

Sprievodca sebadôverou

Budovanie spokojnosti
s vlastným telom u vás
a mladých ľudí
vo vašom živote



Obsah

03 Úvod

Sme na misii za nový pohľad na krásu, pridáte sa?

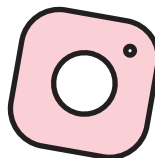
05 Vážte si svoje telo, aby ste pomohli svojmu dieťaťu

Budte vzorom a pomôžte tak svojmu dieťaťu mať zo svojho tela dobrý pocit.



07 Sociálne siete, filtre a rozhovor o selfíčkach

Pomôžte svojmu dieťaťu orientovať sa v online svete.



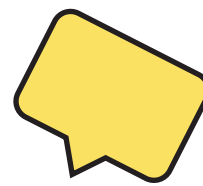
11 Porazte šikanovanie

Pomôžte svojmu dieťaťu vyrovnať sa s posmeškami a šikanou pre vzhľad.



17 Zlepšovanie komunikácie medzi vami a vaším dieťaťom

Užitočný nástroj, ktorý vám pomôže orientovať sa v ošemetných témach.



23 Funkcionalita tela

Objavte prínosy sústredenia sa na pocity a funkcie nášho tela.



27 Oslava jedinečnosti

Premýšľajte o jedinečných vlastnostiach, dedičstve a vlohách svojho dieťaťa, ktoré rozvíjajú jeho sebadôveru



Sme na misii za nový pohľad na krásu.

Pridáte sa k nám?



Spoločnosť Dove sa rozhodla plniť misiu, ktorá má povzbudiť mladých ľudí k pozitívnemu vnímaniu svojho tela a výzoru. To im umožní naplno využiť v živote svoj potenciál.

Tohto Sprievodcu sebadôverou napísali odborníci a je určený pre dospelých, ako ste vy, ktorí chcú pomôcť dieťaťu rozvíjať v jeho živote sebadôveru a spokojnosť so svojim telom. Nech už ste rodič, starý rodič, opatrovatel', mentor, teta, strýko alebo dôverný priateľ, tento návod je pre vás!

Sme na misii pomôcť
vyššie

250
MILIONOM

mladých ľudí po celom svete
pomocou Dove projektu sebadôvery
na podporu budovania
sebaúcty a spokojnosti
s vlastným telom.

Štúdie ukazujú, že dospelí sú v živote mladých ľudí dôležitým vzorom z hľadiska sebadôvery a spokojnosti s vlastným telom. Vybavení správnymi radami, nástrojmi a schopnosťami môžete mať pozitívny vplyv na dieťa, ktoré má vo vašom živote osobitné miesto, tým, že mu pomôžete cítiť sa vo vlastnom tele pohodlnejšie a sebedomejšie. Dúfame, že rady a aktivity uvedené v tomto návode vám na tejto ceste pomôžu!

Vieme, že vzhľad tela významne ovplyvňuje telesné a duševné zdravie mladého človeka, jeho snahu vo vzdelávaní a jeho vzťahy. Investovaním času do článkov a aktivít v tomto návode investujete aj do zdravia svojho dieťaťa.

Tieto lekcie boli napísané pre dospelých, ktorí chcú pomáhať deťom a tínedžerom.

Pokojne si vyberte články a aktivity, ktoré najlepšie vyhovujú vývojovému štádiu vášho dieťaťa.

Hlavne pri tom nezabúdajte na otvorenú myseľ a zábavu! Prajeme vám veľa šťastia a ďakujeme, že ste sa k nám pridali na našej misii pomôcť budúcej generácii cítiť sa spokojne vo svojom tele.

Sebadôvera

Náš celkový úsudok
o svojej hodnote

Spokojnosť so svojím telom

Ako sa cítime a premýšľame
o svojom vzhľade a o tom,
čo naše telo dokáže



Vážte si svoje telo, aby ste pomohli svojmu dieťaťu



**Ak chcete, aby vaše dieťa
vyrastalo s vysokým sebedovomím
a spokojné so svojim telom, stačí
zvládnuť jednoduchú vec:
Prijmite a vážte si seba
aj svoje telo**

Sebakritika je u mladých ľudí bežná – ako často naliehate na svoje dieťa, aby sa nepodceňovalo? Niekedy majú aj dospelí nízke sebedovomie a je možné, že tým, že kritizujete seba, nevedomky učíte zlým návykom aj svoje deti. Už ste sa niekedy pozreli do zrkadla a mračili sa alebo ste sa sťažovali na to, ako vyzeráte? Možno si ani neuvedomujete, že to robíte.

**Spokojnosť so svojim telom sa
začína tým, že ho ľúbite také, aké je**

Výskumy, žiaľ, ukazujú, že u rodičov, opatrovníkov, členov rodiny a mentorov, ktorí nie sú spokojní so svojim telom, je väčšia pravdepodobnosť, že aj ich deti budú mať nízke sebedovomie. Navyše prichádzate o výhody spojené so spokojnosťou so svojim telom vrátane lepšieho fyzického a psychického zdravia a pohody, šťastnejších vzťahov a väčšieho sebedovomia v práci aj doma. Nie je ľahké zmeniť spôsob, akým svoje telo vnímate. Dobrou správou je, že sa s vami podelíme o niekoľko tipov, ako si pestovať väčšie uznanie a prijatie svojho tela. Na oplátku bude z vášho pozitívneho postoja čerpať aj vaše dieťa.

Prijatie svojho tela

Zoznam aktivít



○ **Obzrite sa späť**

Pozrite si svoje fotografie spred niekoľkých rokov. Možno si uvedomíte, že aj keď ste vtedy boli so svojím telom nespokojní, teraz sa vám zdá, že ste vyzerali dobre. Je to skvelé cvičenie, ktoré vám pomôže prijať vlastné telo také, aké je, a užívať si ho.

○ **Prejavte svojmu telu uznanie za to, čo všetko dokázalo**

Nezabúdajte, že vaše telo žilo, pracovalo a pohybovalo sa po celý váš život. Starali ste sa o svoje deti a ostatných, zvládli ste rôzne boje. Je prirodzené, že sa naše telo časom mení. V skutočnosti je vaše telo úplne úžasné a keď sa na chvíľu zastavíte a pocítite vďačnosť za neho a za to, čo zvládlo, môže to zlepšiť vaše sebavedomie.

○ **Neporovnávajte sa so slávnymi osobnosťami a influencermi**

Uvedomte si, že obrázky v reklame a na sociálnych sieťach sú často prehnane digitálne upravené použitím filtrov, retušovania a množstva ďalších metód! Nie sú realistické a nie je fér porovnávať sa s nimi.

○ **Znovu sa spojte so svojím telom**

Venujte čas spoznávaniu funkcií svojho tela tým, že ho používate. Jemne si ponáťahujte krk a chrbát, vlastnoručne niečo vytvorte alebo skúste hlboké, pomalé dýchanie, aby ste pocítili silu a prítomnosť svojho tela.



○ **Sústredte sa na pozitivitu**

Rozprávajte sa so svojím dieťaťom o veciach, ktoré sa vám páčia na osobnosti, úspechoch a vlohách toho druhého. Všímajte si iba pozitívne aspekty a snažte sa uviesť aj príklady. Vypočujte si, aké kvality na vás vaše dieťa obdivuje, a spomeňte si na ne, keď budete potrebovať povzbudenie.

