

Pokochajcie siebie! Poradnik

Budowanie poczucia
własnej wartości w kontekście
ciała u Ciebie i nastolatków
w Twoim otoczeniu.



Spis treści



03 Wprowadzenie

Naszą misją jest zmiana przyjętej definicji piękna! Przyłączysz się?

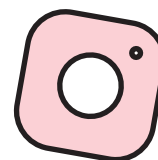
05 Doceń Swoje Ciało, By Móc Pomóc Swojemu Dziecku

Daj dobry przykład i pomóż swojemu dziecku czuć się dobrze we własnym ciele.



07 Media Społecznościowe, Filtry i Rozmowa Na Temat Selfie

Pokaż swojemu dziecku, jak bezpiecznie poruszać się w świecie Internetu.



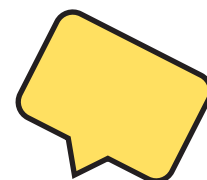
11 Oczyszczyć swój feed: przewodnik dla rodziców

Wpływ toksycznych treści dotyczących urody w mediach społecznościowych



19 Pokonaj Nękanie

Wesprzyj swoje dziecko, gdy mierzy się z dokuczaniem i nękaniami z powodu wyglądu.



17 Poprawianie Komunikacji Między Tobą i Twoim Dzieckiem

Odkryj sposób, który pomoże Ci przeprowadzić trudne rozmowy.



23 Funkcjonowanie Ciała

Poznaj korzyści płynące ze skupienia się na odczuciach i funkcjonowaniu naszych ciał.



27 Celebrowanie Indywidualności

Zastanów się nad unikalnymi cechami Twojego dziecka, jego silnymi stronami i talentami, by wzmocnić jego pewność siebie.

Mamy misję, by zmienić definicję piękna

Dołączysz do nas?



Misją Dove jest zachęcenie nastolatków, by myśleli pozytywnie o swoim ciele i wyglądzie. Wszystko po to, by umożliwić im odkrycie i wykorzystanie w życiu pełnego potencjału, jakim dysponują.

Przewodnik został stworzony przez ekspertów i jest przeznaczony dla dorosłych, takich jak Ty, którzy chcą pomóc swojemu wyjątkowemu dziecku rozwijać w życiu pewność siebie i sprawić, aby pokochało swoje ciało.

Jeśli jesteś rodzicem, babcią lub dziadkiem, opiekunem, mentorem, ciocią, wujkiem lub zaufaną starszą przyjaciółką czy przyjacielem, ten poradnik jest dla Ciebie!

**Naszym celem jest
pomóc**

**250
MILIONOM**

**nastolatków na całym świecie
poprzez programy Dove
dotyczące budowania poczucia
własnej wartości i edukację
na temat akceptacji
własnego ciała.**

Badania pokazują, że dorośli są dla nastolatków wzorem do naśladowania – również w zakresie postrzegania swojego ciała i poczucia własnej wartości. Wyposażona/-y w odpowiednie narzędzia i umiejętności, zapoznając się z poradami, możesz mieć pozytywny wpływ na dziecko, które zajmuje szczególne miejsce w Twoim życiu. Pomożesz mu poczuć się bardziej komfortowo i pewniej w swoim ciele. Mamy nadzieję, że wskazówki i narzędzia przedstawione w tym poradniku okażą się dla Ciebie cennym wsparciem!

Wiemy, że obraz ciała i jego percepcja mają istotny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne nastolatków, ich aspiracje edukacyjne oraz relacje międzyludzkie. Poświęcając czas na zapoznanie się z artykułami i przeprowadzenie ćwiczeń z tego poradnika, inwestujesz w zdrowie i dobre samopoczucie swojego dziecka.

Poniższe lekcje zostały opracowane z myślą o dorosłych, którzy chcą pomóc dzieciom i nastolatkom.

Wybieraj artykuły, narzędzia i porady, dopasowując je do etapu rozwoju Twojego dziecka.

Pamiętaj tylko, aby zachować otwarty umysł i mieć dobre nastawienie! Życzymy powodzenia i dziękujemy za przyłączenie się do naszej misji. Jej celem jest przekonanie młodego pokolenia, że można czuć się pewnie we własnym ciele.

Samoocena
Nasze ogólne postrzeganie własnej wartości

Pewność Siebie i Swojego Ciała
Co myślimy i co czujemy w związku z tym, jak wyglądamy, i do czego jest zdolne nasze ciało



Doceń swoje ciało, by pomóc swojemu dziecku

01

Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko dorastało, mając wysoką samoocenę oraz pewność siebie możesz zrobić jedną prostą rzecz: zacznij od siebie, akceptując i doceniając siebie i swoje ciało.

Wśród nastolatków powszechna jest samokrytyka – jak często zdarzyło Ci się zwrócić uwagę swojemu dziecku, aby samo nie oceniało się negatywnie? Czasami jednak dorośli też mają niską samoocenę i możliwe jest, że nieumyślnie nauczyłaś/-eś swoją pociechę złych nawyków, krytykując samego siebie. Czy zdarzyło Ci się patrzeć w lustro z dezaprobatą lub narzekać na swój wygląd? Możesz nawet nie zdawać sobie sprawy, że to robisz.

Pewność siebie i akceptacja własnego ciała zaczyna się od kochania tego, kim jesteś

Niepokoją wyniki badań – okazuje się, że rodzice, opiekunowie i członkowie rodziny, którzy są niezadowoleni ze swojego ciała, negatywnie wpływają na dzieci. W rezultacie nastolatki mają niskie poczucie własnej wartości i źle myślą o sobie. A to właśnie akceptacja swojego ciała wpływa pozytywnie na zdrowie fizyczne i psychiczne, powoduje dobre samopoczucie, pozwala budować szczęśliwsze relacje oraz daje większą pewność siebie w pracy i w domu.

Zmiana postrzegania swojego ciała nie jest prosta, ale mamy dobrą wiadomość – podzielimy się z Tobą kilkoma wskazówkami, dzięki którym dowiesz się, jak bardziej doceniać i akceptować swoje ciało. Co ważne, Twojemu dziecku dużo łatwiej będzie naśladować Twoje pozytywne nastawienie.

Akceptacja Własnego Ciała

Lista działań



○ **Wybierz się w podróż w czasie**

Spójrz na swoje zdjęcia sprzed kilku lat. Może się okazać, że chociaż wtedy byłaś/-eś niezadowolona/-y ze swojego ciała, teraz zdajesz sobie sprawę, że wyglądałaś/-eś dobrze. To świetne ćwiczenie, które pomoże Ci zaakceptować i cieszyć się swoim ciałem takim, jakie jest.

○ **Docień swoje ciało za wszystko, czego doświadczyło**

Pamiętaj, że Twoje ciało towarzyszy Ci przez całe życie i doświadcza wszystkiego, co Cię spotyka. Troszczyłaś/-eś się o swoje dziecko oraz o innych, przetrwałaś/-eś różne wyzwania. To naturalne, że nasze ciała zmieniają się wraz z wiekiem. Twoje ciało jest naprawdę niesamowite i poświęcenie chwili na poczucie wdzięczności za wszystkie jego dotychczasowe dokonania, może korzystnie wpłynąć na budowanie pewności siebie.

○ **Nie porównuj się do celebrytów i influencerów**

Pamiętaj, że wygląd osób w reklamach i mediach społecznościowych jest często cyfrowo ulepszany w niebywały sposób – za pomocą filtrów, retuszu i nie tylko! Nie jest to realistyczny obraz i porównywanie się z nimi nie wydaje się uczciwe.

○ **Nawiąż kontakt ze swoim ciałem**

Poświęć trochę czasu na poznanie funkcji swojego ciała, posługując się nim. Delikatnie rozciągnij szyję i plecy, stwórz coś rękami lub poświęć chwilę na głębokie, powolne oddychanie, aby poczuć siłę i obecność swojego ciała.



○ **Skoncentruj się na pozytywności**

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, co lubicie u siebie nawzajem – jakie cechy osobowości, osiągnięcia i talenty. Zwróćcie uwagę tylko na pozytywne aspekty i spróbujcie podać konkretne przykłady. Wsłuchaj się w to, co mówi dziecko, jakie cechy w Tobie podziwia, i przypomnij sobie o nich, gdy potrzebujesz wsparcia lub podniesienia na duchu.

Wybierz ze swoim dzieckiem hasło, którego może użyć, gdy będziesz niemiła/-y lub krytyczna/-y w stosunku do siebie. Pomoże to Wam zachować uważność i utwierdzi Twoje dziecko w pozytywnym postrzeganiu własnego ciała.

○ **Docień siebie**

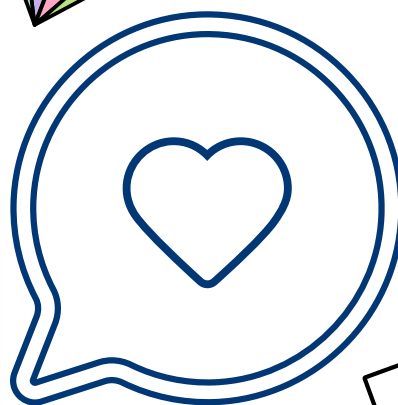
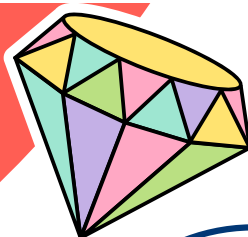
Przez cały tydzień, każdego ranka, stawaj przed lustrem i zapisuj lub notuj w pamięci pięć rzeczy, które lubisz w swoim wyglądzie, i pięć rzeczy, które lubisz w swojej osobowości.

Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co myślisz o swoim ciele. Skoncentruj się na tym, co w nim cenisz, szczególnie podkreślając funkcje ciała (np. twórczą ekspresję, ruch, zmysły fizyczne oraz jego zdolność do odpoczynku, leczenia i regeneracji).

Media Społecznościowe

02

Filtry i „Rozmowa o Selfie”



Niektóre rozmowy są „rytuałem przejścia” w okresie dorastania. Pojawiają się tematy dotyczące np. radzenia sobie z klasowym prześladowcą lub związane z takimi tematami jak seks, wyznaczanie granic w relacjach i dojrzewanie.

Dynamiczny rozwój mediów społecznościowych, a także wszechobecne selfie i filtry, które zniekształcają nasz wygląd, sprawiają, że nigdy nie było lepszego momentu na „Rozmowę o Selfie” i pomoc dziecku w poruszaniu się po świecie Internetu.

Zaczynamy



W jaki sposób media społecznościowe wpływają na nas?

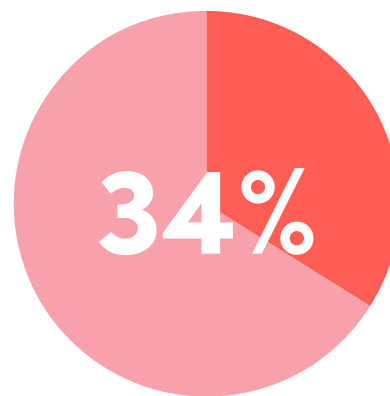
Ponieważ ponad jedna trzecia nastolatków spędza co najmniej trzy godziny dziennie na przeglądaniu swoich kanałów w mediach społecznościowych, można śmiało założyć, że media te szybko nie znikną. Umożliwiają nam one pozostawanie w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną oraz rejestrowanie wspomnień, uświadamiają nam, jak ludzie są różnorodni, a nawet pomagają w opanowaniu najmodniejszego układu tanecznego.

Dlaczego więc im więcej czasu młodzi ludzie spędzają w mediach społecznościowych, tym większe jest prawdopodobieństwo, że doświadczą niskiej samooceny, pogorszenia nastroju i spadku pewności siebie?

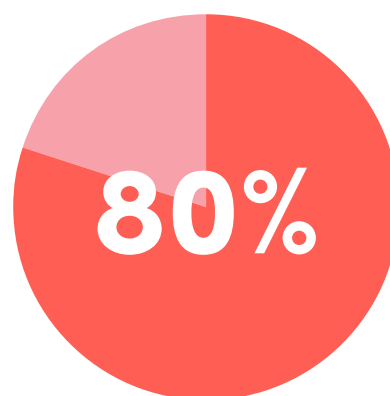
Naukowcy obecnie sądzą, że to jak (a nie ile czasu) młodzi ludzie korzystają z mediów społecznościowych, przekłada się na pozytywny lub negatywny wpływ na ich życie.

Aktywne kontakty z innymi i udostępnianie treści mogą sprawić, że poczujemy, iż łączą nas więzi i poprawi się nasz nastrój. Jednak spędzanie dużej ilości czasu na biernym przewijaniu kolejnych profili i kont może też skutkować poczuciem samotności i wyobcowania. Może również sprawić, że skupimy się na tym, jak wyglądamy, i odniesiemy wrażenie, jakbyśmy nie byli wystarczająco dobrzy, jeśli nie wyglądamy w określony sposób.

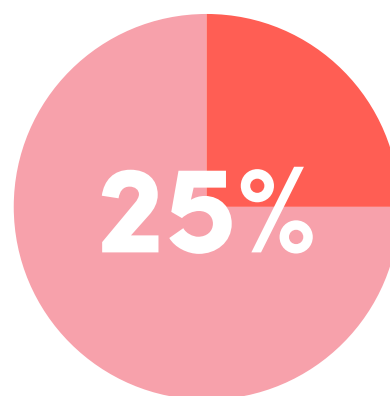
Jeśli chodzi o związek między mediami społecznościowymi a niskim poziomem pewności siebie, to szukanie potwierdzenia własnej wartości w polubieniach i komentarzach oraz porównywanie się z innymi także może mieć na nas negatywny wpływ. Jedną z głównych przyczyn takiego stanu rzeczy jest fakt, że wiele zdjęć, które widzimy w Internecie, poddawanych jest cyfrowej obróbce, więc nie odzwierciedlają one prawdziwego życia.



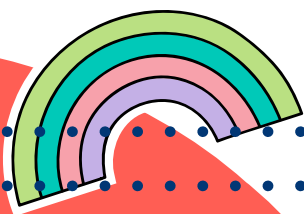
nastolatków spędza co najmniej trzy godziny dziennie na przewijaniu swoich kanałów w Internecie



dziewcząt twierdzi, że porównuje swój wygląd z innymi osobami w mediach społecznościowych



dziewcząt uważa, że nie wygląda wystarczająco dobrze na zdjęciach bez filtrów



Cyfrowe zniekształcenia kontra rzeczywistość

Zwykle w mediach społecznościowych widzimy tylko wyróżniające się momenty z życia ludzi, a większość z nich udostępnia wyłącznie swoje „najlepsze” zdjęcia. Jeśli wszystkie obrazy, które Twoje dziecko widzi w Internecie, są starannie dobrane, edytowane i mają nałożone filtry, może to negatywnie wpłynąć na jego postrzeganie własnego ciała.

Cztery na pięć dziewcząt twierdzi, że porównuje swój wygląd z innymi osobami w mediach społecznościowych. Publikowanie „idealnego selfie” przeradza się niemal w obowiązek, zamiast być dobrą zabawą. Z naszych ostatnich badań wynika, że dziewczęta robią sobie średnio do 14 zdjęć, próbując uzyskać odpowiedni „efekt”, zanim zdecydują się opublikować to właściwe. Również filtry pozwalają zmieniać wygląd, by naśladować nierealistyczne standardy piękna poprzez np. usuwanie przebarwień, rozjaśnianie koloru skóry, wydłużanie rąk – lista jest długa.

Robienie selfie i używanie filtrów może być źródłem kreatywności i sposobem na wyrażanie siebie. Jednak kiedy używa się ich, by dostosować się do społecznych standardów piękna, lub gdy Twoje dziecko nie czuje się pewnie, publikując nieedytowane zdjęcia, jest to znak, że możemy mieć do czynienia z problemem. W rzeczywistości jedna czwarta dziewcząt uważa, że nie wygląda wystarczająco dobrze na zdjęciach bez edycji – dlatego nigdy nie było lepszego momentu na „Rozmowę o Selfie”.



Dziewczęta robią
sobie średnio do

14

zdjęć, próbując
uzyskać odpowiedni
„efekt”, zanim zdecydują
się opublikować to
właściwe



Rozmowa o Selfie

Lista działań



☐ **Zrozum cyfrowe zniekształcenia**

Omówcie techniki i narzędzia używane przez ludzi do edycji swoich zdjęć i stwórzcie wspólnie listę. Wyszukajcie w YouTube „Selfie”, krótki film przygotowany w ramach projektu Dove Self-Esteem. Omawia on różnorodne narzędzia, które składają się na „idealne zdjęcie na Insta”: sposoby pozowania, kąty kamery, specjalne oświetlenie, makijaż, filtry.

☐ **Unikaj pułapki porównywania się**

Kiedy Twoje dziecko przegląda kanały w mediach społecznościowych, przypomnij mu, że widzi starannie dobrane ujęcia innej osoby. Przedyskutujcie, czy te obrazy są właściwym obiektem do porównań (wskazówka: nie są).

☐ **Przywróć aspekt „społeczny” mediom społecznościowym**

Porozmawiajcie o sposobach bardziej celowego i wartościowego korzystania z mediów społecznościowych, które dają możliwość bycia w kontakcie z innymi i wchodzenia z nimi w interakcje. Przypomnij dziecku, że może przestać obserwować konta, które pogarszają jego samopoczucie, lub użyć funkcji „ukryj” w aplikacjach takich jak Instagram.

☐ **Zwalczaj cyberprzemoc**

Opracujcie plan radzenia sobie z nękaniami w Internecie. Oprócz poinformowania zaufanej osoby dorosłej o byciu świadkiem cyberprzemocy, przypomnij dziecku, że wiele platform mediów społecznościowych oferuje takie funkcje jak ukrycie, zablokowanie i zgłoszenie nękania online.



☐ **Twórz różnorodne, realne treści**

Omówcie sposoby tworzenia podnoszącej na duchu, zróżnicowanej i pozytywnej przestrzeni online dla siebie i innych. Porozmawiajcie o tym, jak dzieci mogą spędzać więcej czasu na publikowaniu rzeczy odzwierciedlających ich zainteresowania, sposoby spędzania czasu z przyjaciółmi i cechy osobiste, które nie mają nic wspólnego z ich wyglądem. Rzućcie sobie wyzwanie, aby zrezygnować z filtrów na miesiąc i zobaczcie, jak się z tym czujecie!

☐ **Naucz się, jak rozpoznawać reklamy**

Ponieważ influencerzy w mediach społecznościowych stają się bardziej popularni niż kiedykolwiek, rozróżnienie tego, co jest reklamą, a co nie, może okazać się naprawdę trudne. Wspólnie przewijajcie kanał społecznościowy dziecka i ćwiczcie wykrywanie postów, które zawierają treści sponsorowane, i takich, które ich nie zawierają.

