

Palīgs vecākiem ceļā uz pārlicību

Kļūsti pašpārliecināts un palīdzi
tādiem būt arī jauniešiem tavā dzīvē



Saturs

03 =Y jUXg

Ò•æ { Áæ } { ~zā^•Á { æā } cÁ•\æā•c~ { æāā^ | ~•ÉÁXæāÁ
c~Á { ~ { •Á]ā^çā^ } [•ā^•Ñ

05 7]Yb]`gUj i` Yf a Yb] un dU` Xni to dar t ar gUjUa `V fbUa

Ü åā]ā^ { |~ÉÁ|æāÁ]æ| å: c~Á•æçæ { Áà |}æ { Áb~•cā^•Á|æāā•æç Á ^| { ^} É

07 GcW] `]Y` a YX]^]ž``]Yhch i Z]hf]` i b` ÍDUýV]`y i` gUf i bUgÍ

Úæ| å: åā à |}æ { Áçæā cā^•Á•æ|~0 c •Á•æ|~ } •È

11 Uzveic mobingu

Atbalsti savu bērnu, kad par viņu ņirgājas izskata dēļ.

17 Uzlabo saziņu starp sevi un savu bērnu

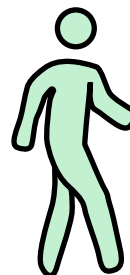
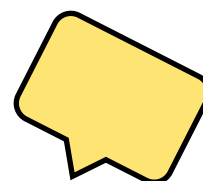
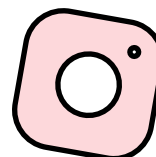
Noderīgs rīks, kas palīdzēs vadīties sarežģītās sarunās.

23 Ķermeņa sp jas

Atklāj, ko vari iegūt, ja pievērsies sava ķermeņa funkcijām un tā paustajām emocijām.

27 Svinam individualitāti

Apzinies sava bērna unikālās iezīmes, mantojumu un talantus, lai celtu viņa pašpārliecību.



Esam apņēmušies mainīt skaistuma ideālus.

Vai tu mums pievienosies?



Dove mērķis ir mudināt jauniešus domāt pozitīvi par savu ķermeni un izskatu, tādā veidā ļaujot viņiem dzīvē sasniegt savu augstāko potenciālu.

Pašpārliecības rīku radījuši eksperti, un tas ir paredzēts tev un citiem pieaugušajiem, kuri vēlas palīdzēt kādam sev tuvam bērnam justies pārliecinātam savā ķermenī. Nav svarīgi, vai esi vecāks, vecvecāks, aprūpētājs, mentors, tante, onkulis vai uzticams draugs – šis rīks piemērots tieši tev!

Ar Dove pašcieņas veidošanas
programmām un apmācībām par
pašpārliecību esam
apņēmušies palīdzēt vairāk nekā

250
MILJONIEM
jauniešu visā pasaulē.

Pētījumi liecina, ka pieaugušie ir jauniešiem nozīmīgi piemēri pašpārliecības veidošanās procesā. Ja esi nodrošināts ar pareizajiem ieteikumiem un prasmēm, vari pozitīvi iespaidot kādu mīļu bērnu, ļaujot viņam savā ķermenī justies ērti un pašpārliecinātam. Ceram, ka šajā rīkā sniegtais padoms un aktivitātes tev palīdzēs.

Mēs zinām, ka ķermeņa tēls būtiski ietekmē gan jauniešu fizisko un mentālo veselību, kā arī viņu centību mācībās un savstarpējās attiecības. Iepazīstoties ar šī rīka rakstiem un aktivitātēm, tu ieguldi sava bērna veselībā un labsajūtā.

Šīs nodarbības sagatavotas pieaugušajiem, kuri vēlas palīdzēt bērniem un pusaudžiem.

Izvēlies rakstus un aktivitātes, kas tava bērna attīstības posmam piemērotas vislabāk.

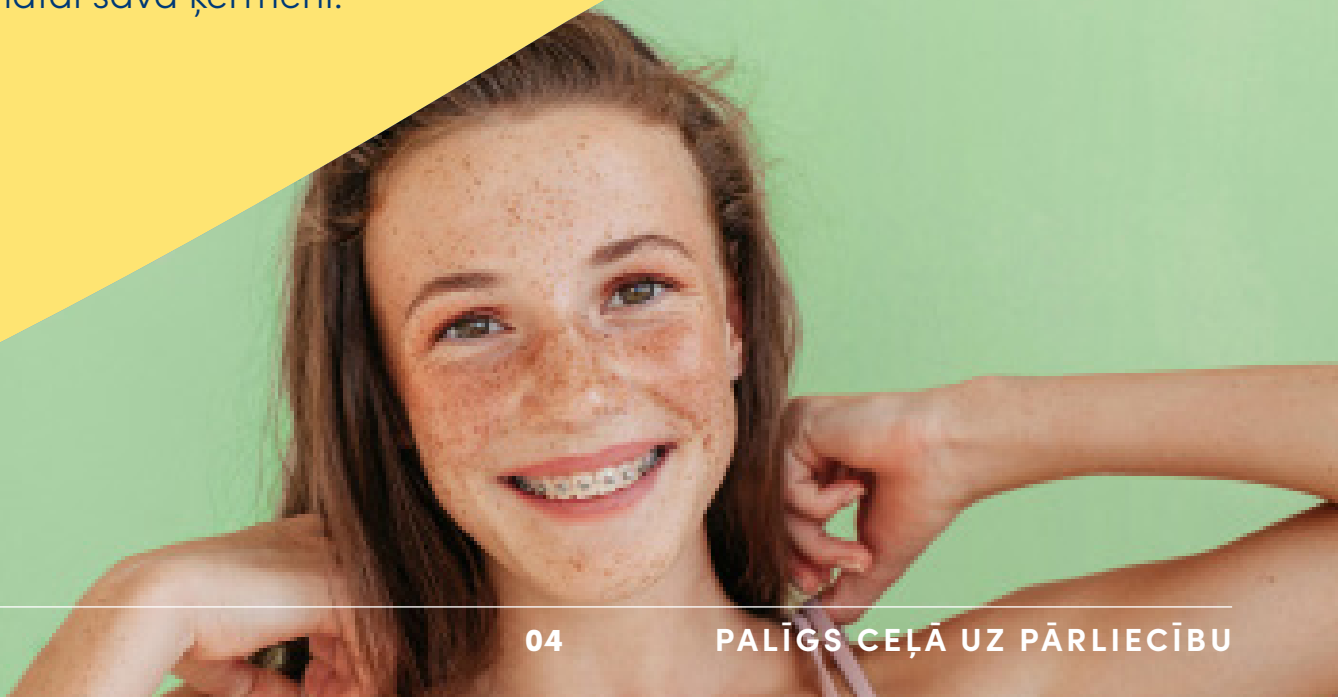
Esi atvērts un saglabā pozitīvu noskaņojumu! Lai veicas, un paldies, ka pievienojies mūsu misijai palīdzēt nākamajai paaudzei justies pārliecinātai savā ķermenī.