Spolu s dieťaťom si vyberte heslo, ktoré môže použiť, keď budete nevlúdni alebo budete voči sebe negatívni. Vďaka tomu budete pozornejší a podporíte svoje dieťa v pozitívnom vnímaní vlastného tela.

○ **Vážte si sami seba**

Počas jedného týždňa sa každé ráno postavte pred zrkadlo a napíšte si alebo si pomyslite na päť vecí, ktoré sa vám páčia na vašom vzhľade, a päť vecí, ktoré obľubujete na svojej osobnosti.

Rozprávajte sa so svojím dieťaťom o tom, ako vnímate svoje telo. Sústredte sa na veci, ktoré si na ňom ceníte. Zdôraznite najmä jeho funkcie (napríklad tvorivý prejav, pohyb, fyzické zmysly, schopnosť odpočívať, uzdravovať a regenerovať sa).

Sociálne siete

Filtre a rozhovor o „selfíčkach“



Niektoré rozhovory sú obradom dospievania, napríklad rozhovory o šikane v škole alebo o témach, ako sex, súhlas a puberta.

S rozmachom sociálnych sietí, selfie a filtrov, ktoré skresľujú vzhľad, nastal čas, aby ste si s dieťaťom pohovorili o „selfíčkach“ a pomohli mu orientovať sa v online svete.

Začíname



Ako sociálne siete ovplyvňujú pohodu?

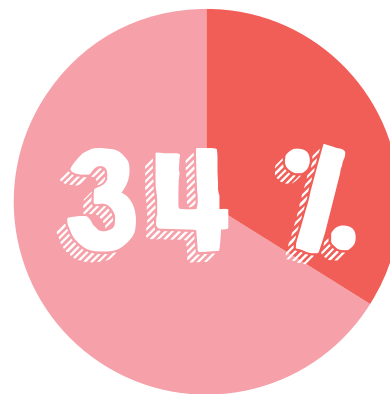
Viac ako tretina dospievajúcich trávi tri hodiny denne (alebo viac) prehliadaním príspevkov. Takmer s istotou sa dá povedať, že sociálne siete tu s nami už zostanú. Pomáhajú nám zostať v kontakte s našimi priateľmi a rodinou, zaznamenávať spomienky, dozvedieť sa viac o ľuďoch z rôznych prostredí a dokonca zvládnuť najnovšie tanečné výstrelky.

Čím to je, že čím viac času trávia mladí ľudia na sociálnych sieťach, tým častejšie majú nízke sebavedomie, zlú náladu a sú nespokojní so svojím telom?

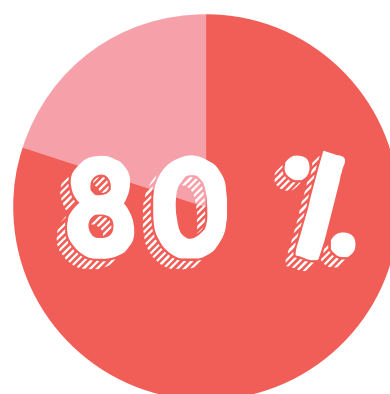
Vedci sa v súčasnosti domnievajú, že to, či sociálne siete ovplyvnia život mladých ľudí pozitívne alebo negatívne, závisí skôr od spôsobu (ako od frekvencie) ich používania.

Aktívne kontakty s ostatnými a zdieľanie obsahu môžu spôsobiť, že máme pocit spojenia, a zlepšiť našu náladu. Trávenie množstva času pasívnym prehliadaním však môže zároveň spôsobiť, že sa budeme cítiť osamelo a mimo diania. Môžeme sa potom začať viac zameriavať na svoj vzhľad a získať pocit, že nie sme dosť dobrí, ak náš výzor nespĺňa určité nároky.

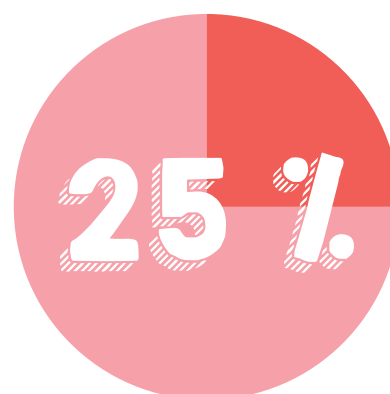
Pokiaľ ide o vzťah medzi sociálnymi sieťami a nespokojnosťou so svojím telom, hľadanie uznania cez „lajky“ a komentáre, ako aj porovnávanie sa s ostatnými môže mať negatívny vplyv. Jednou z hlavných príčin je to, že veľa fotografií, ktoré na internete vidíme, je digitálne upravených a nepredstavuje reálny svet.



dospievajúcich trávi aspoň tri hodiny denne prehliadaním príspevkov



dievčat tvrdí, že porovnávajú svoj vzhľad s inými ľuďmi na sociálnych sieťach



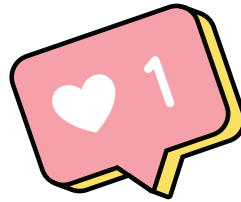
dievčat si myslí, že bez úpravy svojich fotografií by nevyzerali dosť dobre

Digitálna úprava v. realita

Na sociálnych sieťach máme tendenciu vidieť z ľudských životov iba to pozitívne a väčšina ľudí zdieľa iba svoje „najlepšie“ fotografie. Ak sú všetky fotografie, ktoré vaše dieťa vidí online, upravené a filtrované, môže to negatívne ovplyvniť jeho spokojnosť s vlastným telom.

Štyri z piatich dievčat tvrdia, že porovnávajú svoj vzhľad s inými na sociálnych sieťach, preto im pridávanie „perfektného selfie“ pripadá skôr ako povinnosť, než ako zábava. Naše nedávne štúdie ukázali, že dievčatá si urobia v priemere 14 fotografií pri pokuse o vytvorenie toho „správneho“ výzoru, kým sa rozhodnú, ktorú z nich zverejnia. Filtre nám tiež umožňujú zmeniť si vzhľad tak, aby sa čo najviac približoval nereálnym štandardom krásy. Odstránia chyby, rozjasnia pleť, predĺžia riasy – tu sa zoznam ani zďaleka nekončí.

Selfička a používanie filtrov môže podporovať kreativitu a vyjadrenie svojich pocitov. Ale keď sa používajú na splnenie spoločenských štandardov krásy alebo keď sa vaše dieťa necíti dosť sebavedomé na to, aby pridávalo neupravené fotografie, je to znamenie, že niečo zrejme nie je v poriadku. V skutočnosti si štvrtina dievčat myslí, že bez úpravy svojich fotografií nevyzerá dosť dobre – nastal čas pohovoriť si o „selfičkách“.



Dievčatá urobia
v priemere

14

fotografií pri pokuse
o vytvorenie toho
„správneho“ výzoru, kým
sa rozhodnú, ktorú z nich
zverejnia



Rozhovor o selfie

Zoznam aktivít



Pochopte digitálnu úpravu

Rozprávajte sa o technikách a nástrojoch, ktoré ľudia používajú na úpravu svojich fotografií, a vytvorte si spoločne zoznam. Vyhľadajte na YouTube „A Selfie“, krátky film vytvorený na základe Dove projektu sebadôvery. Pomáha odhaliť pózy, uhly kamery, špeciálne osvetlenie, mejkap a filtre, ktoré sa postarajú o „dokonalý Insta-shot“.

