

Pasitikėjimo rinkinys

Kaip pasitikėti savo kūnu pačiam ir paskatinti tai daryti jaunas žmones.



Turinys

03 Įvadas

Mūsų misija – keisti grožio sampratą. Ar tu prisijungsi?

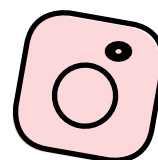
05 Tik vertindami savo paties kūną galite padėti vaikui

Rodydami pavyzdį, galite padėti vaikui savo kūne jaustis geriau.



07 Socialiniai tinklai, filtrai ir pokalbis apie asmenukes

Padėkite savo vaikui perprasti virtualų pasaulį.



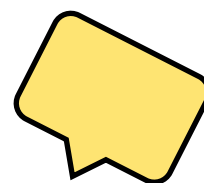
11 Kova su patyčiomis

Padėkite savo vaikui kovoti su į išvaizdą nukreiptomis patyčiomis ir erzinimu.



17 Bendravimo su vaiku tobulinimas

Naudingas įrankis, padėsiantis įveikti sudėtingus pokalbius.



23 Kūno funkcionalumas

Kurkite požiūrį į kūną, vertindami jo funkcionalumą ir pojūčius.



27 Individualumo vertinimas

Atsiliepkite apie unikalius savo vaiko bruožus, paveldėtus talentus skatindami pasitikėjimą savimi.



Mūsų misija – keisti grožio sampratą.

Ar tu prisijungsi?



“Dove” mes stengiamės paskatinti jaunas žmones pozityviai vertinti savo kūnus ir tai, kaip šie atrodo, tokiu būdu įgalindami juos pilnai išnaudoti savo potencialą gyvenime.

Ekspertų sukurtas Pasitikėjimo rinkinys yra pritaikytas suaugusiems, tokiems kaip jūs, kurie nori padėti vaikui išugdyti pasitikėjimą savo kūnu.

Vykdomė misiją
įgalinti daugiau nei

250

MILIJONŲ

jaunų žmonių visame
pasulyje iki 2030 m.

Tyrimai įrodė, jog jauni žmonės, galvodami apie pasitikėjimą savo kūnu, suaugusiuosius laiko sekiniu pavyzdžiu. Su teisingų patarimų, įrankių ir įgūdžių pagalba, jūs galite daryti teigiamą įtaką savo vaikui padėdami jam savo kūne jaustis patogiau ir labiau savimi pasitikėti. Tikimės, jog patarimai ir veiklos, pateikti Pasitikėjimo rinkinyje padės jums šioje kelionėje!

Mes žinome, jog savo kūno vertinimas yra itin reikšmingas jauno žmogaus psichologinei ir fizinei sveikatai, jų draugystėms bei išsilavinimo siekiui. Skirdami laiko informacijai ir veikloms, pateiktoms Pasitikėjimo rinkinyje, jūs investuojate į savo vaiko sveikatą ir gerovę.

Jauskitės laisvai pasirinkdami temas ir veiklas, kurios geriausiai atitinka jūsų vaiko brandos etapą.

Nepamirškite mąstyti plačiai ir mėgautis procesu! Sėkmės ir ačiū, kad prisijungėte prie mūsų misijos paskatinti jaunas žmones savo kūne jaustis geriau.

Pasitikėjimas savimi

Mūsų bendras požiūris į savo vertę.

Pasitikėjimas savo kūnu

Tai, kaip mes jaučiamės, ir ką galvojame apie tai, kaip atrodome, ir ką gali mūsų kūnas.



Tik vertindami savo paties kūną galite padėti vaikui



Jei norite padėti vaikui augti džiaugiantis aukštu pasitikėjimu savimi ir savo kūnu, turite padaryti vieną paprastą dalyką
priimti ir vertinti save ir savo paties kūną

Savikritika yra įprastas dalykas jaunų žmonių tarpe. Kaip dažnai tau tenka priminti vaikui savęs nenuvertinti? Tačiau juk kartais suaugę taip pat pasižymi žema saviverte ir, tokiu atveju, kritikuodami save, rodo savo vaikui prastą pavyzdį ir formuoja blogus įpročius. Ar jums teko žiūrėti į veidrodį ir susiraukti pamačius atvaizdą ar skųstis tuo, kaip atrodote? Galbūt net nepastebite, jog tai darote.

Pasitikėjimas savo kūnu prasideda nuo meilės tam, kas esi.

Gaila, tačiau moksliniai tyrimai atskleidžia, jog tėvai, globėjai ir kiti šeimos nariai, kurie yra nepatenkinti savo kūnu, dažniau užaugina vaikus, kurie taip pat susiduria su žemu pasitikėjimu savo kūnu. Negana to, šie žmonės atsisako naudų, susijusių su pasitikėjimu savo kūnu, tokių kaip geresnė fizinė ir psichologinė sveikata, savijauta, laimingesni santykiai ir didesnis pasitikėjimas savimi darbe ir namuose. Nėra paprasta pakeisti tai, ką manai, apie savo kūną, tačiau mes esame pasirengę pasidalinti keliais patarimais, kaip jūs galite paskatinti save priimti ir vertinti savo kūną. Vaikui beliks perimti jūsų gerą pavyzdį.



Kūno priėmimas

Veiksmų sąrašas



Grįžkite atgal laiku

Pažvelkite į savo nuotraukas, darytas prieš kelerius metus. Galite suprasti, jog, nors jautėtės nepatenkintas tuo, kaip jūsų kūnas atrodė anuomet, džiaugiatės esama situacija.

Įvertinkite savo kūną už tai, ką jis patyrė

Atmink, jog savo kūne gyvenai, dirbai ir judėjai per gyvenimą. Rūpinaisi savo vaiku ir kitais artimaisiais, atlaikei pačias įvairiausias kovas. Natūralu, jog kūnas keičiasi bėgant metams. Taviškis yra tiesiog nuostabus. Atrasta minutė padėkoti jam už viską, ką padarė, gali padėti sustiprinti pasitikėjimą kūnu.

Nelyginkite savęs su žvaigždėmis ir nuomonės formuotojais

Priminkite sau, jog vaizdai, matomi reklamose ir socialiniuose tinkluose, yra redaguoti ir patobulinti įvairių programų, filtrų pagalba. Jie nėra realūs ir nėra teisinga save su jais lyginti.

Atnaujinkite ryšį su savo kūnu

Skirkite laiko susipažinimui su įvairiomis kūno funkcijomis jas išbandydami. Atlikite kelis kaklo ir nugaros tempimo pratimus, sukurkite kažką rankomis, kelis kartus giliai įkvėpkite ir pajauskite savo kūno jėgą ir buvimą.



Susitelkite į pozityvius dalykus

Su savo vaiku aptarkite dalykus, kuriuos vertinate vienas kito asmenybėje, pasiekimuose, talentuose. Pažymėkite tik pozityvius aspektus ir pasistenkite juos sustiprinti konkrečiais pavyzdžiais. Atidžiai klausykite, kokias jūsų savybes vaikas vertina labiausiai ir priminkite sau jas, kai pritrūksite motyvacijos.

Pasirinkite kodinį žodį, kurį jūsų vaikas galėtų panaudoti, kai esate nusiteikęs negatyviai savo atžvilgiu. Tai padės jums abiem išlikti budriems ir įgalinti vaiką pozityviai žiūrėti į kūną.

