά, η Watson λέει ότι, είναι καλύτερα να το αντιμετωπίσετε με ειλικρίνεια. “Δεν χρειάζεται να αναφέρετε τον εκφοβισμό από την αρχή”, συμβουλεύει. “Εναλλακτικά, δοκιμάστε κάτι όπως, *Ανησυχώ για σένα. Νομίζω ότι δεν είσαι ευτυχισμένος/η.*”

“Η μπορείτε να ξεκινήσετε μια συζήτηση με πιο ουδέτερο τρόπο, κάνοντας ερωτήσεις για το πώς πέρασαν την ημέρα τους, συμπεριλαμβανομένων στιγμών που απόλαυσαν ή είχαν προβλήματα. Για παράδειγμα: *Πες ένα καλό πράγμα που σου συνέβη σήμερα; Συνέβη κάτι κακό; Κάθησες με τους φίλους σου στο γεύμα; Πώς ήταν η διαδρομή με το σχολικό;*

Αυτές οι ερωτήσεις μπορεί να κάνουν το παιδί να ανοιχτεί. Ίσως να του πείτε επίσης ότι δεν θα έχει πρόβλημα και ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε – αλλά καταστήστε σαφές ότι μπορείτε να βοηθήσετε μόνο αν γνωρίζετε τι συμβαίνει. Εάν επιμένει ότι δεν συμβαίνει κάτι, μην το πιέσετε. Απλώς, παραμείνετε σε εγρήγορση για οποιοδήποτε από τα σημάδια που αναφέρθηκαν προηγουμένως.

## Να είστε πάντα εκεί

Η αντιμετώπιση του εκφοβισμού μπορεί να χρειαστεί χρόνο, γι’ αυτό κάντε υπομονή και προσπαθήστε να καταλάβετε τι περνάει το παιδί σας. Δείξτε του ότι είστε εκεί για να το υποστηρίξετε και καθησυχάστε το ότι δεν χρειάζεται να αλλάξει την εμφάνισή του – μπορείτε να βρείτε μαζί έναν τρόπο να το αντιμετωπίσετε.

## Ποια είναι τα σημάδια του εκφοβισμού;

- + **Αλλαγή στη συμπεριφορά ή τη συναισθηματική κατάσταση**  
Έχει γίνει ξαφνικά πιο επιθετικό ή πιο κλεισμένο στον εαυτό του από ότι συνήθως;
- + **Φυσικά σημάδια**  
Ανεξήγητοι τραυματισμοί, όπως κοψίματα και μελανιές ή κατεστραμμένα ρούχα.
- + **Αποφεύγει το σχολείο**  
Λέει δικαιολογίες και προσποιείται ότι είναι άρρωστο.
- + **Έλλειψη ενδιαφέροντος**  
Ειδικά για πράγματα που κανονικά απολαμβάνει.

Άλλα σημάδια που πρέπει να προσέξετε γιατί μπορεί να δηλώνουν ότι το παιδί δέχεται εκφοβισμό, ειδικά για την εμφάνισή του.

- + **Αλλαγή του τρόπου που ντύνεται ή επιλογή πιο ακραίου στυλ**  
Για παράδειγμα, δεν φοράει τα γυαλιά του ή μακιγιάρεται έντονα.
- + **Προσπάθεια να καλυφθεί**  
Όπως όταν φοράει φαρδιά ρούχα που καλύπτουν τον σωματότυπό του ή ρίχνει τα μαλλιά του στο πρόσωπο για να κρύψει το δέρμα του.

Βέβαια, μερικά από αυτά τα σημάδια μπορεί να αποτελούν επίσης κανονικές συμπεριφορές στη ζωή ενός νεαρού ατόμου, γεγονός που καθιστά ακόμα πιο σημαντικό να δημιουργήσετε έναν ανοιχτό διάλογο μαζί του.

# Νικήστε τον εκφοβισμό

## Checklist ενεργειών



### ○ Δείξτε στο παιδί σας ότι δεν είναι μόνο του

Μιλήστε του για τη δική σας εμπειρία στην εφηβεία. Ίσως δεχτήκατε πειράγματα για κάποιο συγκεκριμένο χαρακτηριστικό σας, αλλά τώρα αναγνωρίζετε ότι είναι και αυτό μέρος της μοναδικότητάς σας.

### ○ Συνεργαστείτε

Βοηθήστε το παιδί σας να διαμορφώσει μια στρατηγική για την αντιμετώπιση των εκφοβιστών, αλλά βεβαιωθείτε ότι έχετε τη συγκατάθεσή του για όλα τα βήματα στο κοινό σας σχέδιο.

### ○ Καθησυχάστε τα παιδιά

Πείτε τους ότι δεν υπάρχει κάτι κακό με την εμφάνισή τους και ότι θαυμάζετε την προσωπικότητά τους.

### ○ Ενδυναμώστε τα

Υπάρχουν πολλοί λόγοι που οι άνθρωποι εκφοβίζουν: Μπορεί να έχουν εκφοβιστεί και οι ίδιοι ή να έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Η κατανόηση της κατάστασης ενός εκφοβιστή και τελικά η αντιμετώπισή του είναι συνήθως ο καλύτερος τρόπος να προχωρήσει κάποιος. Θέλει θάρρος, αλλά η επιτυχία μπορεί πραγματικά να ανεβάσει την αυτοεκτίμηση, μετατρέποντας μια αρνητική εμπειρία σε πραγματική ενδυνάμωση.

### ○ Εξηγήστε

Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν γιατί οι άνθρωποι εκφοβίζουν τους άλλους. Μερικές φορές, οι εκφοβιστές ενθαρρύνονται από την ανωνυμία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Υπενθυμίστε στο παιδί σας ότι είναι εντάξει να αποσυνδεθεί και να απομακρυνθεί από δυσάρεστες καταστάσεις στο διαδίκτυο. Άλλες φορές, οι εκφοβιστές μπορεί να αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σπίτι ή άλλους παράγοντες που τους κάνουν να ξεσπούν. Εάν το παιδί σας εστιάζει σε συγκεκριμένα αρνητικά σχόλια από εκφοβιστές, βοηθήστε το να δημιουργήσει εσωτερικές προτάσεις που μειώνουν την αρνητική επίδραση αυτών των σχολίων (π.χ. "Είμαι καλός άνθρωπος και μου αξίζει να μου φέρονται ευγενικά"). Βοηθήστε το να δει πώς η ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή συμβάλλει στην αυτοπεποίθησή του και στο να έχει κατανόηση για τους άλλους που μπορεί να μην είναι τόσο τυχεροί.



