

Dove

Programul

Ai încredere în tine



Ghid practic pentru consolidarea încrederii

Cum să creștem încrederea
în propria înfățișare - ghid pentru adulți,
tineri și copii



Cuprins

04 Introducere

Misiunea noastră - să schimbăm conceptul de frumusețe. Vă alăturați nouă?

06 Apreciați-vă corpul și astfel vă veți ajuta copilul

Prin exemplul personal, vă veți ajuta copilul să se simtă bine cu corpul său.

08 Discuții despre rețelele sociale, filtre și selfie-uri

Ajutați-vă copilul să navigheze în lumea virtuală.

12 Fără sfaturi toxice: Ghidul părinților

Impactul sfaturilor toxice de frumusețe de pe social media.

20 Îvingeți bullying-ul

Susțineți-vă copilul atunci când se confruntă cu bullying și tachinări legate de aspectul fizic.

26 Îmbunătățirea comunicării dintre dumneavoastră și copil

Un instrument util care să vă ajute să faceți față conversațiilor dificile.

32 Despre corpurile noastre

Descoperiți beneficiile concentrării asupra sentimentelor și funcțiilor corpurilor noastre.

36 Celebrarea individualității

Reflecțați asupra trăsăturilor unice, trăsăturilor moștenite și asupra talentelor copilului dumneavoastră pentru a-i oferi încredere în sine.

Misiunea noastră: să schimbăm conceptul de frumusețe.

Vă alăturați nouă?



Pentru noi frumusețea este o sursă de încredere, nu de anxietate. Misiunea noastră pentru Dove este de a ne asigura că generația următoare crește bucurându-se de modul în care arată, ajutând tinerii să își crească stima de sine și să își atingă potențialul maxim. Ghidul practic pentru consolidarea încrederii a fost scris de experți și conceput pentru adulții, ca dumneavoastră, care dorec să ajute un copil special din viața lor, în lupta cu neîncrederea în aspectul fizic.

Deci, dacă sunteți părinte, bunic, profesor, mătușă, unchi, un prieten mai mare în care copilul are încredere sau dacă pur și simplu aveți grijă de un copil, acest ghid este pentru dumneavoastră!

Misiunea noastră:
să ajutăm mai mult de

250
DE MILIOANE

de tineri din întreaga lume prin
programele educaționale Dove
de creștere a stimei de sine
și de depășire a problemelor
legate de aspectul fizic.

Studiile arată ca adulții sunt luați drept modele de către tineri, atunci când este vorba despre încrederea în aspectul fizic. Având la îndemână sfaturi, instrumente și abilități potrivite, puteți avea o influență pozitivă asupra unui copil special din viața dumneavoastră și îl puteți ajuta să se simtă mai confortabil și să fie mai încrezător în propriul corp. Sperăm ca sfaturile și activitățile prezentate în ghid să vă ajute în această călătorie!

Știm că modul în care își percep corpul influențează puternic sănătatea fizică și mentală a tinerilor, aspirațiile lor educaționale și de asemenea, relațiile lor. Investind timp în articolele și activitățile din acest ghid, investiți de fapt în sănătatea și bunăstarea copilului dumneavoastră.

Aceste articole au fost scrise pentru adulții care vor să ajute copiii și adolescenții.

Puteți alege oricare dintre articolele și activitățile care se potrivesc cel mai bine etapei de dezvoltare în care se află copilul dumneavoastră.

Nu uitați! Fiți receptiv și distrați-vă pe parcurs! Succes și mulțumim că v-ați alăturat misiunii noastre de a ajuta generația viitoare să fie încrezătoare în propriile corpuri.

Stima de sine

percepția noastră generală asupra propriei valori

Încredere în aspectul fizic

ceea ce gândim sau simțim despre felul în care arătăm și ceea ce pot face corpurile noastre



Apreciați-vă corpul și astfel vă veți ajuta copilul

01

Dacă vreți ca fiica sau fiul dumneavoastră să crească având o stimă de sine și o încredere în aspectul fizic puternice, nu trebuie să faceți decât un singur lucru: să vă acceptați și să vă apreciați atât pe dumneavoastră, cât și propriul corp.

Autocritica este des întâlnită în rândul tinerilor - de câte ori nu i-ați spus copilului să nu se mai subestimeze? Uneori, chiar și adulții au o stimă de sine scăzută și este posibil ca fix de la dumneavoastră să preia, fără să vă dați seama, obiceiuri dăunătoare, prin exemplul pe care i l-ați dat criticându-vă mereu. V-ați surprins vreodată uitându-vă în oglindă nemulțumit sau plângându-vă de modul în care arătați? Poate nici nu vă dați seama că faceți acest lucru.

Încrederea în aspectul fizic începe cu iubirea de sine

Este îngrijorător ce ne arată studiile: copiii ai căror părinți, profesori sau membrii ai familiei sunt nemulțumiți de cum arată, sunt predispuși să aibă, la rândul lor, probleme legate de neîncredere în aspectul fizic. Mai mult, nu mai ai parte de beneficiile pe care ți le aduce încrederea în aspectul fizic, și anume o mai bună sănătate fizică și mentală, bunăstare, relații mai fericite și mai multă încredere acasă și la locul de muncă. Nu e ușor să îți schimbi modul în care îți privești corpul, dar vestea bună este că vă vom oferi câteva sfaturi despre cum puteți începe să vă acceptați și apreciați mai mult corpul. La rândul său, copilul va prelua din atitudinea dumneavoastră pozitivă.

Acceptarea corpului

Listă de acțiuni



○ **Faceți o călătorie înapoi în timp**

Uitați-vă la fotografii cu dumneavoastră de acum câțiva ani. S-ar putea să observați că, deși erați nemulțumit de corpul dumneavoastră la vremea aceea, arătați chiar bine. Este un exercițiu minunat care vă va ajuta să vă acceptați corpul și să vă bucurați de el așa cum este.

○ **Recunoașteți meritul corpului dumneavoastră pentru toate prin câte a trecut**

Nu uitați! Corpul dumneavoastră a trăit, a muncit și a trecut prin viață. Ați avut grijă de copil, de alte persoane, ați înfruntat diverse lupte. Este firesc ca trupurile noastre să se schimbe pe măsură ce îmbătrânim. Corpul dumneavoastră este chiar uimitor și dacă îi oferiți un moment de recunoștință pentru tot ce a făcut, încrederea în aspectul fizic va crește cu siguranță.

○ **Nu vă comparați cu celebrități sau influenceri**

Nu uitați că imaginile pe care le vedem pe rețelele sociale și în reclame sunt adesea retușate digital folosind filtre și alte metode surprinzătoare. Fotografiile nu sunt realiste, de aceea nu este corect să vă comparați cu ele.

○ **Reconectați-vă cu propriul corp**

Luați-vă timp pentru a vă observa corpul și pentru a-l folosi. Câteva exerciții ușoare de întindere a gâtului și a spatelui, folosirea mâinilor, respirația profundă și lentă vă vor ajuta să simțiți că trupul dumneavoastră este acolo, puternic și prezent.



○ **Atitudinea pozitivă**

Discutați cu copilul despre lucrurile care vă plac unul la altul, legate de personalitate, realizări și talente. Menționați doar aspectele pozitive și oferiți exemple concrete. Fiți atent la calitățile pe care copilul le admiră la dumneavoastră și amintiți-vi-le atunci când aveți nevoie de un plus de încredere.

Alegeți un cuvânt secret cu copilul dumneavoastră, pe care să îl folosească atunci când aveți o atitudine negativă și dăunătoare față de propria persoană. Acest lucru vă va ajuta pe amândoi să fiți conștienți, iar pe copil îl va învăța să mențină o atitudine pozitivă asupra aspectului fizic.