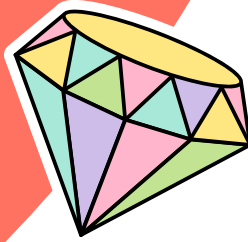
Vertinkite save

Visą savaitę, kiekvieną rytą, atsistokite prieš veidrodį ir užrašykite ar pagalvokite apie penkis dalykus, kurie jums jumyse patinka. Penki dalykai apie išvaizdą ir penki dalykai apie asmenybę.

Kalbėkite su vaiku apie tai, kaip jaučiatės savo kūne. Susitelkite į dalykus, kurie jums jame patinka, ypatingai pabrėžkite jo funkcijas, tokias kaip kūrybinė išraiška, judėjimas, pojūčiai, galia pailsėti, pasveikti ir atsistatyti.

Socialiniai tinklai

Filtrai ir pokalbis apie asmenukes



Kai kurie pokalbiai yra neišvengiami augant ir bręstant. Tai tokios diskusijos, kai tenka prisėsti ir aptarti klasėje vykstančias patyčias, su seksu susijusias temas, brendimą ir kūno pokyčius.

Tačiau dabar, laike, kai gyvename apsupti socialinės medijos, asmenukių ir filtrų, iškraipančių tai, kaip atrodome iš tiesų, dar niekada nebuvo geresnio laiko surengti pokalbį apie visa tai ir padėti vaikui perprasti virtualųjį pasaulį.

Pradėkime



Kaip socialiniai tinklai veikia mūsų savijautą?

Stebėdami beveik trečdalį paauglių, praleidžiančių mažiausiai 3 valandas per dieną socialiniuose tinkluose, galime drąsiai teigti, jog toks gyvenimo būdas nesirengia niekur trauktis. Socialiniai tinklai gali padėti mums palaikyti ryšį su draugais ir šeima, išsaugoti prisiminimus, mokytis iš kitokių žmonių ir netgi išlavinti naujausio madingo šokio judesius.

Taigi, kodėl kuo daugiau laiko jaunas žmogus praleidžia socialiniuose tinkluose, tuo labiau išauga tikimybė, jog jis susidurs su žemos savivertės, pasitikėjimo savo kūnu ir nuotaikos bėdomis?

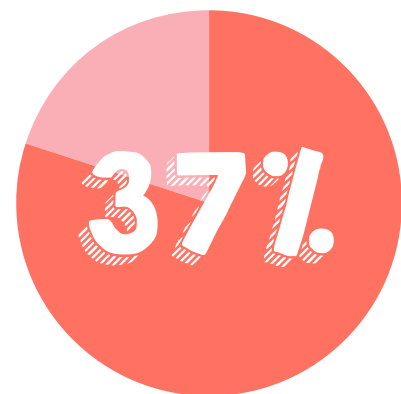
Mokslininkai mano, jog ne tai, kiek, o tai, kaip jauni žmonės naudojami socialiniais tinklais, lemia, ar šie turės teigiamą, ar neigiamą poveikį jų gyvenimui.

Aktyvus bendravimas ir dalinimasis turiniu su kitais gali paskatinti mus pasijusti susietais ir pakelti nuotaiką. Tačiau daugelis valandų, praleistų tiesiog naršant socialiniuose tinkluose, gali sukelti vienišumo ir atsiskyrimo pojūtį. Taip pat, tai gali priversti mus susitelkti į tai, kaip atrodo, ir mąstyti, jog esame nepakankamai geri, jei neatrodome taip, kaip kiti.

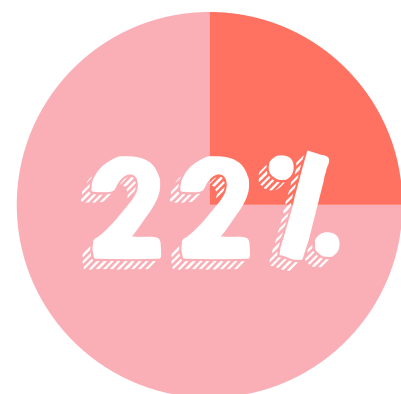
Kai kalbame apie socialinių tinklų ir žemo pasitikėjimo savo kūnu sąsają, svarbu paminėti, jog priėmimo iš kitų siekis, suvokiamas per patiktukus ir komentarus bei savęs lyginimas su kitais taip pat gali turėti neigiamų pasekmių. Viena esminių to priežasčių yra skaitmeniniais būdais redaguotos, realybės neatitinkančios, patobulintos nuotraukos, matomos internete.



merginių socialinius tinklus naudoja bent kartą per dieną



merginių teigia, jog lygina savo išvaizdą su socialinių tinklų žvaigždėmis



merginių jaučia, jog laikas, praleistas socialiniuose tinkluose, verčia jas jaustis blogiau dėl savo išvaizdos

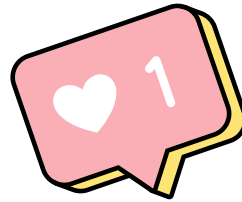


Skaitmeniniai iškraipymai ir realybė

Mes esame linkę socialiniuose tinkluose matyti tik pačias gražiausias kitų žmonių gyvenimo akimirkas, nesusimąstydami, jog šie žmonės taip pat dalinasi tik labiausiai pavykusiomis savo nuotraukomis. Jei nuotraukos, kurias jūsų vaikas mato internete, yra tik redaguotos, atsakingai taisytos ir pagražintos filtrais, tai gali neigiamai paveikti jo pasitikėjimą savo kūnu.

Ketrios iš penkių merginų teigia, jog jos lygina savo išvaizdą su tuo, kaip atrodo socialiniuose tinkluose matomi žmonės, o savo asmenukėmis dalinasi veikiau jausdamos prievolę nei malonumą. Neseniai atlikti tyrimai parodė, jog merginos, siekdamos išgauti norimą vaizdą, vidutiniškai padaro 14 asmenukių, prieš pasirinkdamos nuotrauką, kuria nori pasidalinti su kitais socialiniuose tinkluose. Nuotraukų redagavimo procese naudojami filtrai taip pat leidžia koreguoti išvaizdą pritempiant ją prie nerealių grožio standartų - panaikinant dėmes, pašviesinant odą ir pailginant blakstienas. Šis sąrašas neturi pabaigos.

Asmenukės ir filtrai gali būti ir kūrybiškumo bei saviraiškos priemonė. Tačiau kai jie yra naudojami siekiant atitikti visuomenės grožio standartus ar norint pasislėpti, jaučiantis nepakankamai tvirtai dalinantis neredaguotomis nuotraukomis, tai gali tapti problema. Ketvirtadalis merginų mano, jog atrodo nepakankamai gerai neredaguotose nuotraukose. Tad ar gali būti geresnis laikas pokalbiui apie asmenukes?



37%

merginų praleidžia itin daug laiko bandydamos pasidaryti norimą asmenukę



Pokalbis apie asmenukes

Veiksmų sąrašas



Supraskite skaitmeninį iškraipymą

Aptarkite būdus bei priemones, kuriomis žmonės naudojami norėdami redaguoti nuotraukas ir sudarykite jų sąrašą. "Youtube" raskite "A Selfie" – "Dove" būtent šiam projektui sukurtą filmą. Jis padės atskleisti, kaip veikia pozavimas, kamerų išdėstymas, apšvietimas, makiažas, filtrai ir kitos priemonės, kurios gali sukurti tobulą "Instagram" kadra.