### ○ Κάντε μια αλλαγή

Εάν ο εκφοβισμός προέρχεται από τον άμεσο φιλικό κύκλο, ενθαρρύνετε τα παιδιά να βρουν μια νέα παρέα.

### ○ Αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους

Αιτιολογήστε τα συναισθήματα του παιδιού σας. Εάν αισθάνεται ότι υπονομεύεται από κοροϊδίες, χειρονομίες ή άλλου είδους εκφοβισμό, μην το συμβουλευστείτε να αγνοήσει αυτό που συμβαίνει. Ακούστε το και πιστέψτε την ιστορία του.

### ○ Εντοπίστε συμπεριφορές και αποκλείστε ή κάντε αναφορά στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Μάθετε πού και πότε συμβαίνει ο εκφοβισμός. Εάν πειράζουν το παιδί συγκεκριμένες ώρες ή σε συγκεκριμένα μέρη (π.χ. στο σχολείο, σε μια εφαρμογή), κάντε το παιδί να το αναγνωρίζει και να το αποφεύγει ή ζητήστε από φίλους να συνοδεύουν το παιδί αυτές τις φορές. Υπενθυμίστε του να χρησιμοποιεί τις λειτουργίες αποκλεισμού και αναφοράς στις εφαρμογές.

### ○ Πείτε του να μιλήσει σε έναν έμπιστο ενήλικα

Εάν συμβαίνει στο σχολείο ή αφορά κυβερνοεκφοβισμό μαθητών, βοηθήστε το παιδί να αποκτήσει το θάρρος να μιλήσει σε έναν ενήλικα στο σχολείο. Είναι καλύτερα να μιλήσει σε έναν δάσκαλο ή καθηγητή πρώτα και έπειτα να γίνουν επιπλέον ενέργειες, εάν χρειάζεται.

### ○ Μιλήστε οι ίδιοι στο σχολείο

Εάν το παιδί δεν θέλει να μιλήσει στον δάσκαλό του, σκεφθείτε να το κάνετε εσείς. Τα περισσότερα σχολεία έχουν πολιτική προστασίας από τον εκφοβισμό και θα γνωρίζουν πώς να προσεγγίσουν την κατάσταση. Βεβαιωθείτε, όμως, ότι το παιδί σας γνωρίζει ακριβώς τι σκοπεύετε να κάνετε, ώστε να μην αισθανθεί προδομένο.

### ○ Κρίνετε εάν και πότε θα επέμβετε

Ίσως είναι καλύτερα το παιδί σας να χειριστεί το ζήτημα μόνο του, με τη δική σας υποστήριξη.

### ○ Αναζητήστε υποστήριξη

Αναζητήστε συμβουλές σε δημοφιλείς ιστότοπους προστασίας από τον εκφοβισμό, οι οποίοι προσφέρουν στήριξη σε νεαρά άτομα από συνομηλίκους τους ή από συμβούλους που μπορούν να βοηθήσουν το παιδί σας να βελτιώσει τον τρόπο που αισθάνεται και να αναπτύξει στρατηγικές αντιμετώπισης.

# Οικογενειακές κουβέντες

## Πότε φτάνουμε στον οικογενειακό εκφοβισμό;

**Τα αστεία και τα πειράγματα είναι κοινά στις περισσότερες στενές οικογενειακές σχέσεις, αλλά όταν χτυπάνε ευαίσθητη χορδή, μπορεί να συμβάλλουν στην χαμηλή αυτοεκτίμηση.**

Καθώς το παιδί σας μπαίνει στην εφηβεία, θα γίνει φυσικά πιο ευαίσθητο σε σχόλια που αφορούν την εμφάνισή του και τα μέλη της οικογένειας ίσως δεν συνειδητοποιούν τον αντίκτυπο που έχουν τα λόγια τους.

Βέβαια, οι έντονες συζητήσεις και τα ελαφριά πειράγματα συνιστούν μέρος της οικογενειακής ζωής. Μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν και να εξερευνήσουν τις απόψεις τους και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα στις κριτικές που αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς τους. Ωστόσο, αξίζει να σκεφτείτε διπλά τι είναι αυτό που διαμορφώνει χαρακτήρα – και τι είναι αυτό που μειώνει την αυτοπεποίθηση.





## Ακούγεται οικείο;

Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Journal of Adolescent Health* εκτιμά ότι έως και οι μισοί έφηβοι αντιμετωπίζουν πειράγματα σχετικά με την εμφάνιση από μέλη της οικογένειάς τους.

## Ακόμα και τα χαριτωμένα πειράγματα από αγαπημένους σχετικά με την εμφάνιση μπορούν να έχουν βαθιά επίδραση στα νεαρά άτομα, προκαλώντας ζημιά στην αυτοπεποίθησή τους μακροπρόθεσμα.

### Τα πειράγματα μπορεί να πληγώσουν πολύ

“Τα παιδιά που αντιμετωπίζουν κριτική ή πειράγματα για την εμφάνισή τους από μέλη της οικογένειας είναι πιο πιθανό να προσπαθήσουν να ελέγξουν το βάρος τους με ανθυγιεινούς τρόπους, να είναι δυσαρεστημένα με το σώμα τους, να συγκρίνουν τον εαυτό τους με φίλους, να έχουν εμμονή με την εμφάνισή τους, να έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και να έχουν μεγαλύτερη κατάθλιψη σε σχέση με τα παιδιά που δεν βιώνουν πειράγματα”, δηλώνει η ερευνητική ψυχολόγος και ειδικός επί της εικόνας του σώματος Καθηγήτρια Phillippa Diedrichs.

Στην αντίθετη πλευρά, οι υποστηρικτικές και ζεστές οικογενειακές σχέσεις έχουν θετική επίδραση στην εικόνα του σώματος και την ικανοποίηση με το σώμα στα παιδιά. Οπότε, ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσετε την κατάσταση;

### Πάρτε το μέρος του παιδιού σας και θέστε όρια

Σκεφτείτε προσεκτικά τα όρια που θα θέσετε μεταξύ του ανώδυνου σχολίου και του πειράγματος, που αν και δεν γίνεται με πρόθεση, μπορεί να είναι κακό για την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας για το σώμα του. Οι κατάλληλες ενέργειες μπορούν να αποτρέψουν να γίνει αυτό οικογενειακό πρόβλημα.

