

Руководство по уверенности

Формирование здорового отношения к
собственному телу у себя и у молодого
поколения



Dove

Помогает стать
увереннее

Содержание



03 Введение

Наша миссия - изменить восприятие красоты. Вы с нами?

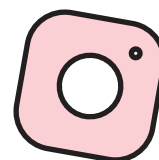
05 Уважайте и цените свое тело, чтобы помочь своему ребенку

Будьте ребенку примером, ведь так он сможет принять свое тело.



07 Соцсети, фильтры & Разговор о селфи

Помогите ребенку понять, что стоит за «идеальными» фото в Интернете.



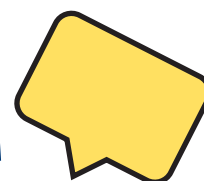
11 Победите буллинг

Поддержите своего ребенка, если он столкнулся с оскорблениями из-за собственной внешности и травлей.



17 Улучшение навыков общения между вами и вашим ребенком

Полезный инструмент для ведения непростых разговоров.



23 Возможности тела

Как научиться концентрироваться на чувствах и открыть новые функции тела



27 Индивидуальность и внутренняя красота

Обсудите уникальные черты и таланты вашего ребенка, которые помогут повысить уверенность в себе



Наша миссия – изменить восприятие красоты

Присоединитесь к нам?



Миссия Dove - повышать самооценку и раскрывать внутренний потенциал подрастающего поколения благодаря уверенности и любви к себе.

Руководство по уверенности разработано совместно с экспертами для родителей, наставников, учителей и всех, кто хочет повысить самооценку и помочь своему ребенку.

Наша миссия –
помочь более чем

250
МИЛЛИОНАМ

**молодых людей по всему миру
сформировать позитивное
восприятие собственной
внешности.**

Исследования показывают, что взрослые являются важными ролевыми моделями для детей в вопросе отношения к собственному телу. Благодаря правильным советам, инструментам и навыкам вы способны положительно повлиять на ребенка, помочь ему почувствовать себя более комфортно и уверенно в собственном теле. Мы надеемся, что советы и занятия, представленные здесь, помогут вам в этом!

Обеспокоенность внешним видом сейчас мешает подросткам быть собой, оказывая негативное влияние на их здоровье, дружеские отношения и даже успехи в школе. Выделяя время на изучение статей руководства, вы делаете первый шаг к здоровью и благополучию своего ребенка.

Данные уроки составлены для взрослых, желающих помочь своим детям и подросткам.

Выбирайте статьи и занятия, которые соответствуют уровню развития вашего ребёнка.

Помните, что самое главное - получать удовольствие от процесса! Желаем удачи! Мы рады, что вы разделяете наше стремление выработать у следующего поколения позитивное отношение к себе и своему телу.

Самооценка

Отношение, которое мы демонстрируем к себе

Уверенность в собственном теле

То, как мы думаем о нашей внешности и ощущаем ее, и как мы себя ведем



Научитесь сами ценить своё тело

01



Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос уверенным в собственной внешности и со здоровой самооценкой, нужно сделать одну простую вещь: принять и ценить себя и собственное тело

Критичное отношение к своей внешности - частое явление среди подростков. Как часто вам приходилось говорить своему ребенку не принижать себя? Иногда взрослые тоже поддаются самокритике и, тем самым, подают плохой пример ребенку. Рассматривая своё отражение в зеркале, вы когда-нибудь хмурились? Случались ли ситуации, когда вы жаловались окружающим на свой внешний вид? Возможно, вы делаете это неосознанно, но ваш ребенок видит и отмечает это.

Уверенность в собственной внешности начинается с любви к себе

К сожалению, исследования доказывают, что родители, опекуны, члены семьи и наставники, недовольные своей внешностью, скорее всего, передадут это чувство детям, и у них будет низкая самооценка. Кроме того, вы лишаете себя преимуществ уверенности в собственном теле, таких как физическое и душевное здоровье и благополучие, счастливые взаимоотношения и большее ощущение уверенности на работе и дома. Изменить отношение к собственному телу непросто, но есть и хорошие новости: мы дадим вам несколько советов относительно того, как можно воспитать в себе уважение к собственному телу и убедить себя принять его. В свою очередь, ваш ребенок «заразится» позитивным отношением к себе.

Принятие собственного тела

Список действий



○ Вернитесь назад в прошлое

Посмотрите на свои фотографии, сделанные несколько лет назад. Возможно, вы поймете, что выглядели прекрасно, хотя тогда вы не были довольны своим внешним видом. Это отличное упражнение для того, чтобы помочь себе принять собственное тело и наслаждаться им.

○ Поблагодарите своё тело за всё, что ему пришлось испытать

Помните: ваше тело жило, работало и вело вас по жизни. Вы заботились о своем ребенке и других людях, сталкивались с разными трудностями. Это нормально, что наше тело с возрастом меняется. Ваше тело прекрасно, уделите ему время, чтобы поблагодарить его за все, ведь это улучшит ваше отношение к собственному телу.

○ Не сравнивайте себя со звездами, моделями и блогерами

Напоминайте себе, что фотографии в рекламе и соцсетях зачастую обработаны по максимуму, с использованием фильтров, ретуши и прочих хитростей! Эти фото не реалистичны, и сравнивать себя с ними несправедливо.

○ Подружитесь со своим телом

Поэкспериментируйте и откройте новые возможности своего тела. Сделайте небольшую растяжку, потанцуйте, подышите и почувствуйте как ваше тело наполняется энергией.



○ Только позитивный настрой

Обсудите со своим ребенком, какие качества, достижения и таланты вам нравятся друг в друге. Отмечайте только положительные стороны и приводите примеры. Прислушайтесь к тому, какие качества в вас восхищают вашего ребенка, и напомните себе о них, когда вам потребуется стимул.

Подберите вместе с ребенком кодовое слово, которое ребенок сможет использовать, когда вы негативно отзываетесь о себе. Когда вы негативно отзываетесь о себе это поможет вам обоим быть начеку и придаст вашему ребенку сил развить позитивное отношение к собственному телу.

○ Относитесь к себе с уважением

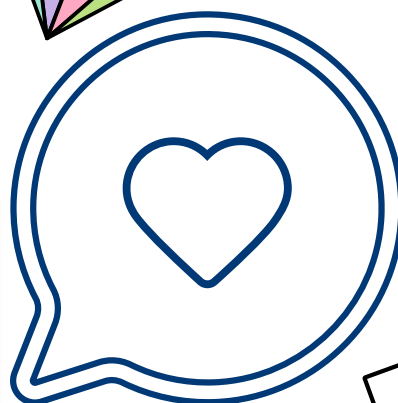
В течение недели каждое утро подходите к зеркалу и записывайте (или проговаривайте устно) по пять качеств, которые вам нравятся в вашем внешнем виде и характере.

Обсудите со своим ребенком ваше отношение к собственному телу. Особое внимание уделите тому, что вам нравится, в нём подчеркнув его функциональность (например, легкость движений, способность отдыхать и восстанавливаться и другие ощущения)

Социальные сети

02

Фильтры & Разговор о селфи



Некоторые разговоры - шаг к взрослению. Они открывают для ребенка завесу ранее неизвестных тем, таких как противодействие травле, секс и половое созревание.

Сейчас, в период расцвета соцсетей, селфи и фильтров, искажающих реальный облик человека, самое время завести «разговор о селфи», чтобы помочь ребенку сориентироваться в мире Интернета.

Начнем



Как соцсети влияют на благополучие человека?