☐ **Wyloguj się**

Zachęcaj dziecko do okazjonalnych przerw w mediach społecznościowych, jeśli czuje się przytłoczone lub nie sprawiają mu one przyjemności. Ustawcie limity czasu spędzanego przed ekranem i wybierzcie się na spacer, zadzwońcie do przyjaciela lub poproście dziecko, aby zrobiło coś kreatywnego własnymi rękami. Dzięki temu rozwinie swoje zainteresowania z dala od ekranu komputera.

Oczyść swój feed: przewodnik dla rodziców

Wpływ toksycznych treści dotyczących urody w mediach społecznościowych



+ 0

1 na 2 dziewczynki przyznaje, że toksyczne treści dotyczące urody w mediach społecznościowych obniżają jej poczucie własnej wartości

Oczywiste jest, że młodzi ludzie kochają media społecznościowe. 66% dziewcząt przegląda je przez ponad godzinę każdego dnia. Treści zastąpiły celebrytów i stały się źródłem inspiracji oraz rozrywki. To właśnie tam, młodzież szuka porad i wskazówek, zwłaszcza urodowych.

Może być to pozytywne zjawisko. Media społecznościowe stanowią motywującą przestrzeń dla nastolatków do wyrażania siebie i wzmacniania poczucia własnej wartości. Bywają także źródłem inspiracji, pozwalającym dostrzegać bardziej prawdziwe, zróżnicowane odłony piękna.



Nie zawsze tak jednak jest. Choć media społecznościowe stają się coraz bardziej inkluzywnym i różnorodnym miejscem, niejednokrotnie promują toksyczne treści dotyczące urody. Mogą one wpływać negatywnie na pewność siebie i sposób, w jaki nastolatki postrzegają własne ciała.

W ramach przeprowadzonego w listopadzie 2022 roku raportu Dove Self-Esteem zapytano ponad 400 polskich nastolatków w wieku 10-17 lat o standardy piękna w mediach społecznościowych. Wyniki były zatrważające. 1 na 2 dziewczynki czuje, że nie może sprostać standardom piękna, które widzi w mediach społecznościowych. Wpływają na poczucie własnej wartości. To musi się zmienić.

Dołącz do naszej misji. Sprawmy, by treści wzmacniające pewność siebie w mediach społecznościowych stały się normą. Pora pomóc Twojemu dziecku przeprowadzić detoks jego feedu – by mogło zdefiniować piękno na własnych warunkach.



Czym są toksyczne treści dotyczące urody?

Toksyczne treści normalizują nierealistyczne standardy piękna, promują potencjalnie szkodliwe zabiegi (takie jak chirurgia plastyczna), sugerując, że kluczem do sukcesu i wysokiego poczucia własnej wartości jest osiągnięcie fizycznego „ideału”.

Poniżej przedstawiamy zaledwie kilka przykładów toksycznych urodowych trendów obecnych w mediach społecznościowych:

#Fitspiration

#Fitspiration, zwane także jako #Fitspo, sugerują, że „idealne” ciało można osiągnąć, przestrzegając diety i stosując ćwiczenia publikowane na danym profilu, albo kupując reklamowane na nim produkty i usługi. Posty oznaczone jako #Fitspo promują niezwykle ograniczony kanon piękna i przedstawiają wysiłek fizyczny jako jedyną możliwość osiągnięcia określonego ideału.

Posty #Fitspo często przedstawiają kobiece ciało w sposób przedmiotowy, nadmiernie skupiając się na jego seksualizacji (np. zdjęcia przedstawiają zbliżenia na określone części ciała lub są wykadrowane tak, by fotografia nie obejmowała głowy, odzież jest skąpa, a pozy uległe). Takie zabiegi zachęcają użytkowników do przywiązywania większej uwagi do wyglądu niż ich możliwości fizycznych czy emocjonalnych. Na początku 2022 roku na Instagramie znajdowały się ponad 74 miliony postów otagowanych #Fitspo.

#Thinspiration

Znane jako #Thinspo, #Thinspiration to treści najczęściej przedstawiające ekstremalnie wychudzone ciała, cytaty zniechęcające do jedzenia i porady dotyczące podtrzymywania oraz ukrywania zaburzeń odżywiania. Choć wiele platform podjęło próbę ograniczenia dostępu do tego typu treści, usuwając hashtag #Thinspo z wyników wyszukiwania, a także blokując konta publikujące szkodliwe materiały, nadal istnieją sposoby, dzięki którym młodzi ludzie są w stanie obejść te ograniczenia – choćby dzięki zmianie hashtagów i nazw użytkowników.

Badania pokazują, że obserwowanie postów oznaczonych tagami #Fitspo i #Thinspo przez zaledwie **10 minut** wystarczy, by obniżyć poczucie własnej wartości, pewność siebie i nastrój użytkowników mediów społecznościowych.

Zabiegi kosmetyczne i chirurgiczne

Niektóra konta, w tym te prowadzone przez popularnych chirurgów plastycznych, publikują treści normalizujące zabiegi i bagatelizujące ból związany z procedurami takimi jak: stosowanie wypełniaczy, modelowanie twarzy, lifting pośladków, powiększenie piersi czy korekcja nosa.

Treści te sugerują, że zabiegi kosmetyczne są sposobem osiągnięcia „doskonałego” ciała, jednak nie wskazują na ich negatywne skutki i znaczne ryzyko dla zdrowia.

Badania pokazują, że koncentrowanie się na takich radach może zwiększyć prawdopodobieństwo, że dziewczęta będą chciały poddać się tego typu zabiegom.

Wyniki badań sugerują również, że przeglądanie postów otagowanych #Fitspo i #Thinspo nie prowadzi do wystąpienia zdrowych zmian w zachowaniu.

Dlatego to tak ważne, byśmy zaczęli działać już teraz i pomogli młodym ludziom oczyścić ich media społecznościowe z toksycznych treści dotyczących urody.



Toksyczne treści dotyczące urody: słowniczek

- + Toksyczne treści dotyczące urody: Konta i posty w mediach społecznościowych normalizujące nierealistyczne standardy piękna, promujące potencjalnie szkodliwe procedury kosmetyczne
- + #Fitspo: Trend przekonujący młodzież, że idealne ciało można osiągnąć dzięki dietom i produktom takim jak suplementy diety
- + #Thinspo: Trend związany z publikacją wizerunków wychudzonych ciał lub udostępnianiem cytatów zniechęcających do jedzenia
- + Zabiegi kosmetyczne i chirurgiczne: Takie procedury są często kosztowne i potencjalnie niebezpieczne. Dotyczy to np. prób samodzielnego modelowania twarzy, stosowania wypełniaczy, poddania się gluteoplastyce (zwanej także „liftingiem pośladków”), powiększenia piersi i rynoplastyce (tzw. „korekcji nosa”).



Oczyść media społecznościowe Twojego dziecka w 4 krokach

Pomóż swojemu dziecku zadbać o jego feed.

Krok 1: Przygotowanie

1 na 2 dziewcząt chce, by rodzice porozmawiali z nimi o tym, jak radzić sobie z toksycznymi treściami dotyczącymi piękna publikowanymi w Internecie. Pierwszym krokiem, by pomóc dziecku w oczyszczeniu jego mediów społecznościowych, jest ich lepsze poznanie.

Poświęć trochę czasu na przeglądanie popularnych platform, takich jak TikTok, Instagram, Youtube, Facebook, Snapchat czy Twitch.

Zapoznaj się z nimi i wypróbuj funkcje ochrony umożliwiające użytkownikom blokowanie, zgłaszanie i zaprzestanie obserwowania szkodliwych kont.

Zacznij obserwować użytkowników, z którymi Twoje dziecko najczęściej wchodzi w interakcje. Porozmawiaj z nim o rodzajach treści, które najbardziej lubi – i dlaczego.

Krok 2: Rozmowa

Chcemy zapoczątkować rozmowy, które pomogą Twojemu dziecku zidentyfikować szkodliwe treści dotyczące urody i bardziej krytycznie spojrzeć na to, w jaki sposób może zadbać o swoje media społecznościowe.

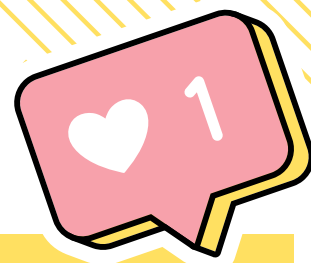
Pamiętaj, że nie chodzi tu o przejęcie kontroli nad kontami Twojego dziecka. Mówimy o regularnym konsultowaniu i wspólnym tworzeniu bezpiecznej i pozytywnej przestrzeni w mediach społecznościowych.

Daj dziecku znać, że widziałeś/aś interesujące statystyki (np. te zawarte w raporcie Dove Self-Esteem) i chciałbyś/chciałabyś dowiedzieć się, jakie jest jego/jej zdanie na ten temat. Możesz także pokazać użytkowników, których niedawno zacząłeś/aś obserwować i poprosić o opinię dziecka na temat publikowanych przez te osoby postów,



Przypomnij dziecku, by nie porównywało swojego wyglądu do kogokolwiek innego.

60% dziewczynek po zobaczeniu wyidealizowanego zdjęcia w mediach chciałoby zmienić coś w swoim wyglądzie.



