# Průvodce sebedůvěrou

## Budování spokojenosti s vlastním tělem u vás a mladých lidí ve vašem životě



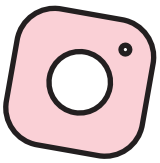
Dove
projekt sebedůvěry

# Obsah


**03 Úvod**
Naším posláním je prosadit nový pohled na krásu. Přidáte se?

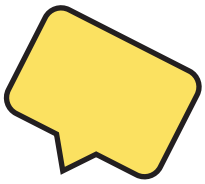
**05 Važte si svého těla, abyste pomohli svému dítěti**

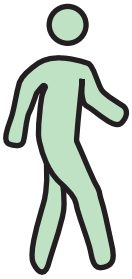
Buďte vzorem, a pomozte tak dětem mít ze svého těla dobrý pocit.

**07 Sociální sítě, filtry a rozhovor o selfíčkách**

Pomozte dětem orientovat se v online světě.

**11 Porazte šikanu**

Pomozte dětem vyrovnat se s posměšky a šikanou kvůli vzhledu.

**17 Zlepšování komunikace mezi vámi a vaším dítětem**

Užitečný nástroj, který vám pomůže zorientovat se v ožehavých tématech.

**23 Funkčnost těla**

Objevte přínosy soustředění se na pocity a funkce našeho těla.

**27 Oslava jedinečnosti**

Přemýšlejte o jedinečných vlastnostech, genech a vlohách svého dítěte, které rozvíjí jeho sebedůvěru

# Naším posláním je prosadit nový pohled na krásu.

## Přidáte se k nám?

Společnost Dove se rozhodla plnit poslání, které má povzbudit mladé lidi k pozitivnímu vnímání svého těla a vzhledu.
To jim umožní využít v životě naplno svůj potenciál.

**Tohoto Průvodce sebedůvěrou napsali odborníci a je určen pro dospělé, jako jste vy, kteří chtějí pomoci dítěti rozvíjet jeho sebedůvěru a spokojenost se svým tělem. Ať už jste rodič, prarodič, pečovatel, mentor, teta, strýc nebo důvěrný přítel, tento návod je určen právě pro vás!**

**Naším posláním je pomoci přes**

**250 MILIÓNŮM**

**mladých lidí po celém světě prostřednictvím Dove projektu sebedůvěry k podpoře budování sebeúcty a spokojenosti s vlastním tělem.**

Studie ukazují, že dospělí jsou v životě mladých lidí důležitým vzorem z hlediska sebedůvěry a spokojenosti s vlastním tělem. Pokud budete vybaveni správnými radami, nástroji a schopnostmi, můžete své dítě, které má ve vašem životě zvláštní místo, pozitivně ovlivňovat tím, že mu pomůžete cítit se ve vlastním těle pohodlněji a sebevědoměji. Doufáme, že rady a aktivity uvedené v tomto návodu vám na této cestě pomohou!

Víme, že vzhled těla významně ovlivňuje tělesné a duševní zdraví mladého člověka, jeho snahu o vzdělávání a jeho vztahy. Investováním času do článků a aktivit v tomto návodu investujete i do zdraví svého dítěte.

Tyto lekce byly napsány pro dospělé, kteří chtějí pomáhat dětem a teenagerům.