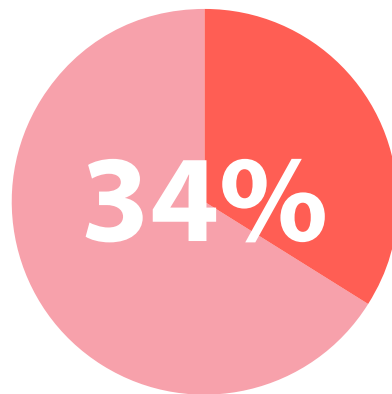
Примерно треть подростков проводят три часа в день (или больше), листая страницы в соцсетях. Можно смело сказать, что соцсети прочно укоренились в нашей жизни. Они помогают нам поддерживать связь с друзьями и семьей, хранить воспоминания, быть в курсе новостей о разных людях и даже разучивать танцы из популярных видео.

Тогда почему, несмотря на все плюсы социальных сетей, чем больше времени молодёжь в них проводит, тем больше у них развивается низкая самооценка, ухудшается настроение и растёт неуверенность в себе?

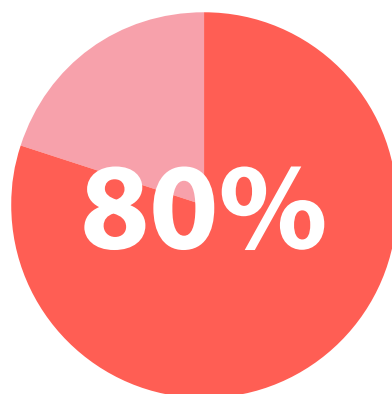
Ученые предполагают, что проблема не в том «сколько» времени молодёжь тратит на социальные сети, а «как» потребляет контент. Именно восприятие образов в социальных сетях влияет на позитивное или негативное отношение к своему телу.

Активные взаимоотношения с людьми и совместный контент помогают нам поддерживать связь и улучшают наше настроение. А когда человек тратит время, пассивно листая соцсети, он чувствует себя одиноким, изолированным. Также такой досуг может заставить человека придирчиво относиться к своему внешнему виду. Человеку будет казаться, что он недостаточно хорош, если не выглядит определенным образом.

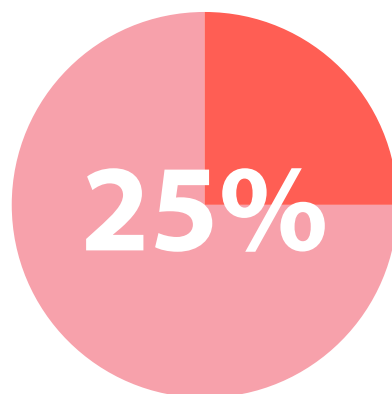
Просматривая фотографии в социальных сетях, мы начинаем сравнивать себя с человеком на фото, а также обращаем внимание на количество лайков и комментариев. Это может негативно сказаться на уверенности в себе. На самом деле, важно понимать, что многие фотографии в интернете публикуются после цифровой обработки и не показывают «настоящую» красоту.



подростков проводят минимум три часа в день, листая страницы в соцсетях



девочек признают, что сравнивают свою внешность с теми, кого видят в соцсетях



девушек считают, что недостаточно хорошо выглядят на фото без фильтров

Цифровая обработка против реальности

Мы склонны замечать только эффектные фото или события в жизни людей из соцсетей, но ведь большинство делится только самыми лучшими своими фотографиями. Если фото вашего ребенка в соцсетях тщательно отредактированы, отфотошоплены и отфильтрованы, это может негативно сказаться на его отношении к собственному телу.

Четыре из пяти девушек заявляют, что основной мотивацией к публикации «лучшего селфи» является просмотр фотографий других людей, а не собственное желание. Фильтры также помогают нам редактировать мимику и подогнать образ под нереалистичные стандарты красоты, «убрав» несовершенства кожи, придав ей сияние, удлинив ресницы и далее по списку.

Селфи с использованием фильтров может быть источником творчества и способом самовыражения. Но когда их используют ради соответствия стандартам красоты, навязанным обществом, или из чувства неуверенности при публикации неотредактированных фото, это уже определенный звоночек: возможно, есть проблема. На самом деле четверть девушек считают, что они недостаточно хорошо выглядят, чтобы публиковать неотредактированные фото, так что нет более удачного момента для разговора о селфи, чем этот.



Девушки в среднем делают до

14

селфи в стремлении запечатлеть максимально выигрышный образ, прежде чем выбрать, какое фото опубликовать



Разговор о селфи

Список действий



○ **Взгляните на фото критически**

Обсудите и составьте список инструментов и приложений для редактирования фото. Посмотрите на YouTube видеоролик в рамках проекта Dove под названием «Селфи», который посвящен самооценке. Он поможет разобраться в деталях, которые помогают сделать «идеальное» инстафото: позы, углы наклона камеры, особое освещение и многое другое.

○ **Перестаньте сравнивать**

Когда ваш ребенок листает соцсети, напомните ему, что он видит Тщательно отобранные снимки. Обсудите с ребенком, справедливо или нет сравнивать себя с фотографиями в соцсетях (подсказка: несправедливо).

○ **Оставьте «социальное» в социальных сетях**

Поговорите о том, как целенаправленно использовать соцсети для активного общения с людьми. Посоветуйте ребенку отписаться от аккаунтов, которые портят ему настроение, или воспользоваться функцией «Скрыть», имеющейся в ряде приложений, в частности, в Instagram.

○ **Победите травлю в социальных сетях**

Выработайте план относительно того, как справиться с буллингом в Интернете. Помимо необходимости в таких случаях обратиться к авторитетному взрослому, напомните ребенку, что во многих соцсетях имеются опции скрыть или заблокировать пользователя, а также пожаловаться на буллинг в сети.



○ **Создайте настоящий контент**

Обсудите способы создания более жизнерадостного, разнопланового и позитивного онлайн-пространства для себя и других. Обсудите с ребенком, как ему больше времени уделять постам, отражающим его интересы, его досуг с друзьями и личные качества, не имеющие ничего общего с внешностью. Устройте соревнование друг с другом и откажитесь на месяц от использования фильтров. Проверьте, каково это!

○ **Научитесь распознавать рекламу**

Поскольку блогеры в соцсетях популярны как никогда, стало сложнее понять, где реклама, а где нет. Полистайте соцсети вместе с ребенком и потренируйтесь искать спонсируемые и неспонсируемые тексты.

○ **Выход**

Посоветуйте ребенку делать время от времени перерыв и отдыхать от соцсетей, если он чувствует, что чересчур перегружен и не получает удовольствия. Установите на экране ограничение во времени и сходите на прогулку или поделайте что-нибудь руками – что угодно, лишь бы вдали от экрана.

Победите буллинг

Вашего ребенка травят за внешний вид?



От обидных подколов до серьезной травмы: помогите своему ребенку справиться с этими эмоциональными американскими горками.

Обидчики редко бывают оригинальны в своих нападках. Как чаще всего дразнили детей в вашем детстве? «Четыре глаза», «конопатый», «толстяк».

Вероятнее всего, большая часть подколов, которые вы вспомните, относится к внешнему виду. К сожалению, мало что изменилось с того времени. Чаще всего учеников дразнят за их внешний вид. Обидчики выбирают для насмешек какой-нибудь внешний признак – размер тела, цвет кожи, прическу, рост, кожу и необычные черты лица (к примеру, шрамы или родимые пятна), а также стиль в одежде и поведении, который не соответствует последним веяниям моды.