○ **Apreciați-vă**

În fiecare dimineață, timp de o săptămână, așezați-vă în fața oglinzii și notați-vă, pe o foaie sau în minte, cinci lucruri pe care la apreciați la corpul dumneavoastră și cinci lucruri care vă plac la personalitatea dumneavoastră. Vorbiți cu copilul despre sentimentele pe care le aveți legate de propriul corp. Puneți accent pe lucrurile pe care le apreciați, în special pe cele legate de funcțiile acestuia. De exemplu: creativitate, mișcare, simțuri, capacitatea de a se odihni, vindeca și refaca.

Rețelele sociale

Discuții despre filtre și selfie-uri



Unele „discuții” se aseamănă cu un ritual de inițiere: discuții despre cum să îi faci față copilului răutăcios din clasă, despre sex, consimțământ și pubertate.

Acum, odată cu apariția și popularitatea rețelelor sociale, a selfie-urilor, a filtrelor care distorsionează modul în care arătăm, este momentul cel mai bun de a discuta despre toate aceste subiecte și de a vă ajuta copilul să navigheze în lumea virtuală.

Să începem!



Cum afectează rețelele sociale starea de bine?

O treime din adolescenți petrec trei (sau mai multe) ore pe zi pe rețelele sociale. Cu siguranță, rețelele sociale au și vor avea un rol important în viața noastră. Cu ajutorul lor, ținem legătura cu prietenii și familia noastră, păstrăm amintiri, cunoaștem oameni din medii diferite și chiar reușim să devenim așa în dansurile acum la modă.

Și atunci, de ce cu cât tinerii petrec mai mult timp pe rețelele sociale, cu atât sunt mai predispuși la a avea o încredere în sine scăzută, o stare de spirit proastă și o imagine negativă a propriului corp?

Oamenii de știință sunt de părere că mai degrabă modul cum tinerii folosesc rețelele sociale, decât timpul petrecut acolo, are un impact pozitiv sau negativ asupra vieții lor.

Participarea activă și distribuirea de poze și conținut pe rețelele sociale ne fac să ne simțim conectați și ne îmbunătățesc starea de spirit. Dar în aceeași măsură, ne putem simți singuri și deconectați atunci când petrecem prea mult timp în mod pasiv. Mai mult, participarea pasivă ne poate face să ne concentrăm prea mult pe felul în care arătăm și să credem că dacă nu arătăm într-un anumit fel, nu suntem suficient de buni.

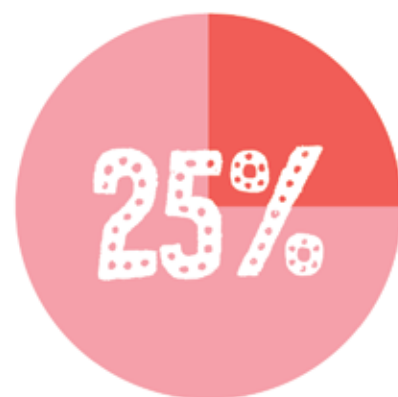
Când vine vorba despre legătura dintre rețelele sociale și neîncrederea în aspectul fizic, putem enumera și alte aspecte care au efect negativ, cum ar fi căutarea validării prin like-uri și comentarii și comparațiile dintre noi și ceilalți. Una dintre principalele cauze este faptul că fotografiile pe care noi le vedem în mediul online sunt modificate digital și nu sunt reprezentative pentru viața reală.



dintre adolescenți petrec cel puțin trei ore pe zi pe rețelele sociale



dintre fete spun că își compară corpul cu cel al altor persoane de pe rețelele sociale



dintre fete cred că nu arată suficient de bine fără editare foto



Percepția distorsionată față în față cu realitate

Tindem să vedem pe rețelele sociale doar momentele cheie ale vieților oamenilor și majoritatea dintre ei prezintă doar „cele mai bune” ipostaze ale lor. Dacă pozele pe care copilul dumneavoastră le vede în mediul virtual sunt toate atent selectate, prelucrate și editate, încrederea în aspectul fizic poate fi afectată.

Patru fete din cinci declară că își compară corpul cu cel al altor persoane din mediul virtual, astfel că încercarea de a posta „selfie-ul perfect” poate fi mai degrabă o obligație decât distracție. Cercetările noastre recente arată că în încercarea de a obține selfie-ul perfect, fetele fac, în medie, 14 fotografii înainte de a alege una singură pe care să o posteze. De asemenea, filtrele ne permit să ne modificăm înfățișarea pentru a atinge standardele de frumusețe irealiste: ștergerea imperfecțiunilor, iluminarea pielii, alungirea genelor, și lista poate continua.

Să faci selfie-uri și să folosești filtre poate reprezenta și o sursă de creativitate și liberă exprimare. Dar atunci când sunt folosite pentru a fi în conformitate cu standardele de frumusețe impuse de societate sau pentru că adolescentului îi lipsește încrederea de a posta pozele neditate, este un semn că există o problemă. De fapt, un sfert dintre fete cred că nu arată suficient de bine fără editare - deci acum este momentul perfect să vorbim despre selfie-uri și nu numai.



În încercarea de a obține selfie-ul perfect, fetele fac, în medie,

14

fotografii înainte de a alege una singură pe care să o posteze



Discuția despre selfie



Listă de acțiuni



- **Înțelegeți conceptul de percepție distorsionată**
Discutați despre tehnicile și instrumentele pe care oamenii le folosesc pentru a-și edita fotografiile și alcătuiți o listă împreună. Caută „A Selfie” pe Youtube. Este un scurtmetraj al proiectului Dove „Ai încredere în tine”, care dezvăluie secretele din spatele fotografiei perfecte de pe Instagram: poziția, unghiuri, lumina artificială, machiaj, filtre.
- **Nu picați în capcana comparației**
Când copilul dumneavoastră este pe o rețea socială, aduceți-i aminte că ceea ce vede sunt doar momentele importante, atent prelucrate, din viața cuiva. Discutați dacă e bine sau nu, să ne comparăm cu imaginile pe care le vedem pe rețelele sociale (indiciu: nu). Dacă aveți un adolescent, urmăriți împreună „Girls Room” pe Dove.com/GirlsRoom. Este un serial cu șase episoade, care abordează teme precum rețele sociale, cum ne privim corpul și comparațiile.
- **Nu dați importanță rețelelor sociale**
Discutați despre cum puteți folosi rețelele sociale pentru a interacționa activ cu alte persoane. Amintiți-le copiilor că nu trebuie să urmărească conturi care nu îi fac să se simtă bine sau că pot folosi butonul Hide în aplicații precum Instagram.



- **Abordați tema bullying-ul virtual**
Creați un plan legat de modul în care va aborda problema bullying-ului din mediul virtual. Copiii pot anunța un adult atunci când au o astfel de problemă. Și aduceți-le aminte că multe dintre rețelele sociale au funcții de hide (ascundere), block (blochează) și report bullying online (raportează bullying-ul online).
- **Creați conținut divers și real**
Discutați despre modalitățile de creare a unui spațiu virtual încurajator, divers și pozitiv atât pentru ei înșiși, cât și pentru ceilalți. Discutați despre cum pot posta conținut care să reflecte interesele, calitățile lor și activitățile cu prietenii, fără a scoate în evidență aspectul fizic. Lansați o provocare: o lună fără filtre și vedeți cum vă veți simți!
- **Învățați cum să recunoașteți reclamele**
Având în vedere că popularitatea influencerilor este mai mare ca niciodată, este foarte dificil să deosebim ce e reclamă și ce nu. Uitați-vă împreună cu copilul pe contul lui și încercați să identificați care sunt postări sponsorizate și care nu.
- **Deconectați-vă**
Încurajați-vă copilul să facă pauze ocazionale de la rețelele sociale, atunci când se simte copleșit și nu îi mai face plăcere. Setati limite de timp și faceți o plimbare, sunați un prieten sau ajutați-l să facă ceva creativ - orice lucru le face plăcere, departe de ecran.

Fără sfaturi toxice: Ghidul părinților

Impactul sfaturilor toxice de frumusețe de pe social media



1 din 2 fete susține că sfaturile toxice de frumusețe de pe social media duc la scăderea stimei de sine.