**V klidu si vyberte články a aktivity, které nejlépe vyhovují vývojovému stadiu vašeho dítěte.**

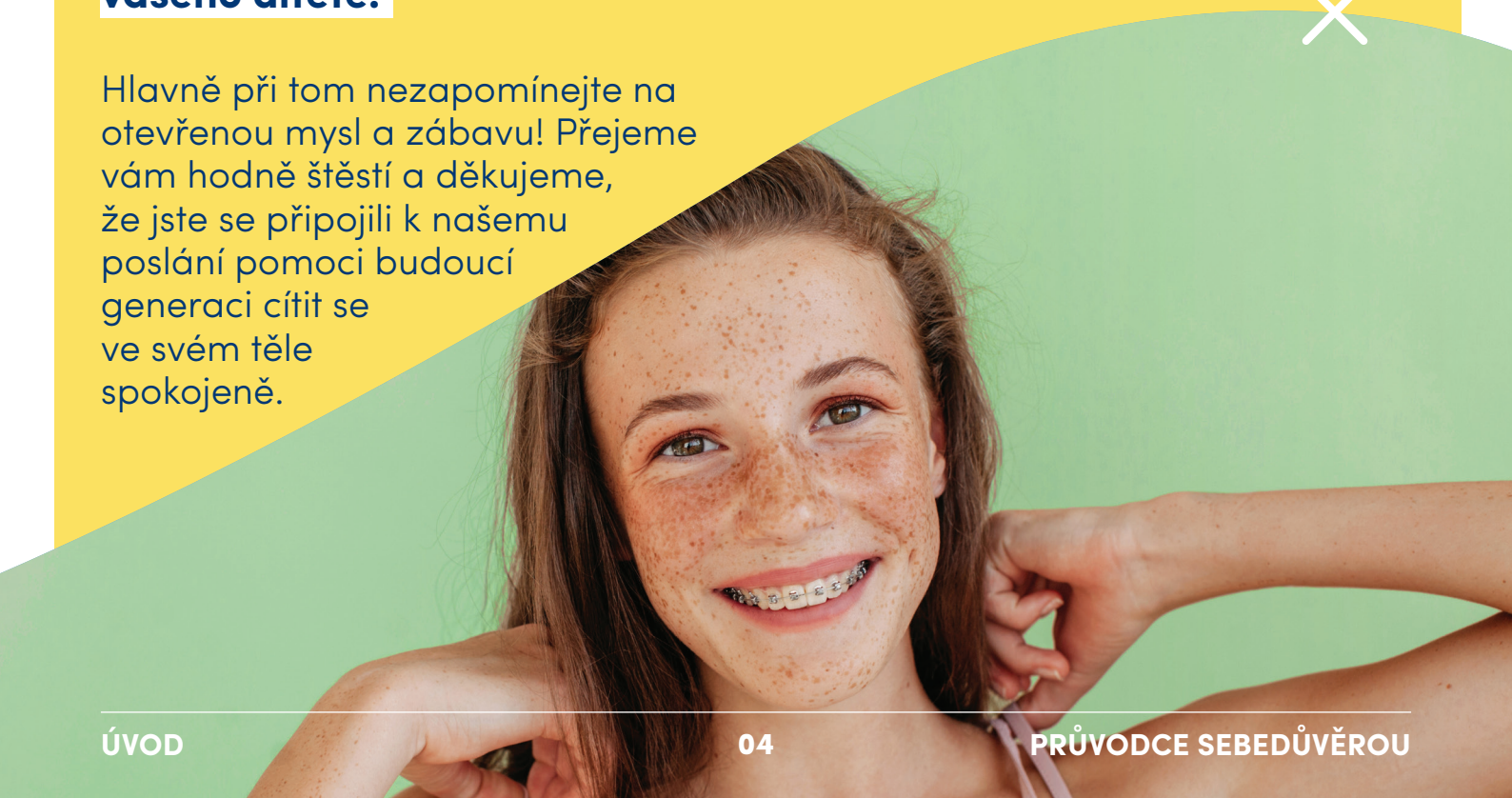
Hlavně při tom nezapomínejte na otevřenou mysl a zábavu! Přejeme vám hodně štěstí a děkujeme, že jste se připojili k našemu poslání pomoci budoucí generaci cítit se ve svém těle spokojeně.