Pašcieņa

Savas vērtības
novērtējums

Pašpārliecība

Tas, kā mēs domājam un
jūtamies par savu izskatu un
ķermeņa spējām



Cieni savu ķermeni, lai palīdzētu savam bērnam



Ja vēlies, lai tavš bērns uzaug ar labu pašvērtējumu un pašpārliecību, ir viena vienkārša lieta, kuru vari izdarīt: Pieņemt un novērtēt sevi un savu ķermeni

Paškritika jauniešu vidū ir bieža parādība – cik bieži tu esi mudinājis bērnu nenosodīt sevi? Taču reizēm arī pieaugušajiem ir zems pašvērtējums, un, iespējams, tu savam bērnam neapzināti māci šos ieradumus, rādot sliktu piemēru un kritizējot sevi. Vai esi kādreiz pieķēris sevi skumīgi skatoties spogulī vai sūdzoties par savu izskatu? Varbūt tu pat neapzinies, ka tā dari.

Pašārliecība sākas ar mīlestības izrādīšanu pret sevi

Pētījumi liecina, ka vecāki, aprūpētāji, ģimenes locekļi un mentori ar zemu pašvērtējumu visdrīzāk audzina bērnus, kuri nejūtas pārliecināti savā ķermenī. Tā tu palaid garām visus pašpārliecības sniegtos ieguvumus – labāku fizisko un mentālo veselību, labsajūtu, laimīgākas attiecības un austāku pārliecību darbā un mājās. Nav viegli mainīt to, kā redzi savu ķermeni, bet labā ziņa ir tāda, ka mums ir vairāki ieteikumi tam, kā iemācīties novērtēt un pieņemt savu ķermeni. Tā rezultātā arī tavš bērns kļūs laimīgāks.

Sava ķermeņa pieņemšana

Darbību saraksts



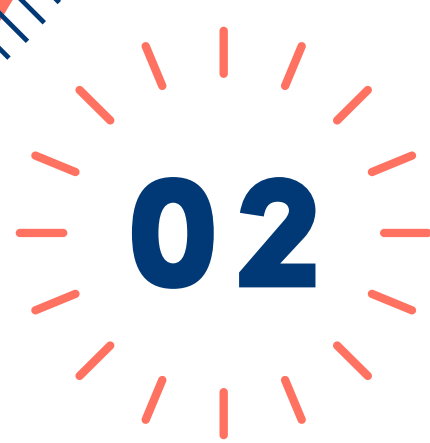
- Atskaties pagātnē**
Apskati savas pusaudža laiku bildes. Lai gan toreiz tev savs ķermenis nepatika, tagad saproti, ka izskatījies labi. Šis ir lielisks vingrinājums, kas palīdzēs tev pieņemt sevi tādu, kāds esi.
- Pasaki paldies savam ķermenim par visu, ko tas pārdzīvojis**
Atceries, ka visa mūža garumā ķermenis tev ļāvis dzīvot, strādāt un kustēties. Tu esi rūpējies par savu bērnu un citiem, kā arī pārcietis dažādas cīņas. Ir tikai dabiski, ka ķermenis mainās līdz ar mums. Patiesībā tavš ķermenis ir ļoti apbrīnojams, tāpēc esi pateicīgs par to, ko tas tev sniedzis, jo tā kļūsi pašpārliecinātāks.
- Nesalīdzini sevi ar slavenībām un influenceriem**
Atgādini sev, ka reklāmās un sociālajos medijos redzamās bildes bieži un visneparastākajos veidos tiek digitāli apstrādātas, izmantojot lietotņu piedāvātās bilžu apstrādes iespējas, retušu vai ko citu. Bildes neatbilst patiesībai, un nav godīgi sevi salīdzināt ar ko nepatiesu.
- Atjauno saikni ar savu ķermeni**
Velti laiku sava ķermeņa funkciju atpazīšanai, tās pielietojot. Veic vieglus kakla un muguras stiepšanas vingrinājumus, radi kaut ko ar savām rokām vai vienkārši veic dziļus un lēnus elpošanas vingrinājumus, lai justu sava ķermeņa spēku un esamību.



- Koncentrējies uz pozitīvo**
Apspried ar savu bērnu to, kas jums patīk otra personībā, kā arī runājiet par sasniegumiem un talantiem. Liec uzsvaru tikai uz pozitīvo un centies minēt konkrētus piemērus. Iegaumē, kuras īpašības bērns tevī apbrīnou, un atceries par tām brīžos, kad nepieciešams uzmundrinājums.
Izvēlieties kādu vārdu, kuru bērns var piesaukt tad, kad esi pret sevi nejauks vai izsakies negatīvi. Tas jums abiem ļaus būt modriem un palīdzēt bērnam iemīlēt savu ķermeni.
- Novērtē sevi**
Katru rītu nedēļas garumā nostājies pie spoguļa un pieraksti vai iedomā piecas lietas, kuras tev patīk savā izskatā, un piecas lietas, kuras tev patīk savā personībā.
Pastāsti bērnam, kādas ir tavas jūtas par savu ķermeni. Koncentrējies uz lietām, kuras tu sevī novērtē, liekot uzsvaru uz ķermeņa funkcijām (piem., radošuma izpausmi, kustībām, sajūtām un ķermeņa spēju atpūsties, atveseļoties un atjaunoties).

Sociālie mediji

Lietotņu piedāvātās bilžu apstrādes iespējas jeb filtri un "Pašbilžu sarunas"



Dažas sarunas ir kā pārejas rituāls uz pieaugšanu, piemēram, kad tu ar bērnu pārrunā to, kā cīnīties ar izsmiešanu skolā, vai tādas tēmas kā sekss, piekrišana un pubertitāte.

Kad pasauli pārņēmuši sociālie mediji, pašbildes un lietotņu piedāvātās bilžu apstrādes iespējas jeb filtri, kas izmaina cilvēka izskatu, ir īstais laiks nodoties "Pašbilžu sarunām" un palīdzēt bērnam vadīties internetā. 'The Selfie Talk' and help your child navigate the online world.

Sākam!



Kā sociālie mediji ietekmē labsajūtu?

Vairāk nekā trešdaļa pusaudžu dienā pavada trīs (vai vairāk) stundas, sērfojot internetā, tāpēc var droši apgalvot, ka sociālie mediji nekur nepazudīs. Tā mēs sazināties ar draugiem un ģimeni, iemūžinām atmiņas, uzzinām par dažādiem cilvēkiem un iemācāmies jaunus populāras dejas soļus.

Tad kāpēc ir tā – jo vairāk laika jaunieši pavada internetā, jo lielāka iespējamība, ka viņiem ir zems pašvērtējums, garastāvokļa maiņas un jūtas neērti savā ķermenī?

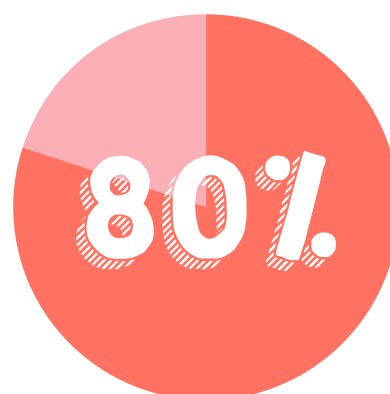
Zinātnieki uzskata, ka tas, kāda ietekme tiek atstāta uz jaunieša dzīvi, jāmeklē tajā, kā (nevis cik daudz) viņi izmanto sociālos medijus.

Aktīva saziņa un dalīšanās ar saturu ļauj mums justies saistītiem, kā arī uzlabot mūsu garastāvokli. Taču ilgstoša un bezjēdzīga sērfošana internetā var likt mums justies vientuļiem un nošķirti no apkārtējā. Tas mums liek arī pievērst vairāk uzmanības tam, kā izskatāmies, un justies nepietiekamiem, ja neatbilstam kādam standartam.

