

# Посібник з підвищення самооцінки

Формування здорового ставлення  
до власного тіла у себе  
та у молодого покоління



# Зміст

## 03 Вступ

Наша місія – змінити уявлення про красу. Ви з нами?

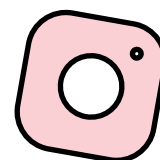
## 05 Цінують своє тіло щоб допомогти своїй дитині

Подавайте власний приклад, щоб ваша дитина почувалася добре та сприймала своє тіло.



## 07 Соціальні мережі та фільтри & Розмова про селфі

Допоможіть своїй дитині орієнтуватися в онлайн-світі.



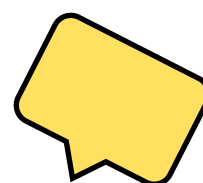
## 11 Як побороти булінг?

Підтримуйте свою дитину, коли її дратують через зовнішній вигляд.



## 17 Покращення спілкування між вами і вашою дитиною

Корисні поради, які допоможуть вам розмовляти на складні теми.



## 23 Можливості нашого тіла

Як навчитися концентруватися на почуттях та відкрити нові функції тіла.



## 27 Цінують індивідуальність

Поміркуйте про унікальні властивості й таланти вашої дитини, щоб розкрити її впевненість у собі та своєму тілі.



# Наша місія – змінити уявлення про красу.

Ви з нами?



Місія Dove – підвищувати самооцінку та розкривати внутрішній потенціал підростаючого покоління завдяки впевненості та любові до себе.

Посібник з підвищення самооцінки був написаний експертами і розроблений для дорослих, таких як ви, котрі хочуть допомогти дитині розвинути впевненість у собі та своєму тілі. Отже, незалежно від того, чи ви є батьками, бабусею, вихователем, наставником, тіткою, дядьком або просто другом – цей посібник для вас!

Наша місія  
допомогти більш ніж

**250**  
**МІЛЬЙОНАМ**

дітей та підлітків по  
всьому світу сформувати  
позитивне сприйняття  
власної зовнішності та стати  
впевненішими у собі.

Дослідження показують, що дорослі є важливим прикладом для дітей та підлітків щодо впевненості у своєму тілі. Маючи правильні поради, інструменти та навички, ви можете позитивно вплинути на свою дитину, допомагаючи їй відчувати себе комфортніше та впевненіше. Сподіваємося, що поради та вправи, викладені в цьому посібнику, допоможуть вам у цій подорожі!

Ми знаємо, що зовнішній вигляд має важливий вплив на фізичне та психічне здоров'я дітей та підлітків, їхні прагнення до навчання та побудови стосунків. Опрацьовуючи статті та вправи з цього посібника, ви робите позитивний внесок в здоров'я та благополуччя своєї дитини.

Ці уроки були створені для дорослих, які хочуть допомогти дітям та підліткам.

**Уважно обирайте статті та вправи, які найкраще відповідають етапу розвитку вашої дитини.**

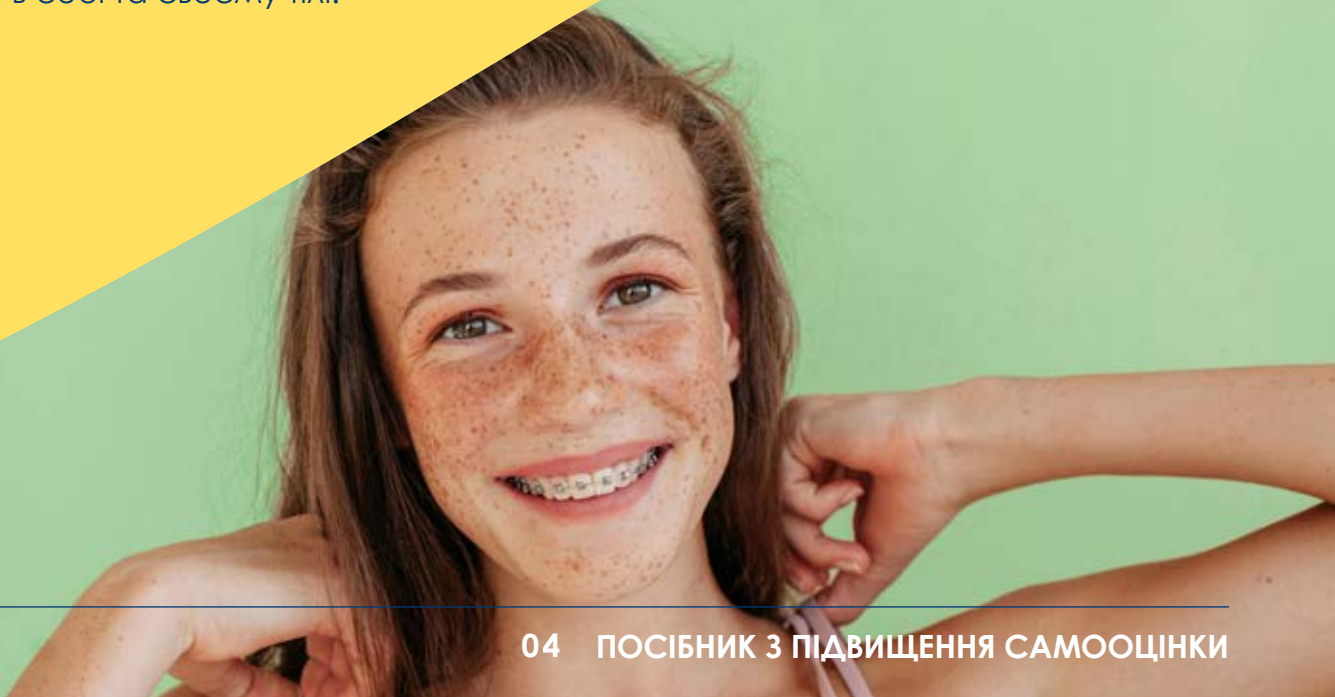
Насолоджуйтеся навчальним процесом разом з дитиною та весело проводьте час! Бажаємо успіхів і дякуємо, що приєдналися до нашої місії допомогти наступному поколінню почуватися впевнено в собі та своєму тілі.