Venkite lyginimosi

Kai jūsų vaikas naršo socialiniuose tinkluose, priminkite jam, kad ten matomi atidžiai, profesionaliai prižiūrimi profiliai. Padiskutuokite, ar socialiniuose tinkluose randamos nuotraukos yra tinkamas objektas lyginimuisi (užuomina – ne, jos nėra). Jei jūsų vaikas – paauglys, drauge pažiūrėkite 6 serijų draminių serialų apie socialinius tinklus, lyginimasi ir išvaizdą „Girls room“, kurį rasite čia: Dove.com/GirlsRoom,

Prisiminkite, kodėl atsirado socialiniai tinklai

Aptarkite būdus, kaip socialiniais tinklais naudotis tikslingai – aktyviai bendraujant su kitais žmonėmis. Priminkite jiems nebesekti profilių, kurie verčia jaustis nemalonai, naudoti paslėpimo funkciją tokiuose tinkluose kaip "Instagram".

Kovokite su patyčiomis virtualioje erdvėje

Sukurkite planą kovai su patyčiomis virtualioje erdvėje. Taip pat, priminkite, jog apie patyčias galima pranešti ne tik suaugusiems, kuriais pasitikima, bet ir naudojantis tokiomis funkcijomis kaip "Blokuoti", "Paslėpti" ir "Pranešti".



Kurkite įvairų, tikrą turinį

Aptarkite būdus, kaip galima kurti įvairių, nuotaiką pakeliančią, pozityvią virtualią erdvę sau ir kitiems. Kalbėkitės apie tai, kaip vaikas gali praleisti daugiau laiko dalindamasis turiniu, atspindinčiu jo interesus, veiklas su draugais ir asmenines savybes, neturinčias nieko bendro su tuo, kaip jis atrodo. Išmėginkite iššūkį ir pasižadėkite vienas kitam visa mėnesį nenaudoti filtrų, stebėkite kaip keičiasi jūsų savijauta.

Išmokykite aptikti reklamas

Socialinių tinklų nuomonės formuotojams esant populiarumo viršūnėje, kartais gali būti sunku pasakyti, kas yra reklama, o kas ne. Panaršykite socialinius tinklus drauge su savo vaiku ir pasipraktikuokite identifikuoti įrašus, kurie yra reklaminiai ir tuos, kurie nėra remiamas turinys.

Atsijunkite

Padrąsinkite vaiką retkarčiais padaryti socialinių tinklų pertraukas. Ypač tuomet, kai šis jaučiasi sukrėstas ar nebesimėgauja procesu. Nustatykite laiko, praleidžiamo prie ekranų, limitą, pasivaikščiokite, paskambinkite draugui, sukurkite kažką kūrybiško savo rankomis. Darykite viską, kas gali padėti atsitraukti nuo ekrano.

Kova su patyčiomis.

Ar jūsų vaikas
yra erzinamas dėl
savo išvaizdos?

+



Nuo žeidžiančio erzینimo iki rimtų patyčių – padėkite savo vaikui įveikti šią emocinę karuselę.

Priekabautojai retai sugalvoja originalių įžeidimų. Kokie buvo populiariausi įžeidimai tada, kai jūs buvote jaunas? Keturakis, stazdanius, storulis?

Tikėtina, jog daugelis pravardžių, kurias girdėjome būdami vaikais, yra susijusios su išvaizda. Gaila, nepaisant to, kiek metų prabėgo nuo mūsų vaikystės, nedaug kas pasikeitė. Viena iš dažniausiai pasitaikančių patyčių formų mokinių tarpe yra patyčios dėl išvaizdos. Priekabautojai susitelkia į fizines charakteristikas, tokias kaip kūno dydis, odos spalva, plaukai, ūgis, oda ir retesni veido bruožai (randai ir kitos žymės), asmeninis stilius, kuris ne visuomet dera su paskutinėmis mados tendencijomis.

Pirmiausiai, mes privalome suprasti, ką turime omenyje sakydami žodį “patyčios”. Vaikai nesutaria, pešasi, erzina ir šaiposi vieni iš kitų. Patyčios – visai kitas dalykas. JAV Vyriausybė “StopBullying” puslapyje aiškina šią sąvoką kaip “nelaukiamas, agresyvus elgesys, kuris yra susijęs su tikru ar numanomu galios disbalansu. Patyčioms priskiriami tokie veiksmai kaip grasinimas, apkalbos, fizinis ar žodinis užpuolimas, sąmoningas asmens atskyrimas nuo grupės”. Tai gali vykti ir realiame, ir virtualiame pasaulyje.



Supraskite, kodėl priekabiautojai susikoncentruoja į išvaizdą

Liz Watson, patyčių ekspertė, konsultuojanti paauglius ir jų tėvus, tikina: “Paauglystė yra etapas, kai jauni žmonės ima atrasti, kas jie yra, ir siekia eksperimentuoti norėdami save išreikšti”. Ji pažymi, jog paaugliai savo tapatybę analizuoja per išvaizdą ir tai, kaip visuomenė į ją reaguoja.

Padėkite savo vaikui kovoti su patyčiomis

Jūs tikriausiai kenčiate negalėdami rasti tinkamo būdo pasikalbėti su savo vaiku, nes bijote, jog šis dar labiau nutols. Tačiau, pasak Liz Watson, geriausia pokalbį pradėti nuoširdžiai. “Jūs neturite pokalbio pradžioje iškart minėti patyčių. Vietoje to, pabandykite pasakyti “Man dėl tavęs neramu. Manau, jog tu jautiesi nelaimingas”.

Taip pat, galite pradėti pokalbį neutraliai, klausdami apie tai, kaip praėjo diena, įtraukdami momentus, kurie jiems galėjo būti malonūs arba sudėtingi. Pavyzdžiui, “Koks geriausias dalykas tau nutiko šiandien?”, “Ar nutiko kas nors blogo?”, “Ar sėdėjai su draugais per pietus?”, “Kaip pavyko kelionė autobusu?”

Šie klausimai gali padėti vaikui atsiverti. Galbūt galite vaiką informuoti, jog jis neatsidurs bėdoje ir kad jūs esate čia tam, jog padėtumėte. Tačiau pabrėžkite, jog padėti galite tik tada, kai žinote, kas vyksta. Jei vaikas tikina, kad niekas nepasikeitė, nepauskite jo. Tik būkite būdrūs ir stebėkite aukščiau mūsų paminėtus patyčių ženklus.

Būkite su vaiku

Kova su patyčiomis reikalauja laiko, tad būkite kantrūs ir pasistenkite suprasti, ką tenka išgyventi jūsų vaikui. Parodykite jam, kad palaikote, patikinkite, kad nebūtina keisti savo išvaizdos – jūs kartu galite rasti kitą būdą tai įveikti.

Koki yra patyčių požymiai?

- + **Elgesio ar emocinės būsenos pokytis.**
Ar jie staiga tapo labiau nutolę ir agresyvūs, nei įprastai?
- + **Fiziniai požymiai**
Nepaaiškinami sužeidimai, tokie kaip įpjovimai, nubrodinimai ar suplėšyti drabužiai.
- + **Mokyklos vengimas**
Priežasčių neiti išgalvojimas ir bandymas apsimesti sergančiu.
- + **Sumažėjęs susidomėjimas**
Ypatingai dalykais, kurie anksčiau keldavo pasimėgavimą.