Fără îndoială – tinerii adoră să petreacă timp pe social media. 66% dintre fete petrec mai mult de o oră pe rețelele de socializare în fiecare zi. Aceste platforme au luat locul celebrităților ca sursă de inspirație și divertisment, iar fetele le folosesc pentru a obține sfaturi – mai ales atunci când vine vorba de frumusețe.

Social media poate fi și un lucru bun. Raportul nostru arată că social media poate fi un spațiu care le conferă fetelor încredere să se exprime. De asemenea, au posibilitatea de a vedea frumusețe diversă și autentică.



Însă lucrurile nu stau întotdeauna așa. Cu toate că social media devine un spațiu din ce în ce mai divers și tolerant, în același timp, poate promova sfaturi nocive de frumusețe, care pot distruge încrederea copiilor în ei și în corpurile lor.

În martie 2022, cu ocazia realizării unui studiu al Programului Dove Ai încredere în tine, peste 1000 de fete cu vârste cuprinse între 10 și 17 ani au fost întrebat despre standardele de frumusețe din social media, iar rezultatele au fost tulburătoare. 1 din 2 fete afirmă că sfaturile toxice de frumusețe de pe social media duc la scăderea stimei de sine. Lucrurile trebuie să se schimbe!

Alătură-te misiunii noastre și haide să transformăm sfaturile care sporesc încrederea de sine în normalitate când vine vorba de rețelele sociale! Acum este momentul să ne protejăm copiii de sfaturile toxice din social media, astfel încât să poată defini frumusețea așa cum își doresc.



Ce sunt sfaturile toxice de frumusețe?

Sfaturile toxice de frumusețe normalizează standarde nerealiste de frumusețe, promovează practici potențial nocive, precum operațiile estetice, și transmit ideea că „perfectiunea” fizică este cheia către atingerea succesului și încrederii în sine.

Iată câteva exemple de trenduri ce promovează frumusețea toxică pe social media:

#Fitspiration

#Fitspiration sau #Fitspo sugerează faptul că poți avea un corp „ideal”, dacă urmezi anumite diete și sfaturi de pe un anumit cont sau dacă achiziționezi produse și servicii promovate de conturile respective. Postările care conțin tag-ul #Fitspo transmit o perspectivă îngustă a ceea ce înseamnă, de fapt, frumusețea și sugerează ideea că sportul nu este altceva decât o metodă prin care te poți încadra în aceste standarde.

De cele mai multe ori, postările care conțin tag-ul #Fitspo sexualizează corpurile femeilor sau le reduc la stadiul de obiect (de exemplu, fotografiile ce nu includ zona capului sau care arată doar anumite părți ale corpului, îmbrăcăminte sumară sau diferite ipostaze) și încurajează privitorii să se axeze doar pe felul în care arată corpul lor – nu pe ceea ce poate face sau pe sentimentele trăite. La începutul anului 2022, peste 74 de milioane de postări pe Instagram includeau tag-ul #Fitspo.

#Thinspiration

Postările care conțin tag-urile #Thinspiration sau #Thinspo sunt deseori fotografii cu persoane foarte slabe, imagini cu citate care descurajează mâncatul sau sfaturi despre diete restrictive. Deși multe platforme online au încercat să restricționeze accesul la acest tip de postări, eliminând tag-ul #Thinspo din funcțiile de căutare și interzicând conturile toxice, tinerii pot găsi în continuare modalități de a ocoli aceste restricții, schimbând tag-urile sau numele de utilizator.

Studiile arată că doar
10 minute

de expunere la postările #Fitspo și #Thinspo duc la scăderea încrederii, a stimei de sine și a bunei dispoziții în cazul utilizatorilor de social media.

Proceduri cosmetice și chirurgicale

Pe anumite conturi, inclusiv ale unor chirurghi esteticieni foarte cunoscuți, se postează recomandări care normalizează și banalizează durerea asociată unor proceduri cosmetice și chirurgicale, ca de exemplu fillere, injecții, „liftingul feselor”, mărirea sânilor sau operația la nas.

Aceste sfaturi transmit ideea că procedurile cosmetice sunt metoda prin care poți obține corpul „ideal”, însă nici unul dintre ele nu ia în calcul riscurile la care poate fi supusă sănătatea.

Studiile arată că expunerea la acest tip de sfaturi poate crește probabilitatea ca fetele să își dorească astfel de intervenții. De asemenea, postările care conțin tag-uri precum #Fitspo și #Thinspo nu au un impact benefic asupra comportamentului.

De aceea, trebuie să acționăm acum și să îi ajutăm pe tineri să identifice și să elimine din feed sfaturile toxice de frumusețe.

Sfaturi toxice de frumusețe: scurte definiții

- + Sfaturi toxice de frumusețe: conturi și postări pe social media care normalizează standardele nerealiste de frumusețe și care promovează practici nocive.
- + #Fitspo: trend online care sugerează tinerilor că dacă țin diete sau iau suplimente alimentare, pot avea corpul perfect.
- + #Thinspo: trend online cu imagini ale unor persoane foarte slabe sau cu citate care descurajează mâncatul.
- + Proceduri cosmetice și chirurgicale: de cele mai multe ori, sunt scumpe și potențial periculoase. De exemplu, fillere, injecții, gluteoplastie (cunoscută și sub denumirea de „lifting al feselor”), augmentare mamară sau rinoplastie (cunoscută și sub denumirea de „operație la nas”).



Fără sfaturi toxice în 4 pași



Cum îți protejezi copilul de sfaturile toxice din social media

Pasul 1: Pregătește

4 din 5 fete și-ar dori să vorbească cu părinții despre cum să gestioneze sfaturile toxice primite în online. Așadar, primul pas este familiarizarea cu ceea ce presupune social media.

Începe prin a petrece timp pe platformele populare precum TikTok, Instagram, Youtube, Facebook, Snapchat și Twitch.

Familiarizează-te cu aceste platforme și verifică funcțiile de securitate care permit utilizatorilor să blocheze, să raporteze și să dea unfollow conturilor care transmit sfaturi toxice.

Vorbește cu copilul despre conturile, postările și filmulețele care îi plac și întreabă-l de ce.

Pasul 2: Discută

Ne dorim să discutăm cu tinerii astfel încât să îi ajutăm să identifice standardele nerealiste de frumusețe și să se gândească la modalități de a se feri de sfaturile toxice din social media.

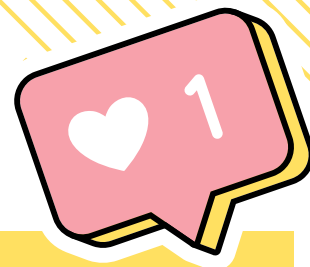
Nu uita: trebuie să acționăm cu blândețe, astfel încât să transformăm social media într-un spațiu constructiv – nu este vorba despre controlarea conturilor lor.

Spuneți-le că ați citit câteva statistici interesante (ca de exemplu cele din raportul Dove Ai încredere în tine și social media) și că sunteți curioși să le aflați părerea despre ele. Puteți chiar să le arătați pe cine urmăriți pe social media și să-i întrebați ce părere au despre aceste postări.



Amintește-i copilului să nu se compare cu alte persoane

56% dintre fete afirmă că nu se pot ridica la nivelul standardelor de frumusețe impuse de social media.



Iată câteva sugestii despre cum puteți aborda această problemă:

Este problematic să te compari cu persoane din mediul online, pentru că multe poze sunt editate, au fost făcute de profesioniști și nu au legătură cu realitatea. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „capcana comparației” și inclusiv adulții pot cădea în ea.

Discutați împreună cu tânărul dacă este corect să se compare cu persoanele pe care le urmărește.

Arătați-i faptul că majoritatea fotografiilor sunt rezultatul aplicării de filtre și editării – ca să nu mai vorbim de faptul că în spatele multor postări se află, de fapt, profesioniști.

Dezbateți dacă aceste conturi pot fi resurse de încredere atunci când vine vorba de alimentație, sport și standarde de frumusețe.