## Самооцінка

Це наше відношення  
до себе

Впевненість у собі  
та своєму тілі

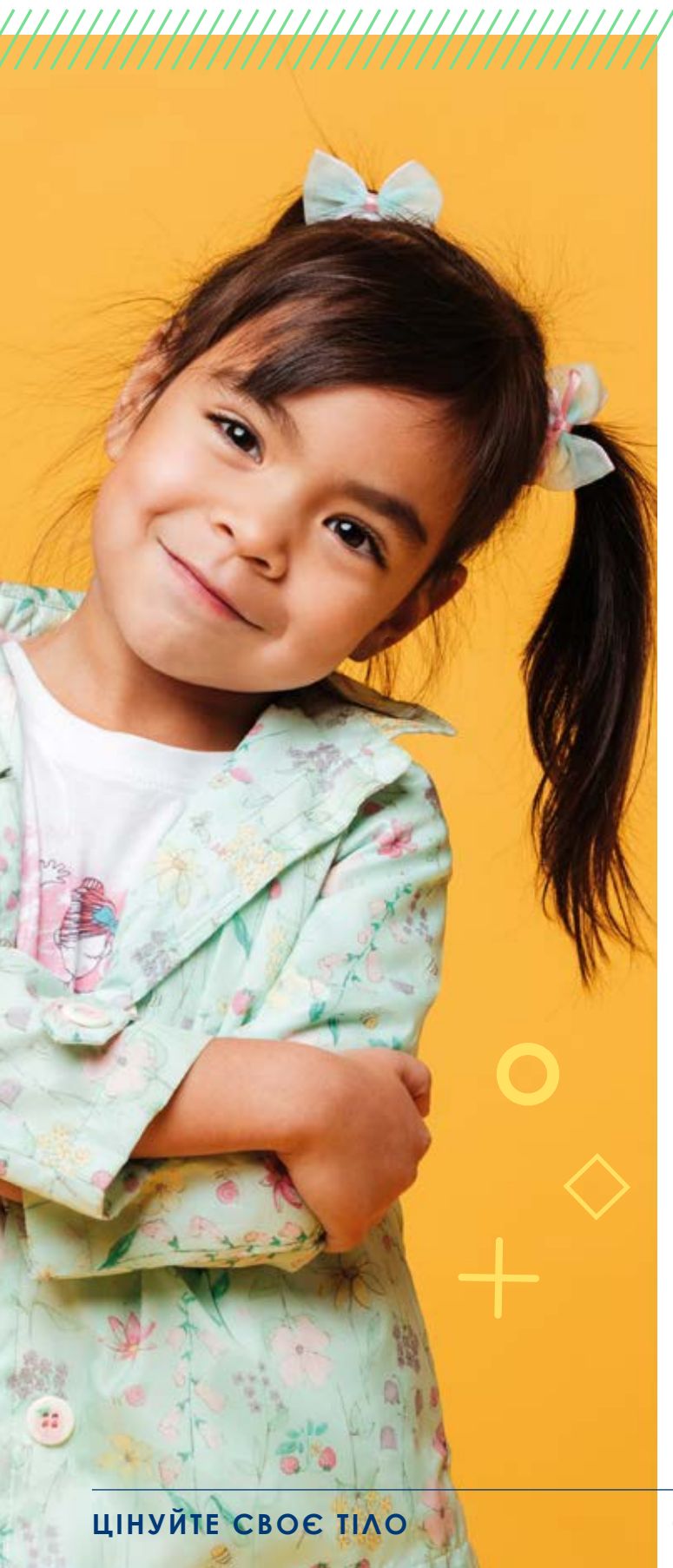
Це наше самовідчуття  
стосовно зовнішнього  
вигляду та можливостей  
нашого тіла





# Цінують своє тіло, щоб допомогти своїй дитині

01



**Якщо ви хочете, щоб  
ваша дитина мала  
високу самооцінку і  
була впевненою у собі  
та своєму тілі, зробіть  
просту річ: приймайте і  
цінують себе та своє тіло**

Важливо закликати дитину не принижувати себе, бо діти часто можуть бути досить самокритичними. Але іноді дорослі також мають низьку самооцінку і цілком можливо, що ви ненавмисно навчите свою дитину шкідливим звичкам власним прикладом. Чи траплялося вам коли-небудь дивитися у дзеркало і скаржитися на свій зовнішній вигляд? Ви можете навіть не усвідомлювати, що робите це.

**Впевненість у собі та своєму  
тілі починається з любові до  
самого себе**

На жаль, дослідження показують, що у батьків, опікунів, членів сім'ї та наставників, які незадоволені своїм тілом, діти також часто відчувають низьку впевненість у собі та своєму тілі. Так, змінити своє ставлення до тіла досить нелегко, але дуже важливо, бо рівень впевненості безпосередньо впливає на покращення вашого фізичного і психічного здоров'я, благополуччя, щасливіші стосунки на роботі та вдома. Тому ми збираємося поділитися деякими порадами, як ви зможете покращити самосприйняття та полюбити своє тіло, що буде мати позитивний вплив і на дитину.

# Прийняття свого тіла

## Список дій



### ○ **Здійсніть подорож у минуле**

Подивіться на свої фотографії кілька років тому. Ви можете побачити, що виглядали чудово, хоча тоді були не задоволені своїм тілом. Це чудова вправа, яка допоможе вам прийняти і насолоджуватися своїм тілом таким, яким воно є.

### ○ **Поважайте своє тіло за все, що воно пережило**

Пам'ятайте, ваше тіло жило, працювало і рухалося з вами по життю. Ви піклувалися про свою дитину та інших, проходячи крізь труднощі. Це природно, що з віком наше тіло змінюється. Ви – дивовижні! Відчуйте вдячність за своє тіло і за все, крізь що воно пройшло.

### ○ **Не порівнюйте себе із знаменитостями**

Нагадайте собі, що фотографії в рекламі та в соціальних мережах часто покращені за допомогою фільтрів, ретушування та інших інструментів! Вони нереалістичні, а отже порівнювати себе з ними не варто.

### ○ **Відновіть зв'язок зі своїм тілом**

Знайдіть час, щоб дізнатися більше про своє тіло. Зробіть м'яку розтяжку шиї та спини, створіть щось своїми руками або зробіть глибокий повільний подих, щоб відчути силу свого тіла.



### ○ **Зосередьтеся на позитиві**

Обговоріть з дитиною те, що вам подобається в особистості, досягненнях і талантах одне одного. Відзначайте лише позитивні моменти та намагайтеся навести конкретні приклади. Прислухайтеся до того, якими вашими якостями дитина захоплюється, і нагадуйте собі про них, коли вам потрібно підбадьоритися. Виберіть разом з дитиною кодове слово, яке вона зможе використовувати, коли ви недоброзичливо ставитеся до себе. Це допоможе вам бути більш свідомими та розширити можливості вашої дитини відстоювати позитивне сприйняття свого тіла.

### ○ **Цінують себе**

Щоранку протягом тижня ставайте перед дзеркалом і записуйте або подумки відзначайте п'ять речей, які вам подобаються в тому, як ви виглядаєте, і п'ять речей, які вам подобаються у своїй особистості. Поговоріть з дитиною про те, як ви ставитеся до свого тіла. Зосередьтеся на речах, які ви цінуєте в ньому, особливо наголошуючи на його важливих функціях (наприклад, рух, фізичні відчуття, його здатність відпочивати, зцілюватися і відновлюватися, здатність бути творчим).