Nechyťte sa do pasce porovnávania

Keď si vaše dieťa prehliada príspevky, pripomeňte mu, že sa pozerá na fotografie, ktoré boli starostlivo upravené. Rozprávajte sa o tom, či sú fotografie na sociálnych sieťach vhodné na porovnanie (pomôcka: nie sú). Pokiaľ ste násroční, pozrite si „Girls Room“ na [Dove.com/GirlsRoom](https://www.dove.com/girlsroom), 6-dielny dramatický seriál, ktorý sa venuje sociálnym sieťam, stvárneniu tela a porovnávaniu.

Vráťte sociálnym sieťam „sociálny“ rozmer

Rozprávajte sa o spôsoboch, ako používať sociálne siete na aktívny kontakt a komunikáciu s inými ľuďmi. Pripomeňte svojmu dieťaťu, nech nesleduje účty, z ktorých nemá dobrý pocit, alebo nech použije funkciu „Skryť“ v aplikáciách ako Instagram.

Riešte kyberšikanu

Vytvorte si plán, ako sa vysporiadať so šikanou v online svete. Ak dieťa niečo také uvidí, malo by o tom povedať dôveryhodnému dospelému. Okrem toho mu pripomeňte, že veľa platforiem sociálnych sietí má funkciu na skrytie, blokovanie a nahlásenie online šikanovania.



Vytvorte rozmanitý, skutočný obsah

Diskutujte o spôsoboch, ako môže vaše dieťa tvoriť viac povznášajúceho, rozmanitého a pozitívneho online priestoru pre seba aj ostatných. Rozprávajte sa o tom, ako môže tráviť viac času pridávaním vecí, ktoré ukazujú jeho záujmy, aktivity s priateľmi a osobné kvality, ktoré nemajú nič spoločné s tým, ako vyzerá. Vyzývajte sa navzájom k tomu, aby ste sa na mesiac vzdali filtrov, a zistíte, ako sa cítite!

Naučte sa rozpoznať reklamu

Vzhľadom na to, že sú influenceri na sociálnych sieťach stále populárnejší, môže byť čoraz ťažšie určiť, čo je reklama a čo nie. Prezrite si spolu s dieťaťom jeho kanály na sociálnych sieťach a precvičte si rozoznávanie príspevkov, ktoré predstavujú sponzorovaný obsah.

Odhláste sa

Povzbudzujte svoje dieťa, aby si občas dalo od sociálnych sietí pauzu, najmä ak sa cíti zavalené alebo si to neužíva. Nastavte limit času stráveného pred obrazovkou a choďte radšej na prechádzku, nechajte ho zavolať kamarátom alebo ho povzbudte, nech niečo vlastnoručne vytvorí – čokoliek, čo ho baví, keď sa práve nepozerá na obrazovku.

Porazte šikanovanie

Posmieva sa niekto
vášmu dieťaťu
pre vzhľad?



**Od zraňujúcich posmeškov
až po skutočnú šikanu – pomôžte
svojmu dieťaťu orientovať sa
na tejto citovej horskej dráhe.**

Agresori sú zriedka originálni, keď príde na urážky. Aké boli tie najčastejšie urážky alebo posmešky, keď ste boli mladí? „Okuliarnik“, „bodkovaná tvár“ alebo „tučko“.

Pravdou je, že väčšina mien, akými sme sa nazývali, keď sme boli deťmi, súvisí s výzorom. Bohužiaľ sa toho veľa nezmenilo. Jeden z najčastejších typov šikany u dnešných detí súvisí so vzhľadom. Agresori sa sústreďujú na fyzický výzor, ako je telesná stavba, farba pleti, účes, výška, pleť, nezvyklé črty tváre (napríklad jazvy, materské znamienka) a osobitný štýl, ktorý možno nezodpovedá najnovším trendom.

Najskôr je potrebné pochopiť, čo je „šikanovanie“. Deti sa občas s kamarátmi pohádajú, pobijú alebo si zo seba navzájom robia posmech. Šikanovanie je iné. Webová lokalita americkej vlády StopBullying (Stop šikane) definuje šikanu ako „... nechcené, agresívne správanie, ktoré zahŕňa skutočnú alebo pocitovú nevyrovnanosť síl. Šikanovanie zahŕňa napríklad vyhrážky, šírenie fám, fyzické alebo verbálne útoky a zámerné vylúčenie z kolektívu“. Môže k nemu dôjsť v online svete aj v reálnom živote.

Prečo šikana súvisí so vzhľadom

„Ide o obdobie, v ktorom mladí ľudia objavujú samých seba a experimentujú so sebaujadrením. Vzhľad s tým do veľkej miery súvisí,“ vysvetľuje Liz Watsonová, odborníčka na šikany, ktorá poskytuje poradenstvo v oblasti šikany násťročným a ich rodičom. „Tínedžeri objavujú svoju osobnosť prostredníctvom vzhľadu a zisťujú, ako na to reaguje spoločnosť.“

Pomôžte svojmu dieťaťu pri hľadaní riešenia šikany

Možno si lámate hlavu nad tým, ako o tom nadviazať reč, pretože sa bojíte, že sa uzavriete ešte viac do seba. Ale, ako hovorí Watsonová, je nutné sa tomu postaviť otvorene. „Nemusíte hneď na začiatku spomínať šikany,“ radí. „Namiesto toho skúste niečo také: *Robím si o teba starosti. Zdá sa mi, že si smutný/-á.*“

Alebo môžete začať rozhovor neutrálnejším spôsobom, napríklad otázkou, aký malo dieťa deň vrátane toho, čo ho bavilo a čo sa mu nepáčilo. Napríklad: *Čo dobré sa ti dnes stalo? Stalo sa niečo nepríjemné? Sedel/-a si na obed s priateľmi? Aká bola cesta do školy?*

Tieto otázky by mu mohli pomôcť otvoriť sa. Prípadne dieťa uistíte, že sa nenahneváte a ste tu pre neho, aby ste mu pomohli – dajte mu však jasne najavo, že tak môžete urobiť, iba ak budete vedieť, čo sa deje. Ak bude trvať na tom, že sa nič nedeje, netlačte naňho. Len si dávajte pozor na možné uvedené príznaky.

Buďte tu pre neho

Vyporiadať sa so šikanou chce čas. Buďte preto trpezliví a skúste pochopiť, čím si vaše dieťa prechádza. Ukážte mu, že ho podporujete, a uistite ho, že nemusí meniť svoj vzhľad – môžete nájsť cestu, ako to spoločne vyriešiť.

Aké sú príznaky šikanovania?

- + **Zmeny v správaní alebo emocionálnom rozpoložení**
Nie je vaše dieťa zrazu uzavretejšie alebo agresívnejšie ako obvykle?
- + **Fyzické príznaky**
Nevysvetliteľné poranenia, ako napríklad škrabance, modriny alebo poškodené oblečenie.
- + **Vyhýbanie sa škole** Výhovorky a predstieranie choroby.
- + **Nedostatok záujmu** Najmä o to, čo ho predtým bavilo.

Ďalšie príznaky, na ktoré si treba dať pozor, pretože môžu naznačovať šikany, hlavne ohľadom vyzoru.