Amintiți-le tinerilor că inclusiv celebritățile se confruntă, uneori, cu o încredere scăzută în ceea ce privește aspectul fizic, cu îndoială, comentarii negative, și că se luptă, la rândul lor, pentru a-și menține sănătatea mentală.

Încurajați-i să-și amintească că ceea ce văd pe social media sunt poze și filmulețe atent selecționate – rareori este vorba despre viața reală.

Dacă încă mai este nevoie de convingere, propuneți-le să urmărească Girl's Room, un serial cu șase episoade destinat tinerilor, care abordează probleme precum capcana comparației, social media și imaginea asupra propriului corp. Sau scurtmetrajul „Despre Selfie-uri”, care prezintă câteva tehnici folosite pentru a distorsiona digital postările de pe social media.

**Către serialul Girl's
Room**

Găsiți exemple împreună

#Ad

Instrucțiuni



Începeți prin a găsi exemple în online. Căutați #BeautyHack pe TikTok sau #Ad pe Instagram. Puteți verifica împreună conturile pe care deja le urmăriți pentru a identifica reclamele. Veți observa imediat că multe postări de pe social media sunt, de fapt, reclame plătite, iar recomandarea, uneori, nu este reală.



După ce ați identificat o reclamă, iată șase subiecte de discuție cu copilul:

- + Ce se vinde în această postare?
- + Persoana respectivă face o recomandare reală sau postează produsul doar pentru că a fost plătită?
- + De ce crezi că a primit bani de la brand pentru a posta produsul? Pentru că sunt experți în domeniu? Sau doar pentru că au mulți followeri?
- + Face postarea promisiuni nerealiste despre ce se va întâmpla dacă veți cumpăra produsul?
- + E bine să ne comparăm cu persoana din postare? Sau aceasta a folosit filtre, aplicații, lumini artificiale pentru a-și edita pozele?
- + În timp, ce impact are recomandarea aceasta asupra modului în care tinerii înțeleg conceptul de frumusețe și asupra încrederii lor?

Pasul 3: Filtrează

Instrucțiuni:



- + Uitați-vă prin feed-uri împreună timp de 10 minute și gândiți-vă la sentimentele pe care vi le stârnesc anumite postări.
- + Discutați care conturi vă fac să vă simțiți bine-dispuși sau creativi și care vă diminuează stima de sine sau încrederea în aspectul fizic.
- + Apoi, arătați-le tinerilor (dacă nu știu deja) cum să le dea block sau report conturilor cu sfaturi toxice.
- + Faceți un pact pentru a elimina sfaturile toxice din feed împreună, dând unfollow conturilor sau ascunzând postările care vă fac să vă îndoiiți de propria persoană.
- + Dacă, după o săptămână în care nu văd asemenea postări în social media, tinerii se simt mai încrezători, încurajați-i să dea unfollow definitiv acelor conturi.
- + Raportul nostru a arătat că 72% dintre fete s-au simțit mai bine după ce au renunțat la sfaturile toxice de pe social media, așadar exercițiul acesta este, cu siguranță, benefic.



Lasă-te inspirat de modele pozitive

Odată ce ați îndepărtat sfaturile toxice, este timpul să urmăriți modele care educă, inspiră, aduc bucurie, stârnesc creativitate și te fac să te simți vesel și încrezător.

Pentru ca feed-ul să rămână un spațiu constructiv, setați alerte în calendar sau notați-vă în agendă pentru a face acest exercițiu o dată pe lună, dând unfollow conturilor care promovează sfaturi toxice.

Nu uita: Social media furnizează conținut în funcție de postările cu care utilizatorii interacționează cel mai mult. Asta înseamnă că postările la care tinerii dau like și conturile pe care le urmăresc determină ce vor vedea în viitor. Acest lucru este valabil și pentru adulți.

Pasul 4: Repetă

Pentru a încuraja obiceiurile noi și schimbarea, rugați-i pe tineri să folosească #FărăSfaturiToxice pentru a vă spune ce au învățat, astfel încât, la rândul lor, să le poată da încredere și să își poată informa prietenii și urmăritorii.

Nu uitați să discutați cu alți părinți, tutori și mentori pentru a spori gradul de conștientizare cu privire la standardele toxice de frumusețe și la sfaturile de pe social media.

Cu ajutorul vostru, putem consolida încrederea în sine și în propriul aspect fizic a 250 de milioane de tineri din întreaga lume.

Iată câteva conturi autentice, fără filtru, care susțin diversitatea și care promovează o perspectivă pozitivă asupra frumuseții:

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

De asemenea, încurajați-vă copiii să urmărească persoane care îi ajută să își dezvolte

Învingeți bullying-ul

Este copilul dumneavoastră tachinat din cauza aspectului fizic?

04



De la tachinări la bullying, ajutați-vă copilul să navigheze prin această furtună emoțională.

Hărțuitorii sunt rareori originali atunci când vine vorba de insulte. Care erau cele mai folosite tachinări și insulte când erăți mic? Aragaz cu patru ochi, pistruiatul sau grăsănelul.

Cel mai probabil, porecelele pe care ni le amintim de când eram mici, sunt legate de aspectul fizic. Din păcate, lucrurile stau cam la fel și pentru copiii noștri. Una dintre cele mai întâlnite forme de bullying pentru elevii din ziua de azi este cea legată de aspectul exterior. Hărțuitorii se concentrează pe particularități fizice, cum ar fi greutate, culoarea pielii, părul, trăsături faciale neobișnuite (de exemplu cicatrice sau semne din naștere) și stilul personal care nu se încadrează în cele mai noi tendințe.

În primul rând, trebuie să înțelegem ce înseamnă conceptul de bullying. Copiii se ceartă, se tachinează, se șicanează. Bullying-ul este diferit. Pe pagina de internet StopBullying a guvernului american, termenul este definit ca „un comportament agresiv, nedorit, ce implică un dezechilibru de putere reală sau percepută. Bullying-ul include acțiuni precum amenințările, răspândirea de zvonuri, atacarea verbală sau fizică a unei persoane și excluderea deliberată dintr-un grup a cuiva.” Se poate întâmpla atât în mediul virtual, cât și în viața reală.



De ce hărțuitorii se concentrează pe aspectul fizic

„Aceasta este o etapă a vieții în care tinerii descoperă cine sunt și experimentează moduri de a se exprima. Aspectul joacă un rol extrem de important în acest proces”, explică expertul în cazurile de bullying din Anglia, Liz Watson, care îi consiliază pe adolescenți și părinți în acest domeniu. „Adolescenții își explorează identitatea prin modul în care arată și învață despre modul în care societatea reacționează.”

Ajutați-vă copilul să gestioneze situațiile de bullying

E posibil să ajungeți în impas încercând să găsiți cea mai bună cale de a începe o discuție cu copilul dumneavoastră, de teamă ca el să nu se închidă și mai mult în sine.

Însă, Watson ne spune că cel mai bine este să discutăm deschis. „Nu trebuie să începeți neapărat prin a menționa bullying-ul,” ne sfătuiește ea. „Mai degrabă, încercați ceva de genul: Îmi fac griji pentru tine. Cred că ești nefericit”.

Sau puteți începe discuția într-un mod neutru, punând întrebări despre cum a decurs ziua, despre momentele care i-au plăcut sau care i-au neliniștit. De exemplu: Ce lucru bun ți s-a întâmplat azi? Ți s-a întâmplat și lucruri rele? Ai stat cu prietenii în pauză? Cum a fost în autobuz?

Aceste întrebări i-ar putea ajuta să se deschidă. De asemenea, le puteți spune că nu vor avea probleme și că sunteți acolo pentru a-i ajuta, dar explicați-le foarte clar că puteți face acest lucru doar dacă știți care este cu adevărat situația. Dacă insistă că nu s-a întâmplat nimic, nu îi presăți. Însă, fiți cu ochii pe oricare dintre semnele menționate anterior.