# Соціальні мережі та фільтри

& Розмова про  
селфі



02



Деякі розмови – це обряди дорослішання, наприклад, коли ви сідаєте, щоб розказати про цькування однолітками, секс і статеве дозрівання.

Зараз із появою соціальних мереж, селфі та фільтрів, які змінюють наш зовнішній вигляд, ми маємо поговорити про це з дитиною та допомогти їй орієнтуватися в онлайн-світі краще.

Давайте розпочнемо





# Як соціальні мережі впливають на самопочуття?

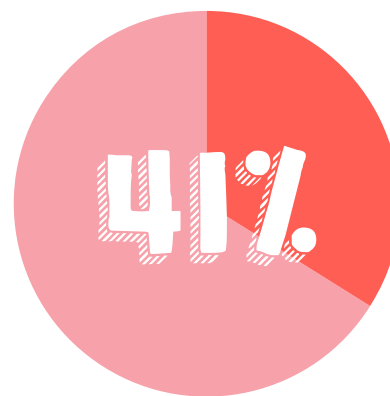
Оскільки в Україні більше сорока відсотків підлітків витрачають більше 2 годин на день в Інтернеті та соцмережах, можна з упевненістю сказати, що соцмережі продовжать своє існування. Вони допомагають нам залишатися на зв'язку з друзями та родиною, зберігати спогади, дізнаватися про людей різного походження і навіть освоювати нові танцювальні рухи.

Отже, виходить, чим більше часу діти та підлітки проводять у соціальних мережах, тим вища ймовірність, що вони будуть мати низьку самооцінку, поганий настрій і невпевненість у собі та своєму тілі?

**Те, як ми використовуємо соцмережі, а не кількість часу проведеного там, має безпосередній позитивний або негативний вплив на наше життя, вважають вчені.**

Активне спілкування з іншими та обмін фотографіями або відео допомагає нам відчувати з ними зв'язок і піднімає настрій. Але пасивно прокручуючи стрічку новин довгий час, ми можемо почуватися самотніми та ізольованими. Це також може змусити зосередитися на нашому зовнішньому вигляді й відчувати, що ми недостатньо гарні, якщо не виглядаємо певним чином.

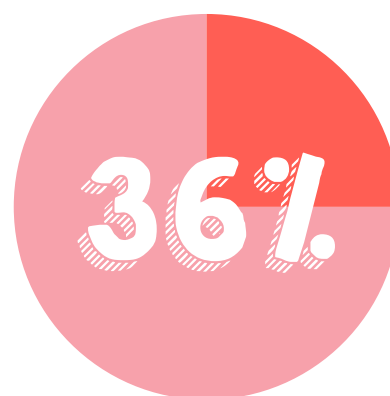
Соцмережі можуть негативно впливати на самооцінку, коли людина шукає самоствердження за допомогою лайків і коментарів, а також порівнює себе з іншими. Однією з основних причин цього є те, що багато фотографій, які ми бачимо в Інтернеті, відредаговані і не відображають реальності.



підлітків витрачають принаймні дві години на день, прокручуючи стрічку новин у своїх акаунтах



дівчат кажуть, що порівнюють свою зовнішність з іншими людьми у соцмережах



українських дівчат вважають, що без фільтрів вони виглядають недостатньо гарно



# Цифрове редагування та реальність

Ми, як правило, бачимо лише основні моменти життя людей у соціальних мережах, їхні «найкращі» фотографії. Якщо всі зображення, які ваша дитина бачить в Інтернеті, ретельно відібрані, відредаговані та відфільтровані, це може негативно вплинути на її впевненість у собі та своєму тілі.

Оскільки дев'ять з десяти дівчат кажуть, що вони порівнюють свій зовнішній вигляд з іншими людьми в соціальних мережах, тому публікація «ідеального селфі» може здаватися радше обов'язком, ніж розвагою. Нещодавнє українське дослідження показує, що дівчата в середньому роблять 17 селфі, намагаючись отримати «правильне» фото, перш ніж вибрати одне для публікації. Фільтри також дозволяють нам змінювати свій вигляд, імітуючи нереальні стандарти краси, видаляючи плями на шкірі, освітлюючи її, роблячи її довшими – список можна продовжувати.

Селфі та використання фільтрів можуть стати джерелом творчості та самовираження. Але якщо дитина звикла слідувати соціальним стандартам краси і не відчуває впевненості, публікуючи невідредаговані фотографії, це ознака ймовірної проблеми. Дійсно, більше 35% дівчат вважають, що вони виглядають недостатньо гарно без редагування фотографій – отже, зараз саме час поговорити з ними про селфі.



Дівчата роблять  
в середньому

17

селфі,  
намагаючись  
зробити «правильне»  
фото



# Розмова про селфі

## Список дій



### ○ Поясніть, що таке редагування

Поговоріть про прийоми та інструменти, які люди використовують для редагування своїх зображень, і разом складіть список. Подивіться на YouTube короткометражний фільм «Селфі» від проєкту Dove. Це допоможе зрозуміти більше про «правильні» пози, ракурси камери, спеціальне освітлення, макіяж, фільтри, які використовуються для «ідеальних» фотографій в «Інстаграм».

### ○ Уникайте пастки порівняння

Коли ваша дитина гортає сторінки в соцмережах, нагадайте їй, що вона бачить чужу ретельно підібрану стрічку найцікавіших моментів. Обговоріть, чи є зображення в соціальних мережах справедливим для порівняння з собою (підказка: ні).

### ○ Зробіть соцмережі більш відкритими для щирого спілкування

Поговоріть про способи більш цілеспрямованого використання соціальних мереж для активного спілкування та взаємодії з іншими людьми. Нагадайте відписатися від акаунтів, через які вона почувається дискомфортно, або нехай скористається функцією «приховати» в таких додатках, як Instagram.

### ○ Боріться з кібербулінгом (онлайн-цькуванням)

Розробіть план того, як боротися з булінгом в Інтернеті. Якщо ваша дитина стикнулася з цією проблемою, поясніть їй, що вона завжди може звернутися до дорослого за порадою та підтримкою або просто заблокувати акаунт агресивного користувача.



### ○ Діліться дійсно правдивими фото та відео

Обговоріть способи, як створити більш позитивний, різноманітний онлайн-простір для себе та інших. Як приділяти більше уваги на публікацію речей, які відображають їхні інтереси, час з друзями та особисті якості і не мають нічого спільного з їхньою зовнішністю. Відмовтеся від фільтрів на цілий місяць, щоб побачити, як зміниться ваше самопочуття!