Oto kilka pomysłów na rozpoczęcie rozmowy

Porównywanie siebie do innych osób widzianych w mediach społecznościowych może być problematyczne, bo posty bywają profesjonalnie przygotowane, poddane cyfrowej obróbce – i mogą mieć niewiele wspólnego z rzeczywistością. Nazywamy to „pułapką porównywania”. Dotyczy ona także dorosłych!

Kiedy zauważysz, że dziecko przegląda media społecznościowe, porozmawiajcie o tym, jak jego ulubione konta wypadają w porównaniu z jego życiem. Podkreśl powszechne użycie filtrów i narzędzi do cyfrowej zmiany kształtu, nie zapominając o tym, że niektórzy użytkownicy zatrudniają profesjonalistów do obróbki swoich zdjęć.

Poproś, by dziecko zastanowiło się nad tym, czy ci użytkownicy posiadają kwalifikacje, dzięki którym można ich uznać za wiarygodne źródła wiedzy o żywieniu, wysiłku fizycznym czy standardach piękna.

Przypomnij, że nawet celebryci zmagają się z niską pewnością siebie, wątpliwościami we własne możliwości, trollami spotykanymi w sieci i problemami ze zdrowiem psychicznym.

Poproś dziecko, by pamiętało o tym, że wszystko, co widzi w mediach społecznościowych, jest starannie przygotowaną, wykreowaną relacją – rzadko podobną do prawdziwego życia.

Jeśli rozmawiasz z nastolatkiem, zaproponuj seans „Girls Room” – naszego sześcioczęściowego serialu dla młodzieży, w którym poruszamy temat pułapki porównań, mediów społecznościowych i poczucia własnej wartości. Możecie też wybrać nasz krótkometrażowy film „A Selfie”, który przedstawia niektóre techniki wykorzystywane do cyfrowej obróbki postów przeznaczonych do publikacji w mediach.

Kliknij tutaj, by przejść do odcinków „Girls Room”

Znajdźcie wspólnie przykłady

#Reklamy

Ćwiczenie



Zacznijcie od znalezienia przykładów w sieci. Wyszukajcie na TikToku lub Instagramie hashtag #BeautyHack. Możecie też wspólnie przejrzeć Wasze feedy, by znaleźć reklamy publikowane przez użytkowników, których już obserwujecie. Szybko się zorientujecie, że wiele postów to płatne reklamy, które czasami nie są szczerymi poradami.



Kiedy zauważycie reklamę, możesz zadać dziecku kilka z sześciu poniższych pytań:

- + Co próbuje pokazać/sprzedać ten post?
- + Czy ta osoba udziela szczerych porad, czy publikuje informacje o tym produkcie dlatego, że jej za to zapłacono?
- + Jak sądzisz, dlaczego ta firma zapłaciła tej osobie za publikację tego posta? Czy dlatego, że jest ekspertem/ekspertką? Czy może dlatego, że ma wielu obserwujących?
- + Czy komunikat w poście obiecuje nierealistyczne rzeczy, które wydarzą się po zakupie produktu?
- + Czy porównywanie Twojego wyglądu do wizerunku osoby ze zdjęcia to dobry pomysł? A może ta osoba użyła filtrów, aplikacji do edycji zdjęć, specjalnego oświetlenia lub sięgnęła po cyfrową obróbkę?
- + Jak myślisz, jaki wpływ te treści mogą mieć na przekonania młodzieży o pięknie i poczuciu własnej wartości?

Krok 3: Detoks

Ćwiczenie



- + Przez 10 minut przeglądajcie razem media społecznościowe, pochylając się nad tym, jakie uczucia wywołują w Was niektóre posty.
- + Porozmawiajcie o kontach, które są źródłem dobrej energii i inspiracji, ale też o tych, które wpływają negatywnie na Wasze poczucie własnej wartości lub pewność siebie.
- + Potem pokaż dziecku (jeśli jeszcze tego nie potrafi), jak zablokować lub zgłaszać szkodliwe treści dotyczące urody.
- + Teraz umówcie się, że razem oczyścicie swoje media społecznościowe: przestańcie obserwować użytkowników lub ukryjcie posty, które sprawiają, że zaczynacie wątpić we własną wartość.
- + Jeśli dziecko czuje się dobrze, nie widząc tych postów przez tydzień, zachęć je do usunięcia tych kont z listy obserwowanych użytkowników.
- + Dane ujęte w naszym raporcie wskazują, że samopoczucie 63% dziewcząt uległo poprawie po tym, jak przestały obserwować konta publikujące wyidealizowane treści dotyczące urody. Warto zatem co jakiś czas oczyszczać swoje media społecznościowe!



Obserwuj pozytywność

Teraz, po detoksie waszych feedów, pora zacząć obserwować osoby, które naprawdę są wzorami do naśladowania – ludzi, którzy edukują, inspirują, niosą radość i kreatywność, a także dodają sił i otuchy.

Ustaw przypomnienie lub zanotuj w kalendarzu datę comiesięcznego „sprzątnia” i zrezygnuj z obserwowania kont publikujących szkodliwe treści dotyczące urody, by media społecznościowe stały się pozytywną przestrzenią.

Pamiętaj: media społecznościowe zaprojektowano tak, by podsuwały użytkownikom treści podobne do tych, z którymi poprzednio weszli w interakcję. Oznacza to, że publikacje, które lubi Twoje dziecko, i obserwowane przez nie konta kształtują treści sugerowane dla niego w przyszłości. To samo dotyczy dorosłych użytkowników.

Krok 4: Powtórz

By wzmacniać nowe nawyki i wspierać zmianę, poproś dziecko, by podzieliło się z innymi nową wiedzą i oznaczyło post hashtagiem #DetoxYourFeed. Dzięki temu będzie mogło zainspirować i zmotywować swoich przyjaciół oraz obserwujących.

Nie zapomnij o rozmowach z innymi rodzicami, opiekunami i mentorami. Wspólnie możecie zwiększać świadomość dotyczącą toksycznych standardów piękna i szkodliwych treści publikowanych w mediach społecznościowych.

Z Twoją pomocą wesprzemy 250 milionów młodych osób na całym świecie w budowaniu solidnego poczucia własnej wartości i pewności siebie.

Oto kilka naszych ulubionych prawdziwych, pozbawionych filtrów, inkluzywnych kont, które promują pozytywną wizję piękna:

- + @tanyacompass
- + @hulisanravele
- + @itsmekellieb
- + @meganjaynecrabbe
- + @scarrednotscared
- + @megboggs
- + @emmadabiri

Możesz także zachęcić dziecko do obserwowania użytkowników, którzy zainspirują je do rozwijania kreatywności lub podjęcia nowego hobby.

* Źródło: Ipsos Polska Sp. z o.o. dla Unilever Polska „Toksyczne porady w mediach społecznościowych” Listopad 2022, n=424 dziewczynek w wieku 10-17lat.

Pokonaj Nękanie

Czy Twoje dziecko doświadczyło nękania z powodu wyglądu?



Od bolesnego dokuczania do poważnego dręczenia - pomóż swojemu dziecku odnaleźć się w tym emocjonalnym rollercoasterze.

Dręczyciele rzadko są oryginalni, jeśli chodzi o obelgi, których używają. Jakie były najpopularniejsze przezwiska i szyderstwa, kiedy Ty byłeś/-eś dzieckiem? „Piegus” albo „tłuszcioch”?

Jest duże prawdopodobieństwo, że większość wyzwisk, które pamiętamy z dzieciństwa, dotyczyła wyglądu. Niestety, w tej materii niewiele się zmieniło. Obecnie najczęściej doświadczenie nękania związane jest z wyglądem. Prześladowcy koncentrują się na cechach fizycznych, takich jak rozmiar ciała, kolor skóry, fryzura, wzrost, cera i nietypowe cechy twarzy (np. blizny, znamiona) oraz osobisty styl, który może odbiegać od najnowszych trendów.

Po pierwsze, musimy zrozumieć, co oznacza „nękanie” czy „prześladowanie”. Dzieci czasem nie zgadzają się ze sobą, kłócą się, dokuczają sobie i przekomarzają się ze swoimi przyjaciółmi. Nękanie jest czymś innym. Na rządowej witrynie USA StopBullying nękanie jest definiowane jako „niepożądane, agresywne zachowanie, które wiąże się z rzeczywistym lub domniemanym brakiem równowagi sił. Prześladowanie obejmuje takie działania jak groźby, rozpowszechnianie plotek, atakowanie kogoś fizycznie lub werbalnie oraz celowe wykluczanie kogoś z grupy”. Może mieć miejsce zarówno w przestrzeni internetowej, jak i w realnym życiu.

Zrozum, dlaczego dręczyciel koncentruje się na wyglądzie

„To etap, na którym młodzi ludzie odkrywają, kim są, i eksperymentują z wyrażaniem siebie. Wygląd jest tego ważną częścią” – wyjaśnia Liz Watson, ekspertka ds. nękania, która doradza nastolatkom i opiekunom w tej kwestii. „Nastolatki odkrywają swoją tożsamość poprzez wygląd i uczą się, jak społeczeństwo na to reaguje”.