Для начала надо понять, что мы подразумеваем под словом «буллинг». Дети часто спорят и ссорятся со своими друзьями, дразнят их, подшучивают над ними. Однако буллинг – это другое. Государственный американский сайт StopBullying определяет буллинг как «нетактичное, агрессивное поведение, которое включает в себя реальное или кажущееся неравенство сил. Травля включает в себя такие действия, как угрозы, распространение слухов, физические или словесные атаки, намеренное исключение человека из группы». Это может быть как в реальной жизни, так и в Интернете.

Почему те, кто травят, цепляются ко внешности

«Это та стадия, на которой молодые люди начинают понимать, кто они такие, и экспериментировать с вариантами самовыражения. Внешность тут играет важную роль, – объясняет проблему подросткам и опекунам Лиз Уотсон, эксперт в области буллинга. – Подростки постигают свою индивидуальность посредством внешности, они узнают, как на нее реагирует общество».

Помогите своему ребенку справиться с травлей

Возможно, вы будете долго и мучительно думать о том, как правильно выстроить разговор и донести до ребенка свои страхи, объяснить то, что вы боитесь, как бы дальше не стало еще хуже. Но Уотсон говорит, что лучший выход в такой ситуации – честность. «Не стоит сразу же поднимать проблему травли», – советует она. Вместо этого лучше использовать следующие фразы: «Я переживаю за тебя», «Мне кажется, тебе плохо»

Либо можно начать разговор в нейтральном ключе задавая вопросы о том, как прошел у ребенка день, что в нем было хорошего и плохого. Например: «Что сегодня было хорошего? Назови хотя бы одно событие». Или: «Ничего не случилось? За обедом ты сидела с подругами? А что было по пути в школу и обратно?»

Такие вопросы помогут ребенку открыться. Возможно, имеет смысл сказать ребенку, что ему ничего не угрожает и что вы всегда ему поможете, но обязательно разъясните, что сделаете это, если четко поймете, что происходит. Если ребенок настаивает на том, что все в порядке, – не давите. Просто держите ухо востро и Оставайтесь бдительны к перечисленным выше признакам

Будьте всегда рядом

Решение проблемы с травлей может занять какое-то время, так что наберитесь терпения и попробуйте с пониманием отнестись к тому, с чем приходится сталкиваться вашему ребенку. Покажите ребенку, что готовы поддержать его. Объясните, что менять свою внешность в угоду другим нельзя – вы вместе сможете справиться с этой проблемой.

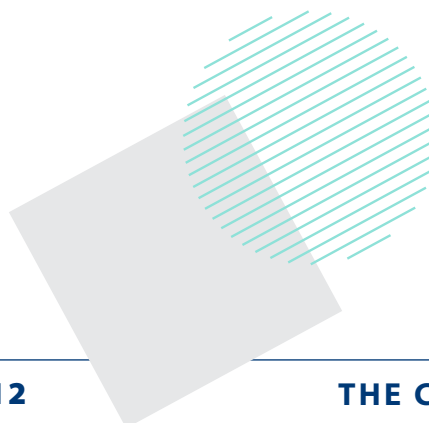
Каковы признаки буллинга?

- + **Изменение поведения или эмоционального состояния**
Стал ли ребенок более замкнутым или агрессивным, чем обычно?
- + **Физические признаки**
Необъяснимые травмы, например, порезы, синяки или порванная одежда.
- + **Прогоулы**
Придумывание разных причин не ходить в школу, симулирование болезни
- + **Потеря интереса**
Особенно к тому, что обычно доставляло удовольствие ребенку.

Следует замечать и другие признаки, указывающие на буллинг, особенно если они касаются изменений во внешнем виде.

- + **Изменение стиля в одежде или вызывающий образ**
Например, нежелание носить очки или предпочтение яркого макияжа.
- + **Попытки стать незаметнее**
Например, выбор мешковатой одежды, скрывающей фигуру, или волосы, закрывающие лицо так, чтобы не было видно кожи.

Конечно, многие из этих признаков совсем необязательно должны указывать на травлю, но даже если они появились у молодого человека или девушки сами по себе, имеет смысл поговорить с ними по душам.



Победите буллинг

Список действий



○ Покажите своему ребенку, что он не одинок

Расскажите ему о своем подростковом периоде. Возможно, вас дразнили за какую-то отличительную черту, но теперь вы воспринимаете ее как свою особенность.

○ Работайте вместе

Помогите ребенку выработать стратегию противодействия буллингу, но убедитесь, что он согласен со всеми пунктами вашего плана.

○ Поддержите ребенка

Скажите ребенку, что он выглядит абсолютно нормально и что вы восхищаетесь его индивидуальностью.

○ Подбодрите ребенка

Существует множество причин, по которым дети начинают травить других возможно, их самих травили в свое время или у них низкая самооценка. Лучший выход - понять всю ситуацию с травлей и дать отпор. Тут нужна смелость, но успех определенно приведет к повышению самооценки, превратив негативный опыт в укрепление собственного потенциала.

○ Объясняйте

Помогите ребенку понять, почему одни травят других. Иногда обидчикам придает смелости анонимность соцсетей. Напомните своему ребенку, что это нормально - отключиться и избежать неприятной ситуации в интернете. Иногда у обидчиков есть проблемы в семье или другие причины, заставляющие их набрасываться на людей. Если ваш ребенок принимает близко к сердцу слова обидчиков помогите ему придумать внутренние высказывания, сглаживающие негативное влияние подобных комментариев (например, «я хороший человек и заслуживаю хорошего отношения»). Помогите ребенку понять, что его счастливая семья поднимает его самооценку, и научите проявлять сочувствие к тем, кто лишен этого.



○ Измените ситуацию

Если буллинг исходит из круга близких друзей, уговорите ребенка сменить окружение.

○ Обращайте внимание на эмоции ребенка

Разделяйте чувства ребенка. Если ребенка задевают издевательства, жесты или другие проявления травли посоветуйте ему не игнорировать их. Выслушайте ребенка и поверьте его рассказу.

○ Отследите примеры буллинга и заблокируйте или отправьте жалобу на них в соцсетях

Узнайте, где и когда ребенок подвергается травле. Если к ребенку пристают в определенном месте или в определенное время (например, в школе или в Интернете), помогите ему осознать этот факт и избегать таких ситуаций или попросите друзей в это время провожать вашего ребенка. Напомните ребенку использовать опцию блока и жалобы в приложениях.

○ Помогите ребенку пообщаться по этому вопросу с авторитетным взрослым

Если буллинг происходит в школе или же ученики принимают участие в травле в Интернете, помогите ребенку набраться смелости и обратиться к взрослым в школе. Лучше всего сначала поговорить с классным руководителем, а затем уже при необходимости действовать дальше.

○ Сходите в школу сами

Если ребенок не хочет обращаться к учителю, сделайте это сами. В большинстве школ имеется стратегия борьбы с травлей, и там знают, как действовать в таких случаях. Но предупредите о своих действиях ребенка, чтобы он не чувствовал, что вы его предали!

○ Решите, нужно ли вам вмешиваться и когда это сделать

Возможно, ребенку будет лучше разобраться во всем самому, чувствуя вашу поддержку.

○ Заручитесь поддержкой

Обратитесь за советом на авторитетные сайты борьбы с буллингом, предлагающие молодым людям поддержку со стороны ровесников или консультантов, которые помогут вашему ребенку почувствовать себя лучше и выработать стратегию для решения проблемы.