### ○ Дізнайтеся, як розпізнати рекламу

Оскільки зараз є багато популярних людей, які заробляють на рекламі товарів у соцмережах, іноді може бути важко їх розпізнати. Отже, прогортайте стрічки новин у соціальних мережах вашої дитини, щоб потренуватися помічати рекламний спонсорський контент.

### ○ Відпочинок від соцмереж

Заохочуйте дитину час від часу відпочивати від соціальних мереж, якщо вона відчуває себе перевантаженою або їй це не подобається. Установіть обмеження на час використання мобільних додатків та прогуляйтеся, зателефонуйте друзям або попросіть їх створити щось креативне своїми руками, але без телефонів.



# Як побороти булінг?

Вашу дитину  
дражнять через  
зовнішній вигляд?



**Від образливих задирань  
до серйозних знущань –  
допоможіть своїй дитині  
впоратися з цим.**

Хулігани рідко бувають оригінальними, глузуючи над іншими. Ви мабуть пам'ятаєте їхні типові задирання на кшталт «очкастий», «жирний» тощо.

Більшість таких неприємних цькувань були найчастіше пов'язані із зовнішністю. На жаль, для наших дітей мало що змінилося і зовнішній вигляд все ще є найпоширенішою темою для булінгу. Хулігани зосереджуються на таких фізичних характеристиках, як розмір тіла, колір шкіри, зачіска, зріст, незвичайні риси обличчя (наприклад, шрами, родимі плями), а також особистий стиль, який може не відповідати останнім тенденціям моди.

Насамперед ми повинні зрозуміти, що маємо на увазі під «булінгом». Булінг буває різним – діти сваряться, дражняться і жартують одне з одним. Урядовий американський вебсайт StopBullying визначає це як «небажана агресивна і неприємна поведінка однієї дитини або групи дітей стосовно іншої дитини, що може супроводжуватися фізичним і психологічним впливом». Булінг включає такі дії, як погрози, поширення чуток, напад на когось фізично або словесно, а також навмисне виключення когось із групи». Це може статися в Інтернеті та в реальному житті.





## **Зрозумійте, чому хулігани звертають увагу на зовнішність**

«Це етап, коли діти та підлітки досліджують себе та способи для самовираження, де зовнішній вигляд є важливим його елементом», – пояснює Ліз Уотсон, експерт із булінгу, котра консультує підлітків та осіб, які доглядають за ними. «Підлітки досліджують свою ідентичність через зовнішній вигляд і спостерігають, як суспільство реагує на це».

## **Допоможіть своїй дитині впоратися з булінгом**

Ви можете не знати, як найкраще поговорити зі своєю дитиною, боячись, що вона віддалятиметься. Але, як каже Уотсон, вам краще визнати цю проблему і все ж таки поговорити з дитиною. «Спершу не обов'язково згадувати про знущання», – радить вона. Замість цього спробуйте щось на кшталт: «Я хвилююся за тебе. Мені здається, що, ти нещасна».

Також можна розпочати розмову більш нейтрально, запитати про її день, включаючи моменти, які їй сподобалися або викликали тривогу. Наприклад: «Що з тобою сьогодні трапилося хорошого? А щось погане було? Ви сиділи з друзями за обідом? Якою була ваша поїздка на автобусі?».

Ці питання можуть допомогти дитині відкритися. Дайте їй зрозуміти, що у неї не буде проблем і ви готові допомогти, але тільки коли будете знати правдиві подробиці ситуації. Якщо дитина продовжує казати, що нічого не відбувається, не наполягайте. Просто будьте пильні щодо будь-яких ознак, згаданих раніше.

## **Будьте поруч**

Боротьба з булінгом може зайняти час, тому запасіться терпінням і намагайтеся зрозуміти, що переживає ваша дитина. Покажіть їй, що ви поруч і готові допомогти та підтримати її. Запевніть, що їй не потрібно змінювати свій зовнішній вигляд і ви можете знайти спосіб вирішити це разом.

## **Які є ознаки булінгу?**

- + **Зміна поведінки або емоційного стану**  
Подивіться, чи стала дитина раптом більш замкнутою або агресивною, ніж раніше?
- + **Фізичні ознаки**  
Незрозумілі травми, такі як порізи та синці або пошкоджений одяг.
- + **Уникання школи**  
Дитина виправдовується та симулює хворобу.
- + **Відсутність інтересу**  
Особливо в речах, які дитина зазвичай любить.

Інші ознаки булінгу, що стосуються зовнішнього вигляду і на які слід звернути увагу.

- + **Зміна стилю одягу на більш екстремальний**  
Дитина перестає носити окуляри або починає сильно фарбуватися.
- + **Спроба сховатися**  
Вибір мішкватого одягу, що прикриває форму тіла, або зачіски, що приховує шкіру.

Звичайно, деякі з цих ознак також можуть бути нормальною частиною життя дитини, що робить ще важливішим підтримання відкритого діалогу.

# Як побороти булінг?

## Список дій



### Покажіть дитині, що вона не одна

Поговоріть з нею про свій підлітковий досвід. Можливо, над вами кепкували з приводу якоїсь ознаки вашого тіла, але тепер ви розумієте, що це частина вашої індивідуальності, яка робить вас особливими.

### Думайте разом

Допоможіть їй розробити стратегію протидії булінгу, але переконайтеся, що ви досягли згоди щодо всіх кроків плану.

### Заспокойте

Скажіть їй, що її зовнішність природна, індивідуальна та прекрасна.

### Підбадьорте

Існує багато причин, чому люди знущаються над іншими. Можливо, вони самі зазнали знущань або мають низьку самооцінку. Проаналізувати поведінку хулігана та дати йому достойний опір є найкращим вирішенням ситуації. Це вимагає сміливості, але успіх дійсно може підвищити самооцінку, перетворивши негативний досвід на розширення своїх прав і можливостей.

### Поясніть

Допоможіть їй зрозуміти, чому люди знущаються над іншими. Можливо, вони мають проблеми вдома, які роблять їх агресивнішими і змушують цькувати інших. Іноді хулігани відчують сміливість через анонімність соціальних мереж. Нагадайте своїй дитині, що можна заблокувати акаунти недоброзичливих людей. Якщо ваша дитина зосереджується на конкретних негативних коментарях від хуліганів, допоможіть їй придумати внутрішні установки, які зменшать негативний вплив цих коментарів (наприклад, «Я хороша людина і заслуговую на те, щоб до мене ставилися добре»). Допоможіть їй побачити, як щасливі відносини у сім'ї позитивно впливають на неї. Поясніть, що в інших сім'ях бувають проблемні взаємини з родичами, що має негативний вплив на дітей.



### Змотивуйте до змін

Якщо хтось з її найближчого кола друзів знущається над нею, заохочуйте знайти нових друзів.