Το πρώτο βήμα είναι να βρείτε προληπτικές στρατηγικές αντιμετώπισης για να τις χρησιμοποιεί το παιδί σας όταν έρχεται αντιμέτωπο με οικογενειακά πειράγματα. Μπορεί να είναι τόσο απλό όσο το να αγνοεί τα άχρηστα σχόλια ή κάτι πιο εμφανές, όπως το να αντιμετωπίσει το άτομο που κάνει τις παρατηρήσεις; Ενημερώστε τους για το πώς αισθάνεται το παιδί σας με τα πειράγματά τους.

Αναγνωρίζοντας τη σκληρότητα των πειραγμάτων που έχουν σχέση με την εμφάνιση, αποτρέποντάς τα ενεργά και βοηθώντας το παιδί σας να αναπτύξει τεχνικές για να τα αντιμετωπίζει, θα έχετε κάνει άλλο ένα σημαντικό βήμα προς τη φροντίδα και την προστασία της αυτοπεποίθησής τους για το σώμα τους.

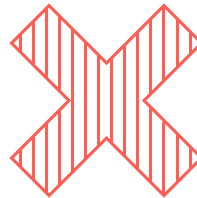
## Αποφεύγετε να λέτε



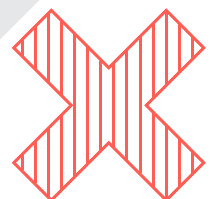
“Δεν έχει χειροτερέψει το δέρμα της τελευταία;”



“Πρέπει να πας γυμναστήριο για να αρχίζεις να μοιάζεις άντρας.”



“Δεν πρόκειται να βρεις ποτέ αγόρι με αυτά τα μαλλιά!”



“Αχ, αυτά τα μωρουδίστικα παχάκια είναι γλύκα.”



# Οικογενειακές κουβέντες

## Checklist ενεργιών



### ○ Προσέξτε τα σχόλια που πληγώνουν

Να είστε σε εγρήγορση στις οικογενειακές συγκεντρώσεις και να αντιλαμβάνεστε τυχόν σχόλια ή συζητήσεις σχετικά με το βάρος, τον σωματότυπο, το χρώμα του δέρματος, το στυλ των μαλλιών ή την εμφάνιση που είναι αρνητικά ή μπορεί να κάνουν το παιδί σας να ντραπεί ή να αισθανθεί ανασφάλεια.

### ○ Παρέμβετε για να αλλάξετε θέμα

Προσπαθήστε να οδηγήσετε τη συζήτηση αλλού χωρίς να το κάνετε θέμα –μπορείτε να προσεγγίσετε αργότερα τα άτομα, εάν χρειάζεται– και να μιλήσετε με το παιδί σας για να του πείτε ότι αυτού του τύπου τα σχόλια δεν είναι σωστά. Πείτε στο παιδί ότι είναι θαυμάσιο όπως ακριβώς είναι και ότι είστε πάντα στο πλευρό του εάν θέλει να μιλήσει.

### ○ Κάντε μια ήρεμη συζήτηση

Εάν κάποιος στην οικογένεια συνεχίζει να πειράζει το παιδί σας (ή κάποιον άλλον μπροστά στο παιδί σας) για το σώμα ή την εμφάνισή του γενικά, μπορείτε να μιλήσετε σε αυτό το άτομο ιδιαίτερα. Μην είστε υπερβολικά συναισθηματικοί ή επιθετικοί και διατηρήστε τις εκφράσεις σας ουδέτερες. Μερικές φορές θα πρέπει να προσεγγίσετε αυτό το ζήτημα διακριτικά, αλλά μπορεί να υπάρξουν φορές που η κατάσταση απαιτεί μια πιο άμεση προσέγγιση. Απαιτείται διαφορετική προσέγγιση για να αντιμετωπίσετε ένα ενήλικο μέλος της οικογένειας απ' ό,τι ένα παιδί.



### ○ Εξηγήστε την κατάσταση

Τονίστε τη σημασία του να αποφεύγουν να συζητούν για την εμφάνιση και να δίνουν μεγάλη σημασία στην εμφάνιση ή ζητήστε από τα μέλη της οικογένειας να μην σχολιάζουν καθόλου το σώμα ή την εμφάνιση του παιδιού σας.

### Θέματα έναρξης συζήτησης

Ποια είναι μερικά σχόλια που έκαναν τα μέλη της οικογένειας για το παιδί σας που το αναστάτωσαν πραγματικά; Υπάρχει κάτι στο οποίο έχουν πραγματικά ευαισθησία;

Χρησιμοποιήστε αυτά που έχετε μάθει για να διαμορφώσετε τη συζήτησή σας με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

Έχει το θάρρος το παιδί σας να μιλήσει στην υπόλοιπη οικογένεια για το πώς αισθάνεται με τα λόγια τους;

# Βελτίωση της επικοινωνίας

Ανάμεσα σε εσάς  
και το παιδί σας



## Συζήτηση για το σώμα

**Πώς μπορούν οι λέξεις να  
διαμορφώσουν  
την αυτοπεποίθηση για το σώμα.**

Η συζήτηση για το βάρος σας ή παράπονα για τα μαλλιά σας μπορεί να φαίνονται ένας θαυμάσιος τρόπος για να δεθείτε με τους άλλους ανθρώπους, αλλά αξίζει να σκεφτείτε ποιες άλλες συνέπειες μπορεί να έχουν αυτά.

Σταματήστε την κουβέντα για το σώμα – και οποιαδήποτε άλλη αρνητική αυτοκριτική – και αρχίστε ένα νέο είδος θετικής συζήτησης. Θα προσέξετε πόσο πολύ καλύτερα θα αισθανθείτε όλοι.

**Ας ξεκινήσουμε**





Η συζήτηση για το σώμα μας είναι σαν άγραφος νόμος σε ορισμένες φιλίες και οικογένειες. Την κάνουμε συνεχώς και αυτόματα, τόσο στις προσωπικές σχέσεις μας όσο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ξέρετε πώς γίνεται:

**“Θεέ μου, το δέρμα μου είναι χάλια σήμερα” ή “Ωωω, είσαι πολύ όμορφη. Έχασες βάρος;”**

**93%**

**των γυναικών  
συμμετείχαν  
σε συζήτηση  
για το σώμα**

### **Μάθετε στο παιδί σας να μιλάει θετικά για το σώμα του**

Εάν δεν είστε ένοχοι για αυτού του είδους τα σχόλια, τότε ανήκετε στη μειοψηφία. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Psychology of Women Quarterly* έδειξε ότι 93% των γυναικών έχει αυτού του τύπου τη συμπεριφορά, μιλάνε για το σώμα τους με διάφορα προσωνύμια, και μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Psychology of Men and Masculinity* έδειξε ότι και οι άντρες συχνά κάνουν το ίδιο.