- + **Zmena spôsobu obliekania alebo úprava zovňajšku extrémnejšími spôsobmi**
Napríklad odmietanie nosiť okuliare alebo príliš výrazný mejkap.
- + **Pokus o skrývanie**
Napríklad nosenie voľného oblečenia, ktoré zakryje tvar tela, alebo nosenie vlasov v tvári, aby zakryli jeho pleť.

Samozrejme, že niektoré z príznakov môžu byť normálnou súčasťou života mladých ľudí. Vďaka tomu je ešte dôležitejšie spoločne nadviazať otvorený rozhovor.



Porazte šikanovanie

Zoznam aktivít



○ Ukážte svojmu dieťaťu, že nie je samo

Rozprávajte sa s ním o svojich skúsenostiach s dospieváním. Možno si aj vás doberali pre konkrétnu vlastnosť, už ste však zistili, že práve ona vám dodáva výnimočnosť.

○ Pracujte spoločne

Pomôžte mu vytvoriť stratégiu na riešenie šikanovania. Uistite sa, že ste sa zhodli vo všetkých krokoch plánu.

○ Upokojte ho

Povedzte mu, že nie je nič zlé na tom, ako vyzerá, a že obdivujete všetko, čo z neho robí jedinečného človeka.

○ Povzbudte ho

Existuje veľa príčin, prečo ľudia šikanujú: sami mohli byť šikanovaní alebo majú nízke sebavedomie. Pochopiť situáciu agresora a nakoniec sa mu postaviť je väčšinou tá najlepšia cesta. Chce to odvalu, úspech však môže skutočne zvýšiť sebavedomie. Môže to premeniť negatívnu skúsenosť na skutočné povzbudenie.

○ Vysvetľujte

Pomôžte mu pochopiť, prečo ľudia šikanujú. Niekedy sa agresori cítia posilnení anonymitou sociálnych sietí. Pripomeňte svojmu dieťaťu, že je v poriadku odpojiť sa a odísť od nepríjemných situácií v online svete. Niekedy môžu mať agresori problémy doma alebo existujú iné faktory, ktoré spôsobujú, že útočia. Ak sa vaše dieťa sústreďuje na určité negatívne komentáre od agresorov, pomôžte mu vytvoriť vnútorné vyhlásenie, ktoré zmenší negatívny dôsledok týchto komentárov (napríklad „Som dobrý človek a zaslúžim si, aby sa so mnou jednalo láskavo“). Pomôžte mu pochopiť, ako sa jeho šťastný rodinný život podieľa na jeho sebadôvere, a byť empatický voči tým, ktorí to šťastie nemajú.



○ Urobte zmenu

Ak šikanovanie prichádza od najbližšieho kruhu priateľov, povzbudte dieťa, aby si našlo novú partiu.

○ Uznajte jeho emócie

Uznajte pocity svojho dieťaťa. Ak sa cíti ranené posmeškami, gestami alebo iným šikanovaním, neradte mu, aby to ignorovalo. Počúvajte ho a verte jeho príbehu.

○ Odhaľte schému a blokujte ju alebo ju nahláste na sociálnych sieťach

Pokúste sa zistiť, kde a kedy sa šikana odohráva. Ak sa dieťaťu posmievajú v určitom čase alebo na určitých miestach (napríklad v škole, v aplikácii), pomôžte mu to rozpoznať a vyhnúť sa tomu. Alebo poprosťte kamarátov, aby ho vtedy sprevádzali. Pripomeňte mu, aby nezabúdalo používať funkciu blokovania a nahlásenia v aplikácii.

○ Poradte mu, nech si pohovorí s dôveryhodným dospelým

Ak sa to deje v škole alebo sa to týka kyberšikany študentov, pomôžte mu získať odvalu rozprávať sa o tom s niekým dospelým v škole. Najlepšie je porozprávať sa o tom najprv s triednym učiteľom a potom pokračovať ďalej, ak to bude potrebné.

○ Porozprávajte sa s niekým v škole vy

Ak nie je dieťa ochotné ísť za učiteľom samo, skúste to urobiť vy. Väčšina škôl má stratégiu na riešenie šikany a bude vedieť, ako s takou situáciou naložiť. Ale uistite sa, že vaše dieťa presne vie, čo chcete urobiť, aby sa necítilo zradené.

○ Posúďte, či a kedy by ste sa mali zapojiť

Je lepšie, ak vaše dieťa túto situáciu vyrieši samostatne, iba s vašou podporou v pozadí.

○ Zožeňte posilu

Skúste sa poradiť na stránkach proti šikanovaniu, ktoré ponúkajú mladým ľuďom podporu od ľudí v ich veku alebo od poradcov, ktorí môžu pomôcť vášmu dieťaťu cítiť sa lepšie a vymyslieť stratégie, ako sa so situáciou vyrovnáť.

Podpichovanie zo strany rodiny

Kedy sa z neho stane šikana v rodine?



Vtipy a posmešky sú bežné vo väčšine rodín, ak však zasiahnete citlivé miesto, môže to prispieť k zníženému sebadôveriu.



Keď vaše dieťa dospieva, stáva sa prirodzene citlivejším na komentáre o svojom vzhľade. A členovia rodiny si nemusia uvedomiť dosah svojich slov.

Rozsiahle diskusie a jemné podpichovanie samozrejme tvoria súčasť rodinného života. Môžu pomôcť dieťaťu rozvíjať a objavovať svoje názory, budovať si odolnosť voči kritike, ktorá je súčasťou každodenného života. Avšak je lepšie dvakrát si rozmyslieť, čo buduje charakter a čo znižuje sebadôveru.



Znie to povedome?

Štúdia publikovaná nedávno v *Journal of Adolescent Health* odhaduje, že takmer polovica tínedžerov zažila podpichovanie zo strany rodiny v súvislosti s ich vzhľadom.

Dokonca aj žartovné podpichovanie od najbližších ohľadom výzoru môže mať veľký dosah na mladých ľudí a z dlhodobého hľadiska narušiť ich sebadôveru.

Žarty môžu veľmi raniť

„U detí, ktoré od členov rodiny zakúsili kritiku alebo posmech ohľadom svojho vzhľadu, je väčšia pravdepodobnosť, že sa budú snažiť kontrolovať svoju hmotnosť nezdravým spôsobom, budú nespokojné so svojím telom, budú sa porovnávať so svojimi priateľmi, budú posadnuté svojím vzhľadom, budú mať nízke sebadôveru a zažívať viac depresí ako deti, ktoré podpichované neboli,“ hovorí výskumná psychologička a expertka na vnímanie tela profesorka Phillippa Diedrichsová.

Naopak, podporujúca a milujúca rodina má u detí pozitívny efekt na vnímanie vlastného tela a spokojnosť s ním.

Aký je najlepší spôsob, ako zvládnuť túto situáciu?

Postavte sa na stranu dieťaťa a nastavte hranice

Dobre si premyslite kde sú hranice medzi nevinným žartovaním a posmeškami, ktoré môžu (aj keď nevedomky) narušiť sebadôveru vášho dieťaťa. Keď zakročíte, môžete zabrániť tomu, aby sa z toho stal rodinný problém.

Prvým krokom je prísť s proaktívnou stratégiou, ktorá vášmu dieťaťu pomôže vyrovať sa s posmeškami rodiny a čeliť im. Môže to byť niečo jednoduché, ako ignorovanie zbytočných komentárov, alebo niečo zjavnejšie, ako napríklad konfrontovanie osoby, ktorá poznámky robí: Povedzte ostatným, ako sa pre posmešky vaše dieťa cíti.