### Будьте чуйними

Якщо дитина почувається ображеною через глузування, жести або інші знущання, не радьте їй ігнорувати те, що відбувається. Слухайте її уважно та будьте емоційно залучені до історії.

### Блокуйте булінг або відправляйте скарги в соцмережах

Дізнайтеся, де і як саме відбувається цькування. Якщо до неї чіпляються у певний час або в певному місці (наприклад, у школі чи у мобільному додатку), допоможіть їй розпізнати це і почати уникати цю ситуацію або попросити друзів супроводжувати її у цей час. Нагадайте їй, щоб вона використовувала функції блокування та скарг у мобільних додатках.

### Запропонуйте їй поговорити з дорослими, яким вона довіряє

Якщо це відбувається в школі або передбачає інтернет-залякування, допоможіть їй набратися сміливості розмовляти з дорослими у школі. Найкраще спершу поговорити з класним керівником, а потім, якщо потрібно, просити допомоги у інших.

### Поговоріть із шкільним учителем

Якщо дитина не хоче говорити зі своїм учителем, зробіть це самі. Більшість шкіл мають стратегію боротьби з булінгом і знають, як підійти до ситуації правильно. Переконайтеся, що вони точно знають, що ви збираєтеся робити, щоб ваша дитина не відчувала себе зрадженою.

### Проаналізуйте, як і коли ви можете допомогти

Можливо, буде краще, якщо ваша дитина впорається з цим питанням самостійно без вашої безпосередньої участі. Це буде дуже корисний досвід для неї.

### Давайте опір

Знайдіть інформацію про боротьбу з булінгом на авторитетних вебсайтах або зверніться до консультантів, які можуть допомогти вашій дитині покращити своє самопочуття та розробити стратегії для боротьби з булінгом.

# Сімейні жарти

## Коли жарт стає знущанням?

Кепкування родичів одне над одним може бути звичною формою поведінки в сім'ї, але якщо дитина стає роздратованою, це може призвести до зниження самооцінки.

Дитина-підліток стає більш чутливою до коментарів про свій зовнішній вигляд, але члени сім'ї можуть не усвідомлювати вплив своїх слів.

Звичайно, дотепні розмови та ніжні кепкування є частиною сімейного життя. Вони можуть допомогти дітям розвивати та досліджувати свої думки, а також вчитися бути стійкими до критики, що є звичайним елементом повсякденного життя. Однак варто двічі подумати, що формує характер, а що зменшує впевненість у собі та своєму тілі.





## Звучить знайомо?

Нещодавнє дослідження, опубліковане в Journal of Adolescent Health, підтвердило, що приблизно половина підлітків стикається з жартами про їхню зовнішність від членів сім'ї.

**Навіть жартівливе кепкування з боку близьких щодо зовнішнього вигляду може негативно вплинути на дітей та підлітків, понизити їхню впевненість у собі та своєму тілі у довгостроковій перспективі.**

## Жарти можуть бути дуже образливими

«Діти, які зазнають критики або кепкування щодо своєї зовнішності від членів сім'ї, частіше намагаються контролювати свою вагу нездоровим способом, будуть незадоволені своїм тілом, порівнюватимуть себе з друзями, матимуть нижчу самооцінку та будуть більш схильними до депресії, ніж діти, яких не дражнять», – каже психолог-дослідник і експерт із зображення тіла професор Філіппа Дідрікс.

З іншого боку, підтримка та теплі стосунки в родині позитивно впливають на задоволеність дітей своїм тілом. Отже, який найкращий спосіб впоратися з такою ситуацією?

## Будьте на боці дитини

Ретельно подумайте, яка є різниця між жартом і кепкуванням, яке ненавмисно, може зашкодити впевненості вашої дитини. Впровадьте певну позитивну поведінку для усіх членів сім'ї.

Першим кроком є розробка стратегії подолання ситуацій, яку ваша дитина зможе використовувати, коли стикається з сімейним кепкуванням. Це може бути щось просте, як ігнорування подібних коментарів, або ви можете зробити зауваження родичу, який так жартує, і пояснити, що саме відчуває ваша дитина.

Визнаючи шкідливість кепкувань, пов'язаних із зовнішністю, ви допомагаєте своїй дитині розробити методи боротьби з ними, роблячи ще один важливий крок до виховання та захисту її впевненості у собі та у своєму тілі.

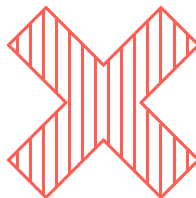
## Не варто так казати



«Щось твоя шкіра погіршилася останнім часом!..»



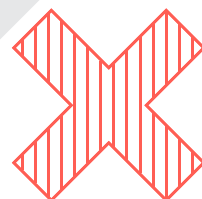
«Тобі потрібно у спортзал піти, щоб бути схожим на справжнього чоловіка»



«Тебе ніколи не запросять на побачення з такою зачіскою»



«Ой, ця товстенька дитина така мила»



# Сімейні жарти

## Список дій



### ☐ Зверніть увагу на образливі коментарі

Будьте уважні під час сімейних зустрічей і пам'ятайте про будь-які коментарі чи розмови про вагу, форму тіла, колір шкіри, зачіску чи зовнішній вигляд, які є негативними або можуть викликати у вашої дитини збентеження чи образу.

### ☐ Змініть тему

Спробуйте змінити тему, не створюючи галасу, і поговорити з образниками пізніше, якщо потрібно. Також ви можете поговорити зі своєю дитиною про те, що такі типи коментарів неприпустимі. Скажіть їй, що вона чудова саме такою, якою вона є. Будьте завжди поруч, якщо вона захоче поговорити.

### ☐ Переговоріть з образником

Якщо хтось із родини продовжує дражнити вашу дитину (або когось іншого перед вашою дитиною) щодо її тіла чи зовнішнього вигляду загалом, поговоріть з цією особою наодинці. Не будьте надмірно емоційними, зберігайте ввічливий нейтральний тон. Також можуть бути випадки, коли ситуація вимагає більш прямого підходу, адже у спілкуванні з дорослим членом сім'ї потрібен інший підхід, ніж з дитиною.



### ☐ Поясніть ситуацію

Наголошуйте на важливості уникання розмов про зовнішність і надмірного акцентування уваги на зовнішньому вигляді або попросіть членів сім'ї взагалі не коментувати тіло чи зовнішність вашої дитини.

### Як почати таку розмову?

Які коментарі членів сім'ї щодо вашої дитини дійсно її засмутили? Чи є щось, до чого вона справді чутлива?

Використовуйте те, чого ви навчилися, для побудови розмови з іншими членами сім'ї.

Чи вистачить у вашої дитини сміливості поговорити з рештою родини про її переживання, спричинені жартівливими коментарями про її тіло?