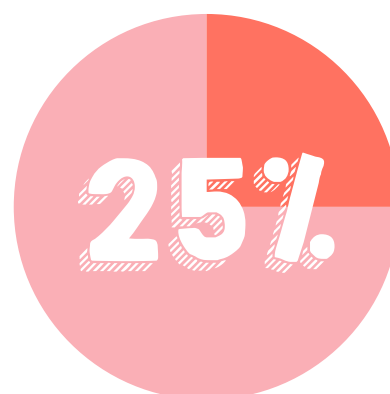
Sociālie mediji savienojumā ar zemu pašpārliecību, atzinības meklējumi saņemtajos "patīk" un komentāros, kā arī sevis salīdzināšanu ar citiem atstāj negatīvu ietekmi. Un pie vainas tas, ka daudzas bildes interneta vidē tiek pārveidotas un neatspoguļo realitāti. we see online are digitally distorted and not representative of real life.



jauniešu vismaz trīs stundas dienā pavada, sērfojot internetā



meiteņu saka, ka viņas sevi salīdzina ar cilvēkiem, kurus redz sociālajos medijos



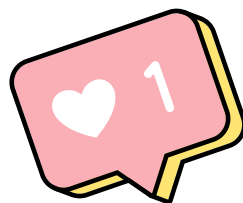
meiteņu uzskata, ka bez bilžu apstrādes viņas neizskatās pietiekami labi

Digitālie labojumi pret realitāti

Sociālajos medijos redzam tikai labākos cilvēku dzīves mirkļus, un lielākā daļa publicē tikai pašas "labākās" bildes. Ja visas bildes, kuras tavš bērns redz internetā, ir rūpīgi izvēlētas un apstrādātas, tiek atstāta negatīva ietekme uz bērna pašpārliecību.

Četras no piecām meitenēm saka, ka viņas sevi salīdzina ar cilvēkiem, kurus redz sociālajos medijos, un "perfektās" pašbildes publicēšana vairāk šķiet kā pienākums, nevis kas jautrs. Mūsu jaunākie pētījumi liecina, ka meitenes, pirms vienas bildes publicēšanas, uzņem vidēji līdz pat 14 pašbilžu, lai iegūtu "vēlamo". Lietotņu piedāvātās bilžu apstrādes iespējas ļauj arī pārveidot mūsu izskatu, lai atdarinātu nereālus skaistuma standartus, novēršot sejas ādas nepilnības, padarot to gaišāku, pagarinot skropstas – var uzskaitīt bezgalīgi daudz lietu.

Pašbilžu uzņemšana un lietotņu piedāvāto bilžu apstrādes iespēju jeb filtru izmantošana var būt radošs veids, kā izpausties. Bet, kad lietotņu filtrus izmanto tam, lai pakļautos sabiedrības radītiem skaistuma standartiem, vai tāpēc, ka bērns nejūtas pārliecināts par neapstrādātu bilžu publicēšanu, ir jāsaprot, ka radusies problēma. Patiesībā ceturtdaļa meiteņu domā, ka bez bilžu apstrādes viņas neizskatās pietiekami labi, tāpēc šis ir labākais laiks nodoties "Pašbilžu sarunai". 'The Selfie Talk'.



Meitenes, pirms vienas bildes publicēšanas, uzņem vidēji līdz pat

14

pašbilžu, lai iegūtu "vēlamo".



“Pašbilžu sarunas”

Darbību saraksts



Izproti digitālos bilžu labojumus

Apspriediet dažādās tehnikas un rīkus, kurus cilvēki izmanto, lai apstrādātu savas bildes, un kopīgi izveidojiet sarakstu. Platformā YouTube atrodiet un noskatieties Dove Pašcieņas projekta ietvaros radīto īsfilmu Pašbilde (“A Selfie”). Tas palīdzēs izprast, kā patiesībā top “perfektās” Instagram bildes, sākot ar pozēšanu, dažādiem leņķiem, apgaismojumu, grīmu un lietotņu piedāvātajām bilžu apstrādes iespējām.

Izvairies no salīdzināšanas

Kad tavš bērns sērfo internetā, atgādini, ka viņš redz cilvēku labākos, īpaši atlasītos mirkļus. Izrunājiet, vai sociālajos medijos publicētās bildes ir piemērotas salīdzināšanai (norāde – tās nav). Ja jūsu bērns ir pusaudžu vecumā, mājaslapā Dove.com/GirlsRoom noskatieties “Meiteņu sarunas” (“Girls Room”) – sešu sēriju drāmas seriālu, kas aplūko sociālos medijus, ķermeņa tēlu un salīdzināšanu.

Atceries, ka vārds “sociāls” ir daļa no vārdu salikuma “sociālie mediji”

Runājiet par to, kā jēgpilni lietot sociālos medijus, lai sazinātos ar citiem. Atgādini bērnam, lai neseko profiliem, kas liek justies slikti, vai izmanto “paslēpšanas” funkciju tādās lietotnēs kā Instagram.

Cīnies ar mobingu internetā

Izstrādājiet plānu, kā bērnam cīnīties ar mobingu internetā. Papildus tam, ka bērns par atgadījumu ziņos uzticamam pieaugušajam, atgādini, ka sociālajos medijos ir funkcijas, kas ļauj paslēpt, bloķēt vai ziņot par mobingu internetā.



Radiet vietu daudzveidīgam un īstam saturam

Apspriediet veidus, kā radīt iedvesmojošāku, daudzveidīgu un pozitīvu interneta vidi sev un citiem. Runājiet par to, kā bērns var pavadīt vairāk laika, publicējot saturu, kas atspoguļo viņa intereses, aktivitātes ar draugiem un rakstura īpašības jeb lietas, kurām nav nekādas saistības ar izskatu. Izaiciniet viens otru veselu mēnesi atteikties no lietotņu filtriem un novērtējiet, kā tas jums lika justies!

Iemāciet atpazīt reklāmas

Tā kā sociālo mediju influenceri kļūst arvien populārāki, var būt grūti atpazīt, kas ir reklāma un kas nav. Kopīgi apskatiet sava bērna sociālos medijus un trenējieties atpazīt apmaksātu saturu no neapmaksāta.

Paņem pauzi

Ja jūsu bērns jūtas nomākts vai arī vairs neizbauda sociālo mediju sniegtos priekus, iedrošini viņu ik pa laikam ļauties atelpai no tiem. Pie ekrāna uzstādiet pavadītā laika limitus un dodieties pastaigā, piezvaniet draugiem vai mudiniet bērnu nodoties rokdarbiem – jebkam, kas viņiem sagādā prieku.

Uzveic mobingu

Vai tavš bērns tiek
apsmiets izskata
dēļ?

+

03



No aizvainojošas ķircināšanas līdz mobingam – palīdzi savam bērnam tikt gala ar šo emociju karuseli.

Izsmejoši apvainojumi reti kad ir oriģināli. Kuras tavā jaunībā bija visbiežāk dzirdētās pazemojošās iesaukas? “Četracis”, “plankumainā” vai “resnis”.

Bērnībā saņemtie aizvainojumi visticamāk bija par mūsu izskatu. Diemžēl līdz šim nekas daudz nav mainījies. Arī mūsdienās apceļ izskata dēļ. Tiek likts uzsvars uz dažādām fiziskām īpašībām, kā, piemēram, ķermeņa aprisēm, ādas krāsu, matu sakārtojumu, augumu, ādu un neierastām sejas iezīmēm (piem., rētām, dzimumzīmēm), kā arī ģērbšanās stilu, kas, iespējams, neatbilst jaunākajām tendencēm.