Fiți alături de ei

Rezolvarea problemelor de bullying este un proces de lungă durată. Așadar, fiți răbdător și încercați să înțelegeți prin ce trece copilul dumneavoastră. Arătați-le că sunteți alături de ei, că îi susțineți și reamintiți-le că nu trebuie să își schimbe aspectul fizic - împreună puteți găsi o cale de a aborda problema.



Care sunt semnele bullying-ului?

- + **Modificări comportamentale sau ale stării emoționale**
Au devenit brusc mai retrași și mai agresivi decât de obicei?
- + **Semne fizice**
Răni inexplicabile precum julturi sau vânătăi, haine rupte
- + **Evitarea școlii**
Găsirea scuzelor și simularea bolii
- + **Lipsa interesului**
În special în privința lucrurilor care în mod normal le fac plăcere

Alte aspecte de urmărit, ce pot indica faptul că sunt hărțuiți, în special din cauza aspectului fizic.

- + **Modificarea stilului în care se îmbracă sau alte schimbări de stil radicale**
De exemplu, nu mai poartă ochelari sau poartă machiaj excesiv.
- + **Încercarea de a-și ascunde corpul**
Purtatul hainelor largi, care le ascund forma corpului sau purtatul părului pe față pentru a ascunde pielea.

Desigur, multe dintre aceste semne pot fi normale în adolescență, ceea ce înseamnă că este și mai important să dialogați deschis unul cu altul.



Învingeți bullying-ul

Lista de acțiuni



- Arătați-le copiilor dumneavoastră că nu sunt singuri.**
Vorbiți-le despre experiențele proprii din perioada adolescenței. Poate că ați fost tachinat din cauza unei particularități fizice, dar acum vă dați seama că asta vă face special.
- Colaborați**
Ajutați-i să dezvolte o strategie de gestionare a bullying-ului, dar asigurați-vă că aveți acordul lor pentru fiecare etapă a planului.
- Reasigurați-i**
Spuneți-le că nu este nimic în neregulă cu felul în care arată și că îi admirați pentru ceea ce îi definește ca om.
- Dați-le încredere**
Există multe motive pentru care unii oamenii îi hărțuiesc pe alții. Uneori, hărțuitorii au fost și ei hărțuiți la rândul lor sau au o stimă de sine foarte scăzută. De obicei, cea mai bună metodă de contraatac este să înțelegi situația prin care trece hărțuitorul și să îi ții piept. E nevoie de curaj, dar o posibilă reușită poate crește încrederea în sine, transformând o experiență negativă într-una de dezvoltare a încrederii personale.
- Explicați-le**
Ajutați-i să înțeleagă de ce unii oameni îi hărțuiesc pe alții. Uneori, hărțuitorii se simt încurajați de anonimitatea conferită de rețelele sociale. Amintiți-i copilului că este în regulă să se deconecteze și să se îndepărteze de situațiile neplăcute din mediul virtual. Alteori, hărțuitorii se pot confrunta cu probleme în familie sau există alți factori care îi fac să reacționeze violent. Dacă copilul dumneavoastră se concentrează pe comentariile negative primite de la hărțuitori, ajutați-l să creeze un set de mesaje interioare, care reduc impactul negativ al comentariilor (de exemplu: Sunt o persoană bună și merit să fiu tratat cu blândețe). Ajutați-l să vadă cum fericirea întregii familii contribuie la creșterea încrederii în sine și să manifeste empatie față de persoanele mai puțin norocoase.



- Faceți o schimbare**
Dacă bullying-ul are loc în cercul lor de prieteni, încurajați-i să își facă prieteni noi.
- Recunoașteți-le emoțiile**
Validați sentimentele copilului dumneavoastră. Dacă se simte luat în derâdere de batjocuri, gesturi sau alte forme de bullying, nu îl sfătuiți să ignore ce se întâmplă. Ascultați-l și credeți povestea lui.
- Identificați tiparele și raportați-le sau blocați-le pe rețelele sociale**
Aflați unde și când are loc bullying-ul. Dacă este hărțuit în anumite locuri sau în anumite perioade (de exemplu: la școală, pe o aplicație), ajutați-l să își dea seama și să evite sau să își roage prietenii să îl însoțească în momentele și locurile respective. Amintiți-i să folosească opțiunile de block și report ale aplicațiilor.
- Convingeți-i să vorbească cu un adult de încredere**
Dacă bullying-ul se petrece la școală sau implică elevi, încurajați-i să vorbească cu un adult la școală. Cel mai bine este ca prima dată să vorbească cu dirigintele și abia apoi să luați alte măsuri, dacă este nevoie.
- Luați personal legătura cu școala**
Dacă nu e dispus să discute cu dirigintele, discutați dumneavoastră cu acesta. Majoritatea școlilor au programe anti-bullying și vor ști cum să abordeze situația. Dar asigurați-vă că fiul sau fiica dumneavoastră știe exact ce aveți de gând să faceți, ori altfel se va simți trădat.
- Gândiți-vă dacă și când e bine să vă implicați**
Ar putea fi mai bine dacă copilul dumneavoastră ar putea gestiona singur problema, având asigurat sprijinul dumneavoastră constant.
- Aduceți întăriri**
Căutați sfaturi pe website-urile specializate în anti-bullying, unde poate primi sprijin de la tineri de vârsta lui sau căutați sfaturi de la consilieri care îl pot ajuta să își îmbunătățească modul în care se simte și creați strategii de gestionare a situației.

Tachinarea în familie

Când se ajunge la bullying?

Glumele și tachinarea sunt frecvent întâlnite în familii, însă pot duce la reducerea stimei de sine, atunci când sunt atinse puncte sensibile.

Odată cu trecerea în adolescență a copilului dumneavoastră, este normal ca el să devină mai sensibil la glumele legate de aspectul fizic, iar membrii familiei pot să nu observe impactul pe care îl au cuvintele asupra adolescentului.

Bineînțeles, discuțiile serioase și tachinările drăgăstoase fac parte din ceea ce înseamnă o familie. Astfel, copiii își pot dezvolta și explora propriile opinii și pot rezista mai ușor criticilor, de care vor avea parte în fiecare zi. Cu toate acestea, trebuie să vă gândiți foarte bine la ce anume contribuie la întărirea caracterului copilului și la ceea ce îi subminează încrederea.



Vă sună cunoscut?

Un studiu recent apărut în publicația „Journal of Adolescent Health” arată că aproximativ jumătate dintre adolescenți au fost tachinați de către membrii familiei din cauza aspectului fizic.

Chiar și tachinarea în joacă din partea celor dragi, referitoare la aspectul fizic, poate avea un impact puternic asupra tinerilor, ducând la subminarea încrederii în sine pe termen lung.

Cuvintele spuse în glumă pot fi dureroase

„Copiii care au parte de critică sau tachinare legate de aspect, venite din partea membrilor familiei, sunt mai predispuși decât cei care nu sunt tachinați, să își controleze greutatea prin metode dăunătoare, să fie nemulțumiți de propriul corp, să se compare cu prietenii, să fie obsedați de aspect, să aibă un nivel mai redus al stimei de sine și să fie mai deprimați” spune prof. Phillippa Dietrichs, psiholog, cercetător și expert în acceptarea propriului corp.

De partea cealaltă, familiile care se susțin și au relații calde au efect pozitiv asupra copiilor în ceea ce privește imaginea corporală și satisfacția propriului corp. Deci, care este cea mai bună metodă de a gestiona situația?

Puneți-vă în locul copilului și faceți o departajare

Gândiți-vă care este linia fină care desparte glumele de tachinări, chiar și fără intenție, și care duc la scăderea încrederii în propriul corp. Dacă luați măsuri, puteți evita apariția unei probleme în familie.

Un prim pas este să dezvoltați strategii proactive de gestionare, pe care copilul dumneavoastră să le folosească atunci când se confruntă cu situații de tachinare în familie. Ar putea fi ceva foarte simplu, precum ignorarea comentariilor sau ceva mai direct, cum ar fi confruntarea persoanelor care fac comentariile răutăcioase. Spuneți-i persoanei respectivă despre cum îl afectează tachinarea pe copilul dumneavoastră.