Οι άνθρωποι που συμμετέχουν σε κουβέντες για το σώμα - ανεξάρτητα από το πραγματικό βάρος ή την εμφάνισή τους - έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν χαμηλή αυτοπεποίθηση για το σώμα τους.

**Οι λέξεις μπορεί να έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην αυτοεκτίμησή μας, και εάν μιλάμε συνέχεια αρνητικά για το σώμα μας μπορεί να ενισχύσουμε την ιδέα ότι υπάρχει μόνο ένας σωματότυπος που είναι όμορφος. Είναι μια συνήθεια που πρέπει να διακόψουμε εάν θέλουμε τα παιδιά μας να μεγαλώσουν με αυτοπεποίθηση για το σώμα τους.**

Jess Weiner

Ειδικός για την εικόνα του σώματος



## **Εστιάστε λιγότερο σε καθημερινές συζητήσεις για το σώμα**

Μόλις τρία λεπτά συζήτησης για το σώμα μπορεί να κάνουν τις γυναίκες να αισθανθούν άσχημα για την εμφάνισή τους και να αυξήσουν τη δυσαρέσκεια για το σώμα τους. Η προσπάθεια να σταματήσετε αυτές τις συζητήσεις θα πρέπει να έχει σημαντική επίδραση στο πώς αισθάνεστε.

**Εστιάζοντας λιγότερο στο βάρος, τον σωματότυπο και την εμφάνιση στις συζητήσεις, στους χαιρετισμούς και τα κοπλιμέντα και στα διαδικτυακά σχόλια, μπορείτε να σταματήσετε τη συνήθεια που ενισχύει τα στερεότυπα ομορφιάς.**



## **Προσέξτε αυτά τα άχρηστα κοπλιμέντα**

Η συζήτηση για το σώμα δεν αναφέρεται μόνο στην αρνητική κριτική για το σώμα σας. Όταν μιλάτε για την εμφάνισή σας, ακόμα και με θετικό τρόπο, μπορεί να ενισχύετε μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς. Λέγοντας σε μια φίλη ότι είναι πολύ όμορφη και στη συνέχεια, "Αδυνάτισες," δίνετε την εντύπωση ότι το βάρος της έχει σημασία για εσάς και ενισχύει την στερεοτυπική άποψη ότι αδύνατος σημαίνει όμορφος.

Τα παιδιά μας αντιλαμβάνονται το είδος της γλώσσας που χρησιμοποιούμε και τα θέματα συζήτησης στα οποία συμμετέχουμε. Στο τέλος, μπορεί να αρχίσει να ακούγεται σαν η εμφάνισή μας να είναι το κύριο κριτήριο αξιολόγησης και εκτίμησης του εαυτού μας και των άλλων. Έτσι θέλουμε να αξιολογούν τα παιδιά μας τον εαυτό τους;



**Πρέπει να διδάξουμε τα παιδιά μας ότι**

# **Η ομορφιά είναι θέμα αντίληψης**

**Εάν εκτιμούμε τον εαυτό μας, δεν έχει σημασία τι λέει ο κόσμος – μπορούμε να βαδίζουμε με αυτοπεποίθηση.**



# Συζήτηση για το σώμα

## Checklist ενεργειών



### ○ Πείτε στους φίλους σας ότι **βαριέστε τη συζήτηση για το σώμα**

Να είστε σε εγρήγορση την επόμενη φορά που θα συναντηθείτε με έναν φίλο ή θα βλέπετε τις δημοσιεύσεις των φίλων σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Εάν αρχίσουν οποιαδήποτε συζήτηση για το σώμα, αντιμετωπίστε το θέμα ευθέως. Για παράδειγμα, πείτε, "Σε νοιάζομαι και με πηλώνει να σε ακούω να μιλάς με αυτόν τον τρόπο για τον εαυτό σου."

### ○ **Αντιμετωπίστε την πρόκληση της μίας εβδομάδας**

Για μία εβδομάδα αντιμετωπίστε την πρόκληση να μην συζητάτε για το σώμα σας καθώς και να μην κάνετε καμία άλλη αρνητική αυτοκριτική. Πείτε στους φίλους και την οικογένειά σας την απόφασή σας, ώστε να σας υποστηρίξουν και να το δοκιμάσουν ακόμα και οι ίδιοι. Να θυμάστε να το εφαρμόσετε τόσο στις διαπροσωπικές σας σχέσεις όσο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης!

### ○ **Προσέξτε τις συζητήσεις για το σώμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

Η ενότητα των σχολίων στις δημοσιεύσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά στις selfie και σε άλλες φωτογραφίες, είναι το κυριότερο περιβάλλον για συζητήσεις σχετικά με το σώμα. Εξασκηθείτε στην αποφυγή συζητήσεων για το σώμα σχολιάζοντας τις σκηνές, τι κάνουν οι φίλοι και η οικογένεια στις φωτογραφίες τους ή πόσο σας κάνει ευτυχισμένους να βλέπετε τις φωτογραφίες τους, αντί για την εμφάνιση τους.



### ○ **Αντικαταστήστε το αρνητικό με το θετικό**

Δημιουργήστε ένα απόθεμα συζητήσεων για το σώμα και κάθε αρνητικό χαρακτηριστικό που σκέφτεστε, αντικαταστήστε το με ένα θετικό που δείχνει ευγνωμοσύνη για το σώμα σας. Για παράδειγμα, "Είμαι τόσο ευγνώμων που τα χέρια μου μου επιτρέπουν να δημιουργώ τέχνη", ή "Είμαι τόσο ευγνώμων που το στομάχι μου είναι ένα μαλακό μέρος χαλάρωσης για να ακουμπάς το κεφάλι σου όταν σου διαβάζω ιστορίες".

**Μοιραστείτε τη Λίστα ελέγχου ενεργειών για τις συζητήσεις σχετικά με το σώμα με το παιδί σας και ενθαρρύντέ το να κάνει το ίδιο με τους φίλους του.**



# Τι εννοείς;!

Ένα εργαλείο μετάφρασης που θα μοιραστείτε με το παιδί σας για να βοηθήσει στην επικοινωνία και στο να αποφύγετε τις παρεξηγήσεις.