# Покращення спілкування

між вами та  
вашою дитиною



## Розмова про тіло та зовнішність

Як слова можуть сформувати впевненість у собі та своєму тілі.

Говорити про свою вагу або скаржитися на своє волосся може здатися чудовим способом налагодити зв'язок з іншими людьми, але варто подумати, які ще наслідки це може мати.

Припиніть розмови про своє тіло та іншу негативну самокритику. Замість цього почніть говорити в позитивному напрямку. Ви помітите, наскільки краще ви будете почуватися.

Давайте розпочнемо





Розмови про наше тіло є звичною частиною спілкування в сім'ї. Ми робимо це постійно й автоматично, особисто та в соціальних мережах. Ви знаєте, як це відбувається:

**«Боже, моя шкіра сьогодні виглядає жахливо» або «Вау, ти чудово виглядаєш. Ти що, схудла?»**

**93%**

жінок долучаються до розмов про тіло

### Навчіть дитину позитивно говорити про своє тіло

Дослідження, опубліковане в *Psychology of Women Quarterly*, виявило, що 93 відсотки жінок залишають негативні коментарі, розповідаючи про своє тіло. Ще одне дослідження журналу *Psychology of Men and Masculinity* показало, що чоловіки також часто роблять це.

Люди, які обговорюють ці теми в негативному напрямку, більш схильні мати низьку самооцінку.

**Слова можуть мати величезний вплив на нашу самооцінку, тому постійно говорячи про своє тіло в негативному напрямку, ви можете підкріпити переконання, що є лише один його «гарний» вигляд. Це звичка, якої ми повинні позбутися, якщо хочемо, щоб наші діти росли впевнені у собі та своїх тілах.**

Джесс Вайнер,  
експерт із зовнішнього  
вигляду тіла



## У повсякденних розмовах менше зосереджуйте увагу на обговоренні тіла

Лише три хвилини розмови про тіло та зовнішність можуть викликати у жінок погане самопочуття через невдоволеність своєю зовнішністю. Приділяйте менше часу таким розмовам і ви побачите, як це позитивно впливає на ваш настрій.

**Не підтримуйте стереотипи краси, приділяючи багато уваги вазі, формі і зовнішньому вигляду тіла у розмовах, привітаннях і компліментах, а також у коментарях в Інтернеті. Замість цього фокусуйте увагу на якостях людей.**

## Помічайте деякі некорисні компліменти

Розмови про тіло та зовнішність навіть у позитивному ключі можуть підтримувати нереалістичні ідеали краси та зовнішності. Сказавши подрузі, що вона виглядає чудово, а потім спитавши: «Ти що, схудла?», ми створюємо враження, що її вага має значення для нас і зміцнює стереотипне уявлення про те, що худорлявий означає красивий.

Наші діти чудово розуміють, про що і як ми говоримо. Згодом їм може почати здаватися, що зовнішній вигляд є головним критерієм того, як ми оцінюємо і цінуємо себе та інших. Але ж ми не хочемо, щоб наші діти оцінювали себе так само?

Ми повинні навчити цьому наших дітей

# Краса – це стан ТВОЄЇ душі

Якщо ми цінуємо себе, не має значення, що нам хтось говорить – ми можемо почуватися впевнено.

# Розмова про тіло та зовнішність

## Список дій



### ○ Скажіть своїм друзям, що вам набридли розмови про тіло та зовнішність

Будьте напоготові, коли наступного разу зіткнетеся з такою ситуацією, зустрівшись з другом або побачивши його публікацію в соцмережах з критикою тіла. Ви можете сказати йому: «Я піклуюся про тебе, і мені боляче чути, як ти так говориш про себе».

### ○ Тиждень без розмов про тіло та зовнішність

Подаруйте собі тиждень, вільний від розмов про тіло та зовнішність та іншої самокритики. Розкажіть друзям та родині про ваш план, щоб вони могли підтримати вас і навіть спробувати це на власному досвіді. Практикуйте це особисто, а також розкажіть про це у соцмережах.

### ○ Контролюйте свої коментарі про тіло та зовнішність у соціальних мережах

Зайдіть до розділу коментарів під публікацією з селфі. Напишіть щось хороше, але намагайтеся уникати коментарів про зовнішність, пишучи тільки про інтер'єр, дії ваших друзів та їхньої родини, або поділіться своїми враженнями щодо фото.



### ○ Замініть негатив на позитив

Проаналізуйте все, що ви кажете про своє тіло, і для кожної негативної риси, яку ви придумали, вигадайте позитивну заміну. Це продемонструє вдячність вашому тілу. Наприклад, «Я дуже вдячна, що мої руки дозволяють мені творити мистецтво» або, «Я так вдячний, що мій живіт є м'яким місцем відпочинку для твоєї голови, коли я читаю тобі книжку».

**Поділіться зі своєю дитиною списком дій для розмов про тіло та зовнішність і заохочуйте її обговорювати це зі своїми друзями.**



# Що це означає?!

Питання, яке полегшить спілкування з вашою дитиною та допоможе уникнути непорозумінь.



Здається, що ви з дитиною сперечаєтеся через найдрібніші речі? Спілкування має бути легким, але не порозумітися одне з одним іноді ще легше. Ось ви просто питаєте про одяг дитини, а вона сердиться та виходить з кімнати, грюкнувши дверима. Ви запитуєте, що вона їла на обід, а їй здається, що це напад на її звички в харчуванні.

Хоча, скоріш за все, ви просто намагаєтеся показати, наскільки ви піклуєтеся, їхні реакції говорять про те, що ви розмовляєте різними мовами. Саме тому ми створили «Що це означає?!» – перекладач мови батьків для вашої дитини, аби допомогти їй зрозуміти, що ви насправді намагаєтеся сказати.

Зробіть знімок екрана та дайте почитати дитині. Це допоможе їй зрозуміти, що ви не хочете засмучувати її, коли говорите про її друзів, дієту, зовнішній вигляд або соціальне життя, і може покращити спілкування між вами.

Домовтеся з нею, що будете обговорювати більш детально моменти, коли один з вас щось недочув або не так зрозумів. Таке відкрите та чесне спілкування зміцнює довіру та покращує ваші стосунки на тривалий термін.

# Що це означає?!

Що твої батьки ДІЙСНО мають на увазі, коли говорять такі нудні речі.

+

O

X

## Що кажуть батьки?

Ти ж не збираєшся йти у такому вигляді на вулицю?

## Що чую я?

У що ти одягнений?  
Ти виглядаєш смішно.

## Що це може означати насправді

Ти виглядаєш таким дорослим, і це іноді мене хвилює.

## Що кажуть батьки?

Що ти сьогодні їла на обід?