Kiti ženklai, parodantys, jog jūsų vaikas susiduria su patyčiomis, nukreiptomis į jo išvaizdą.

- + **Pasikeitęs aprangos stilius, ekstremalūs išvaizdos pokyčiai**
Pavyzdžiui, atsisakymas nešioti akinius arba nenoras būti be makiažo.
- + **Bandymas pasislėpti**
Plačių, beformių drabužių, kurie paslepia kūno formas, dėvėjimas, šukuosena, kuri dengia veidą ir veido odą.

Žinoma, kai kurie šių ženklų gali būti įprasta jauno žmogaus gyvenimo dalis, tad dialogas tarp judviejų tampa dar svarbesnis.



Kova su patyčiomis

Veiksmų sąrašas

○ Parodykite vaikui, jog jis nėra viena

Kalbėkitės su vaiku apie savo paauglystės meto patirtis. Galbūt jūs taip pat buvote erzinas dėl vienos ar kitos ypatybės, tačiau dabar suprantate, kad ji leidžia jaustis ypatingam.

○ Dirbkite drauge

Padėkite sukurti kovos su patyčiomis strategiją, tačiau įsitikinkite, ar turite vaiko sutikimą visoms plano dalims.

○ Patikinkite

Pasakykite, jog vaiko išvaizdoje nėra nieko blogo, o jūs gėrėtės tuo, kas paverčia jį asmenybe.

○ Įgalinkite

Yra daugybė priežasčių, kodėl žmonės tampa priekabautojais. Iš jų vaikystėje taip pat galėjo būti tyčiojamosi, jie gali pasižymėti žema saviverte. Suprasti priekabautojo situaciją ir drąsiai jam pasipriešinti paprastai yra geriausias kovos būdas. Taip, tam reikia drąsos, tačiau sėkmė gali ženkliai padidinti savivertę, paversti neigiamą patirtį stipriu įgalinimu.

○ Paaiškinkite

Padėkite vaikui suprasti, kodėl vieni žmonės tyčiojasi iš kitų. Kartais priekabautojai jaučiasi paskatinti socialinių tinklų suteikiamo anonimiškumo. Priminkite vaikui, jog gerai yra atsijungti ir nueiti šalin nuo nemalonių situacijų virtualioje erdvėje. Nutinka ir taip, jog priekabautojai patiria problemų namuose ar susiduria su kitomis situacijomis, paskatinančiomis išsilieti internete. Jei jūsų vaikas susitelkia į konkrečius neigiamus komentarus, padėkite jam sukurti vidinius argumentus, kurie sumažintų komentarų daromą žalą. Pavyzdžiui, "Aš esu geras žmogus ir nusipelniau, kad su manimi būtų elgiamasi gražiai". Padėkite jiems pastebėti, kaip laimingas jų šeimos gyvenimas prisideda prie pasitikėjimo savimi ir prie empatijos, išreiškiamos tiems, kam pasisėkė mažiau.

○ Darykite pokytį

Jei patyčios vyksta artimame draugų rate, paskatinkite vaiką susirasti naujų draugų.

○ Priimkite jų jausmus

Patvirtinkite savo vaiko jausmus. Jei jis jaučiasi užgautas pašaipų, gestų ar kitų patyčių formų, neleiskite jam to ignoruoti. Išklausykite vaiką ir tikėkite jo istorija.

○ Identifikuokite pasikartojančius veiksmus ir blokuokite, praneškite apie juos socialiniuose tinkluose

Sužinokite, kur ir kada vyksta patyčios. Jei jūsų vaikas su jomis susiduria visuomet tuo pačiu metu ar toje pačioje vietoje (mokykloje, socialiniuose tinkluose), paskatinkite jį tai atpažinti ir išvengti, paprašyti draugų būti šalia. Priminkite socialiniuose tinkluose naudotis blokavimo ir pranešimo funkcijomis.

○ Paskatinkite pasikalbėti su suaugusiuoju, kuriuo pasitikima

Jei tai vyksta mokykloje ar įtraukia moksleivius, organizuojančius patyčias virtualioje erdvėje, padėkite vaikui atrasti drąsos apie tai pasikalbėti su suaugusiuoju mokykloje. Geriausia pradėti pokalbį su klasės auklėtoju.

○ Asmeniškai pasikalbėkite su mokyklos atstovais

Jei vaikas kalbėtis su mokytojais atsisako, apgalvokite, kad galite tai padaryti patys. Dauguma mokyklų vykdo patyčių prevencijos programas ir žino, kaip elgtis tokioje situacijoje. Tačiau prieš tai įsitikinkite, kad jūsų vaikas supranta, ką esate pasirengęs daryti. Taip jis nesijaus išduotas.

○ Apsvarstykite ar galima ir kada galima įsitraukti

Visuomet geriau, jei vaikas su situacija susidoroja savarankiškai, tačiau jausdamas jūsų palaikymą.

○ Raskite paramos sau

Ieškokite patarimų patikimuose patyčių prevencijos puslapiuose, kurie siūlo bendraamžių pagalbą jauniems žmonėms, arba kalbėkitės su patarėjais, galinčiais padėti vaikui pagerinti savijautą bei atrasti būdus kovoti su patyčiomis.

Pašaipos šeimoje

Kada tai tampa patyčiomis?

Juokai ir pašaipos yra įprasti artimuose šeimos santykiuose, tačiau kartais tai gali tapti žemos savivertės priežastimi.

Kai jūsų vaikas tampa paaugliu, jo jautrumas natūraliai padidėja. Paauglys jautriau reaguoja į pastabas apie jo išvaizdą, o šeimos nariai ne visuomet laiku suvokia savo žodžių poveikį.

Žinoma, energingos diskusijos ir švelnios pašaipos yra šeimyninio gyvenimo dalis. Jos gali padėti vaikui formuoti ir tyrinėti nuomones, ugdyti atsparumą kritikai. Tačiau dukart reiktų pagalvoti apie tai, kas iš tiesų ugdo charakterį, o kas sumenkina pasitikėjimą.



Ar jums tai pažįstama?

Neseniai atliktas tyrimas, publikuotas "Journal of Adolescent Health" išmatavo, jog beveik pusė paauglių susiduria su į išvaizdą nukreiptomis pašaipomis šeimoje.

Netgi žaismingos pašaipos apie išvaizdą iš artimųjų gali turėti gilų poveikį jauniems žmonėms, žaloti jų pasitikėjimą savimi ateityje.

Žaismingi žodžiai gali smarkiai žeisti

Psichologas ir kūno įvaizdžio ekspertas profesorius Phillippa Diedrichs teigia: "Vaikai, kurie patyrė kritiką ir pašaipas dėl savo išvaizdos iš šeimos narių, bus labiau linkę nesveikais būdais kontroliuoti svorį, jausti nepasitenkinimą savo kūnu, lyginti save su kitais, būti apsėsti to, kaip atrodo, pasižymėti žemesne saviverte ir patirti daugiau depresijos momentų nei tie vaikai, kurie pašaipų nepatyrė".