Pomóż swojemu dziecku radzić sobie z zastraszaniem

Możesz zadręczać się, szukając najlepszego sposobu na przeprowadzenie rozmowy z dzieckiem, jednocześnie obawiając się, że zacznie ono jeszcze bardziej się wycofywać. Jednak, jak mówi Watson, najlepiej jest szczerze zmierzyć się z problemem. „Na początku nie trzeba wspominać o zastraszaniu” – radzi. „Zamiast tego, spróbuj rozpocząć rozmowę od takiego stwierdzenia jak choćby: *Martwię się o Ciebie. Wydajesz się być nieszczęśliwa/-y.*”

Możesz też zainicjować rozmowę w bardziej neutralny sposób, zadając dziecku pytania dotyczące przebiegu jego dnia, w tym chwil, które mu się podobały lub które były dla niego nieprzyjemne. Na przykład: *Powiedz mi o jednej dobrej rzeczy, która ci się dzisiaj przydarzyła. Czy stało się dzisiaj coś złego? Czy siedziałas/-eś podczas lunchu z przyjaciółmi? Jak było w autobusie do i ze szkoły?*

Te pytania mogą sprawić, że dziecko się otworzy. Dobrze, jeśli dodasz, że nie ma się czego obawiać i że jesteś po to, by mu pomóc – ale wyjaśnij, że możesz to zrobić tylko wtedy, gdy wiesz, co się dzieje. Jeśli dziecko nalega, że nie dzieje się nic złego, nie naciskaj. Po prostu bądź wyczulona/-y na którykolwiek z wymienionych sygnałów.

Wspieraj je

Poradzenie sobie z prześladowaniem może wymagać czasu, więc bądź cierpliwa/-y i spróbuj zrozumieć, przez co przechodzi Twoje dziecko. Pokaż mu, że jesteś przy nim, aby je wesprzeć, i zapewnij, że nie musi zmieniać swojego wyglądu – oboje możecie znaleźć sposób na wspólne rozwiązanie problemu.

Jakie sygnały świadczą o nękanii?

- + **Zmiana w zachowaniu lub stanie emocjonalnym**
Czy dziecko nagle stało się bardziej niż zwykle wycofane lub agresywne?
- + **Oznaki fizyczne**
Niewyjaśnione obrażenia, takie jak skaleczenia czy siniaki, albo zniszczone ubrania.
- + **Unikanie szkoły**
Szukanie wymówek i udawanie choroby.
- + **Utrata zainteresowania,**
szczególnie rzeczami, które zwykle lubi.

Inne oznaki mogące wskazywać, że dziecko jest prześladowane, zwłaszcza z powodu wyglądu.

- + **Zmiana sposobu ubierania się lub stylizowanie się w bardziej ekstremalny sposób,**
na przykład zaniedbywanie noszenia okularów lub nakładanie sporych ilości makijażu.
- + **Próby ukrywania ciała pod ubraniem,**
takie jak noszenie luźnych ubrań, które ukrywają kształt jego ciała, lub noszenie włosów na twarzy, by zasłonić cerę.

Oczywiście niektóre z tych oznak mogą być również normalną częścią życia młodego człowieka, co sprawia, że jeszcze ważniejsze jest prowadzenie otwartego dialogu.

Pokonaj Nękanie

Lista działań



Pokaż dziecku, że nie jest samo

Porozmawiaj z nim o swoim doświadczeniu bycia nastolatką/-iem. Może dokuczano Ci z powodu jakiejś cechy, ale teraz zdajesz sobie sprawę, że to część tego, co czyni Cię wyjątkową/-ym?

Współpracuj

Pomóż dziecku opracować strategię radzenia sobie z prześladowcami, ale upewnij się, że zgadza się ono na wszystkie kroki planu.

Uspokój je

Powiedz mu, że nie ma nic złego w jego wyglądzie i że podziwiasz to, co czyni go wyjątkowym.

Wzmocnij je

Jest wiele powodów, dla których ludzie nękają innych: sami mogli być nękani w przeszłości lub mają niską samoocenę. Zrozumienie sytuacji prześladowcy i ostatecznie przeciwstawienie się mu jest zwykle najlepszym rozwiązaniem. Wymaga to odwagi, ale sukces może naprawdę zwiększyć poczucie własnej wartości, zamieniając negatywne doświadczenie w prawdziwą siłę.

Wy tłumacz

Pomóż dziecku zrozumieć, dlaczego ludzie gnębią innych. Czasami prześladowcy czują się ośmieleni anonimowością w mediach społecznościowych. Przypomnij dziecku, że można się wylogować i odejść od niewygodnych sytuacji online.

Gnębiciele mogą też sami doświadczać problemów w domu lub innych sytuacjach, które prowadzą do ich odreagowywania. Jeśli Twoje dziecko koncentruje się na konkretnych negatywnych komentarzach prześladowców, pomóż mu stworzyć wewnętrzne twierdzenia – hasła, które zmniejszają szkodliwy wpływ tych wypowiedzi (np. „Jestem dobrą osobą i zasługuję na życzliwe traktowanie”). Pomóż mu zobaczyć, jak jego szczęśliwe życie rodzinne przyczynia się do jego budowania pewności siebie i odczuwania empatii dla innych, którzy mogą mieć mniej szczęścia.



Dokonaj zmiany

Jeśli dokuczanie ma miejsce w bezpośrednim kręgu znajomych, zachęć dziecko do znalezienia nowej grupy.

Przyjmij do wiadomości jego emocje

Uznaj uczucia Twojego dziecka. Jeśli czuje się osłabione przez drwiny, gesty lub inne formy zastraszania, nie doradź mu ignorowania tego, co się dzieje. Wysłuchaj go i uwierz jego opowieści.

Dostrzeż wzorce zachowań i blokuj lub zgłaszaj nadużycia w mediach społecznościowych

Dowiedz się, gdzie i kiedy dochodzi do zastraszania. Jeśli ktoś zaczepia Twoje dziecko w określonych porach lub miejscach (np. w szkole, w aplikacji), zachęć je do unikania sytuacji, które są określane jako nękanie, lub poproś znajomych, aby mu wtedy towarzyszyli. Przypomnij mu o możliwości korzystania z funkcji blokowania i zgłaszania nadużyć w aplikacjach.

Skłoń je do porozmawiania z zaufaną osobą dorosłą

Jeśli dzieje się to w szkole lub obejmuje dokuczanie uczniom w sieci, pomóż dziecku odważyć się na rozmowę z dorosłym w szkole.

Najlepiej jest w pierwszej kolejności porozmawiać z nauczycielem, a w razie potrzeby z jego przełożonym.

Samodzielnie porozmawiaj ze szkołą

Jeśli dziecko nie chce rozmawiać ze swoim nauczycielem, rozważ zrobienie tego osobiście. Większość szkół ma strategię przeciwdziałania zastraszaniu i będzie wiedzieć, jak podejść do tej sytuacji. Upewnij się jednak, że dziecko dokładnie wie, co zamierzasz zrobić, aby nie poczuło się zdradzone.

Oceń, czy i kiedy się zaangażować

Czasem jest lepiej, jeśli Twoje dziecko zajmie się sprawą samodzielnie, mając świadomość Twojego wsparcia.

Korzystaj z profesjonalnej pomocy

Zasięgnij rady na renomowanych witrynach internetowych, poświęconych przeciwdziałaniu nękanu. Oferują one młodym ludziom wsparcie ze strony osób w ich wieku lub doradców, którzy mogą pomóc Twojemu dziecku poprawić jego samopoczucie i opracować strategię radzenia sobie.

Rodzinne Przekomarzanie się

Kiedy staje się rodzinnym nękanieniem?

Żarty i dokuczanie są powszechne w większości relacji w bliskiej rodzinie, ale kiedy trafiają w czuły punkt, mogą przyczynić się do zaniżenia samooceny.

Gdy Twoje dziecko wejdzie w wiek nastoletni, w naturalny sposób stanie się bardziej wrażliwe na komentarze dotyczące swojego wyglądu. Bardzo często członkowie rodziny mogą nie zdawać sobie sprawy z ogromnego oddziaływania ich słów.

Oczywiście, żywiołowe dyskusje i delikatne dokuczanie są częścią bycia rodziną. Mogą one pomóc dzieciom kształtować opinie oraz uodpornić się na krytykę, która jest nieodłączną częścią codziennego życia. Jednak warto dwa razy pomyśleć o tym, co kształtuje charakter, a co osłabia pewność siebie.



Brzmi znajomo?

Niedawne badanie opublikowane w *Journal of Adolescent Health* wskazało, że nawet połowa nastolatków doświadcza dokuczania związanego z wyglądem ze strony członków rodziny.

Nawet żartobliwe docinki bliskich odnoszące się do wyglądu, mogą mieć duży wpływ na nastolatków, na dłuższą metę podważając ich samoocenę.

Żartobliwe słowa mogą głęboko ranić

„Dzieci, które doświadczają krytyki lub dokuczania z powodu swojego wyglądu ze strony członków rodziny, częściej próbują kontrolować swoją wagę w niezdrowy sposób, są niezadowolone ze swojego ciała, porównują się z przyjaciółmi, mają obsesję na punkcie swojego wyglądu, cechuje ich niższa samoocena i częściej zapadają na depresję w porównaniu z dziećmi, którym nikt nie dokucza” – mówi psycholożka i ekspertka ds. obrazu ciała, profesor Phillippa Diedrichs.

Z drugiej strony, wspierające i ciepłe relacje rodzinne mają pozytywny wpływ na postrzeganie ciała przez dzieci i zadowolenie z niego. Jak więc najlepiej poradzić sobie z tą sytuacją?