Pirmkārt, nepieciešams saprast, ko nozīmē “mobings”. Bērniem savā starpā rodas nesaskaņas, ķīviņi, viņi ķircina un zobojas viens par otru. Taču mobings ir kas cits. ASV valdības mājaslapā StopBullying (Apturi mobingu) to skaidro kā “nevēlamu, agresīvu uzvedību, kas sevī ietver patiesu vai iedomātu pārkuma nelīdzsvarotību. Mobings sevī ietver tādas darbības kā draudus, baumu izplatīšanu, fiziskus vai mutiskus uzbrukumus un apzinātu izstumšanu.” Tas var notikt gan internetā, gan arī dzīvē.

Izproti, kāpēc uzvaru liek uz izskatu

“Šis ir posms, kurā jaunieši sevi iepazīst un eksperimentē ar veidiem, kā izpausties. Un izskatam šeit ir būtiska nozīme,” skaidro Liza Vatsone – mobinga eksperte, kura konsultē jauniešus un aprūpētājus. “Pusaudži caur to, ko viņi redz spogulī, izpēta savu identitāti un skatās, kā sabiedrība uz to reaģē.”

Palīdzi savam bērnam cīnīties ar mobingu

Iespējams, tev ir grūti rast veidu, kā sarunāties ar savu bērnu, jo baidies, ka tiks atstumts. Taču Vatsone uzsver, ka jābūt godīgam. “Iesākumam nav nepieciešams pieminēt mobingu,” viņa iesaka. “Drīzāk mēģiniet uzsākt sarunu ar Es uztraucos par tevi vai Man šķiet, ka neesi laimīgs.

Vai arī varat sarunu iesākt netirāli, jautājot par bērna dienu, sarunā iekļaujot labos un satraucošos mirkļus. Piemēram, Kas labs ar tevi notika šodien? Vai notika arī kaut kas slikts? Vai pie pusdienu galda sēdēji kopā ar saviem draugiem? Kāds bija brauciens ar sabiedrisko transportu?

Šie jautājumi varētu likt bērnam atvērties. Iespējams, arī nepieciešams darīt zināmu, ka viņi neiekulsies nepatikšanās un ka tu palīdzēsi, bet skaidri norādi, ka varēsi sniegt atbalstu tikai tad, ja zināsi, kas noticis. Ja tomēr bērns apgalvo, ka nekas nav noticis, neuzspied sarunu. Saglabā modrību attiecībā uz kādu no iepriekš minētajām pazīmēm.

Esi blakus

Cīņa ar mobingu var aizņemt daudz laika, tāpēc esi pacietīgs un centies saprast, ar ko bērnam nākas tikt galā. Parādi, ka esi blakus, lai sniegtu atbalstu, un atgādini, ka nav nepieciešams mainīt savu izskatu. Rodiet veidu, kā kopīgiem spēkiem tikt galā ar problēmu.

Kādas ir mobinga pazīmes?

- + **Izmaiņas uzvedībā vai emocionālajā stāvoklī**
Vai bērns pēkšņi noslēdzas vai ir agresīvāks nekā ierasts?
- + **Fiziskās pazīmes**
Neizskadrojami traumas, piemēram, brūces un zilumi vai sabojātas drēbes.
- + **Izvairīšanās no skolas**
Meklē attaisnojumus, lai nedotos uz skolu, un izliekas par slimu.
- + **Ieinteresētības trūkums**
It īpaši par nodarbēm, kuras vienmēr patikušas.

Citas pazīmes, kuras varētu liecināt, ka bērns tiek apcelts viņa izskata dēļ.

- + **Vēlme mainīt savu ģērbšanās stilu vai ekstrēmas stila pārvērtības**
Piemēram, atsakās nēsāt brilles vai lieto daudz kosmētikas.
- + **Centieni paslēpties**
Valkā drēbes, kas ir par lielu, tādā veidā paslēpjot ķermeņa formu, vai arī sakārto matus tā, ka tiek paslēpta sejas āda.

Protams, dažas no pazīmēm ir jaunieša attīstībai ir raksturīgas, tāpēc ir svarīgi veidot atvērtas sarunas.



Uzveic mobingu

Darbību saraksts



○ Parādi savam bērnam, ka viņš nav viens

Pastāsti par savu jaunību. Varbūt tevi ķircināja par kādu iezīmi, bet tagad saproti, ka tā tevi padara īpašu.

○ Sadarbojieties

Palīdzi izstrādāt stratēģiju, kas ļaus uzveikt tos, kas pazemo, taču pārliecinies, ka bērns piekrīt visiem soļiem jūsu kopīgi izstrādātajā plānā.

○ Iedrošini viņu

Atgādini bērnam, ka viņš izskatās lieliski un ka tu apbrīno visu, kas viņu padara atšķirīgu.

○ Uzmundrini viņu

Tam, kādēļ cilvēki apsmej citus, ir dažādi iemesli: iespējams, viņi paši bijuši pazemoti vai varbūt viņi sevi zemu vērtē. Uzbrucēja situācijas izprašana un sevis aizstāvēšana ir tas, kas ļaus virzīties uz priekšu. Tas prasa drosmi, bet panākumi cels pašpārliecinātību, pārvēršot negatīvu pieredzi lieliskā sasniegumā.

○ Izskaidro

Palīdzi bērnam saprast, kādēļ kādam rodas vēlme citus apcelt. Reizēm uzbrucējus iedrošina sociālo mediju piešķirtā anonimitāte. Atgādini bērnam, ka ir nepieciešams uz brīdi "atslēgties" un neiesaistīties neērtās situācijās. Dažkārt vienaudži citus apsmej tādēļ, ka viņus nomāc problēmas ģimenē vai kas cits. Ja tavš bērns koncentrējas uz negatīviem komentāriem, palīdzi viņam izdomāt īsus, pozitīvus apgalvojumus, kas samazinātu negatīvo komentāru atstāto iespaidu (piem., "Es esmu labs cilvēks un esmu pelnījis, ka pret mani labi izturas"). Palīdzi apzināties, ka laimīga ģimenes dzīve veicina pašpārliecību un ka jāizrāda empātija pret tiem, kuriem tādas nav. confidence, and to have empathy for others who may be less fortunate.



○ Veic izmaiņas

Ja bērnu pazemo tuvākie draugi, tad ierošini viņu meklēt jaunus draugus.

○ Izproti viņa emocijas

Mēģini izprast sava bērna izjūtas. Ja par viņu nīrgājas, izmēda vai kā citādi pazemo, neiesaki viņam to ignorēt. Uzklausi un notici bērna stāstītajam.

○ Pamani pazīmes un bloķē vai ziņo par to sociālajos medijos

Noskaidro, kur un kad norisinās mobings. Ja bērns tiek apcelts konkrētā laikā vai vietā (piem., skolā, lietotnē), panāc, ka viņš to apzinās un izvairās no tā, vai palūdz bērna draugiem šādos gadījumos viņu neatstāt vienu. Atgādini par bloķēšanas un ziņošanas iespējām lietotnēs.

○ Panāc, ka bērns runā ar uzticamu pieaugušo

Ja mobings norisinās skolā vai intereta vidē, kur iesaistīti skolasbiedri, palīdzi viņam rast drosmi uzrunāt kādu pieaugušo skolā. Vispirms labāk runāt ar skolotāju un pēc tam, ja nepieciešams, iesaistīt citas personas.