Iš kitos pusės, palaikantys ir šilti santykiai šeimoje turi teigiamą poveikį požiūriui į kūną ir pasitenkinimui juo vaikų tarpe. Taigi, kaip geriausia veikti šioje situacijoje?

Būkite savo vaiko pusėje ir nubrėžkite liniją

Atidžiai apgalvokite, kur nubrėžti liniją tarp nekenksmingų juokų ir pašaipų, kurie, nors to nenorint, gali sužaloti vaiko pasitikėjimą savo kūnu. Veiksmai, kurių imsitės dabar, gali padėti išvengti rimtos šeimyninės problemos.

Pirmas žingsnis - sugalvoti aktyvias strategijas, kurias jūsų vaikas galėtų naudoti, kai susiduria su pašaipomis ir erzinimu šeimoje. Tai gali būti taip paprasta, kaip nemalonių komentarų ignoravimas, arba kažkas stipresnio, pavyzdžiui, besišaipančio žmogaus konfrontacija. Leiskite jam žinoti, kaip pašaipos priverčia jaustis jūsų vaiką.

Pripažindami į išvaizdą nukreiptų pašaipų žalingumą, aktyviai joms besipriešindami ir padėdami savo vaikui išvystyti kovos strategijas, jūs žengsite dar vieną, ne mažiau svarbų žingsnį – puoselėsite ir saugosite jų pasitikėjimą savo kūnu.

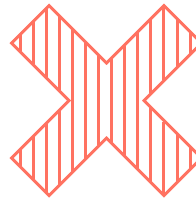
Venkite sakyti



"Ar tik pastaruoju metu nesuprastėjo jo/jos oda?"



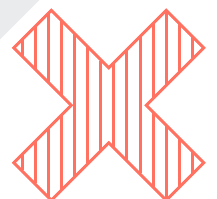
"Tam, kad atrodytum, kaip vyras, turi pradėti sportuoti".



"Su tokia šukuosena tu niekada nesusirasi antros pusės".



"O, tas storulis toks mielas".



Pašaipos šeimoje

Veiksmų sąrašas



Stebėkite įžeidžiančių komentarų pasirodymą



Šeimos susibūrimuose būkite atidūs ir sąmoningai stebėkite, ar nėra pasakomi komentarai apie svorį, kūno formas, odos spalvą, plaukų stilių ar išvaizdą, kurie yra neigiami ar gali priversti jūsų vaiką pasijusti nepatogiai.



Pakeiskite pokalbio temą

Pasistenkite iškart pakeisti pokalbio temą, nepaskatindami tolimesnės diskusijos apie išsakytus komentarus. Vėliau galėsite asmeniškai pasikalbėti su komentavusiais asmenimis, jei manysite, kad to reikia, ir su vaiku, leisdami jam žinoti, jog tokio pobūdžio pastabos nėra priimtinos. Pasakykite vaikui, jog jis yra mylimas toks, koks yra, ir kad esate čia, jei jam prireiktų pasikalbėti.



Pasikalbėkite su besišaipančiu asmeniškai

Jei kas nors šeimoje nesiliauja šaipytis iš jūsų vaiko išvaizdos, apsvarstykite galimybę pasikalbėti su šiuo žmogumi asmeniškai. Nekonfrontuokite, neleiskite emocijoms jūsų užvaldyti, išlikite šaltas. Kartais tai reikia daryti švelniai, tačiau kai kurios situacijos gali pareikalauti ir stipresnio, tiesioginio atsako. Skirtingi metodai yra reikalingi siekiant priėti prie suaugusių šeimos narių.



Paaiškinkite situaciją

Pažymėkite, kaip svarbu yra išvengti pokalbių apie išvaizdą ir neskirti šiai temai tiek daug dėmesio. Arba paprašykite šeimos narių visiškai nekomentuoti vaiko kūno ir išvaizdos.

Pokalbio pradžiai

Kokie šeimos narių pasakyti komentarai labiausiai įskaudino jūsų vaiką? Ar yra kažkas, kas vaikui sukelia ypatingai daug jausmų, yra labai jautru?

Panaudokite tai, ką išmokote, ir suorganizuokite diskusiją su šeimos nariais.

Ar jūsų vaikui užtenka drąsos pasikalbėti su šeimos nariais apie tai, kaip jų pašaipos verčia jį jaustis?

Bendravimo tobulinimas

Tarp jūsų ir
jūsų vaiko



+



+



Kūno apkalbos

**Kaip žodžiai lemia
pasitikėjimą savo kūnu**

Pokalbiai apie svorį ar noras pasiskųsti dėl plaukų gali atrodyti kaip neblogas būdas atrasti ryšį su kitais žmonėmis, tačiau verta pamąstyti apie tai, kokią įtaką tai daro.

Sustabdykite kūno apkalbas ir kitą neigiamą savikritiką. Pradėkite naują, teigiamą pokalbį. Netrukus pastebėsite, kaip tai priverčia jus jaustis geriau.

Pradėkime



Pokalbiai apie išvaizdą ir kūną yra tarsi neatsiejama kai kurių draugysčių ir šeimų dalis. Mes tai darome nuolat, automatiškai, susitikę gyvai ir socialiniuose tinkluose. Juk atpažįstate šią situaciją:

“O Dieve, mano oda šiandien atrodo bjauriai” arba “Oho, tu atro dai nuostabiai! Ar numetei svorio?”

93%

Moterų, įsitraukusių į kūno apkalbas

Mokykite savo vaikus apie kūną kalbėti teigiamai

Jei nesijaučiate kaltas dėl tokio pobūdžio pažeminimų, esate mažumos dalis. Tyrimas, parengtas “Psychology of Woman Quarterly” parodė, jog 93 proc. moterų yra įsitraukę į pokalbius apie kūną, o tyrimas, publikuotas „Psychology of Men and Masculinity“ atskleidė, jog vyrai tai daro ne mažiau dažnai.

Žmonės, kurie įsitraukia į kūno apkalbas – nepaisant savo kūno dydžio, formų ar išvaizdos – yra labiau linkę susidurti su žemu pasitikėjimu savo kūnu.

Žodžiai daro didžiulę įtaką mūsų savivertei ir nuolatiniai pokalbiai apie kūną gali sustiprinti mintį, jog tėra vienas kūno tipas, kurį galime pavadinti gražiu. Turime sugriauti šį modelį, jei norime, kad mūsų vaikai užaugtų pasitikėdami savo kūnais.

Jess Weiner
Kūno įvaizdžio ekspertė



Pokalbiuose mažiau dėmesio skirkite kūno apkalboms

Vos trys kūno apkalbų minutės gali priversti moteris pasijusti blogai dėl savo išvaizdos ir padidinti nepasitenkinimą kūnu. Pastangos pašalinti šiuos epizodus iš pokalbių su žmonėmis gali turėti ženklių poveikį jūsų savijautai.

Skirdami mažiau dėmesio svoriui, kūno formoms ir išvaizdai pokalbių metu, o taip pat – sveikinimams, komplimentams ir komentarams socialiniuose tinkluose, galite pakeisti įprotį pabrėžti vyraujančius grožio stereotipus.