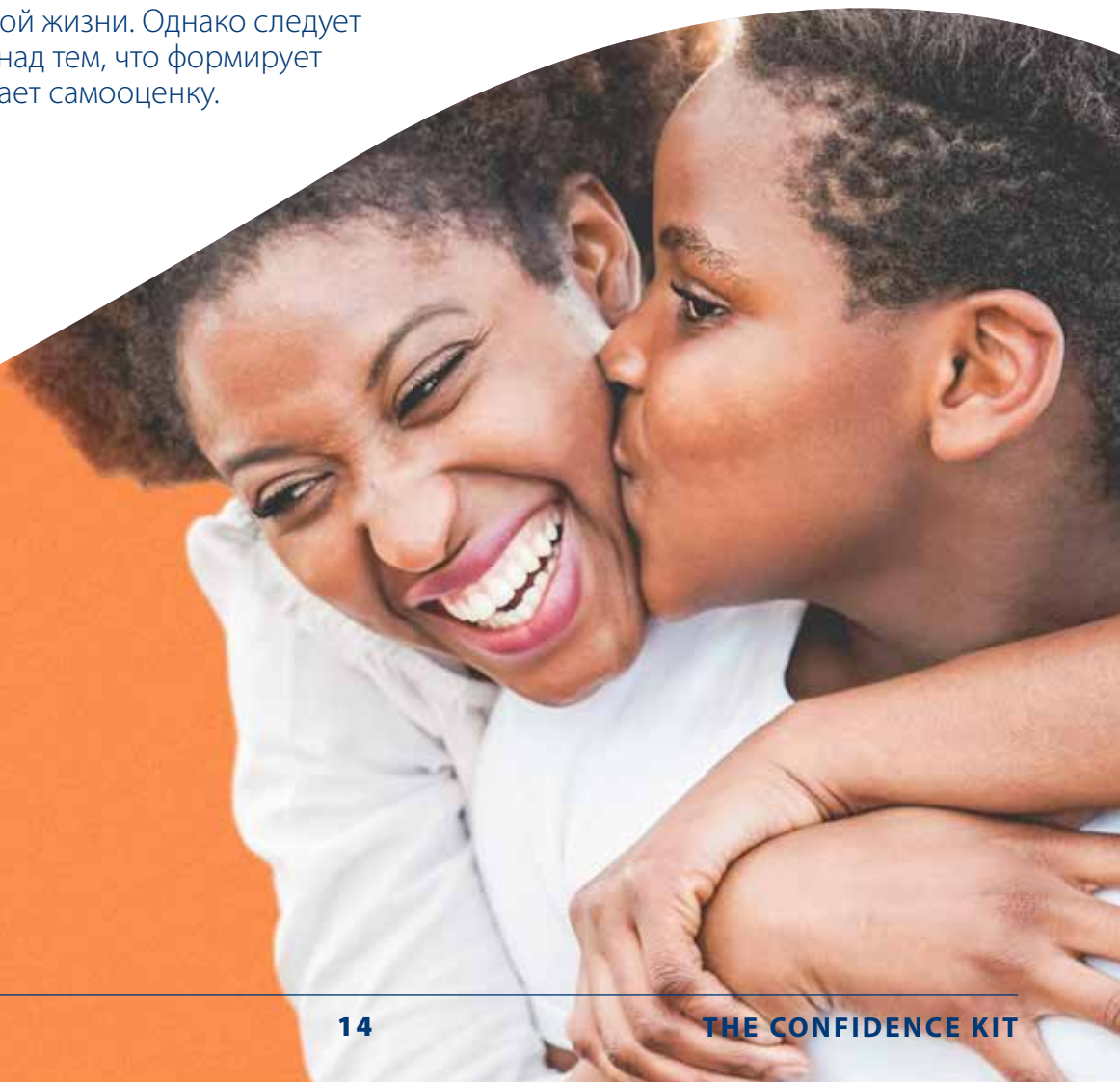
Семейные шуточки

Когда имеет место травля в семье?

Шутки и поддразнивания - обычное дело в семьях, но когда они задевают за живое, то могут понизить самооценку.

Когда ваш ребенок становится подростком, он становится чувствительнее к замечаниям относительно своей внешности, а члены семьи могут не задумываться о том, как ранят ребенка их слова.

Конечно, серьезные разговоры и шуточные поддразнивания — нормальная часть семейной жизни. Они помогают ребенку развиваться, формировать собственное мнение и стойкость к критике в повседневной жизни. Однако следует как следует подумать над тем, что формирует характер, а что понижает самооценку.



Знакомо?

Недавние исследования, опубликованные в *Journal of Adolescent Health*, показывают, что около половины подростков сталкиваются с высмеиванием собственной внешности со стороны членов семьи.

Даже в шутку подобные комментарии со стороны близких оставляют в душе ребенка глубокий след, надолго занижая его самооценку.

Безобидные подколки могут оставлять глубокий след

«Дети, которых критикуют или дразнят члены семьи из-за внешности, больше склонны к нездоровому контролю собственного веса, неприятию своего тела, чаще сравнивают себя с друзьями, слишком трепетно относятся к собственной внешности, имеют заниженную самооценку и чаще склонны к депрессии по сравнению с теми детьми, которых не дразнят», – говорит исследователь, психолог и эксперт по восприятию собственной внешности профессор Филиппа Дидрихс.

С другой стороны, заботливые и теплые отношения в семье оказывают положительный эффект на восприятие детьми своего тела и их самооценку. Как же стоит поступить?

Примите сторону ребенка и обозначьте границы

Хорошенько подумайте над тем, где проходит граница между безобидным подтруниванием и издевками, способными нанести вред восприятию ребенком собственного тела. Действуйте, и вы сможете избежать проблем в семье.

Работайте на опережение: первый шаг – заранее научите своего ребенка, как относиться к возможным издевкам со стороны членов семьи. Возможно, лучше их попросту проигнорировать, нежели идти на конфликт; либо, наоборот, следует продемонстрировать открытую реакцию и показать человеку, что его слова обижают ребенка.

Признав, что поддразнивания по поводу внешности могут ранить, активно противостоя им и помогая ребенку найти способы с ними справиться, вы сделаете еще один важный шаг по повышению и укреплению его самооценки.

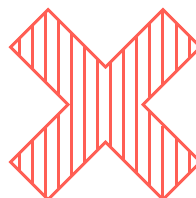
Избегайте говорить



«Кожа стала еще хуже?»



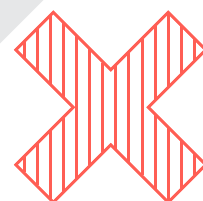
«Тебе надо записаться в тренажерный зал, чтобы выглядеть как мужчина.»



«Ты ни за что не пойдешь на свидание с такой прической!»



«Ой, какие сладкие складочки!»



Семейные шуточки

Список действий



○ Следите за обидными комментариями

На семейных мероприятиях будьте начеку и не допускайте обсуждений и комментариев на тему веса, фигуры, цвета кожи, причёски и внешности в принципе, если они негативные или способны смутить вашего ребенка.

○ Смените тему

Постарайтесь сменить тему разговора без лишнего шума (при необходимости вы можете поговорить с конкретными людьми позже) и объясните ребенку что подобные комментарии непозволительны. Скажите ребенку, что он прекрасен именно в таком виде и что он всегда может обратиться к вам за помощью или советом.