Εσείς και το παιδί σας διαφωνείτε για το παραμικρό; Η επικοινωνία θα έπρεπε να είναι εύκολη, αλλά οι παρεξηγήσεις είναι ακόμα ευκολότερες. Κάνετε ένα απλό σχόλιο για τα ρούχα του και ξεσπάει, χτυπώντας δυνατά την πόρτα. Ρωτάτε τι έφαγε το μεσημέρι και θεωρεί ότι είναι επίθεση για τη διατροφή και τις διατροφικές του συνήθειες

Ενώ πιθανόν προσπαθείτε απλώς να δείξετε πόσο ενδιαφέρεστε, οι αντιδράσεις του δείχνουν ότι μιλάτε διαφορετική γλώσσα. Για αυτόν τον λόγο, δημιουργήσαμε το *What the ?!* (Τι εννοείς;) τον Μεταφραστή Γονέων ειδικά για το παιδί σας, για να το βοηθήσουμε να καταλάβει τι προσπαθείτε πραγματικά να πείτε.

Βγάλτε ένα screenshot και δώστε στο παιδί σας ένα αντίγραφο. Θα το βοηθήσει να καταλάβει ότι δεν θέλετε να το στενοχωρήσετε όταν μιλάτε για τους φίλους, τη διατροφή, την εμφάνιση ή την κοινωνική ζωή του και μπορεί να βελτιώσει αρκετά την επικοινωνία μεταξύ σας.

Κάντε μια συμφωνία με το παιδί σας να εξηγείτε ο ένας στον άλλον όταν οποιοσδήποτε από τους δύο σας λέει κάτι που γίνεται αντιληπτό διαφορετικά από αυτό που εννοούσατε. Η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία όπως αυτή, αναπτύσσει εμπιστοσύνη και ενδυναμώνει τη σχέση σας μακροπρόθεσμα.

# Τι εννοείς;!

Τι εννοούν ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ οι γονείς σου όταν λένε αυτά τα ενοχλητικά πράγματα.

## Οι γονείς λένε

Δεν θα βγεις έξω ντυμένος/η έτσι, σωστά;

## Ίσως εσύ ακούς

Τι φοράς; Δείχνεις γελοίος/α.

## Τι εννοούν ενδεχομένως

Φαίνεσαι τόσο ενήλικος/η και αυτό με ανησυχεί μερικές φορές.

## Οι γονείς λένε

ΠΑΛΙ μιλάς στο τηλέφωνο; Είσαι συνέχεια στο τηλέφωνο, στέλνοντας μηνύματα σε φίλους που ήσασταν μαζί πριν λίγο.

## Ίσως εσύ ακούς

Δεν θεωρώ τις φιλίες σου σημαντικές.

## Τι εννοούν ενδεχομένως

Ήσουν με τους φίλους σου όλη μέρα. Το να διαθέτεις χρόνο για τον εαυτό σου και την οικογένειά σου είναι εξίσου σημαντικό.

Οι γονείς σου πιθανόν δεν ενοχλούνται που περνάς χρόνο με τους φίλους σου, αρκεί να διαθέτεις χρόνο και στην οικογένειά σου. Ενδιαφέρονται ειλικρινά για το τι κάνεις, οπότε γιατί να μην τους λες τα πιο σημαντικά γεγονότα της ημέρας σου;



## Οι γονείς λένε

Τι έφαγες για μεσημέρι σήμερα;

## Ίσως εσύ ακούς

Υποθέτω πάλι δεν έφαγες για μεσημέρι- ως συνήθως.

## Τι εννοούν ενδεχομένως

Είναι σημαντικό να προσέχεις τον εαυτό σου και θέλω να βεβαιωθώ ότι τρως καλά.

Οι γονείς καταλαβαίνουν ότι τα υγιεινά γεύματα είναι καλά για το σώμα και το μυαλό σου. Και εάν αισθάνεσαι καλά, θα είσαι στα καλύτερά σου και πιο ευτυχισμένος.

## Οι γονείς λένε

Αχ, πάλι θα βγεις με αυτούς;

## Ίσως εσύ ακούς

Μισώ τους φίλους σου και δεν τους εμπιστεύομαι. Είναι κακή επιρροή.

## Τι εννοούν ενδεχομένως

Ήσουν με τους φίλους σου όλη μέρα. Το να διαθέτεις χρόνο για τον εαυτό σου και την οικογένειά σου είναι εξίσου σημαντικό.

Όταν είσαι με μια καλή παρέα φίλων, αισθάνεσαι ευτυχισμένος και σίγουρος, οπότε είναι απλά φυσικό για τους γονείς να ανησυχούν όταν πιστεύουν ότι κάνεις παρέα με ανθρώπους που ενδεχομένως να σε κάνουν να νιώθεις άσχημα για τον εαυτό σου.

# Λειτουργία του σώματος

×



+

+

○

**Νιώστε καλά εστιάζοντας  
στα συναισθήματα και  
στο τι μπορεί να κάνει το  
σώμα μας.**

Ο τρόπος που μιλάμε στα νεαρά άτομα για το σώμα τους μπορεί να έχει πραγματική επίδραση στον τρόπο που σκέφτονται και αισθάνονται για τον εαυτό τους.

Μιλώντας για τον τρόπο που λειτουργεί το σώμα μας και τι μας επιτρέπει να κάνουμε, αντί για την εμφάνισή του, μπορεί να βοηθήσει να βελτιωθεί η αυτοεκτίμηση και η εικόνα για το σώμα μας. Αυτό θα τα βοηθήσει να αναπτύξουν θετικά συναισθήματα για το σώμα τους και θα ανακόψει την αρνητική επίδραση που μπορεί να έχουν τα ΜΜΕ ή οι συνομήλικοί τους.

Επίσης, εστιάζοντας στο πώς το σώμα μας κάνει τις ζωές μας τόσο ιδιαίτερες και διαφορετικές, το παιδί σας θα μάθει να εκτιμά τα προσωπικά χαρίσματα στον εαυτό του και στους άλλους, επίσης.

**Ας ξεκινήσουμε**



## Γιατί είναι σημαντικό να μιλάω στα παιδιά μου για το τι μπορεί να κάνει το σώμα τους;

Η παιδική ηλικία είναι ένα κρίσιμο στάδιο στην ανάπτυξη στάσεων και συμπεριφορών απέναντι στο σώμα μας. Η έρευνα δείχνει ότι τα παιδιά μόλις από την ηλικία των τριών ετών έχουν ήδη τη στάση 'το λεπτό σώμα είναι καλό και το παχύ σώμα κακό' και τα παιδιά κάτω των 10 ετών αναπτύσσουν αρνητικές στάσεις απέναντι σε ορατές διαφορές, όπως τα σημάδια στο πρόσωπο.