## Що чую я?

Думаю, що ти сьогодні знову нічого не поїла. Як завжди...

## Що це може означати насправді

Важливо піклуватися про себе, і я хочу переконатися, що ти добре їси.

Батьки розуміють, що здорова їжа корисна для твого тіла, мозку та гарного настрою.

## Що кажуть батьки?

Ти знову в телефоні сидиш? Ти там спілкуєшся з друзями, яких щойно бачив!

## Що чую я?

Я думаю, що твої друзі неважливі.

## Що це може означати насправді?

Ти був зі своїми друзями цілий день. Важливо також приділяти час сім'ї.

## Що кажуть батьки?

О, ти знову збираєшся гуляти з тими друзями?

## Що чую я?

Я ненавиджу твоїх друзів і не довіряю їм. Вони погано впливають на тебе.

## Що це може означати насправді?

Ти був зі своїми друзями цілий день. Важливо також приділяти час сім'ї.

Твої батьки, напевно, не проти того, що ти проводиш час із друзями, якщо ти знаходиш час і для своєї сім'ї. Їм щиро цікаво, чим ти займаєшся, то чому б не розповісти їм про найважливіші події дня?

Коли ти з хорошими друзями, ти відчуваєш себе щасливим та впевненим, тому цілком природно для батьків проявляти занепокоєння, коли вони думають, що ти спілкуєшся з людьми, які можуть тебе засмучувати.

# Можливості нашого тіла

×



+

+

○

**Відчувайте себе добре,  
зосереджуючись на  
почуттях і на тому, що  
може зробити наше тіло.**

Те, як ми говоримо з дітьми та підлітками про їхнє тіло, може мати реальний вплив на те, як вони думають і відчують себе.

Розмовляйте про функції нашого тіла і можливості, які воно нам дає, а не про те, як воно виглядає – це допоможе покращити самооцінку та розвине позитивне ставлення до свого тіла. Така стратегія спілкування буде амортизувати негативний вплив від ЗМІ та однолітків.

Крім того, зрозумівши, як наше тіло робить життя таким особливим та унікальним, ваша дитина навчиться цінувати особистісні якості в собі та інших.

**Давайте розпочнемо**





## Чому важливо говорити з дітьми про функції їхнього організму?

Дитинство є вирішальним етапом у розвитку ставлення до нашого тіла. Дослідження показують, що діти віком від трьох років вже мають уявлення, що «худий – це добре, а товстий – погано», а діти віком до 10 років розвивають негативне ставлення до видимих відмінностей, як-от рубці на обличчі.

## Розмови про тіла та їхню форму, розмір, колір шкіри, текстуру волосся та риси обличчя, як правило, ведуться з маленькими дітьми.

Але будьте впевнені, дослідження показують, що розмова з маленькими дітьми про образ тіла не шкідлива, якщо побудована правильно.

## Як нам розмовляти зі своїми дітьми про їхні тіла?

Найкращий спосіб говорити про функції тіла, а не про їхній вигляд – включно з нашими почуттями, творчими та інтелектуальними здібностями, а також рухами. Якщо робити це з раннього віку, ви допоможете розвинути самооцінку дітей за межами їхнього зовнішнього вигляду та знизити ризик виникнення у них проблем із сприйняттям тіла, коли вони виростуть.

Мета полягає в тому, щоб вони зрозуміли, що їхнє тіло цінне, і за нього варто бути вдячним і ставитися з повагою. Якщо ваша дитина навчиться так сприймати своє тіло, це буде мати довгострокові позитивні наслідки.

Доктор Стефані Даміано, експерт із зовнішнього вигляду і мати двох дітей, каже: «Я намагаюся говорити зі своїми

Ми з моєю п'ятирічною донькою часто говоримо про приємні речі, які ми робили сьогодні за допомогою нашого тіла.

Доктор Стефані Даміано,  
експерт із зовнішнього  
вигляду

дітьми про те, наскільки дивовижними є наші тіла завдяки всьому, що вони можуть робити. Я пропоную назвати їм одну приємну річ, яку їм вдалося зробити за допомогою свого тіла сьогодні».

Ви також можете зробити подібну вправу, розмовляючи зі своєю дитиною про те, що наше тіло дозволяє нам робити. Експерт із зовнішнього вигляду і мати трьох дітей, доктор Залі Ягер додає: «Мої діти завжди знаходять найменш відповідний час, щоб підняти мою сорочку і запитати, чому мій живіт хитається як желе. Це чудовий час для моделювання оцінки можливостей власного тіла. Але це спрацює, якщо ви заздалегідь продумали кілька відповідей, оскільки для багатьох людей не є очевидним, що треба відповідати».

Говорити речі на кшталт: «Мій м'який животик допомагає мені добре та м'яко тебе обіймати» або «Мої сильні ноги дозволяють мені підняти усі іграшки, які ви залишили на підлозі». Такі відповіді покажуть ваше власне прийняття свого тіла та допоможуть вашим дітям розвивати те саме ставлення до свого.

## Хіба я не можу зробити комплімент своїй дитині стосовно її зовнішності?

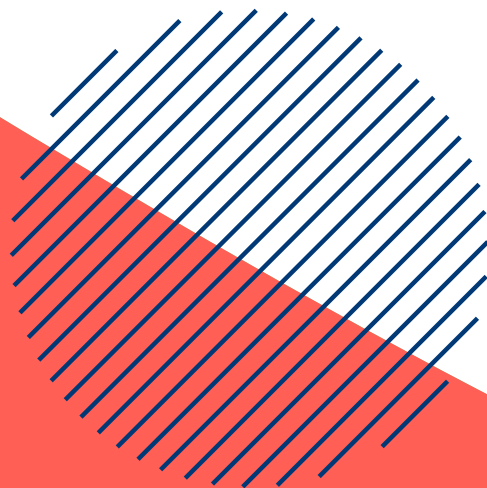
Для більшості батьків компліменти своїм дітям за те, як вони гарно виглядають, є цілком нормальними, але спробуйте збалансувати це компліментами щодо інших їхніх якостей і талантів.

Хоча більшість людей думає, що компліменти своїм дітям за зовнішній вигляд підвищать їхню самооцінку, багато таких дій потенційно може закріпити нереальні стандарти та ідеали краси. Це може дати дітям уявлення, що їхня зовнішність є однією з їхніх найцінніших якостей. У будь-якому разі соціум буде звертати увагу на зовнішність, тому зосередження на інших їхніх атрибутах може допомогти збалансувати ситуацію.