○ Поговорите с глазу на глаз

Если кто-либо в вашей семье продолжает поддразнивать вашего ребенка (или кого-то еще в присутствии вашего ребенка) из-за его тела или внешности в целом, поговорите с этим человеком с глазу на глаз. Не будьте слишком эмоциональны или враждебны, старайтесь говорить нейтрально. Иногда достаточно объяснить проблему завуалированно, но бывают случаи, когда ситуация требует прямого вмешательства. По отношению к взрослому члену семьи следует действовать иначе, чем по отношению к ребенку.



○ Объясните ситуацию

Подчеркните, насколько важно избегать разговоров о внешности и пристального внимания к ней, либо попросите членов семьи вообще не комментировать состояние тела или внешность вашего ребенка.

Как начать разговор

Какие слова со стороны членов семьи явно задели вашего ребенка? Может, есть что-то еще, что ранит ребенка?

Используйте то, чему вы научились, чтобы выстроить диалог с другими членами семьи.

У вашего ребенка хватит смелости, чтобы поговорить с остальными членами семьи о словах, которые его обижают?

Улучшение навыков общения

Между вами и вашим ребенком



Разговор о теле

Как слова формируют восприятие собственного тела.

Поболтать о весе или о причёске – неплохой способ установить доверительные отношения с человеком, но стоит принимать во внимание и возможные негативные последствия таких разговоров.

Прекратите разговоры о теле и прочую негативную самокритику! Выберите новый тип позитивного общения. Вы сразу заметите, насколько всем станет комфортнее.

Начнем



Разговоры о теле в некоторых семьях и среди друзей – обычное дело. Мы делаем это постоянно и неосознанно, лично или в соцсетях. Вы и сами знаете, как это бывает:

«**Боже, у меня сегодня ужасная кожа!**»

Или: «**Ух ты, классно выглядишь! Ты похудел(-а)?**»

93%

**женщин обсуждают
тело**

Научите своего ребенка позитивно отзываться о собственном теле

Если вы не виноваты во всех этих «оставь меня в покое», то вы в меньшинстве. Исследование, опубликованное в *Psychology of Women Quarterly*, доказывает, что 93 процента женщин негативно отзываюся о своем теле а исследование, опубликованное в *Psychology of Men and Masculinity*, доказывает, что мужчины тоже часто это делают.

Люди, обсуждающие тело, больше склонны к тому, чтобы иметь низкую самооценку.

Слова могут оставить глубокий след на самооценке человека, а постоянное обсуждение тела в негативном ключе может привести к убеждению, что существует только один тип фигуры, считающейся красивой. Мы должны победить это предубеждение, если хотим, чтобы наши дети стали уверенными в собственном теле людьми.

Джесс Уэйнер, эксперт телесного образа



Уделяйте меньше внимания разговорам о теле в повседневной жизни

Всего три минуты обсуждения тела могут внушить женщине сомнения относительно ее внешности и усилить недовольство собственным телом. Перестаньте говорить об этом и вы увидите значительные улучшения

Уделяя как можно меньше внимания весу, фигуре и внешности в разговорах, при встречах и комплиментах, а также в комментариях в Интернете, мы сможем искоренить привычку навязывать стереотипы о красоте.

Обращайте внимание на сомнительные «комплименты»

Разговоры о теле – это не резкая критика. Даже позитивные комментарии о внешности могут усилить стремление к стандартам нереальной красоты. Сказав подруге, что она здорово выглядит, и спросив, похудела ли она, вы передаете ей впечатление, что ее вес для вас что-то значит, и это убеждает ее еще больше придерживаться стереотипного мнения о том, что худоба – это красиво.

Наши дети перенимают наш язык и темы для разговора. Со временем получится так, что внешность – основной критерий, по которому судят людей, и основная ценность человека. Разве так мы хотим воспитать детей?

Мы должны научить детей тому,

Красота – это отношение

Если вы цените себя, неважно, что говорят окружающие, ведь вы сохраняете уверенность.

Разговор о теле

Список действий



○ Скажите своим друзьям, что вы устали от разговоров о внешности

Будьте начеку, когда в очередной раз встретитесь с друзьями или увидите их посты в соцсетях. Если они заведут разговор о теле, сразу обратите на это внимание. Например, скажите: *«Я переживаю за тебя, и мне больно слышать, как ты о себе говоришь.»*

○ Попробуйте упражнение на неделю

Поставьте себе цель воздерживаться от разговоров о теле и самокритики целую неделю. Скажите родным и близким о своем решении, чтобы они могли вас поддержать и присоединиться к вам. Не забывайте следить за собой в течение этой недели как в плане поступков и разговоров, так и в соцсетях!

○ Уделяйте внимание разговорам о внешности в соцсетях

Первопричина разговоров о внешности кроется в комментариях под постами в соцсетях, особенно в обсуждениях селфи и других фотографий. Постарайтесь избегать разговоров о внешности, не комментируйте посты ваших друзей или членов семьи либо делайте им комплименты, которые не относятся к внешности.



○ Замените негатив на позитив

подумайте о внешности и о том, какими выражениями можно заменить каждое негативное высказывание, которое вы привыкли употреблять. Например: *«Я так благодарен своим рукам за то, что они позволили мне создать такое произведение искусства».* Или: *«Я так благодарен своему животу за то, что он такой мягкий и тебе на нем удобно лежать, пока я читаю вслух.»*

Покажите список действий в плане разговора о теле своему ребенку и посоветуйте ему сделать то же самое со своими друзьями.

«Что это значит?»

Инструмент для перевода слов: покажите его своему ребенку, чтобы вам было проще наладить общение и избежать недопонимания.



Вы с ребенком спорите из-за каждой мелочи? Общение должно быть легким, но еще легче неправильно понять друг друга. Вы просто прокомментировали одежду ребенка, и он вспылал, хлопнув дверью. Вы спросили, что ребенок поел на обед, а он решил, что вы следите за его питанием и пищевыми привычками

Хотя вполне возможно, что вы просто хотели проявить заботу, но реакция ребенка доказывает, что вы говорите на разных языках. Вот почему мы создали «Что это значит» Переводчик родительских слов разработан специально для вашего ребенка, чтобы он смог понять, что вы хотите сказать.

Сделайте скриншот и дайте ребенку копию. Это поможет ребенку понять, что вы не хотите его расстраивать, заводя разговор о его друзьях, диете, внешности или окружении. Это улучшит взаимопонимание между вами.

Договоритесь с ребенком пояснять друг другу случаи, когда вы подразумеваете что-то другое своей фразой. Открытое и честное общение формирует доверительные отношения и надолго укрепляет их.

«Что это значит»

Что твои родители имеют в виду НА САМОМ ДЕЛЕ, когда говорят нудные вещи.



Родители говорят

Ты же не пойдешь на улицу в таком виде, правда?

Возможно, ты слышишь

Что ты напялил? Ты же просто посмешище.

Возможно, они имеют в виду

Ты выглядишь так взросло, что это иногда меня пугает.

Родители говорят

Что ты сегодня ел на обед?

Возможно, ты слышишь

Похоже, ты сегодня не обедал. Впрочем, как всегда.

Возможно, они имеют в виду

Нам важно ухаживать за тобой, поэтому мы хотим убедиться, что ты хорошо питаешься.

Родители понимают, что здоровая пища идет на пользу твоему организму и умственной деятельности. Если ты хорошо себя чувствуешь, ты будешь здоров и доволен.

Родители говорят

Ты ОПЯТЬ болтаешь по телефону? Ты постоянно в телефоне, пишешь друзьям, от которых только что пришел.

Возможно, ты слышишь

Я не считаю, что твои друзья так уж важны.