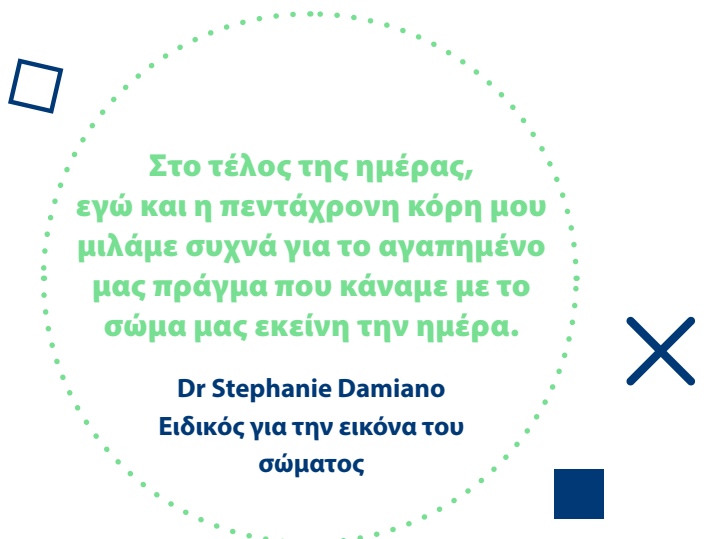
## Οι συζητήσεις για το σώμα, που περιλαμβάνουν τον τύπο, το μέγεθος, το χρώμα του δέρματος, την υφή των μαλλιών και τα χαρακτηριστικά του προσώπου, τείνουν να προκύπτουν με κάθε τρόπο στα μικρά παιδιά.

Αλλά μείνετε ήσυχοι, η έρευνα δείχνει ότι το να μιλάμε στα μικρά παιδιά για την εικόνα του σώματος δεν είναι κακό, εάν επικοινωνούμε σωστά.

## Πώς μιλάω στα παιδιά μου για το σώμα τους;

Ο καλύτερος τρόπος να μιλάμε για το σώμα είναι να λέμε τι μπορεί να κάνει αντί για την εμφάνισή του – όπως μεταξύ άλλων για τις αισθήσεις μας, τις δημιουργικές και πνευματικές αναζητήσεις, καθώς και για την κίνηση. Κάνοντάς το αυτό έγκαιρα και συχνά μπορεί να βοηθήσει να αναπτυχθεί η αυτοεκτίμηση των παιδιών πέραν της εμφάνισής τους και να μειωθεί ο κίνδυνος να αναπτύξουν ανησυχίες για την εικόνα του σώματός τους καθώς μεγαλώνουν.

Ο σκοπός είναι τα παιδιά να εκτιμούν ότι το σώμα τους είναι πολύτιμο και κάτι για το οποίο πρέπει να νιώθουν ευγνωμοσύνη και σεβασμό, όχι μόνο για την εμφάνισή του. Εάν το παιδί σας μάθει να σχετίζεται με το σώμα του από το εσωτερικό (πώς αισθάνεται και τι μπορεί να κάνει), και όχι μόνο με την εξωτερική εμφάνιση, θα έχει περισσότερες πιθανότητες να εκτιμήσει και να φροντίζει το σώμα του σε όλη την παιδική ηλικία και μετά.



Η ειδικός για την εικόνα του σώματος και μητέρα δύο παιδιών, Dr Stephanie Damiano λέει, "Προσπαθώ να μιλάω στα παιδιά μου για το πόσο καταπληκτικό είναι το σώμα μας για όλα όσα μπορεί να κάνει. Μπορείτε να ρωτήσετε 'ποιο είναι αυτό που σας βοήθησε το σώμα σας να κάνετε σήμερα και σας έκανε χαρούμενους;'"

Μπορείτε επίσης να δώσετε το παράδειγμα μιλώντας στο παιδί σας για το τι σας επιτρέπει να κάνετε το δικό σας σώμα.

Η ειδικός για την εικόνα του σώματος και μητέρα τριών παιδιών, Dr Zali Yager προσθέτει, "τα παιδιά μου πάντα βρίσκουν την πιο ακατάλληλη ώρα να σηκώσουν τη μπλούζα μου και να ρωτήσουν γιατί η κοιλιά μου τρέμει σαν ζελέ. Αυτή είναι μια θαυμάσια στιγμή να δείξετε εκτίμηση της λειτουργικότητας του δικού σας σώματος. Αλλά, βοηθάει εάν έχετε σκεφτεί μερικές απαντήσεις εκ των προτέρων, καθώς αυτές δεν έρχονται αυθόρμητα σε πολλούς ανθρώπους!

Εάν πείτε κάτι όπως: 'Η κοιλιά μου που τρέμει σαν ζελέ με βοηθά να έχω μια ωραία, μαλακή γωνιά για να κουρνιαζετε και να κάνουμε απαλές, ζουμερές αγκαλιές' ή 'τα δυνατά μου πόδια μου επιτρέπουν να μαζεύω όλα τα παιχνίδια που αφήνετε στο πάτωμά', θα δείξετε την αποδοχή του σώματός σας, το οποίο μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά σας να αναπτύξουν τις ίδιες συμπεριφορές."

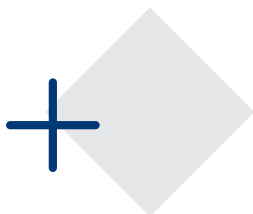




## Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορώ να επαινώ το παιδί μου για την εμφάνισή του;

Ο έπαινος προς τα παιδιά για το πόσο όμορφα είναι γίνεται πολύ φυσικά από τους περισσότερους γονείς και αυτό είναι εντάξει, αλλά προσπαθήστε να το ισορροπήσετε με επαίνους και για άλλα χαρίσματα και ταλέντα.

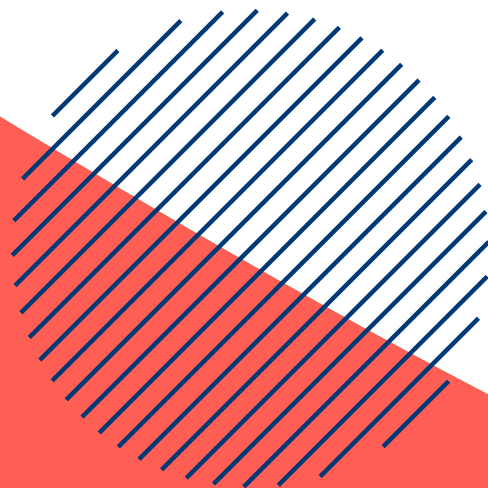
Παρόλο που πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι επαινώντας τα παιδιά τους για την εμφάνισή τους θα τονώσουν την αυτοεκτίμησή τους, η υπερβολή ενδέχεται να ενισχύσει μη ρεαλιστικά πρότυπα και ιδανικά ομορφιάς, και μπορεί να στείλει ένα μήνυμα στα παιδιά ότι η εμφάνισή τους είναι ένα από τα πιο πολύτιμα προσόντα τους. Περιβάλλονται ήδη από αυτό το μήνυμα στα μέσα ενημέρωσης, στα βιβλία και στην αλληλεπίδραση με τους συνομηλίκους τους – οπότε η εστίαση στα υπόλοιπα χαρακτηριστικά τους μπορεί να βοηθήσει να εξισορροπήσουν τα πράγματα.