Uznanie bolestivosti posmeškov súvisiacich so vzhľadom, aktívnym odradením od nich a pomocou vývoja techník, ako sa s nimi vyrovať, urobíte ďalší dôležitý krok smerom k výchove a k ochrane spokojnosti vášho dieťaťa s vlastným telom.

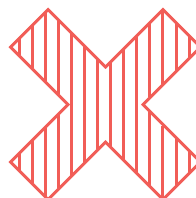
Vyhnete sa vetám typu



„Nezhoršila sa ti v poslednom čase pleť?“



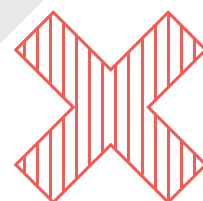
„Mal by si ísť do posilňovne, aby si konečne vyzeral ako muž.“



„S takým účesom rande nikdy mať nebudeš!“



„Tie detské faldíky sú také rozkošné.“



Podpichovanie zo strany rodiny

Zoznam aktivít



Pozor na komentáre, ktoré môžu ublížiť

Budte na rodinných stretnutiach pozorní a všimajte si akékoľvek komentáre alebo rozhovory o hmotnosti, tvare tela, farbe pleti, účese alebo vzhľade, ktoré sú negatívne alebo po ktorých by sa vaše dieťa mohlo cítiť trápne alebo v rozpakoch.

Zasiahnite a zmeňte tému

Skúste bez rozruchu prejsť na inú tému – v prípade potreby môžete neskôr osloviť jednotlivcov – preberte to so svojim dieťaťom a dajte mu najavo, že tento typ komentárov nie je v poriadku. Povedzte mu, že je skvelé také, aké je, a ste tu pre neho, ak sa bude chcieť porozprávať.

Porozprávajte sa v pokoji

Ak niekto z vašej rodiny bude pokračovať v posmeškoch o tele a výzore vášho dieťaťa (alebo o niekom inom priamo pred vaším dieťaťom), popremýšľajte o tom, že sa s ním porozprávate v súkromí. Nebudte príliš emocionálni alebo konfliktní. Hovorte neutrálne. Niekedy treba k tejto téme pristupovať jemne. Inokedy, ak si to situácia vyžaduje, je potrebný priamejší prístup. Rozdielne pristupujeme k riešeniu týchto situácií u dospelého člena rodiny a inak u dieťaťa.



Vysvetlite situáciu

Zdôraznite, že je dôležité vyhýbať sa rozhovorom o vzhľade a nadmernému zdôrazňovaniu vzhľadu, alebo požiadajte členov rodiny, aby telo ani vzhľad vášho dieťaťa vôbec nekomentovali.

Začiatok rozhovoru

Aké komentáre mali členovia rodiny ohľadom vzhľadu vášho dieťaťa, ktoré ho skutočne rozrušili? Je niečo, na čo je skutočne citlivé?

Na formovanie konverzácie s ostatnými členmi rodiny použite to, čo ste sa naučili.

Má vaše dieťa dostatok odvahy na to, aby sa porozprávalo s rodinou o tom, ako sa v dôsledku ich slov cíti?

Zlepšovanie komunikácie

medzi vami a vaším dieťaťom



Rozhovor o tele

Ako môžu slová formovať spokojnosť s vlastným telom.

Rozprávanie o vašej váhe a sťažovanie sa na vaše vlasy môže vyzeráť ako skvelý spôsob spojenia s inými ľuďmi, je však dobré zvážiť, aké ďalšie následky by to mohlo mať.

Prestaňte hovoriť o tele – a o ďalšej negatívnej sebakritike – a začnite novú, pozitívnu konverzáciu. Všimnite si, o koľko lepšie sa všetci budete cítiť.

Začíname



Rozhovory o našich telách sú v niektorých priateľstvách a rodinách nepísaným pravidlom. Robíme to neustále a automaticky, osobne aj na sociálnych sieťach. Viete, ako to chodí: „Och, moja pleť je dnes príšerná“ alebo „Teda, dnes vyzeráš úžasne. Schudla si?“

93%

žien sa zapája do rozhovoru o tele

Naučte svoje dieťa rozprávať o svojom tele pozitívne

Ak sa necítite vinní v používaní týchto nepríjemných poznámok, patríte k menšine. V štúdiu publikovanej v *Psychology of Women Quarterly* sa zistilo, že 93 percent žien sa podieľa na tomto type správania, nazývanom rozhovor o tele, a štúdiá publikovaná v *Psychology of Men and Masculinity* ukázala, že muži to tiež často robia.

U ľudí, ktorí sa zaoberajú rozhovormi o tele – bez ohľadu na ich veľkosť alebo vzhľad – je väčšia pravdepodobnosť, že budú mať nízku sebadôveru v súvislosti s vlastným telom.

Slová môžu mať veľký dosah na vaše sebadôverie a neustále negatívne rozprávanie o našich telách môže vyústiť do myšlienky, že existuje iba jeden tvar tela, ktorý je krásny. To je vzorec, ktorý musíme porušiť, ak chceme, aby naše deti vyrastali so sebadôverou v súvislosti s vlastným telom.

Jess Weinerová
expertka na vnímanie tela



V každodennej konverzácii sa menej sústreďte na rozhovor o tele

Iba tri minúty rozhovoru o tele môže spôsobiť, že si žena myslí, že vyzerá zle, a zvyšuje sa jej nespokojnosť s vlastným telom. Skoncovanie s touto témou môže mať výrazný vplyv na to, ako sa budete cítiť.

Menej sa v rozhovoroch, zvitaniach, komplimentoch a online komentároch zameriavajte na hmotnosť, tvar tela a vzhľad, a zbúrajte tak zvyky v posilňovaní stereotypov krásy.

Pozor na zradné komplimenty

Rozhovor o tele nemusí predstavovať len kritiku. Rozprávanie o vašom vzhľade, dokonca aj pozitívnym spôsobom, môže podporovať nereálne štandardy krásy. Keď poviete kamarátke, že vyzerá skvelo, a doplníte to otázkou „Schudla si?“, vyvoláva to dojem, že vám na ich váhe záleží a posilňuje to stereotypný pohľad, že chudý znamená krásny.

Naše deti používajú rovnaký slovník a rovnaké témy rozhovoru ako my. Časom to môže vyznieť tak, že fyzický vzhľad je hlavným kritériom, podľa ktorého posudzujeme seba aj ostatných. Skutočne chceme, aby sa naše deti takto hodnotili?

Potrebujeme naše deti naučiť, že

krása je stav mysle

.....

Ak si seba samých vážime, nezáleží na tom, čo hovoria ostatní – môžeme kráčať sebavedome.

Rozhovor o tele

Zoznam aktivít



○ **Povedzte svojim priateľom, že vás rozhovory o tele nudia**

Pri ďalšom stretnutí s priateľmi alebo pri prezeraní ich príspevkov na sociálnych sieťach budte pozorní. Ak sa začnú rozprávať o tele, ihneď zasiahnite. Povedzte napríklad: „Záleží mi na tebe a trápí ma, že o sebe takto rozprávaš.“

○ **Prijmite týždennú výzvu**

Vyzvite sám seba k týždňu bez rozhovorov o tele a iných negatívnych sebakritikách. Povedzte svojim priateľom a rodine, o čo sa snažíte, aby vás mohli podporiť a tiež to sami skúsiť. Nezabúdajte to realizovať pri osobných stretnutiach aj na sociálnych sieťach!