## Говоріть зі своїми дітьми про можливості їхніх тіл, а не про те, як вони виглядають.

Усі тіла, незалежно від їхніх здібностей чи зовнішнього вигляду, варті поваги та любові. Наприклад, ви можете заохочувати свою дитину бути вдячною за:

- + **Рецептори та відчуття**, що дозволяють їй куштувати смачні тістечка, читати нову книгу та слухати її улюблену музику.
- + **Функції і системи організму**, що дозволяють їй спати та відновлювати енергію, створювати нові спогади, перетравлювати їжу і дихати! А шкіра може відновлювати її клітини, щоб загоюватися швидше.
- + Ви також можете зосередитися на її особливих **якостях та вміннях**, таких як творчість і спілкування: їхні руки дозволяють їм малювати і обіймати, голосові зв'язки — співати і сміятися з друзями, а їхній мозок — читати й вигадувати смішні історії.



# Можливості нашого тіла

## Список дій



### ○ Створіть середовище для поваги до свого тіла

Дайте дитині можливість оцінити своє тіло за те, що воно може робити, а не за те, як воно виглядає. Зосередьтеся на чудових якостях, які відрізняють вашу дитину від вас та інших людей, ілюструючи, що кожна людина є унікальною.

Заохочуйте дитину придумувати власні якості, вважаючи їх своєю суперсилою. Ви також можете запропонувати їй записати позитивні афірмації для повторення, починаючи з «Я – вдумливий, турботливий і веселий!» або «Я чудова, смілива і сильна!», або провести ритуал вдячності перед сном і згадати, за що вдячні своєму тілу.

### ○ Уникайте компліментів дитині за її зовнішній вигляд

Якщо інші люди коментують зовнішній вигляд вашої дитини, ви можете спробувати більше спрямувати увагу співрозмовника на досягнення дитини. Ви могли б сказати: «Є цікавіші речі, про які ми могли б поговорити, ніж зовнішній вигляд. Чи знаєш ти, що [...] і потім я навчилася [...], і [...] в мене дуже добре виходило». У такий спосіб ви обережно заохочуєте не лише свою дитину, а й оточуючих зосередитися на інших речах, крім зовнішнього вигляду.



### ○ Не робіть акцент на вазі дитини

Можливо, варто поговорити з дитиною про її вагу з міркувань здоров'я, однак є дослідження того, що критика її ваги або заохочення до втрати ваги може сприяти появі таких проблем як довгострокове незадоволення своїм тілом, порушення харчування та набір ваги. Замість обговорення зайвої ваги ви можете зосередитися на здоровій поведінці. Створюйте веселі та корисні звички для всієї родини, наприклад, сімейні прогулянки на природі, споживання корисної і смачної їжі та інше.

### ○ Переформулюйте розмову

Якщо ваша дитина негативно говорить про своє тіло, наприклад, що воно занадто товсте/низьке/темне/потворне, не починайте переконувати її в протилежному. Замість цього зосередьтеся на якостях, які роблять вашу дитину дивовижною, і скажіть їй, що, наприклад, жир не є чимось поганим. Насправді він важливий, щоб підтримувати нас у теплі та зберігати енергію для життєдіяльності.



# Цінують індивідуальність

Ти єдиний такий



**Заохочуйте дитину  
здуматися про її унікальні  
властивості, спадщину  
і таланти, щоб розкрити  
впевненість у собі та  
своєму тілі.**

У сучасному суспільстві стало звичним говорити про себе негативно. Перш за все, мова йде про критику своєї зовнішності, коли люди почуваються сумними, самотніми або відчувають нестачу енергії і висловлюють це поняттями «я товстий/товста» або «негарний/негарна». Але ці слова не є описом почуттів і вони звертають усю увагу на зовнішність замість реальних емоційних переживань.

Для розвитку позитивної самооцінки визнайте ваші унікальні властивості і таланти та цінують їх.



# Цінуємо індивідуальність

## Інструкції до завдання



Виконуючи практичне завдання з дитиною, задумайтесь над тим, що вам подобається у собі. Обговорюйте наведені нижче відповіді в зручній для вас послідовності. Наприклад, ви можете:

- + Поділіться своїми думками по дорозі зі школи або за обіднім столом.
- + Візьміть улюблені блокноти і запишіть туди свої відповіді. Потім, якщо захочете, поміняйтеся блокнотами та обговоріть свої думки.
- + Намалюйте свої відповіді та поясніть одне одному, що ви намалювали – розмістіть ілюстрації на холодильнику чи стінах.
- + Зробіть фотографії об'єктів, людей і місць, які ілюструють ваші відповіді, і створіть спільний фотоальбом або опублікуйте їх у соціальних мережах.



Зробіть знімок наступної сторінки та запропонуйте дитині відповісти на питання і поділитися цим в соціальних мережах з тегом @dove

**Я унікальний в усьому. Це включає**

|  |
|--|
|  |
|--|

**Три речі, які мені подобається робити**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Три речі, які я роблю добре**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Я ціную своє тіло, бо з ним я можу робити такі речі, як**

|  |
|--|
|  |
|--|

**Я справді пишаюся своєю родиною і нашою культурною спадщиною, тому що**

|  |
|--|
|  |
|--|



# Для вас

Сподіваємося, що посібник з підвищення самооцінки був корисним для вас і вашої дитини.

Робіть з нею вправи та діліться порадами, обговорюйте теми позитивного сприйняття свого тіла. Найголовніше – продовжувати говорити з дитиною про те, що вона думає і що відчуває. Це сприятиме довірі та допоможе їй побачити, що ви поважаєте та любите її такою, якою вона є.

Незважаючи на деякі труднощі, цей процес розвитку надзвичайно захоплюючий і корисний для вас. Спостерігайте, як ваша дитина стає впевненою та незалежною молодого людиною, як вона живе своїм щасливим і повноцінним життям. Ви є ключовою частиною цього процесу, тому насолоджуйтесь цим.

Хочете дізнатися більше?

У нас є багато різних ресурсів – відео, тематичні дослідження та професійні поради, доступні за посиланням

[www.dove.com/ua/dove-self-esteem-project](http://www.dove.com/ua/dove-self-esteem-project)





## У нас є місія змінити поняття про красу. Ви з нами?

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

ТОВ «Українська маркетингова група». Онлайн опитування (CAWI) на тему: «Сприйняття дівчатами – підлітками своєї зовнішності у соціальних мережах». 2022

## Цінуйте своє тіло, щоб допомогти вашій дитині

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

## Соціальні медіа, фільтри та розмова про селфі

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. Statistica. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

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

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

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

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

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

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

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

## Як побороти булінг?

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

## Можливості нашого тіла

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., Griphover, 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.

## Подяки



Наведені нижче експерти з Центру досліджень зовнішнього вигляду Університету Західної Англії брали участь у написанні статей для посібника з підвищення самооцінки:

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

Ми також дякуємо Dove Self-Esteem Project Global Advisory Board 2013-2016 за їхній вклад у проєкт.