Weź stronę dziecka i wytycz granicę

Dobrze się zastanów, gdzie wyznaczyć granicę między nieszkodliwym przekomarzaniem się a dokuczaniem, które, jakkolwiek niezamierzone, może zaszkodzić pewności siebie dziecka i wpłynąć negatywnie na postrzeganie przez niego swojego ciała. Podjęcie działania może pomóc zapobiec sytuacji, w której stanie się to problemem rodzinnym.

Pierwszym krokiem jest wymyślenie proaktywnych strategii radzenia sobie, które dziecko może zastosować w obliczu dokuczania w rodzinie. Dobrze jest zacząć od najwykleszego ignorowania nieprzychylnych komentarzy. Kolejnym etapem może być konfrontacja z osobą czyniącą uwagi – poinformuj ją, jak czuje się Twoje dziecko, kiedy ktoś mu dokucza.

Uznanie szkodliwości dokuczania związanego z wyglądem, aktywne unikanie go oraz pomaganie dziecku w opracowaniu technik radzenia sobie z takimi sytuacjami to kolejne ważne kroki w kierunku pielęgnowania i ochrony pewności siebie u Twojego dziecka.

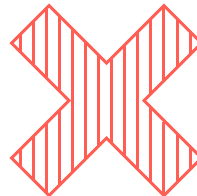
Unikaj mówienia



„Czy ostatnio aby takiemu-a-takiemu nie popsuła się cera?”



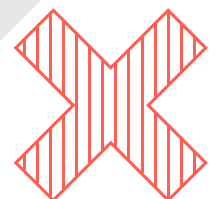
„Aby zacząć wyglądać jak mężczyzna, musisz iść na siłownię.”



„Nigdy nie umówisz się na randkę, mając takie włosy!”



„Och, ten dziecięcy tłuszczek jest taki słodki”.



Rodzinne Przekomarzanie się

Lista działań



☐ **Zwróć uwagę na raniące komentarze**

Bądź czujna/-y na spotkaniach rodzinnych, by mieć świadomość wszelkich komentarzy lub rozmów o wadze, budowie ciała, kolorze skóry, fryzurze lub jakichkolwiek innych aspektach związanych z wyglądem, które mają negatywny wydźwięk lub wprawiają dziecko w zakłopotanie czy skrępowanie.

☐ **Wkrocz, aby zmienić temat**

Spróbuj skierować rozmowę na inne tory bez robienia zamieszania (w razie potrzeby możesz zwrócić się do poszczególnych osób później) i daj znać dziecku, aby wiedziało, że tego typu komentarze nie są w porządku. Powiedz mu, że jest wspaniałe takie, jakim jest, i że jesteś przy nim, jeśli chce porozmawiać.

☐ **Porozmawiaj na osobności**

Jeśli ktoś z rodziny nadal dokucza Twojemu dziecku (lub innej osobie w obecności dziecka) i nie stroni od komentarzy na temat jego ciała lub wyglądu, rozważ rozmowę z tą osobą na osobności. Nie bądź przesadnie emocjonalna/-y ani konfrontacyjna/-y, zachowaj neutralny ton wypowiedzi. Czasami będziesz musiał/a podejść do sytuacji w sposób subtelny, ale równie dobrze mogą zdarzyć się momenty, które będą wymagały bardziej zdecydowanego działania. W przypadku dorosłego członka rodziny konieczne jest inne podejście niż w przypadku dziecka.



☐ **Wyjaśnij sytuację**

Podkreśl, jak ważne jest unikanie komentowania czyjegoś wyglądu i nadmierne skupianie się na nim. Poproś członków rodziny, aby w ogóle nie rozmawiali o ciele ani wyglądzie Twojego dziecka.

Zagajenie Rozmowy

Jakie komentarze członków rodziny na temat Twojego dziecka szczególnie je zdenerwowały? Czy jakiś temat jest wyjątkowo wrażliwy?

Wykorzystaj zdobytą wiedzę, aby przeprowadzić rozmowę z innymi członkami rodziny.

Czy Twoje dziecko ma odwagę porozmawiać z resztą rodziny o tym, jak ich słowa wpływają na jego samopoczucie?

Poprawianie Komunikacji

Między Tobą a Twoim Dzieckiem



Rozmawiajcie o Ciele

Jak język może kształtować
akceptację własnego ciała.

Mówienie o swojej wadze
lub narzekanie na włosy
może wydawać się świetnym
sposobem na nawiązanie więzi
z innymi ludźmi, ale warto
mieć na uwadze, jakie inne
skutki może to przynieść.

Przestań narzekać na swoje
ciało i wygłaszać negatywną
samokrytykę – zamiast tego
zaczynij nowy pozytywny rodzaj
rozmowy. Zauważysz, o ile
lepiej dzięki temu wszyscy się
poczujecie.

Zacznijmy



Wzajemne komentowanie wyglądu jest niczym niepisana zasada w niektórych przyjaźniach i rodzinach. Robimy to stale i automatycznie, na żywo oraz w mediach społecznościowych. Wiesz, jak to działa:

„O rany, moja cera wygląda dziś okropnie” lub „Wow, świetnie wyglądasz. Schudłaś/-eś?”

93%

**kobiet skrytykowało
swoje ciało**

Naucz swoje dziecko wyrażać się pozytywnie o swoim ciele

Jeśli nie zaliczasz się do tej grupy krytykującej siebie, to jesteś w mniejszości. Badanie opublikowane przez Psychology of Women Quarterly wykazało, że 93% kobiet uczestniczyło w negatywnym komentowaniu swojego wyglądu, a badanie opublikowane w Psychology of Men and Masculinity dowiodło, że mężczyźni także często tak robią.

Osoby, które koncentrują się na komentowaniu wyglądu ciała – niezależnie od rzeczywistego rozmiaru lub innych cech – częściej doświadczają braku akceptacji własnego ciała.

Słowa mogą mieć ogromny wpływ na naszą samoocenę, a ciągle negatywne mówienie o własnym ciele może wzmacniać pogląd, że istnieje tylko jeden typ sylwetki, który jest piękny. Ten właśnie schemat musimy obalić, jeśli chcemy, aby nasze dzieci dorastały w poczuciu akceptacji tego, kim są i jak wyglądają.

Jess Weiner
Ekspertka ds. Obrazu Ciała



Nie skupiaj się na krytykowaniu ciała w codziennych rozmowach

Zaledwie trzy minuty komentowania nawiązującego do wyglądu ciała może sprawić, że kobiety poczują się źle z powodu swojego wyglądu i wzrośnie ich niezadowolenie z ciała. Podjęcie wysiłku w celu wyeliminowania tego zjawiska powinno w znaczący sposób wpłynąć na Twoje samopoczucie.

Koncentrując się w mniejszym stopniu na wadze, sylwetce i wyglądzie w rozmowach, pozdrowieniach, komplementach i komentarzach online, możesz przerwać utrwalanie stereotypów piękna.



Zwracaj uwagę na te nieprzydatne komplementy

Rozmowy o ciele nie odnoszą się tylko do krytykowania go. Mówienie o własnym wyglądzie, nawet w sposób pozytywny, może utrwalać nierealistyczne standardy piękna. Mówiąc znajomym, że wyglądają świetnie, by następnie zapytać „Schudłaś/-eś?”, sprawiasz wrażenie, że ich waga ma dla Ciebie znaczenie i wzmacniasz tym samym stereotypowy pogląd, że szczupły równa się piękny.

Dzieci wychwytyją rodzaj języka, którego używamy, i tematy rozmów, które prowadzimy. W rezultacie może to brzmieć tak, jakby nasz wygląd fizyczny był głównym kryterium oceny oraz wartościowania siebie i innych. Czy chcemy, aby nasze dzieci postrzegały siebie i oceniały w ten sposób?



Musimy uczyć nasze dzieci, że

Piękno to stan umysłu



Jeśli doceniamy samych siebie, to nieważne, co uważają inni – możemy kroczyć przez życie z pewnością siebie.



Rozmawianie o Ciele

Lista działań



☐ **Powiedz swoim przyjaciołom, że masz już dość rozmów o ciele**

Miej się na baczności, gdy spotykasz się z przyjaciółmi. Przejrzyj, co publikują Twoi znajomi w mediach społecznościowych. Jeśli tylko zaczną rozmawiać o ciele, natychmiast zareaguj. Powiedz na przykład:

„Zależy mi na Tobie i przykro mi słyszeć, kiedy mówisz o sobie w ten sposób.”

☐ **Podjmij tygodniowe wyzwanie**

Rzuć sobie wyzwanie, żeby przez jeden tydzień powstrzymać się od rozmawiania o ciele i zrezygnować z innych form samokrytyki. Powiedz o tym przyjaciołom i rodzinie, aby mogli Cię wspierać, a może nawet dołączyć do tej inicjatywy. Pamiętaj, żeby „ćwiczyć” zarówno na żywo, jak i w mediach społecznościowych!

☐ **Zwróć uwagę na rozmowy o ciele w mediach społecznościowych**

Sekcja komentarzy pod treściami w mediach społecznościowych, w szczególności pod selfie i innymi zdjęciami, jest głównym miejscem, gdzie rozmawia się o wyglądzie. Ćwicz unikanie komentowania tego aspektu, wypowiadając się na temat otoczenia, aktywności Twoich znajomych i rodziny uwiecznionych na zdjęciach. Możesz wspomnieć o tym, jak cieszy Cię, kiedy widzisz ich zdjęcia, zamiast skupiać się na tym, jak wyglądają.