○ **Venujte pozornosť rozhovorom o tele na sociálnych sieťach**

Sekcia komentárov k príspevkom na sociálnych sieťach, najmä k selfie a iným fotografiám, je tým najlepším miestom na rozhovory o tele. Uvádzajte vyhýbanie sa rozhovorom o tele do praxe tak, že si komentovanie nastavíte na to, čo vaši priatelia alebo rodina na fotografiách robia, alebo akí ste šťastní, že vidíte ich fotografie, namiesto toho, ako tam vyzierajú.



○ **Nahradte negatívne pozitívnym**

Urobte si zoznam rozhovorov o tele a pre každú negatívnu vlastnosť, na ktorú pridete, vymyslíte pozitívnu náhradu, ktorá ukazuje vďačnosť za vaše telo. Napríklad: „Som vďačný/-á, že mi moje ruky dovoľujú tvoriť umenie“ alebo „Som vďačný/-á, že si na mojom mäkkom bruchu môžeš zložiť hlavu, keď ti čítam“.

Zdieľajte svoj zoznam rozhovorov o tele so svojim dieťaťom a podporte ho, aby urobilo to isté so svojimi priateľmi.

Čože?!

Prekladač pre vaše dieťa, ktorý vám pomôže komunikovať a vyhnúť sa nedorozumeniam.



Máte pocit, že sa so svojím dieťaťom hádate pre malichernosti? Komunikácia by mala byť jednoduchá, nesprávna komunikácia je však ešte jednoduchšia. Urobíte nevinnú poznámku o tom, čo má na sebe, a ono sa vyrúti z miestnosti a tresne dverami. Opýtate sa, čo malo na obed, a dieťa predpokladá, že je to útok na jeho výživu a stravovacie návyky.

Kým vy sa len snažíte ukázať, ako veľmi vám na ňom záleží, jeho reakcia naznačuje, že hovoríte iným jazykom. Práve preto sme vytvorili Čože?! Rodičovský prekladač špeciálne vytvorený pre vaše dieťa, aby mu pomohol porozumieť, čo mu chcete v skutočnosti povedať.

Urobte si snímku obrazovky a dajte kópiu svojmu dieťaťu. Pomôže mu to pochopiť, že sa ho nesnažíte nahnevať, keď sa rozprávate o jeho priateľoch, strave, vzhľade alebo spoločenskom živote, a môže to zlepšiť komunikáciu medzi vami.

Uzavrite so svojím dieťaťom dohodu, že si budete vzájomne poskytovať spätnú väzbu, keď ktokoľvek z vás povie niečo, čo sa líši od toho, čo si v skutočnosti myslíte. Otvorená a úprimná komunikácia buduje dôveru a posilňuje váš vzťah z dlhodobého hľadiska.

Čože?!

Čo tým rodičia SKUTOČNE
myslia, keď otravujú
s otázkami:



Rodičia povedia

V tomto oblečení sa hádam nechystáš
von, že nie?

Ty možno počuješ

Čo to máš na sebe?
Vyzeráš čudne.

Čo môžu mať na mysli

Už vyzeráš tak dospelo a to mi niekedy
robí starosti.

Rodičia povedia

Ty už máš ZASE telefón v ruke? Stále
sa pozeráš do mobilu a píšeš si
s kamarátmi, pritom ste teraz boli spolu.

Ty možno počuješ

Tvoji kamaráti podľa mňa nie sú
dôležití.

Čo môžu mať na mysli

So svojimi priateľmi si bol/-a celý deň.
Je dôležité urobiť si čas aj pre seba
a svoju rodinu.

Tvojim rodičom pravdepodobne
neprekáža, že tráviš čas
s priateľmi, ale len ak si urobíš
čas aj pre rodinu. Úprimne sa
zaujímajú o to, čo sa cez deň
dialo, prečo im teda nepovedať to
najdôležitejšie?



Rodičia povedia

Čo bolo dnes na obed?

Ty možno počuješ

Že si zas dnes nebol/-a na obed – ako
vždy.

Čo môžu mať na mysli

Je dôležité sa o seba dobre starať a ja
chcem mať istotu, že poriadne ješ.

Rodičia vedia, že zdravé jedlo je
dobré pre tvoje telo aj myseľ. A keď
sa cítiš dobre, bude sa ti viac dariť
a budeš šťastnejší/-ia.

Rodičia povedia

Čože, ty už s nimi ideš zase von?

Ty možno počuješ

Neznášam tvojich kamarátov a neverím
im. Majú na teba zlý vplyv.

Čo môžu mať na mysli

So svojimi priateľmi si bol/-a celý deň.
Je dôležité urobiť si čas aj pre seba
a svoju rodinu.

Keď si s partiou dobrých
kamarátov, cítiš sa šťastne
a sebavedome. Keď majú pocit,
že tráviš čas s ľuďmi, kvôli ktorým
máš zo seba zlý pocit, je úplne
prirodzené, že si robia starosti.

Funkcionalita tela

×



+

+

○

**Sústredte sa na pocity
a na to, čo naše telá dokážu,
a cítte sa dobre.**

Spôsob, akým sa rozprávame s mladými ľuďmi o ich tele, môže mať skutočný vplyv na to, čo si o sebe myslia a čo cítia.

Rozprávať sa radšej o tom, ako naše telo funguje a čo nám umožňuje, ako o tom, ako vyzerá, môže pomôcť zvyšovať sebavedomie a zlepšovať vnímanie vlastného tela. To pomôže mladým ľuďom rozvinúť pozitívne pocity zo svojho tela a zmierniť negatívny vplyv, ktorý môžu mať médiá alebo ich rovesníci.

Sústredeníím sa na to, ako naše telo robí náš život mimoriadnym a odlišným, sa vaše dieťa naučí vážiť si osobné kvality – svoje aj ostatných.

Začínáme



Prečo je dôležité rozprávať sa s mojimi deťmi o tom, čo ich telo dokáže?

Detstvo je rozhodujúcim štádiom vo vývoji postojov a správania sa voči nášmu telu. Výskumy ukazujú, že deti vo veku troch rokov už zastávajú postoj, že „chudý je dobrý a tlstý je zlý“, a deti do 10 rokov majú negatívny postoj k viditeľným odlišnostiam, ako sú napr. jazvy na tvári.