Возможно, они имеют в виду

Ты провел с друзьями целый день. Надо уделять время самому себе и семье, это тоже важно.

Возможно, твои родители не против, чтобы ты проводил время с друзьями, если ты уделяешь достаточно внимания и своей семье. Они, конечно же, интересуются тем, что ты делаешь, так почему бы не рассказать им вкратце, как прошел твой день?

Родители говорят

О, ты опять идешь с ними гулять?

Возможно, ты слышишь

Мне не нравятся твои друзья, я им не доверяю. Они плохо на тебя влияют.

Возможно, они имеют в виду

Ты провел с друзьями целый день. Надо уделять время самому себе и семье, это тоже важно.

Когда ты в хорошей компании, ты доволен и счастлив, так что для родителей вполне нормально волноваться за тебя, если ты проводишь время с теми, кто плохо на тебя влияет.

Возможности тела

×



+

+

○

Как научиться

концентрироваться на чувствах и открыть новые функции тела

То, как мы говорим с молодежью об их теле, может сильно повлиять на их образ мыслей и самооценку.

Рассуждая о том, как функционирует наше тело и что мы можем делать с его помощью, может повысить самооценку, в отличие от разговоров о его внешнем виде. Это поможет развить у детей позитивное отношение к собственному телу и снизить возможное негативное влияние со стороны СМИ и одноклассников.

Уделяя внимание тому, как наши тела делают нас уникальными и непохожими друг на друга, ваш ребенок научится ценить личностные качества в себе и в других.

Начнем



Почему так важно обсуждать с ребенком способности тела?

Детство – важная ступень на пути к формированию отношения к собственному телу. Исследования показывают, что уже в три года ребенок считает, что быть худым хорошо, а полным – плохо, а к 10 годам дети негативно относятся к тем, кто сильно от них отличается, например, из-за шрамов на лице.

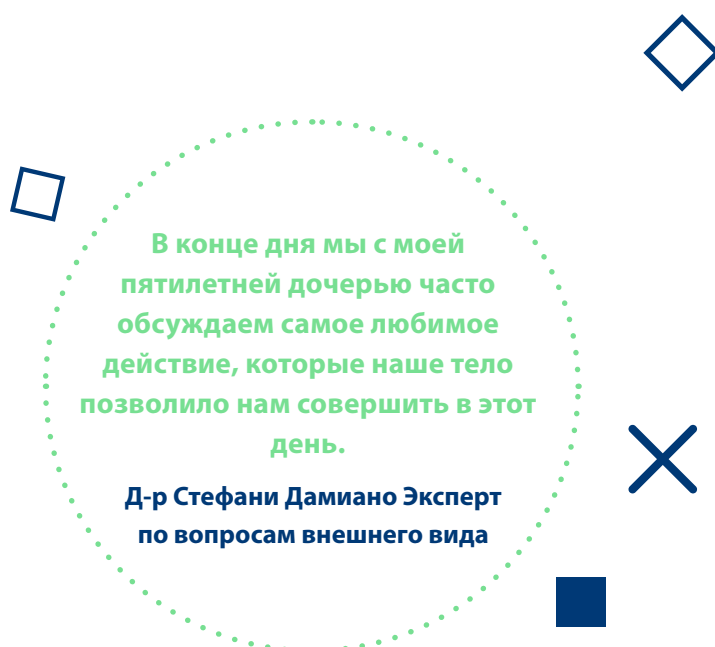
Обсуждения тел, их размеров, формы, цвета кожи, текстуры волос, черт лица сплошь и рядом встречаются среди маленьких детей.

Но будьте уверены: исследования доказывают, что обсуждать тело с маленькими детьми вовсе не опасно, если делать это правильно.

Как поговорить с детьми об их телах?

Лучший способ поговорить о теле – обсудить, на что они способны а не как они выглядят. Поговорите о чувствах, творческих и интеллектуальных занятиях, а также о движениях. Если вы сделаете это в раннем возрасте, то это поможет детям не связывать самооценку с внешностью и снизит риск развития недовольства собственным телом по мере взросления.

Цель состоит в том, чтобы понять ценность собственного тела и начать уважать его не только за то, как оно выглядит. Если ребенок сможет установить связь с собственным телом «изнутри», поймет, как оно себя чувствует и на что способно, и не будет оценивать только внешний вид тела, то в будущем такой ребенок, скорее всего, будет ценить свое тело и заботиться о нем.



Эксперт по телесному образу и мать двоих детей, д-р Стефани Дамиано говорит: «Я пробую обсуждать со своими детьми тело с точки зрения его способностей. Можно попросить назвать одно достижение, который тело помогло совершить сегодня».

Также можно смоделировать подобную ситуацию, обсудив с ребенком, что позволяет делать его собственное тело.

Эксперт по внешности и мать троих детей, д-р Зали Ягер говорит: «Мои дети всегда в самое неподходящее время могут задрать мне рубашку и спросить, почему мой живот колыхнется, как желе». Это чудесное время для того, чтобы смоделировать позитивное отношение к функциональности собственного тела. Но будет здорово, если вы продумаете ответы заранее, поскольку они не всегда приходят сами по себе

Объясняйте так: «Мой колышавшийся живот позволяет мягко обниматься». Или: «Мои сильные ноги позволяют мне собрать все игрушки, которые ты разбросал по полу». Такие ответы позволят понять, что вы принимаете свое тело таким, какое оно есть, и воспитает у детей такое же отношение.



Значит ли это, что я не могу похвалить своего ребенка за его внешний вид?

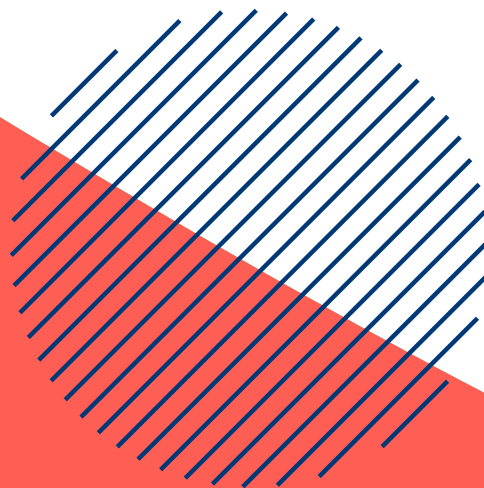
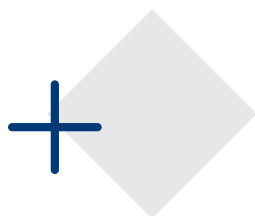
Комплименты по поводу внешнего вида собственного ребенка являются для большинства родителей чем-то абсолютно естественным, и это нормально, но постарайтесь соблюдать баланс между похвалой своего ребенка и комплиментами по поводу качеств и талантов других людей.

Многие считают, что комплименты ребенку по поводу его внешности поднимут его самооценку, но злоупотребление ими может привести к потенциальному появлению нереалистичных стандартов и идеалов красоты, а также убедить ребенка в том, что внешность – один из его неоспоримых плюсов. Подобные взгляды и так распространяют соцсети, книги и сверстники, так что лучше сконцентрироваться на других моментах, дабы сохранить равновесие.