○ Sazinies ar skolu pats

Ja tomēr bērns nevēlas runāt ar skolotāju, dari to pats. Liela daļa skolu ir izstrādājušas stratēģiju, ar kuru iespējams novērst mobingu, un zinās, kā rīkoties šajā situācijā. Taču pārliecinies, ka bērns zina, ko grasies darīt, lai viņš nejustos nodots.

○ Izvērtē, kad un vai iesaistīties

Iespējams, būs labāk, ja bērns problēmu risinās patstāvīgi, saņemdam savu atbalstu.

○ Piesaisti papildspēkus

Vērsies pēc padoma atzītās tīmekļa vietnēs, kuras cīnās ar mobingu, jauniešiem piedāvājot vienaudžu vai padomdevēju atbalstu, kuri var palīdzēt bērnam uzlabot pašsajūtu un izstrādāt stratēģiju tam, kā risināt problēmu.

Ķircināšana ģimenē

Kad tas pārvēršas par mobingu ģimenē?



Joki un ķircināšana tuvās ģimenes attiecībās ir bieži sastopama, bet reizēm tas var aizskart un veicināt pašvērtējuma pazemināšanos.



Kad bērns sasniedz pusaudžu vecumu, komentāri par viņa izskatu viegli aizvairo, un ģimenes locekļi varbūt pat neapzinās savu vārdu ietekmi.

Protams, asas diskusijas un ķircināšana ģimenē pieder pie lietas. Tas palīdz bērnam veidot savus uzskatus un kļūt izturīgam pret mūsu ikdienā pastāvošo kritiku. Taču ir vērts piedomāt pie tā, kas veido personību un kas grauj pašpārliecību.



Izklausās pazīstami?

Nesenā pētījumā, kas publicēts žurnālā "Pusaudža veselība" (Journal of Adolescent Health), tiek lēsts, ka gandrīz puse pusaudžu no tuviniekiem saņem ķircinošas piezīmes par izskatu.

Pat šķietami nekaitīgas, tuvinieku izteiktas piezīmes par izskatu var ilgtermiņā graut pusaudža pašvērtējumu.

Šķietami nekaitīgi vārdi var būt ļoti sāpinoši

"Bērni, kuri no ģimenes locekļiem saņem kritiku vai ķircinošas piezīmes par izskatu, cenšas kontrolēt savu svaru, ievērojot neveselīgas diētas, ir neapmierināti ar savu ķermeni, salīdzina sevi ar draugiem, ir pārņemti ar savu izskatu, kā arī viņu pašvērtējums ir zemāks un viņi izjūt vairāk depresīvu pazīmju nekā vienaudži, kuri netiek ķircināti," saka psiholoģe un ķermeņa tēla eksperte, profesore Filipa Dīdriha.

Savukārt ģimenes, kas ar atbalstošas un mīlošas, uz bērna ķermeņa tēl uatstāj pozitīvu iespaidu. Tad kā rīkoties šādā situācijā?

Nostājies sava bērna pusē un novelc robežu

Apdomā kārtīgi, kā novilkt robežu starp nekaitīgiem jokiem un ķircināšanu, kas mēdz būt apzināta, taču var graut bērna pašpārliecību. Ja rīkosies jau tagad, iespējams, tā nekļūs par problēmu ģimenē.

Pirmais solis – izdomāt starēģijas, kas ļaus bērnam tikt galā ar ķircināšanu. Paskaidro, ka viņš var vienkārši ignorēt izteiktās piezīmes vai uzrunāt personu, kas viņu aizskārusi. Pastāsti šai personai, kā tas ietekmē tavu bērnu.

Apzinoties, ka par izskatu izteiktās piezīmes ir aizskarošas, aizrādot un palīdzot bērnam ar to cīnīties, tu būsi spēris vēl vienu ļoti nozīmīgu soli preti bērna audzināšanai un pašpārliecības pasargāšanai.

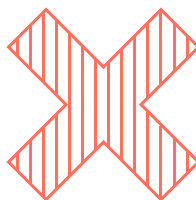
Nesaki



"Viņa sejas āda pēdējā laikā pasliktinājusies, ne?"



"Dodies uz sporta zāli. Tad sāksi līdzināties vīrietim."



"Ar tādu matu sakārtojumu tevi neviens neaicinās uz randiņu!"



"Ak, cik tu apaļš! Izskaties piemīļīgi."



Ķircināšana ģimenē

Darbību saraksts



- Ievēro sāpinošas piezīmes**
Radu saietos esi vērīgs un pamani, kad kāds izsaka piezīmes par bērna svaru, ķermeņa aprisēm, ādas krāsu, matu sakārtojumu vai izskatu, kas varētu viņam likt justies apkaunotam vai nedrošam.
- Maini sarunas tēmu**
Centies neuzkrītoši mainīt sarunas tēmu, neizraisot satraukumu (ja nepieciešams, šo cilvēku vari uzrunāt individuāli), un pamāci bērnu, ka izteikt tādus komentārus nav pieņemami. Atgādini, ka viņš ir lielisks tāds, kāds viņš ir, un ka tu vienmēr būsi blakus, ja viņš vēlēšies aprunāties.
- Aprunājies zem četrām acīm**
Ja kāds ģimenes loceklis turpina ķircināt tavu bērnu (vai kādu citu, tavam bērnam to redzot) par viņa izskatu, uzrunā šo personu privāti. Neesi pārāk emocionāls vai uzbrūkošs, veido neitrālu sarunu. Šādām tēmām jāpieiet smalki, bet reizēm ir nepieciešams būt tiešam. Uzrunāšanas veids atkarīgs no tā, ar ko tu runā – vai nu ar pieaugušo, vai bērnu.



- Izskaidro situāciju**
Uzsver, cik būtiski ir izvairīties no sarunām par izskatu, un palūdz ģimenes locekļiem neizteikt piezīmes par tava bērna ķermeni vai izskatu kā tādu.

Sarunas iesākšana
Kādi ģimenes locekļu izteiktie komentāri ir aizskāruši tavu bērnu? Vai ir kas tāds, pret ko viņš ir īpaši jūtīgs?

Izmanto to, ko uzzināji par savu bērnu, lai veidotu sarunas ar citiem ģimenes locekļiem.

Vai tavam bērnam ir drosmē pateikt pārējiem ģimenes locekļiem, kā viņu teiktais liek viņam justies?

Uzlabo saziņu

starp sevi un
savu bērnu



Sarunas par ķermeni

Kā vārdi var ietekmēt
pašpārliecību.

Sava svara apspriešana vai
sūdzēšanās par savu frizūru
varētu šķist kā lielisks veids
kopīgas valodas rašanai, taču
ir vērts apsvērt to, kādas tam
var būt sekas.

Pietiks runāt par ķermeni
un pašam par sevi negatīvi
izteikties – laiks veidot
pozitīvas sarunas. Tu ievērosi,
ka tas tev un apkārtējiem liks
justies labāk.

Sākam!



Dažās draudzībās un ģimenēs ķermeņa apspriešana ir kā kaut kas neizbēgams. Mēs to darām nepārtraukti un neapdomāti gan aci pret aci, gan arī sociālajos medijos. Tas parasti skan šādi:

“Ak dievs, mana āda šodien izskatās briesmīgi!” vai “Oho, tu izskaties lieliski! Vai esi nokrities svarā?”

93%

sieviešu sarunās apspriež
savu ķermeni

Māci bērnam par viņa ķermeni izteikties pozitīvi

Ja tu ikdienā sevi nekritizē, tad piederī mazākumam. Žurnāla “Sieviešu psiholoģija reizi ceturksnī” (“Psychology of Women Quarterly”) pētījumā tika noskaidrots, ka 93% sieviešu sarunās ar citiem apspriež savu ķermeni. Savukārt žurnāla “Vīriešu un vīrišķības psiholoģija” (“Psychology of Men and Masculinity”) veiktais pētījums liecina, ka tā dara arī vīrieši.