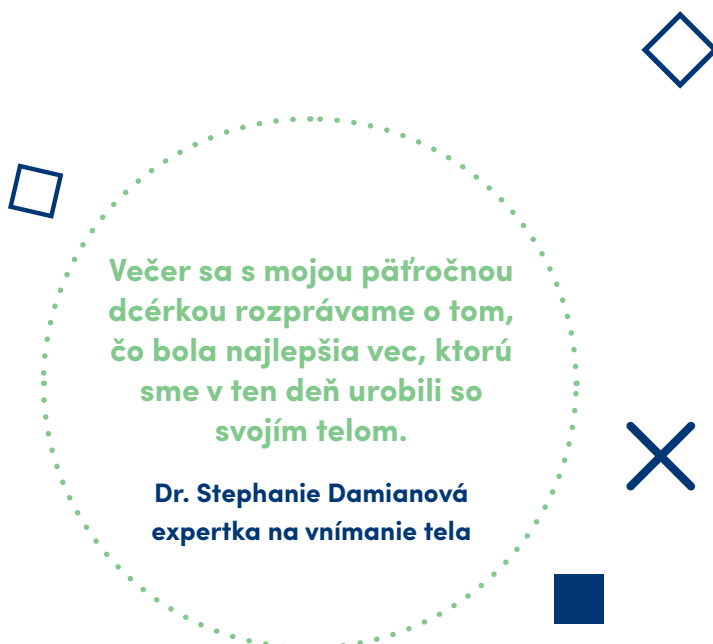
Rozhovory o tele, vrátane jeho tvaru, veľkosti, farby pleti, účesu a črty tváre, majú u malých detí tendenciu prichádzať znenazdajky.

Výskumy ukazujú, že rozhovory s malými deťmi o telesnom vzhľade nie sú na škodu, ak komunikujeme správne.

Ako sa mám rozprávať so svojimi deťmi o ich tele?

Najlepším spôsobom, ako hovoriť o tele, je rozprávať o tom, čo dokáže, nie o tom, ako vyzerá – vrátane našich zmyslov, kreativity a intelektuálnych činností, ako aj pohybu. Ak to budete robiť včas a často, môže to deťom pomôcť rozvinúť uvedomenie si vlastnej hodnoty nad rámec ich vzhľadu a znížiť riziko pochybností o telesnom vzhľade, keď budú vyrastať.

Cieľom je, aby ocenili, že ich telo je hodnotné, a je to niečo, za čo by mali byť vďační a rešpektovať to, nielen pre to, ako vyzerá. Ak sa vaše dieťa naučí mať so svojím telom vnútorný vzťah (ako sa cíti a čo dokáže), nielen myslieť na to, ako sa javí navonok, je väčšia pravdepodobnosť, že bude vedieť oceniť svoje telo počas detstva a aj neskôr a venovať mu vhodnú starostlivosť.



Večer sa s mojou päťročnou dcérou rozprávame o tom, čo bola najlepšia vec, ktorú sme v ten deň urobili so svojím telom.

Dr. Stephanie Damianová
expertka na vnímanie tela

Expertka na vnímanie tela a matka dvoch detí, Dr. Stephanie Damianová hovorí: „Snažím sa rozprávať so svojimi deťmi o tom, aké úžasné je ich telo pre všetko, čo dokáže. Môžete položiť otázku ‚Aká je jedna skvelá vec, ktorú ti dnes tvoje telo pomohlo urobiť?‘“

Taktiež to môžete modelovať tak, že sa so svojím dieťaťom rozprávate o tom, čo vám vaše telo dovolí urobiť.

Expertka na vnímanie tela a matka troch detí, Dr. Zali Yagerová dodáva: „Moje deti ku mne vždy prídu v tej najnevhodnejšej chvíli, zodvihnú mi tričko a pýtajú sa, prečo sa moje brucho trasie ako želé. Toto je skvelý okamih na ocenenie funkcionality vášho vlastného tela. Pomáha však, ak máte vopred premyslených zopár odpovedí, pretože mnohým ľuďom odpoveď hneď nenapadne!“

Povedzte napríklad: ‚Moje trasľavé brucho mi pomáha pri tom, aby si sa na mne mohla usalašiť a aby som mohla rozdávať mäkké objatia‘ alebo ‚moje silné nohy mi pomáhajú pozbierať všetky tie hračky, ktoré si nechaj/-a na zemi, môže sa tým vyjadriť vaše prijatie svojho tela, čo môže pomôcť vašim deťom vytvoriť si rovnaký prístup.‘



Znamená to, že nemôžem svojmu dieťaťu polichotiť, že dobre vyzerá?

Pochváliť svoje deti za to, akokrásne vyzerajú, pripadá väčšine rodičov prirodzené. A to je v poriadku. Ale snažte sa nájsť rovnováhu medzi komplimentmi ohľadom ich vzhľadu a ich ostatných kvalít a vlôh.

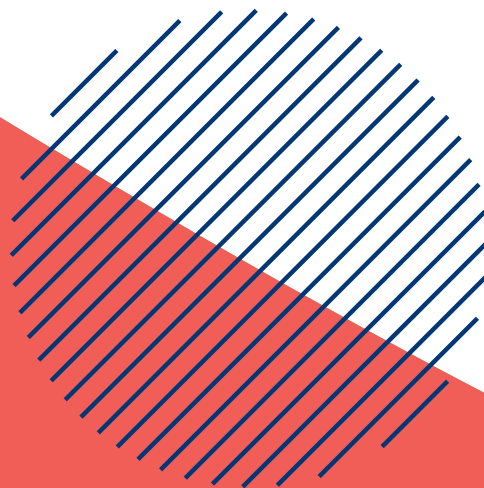
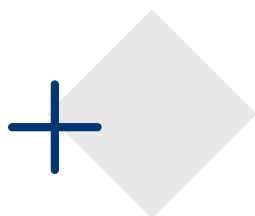
Veľa ľudí si myslí, že lichôtky týkajúce sa vzhľadu zvýšia ich deťom sebavedomie. Ak to však robia príliš často, môže to teoreticky posilniť nereálne štandardy a ideály krásy. Môže to v nich vyvolať pocit, že ich vzhľad patrí medzi ich najcennejšie kvality. Toto je správa, ktorou budú obklopení v médiách, knihách a od rovesníkov – takže sústredenie sa na ich ďalšie vlastnosti môže pomôcť dosiahnuť želanú rovnováhu.

Nápady na rozhovory s deťmi o tom, čo ich telo dokáže, namiesto toho, ako vyzerá

Každé telo, nech má akékoľvek schopnosti alebo vzhľad, si zaslúži oslavu a ocenenie.

Svoje dieťa môžete povzbudiť k tomu, aby bolo vďačné napríklad za to:

- + ako mu jeho **zmysly** dovoľujú ochutnať vynikajúcu tortu, čítať nové knihy a počúvať obľúbenú hudbu,
- + ako mu jeho **telesné funkcie a sústavy** dovoľujú spať, takže môže obnoviť svoju energiu a uložiť si nové spomienky, stráviť jedlo nutné na vytvorenie energie a dýchať! A aké úžasné je, že ich kožné bunky neustále dorastajú, takže sa koža môže hojiť!
- + Tiež sa môžete sústrediť na ich výnimočné **kvality a schopnosti**, ktoré ich telo dokáže, napr. kreativita a komunikácia: vďaka rukám vedieť kresliť, vďaka hlasivkám spievať a smiať sa s priateľmi, vďaka ramenám objímať a vďaka mozgu čítať a vymýšľať si vtipné príbehy.



Funkcionalita tela

Zoznam aktivít



○ **Vytvorte príležitosti na ocenenie tela**

Doprajte svojim deťom radšej možnosť oceniť svoje telo za to, čo dokáže, než za to, ako vyzerá. Sústreďte sa na kvality, ktoré vaše dieťa odlišujú od vás aj od ostatných. To ukazuje, že každý máme nejakú jedinečnú schopnosť a vlastnosť. Vďaka tomu sú ľudské bytosti také zaujímavé.