☐ **Zastąp negatywne pozytywnym**

Zrób listę komentarzy na temat ciała i dla każdej negatywnej cechy, którą wymyślisz, znajdź zamiennik o pozytywnym wydźwięku. Przy pomocy tego ćwiczenia spróbuj wyrazić wdzięczność względem swojego ciała. Na przykład:

„Jestem wdzięczna/-y, że moje ręce pozwalają mi tworzyć sztukę” lub „Jestem wdzięczna/-y, że mój brzuch jest miękki, idealny do odpoczynku dla Twojej głowy, kiedy Ci czytam.”

Udostępnij dziecku Listę Działań z sekcji „Rozmawianie o Ciele” i zachęć je, aby podjęło je z przyjaciółmi.

Co do...?!

Narzędzie do tłumaczenia, które warto udostępnić dziecku, aby usprawnić komunikację i uniknąć nieporozumień.



Czy wydaje Ci się, że Ty i Twoje dziecko kłócicie się o najdrobniejsze rzeczy? Komunikowanie się powinno być proste, lecz doprowadzenie do nieporozumień często okazuje się jeszcze prostsze.

Robisz pozornie niewinną uwagę na temat tego, co dziecko ma na sobie, a ono wypada z pomieszczenia, trzaskając drzwiami. Pytasz, co jadło na obiad, a ono zakłada, że to atak na jego nawyki żywieniowe.

Chociaż prawdopodobnie próbujesz tylko pokazać, jak bardzo Ci zależy, jego reakcje sugerują, że mówisz innym językiem. Dlatego stworzyliśmy Co do...?! – tłumacz Rodzica opracowany specjalnie dla Twojego dziecka, aby pomóc mu zrozumieć, co naprawdę próbujesz powiedzieć.

Daj dziecku kopię materiału. To narzędzie pomoże mu zrozumieć, że nie chcesz go denerwować, kiedy mówisz o jego przyjaciółach, diecie, wyglądzie lub życiu towarzyskim, a co za tym idzie, może znacząco poprawić komunikację między Wami.

Zawrzyj pakt ze swoim dzieckiem. Niech jego przedmiotem będzie wzajemne informowanie się, gdy któreś z Was powie coś, co wydaje się inne niż to, co w rzeczywistości oznacza. Taka otwarta i szczerza komunikacja długofalowo buduje zaufanie i wzmacnia relacje.

Co do... ?!

Co Twoi rodzice **NAPRAWDĘ** mają na myśli, kiedy mówią te irytujące rzeczy.



Rodzice mówią:

Nie wychodzisz tak ubrana/-y, prawda?

Może słyszysz:

Co Ty masz na sobie? Wyglądasz śmiesznie.

O co może im chodzić:

Wyglądasz tak dojrzałe i czasem mnie to martwi.

Rodzice mówią:

Co jadłaś/-eś dziś na obiad?

Może słyszysz:

Pewnie znów nie zjadłaś/-eś obiadu – jak zwykle.

O co może im chodzić:

Dbanie o siebie jest ważne i chcę się upewnić, że dobrze się odżywasz.

Rodzice rozumieją, że zdrowe posiłki są dobre dla organizmu i mózgu. A jeśli będziesz czuć się dobrze, będziesz w dobrej formie i nastroju.

Rodzice mówią:

ZNÓW siedzisz w telefonie? Ciągłe widzę Cię z tym telefonem, piszącą/-ego do znajomych, których dopiero co widziałaś/-eś.

Może słyszysz:

Nie uważam, żeby Twoje przyjaźnie były ważne.

O co może im chodzić:

Spędziłaś/-eś z przyjaciółmi cały dzień. Ważne jest również znalezienie czasu dla siebie i rodziny.

Twoim rodzicom prawdopodobnie nie przeszkadza to, że spędzasz czas z przyjaciółmi, o ile znajdujesz czas także dla rodziny. Naprawdę interesuje ich, co robisz, dlaczego by więc nie podzielić się z nimi najważniejszymi wydarzeniami Twojego dnia?

Rodzice mówią:

Och, znowu się z nimi spotykasz?

Może słyszysz:

Nie znoszę Twoich przyjaciół i nie ufam im. Mają na Ciebie zły wpływ.

O co może im chodzić:

Spędziłaś/-eś z przyjaciółmi cały dzień. Ważne jest również znalezienie czasu dla siebie i rodziny.

Kiedy przebywasz z grupą przyjaciół, czujesz się szczęśliwa/-y i pewna/-y siebie, więc to naturalne, że rodzice okazują zaniepokojenie, gdy myślą, że spotykasz się z osobami, które mogłyby sprawić, że poczujesz się źle.

Funkcjonowanie Ciała

×



+

+

○

Czuj się dobrze, skupiając się na odczuciach i na tym, co potrafią nasze ciała.

Sposób, w jaki rozmawiamy z młodymi ludźmi o ich ciałach, może mieć rzeczywisty wpływ na to, jak o sobie myślą i jak się czują.

Mówienie o funkcjonowaniu naszych ciał i tym, na co nam pozwalają, a nie o tym, jak wyglądają, może znacząco wpłynąć na poprawę samooceny i postrzegania ciała. Pomoże to dzieciom rozwinąć pozytywne odczucia dotyczące własnego wyglądu i złagodzić negatywny wpływ, jaki mogą mieć media lub ich rówieśnicy.

Ponadto, skupiając się na tym, jak ciało czyni nasze życie wyjątkowym, Twoje dziecko nauczy się doceniać cechy indywidualne u siebie i innych.

Zacznijmy



Dlaczego to ważne, żeby rozmawiać z dziećmi o tym, do czego zdolne jest ich ciało?

Dzieciństwo to kluczowy etap dla rozwoju postaw i zachowań wobec naszego organizmu. Badania pokazują, że dzieci już w wieku 3 lat demonstrują, że „szczupłe jest dobre, a grube jest złe”, a dzieci poniżej 10. roku życia zaczynają mieć negatywne nastawienie do widocznych różnic, takich jak blizny na twarzy.

Temat ciała, w tym jego kształtu, rozmiaru, koloru skóry, struktury włosów i rysów twarzy, pojawia się w różnych kontekstach w rozmowach małych dzieci.

Nie jest to jednak powód do niepokoju. Według badań, rozmawianie z małymi dziećmi o obrazie ciała nie jest szkodliwe, o ile komunikujemy się w odpowiedni sposób.

Jak mam rozmawiać z moimi dziećmi o ich ciele?

Najlepszym sposobem mówienia o ciałach jest podkreślanie tego, co potrafią, a nie tego, jak wyglądają. W rozmowach warto koncentrować się na zmysłach, poszukiwaniach twórczych i intelektualnych, a także ruchu. Robienie tego wcześniej i często może pomóc rozwinąć u dzieci poczucie własnej wartości, odrębne od ich wyglądu, i zmniejszyć ryzyko, że w miarę dorastania pojawią się u nich problemy z postrzeganiem ciała.

Chodzi o to, by doceniły, że ich ciało jest wartościowe i można być za nie wdzięcznym. Szacunek względem ciała nie powinien więc wynikać wyłącznie z jego wyglądu. Jeśli dziecko zacznie odnosić się do swojego ciała, patrząc „od wewnątrz” (jak się czuje i co potrafi), a nie tylko względem tego, jak prezentuje się na zewnątrz, zyskas solidniejsze podstawy do tego, by wierzyć, że Twoje dziecko doceni swoje ciało i będzie o nie dbać od dzieciństwa przez całe dalsze życie. Dr Stephanie Damiano, ekspertka w zakresie

Pod koniec dnia często rozmawiamy z moją pięcioletnią córką o naszej ulubionej rzeczy, którą zrobiliśmy z naszym ciałem tego dnia.

Dr Stephanie Damiano Ekspertka w zakresie Obrazu Ciała

obrazu ciała i matka dwójki dzieci, mówi:

„Staram się rozmawiać z moimi dziećmi o tym, jak niesamowite są nasze ciała ze względu na te wszystkie rzeczy, do których są zdolne. Może to być pytanie „Co dziś pomogło Ci zrobić Twoje ciało i czy się z tego cieszysz?”.

Podczas rozmowy z dzieckiem możesz dowolnie modyfikować sposób podejścia do tematu związanego z możliwościami ciała.

Dr Zali Yager, ekspertka w zakresie obrazu ciała i matka trojga dzieci, dodaje: „Moje dzieci zawsze znajdują najmniej odpowiednią porę, aby podnieść moją koszulę i zapytać, dlaczego mój brzuch trzęsie się jak galaretką. To świetna okazja do wyrażenia uznania dla funkcjonowania własnego ciała. Pomocne jest, jeśli z wyprzedzeniem przemyślałaś/-eś kilka odpowiedzi, ponieważ wielu ludziom nie przychodzi to naturalnie!

Mówiąc rzeczy takie jak: za sprawą mojego miękkiego, kołyszącego się brzucha, mam miłe i przytulne miejsce, w które możesz się wtulić lub moje silne nogi pozwalają mi zbierać wszystkie zabawki, które zostawiłaś/-eś na podłodze”, możesz pokazywać akceptację swojego ciała, co pomoże Twoim dzieciom rozwinąć te same postawy.

Czy to znaczy, że nie mogę komplementować wyglądu mojego dziecka?

Komplementowanie dzieci za to, jak pięknie wyglądają, przychodzi większości rodziców w sposób naturalny i to jest w porządku. Staraj się jednak równoważyć te stwierdzenia pochwałami dotyczącymi innych cech i talentów.