Cilvēkiem, kuri iesaistās sarunās par ķermeni neatkarīgi no sava izmēra un izskata, visdrīzāk būs zems pašvērtējums.

Vārdi var ievērojami ietekmēt mūsu pašvērtējumu, un, nepārtraukti sakot tikai sliktu par savu ķermeni, mēs nostiprinām domu, ka ir tikai viens pievilcīga ķermeņa veids. Šāda domāšana ir jāpārtrauc, ja vēlamies, lai mūsu bērni savā ķermenī justos pārliecināti.

Džesa Vīnere
Ķermeņa tēla eksperte



Izvairies no ikdienišķām sarunām par ķermeni

Vien trīs minūšu gara saruna par ķermeni var likt sievietēm justies slikti par savu izskatu un paaugstināt ķermeņa neapmierinātību. Aktīvi izvairoties no šādām sarunām, tu pamanīsi acīmredzamas izmaiņas savā pašsajūtā.

Pārstājot sarunās apspriest svaru, ķermeņa aprises un izskatu, kā arī izteikt komplimentus un komentārus internetā, tu vari lauzt šo skaistuma stereotipu kultivēšanas ieradumu.

Neizsaki liekus komplimentus

Ķermeņa sarunas nenozīmē tikai ķermeņa noniecināšanu. Pat tas, ka par savu izskatu izsakies pozitīvi, var kultivēt nereālus skasituma standartus. Sakot draugam, ka viņš izskatās lieliski, bet komplimentu papildini ar jautājumu Vai esi nometis svaru?, tu norādi, ka viņa svaram ir liela nozīme, kā arī nostiprini stereotipu, ka būt tievam ir vienāds ar būt skaistam.

Bērni viegli pārtver leksiku, kuru izmantojam, un tēmas, par kurām sarunājamies. Ar laiku var pat izklausīties, ka mūsu izskats ir sevis un citu novērtēšanas kritērijs. Vai mēs vēlamies, lai mūsu bērni tā sevi novērtē?

Mums jā māca saviem bērniem, ka

Skaistums sākas no domas

.....

Ja mēs protam sevi novērtēt, citu viedoklis nav svarīgs, un mēs varam būt pašpārliecināti.

Sarunas par ķermeni

Darbību saraksts



○ **Pasaki draugiem, ka tev ir apnikušas sarunas par ķermeni**

Nākamreiz, kad satiec draugu vai ieraugi viņa publicētu ierakstu sociālajos medijos, aktīvi seko līdzi sarunām. Ja viņi sarunā piemin ķermeni, nekavējoties viņu pārtrauc, piemēram, sakot: Man tu rūpi un nevēlos dzirdēt, ka runā sliktu par sevi.

○ **Izaicini sevi**

Izaicini sevi veselu nedēļu izvairīties no paškritikas un sarunām par ķermeni. Par šo aktivitāti pastāsti draugiem un ģimenei, lai viņi var tevi atbalstīt un, iespējams, pievienoties izaicinājumam. Atceries piekopt šo izaicinājumu gan dzīvē, gan arī sociālajos medijos.

○ **Pievērs uzmanību sarunām par ķermeni, kas norisinās sociālajos medijos**

Komentāru sadaļa pie sociālo mediju ierakstiem, it īpaši pie pašbildēm un citām bildēm, ir vieta, kur aktīvi norisinās sarunas par ķermeni. Izvairies no sarunām par ķermeni un izskatu, tā vietā komentējot bildē redzamo apkārni, to, ko draugi un ģimene dara, vai pasakot, ka viņu bildes tevi dara laimīgu. to see their photos, instead of how other people look.



○ **Aizstāj negatīvo ar pozitīvo**

Katru negatīvo komentāru, ko spēj par sevi izdomāt, aizstāj ar kaut ko pozitīvu, izsakot pateicību savam ķermenim. Piemēram, "Esmu pateicīgs, ka manas rokas ļauj man radīt mākslu", vai, "Esmu pateicīgs, ka mans vēders ir lieliska vieta, kur tev nolikt savu galvu, kamēr lasu priekšā pasaku".

Pastāsti savam bērnam par šajā darbību sarakstā uzmināto un aicini viņu par to pastāstīt arī draugiem.

Kā sarunāties ar bērnu?

Palīgs saziņas uzlabošanai ar bērnu un pārpratumu likvidēšanai.



Vai bieži strīdies ar bērnu par ko maznozīmīgu? Saziņai jābūt vieglai, taču vēl vieglāk ir vienam otru pārprast. Tu izsaki parastu komentāru par bērna apģērbu un viņš aizsviļas dusmās, aiz sevis aizcirsdams durvis. Tu apvaicājies par to, ko viņš ēda pusdienās, un bērns to uztver kā uzbrukumu viņa ēšanas paradumiem.

Lai gan tu vienkārši centies izrādīt savas rūpes, bērna reakcija norāda, ka sarunājaties dažādās valodās. Tieši tāpēc esam izveidojuši vecāku tulkotāju Kā sarunāties ar bērnu?, lai palīdzētu bērnam saprast, ko tu vēlies pateikt.

Uzņem ekrānšāviņu un iedod bērnam kopiju. Tas viņam palīdzēs saprast, ka necenties viņu aizskart, vaicādam par viņa draugiem, diētu, izskatu vai viņa dzīvi sabiedrībā, kā arī uzlabos jūsu saziņu.

Vienojieties ar bērnu, ka darīsiet viens otram zināmu, ja tiks pateikts kaut kas pārprotams. Atvērta un patiesa saziņa veido uzticību un stiprina jūsu attiecības.

Kā sarunāties ar bērnu?

Ko PATIESĪBĀ domā vecāki, kad saka ko aizskarošu.



Vecāki saka

Tu iziesi tādā paskatā?

.....

Tu, iespējams, dzirdi

Ko tu esi uzvilcis?
Tu izskaties muļķīgi.

.....

Ko viņi, iespējams, domāja

Tu izskaties tik pieaudzis un tas mani reizēm uztrauc.

Vecāki saka

Tu ATKAL "sēdi" telefonā? Tu vienmēr "sēdi" telefonā un saraksties ar draugiem, kurus nupat satiki.

.....

Tu, iespējams, dzirdi

Man tavi draugi nešķiet svarīgi.

.....

Ko viņi, iespējams, domāja

Tu visu dienu biji kopā ar draugiem. Ir svarīgi pavadīt laiku arī vienatnē un kopā ar ģimeni.

Tavi vecāki droši vien neiebilst, ka pavadi laiku ar draugiem, ja vien tu velti laiku arī savai ģimenei. Viņiem tiešām interesē tavas nodarbošanās – kāpēc gan nepastāstīt par spilgtākajiem dienas notikumiem?



Vecāki saka

Ko tu šodien ēdi pusdienās?

.....

Tu, iespējams, dzirdi

Pieņemu, ka šodien neēdi pusdienas – kā ierasts.

.....

Ko viņi, iespējams, domāja

Ir svarīgi par sevi rūpēties, un gribu pārleicināties, ka ēd pienācīgi.

Vecāki saprot, ka veselīgas maltītes tavam ķermenim un prātam ir nepieciešamas. Un tā tu jutiesi labi un būsi laimīgs.

Vecāki saka

Atkal satiksies ar draugu?

.....