Recunoscând faptul că tachinarea legată de aspectul fizic este dureroasă, descurajând activ aceste tipuri de manifestări și ajutându-vă copilul să dezvolte strategii de gestionare a situațiilor, veți face pași importanți spre creșterea lui și spre protejarea încrederii sale în propriul corp.

Evitați să spuneți



„Parcă tenul lui X sau Y arată mai rău în ultimul timp!”



„Trebuie să mergi la sală ca să arăți și tu ca un bărbat!”



„Nimeni nu va ieși cu tine cu părul ăla!”



„la uite, ce drăguț ești așa grăsuț ca un bebeluș!”



Tachinarea în familie

Listă de acțiuni



Fiți atent la comentariile care îl pot răni

La întâlnirile de familie, fiți atent la comentariile și discuțiile cu conotație negativă sau care îl pot face pe copil să se simtă jenat sau complexat; discuții despre greutate, forma corpului, culoarea pielii, frizură sau aspect fizic.

Intervenți în discuție și schimbați subiectul

Încercați să schimbați subiectul fără mare vâlvă - puteți să discutați cu persoanele respective în particular, dacă e nevoie - și asigurați-vă că fiica/fiul dumneavoastră știe că au fost niște comentarii nepotrivite. Spuneți-i că este perfect așa cum este el și că îi stați la dispoziție, dacă vrea să discute despre subiect.

Discutați între patru ochi

Dacă vreun membru al familie continuă să-l tachineze pe copil (sau pe altcineva în fața copilului) despre subiecte legate de corp și aspect fizic în general, luați în calcul o discuție în particular cu persoana respectivă. Nu vă manifestați emotivitatea prea mult, nu atacați persoana respectivă și păstrați un limbaj cât mai neutru. Uneori, aceste discuții trebuie abordate subtil, dar există și momente când trebuie abordate direct. Abordarea unui adult, membru al familiei, este diferită de cea a unui copil.



Explicați-i situația

Clarificați de ce este important să evităm discuțiile despre aspect și de ce nu trebuie să dăm așa mare importanță aspectului fizic sau rugați membrii familiei să nu mai facă sub nicio formă comentarii la adresa corpului și felului în care arată copilul.

Cum începeți o conversație

Ce comentarii făcute de membrii familiei l-au rănit pe copilul dumneavoastră? Există vreun subiect mai sensibil pentru el?

Folosiți-vă de lucrurile învățate pentru a avea o comunicare mai bună cu membrii familiei.

Are copilul dumneavoastră curaj să vorbească cu ceilalți membri ai familiei despre cuvintele care l-au rănit?

Îmbunătățirea comunicării

dintre dumneavoastră
și copil

05

+

○

●

Discuții despre aspectul fizic

Sau cum cuvintele pot influența
încrederea în propriul corp

Greutatea, nemulțumirile legate de cum ne stă părul pot părea metode bune de a începe conversații cu alte persoane, dar ar trebui să luăm în calcul și efectele secundare ale unei astfel de abordări.

Nu mai discutați despre înfățișarea fizică, nu vă mai aduceți critici negative, ci începeți un nou fel de conversație, pozitivă. Veți observa că vă veți simți mai bine.

Să începem!



Vorbitul despre corpul nostru este în unele prietenii sau familii ca o lege nescrisă. Vorbim constant și știți deja replicile:

„Doamne, tenul meu arată groaznic azi!” sau „Wow, ce bine arăți! Ai mai slăbit?”

93%

dintre femei vorbesc
despre corpurile lor

Învățați-vă copilul să vorbească pozitiv despre corpul lui

Dacă nu obișnuiești să ai remarci răutăcioase, atunci ești în minoritate. Un studiu apărut în publicația „Psychology of Women Quarterly” a constatat că 93% dintre femei discută despre propriul corp. Dar nici bărbații nu sunt mai prejos, arată un studiu publicat în Psychology of Men and Masculinity.

Persoanele care vorbesc despre propriul corp, indiferent de formă și mărime, sunt mai predispuse să se confrunte cu o încredere în sine scăzută.

Cuvintele pot avea un impact uriaș asupra stimei de sine, iar faptul că vorbim negativ în mod constant despre corpul nostru, ne poate induce ideea că există un singur tip de corp care trebuie luat drept standard de frumusețe. Trebuie să ieșim din acest tipar, dacă vrem să ne creștem copiii încrezători în propriile corpuri.

Jess Weiner,

expert în acceptarea propriului corp.



Discutați mai puțin despre propriul corp în viața de zi cu zi

O simplă discuție de doar trei minute despre propriul corp poate duce la o stare generală proastă și creșterea gândurilor negative asupra propriului aspect fizic.

Reducerea acestor discuții ar trebui să aibă un impact semnificativ asupra modului în care vă simțiți.

Aveți grijă la complimentele dăunătoare

Discuțiile despre înfățișare nu se referă doar la critici. Discuțiile despre aspectul fizic, chiar și într-un mod pozitiv, pot duce la întărirea ideii de standard de frumusețe nerealist. Spunându-i unei prietene că arată bine și apoi întrebând-o „Ai mai slăbit?”, îi veți lăsa impresia că greutatea ei este subiect de discuție pentru dumneavoastră, susținând astfel stereotipul conform căruia suplețea înseamnă frumusețe.

Copiii noștri prind din zbor limbajul pe care îl folosim și subiectele pe care le abordăm. În final, ar putea părea că aspectul fizic este principalul criteriu după care ne ghidăm când ne evaluăm pe noi înșine, dar și pe ceilalți. Oare așa ne dorim să îi învățăm pe copiii noștri să se autoevalueze?

Trebuie să ne învățăm copiii că
frumusețea este o stare de spirit.

Dacă noi ne apreciem, nu contează ce spune lumea - putem pași cu capul sus.



Discuții legate de aspectul fizic

Listă de acțiuni



- **Spuneți-le prietenilor că v-ați plictisit să discutați despre aspectul fizic**

Fiți foarte atent data viitoare când vă întâlniți cu un prieten sau când verificați postările lui pe o rețea socială. Dacă acesta începe o discuție despre aspectul fizic, fiți direct. De exemplu, puteți spune: „Te apreciez mult și mă doare să aud că vorbești despre tine în acest fel.”

- **O provocare timp de o săptămână**

Propuneți-vă ca timp de o săptămână să nu discutați despre aspectul fizic și să nu vă criticați. Spuneți-le prietenilor și familiei planul dumneavoastră, astfel încât să vă poată susține și poate chiar să încerce provocarea. Nu uitați! Puteți face acest lucru atât în persoană, cât și în mediul virtual.

- **Fiți atenți la discuțiile despre aspectul fizic care au loc pe rețelele sociale**

Secțiunea de comentarii din dreptul selfie-urilor sau pozelor postate pe rețelele sociale este mediul potrivit pentru astfel de discuții. Evitați comentariile legate de aspectul fizic, menționând mai degrabă cât de bucuros sunteți că îi vedeți.



- **Înlocuiți aspectele negative cu cele pozitive**

Întocmiți o listă și înlocuiți fiecare aspect negativ cu unul pozitiv care să exprime recunoștință față de corpul nostru. De exemplu: „Sunt recunoscător pentru mâinile mele, care mă ajută să creez.” sau „Sunt recunoscător că burtica mea este o pernuță moale pe care îți poți odihni capul, când îți citești o poveste.”

Arătați-i copilului dumneavoastră această listă și încurajați-l să facă același lucru cu prietenii lui.

Ce vrea să spună?!

Un instrument de traducere pe care să îl folosiți împreună cu copilul dumneavoastră, pentru a facilita comunicarea și a evita neînțelegerile.



Aveți senzația că vă certăți din orice cu copilul dumneavoastră? Ar trebui să fie ușor să comunicați, însă și mai ușor să apară neînțelegeri.

Îi spuneți ceva legat de modul în care s-a îmbrăcat și dispăre, trântind ușa. Îl întrebați ce a mâncat la prânz și o ia ca pe un atac la adresa alimentației sale.