Идеи для того, как говорить с ребенком о функциях его тела, а не о его внешнем виде

Любое тело, вне зависимости от того, как оно выглядит или на что оно способно, заслуживает того, чтобы его ценили и уважали. Например, вы можете посоветовать ребенку быть благодарным за то

- + Как их **чувства** помогают им ощущать вкус торта, читать интересную книгу и слушать любимую музыку.
- + Как их **физические функции** позволяют им спать, чтобы восстановить энергетический запас и сохранить новые воспоминания, переваривать пищу, чтобы добыть энергию, дышать! Как мудро устроена кожа, позволяющая выращивать новые клетки для заживления ран!
- + Также можно обратить внимание на особые **качества и навыки ребенка**, например, на способность к творчеству и общению: их руки позволяют им рисовать, голосовые связки – петь и смеяться с друзьями, руки – обнимать, мозг – читать и придумывать анекдоты.



Возможности тела

Список действий



○ **Создавайте ситуации, в которых можно поблагодарить своё тело**

Предоставьте ребенку возможность ценить свое тело за то, что оно делает, а не за то, как оно выглядит. Подчеркните качества, отличающие вашего ребенка от вас и других людей, показывая, что каждый человек обладает уникальными способностями и качествами, и это прекрасно.

Порекомендуйте своему ребенку описать свои качества придайте им образ суперсилы. Также вы можете попросить ребенка написать позитивные утверждения и повторять их время от времени. Пусть они начинаются с «я», например: «Я чуткий, заботливый и веселый!» Или: «Я классный, смелый и сильный!» Или заведите ритуал перед сном. Пусть каждый говорит, как он благодарен своему телу за этот день.

○ **Постарайтесь не делать своему ребенку комплиментов по поводу его внешности**

Если кто-то прокомментировал внешность вашего ребенка, вы можете перефразировать сказанное в собственном ответе. Вы можете сказать: «Есть более интересные вещи для разговора, нежели чья-то внешность». «А знаете ли вы, что [...] и я недавно вместе научились [...], и [...] показал фантастический успех!». Так вы не только поддерживаете своего ребенка, но и мягко призываете окружающих обращать внимание не на внешность.



○ **Не зацикливайтесь на весе**

Вероятно, важно поговорить с ребенком о проблемах веса с точки зрения здоровья, однако известно, что критика веса или побуждение к похудению весьма негативно сказываются на детях и приводят к отторжению своего тела, нарушению питания и набору веса. Говоря о здоровье, не нужно обсуждать проблему веса: концентрируйте внимание на здоровом образе жизни. Обыграйте здоровый образ жизни так, чтобы он стал основой привычек всей семьи, сделайте это непринужденно. Например, чаще гуляйте на природе, ешьте более разнообразную пищу.

○ **Перестройте диалог**

Если ваш ребенок завел разговор о своем теле, говоря, например, что он слишком толстый/низкорослый/темнокожий/некрасивый, постарайтесь сдержаться и не отвечать на автомате, будто он не такой. Это подразумевает, что есть люди, которые от природы «плохие», и предполагает, что менять свой внешний вид (например, худеть) хорошо. Наоборот, сделайте акцент на тех качествах, которые делают вашего ребенка уникальным, и скажите ему, к примеру, что жир – это вовсе не плохо, он нужен, чтобы нам было тепло, а также для хранения энергии, поддерживающей нашу жизнедеятельность.

Индивидуальность и внутренняя красота

Вы уникальны



Позвольте своему ребенку поразмышлять о его уникальных отличительных чертах и талантах. Это поможет ему раскрыть уверенность в себе.

В современном обществе стало нормально и даже модно говорить о себе в негативном ключе. Особенно это касается критики внешности, что является прямой дорогой к низкой самооценке. Иногда в периоды грусти, одиночества или упадка сил молодое поколение выражает подобные чувства словами «жирный» или «страшный». Однако «жирный» и «страшный» – это не чувства; говоря так, мы обедняем свой «словарный запас» и расставляем неверные акценты на внешности.

Понимание собственных отличительных черт, возможность ценить эти характеристики – все это важно для развития здоровой самооценки.



Индивидуальность и внутренняя красота

Инструктаж



Используйте эти веселые практические занятия для того, чтобы помочь своему ребенку задуматься над тем, кто мы есть, о нас самих. Используйте нижеприведенные инструкции так, чтобы было комфортно и весело. Например, вы можете:

- + Поговорить по душам, отвечая на простые вопросы, по дороге из школы или за ужином.
- + Взять любимые блокноты и использовать их для записей ваших мыслей о внешности. Далее, если вам обоим комфортно, обменяйтесь записями и обсудите ответы
- + Нарисуйте ответы и объясните друг другу, что вы нарисовали; повесьте рисунки на стену или на холодильник
- + Фотографируйте людей, объекты и места, которые отражают ваши ответы. Создайте фотоальбом с общим доступом или опубликуйте эти фото в социальных сетях.



Сделайте скриншот следующей страницы, предложить своему ребенку заполнить его и поделиться результатом в соцсетях. Не забудьте отметить @dove.



Я уникален по разным причинам. Среди них

--

Три вещи, которые я люблю делать

--	--	--

Три вещи, которые я делаю хорошо

--	--	--

Я ценю свое тело, ведь оно позволяет мне

--

**Я очень горжусь своими семейными корнями и культурой,
потому что**

--

Вам слово

Надеемся, что Руководство по уверенности оказалось полезным для вас и вашего ребенка

Находите общие занятия с ребенком, давайте ему советы, помните о списке действий, помогающем начать диалог, и продолжайте всячески формировать позитивное отношение к своей внешности. А самое важное – продолжайте говорить с ребенком о том, что он чувствует. Это укрепит доверие между вами и поможет ребенку осознать, что вы его уважаете и любите за его уникальность

Помните: несмотря на возникающие время от времени трудности, вы переживаете уникальное время, наблюдая, как ваш ребенок превращается в уверенную в себе личность вступающую в счастливую, полноценную жизнь. Вы – ключевой игрок в этом процессе, так что наслаждайтесь им.

Еще?

У нас есть много ресурсов, в т.ч. видео, задания, исследования примеров и советы специалистов на dove.com/самооценка



У нас ведь важная миссия, верно?

Дидрихс Ф.С., Эткинсон М.Дж., Уильямсон Х., Холлиуэлл Э., Рамси Т., Леки Г., Сибли К.Г. & Барлоу Ф.К. (2016 г.) Рандомизированное контролируемое исследование онлайн телесного образа «Мать-дочь» и работа по восстановлению благополучия. *Health Psychology*, 35, 996-1006. doi: 10.1037/hea0000361

Харт Л.М., Корнелл К., Дамиано С.Р. & Пэкстон С. Дж. (2015 г.) Родители и предупредительные меры: Систематический обзор предпринимаемых мер, где задействованы родители, по предотвращению недовольства своим телом и нарушения питания. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 157-169. doi:

Хелферт С., Уарсчбергер П. (2011 г.) Проспективное исследование влияния и давления со стороны одноклассников и родителей на недовольство собственным телом у подростков (девочек и мальчиков). *Body Image*, 8, 101-109. doi: 10.1002/eat.22284

Роджерс Р.Ф., Пэкстон С.Дж., & Чаброл Х. (2009 г.) Влияние комментариев со стороны родителей на недовольство собственным телом и нарушение питания у молодежи: социокультурная модель. *Body Image*, 6, 171-177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Цените свое тело, чтобы помочь ребенку

Бекер К.Б., Дидрихс Ф.К., Янковски Г.С., Уэрчан К. (2013 г.) Я не только жирный, но и старый: изучение телесного образа связано со «старыми добрыми разговорами»? *Journal of Eating Disorders*, 1:6. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Бутковски К.П., Диксон Т.Л., & Уикс К. (2019 г.) Слежка за телами в «Инстаграме»: изучение роли влияния комментариев под селфи на формирование проблем с телесным образом у молодых женщин. *Sex Roles*, 81, 385-397. doi: 10.1007/s1199-018-0993-6