Tu, iespējams, dzirdi

Man nepatīk tavs draugs un es viņam neuzticos. Viņš tevi slikti ietekmē.

.....

Ko viņi, iespējams, domāja

Tu visu dienu pavadīji ar draugiem. Ir svarīgi pavadīt laiku arī vienatnē un kopā ar ģimeni.

Kad tev apkārt ir labi draugi, juties laimīgs un pārliecināts, tāpēc ir saprotams, ka vecāki uztrauksies, ja domās, ka pavadi laiku ar cilvēkiem, kuri tev varētu likt sevi apšaubīt..

Ķermeņa funkcionalitāte

×



+

+



Jūties labi, koncentrējoties uz emocijām un ķermeņa spējām.

Tas, kā ar jauniešiem runājam par ķermeni, var būtiski ietekmēt viņu domas un jūtas pašiem par sevi.

Nevis sarunas par izskatu ir tas, kas uzlabo pašvērtējumu un ķermeņa tēlu, bet gan tas, kā mūsu ķermenis funkcionē un ko tas ļauj mums paveikt. Tas bērniem palīdzēs uz savu ķermeni lūkoties no pozitīva skatpunkta un iegrozīt sociālo mediju un vienaudžu radīto negativitāti.

Tāpat koncentrējoties uz to, kā mūsu ķermenis padara dzīvi īpašāku un citādāku, tavš bērns iemācīsies novērtēt ne tikai savas, bet arī citu īpašības.

Sākam!



Kādēļ ir svarīgi ar bērnu runāt par viņa ķermeņa spējām?

Pret savu ķermeni paustās attieksmes un uzvedības izveide aizsākas bērnībā. Pētījumi liecina, ka bērnam 3 gadu vecumā jau radusies pārlicība, ka būt tievam ir labi, bet resnam – slikti, un līdz 10 gadu vecumam veidojas negatīva attieksme pret vizuālām atšķirībām, kā, piemēram, rētām uz sejas.

Ir novērots, ka mazi bērni savā starpā apspriež ķermeni, tā aprises, formu, ādas krāsu, matu struktūru un sejas vaibstus.

Neskatoties uz to, pētījumi liecina, ka, ja pareizi izsakāmies, sarunas par ķermeņa tēlu mazam bērnam nav skādējošas.

Kā runāt ar bērnu par viņa ķermeni?

Labākais veids, ka runāt par ķermeni, ir nevis izskata, bet gan tā spēju apspriešana, ieskaitot maņas, radošās un intelektuālās izpausmes, kā arī kustības. Ja par šo runā no agra vecuma un bieži, vari palīdzēt attīstīt bērna pašvērtējumu un mazināt risku, ka nākotnē viņš varētu uztraukties par sava ķermeņa izskatu.

Mērķis ir panākt, ka viņš spēj novērtēt savu ķermeni, ka ir pateicīgs par to un respektē to ne tikai tā izskata dēļ. Ja bērns zinās, kā attiekties pret savu ķermeni no tā iekšpuses (kā tas jūtas un ko tas spēj paveikt), nevis no tā ārējā izskata, tad ir lielāka iespējamība, ka viņš novērtēs un rūpēsies par savu ķermeni arī tad, kad būs pieaudzis.

Dienai noslēdzoties, ar savu piecgadīgo meitu mēdzam apspriest lietas, ko mūsu ķermenis tajā dienā paveicis.

Dr. Stefānija Damiano
Ķermeņa tēla eksperte

Ķermeņa tēla eksperte un divu bērnu mamma Dr. Stefānija Damiano saka: “Es ar saviem bērniem runāju par to, cik brīnišķīgs ir mūsu ķermenis, jo tas spēj paveikt daudz lietu. Dažkārt jautāju: “Ko tavš ķermenis tev šodien palīdzēja izdarīt?”

Vari arī rādīt piemēru, stāstot bērnam par savu ķermeni un to, ko tas ļāvis tev paveikt.

Ķermeņa tēla eksperte un trīs bērnu mamma Dr. Zalī Jāgere piebilst: “Mani bērni visnepiemērotākajos brīžos paceļ manu kreklu un jautā, kādēļ mans vēders ir tik ļodzīgs kā pudiņš. Šis ir lielisks brīdis, lai rādītu piemēru, kā novērtēt ķermeņa funkcionalitāti. Bet ir noderīgi jau laikus sagatavot atbildes, jo kādam tas varētu sagādāt grūtības.

Ja par savu ķermeni izteiksies pozitīvi, arī tavi bērniem sekos tavam piemēram: “Mans kustīgais vēderiņš palīdz man nodrošināt tev mīkstu un patīkamu vietīņu siltiem un mīļiem apskāvieniem,” vai “Manas spēcīgās kājas ļauj man pacelt visas tevis atstātās rotaļlietas.”

Vai tas nozīmē, ka es nedrīkstu bērnam izteikt komplimentus par viņa izskatu?

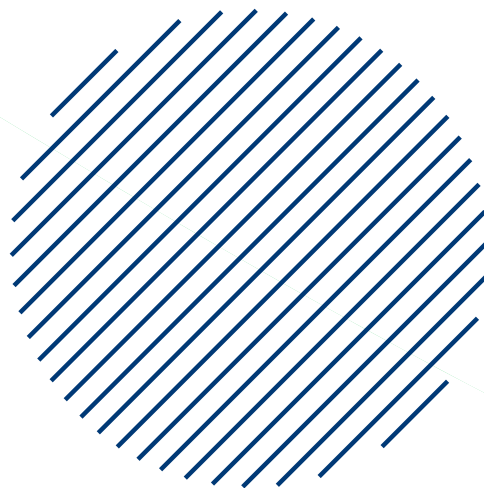
Komplimentu izteikšana par to, cik skaisti bērns izskatās, dažiem vecākiem ir dabiska lieta, un tas ir pieņemami, taču centies to līdzsvarot ar komplimentiem par īpašībām un talantiem.

Daudzi domā, ka komplimentu izteikšana par bērna izskatu palīdzēs celt viņa pašvērtējumu, tomēr, to darot pārlietu bieži, tiek kultivēti nereāli skaistuma ideāli, kas savukārt liek bērnam domāt, ka viņa izskatam piemīt liela vērtība. Ar šādu vēstījumu viņi saņem sociālajos medijos, grāmatās un no vienaudžiem, tāpēc citu īpašību izcelšana palīdzētu rast līdzsvaru.

Idejas sarunām par bērna ķermeņa spējām, nevis tā izskatu

Katrs ķermenis neatkarīgi no tā spējām vai izskata, ir svinēšanas un novērtēšanas vērts. Tu vari iedrošināt savu bērnu būt pateicīgam, piemēram, par:

- + **Maņām**, kuras ļauj viņam nogaršot gardas kūkas, izlasīt jaunu grāmatu un klausīties iecienītāko mūziku.
- + **Ķermeņa funkcijām un sistēmām**, kuras ļauj viņam gulēt, lai tiktu uzņemta enerģija un rasta vieta jauniegūtām atmiņām, lai pārstrādātu ēdienu un lai varētu elpot! Un cik pārsteidzoši ir tas, ka viņa āda laika gaitā spēj pati atjaunot šūnas, lai ārstētu brūces!
- + **Īpašībām un prasmēm**, kuras, pateicoties viņa ķermenim, iespējams paveikt, piemēram, radošums un saziņa: plaukstas ļauj viņam zīmēt, balss saites – dziedāt un smieties kopā ar draugiem, rokas – apskaut un smadzenes – lasīt un izdomāt smieklīgus stāstus.