În timp ce dumneavoastră doriți pur și simplu să le arătați cât de mult vă pasă de fericirea și starea lor de bine, modul în care reacționează ne arată că vorbiți două limbi diferite.

De aceea, am creat special pentru copilul dumneavoastră „Ce vrea să spună?! - Dicționarul Părinților”, care să îl ajute să înțeleagă ce vreți să spuneți de fapt.

Arătați-i dicționarul copilului dumneavoastră. Îl va ajuta să înțeleagă că nu vă doriți să îl supărați, atunci când vorbiți despre prietenii lui, alimentația, aspectul fizic sau viața lui socială și poate va îmbunătăți comunicarea dintre voi doi.

Faceți un pact cu copilul dumneavoastră pentru a vă atenționa unul pe altul atunci când înțelegeți greșit ce vreți să spuneți. O astfel de comunicare sinceră și deschisă duce la creșterea încrederii unul în altul și la întărirea relației dintre voi pe termen lung.

Ce vrea să spună?

Ce vor să spună părinții **CU ADEVĂRAT** atunci când spun toate acele lucruri enervante



Părinții spun:

„Sper că nu ieși afară așa îmbrăcat, nu?”

S-ar putea ca tu să înțelegi:

„Cu ce ești îmbrăcat? Arăți ridicol!”

Ce vor să spună:

„Arăți așa de matur, iar asta mă îngrijorează uneori!”

Părinții spun:

„Ce ai mâncat azi la prânz?”

S-ar putea ca tu să înțelegi:

„Cred că iar n-ai mâncat nimic, ca de obicei.”

Ce vor să spună:

„E important să ai grijă de tine și vreau să mă asigur că te hrănești corespunzător.”

Părinții știu că o alimentație sănătoasă este benefică atât pentru corp, cât și pentru minte. Și dacă te simți bine, vei fi cel mai fericit și împlinit.

Părinții spun:

„IAR stai pe telefon? Toată ziua stai pe telefon și trimiți mesaje cu prietenii cu care abia te-ai văzut.”

S-ar putea ca tu să înțelegi:

„Nu cred că prietenii tale sunt importante.”

Ce vor să spună:

„Ai stat cu prietenii tăi toată ziua. E important să îți faci timp și pentru tine și familie.”

Părinții tăi nu se vor supăra că petreci timp cu prietenii, dacă acorzi timp și familiei. Ei sunt chiar interesați de ceea ce faci, așa că de ce nu le-ai povesti cum a fost ziua ta?

Părinții spun:

„Iar ieși cu ei afară?”

S-ar putea ca tu să înțelegi:

„Nu-mi plac prietenii tăi și nu am încredere în ei. Au o influență negativă asupra ta.”

Ce vor să spună:

„Ai stat cu prietenii tăi toată ziua. E important să îți faci timp și pentru tine și familie.”

Dacă faci parte dintr-un grup de prieteni buni, te simți fericit și încrezător. Dar e normal ca părinții tăi să își facă griji când se gândesc că ai putea petrece timp cu prietenii care s-ar putea să te facă să nu te simți confortabil cu tine.

Despre corpurile noastre



×

+

+

○

Simțiți-vă bine, punând accent pe emoții și pe lucrurile pe care le pot face corpurile noastre.

Modul în care vorbim cu tinerii despre corpurile lor poate avea un impact mare asupra modului lor de gândire și asupra felului în care se simt.

Discuțiile despre felul în care corpurile noastre lucrează și despre lucrurile pe care le putem face cu ajutorul lor pot ajuta la îmbunătățirea stimei de sine și modului în care ne privim corpurile. Acest lucru îi va ajuta pe copii să dezvolte sentimente pozitive cu privire la aspectul fizic și de asemenea, să micșoreze impactul negativ pe care mass-media sau prietenii l-ar putea avea asupra lor.

Mai mult, concentrându-vă asupra felului în care corpurile noastre ne fac atât de diferiți și speciali, copilul dumneavoastră va învăța să prețuiască valorile personale care se găsesc atât în el, cât și în ceilalți.

Să începem!



De ce este important să vorbesc cu copilul meu despre ce poate face corpul nostru?

Copilăria este o etapă crucială în dezvoltarea atitudinii și comportamentului față de corpul nostru. Studiile arată că până și copiii de trei ani știu că „suplu înseamnă bine, gras înseamnă rău”, iar copiii cu vârste sub 10 ani dezvoltă atitudini negative cu privire la diferențele vizibile precum cicatricile faciale.

Conversațiile despre forma și mărimea corpului, culoarea pielii, textura părului și expresiile faciale s-ar putea să ia tot felul de forme, când vine vorba de cei mici.

Dar stați fără grijă, studiile arată că discuțiile cu copiii mici despre aspectul fizic nu sunt dăunătoare, dacă știm să comunicăm corespunzător.

Cum să discut cu copiii mei despre corpurile lor?

Cel mai bun mod de a vorbi despre corpul uman este să discutați mai degrabă despre ceea ce poate face el, și nu despre felul în care arată - putem include simțurile, capacitatea lui creativă și intelectuală, dar și mișcarea. Cu cât avem aceste discuții mai repede și mai des, cu atât putem crește stima de sine a copiilor, dincolo de aspectul fizic, și putem reduce, pe măsură ce cresc, riscul apariției problemelor legate de neîncrederea în propriile corpuri.



Scopul este ca ei să își aprecieze corpul, să îl considere valoros și să îl respecte, nu doar pentru felul în care arată. Dacă copilul dumneavoastră învață să se raporteze la propriul corp din interior (ce simte și ce poate face), nu doar din exterior, s-ar putea să îl aprecieze mai mult și să aibă grijă de el mai mult pe tot parcursul copilăriei și al vieții.

Dr. Stephanie Damiano, expert în imagine corporală și mamă a doi copii, spune: „Încerc să vorbesc cu copiii mei despre cât de uimitoare sunt corpurile noastre și despre cât de multe lucruri pot face. O posibilă temă de discuție ar fi: „Spune-mi un lucru pe care corpul tău l-a făcut astăzi și te-a făcut fericit!”

De asemenea, puteți discuta și despre lucrurile pe care corpul tău îți permite să le faci.

Dr. Zali Yager, expert în imagine corporală și mamă a trei copii, adaugă: „Copiii mei găsesc întotdeauna cel mai prost moment să îmi ridice bluza și să mă întrebe de ce burta mea este atât de moale și arată ca o cocă. Acesta este un moment bun pentru a exersa aprecierea față de funcționalitatea corpului. Totuși, v-ar ajuta să aveți câteva răspunsuri pregătite din timp, ca să nu fiți luați prin surprindere!

Lucruri precum: „Burtica mea moale mă ajută să te îmbrățışez mai bine” sau „picioarele mele puternice mă ajută să ridic toate jucăriile pe care tu le lași împrăștiate pe jos” îi pot demonstra copilului ca v-ați acceptat corpul și îl poate ajuta să aibă aceeași atitudine.

Asta înseamnă că nu îi mai pot face copilului meu complimente legate de aspectul fizic?

Este la îndemâna tuturor părinților să își complimenteze copiii pentru felul în care arată și este perfect normal, însă, încercați să creați un echilibru, oferind și complimente despre alte calități și talente.

În timp ce mulți oameni cred că a face complimente copiilor pentru felul în care arată, le va spori stima de sine, e posibil ca acest lucru, atunci când este făcut des, să creeze standarde și idealuri de frumusețe nerealiste. Astfel, copiii vor primi mesajul că aspectul lor fizic este una dintre cele mai importante calități pe care le au. Deja sunt asaltați de aceste tipuri de mesaje, din partea mass-mediei, cărților, prietenilor. Așadar, putem echilibra balanța, concentrându-ne pe alte atribute.