Podporujte svoje dieťa, aby prišlo s vlastnými návrhmi, ktoré vlastnosti by mohli byť jeho superschopnosti. Môžete mu tiež navrhnúť, aby si zapísalo pozitívne tvrdenia, ktoré by si opakovalo a ktoré by sa začínali „Som...“, napr. „Som láskavý, starostlivý a zábavný!“ alebo „Som úžasná, statočná a silná!“ alebo si nájsť rituál pred spaním, ktorý by zabral iba chvíľku, kedy by ste si povedali, za čo ste v ten deň vďační svojmu telu.

○ **Vyhňte sa chváleniu vzhľadu svojho dieťaťa**

Ak iní ľudia komentujú vzhľad vášho dieťaťa, môžete skúsiť odpoveďou preformulovať túto správu. Mohli by ste povedať: „Existujú zaujímavejšie témy, o ktorých by sme sa mohli rozprávať, než náš vzhľad. Vedel/-a si, že [...] a ja sme sa spolu nedávno naučili [...], a [...] v tom bol/-a úžasný/-á!“. Týmto šetrným spôsobom povzbudzujete nielen svoje dieťa, ale aj jeho okolie, aby sa sústredili na iné veci, než len na vzhľad.



○ **Nesústreďte sa na jeho hmotnosť**

Môže byť pre vás dôležité hovoriť so svojim dieťaťom o jeho hmotnosti zo zdravotných dôvodov. Existujú však dôkazy, že kritizovanie pre hmotnosť alebo nabádanie na chudnutie môže deťom veľmi uškodiť a môže viesť k dlhodobej nespokojnosti s vlastným telom, k poruchám príjmu potravy a nárastu hmotnosti. Hmotnosť nemusí byť súčasťou diskusie o zdraví, zamerajte sa na zdravé návyky.

Nastavte zdravé návyky ako zábavu a spoločné aktivity pre celú rodinu, napr. rodinné prechádzky v prírode, farebnejšie a pestrejšie jedlá.

○ **Preformulujte konverzáciu**

Ak vaše dieťa rozpráva o svojom tele, napr. hovorí, že je príliš tlsté/nízke/tmavé/škaredé, skúste sa zdržať automatickej odpovede a uisťovať ho, že to tak nie je. Vyzeralo by to, že určitý vzhľad je v podstate „zlý“ a že zmena vzhľadu (napr. schudnutie) je dobrá. Namiesto toho sa sústreďte na vlastnosti, ktoré robia vaše dieťa úžasným. Povedzte svojmu dieťaťu, že tuk nie je zlý. V skutočnosti ho potrebujeme, aby nás udržal v teple a uchovával energiu, aby sme prežili.

Oslava jedinečnosti

Ste neopakovateľný
originál



**Nechajte svoje dieťa
premýšľať o jeho jedinečných
vlastnostiach, dedičstve
a vlohách, ktoré utvárajú jeho
sebavedomie.**

V súčasnosti je bežným javom, dokonca až trendom, že ľudia o sebe hovoria negatívne. To platí obzvlášť pre kritizovanie vlastného vzhľadu, skratky k vyjadreniu emočného rozrušenia. Niekedy, keď sa mladí ľudia cítia smutní, osamelí alebo majú nedostatok energie, tento pocit sa u nich prejavuje tak, že sa cítia „tlstí“ alebo „škaredí“. Ale nadváha ani škaredosť nie sú pocity. Keď o sebe takýmto spôsobom rozprávajú, otupujú si emocionálny slovník a kladú neprímeraný dôraz na svoj vzhľad.

Ak spoznáme svoje výnimočné vlastnosti a vlohy a dovoľíme sami sebe vážiť si ich, spravíme dôležitý krok vo vývoji pozitívneho sebavedomia.



Oslava jedinečnosti

Pokyny na aktivitu



Použite túto zábavnú a praktickú aktivitu, aby vám a vášmu dieťaťu pomohla ukázať, čo na sebe máte radi. Použite výzvy uvedené nižšie tak, aby ste sa pri nich cítili pohodlne a zabavili sa. Napríklad:

- + Rozprávajte sa o vašich odpovediach na výzvy na ceste domov zo školy alebo pri večeri.
- + Sadnite si spoločne s obľúbenými zošitmi a použite ich ako denník výziev. Ak vám to nerobí problémy, denníky si vymeňte a o svojich odpovediach premýšľajte.
- + Svoje odpovede nakreslite a navzájom si vysvetlite, čo ste nakreslili – svoje výtvary si vystavte na chladničke alebo stene.
- + Odfotografujte si predmety, ľudí a miesta, ktoré predstavujú vaše odpovede, a vytvorte zdieľaný fotoalbum alebo ich zverejnite na sociálnych sieťach.



Urobte si snímku nasledujúcej stránky, poprosťe svoje dieťa aby ju vyplnilo, a potom ju zdieľajte na sociálnych sieťach a označte @dove



Som výnimočný/-á v mnohých ohľadoch. To zahŕňa

--

Tri veci, ktoré rád/-a robím

--	--	--

Tri veci, v ktorých som dobrý/-á

--	--	--

Vážim si svoje telo, pretože vd'aka nemu môžem

--

Som skutočne hrdý/-á na zázemie a kultúru mojej rodiny, pretože

--

Späť k vám

Dúfame, že Sprievodca sebadôverou vám i vášmu dieťaťu pomohol vo vašom živote.

Zdieľajte spolu aktivity a rady, majte na pamäti naše zoznamy aktivít, ktoré vám pomôžu začať konverzáciu a vysielaf pozitívne správy o vnímaní tela. A čo je najdôležitejšie, rozprávajte sa so svojim dieťaťom o tom, čo si myslí a ako sa cíti. Ak to urobíte, posilníte vzájomnú dôveru, a vďaka tomu uvidí, že ho rešpektujete a milujete preto, akou jedinečnou a výnimočnou osobou je.

A pamätajte: odhliadnuc od občasných starostí práve prežívate nesmierne vzrušujúci a obohacujúci čas – pozorujete, ako sa z vášho dieťaťa stáva sebedomý a nezávislý mladý človek, ktorý sa vrhá do šťastného, plnohodnotného života. Zohrávate v tomto procese kľúčovú úlohu, tak si to užívajte.

Chcete viac?

Máme širokú škálu zdrojov – vrátane videí, aktivít, prípadových štúdií a profesionálnej pomoci dostupnej na

www.dove.com/sk/dove-self-esteem-project.html



Sme na misii, pridáte sa?

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

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

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

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

Appreciate your body to help your child

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

Social media, filters and the 'Selfie Talk'

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

Beat Bullying

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034*

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Accessed from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dymorphic Concerns. *Frontiers in Psychology, 10*, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image, 29*, 65–73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence, 27*, 718–735. doi: 10.1111/jora.12310

Body Functionality

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., Sliddens, 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.

Uznanie



Na článkoch v tomto Návode na sebadôveru sa podieľali títo odborníci z centra pre výskum otázok vzhľadu Centre for Appearance Research na Univerzity West of England:

prof. Phillipa Diedrichsová
Sharon Haywoodová
Dr. Nadia Craddocková
Georgina Pegramová
Kirsty Garbettová

Taktiež ďakujeme Globálnemu poradnému výboru Dove projektu sebadôvery 2013 – 2016 za jeho prínos a príspevky.