Ķermeņa funkcionalitāte

Darbību saraksts



Sniedz iespējas novērtēt ķermeni

Sniedz bērnam iespēju novērtēt savu ķermeņa spējas, nevis tā izskatu. Liec uzsvaru uz īpašībām, kas padara tavu bērnu citādāku, norādot, ka ikvienam ir unikālas spējas un īpašības – tas padara cilvēkus tik lieliskus.

Iedrošini bērnu izteikt ko labu par sevi, norādot, ka šī īpašība vai iezīme ir viņa superspēja. Piedāvā viņam pierakstīt dažādus pozitīvus izteicienus, kurus sev atgādināt, sākot teikumu ar Es esmu..., piemēram, Es esmu apķērīgs, gādīgs un jautrs! vai Es esmu lielisks, drosmīgs un spēcīgs!, vai katru vakaru pirms došanās gulēt pasakiet, par ko esat pateicīgi savam ķermenim.

Neizsaki komplimentus par bērna izskatu

Ja citi izsaka piezīmes par tava bērna izskatu, savā atbildē vari iekļaut pamācošu ziņu. Piemēram, šādi: *“Mēs varētu apspriest nevis izskatu, bet daudz interesantākas tēmas. Vai zināji, ka [...]? Es nesen iemācījos [...]. Un [...] tas padevās lieliski!”*. Šādi tu mierīgā veidā iedrošini ne tikai savu bērnu, bet arī apkārtējos, ka sarunas nevajag veidot par un ap izskatu.



Nekoncentrējies uz bērna svaru

Varētu šķist nozīmīgi ar bērnu apspriest viņa svaru dažādu veselības apsvērumu dēļ. Taču ir pierādīts, ka svara kritizēšana u vai iedrošināšana to nomest ir bērnam kaitīga, kā arī liek viņam kļūt neapmierinātam ar savu ķermeni, izraisa ēšanas traucējumus un veicina pieņemšanos svarā. Runājot par veselību, svaram nevajadzētu būt tik nozīmīgam. Drīzāk jārunā par veselīgiem paradumiem. Pasniedz veselīgus paradumus kā jautras, kolektīvas ģimenes aktivitātes, piemēram, došanās kopīgās pastaigās dabā vai krāsām bagātu un dažādu ēdienu iekļaušana ēdienkartē.

Virzi sarunas gaitu

Ja bērns runā par savu ķermeni, piemēram, saka, ka viņš ir pārāk resns/iss/tumšs/neglīts, centies izvairīties no ierastā mierinājuma, norādot, ka viņš tāds nav. Tā bērns saprot, ka tas ir “slikts” izskats un sava izskata mainīšana (piem., svara nomešana) ir kas labs. Tā vietā koncentrējies uz īpašībām, kas padara tavu bērnu brīnišķīgu, piemēram, tauki nav nekas slikts, bet nepieciešami mūsu siltumam un enerģijas uzkrāšanai, lai mēs varētu dzīvot.

Svinam individualitāti

Tu esi unikāls



Mudini bērnu apzināties viņa unikālās iezīmes, mantojumu un talantus, lai celtu viņa pašpārliecību.

Mūsdienu sabiedrībā paškritika ir ierasta lieta. Tas ir veids, kā daudzi pauž emocionālas sāpes. Dažkārt, kad jaunieši jūtas bēdīgi, vientuļi vai izsmelti, viņi šīs izjūtas dēvē citādi, sakot, ka jūtas "resni" vai "neglīti". Bet tās nav izjūtas, un, šādi runājot, viņi samazina vārdu skaitu, ar kuriem iespējams izteikt savas emocijas, kā arī liek pārlietu lieku uzsvaru uz savu izskatu.

Lai izveidotu pozitīvu pašvērtējumu, ir svarīgi atpazīt un ievērot savus unikālos talantus un spējas, kā arī ļaut sev novērtēt šīs īpašības.



Svinam individualitāti

Aktivitātes instrukcija



Izmanto šo jautro un praktisko aktivitāti, lai palīdzētu sev un savam bērnam pārdomāt to, kas jums sevī patīk. Izmantojiet šo paraugu, kā jums ērtāk. Jūs, piemēram, varat:

- + Pārrunājiet savas atbildes, dodoties uz mājām no skolas vai ēdot vakariņas.
- + Paņemiet savas iecienītākās pierakstu klades un izmantojiet tās savu atbilžu pierakstīšanai. Ja vēlaties, apmainieties ar kladēm un pārrunājiet viens otra rakstīto.
- + Uzzīmējiet savas atbildes un izskaidrojiet viens otram, ko esat uzzīmējuši. Pēc tam šos mākslas darbus varat pielikt pie ledusskapja vai pie sienas.
- + Uzņemiet fotogrāfijas, kurās redzami objekti, cilvēki un vietas, kas atspoguļo jūsu atbildes, un izveidojiet kopīgu foto albumu vai publicējiet tās sociālajos medijos.



Nakamajā lapā uzņem ekrānšāviņu, iedrošini savu bērnu to aizpildīt un dalies ar to sociālajos medijos, atzīmējot @dove



Esmu unikāls dažādos veidos, tai skaitā

--

Trīs lietas, kuras man rada prieku, ir

--	--	--

Trīs lietas, kuras man padodas, ir

--	--	--

Es novērtēju savu ķermeni, jo tas man ļauj

--

**Esmu lepns par savas ģimenes
izcelsmi un kultūru, jo**

--

Tagad tava kāрта

Mēs ceram, ka šis palīgs ceļā uz pārlicību bijis noderīgs gan tev, gan kādam tev mīlam bērnam.

Dalies ar aktivitātēm un padomiem, kā arī turi mūsu darbību sarakstus sev tuvumā, jo tas palīdzēs veidot sarunas un izplatīt pozitīvu ķermeņa tēla vēstījumu. Galvenais turpini sarunāties ar savu bērnu par to, ko viņš domā un jūt. Tas veicinās uzticību un palīdzēs viņam saskaņot, ka tu cieni un mīli viņu viņa unikālības dēļ.

Un atceries, ka šis laiks ir ļoti aizraujošs un atalgojošs. Tev ir iespēja redzēt, kā tavš bērns kļūst par pašpārliecinātu un patstāvīgu jauniešu, kurš ir ceļā uz laimīgu un pilnvērtīgu dzīvi. Tu esi šī procesa atslēga, tāpēc izbaudi to.

Vēlies uzzināt vairāk?

Mēs piedāvājam plašu resursu klāstu – tai skaitā video, aktivitātes, pētījumus un profesionālus ieteikumus, kas pieejami

dove.com/selfesteem



Mēs esam ceļā uz pārmaiņām. Vai tu pievienosies?

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

Cieni savu ķermeni, lai palīdzētu savam bērnam

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

Sociālie mediji, lietotņu filtri un "Pašbilžu sarunas"

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

Uzveic mobingu

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

Ķermeņa funkcionalitāte

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.

Atzinības



Šī palīga izveidē savu roku pielika sekojošie eksperti no Rietumanglijas universitātes Izskata pētījumu centra (Centre of Appearance Research at the University of the West of England):

Profesore Filipa Dīdriha
Šerona Heivuda
Dr Nadja Kredoka
Džordžīna Pegrama
Kristija Gerbeta

Mēs sakām paldies par ieguldījumu arī 2013. līdz 2016. gada Dove kampaņas "Esi pārliecināts!" globālajai padomdevēju valdei (Dove self-esteem Project Global Advisory Board)