Idei de discuții cu copiii, punând accent pe lucrurile pe care le pot face corpurile lor și mai puțin pe aspectul fizic

Toate corpurile, indiferent de capacităților lor sau aspect fizic, merită apreciate și celebrate. De exemplu, vă puteți încuraja copilul să fie recunoscător pentru:

- + modul în care **simțurile** îl ajută să guste prăjituri delicioase, să citească o carte nouă și să asculte muzica preferată.
- + modul în care **funcțiile și sistemele corpului** îl ajută să doarmă, astfel încât să își refacă energia, să creeze noi amintiri, să digere hrana pentru a da energie și să respire! Și cât de interesant este modul în care pielea își reface celulele și se vindecă!
- + De asemenea, vă puteți axa pe **calitățile și abilitățile speciale**, precum creativitatea și comunicarea, pe care corpul lui le folosește: cu mâinile desenează, cu corzile vocale cântă sau râde cu prietenii, cu brațele îmbrățișează, iar creierul citește și inventează povești amuzante.



Despre corpurile noastre

Listă de acțiuni



○ **Creați ocazii în care să vă apreciați corpul**

Oferiți-i copilului dumneavoastră ocazii în care să își aprecieze corpul mai degrabă pentru ceea ce poate face, decât pentru felul în care arată. Puneți accent pe calitățile care îl diferențiază pe copil de dumneavoastră și de ceilalți, arătându-i că toți suntem unici și asta ne face atât de interesanți. Încurajați-vă copilul să vină cu propriile sugestii, pe care să le denumiți super puteri. De asemenea, îi puteți spune să își noteze afirmații pozitive, de tipul „Sunt....”, pe care să le repete în minte: „Sunt atent, grijuliu, dar și amuzant!” sau „Sunt minunat, curajos și puternic!”. Îi mai puteți spune să își formeze o rutină, ca înainte de culcare, să se gândească la un lucru pentru care îi este recunoscător corpului.

○ **Evitați să oferiți copilului complimente legate de aspectul fizic**

Dacă alte persoane îl complimentează pentru modul în care arată, ați putea duce discuția pe un alt făgaș. Ați putea spune „Există mult mai multe lucruri interesante legate de corpul nostru decât aspectul fizic. Știi că de curând am citit despre.... și a fost foarte interesant!”. Astfel, îl veți încuraja nu numai pe copilul dumneavoastră, ci și pe cei din jurul lui, să privească și alte aspecte legate de corpul uman, nu doar modul în care arată.



○ **Nu vă concentrați asupra kilogramelor**

S-ar putea să vi se pară important să discutați cu copilul dumneavoastră despre greutatea lui, din motive privind sănătatea, însă studiile arată că discuțiile legate de greutate sau încurajarea copilului să slăbească pot fi extrem de dăunătoare și pot duce pe termen lung la insatisfacție privind propriul corp, alimentație haotică și creștere în greutate. Nu trebuie să menționați greutatea în discuțiile voastre, ci mai degrabă să puneți accent pe comportamente sănătoase. Faceți lucrurile într-un mod distractiv, pentru întreaga familie. De exemplu, plimbați-vă în natură împreună cu familia, mâncați mai colorat și mai diversificat.

○ **Schimbați tonalitatea discuției**

Dacă copilul dumneavoastră spune că este gras/scund/negricios/urât, încercați să nu îi dați un răspuns robotic, asigurându-l că nu este așa. Îi puteți transmite mesajul că unele caracteristici sunt „rele”, iar asta înseamnă că schimbările (pierderea în greutate) sunt bune. În schimb, puneți accent pe calitățile care îl fac minunat, și spuneți-i, de exemplu, că a fi gras nu este un lucru neapărat rău, ci că un surplus de grăsime este esențial pentru a ne ține de cald și pentru a ne păstra energia, astfel încât să putem trăi.

Celebrarea individualității

Ești unic



Ajutați-vă copilul să reflecteze asupra trăsăturilor unice, trăsăturilor moștenite și asupra talentelor pentru a-i spori încrederea în sine.

În societatea actuală, a devenit un obicei, ba chiar o tendință să vorbim negativ despre corpul nostru. Comentariile negative la adresa noastră sunt folosite mai ales atunci când nu avem o stare emoțională bună. Uneori, atunci când se simt triști, singuri, lipsiți de energie, tinerii folosesc cuvinte precum „gras” sau „urât”. Dar gras și slab nu sunt sentimente. Astfel că, ei folosesc prea mult adjective negative și pun accent nejustificat pe aspectul lor fizic.

În dezvoltarea stimei de sine, este important să ne recunoștem trăsăturile unice și talentele și să le valorificăm.



Celebrarea individualității

Instrucțiuni de folosire



Folosiți această activitate practică și distractivă, atât dumneavoastră, cât și copilul și reflectați la aspectele care vă plac la propriul corp. Folosiți-vă de ideile de mai jos, astfel încât să fie plăcut și distractiv. De exemplu, ați putea:

- + vorbi despre rezultate împreună
- + luați-vă agendele preferate, în care puteți scrie una dintre aceste idei. Dacă amândoi sunteți de acord, la final, faceți schimb și analizați-vă răspunsurile
- + desenați răspunsurile și explicați unul altuia ce reprezintă - puteți pune lucrările de artă pe frigider sau pe perete
- + fotografiați obiecte, oameni și locuri, reprezentând răspunsurile și creați un album foto comun sau postați-le pe rețelele sociale



Faceți o poză următoarei pagini, încurajați-vă copilul să o completeze și apoi să o posteze pe rețelele sociale, folosind tagg-ul @dove



Sunt unic/ă în multe feluri. Iată cum:

--

Îmi place să fac aceste trei lucruri:

--	--	--

Sunt bun/ă la aceste trei lucruri:

--	--	--

Îmi apreciez corpul pentru că pot să:

--

Sunt mândru/ă de familia mea
și de ce am moștenit de la ea pentru că:

--

Adulți, preluați legătura

Sperăm că acest Ghid practic pentru consolidarea încrederii a fost util pentru dumneavoastră și copilul special din viața dumneavoastră.

Continuați să faceți activități împreună și să vă sfătuiți cu ei și nu uitați de listele noastre de acțiune pentru a iniția conversații și pentru a transmite mesaje pozitive legate de aspectul fizic. Cel mai important lucru este să continuați să discutați cu copilul dumneavoastră despre ce crede și despre cum se simte. Astfel veți promova o atitudine de încredere și îl veți ajuta să vadă că îl respectați și îl iubiți pentru că este o persoană unică și specială.

Nu uitați că, lăsând la o parte grijile ocazionale, aceasta este o perioadă extrem de fascinantă și plină de satisfacții pentru dumneavoastră ca părinte, în care vă vedeți copilul „transformându-se într-un tânăr încrezător și independent, la începutul unei vieți fericite și împlinite. Sunteți un pion important al acestui joc, așadar, bucurați-vă de asta!

Mai mult?

Pentru mai mult resurse - filmulețe, activități, studii de caz și sfaturi de la experți - accesați

dove.com/ro/incredereintine



Referințe

Avem o misiune- vă alăturați nouă?

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

Appreciați-vă corpul și astfel vă veți ajuta copilul

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.I.I., & 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

Discuții despre rețelele sociale, filtre și selfie-uri

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open, 9*, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017-2025. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

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

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

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

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

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and

Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

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

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

Învingeți bullying-ul

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, 68*, 101-109. 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 Dysthymic 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

Despre corpurile noastre

Spici, 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, 5*, 1-11. doi: 10.1089/sgh.2019.0001

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., Nelcman, S., Thomacs, S., & Orbio 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., Gripschover, 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. D., 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.

Mulțumiri



La Ghidul practic pentru consolidarea încrederii au contribuit următorii experți de la centrul de cercetare Center for Appearance Research din cadrul Universității din Vestul Angliei:

Prof. Phillipa Diedrichs
Sharon Haywood
Dr Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

De asemenea, mulțumim celor care s-au ocupat de Programul Dove "Ai încredere în tine" în perioada 2013-2016 pentru efortul și contribuția lor.



Dove

Programul
Ai încredere în tine