Peržiūrėkite šiuos nenaudingus komplimentus

Pokalbiai apie kūną ne visuomet reiškia kūno niekinimą. Kalbėjimas apie savo išvaizdą, nei jei iš teigiamos perspektyvos, gali paskatinti nerealių grožio standartų siekį. Sakydami draugui, jog jis atrodo puikiai ir pridėdami “Ar tu numetei svorio?” sudarote įspūdį, jog svoris jums daug reiškia ir skatinate stereotipą, jog lieknumas yra grožio atitikmuo.

Vaikai lengvai perima mūsų naudojamą kalbą ir pokalbių temas, į kurias esame linkę įsitraukti. Ilgainiui gali imti atrodyti, jog išvaizda yra pagrindinis kriterijus, kuriuo remdamiesi mes teisiame ir vertiname save bei kitus. Ar norime, kad mūsų vaikai taip vertintų save?

Mes turime išmokyti savo vaikus, kad

Grožis yra nuostata

.....

Jei save vertiname, nesvarbu, ką sako kiti – mes galime eiti iškelę galvas.

Kūno apkalbos

Veiksmų sąrašas



Pasakykite draugams, jog pavargote nuo pokalbių apie kūną

Būkite itin atidus, kai kitąkart susitiksime su savo draugais arba peržvelkite jų įrašus socialiniuose tinkluose. Jei šie ima kalbėti apie savo kūną, iškart sureaguokite. Pavyzdžiui, sakykite "Tu man rūpi ir mane žeidžia girdėti tave taip kalbant apie save"

Priimkite vienos savaitės iššūkį

Pasiryžkite savaitės be pokalbių apie kūną ir kitokios neigiamos savikritikos iššūkiui. Papasakokite savo draugams ir šeimai, ką esate pasirengę daryti, kad šie galėtų palaikyti jus, o galbūt ir patys prisijungti prie iššūkio. Atminkite, jog iššūkis galioja ir realiame gyvenime, ir socialiniuose tinkluose!

Atkreipkite dėmesį į kūno apkalbas socialiniuose tinkluose

Komentarų skiltis po socialinių tinklų įrašais, ypač, jei įrašė matoma asmenukė ar kitos nuotraukos, yra pagrindinė kūno apkalbų vieta. Pabandykite komentuodami išvengti kūno paminėjimo. Kalbėkite apie tai, ką jūsų šeima ar draugai šiose nuotraukose veikia, koks laimingas jūs jaučiatės šias nuotraukas matydami.



Pakeiskite neigiamą teigiamu

Pagalvokite apie kūno apkalbas. Kiekvienai neigiamai ypatybei, kurią atsimenate, sugalvokite teigiamą atitikmenį, kuris išreiškia dėkingumą jūsų kūnui. Pavyzdžiui, "Aš jaučiuosi labai dėkingas savo rankoms, kurios leidžia man kurti meną" arba "Aš jaučiuosi labia laimingas, jog mano skrandis tampa poilsio vieta tavo galvai, kai aš skaitau tau istoriją".

Pasidalinkite šiuo veiksmų sąrašu su savo vaiku ir padėsinkite jį padaryti tą patį savo draugų rate.

Kas per ?!

Vertimo įrankis, padėsiantis išvengti nesusipratimų ir palengvinsiantis komunikaciją su vaiku.



Ar jūs nuolat, dėl pačių smulkiausių dalykų ginčijatės su savo vaiku? Bendravimas turi būti lengvas, tačiau nesusipratimai įvyksta dar lengviau. Jūs pasakote paprastą komentarą apie vaiko aprangą ir šis išūžia iš kambario užtrenkdamas duris. Jūs paklausiate, ką jis valgė pietums, o vaikas tai supranta kaip puolimą dėl jo mitybos įpročių ir nepakankamos maisto vertės.

Kol jūs stengiatės parodyti savo rūpestį, jūsų vaiko reakcijos rodo, jog kalbate skirtingomis kalbomis. Štai todėl sukūrėme “Kas per ?!” Vertėją, padėsiantį jūsų vaikui suprasti, ką jam norite pasakyti.

Duokite savo vaikui šio vertėjo kopiją. Tai padės jam suprasti, jog nenorite jo supykdyti klausdami apie draugus, mitybą, išvaizdą ar socialinį gyvenimą. Vertėjas padės tarpusavio komunikacijai.

Pasirašykite su savo vaiku pasižadėjimą, kuriame sutariate vienas su kitu pasikalbėti, kai išsakyti dalykai buvo suprasti visai ne taip, kaip tikėtasi. Atviras ir nuoširdus bendravimas padės sukurti pasitikėjimą ir sustiprins jūsų tarpusavio ryšį.

Kas per ?!

Ką tavo tėvai iš tikrųjų mano, kai sako visus šiuos priekabius dalykus



Tėvai sako

Juk tu nesiruoši kažkur eiti taip apsirengęs?

Tu galėjai išgirsti

Ką tu apsirengęs? Atrodai juokingai.

Ką jie norėjo pasakyti

Tu atrodai toks suaugęs ir tai mane gąsdina.

Tėvai sako

Ką šiandien valgei pietums?

Tu galėjai išgirsti

Šiandien vėl nevalgei pietų – kaip visada.

Ką jie norėjo pasakyti

Rūpintis savimi yra labai svarbu ir aš noriu žinoti, jog tu maitiniesi tinkamai.

PTėvai supranta, jog sveiki patiekalai yra svarbūs tavo kūnui ir protui. Ir jei jautiesi gerai, pasieksi geriausio ir būsi laimingiausias.

Tėvai sako

Tu vėl kalbi telefonu? Tu niekada nepaleidi telefono iš rankų, susirašinėji su draugais, kuriuos esi matęs kartą gyvenime.

Tu galėjai išgirsti

Nemanau, kad tavo draugystės yra svarbios

Ką jie norėjo pasakyti

Tu praleidai su draugais visa dieną. Skirti dėmesio sau ir savo šeimai taip pat yra svarbu.

Tavo tėvams nesvarbu, jog leidi laiką su draugais tol, kol laiko užtenka ir šeimai. Jie nuoširdžiai domisi tuo, ką veiki, tad kodėl nepasidalinus ryškiausiais dienos įvykiais?

Tėvai sako

Tu ir vėl išeini su jais?

Tu galėjai išgirsti

Aš nekenčiu tavo draugų ir jais nepasitikiu. Jie tau daro blogą įtaką.

Ką jie norėjo pasakyti

Tu praleidai su draugais visa dieną. Skirti dėmesio sau ir savo šeimai taip pat yra svarbu.

Kai leidi laiką su draugais, jautiesi laimingas ir pasitikintis savimi, todėl tėvų rūpestis ir susidomėjimas yra suprantamas. Kartais jie mano, jog būni su žmonėmis, kurie verčia tave apie save galvoti blogai.

Kūno funkcionalumas

×



+

+

○

Jauskitės gerai susitelkdami į savo pojūčius ir tai, ką gali jūsų kūnas.

Tai, kaip mes su jaunais žmonėmis kalbamės apie jų kūnus, daro didžiulę įtaką tam, kaip jie save vertins ateityje.

Kalbėjimas apie tai, kaip veikia mūsų kūnai ir ką jie įgalina mus daryti, veikia pozityviau nei pokalbis apie tai, kaip kūnas atrodo. Tai gali pakelti savivertę ir padėti suformuoti teigiamą savo kūno vertinimą, atremti neigiamą medijos bei bendraamžių daromą poveikį.