Chociaż wiele osób uważa, że komplementowanie dzieci za wygląd zwiększy ich samoocenę, to robienie tego często może potencjalnie utrwalić nierealistyczne standardy i ideały piękna, a także zaszczerpić w najmłodszych przeświadczenie, że wygląd należy do ich najcenniejszych przymiotów. Tym przekonaniem i tak będą otoczone zewsząd: poprzez przekazy medialne, książki, kontakty z rówieśnikami, więc skupienie się na innych atrybutach może pomóc zrównoważyć sytuację.

Pomysły na rozmowę z dziećmi o tym, co potrafi ich ciało, zamiast jak ono wygląda

Wszystkie ciała, bez względu na ich zdolności czy wygląd, są tego, by je celebrować i doceniać. Na przykład możesz zachęcić dziecko do wdzięczności za:

- + To, jak **zmysły** pozwalają im smakować pyszne ciasta, czytać nową książkę i słuchać ich ulubionej muzyki.
- + To, jak **funkcje i układy organizmu** pozwalają im spać, aby mogły odzyskać energię i kolekcjonować nowe wspomnienia, trawić pożywienie, wytwarzać energię i oddychać! I jak sprytne jest to, że ich skóra cały czas wytwarza nowe komórki, które ją odbudowują!
- + Możesz także skupić się na **szczególnych cechach i umiejętnościach**, które umożliwiają im ich ciało, takich jak kreatywność i komunikacja: ich ręce pozwalają rysować, struny głosowe śpiewać i śmiać się z przyjaciółmi, ramiona przytulać się, a mózg czytać i wymyślać zabawne historie.



Funkcjonowanie Ciała

Lista działań



○ **Stwarzaj okazje, by docenić ciało**

Daj swojemu dziecku możliwość docenienia swojego ciała za to, co potrafi, a nie za to, jak wygląda. Skoncentruj się na cechach, które sprawiają, że Twoje dziecko różni się od Ciebie i innych ludzi. Podkreślaj, że każdy ma wyjątkowe zdolności oraz cechy i właśnie dlatego ludzie są tak ekscytujący.

Zachęcaj dziecko do przedstawienia własnych cech, określając je jako supermoce. Możesz także skłonić je do zapisania pozytywnych afirmacji, które będzie sobie powtarzać, zaczynając od „Jestem...”, na przykład „Jestem rozważna/-y, opiekuńcza/-y i zabawna/-y!” lub „Jestem niesamowita/-y, odważna/-y i silna/-y!”. Warto też wprowadzić rytuał przed snem, podczas którego każdy mówi, za co był wdzięczny swojemu ciału w danym dniu.

○ **Unikaj komplementowania wyglądu swojego dziecka**

Jeśli inne osoby komentują wygląd Twojego dziecka, możesz w odpowiedzi spróbować przeformułować przekaz. Warto powiedzieć: „Są bardziej interesujące rzeczy, o których moglibyśmy porozmawiać, niż sposób, w jaki wyglądamy. Czy wiesz, że [...] i niedawno uczyłam/-em się [...] wspólnie z [...] i świetnie jej/mu szło!”. W ten sposób delikatnie zachęcasz nie tylko swoje dziecko, ale także osoby wokół niego do skupienia się na rzeczach innych niż wygląd.



○ **Nie skupiaj się na jego wadze**

Rozmowa z dzieckiem o jego wadze może wydawać się ważna ze względów zdrowotnych, jednak istnieją dowody na to, że krytykowanie wagi lub zachęcanie do utraty kilogramów u dzieci może być naprawdę szkodliwe i prowadzi do długotrwałego niezadowolenia z ciała, zaburzeń odżywiania i tycia. Masa ciała nie musi być częścią rozmowy o zdrowiu. Możesz skupić się na zdrowym stylu życia. Potraktuj wprowadzanie nowych zwyczajów jako wspólną zabawę dla całej rodziny, np. rodzinne spacery na łonie natury lub spożywanie bardziej kolorowych, różnorodnych potraw.

○ **Zmień kontekst rozmowy**

Jeśli Twoje dziecko mówi o swoim ciele, na przykład stwierdzając, że jest zbyt grube / niskie / brzydkie / ma zbyt ciemną skórę, spróbuj oprzeć się automatycznej odpowiedzi, że tak nie jest. Taka komunikacja sprawia bowiem, że niektóre cechy są postrzegane jako z natury „złe”. W ten sposób sugerujemy, że zmiana wyglądu (np. utrata wagi) jest dobra. Zamiast tego skoncentruj się na cechach, które sprawiają, że Twoje dziecko jest niesamowite, i powiedz mu, że na przykład tłuszcz nie jest czymś złym, a wręcz przeciwnie – jest niezbędny, żeby utrzymać temperaturę naszego ciała i magazynować energię, abyśmy mogli żyć.

Celebrowanie Indywidualności

Jesteś jedyna/-y
w swoim rodzaju



**Zachęć swoje dziecko do
zastanowienia się nad
jego unikalnymi cechami
i talentami, aby wzmocnić jego
pewność siebie.**

W dzisiejszym społeczeństwie negatywne wypowiedzi na swój temat są nie tylko częste, ale też zamieniają się w bardzo modny i popularny sposób komunikowania się. Jest to szczególnie zauważalne, jeśli chodzi o krytykowanie własnego wyglądu jako sposobu wyrażania niepokoju emocjonalnego. Czasami, gdy młodzi ludzie czują się smutni, samotni lub brakuje im energii, mówią, że czują się „grubi” lub „brzydki”. Ale gruby i brzydki to nie uczucia, a mówienie w ten sposób zubaża słownictwo związane z emocjami i kładzie nadmierny nacisk na kwestie wyglądu. Rozpoznanie naszych wyjątkowych cech i talentów oraz pozwolenie sobie na docenienie indywidualności jest ważne dla wzmacniania pozytywnej samooceny.



Celebrowanie indywidualności

Instrukcje Aktywności



Wykorzystaj tę zabawną i praktyczną aktywność, aby pomóc sobie i dziecku w znalezieniu cech, które w sobie lubicie. Skorzystaj z poniższych podpowiedzi w wygodny i przyjemny sposób. Kwestionariusz do wypełnienia znajdziesz na kolejnej stronie.

Możesz na przykład:

- + Omówić swoje odpowiedzi na pytania w drodze ze szkoły lub przy wspólnym posiłku.
- + Znaleźć chwilę spokoju, usiąść i w swoich ulubionych kolorowych notatnikach zapisać odpowiedzi. Następnie, jeśli oboje czujecie się swobodnie, zamieńcie się notatnikami i pomyślcie o swoich odpowiedziach.
- + Narysować swoje odpowiedzi i wyjaśnić sobie nawzajem, co przedstawiają rysunki – umieśćcie je na lodówce lub ścianach.
- + Zrobić zdjęcia obiektów, osób i miejsc, które odzwierciedlają Wasze odpowiedzi, i utworzyć wspólny album ze zdjęciami albo opublikować je w mediach społecznościowych.



Zapisz zrzut ekranu następnej strony, zachęć dziecko do wypełnienia kwestionariusza, a następnie udostępnij go w mediach społecznościowych, oznaczając profil @dove



Jestem wyjątkowa/-y pod wieloma względami. W tym

--

Trzy rzeczy, które lubię robić

--	--	--

Trzy rzeczy, w których jestem dobra / -y

--	--	--

Doceniam moje ciało, ponieważ pozwala mi ono...

--

Jestem dumna/-y z historii mojej rodziny, ponieważ...

--

Twoja kolej

Mamy nadzieję, że Przewodnik okazał się pomocny dla Ciebie i wyjątkowego dziecka, które jest obecne w Twoim życiu.

Podziel się działaniami, które podjęłaś/ podjąłeś, i poradami. Pamiętaj o naszych Listach działań, inicjując rozmowy i promując pozytywne postrzeganie obrazu ciała. Co najważniejsze, rozmawiaj z dzieckiem o tym, co myśli i jak się czuje. Takie postępowanie wzmocni zaufanie i pomoże mu dostrzec, że szanujesz i kochasz tę wyjątkową osobę, którą jest.

I pamiętaj, pomijając sporadyczne zmartwienia, jest to dla Ciebie niezwykle ekscytujący i satysfakcjonujący czas na obserwowanie, jak Twoje dziecko wyrasta na pewnego siebie, niezależnego młodego dorosłego, rozpoczynającego szczęśliwe, satysfakcjonujące życie. Jesteś kluczową częścią tego procesu!

Chcesz wiedzieć więcej?

Liczne materiały, w tym video, ćwiczenia, opisy przypadków i profesjonalne porady, dostępne są na
dove.com/selfesteem



Naszą misją jest zmiana przyjętej definicji piękna! Dołączysz do nas?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother–Daughter Body Image and Well–Being Intervention. *Health Psychology*, 35, 996–1006. doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 157–169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8, 101–109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image*, 6, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Doceń swoje ciało, by pomóc swojemu dziecku

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

Media społecznościowe, filtry i Rozmowa Na Temat 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. 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.eclim.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

Pokonaj Nękanie

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 Dymorphic 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

Funkcjonowanie Ciała

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.

Podziękowania



Do powstania artykułów w Przewodniku przyczyniły się następujące ekspertki z Centrum Badań nad Wyglądem Uniwersytetu Zachodniej Anglii w Bristolu:

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

Dziękujemy również Globalnej Radzie Doradczej Projektu Dove Self-Esteem w latach 2013–2016 za ich udział i wkład.