Янковски Г.С., Дидрихс Ф.К., & Холлиуэлл Э. (2014 г.) Может ли обсуждение внешности объяснить разницу между недовольством собственным телом у гомо- и гетеросексуалов? *Psychology of Men & Masculinity*, 15, 68-77. doi: 10.1037/a0031796

Миллз Дж. & Фуллер-Тыцкевич М. (2017 г.) Разговоры о жире и беспокойство о телесном образе: систематический обзор и мета-анализ. *Psychology of Women Quarterly*, 41, 114-129. doi: 10.1177/0361684316675317

Ньюмарк-Цтайнер Д. «Я, типа, ОЧЕНЬ толстый!» Помогите подростку сделать правильный выбор в еде и физических нагрузках в нашем склонном к ожирению мире. Нью-Йорк: Guilford Press, 2011

Роджерс Р.Ф., Чаброл Х. (2009). Отношение родителей, забота о телесном образе и нарушениях питания среди молодежи: обзор. *European Eating Disorders Review*, 17:137-151. doi: 10.1002/erv.907

Сок Р.Х., & Энджин-Мэддокс Р. (2011) «Если ты толстая, то я огромная! Частота, содержание и влияние разговоров о полноте среди студенток колледжа». *Psychology of Women Quarterly*, 35, 18-28. doi: 10.1177/0361684310384107

Соцсети, фильтры и «селфи-разговор»

Скотт Х., Билло С.М., & Вудс Х.К. (2019 г.) Пользование соцсетями и режим сна среди молодежи: открытия, охватывающие разные группы; изучение выборки родившихся в нулевых (Великобритания). *BMJ Open*, 9, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Клемент Дж. (2020 г.) Количество пользователей соцсетей в 2017-2025 гг. Статистика. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Келли Й., Зилануала А., Букер К., & Сэкер А. (2018 г.) Пользование соцсетями и душевное здоровье молодежи: Findings from the UK Millennium Cohort Study, *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Тиггеманн М. & Слэтер А. (2017 г.) «Фейсбук» и телесный образ среди молодых девушек: проспективное исследование. *International Journal of Eating Disorders*, 50, 80-83. doi: 10.1002/eat.22640

Холланд Г. & Тиггеманн М. (2016 г.) Систематический обзор влияния соцсетей на телесный образ и нарушение питания. *Body Image*, 17, 100-110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Джерсон Дж., Пэгнол А.К., & Корр П.Дж. (2017 г.) Степень пассивного и активного использования «Фейсбука» (PAUM): подтверждение и связь с теорией растущей чувствительности. *Personality and Individual Differences*, 117, 81-90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Торисдоттир И.Э., Сигурвинсдоттир Р., Асгейрсдоттир Б.Б., Аллегранте Дж.П., & Сигдусдоттир И.Д. (2019 г.) Активное и пассивное пользование соцсетями и симптомы тревоги и депрессии среди исландской молодежи. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Коэн Р., Ньютон-Джон Т., & Слэтер А. (2019 г.) Селфи-объективизация: роль селфи в само-объективизации и нарушении питания среди молодых женщин. *Computers in Human Behaviour*, 79, 68-74. doi: 10.1016/j.chbh.2017.10.027

Фардули Дж., Дидрихс Ф.К., Вартамян Л., & Холлиуэлл Э. (2015 г.) Социальные сравнения в соцсетях: влияние «Фейсбука» на появление претензий к телесному образу и настроения среди молодых женщин. *Body Image*, 13, 38-45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Победите буллинг

Лессард Л.М., Пуль Р.М., Ларсон Н., Симон М., Эйзенберг М.Э., Ньюмарк-Цтайнер Д. Вклад родителей в распространение и длительные риски издевок над весом молодежи со стороны членов семьи. (2021). *Journal of Adolescent Health*. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034

Stopbullying.gov (2021). Что такое буллинг? Взято из: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Шмидт Дж. & Мартин А. (2019 г.) Издевки над внешностью и душевное здоровье: разница полов, влияние вмешательства в жизнь ранним в плане внешности человека и дисморфия. *Frontiers in Psychology*, 10, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Валуа Д.Д., Дэвис К.Г., Баккольц А., Обейд Н., Хендерсон К., Фламент М., & Голдфилд Г.С. (2019 г.) Влияние издевок над весом и полом на отношение к собственному телу у молодежи: многолетний анализ РЕАЛЬНЫХ исследований. *Body Image*, 29, 65-73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Уэбб Х.Дж., Зиммер-Шембек М.Дж., Уотерс А.М., Фаррелл Л.Дж., Несдейл Д., Дауни Г. (2017 г.) «Давление красоты» со стороны одноклассников, родителей и СМИ: многолетнее исследование, основанное на отрицании собственной внешности. *Journal of Research on Adolescence*, 27, 718-735. doi: 10.1111/jora.12310

Функциональность тела

Спил Э.К., Рэкстон С.Дж., & Ягер З. (2012 г.) Отношение к весу у 3-5-летних детей: разница в возрасте и показатели разных групп. *Body image*, 9(4), 524-527.

Парнелл Дж., Уильямсон Х., Льюис Ф., & Слэтер А. (2020 г.) Взаимоотношения детей и поведение друзей по отношению к клеймленной обществу внешности: зависит ли отношения от типа различий? Клеймо и здоровье.

Дамиано С.Р., Пэкстон С.Дж., Уэртейм Э.Х., Маклин С.А., & Грегг К.Дж. (2015 г.) Диеты среди 5-летних девочек: ассоциации с распространенным в мире идеалом стройности и влияние матери, СМИ и одноклассников. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1166-1169.

Татанджело Г., Маккейб М., Меллор Д., & Мили А. (2016 г.) Систематический обзор недовольства собственным телом и социокультурные послания, относящиеся к телу, среди дошкольников. *Body image*, 18, 86-95.

Дамиано С.Р., Маклин С.А., Нгуен Л., Ягер З., & Пэкстон С.Дж. (2020 г.) Мы наносим вред? Осознание влияния исследований телесного образа среди маленьких детей. *Body Image*, 34, 59-66.

Браммелман Э., Нелеманс С., Томаэс С., & Оробрио де Кастро Б. (2017 г.) Когда родительские похвалы растут, детская самооценка падает. *Child Development*, 88(6), 1799-1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Гундерсон Э.А., Грисховер С.Дж., Ромеро К.С., Дуэж К., Голдин-Мидоу С., & Левин С.К. (2013 г.) Родители хвалят 1-3 летних малышей, что провоцирует мотивацию детей спустя 5 лет. *Child Development*, 84(5), 1526-1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Гиллисон Ф.Б., Лоренц А.Б., Следденс Э.Ф., Уильямс С.Л., & Эткинсон Л. (2016 г.) Вредны ли разговоры родителей с детьми о весе? Мета-анализ. *Preventive medicine*, 93, 135-146.

Благодарность



Помогает стать
увереннее

В написании статей для Руководства по уверенности принимали участие эксперты из Центра исследований внешности Университета Западной Англии:

Профессор Филиппа Дидрихс
Шерон Хэйвуд
д-р Надя Крэддок
Джорджина Пеграм
Кирсти Гарбетт

Также мы благодарим международный консультативный совет проекта Dove по повышению самооценки 2013-2016 гг. за неоценимый вклад и помощь.