Taip pat, susitelkdamas į tai, kaip skirtingi kūnai padaro gyvenimą tokį įdomų ir ypatingą, jūsų vaikas išmoks vertinti individualumą savyje ir kituose.

Pradėkime



Kodėl svarbu kalbėtis su vaiku apie tai, ką gali jo kūnas?

Vaikystė yra esminis gyvenimo etapas, kurio metu susiformuoja asmens požiūris į savo kūną ir su tuo susiję elgesio modeliai. Tyrimai rodo, jog trejų metų amžiaus sulaukę vaikai jau turi susiformavusią nuomonę, jog “lieknumas yra gerai, o storumas yra blogai”, o sulaukę dešimties jau gali išreikšti neigiamą požiūrį į vizualiai matomus žmonių išvaizdos skirtumus, tokius kaip randai ant veido.

Dienos pabaigoje, drauge su penkiamete dukra mes visada aptariame, koks buvo įsimintiniausias dalykas šiandien, kurio nebūtume padarę be savo kūno.

Dr. Stephanie Damiano
Kūno įvaizdžio ekspertė

Pokalbiai apie kūnus, jų formas, dydžius, odos spalvą, plaukų tekstūrą ir veido bruožus kyla pačiose netikėčiausiose situacijose.

Būkite ramus, tyrimai atskleidžia, jog pokalbis su vaiku apie jo kūną nėra kenksmingas, jei darome tai tinkamai.

Kaip man kalbėtis su vaiku apie jo kūną?

Geriausias būdas kalbėti apie kūną yra susitelkimas ne į tai, kaip jis atrodo, o į tai, ką jis gali. Tai apima pojūčius, kūrybiškumą ir intelektą, judėjimą. Dažnai vykstantys tokio pobūdžio pokalbiai gali padėti išvystyti vaiko savivertę, nesusitelkiančią ties išvaizda, ir sumažinti riziką susidurti su susirūpinimu dėl išvaizdos ateityje.

Mūsų tikslas – paskatinti jaunas žmones suprasti, jog jų kūnai yra vertingi ir nusipelnę pagarbos ne tik dėl išvaizdos. Jei jūsų vaikas sukurs santykį su savo kūnu vertindamas tai, ką jis gali jausti ir daryti, o ne tai, kaip kūnas atrodo išoriškai, jis bus labiau linkęs rūpintis šiuo kūnu vaikystėje ir jai jau pasibaigus.

Kūno įvaizdžio ekspertė, dviejų vaikų mama Dr. Stephanie Damiano teigia: “Aš stengiuosi kalbėti su savo vaikais apie tai, kokie įspūdingi jų kūnai yra dėl to, ką jie gali padaryti. Galima klausti, “dėl kokio vieno dalyko, kurį tavo kūnas padėjo tau padaryti šiandien, jautiesi laimingas?”

Taip pat, jūs galite modeliuoti pokalbį kalbėdami su vaiku apie tai, kokias galias jums suteikia kūnas.

Kūno įvaizdžio ekspertė, trijų vaikų mama Dr. Zali Yager priduria: “Mano vaikai visuomet atranda labiausiai netinkamą momentą pakelti palaidinę ir paklausti, kodėl mano pilvas primena želė. Tačiau tai – puikus laikas sukurti jų galvose teigiamą kūno bei jo funkcijų vertinimą. Žinoma, nereikėtų pamiršti, jog keli, iš anksto paruošti, galimi atsakymai jums padėtų. Daugeliui nepavyksta iš karto, natūraliai atsakyti į tokius klausimus!”

Galite sakyti tokius dalykus kaip: “Mano želė primenantis pilvas leidžia jums minkštai ant jo prigulti ir apsikabinti” arba “mano stiprios kojos leidžia man surinkti visus žaislus, kuriuos jus palikote ant grindų”. Šios frazės gali parodyti tai, kaip jūs pats priimate savo kūną, bei paskatinti vaikus susiformuoti tokį pat požiūrį.

Ar tai reiškia, jog negaliu pagirti savo vaiko už tai, kaip jis atrodo?

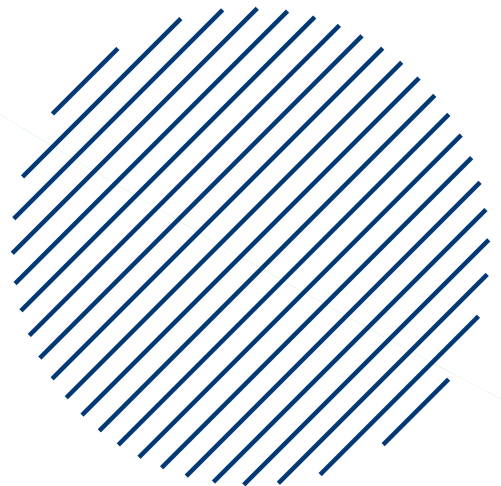
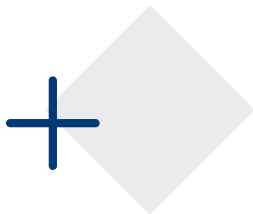
Pagyros iš tėvų, sulaukiamos dėl dailios išvaizdos, yra labai natūralus dalykas ir tai nėra blogai. Tačiau pabandykite šiuos komplimentus skirti ne tik dėl išvaizdos, bet ir dėl būdo savybių ar talentų.

Daugelis žmonių mano, jog girdami vaiką dėl jo išvaizdos paskatins jo pasitikėjimą savimi, neretai įvyksta priešingai – komplimentų perteklius gali paskatinti realybės neatitinkančių grožio standartų susiformavimą, o tai vaikui siųstų žinutę, jog išvaizda – labiausiai vertinama jo savybė. Šią žinutę jie ir taip gaus žiniasklaidos, knygų, bendraamžių dėka, tad tėvų užduotis – grožio temą nusverti kitomis vaiko savybėmis.

Patarimai, kaip kalbėti su vaiku apie tai, ką gali jo kūnas

Visi kūnai, nepaisant jų išvaizdos ir galimybių, yra nusipelnę būti vertinami. Galite paskatinti savo vaiką padėkoti už:

- + Tai, kaip jų pojūčiai leidžia mėgautis skaniu tortu, perskaityti naują knygą, klausytis mėgstamos muzikos
- + Tai, kaip įvairios sistemos kūne leidžia vaikui miegoti, atgauti energiją, kurti naujus prisiminimus, suvirškinti maistą ir pasisavinti energiją, kvėpuoti! Ir kaip protinga tai yra, kad mūsų oda nuolat augina naujas ląsteles, jog galėtume gyti!
- + Tai, kokį pagrindą kūnas padeda kūrybiškumui ir kitiems įgūdžiams.
- + Rankos leidžia piešti, balso stygos – dainuoti ir juoktis su draugais, rankos – apkabinti, smegenys – skaityti ir kurti juokingas istorijas.



Kūno funkcionalumas

Veiksmų sąrašas



Sukurkite šansą padėkoti kūnui

Suteikite vaikui progą padėkoti kūnui už tai, ką jis daro, o ne už tai, kaip jis atrodo. Susitelkite į savybes, kurios jūsų vaiką padaro kitokį, nei jūs, ir kiti, aiškindami, jog kiekvienas žmogus – individualus, pasižymintis kitokiomis savybėmis, o tai mus daro tokiais nuostabiais.