## Ιδέες για να μιλήσετε στα παιδιά για το τι μπορεί να κάνει το σώμα τους αντί για την εμφάνισή του

Όλα τα σώματα, ανεξάρτητα από τις ικανότητες ή την εμφάνισή τους, αξίζουν να τα τιμάμε και να τα εκτιμάμε. Για παράδειγμα, μπορείτε να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να είναι ευγνώμονες για τα εξής:

- + Πώς οι **αισθήσεις τους** τους επιτρέπουν να γεύονται νόστιμα κέικ, να διαβάζουν το νέο βιβλίο τους και να ακούνε την αγαπημένη τους μουσική.
- + Πώς οι **σωματικές λειτουργίες και τα συστήματα** τους επιτρέπουν να κοιμούνται ώστε να ανακτούν ενέργεια και να αποκτούν νέες αναμνήσεις, να χωνεύουν το φαγητό τους για να δημιουργούν ενέργεια και να αναπνέουν! Και πόσο έξυπνο είναι που το δέρμα τους ανανεώνει διαρκώς τα κύτταρά του ώστε να επούλωναται!
- + Μπορείτε επίσης να εστιάσετε στις **ιδιαιτερές δεξιότητες και τα χαρίσματά τους** που τους επιτρέπει το σώμα τους, όπως η δημιουργικότητα και η επικοινωνία: τα χέρια τους τους επιτρέπουν να ζωγραφίζουν, οι φωνητικές χορδές τους να τραγουδούν και να γελούν με τους φίλους τους, τα μπράτσα τους να αγκαλιάζουν και ο εγκέφαλός τους να διαβάζουν και να πλάθουν αστείες ιστορίες.



# Λειτουργία του σώματος

## Checklist ενεργειών



### ○ Δημιουργήστε ευκαιρίες για την εκτίμηση του σώματος

Δώστε ευκαιρίες στο παιδί σας να εκτιμήσει το σώμα του για όσα μπορεί να κάνει, αντί για την εμφάνισή του. Εστιάστε σε χαρίσματα που κάνουν το παιδί σας να διαφέρει από εσάς και τους άλλους ανθρώπους, διευκρινίζοντας πώς όλοι έχουν μοναδικές δυνατότητες και χαρίσματα και ότι αυτό κάνει τα ανθρώπινα όντα τόσο συναρπαστικά.

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να σκεφτεί τις δικές του προτάσεις, πλαισιώνοντάς τις ως τις υπερδυνάμεις του. Μπορείτε επίσης να του ζητήσετε να γράψει θετικές προτάσεις επιβεβαίωσης για να τις επαναλαμβάνει στον εαυτό του, αρχίζοντας με "Είμαι...", όπως, "Είμαι συμπονετικός, τρυφερός και διασκεδαστικός!" ή "Είμαι υπέροχος, γενναίος και δυνατός!", ή να έχετε ένα τελετουργικό πριν τον βραδινό ύπνο, όπου αφιερώνετε μια στιγμή για να πει ο καθένας σας για ποιο πράγμα είστε ευγνώμονες στο σώμα σας τη συγκεκριμένη ημέρα.

### ○ Αποφύγετε να κολακεύετε το παιδί σας για την εμφάνισή του

Εάν άλλοι άνθρωποι σχολιάζουν την εμφάνιση του παιδιού σας, μπορείτε να επιχειρήσετε να πλαισιώσετε εκ νέου το μήνυμα στην αντίδρασή σας. Μπορείτε να πείτε "Υπάρχουν πιο ενδιαφέροντα πράγματα για τα οποία μπορούμε να μιλήσουμε αντί για την εμφάνισή μας. Ξέρατε ότι [...] και πρόσφατα έμαθα να [...] μαζί και [...] ήταν φανταστικός σε αυτό!". Με αυτόν τον τρόπο, ενθαρρύνετε όχι μόνο το παιδί σας αλλά και όσους βρίσκονται γύρω του να εστιάσουν σε πράγματα εκτός της εμφάνισης, με ευγενικό τρόπο.



### ○ Μην εστιάζετε στο βάρος τους

Μπορεί να αισθάνεστε ότι είναι σημαντικό να μιλήσετε στο παιδί σας για το βάρος του για λόγους υγείας, ωστόσο έχει αποδειχτεί ότι η κριτική για το βάρος τους ή η προτροπή να χάσουν βάρος μπορεί να είναι πραγματικά επιβλαβής για τα παιδιά και οδηγεί σε περισσότερο μακροχρόνια δυσαρέσκεια με το σώμα τους, διατροφικές διαταραχές και αύξηση του βάρους. Το βάρος δεν χρειάζεται να αναφέρεται σε μια συζήτηση σχετικά με την υγεία, μπορείτε να εστιάσετε σε υγιεινές συμπεριφορές. Παρουσιάστε την υγιεινή συμπεριφορά ως κάτι που είναι διασκεδαστικό και συλλογικό για ολόκληρη την οικογένεια, π.χ. όταν η οικογένεια περπατά στη φύση ή τρώει μια ποικιλία τροφών.

### ○ Αλλάξτε το πλαίσιο της συζήτησης

Εάν το παιδί σας μιλάει για το σώμα του, για παράδειγμα, λέει ότι είναι πολύ χοντρό/κοντό/σκουρόχρωμο/άσχημο, προσπαθήστε να αντισταθείτε στην αυτόματη αντίδραση να το καθησυχάσετε ότι δεν είναι. Αυτό στέλνει το μήνυμα ότι ορισμένες εμφανίσεις είναι εγγενώς «κακές» και υποδηλώνει ότι η αλλαγή της εμφάνισης (π.χ. η απώλεια βάρους) είναι καλή. Αντί αυτού, εστιάστε στα χαρακτηριστικά που κάνουν το παιδί σας θαυμάσιο και πείτε του, για παράδειγμα, ότι το λίπος δεν είναι κακό, αλλά είναι πραγματικά σημαντικό γιατί μας κρατά ζεστούς και αποθηκεύει ενέργεια ώστε να ζούμε.

# Γιορτάζουμε τη μοναδικότητα

## Είστε μοναδικοί



**Κάντε το παιδί σας να σκέφτεται τα μοναδικά χαρακτηριστικά, την κληρονομιά και τα ταλέντα του, για να ξεκλειδώσει την αυτοπεποίθησή του.**

Στη σύγχρονη κοινωνία είναι συνηθισμένο ή ακόμα και της μόδας πια, οι άνθρωποι να μιλούν αρνητικά για τον εαυτό τους. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα, όταν το να μιλούν αρνητικά για την εμφάνισή τους, γίνεται ένας γρήγορος τρόπος για να εκφράσουν τη στεναχώρια τους. Μερικές φορές όταν οι νέοι αισθάνονται λυπημένοι ή μόνοι ή όταν δεν έχουν ενέργεια, το εκφράζουν με το να νιώθουν «χοντροί» ή «άσχημοι». Αλλά οι λέξεις «χοντρός» και «άσχημος» δεν είναι συναισθήματα και το να μιλούν με αυτόν τον τρόπο αμβλύνει τη συναισθηματική έκφραση και θέτει αδικαιολόγητη έμφαση στην εμφάνισή τους.

Το να αναγνωρίζουμε τα μοναδικά χαρακτηριστικά και τα ταλέντα μας και το να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να εκτιμά αυτά τα χαρακτηριστικά είναι σημαντικό για την ανάπτυξη θετικής αυτοεκτίμησης.





# Γιορτάζουμε μοναδικότητα

## Οδηγίες για τη δραστηριότητα



Χρησιμοποιήστε αυτήν τη διασκεδαστική και πρακτική δραστηριότητα για να βοηθήσετε εσάς και το παιδί σας να σκεφτείτε τι σας αρέσει στον εαυτό σας. Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις με χαλαρό και διασκεδαστικό τρόπο. Για παράδειγμα, μπορείτε να:

- + Συζητήστε τις απαντήσεις στις ερωτήσεις κατά την επιστροφή σας στο σπίτι από το σχολείο ή στο τραπέζι την ώρα του φαγητού.
- + Καθήσετε με τα αγαπημένα σας σημειωματάρια και να χρησιμοποιήσετε τις ερωτήσεις ημερολογίου. Στη συνέχεια, εάν νιώθετε και οι δύο άνετα με αυτό, ανταλλάξτε ημερολόγια και σκεφτείτε τις απαντήσεις σας.
- + Ζωγραφίστε τις απαντήσεις σας και να εξηγήσετε ο ένας στον άλλον τι έχετε ζωγραφίσει - τοποθετήστε τις ζωγραφιές σας στο ψυγείο ή στον τοίχο.
- + Τραβήξτε φωτογραφίες αντικειμένων, ανθρώπων ή τοποθεσιών που αντιπροσωπεύουν τις απαντήσεις σας και να δημιουργήσετε ένα κοινόχρηστο φωτογραφικό άλμπουμ ή να τις δημοσιεύσετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Κάντε screenshot την επόμενη σελίδα, ενθαρρύνετε το παιδί σας να τη συμπληρώσει και, στη συνέχεια, να κοινοποιήσει την στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με το tag @dove



**Είμαι μοναδικός/ή με πολλούς τρόπους. Αυτό περιλαμβάνει:**

--

**Τρία πράγματα που απολαμβάνω να κάνω είναι**

--	--	--

**Τρία πράγματα στα οποία είμαι καλός/ή είναι**

--	--	--

**Εκτιμώ το σώμα μου γιατί μου επιτρέπει να**

--

**Είμαι πραγματικά περήφανος/η για το υπόβαθρο και την  
κουλτούρα της οικογένειάς μου γιατί**

--

# Σειρά σας να μιλήσετε

Ελπίζουμε ότι ο Οδηγός Αυτοπεποίθησης ήταν χρήσιμος για εσάς και το ιδιαίτερο παιδί που υπάρχει στη ζωή σας.

Μοιραστείτε τις δραστηριότητες και τις συμβουλές μαζί του και έχετε πάντα στο μυαλό σας τις λίστες ελέγχου ενεργειών μας για να σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε συζητήσεις και συνεχίστε να μεταδίδετε θετικά μηνύματα για την εικόνα του σώματος. Και το πιο σημαντικό, συνεχίστε να μιλάτε στο παιδί σας για το τι σκέφτεται και τι αισθάνεται. Με αυτόν τον τρόπο θα καλλιεργήσετε εμπιστοσύνη και θα το βοηθήσετε να δει ότι το σέβεστε και το αγαπάτε για το μοναδικό και ιδιαίτερο πλάσμα που είναι.

Και να θυμάστε ότι, εκτός από τις περιστασιακές ανησυχίες, αυτή είναι μια απίστευτα συναρπαστική περίοδος για εσάς που προσφέρει τεράστια ικανοποίηση, βλέποντας το παιδί σας να γίνεται ένας ανεξάρτητος νεαρός ενήλικας με αυτοπεποίθηση που ξεκινά μια ευτυχισμένη ζωή γεμάτη ικανοποίηση. Είστε καίριος παράγοντας σε αυτήν τη διαδικασία, οπότε απολαύστε τη.

## Θέλετε περισσότερα;

Έχουμε μια σειρά υλικών – μεταξύ των οποίων βίντεο, δραστηριότητες, case studies και επαγγελματικές συμβουλές που είναι διαθέσιμα στη διεύθυνση [dove.com/selfesteem](https://dove.com/selfesteem)





## Αποστολή μας είναι να αλλάξουμε τα πρότυπα ομορφιάς. Θα συμμετέχετε κι εσείς;

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: 10.1002/eat.22284

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

## Εκτιμήστε το σώμα σας για να βοηθήσετε το παιδί σας

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

Butkowsky, 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

## Μέσα κοινωνικής δικτύωσης, «Φίλτρα και Η συζήτηση για τις Selfie»

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-socialnetwork-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., & Sigurdsson, 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

## Νικήστε τον εκφοβισμό

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

## Λειτουργίες του σώματος

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.

# Ευχαριστίες



Οι παρακάτω ειδικοί από το Centre for Appearance Research του University of the West of England συνεισέφεραν σε άρθρα στον Οδηγό Αυτοπεποίθησης:

Καθηγήτρια Phillippa Diedrichs  
Sharon Haywood  
Δρ. Nadia Craddock  
Georgina Pegram  
Kirsty Garbett

Ευχαριστούμε επίσης το Διεθνές Συμβουλευτικό Συμβούλιο του Dove Self-Esteem Project 2013-2016 για τα σχόλια και τη συνεισφορά του.