Padrąsinkite vaiką pateikti savo pasiūlymų, apibūdinti savybes, kaip super galias. Jūs taip pat galite jam padėti parašyti teigiamas afirmacijas, skirtas kartojimui sau. Jos turėtų prasidėti "Aš esu..." ir baigtis, pavyzdžiui, "Aš esu rūpestingas ir šaunus!" arba "Aš esu nuostabus, drąsus ir stiprus!". Galite tai paversti ir vakaro ritualu – atraskite minutę pasakyti už kokią savybę savo kūnui labiausiai dėkojate šiandien.

Venkite pagyrų dėl išvaizdos

Jei kiti žmonės giria jūsų vaiką dėl jo išvaizdos, galite pasistengti perfrazuoti ištartus žodžius. Jūs galite sakyti: "Yra daug įdomesnių dalykų nei pokalbiai apie išvaizdą. Ar žinote, kad (...) ir aš neseniai išmokau (...) kartu ir (...) buvo nuostabu!" Šiuo metodu jūs švelniai paskatinsite ne tik savo vaiką, bet ir aplinkinius susitelkti į kitokius dalykus nei išvaizda.



Nesusitelkite į vaiko svorį

Nors gali atrodyti, jog svarbu su vaiku kalbėtis apie jo svorį dėl medicininių priežasčių, yra pakankamai įrodymų, jog buvimas kritikuojamu dėl savo svorio ar skatinamu jo numesti, vaikui gali būti itin žalingas ir vedantis į ilgalaikį nepasitenkinimą savo kūnu, mitybos sutrikimus, svorio augimą. Svoris neturi būti diskusijos apie sveikatą dalis, jūs galite susikoncentruoti į sveikus įpročius. Pateikite sveikus įpročius kaip smagų, kompanijos žaidimą visai šeimai. Pavyzdžiui, kartu pasivaikščiokite parke, valgykite spalvotą, įvairų maistą.

Pakeiskite pokalbio kryptį

Jei jūsų vaikas ima kalbėti apie savo kūną, pavyzdžiui, jog yra per storas/žemas/tamsus/bjaurus, pabandykite išvengti atsakymo, jog jis toks nėra. Tai siunčia aiškia žinutę, jog kai kurios išvaizdos ypatybės yra blogos ir skatina jūsų vaiką suprasti, jog keisti kūną, pavyzdžiui, numesti svorio, yra gerai. Vietoje to, susitelkite į savybes, kurios padaro jūsų vaiką nuostabų ir tai jam pasakykite. Pabandykite sakyti, jog storumas nėra blogai, papildomas kūno sluoksnis yra gyvybiškai svarbus palaikant mūsų šilumą ir saugant energiją.

Individualumo vertinimas

Jūs esate vienintelis



Paskatinkite vaiką pasikalbėti apie unikalias jo savybes, paveldėtus bruožus, talentus, tokiu būdu paskatindami jo pasitikėjimą savimi.

Šiandienos visuomenėje tapo įprasta ar netgi madinga kalbėti apie save neigiamai. Tai tampa būdu išreikšti liūdesį, kai kalbėti apie nepasitenkinimą savo išvaizda yra lengviau. Kartais, kai jauni žmonės jaučiasi liūdni, vieniši ar pritrūksta energijos, jie šiuos jausmus apibūdina kaip buvimą storu ar bjauriu žmogumi. Tačiau storas ar bjaurus nėra jausmai ir tokio pobūdžio kalba ne tik sumenkina emocinį žodyną, bet ir be tikslo pabrėžia išvaizdą.

Gebėjimas identifikuoti unikalias savybes ir talentus bei juos vertinti, yra itin svarbus kuriant teigiamą pasitikėjimą savimi.



Individualumo vertinimas

Veiklų sąrašas



Pasinaudokite šiomis šauniomis, praktinėmis veiklomis padėdami sau ir savo vaikui diskutuoti apie tai, ką labiausiai mėgstate savyje. Atsakinėkite į apačioje pateiktus klausimus taip, kad jaustumėtės patogiai ir smagiai.

Pavyzdžiui, jūs galite:

- + Kalbėtis apie atsakymus į klausimus eidami iš mokyklos arba prie vakarienės stalo
- + Susėskite drauge, rankose laikydami savo mėgstamiausias užrašines ir naudokite jas kaip klausimų juodraščių. Tuomet, jei abu to norite, apsikeiskite užrašinėmis ir aptarkite savo atsakymus.
- + Nupieškite savo atsakymus ir paaiškinkite vienas kitam, ką nupiešėte. Pakabinkite savo meno kūrinius ant šaldytuvo ar sienos.
- + Nufotografuokite įvairius objektus, žmones ar vietas, kurie reprezentuoja jūsų atsakymus, ir sukurkite bendrą nuotraukų albumą arba pasidalinkite jomis socialiniuose tinkluose.



Nukopijuokite kitą puslapį ir paskatinkite savo vaiką jį užpildyti. O tuomet pasidalinkite su mumis žymėdami @dove



Aš esu unikalus daugeliu atvejų. Tai apima

--

Trys dalykai, kuriuos aš mėgstu veikti

--	--	--

Trys dalykai, kuriuose esu geras

--	--	--

Aš vertinu savo kūną dėl to, kad jis leidžia man

--

Aš didžiuojusi savo šeimą, jog pagrindu ir kultūra, nes

--

Skirta jums

Mes tikimės, jog Pasitikėjimo rinkinys jums ir jūsų vaikui buvo naudingas

Pasidalinkite gautais patarimais bei veiklomis su juo ir visuomet atsiminkite veiklas, kurias įgyvendinote. Jos gali padėti pradėti pokalbį, perteikti teigiamą kūno vertinimą. Svarbiausia, nesustokite kalbėtis su vaiku apie jo jausmus ir tai, ką jis galvoja. Tai paskatins tarpusavio pasitikėjimą ir padės vaikui pamatyti, jog gerbiate ir mylite jį už tai, koks unikalus ir ypatingas žmogus yra.

Atminkite, nepaisant kartais užklumpančių rūpesčių, šis laikas, kai galite stebėti vaiką augantį savimi patikinčiu, nepriklausomu jaunuoliu, pradedančiu laimingą, visavertį gyvenimą, yra jaudinantis ir ypatingas. O jūs esate esminė šio proceso dalis, tad mėgaukitės tuo!

Norite sužinoti daugiau?

Mes turime platų informacijos šaltinių sąrašą – video įrašus, veiklas, atvejo tyrimus ir profesionalią pagalbą. Visa tai rasite dove.com/selfesteem



Ar prisijungsite prie misijos?

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

Norėdami padėti vaikui, pirmiausiai savo kūną turite vertinti patys

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

Socialiniai tinklai, filtrai ir pokalbis apie asmenukes

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

Kova su patyčiomis

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, 2020.09.034*. 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 Dismorphic 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

Kūno funkcionalumas

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.

Padėkos



Šie ekspertai iš "Centre of Appearance Research", "University of the West of England" prisidėjo prie informacijos Pasitikėjimo rinkiniui parengimo:

Profesorė Phillippa Diedrichs
Sharon Haywood
Dr. Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

Taip pat, norime padėkoti 2013-2016 m. „Dove“ pasitikėjimo savimi projekto „Global Advisory Board“ už jų pagalbą ir prisidėjimą.