## Sebedůvěra

**Náš celkový úsudek o vlastní hodnotě**

## Spokojenost s vlastním tělem

**Jak se cítíme a přemýšlíme o svém vzhledu a o tom, co naše tělo dokáže**



# Važte si svého těla, abyste pomohli svému dítěti

01



**Pokud chcete, aby vaše dítě vyrůstalo s vysokým sebevědomím a spokojené se svým tělem, stačí zvládnout jednoduchou věc: Přijměte sebe i své tělo a važte si obojího**

Sebekritika je u mladých lidí běžná – jak často naléháte na své dítě, aby se nepodceňovalo? Někdy mají i dospělí nízké sebevědomí a je možné, že tím, že kritizujete sami sebe, nevědomky učíte špatným návykům i své děti. Už jste se někdy podívali do zrcadla a mračili se nebo jste si stěžovali na to, jak vypadáte? Možná si ani neuvědomujete, že to děláte.

## Spokojenost se svým tělem začíná tím, že ho milujete takové, jaké je

Výzkumy bohužel ukazují, že u rodičů, opatrovníků, členů rodiny a mentorů, kteří nejsou spokojeni se svým tělem, je větší pravděpodobnost, že nízké sebevědomí budou mít i jejich děti. Navíc přicházíte o výhody spojené se spokojeností se svým vlastním tělem včetně lepšího fyzického a psychického zdraví a pohody, šťastnějších vztahů a většího sebevědomí v práci i doma. Není snadné změnit způsob, jakým své tělo vnímáte. Dobrou zprávou je, že se s vámi podělíme o několik tipů, jak si pěstovat větší uznání a přijetí vlastního těla. Na oplátku bude z vašeho pozitivního postoje čerpat i vaše dítě.

# Přijetí vlastního těla

## Seznam aktivit

### Ohlédněte se zpět

Podívejte se na své fotografie z období před několika lety. Možná si uvědomíte, že i když jste tehdy byli se svým tělem nespokojeni, nyní se vám zdá, že jste vypadali dobře. Je to skvělé cvičení, které vám pomůže přijmout vlastní tělo takové, jaké je, a užívat si ho.

### Projevte svému tělu uznání za to, co všechno dokázalo

Nezapomínejte, že vaše tělo žilo, pracovalo a pohybovalo se po celý váš život. Starali jste se o své děti a ostatní, zvládli jste různé boje. Je přirozené, že se naše tělo časem mění. Ve skutečnosti je vaše tělo naprosto úžasné a když se na chvíli zastavíte a pocítíte vděčnost za něj a za to, co zvládlo, může to vaše sebevědomí zlepšit.

### Nesrovnávejte se se slavnými osobnostmi a influencery

Uvědomte si, že obrázky v reklamě a na sociálních sítích jsou často přehnaně digitálně upravené pomocí filtrů, retušování a řady dalších metod! Nejsou realistické a není fér se s nimi srovnávat.

### Znovu se spojte se svým vlastním tělem

Věnujte čas poznávání funkcí svého těla tím, že ho používáte. Jemně si protáhněte krk a záda, vlastnoručně něco vytvořte nebo zkuste hluboké, pomalé dýchání, abyste pocítili sílu a přítomnost svého těla.

### Zaměřte se na pozitivitu

Mluvte se svým dítětem o věcech, které se vám líbí na osobnosti, úspěších a vlohách toho druhého. Všímejte si jen pozitivních aspektů a snažte se uvést i příklady. Poslechněte si, jaké kvality na vás vaše dítě obdivuje, a vzpomeňte si na ně, když budete potřebovat povzbuzení.

Spolu s dítětem si vyberte heslo, které může použít, když budete nevlídní nebo budete vůči sobě negativní. Díky tomu budete pozornější a podpoříte své dítě v pozitivním vnímání vlastního těla.

### Važte si sami sebe

Po dobu jednoho týdne se každé ráno postavte před zrcadlo a napište si nebo zkuste vymyslet pět věcí, které se vám líbí na vašem vzhledu, a pět věcí, které máte rádi na své osobnosti.

Mluvte se svým dítětem o tom, jak vnímáte své tělo. Soustřeďte se na věci, které si na něm ceníte. Zdůrazněte zejména jeho funkce (například tvořivý projev, pohyb, fyzické smysly, schopnost odpočívat, uzdravovat a regenerovat se).

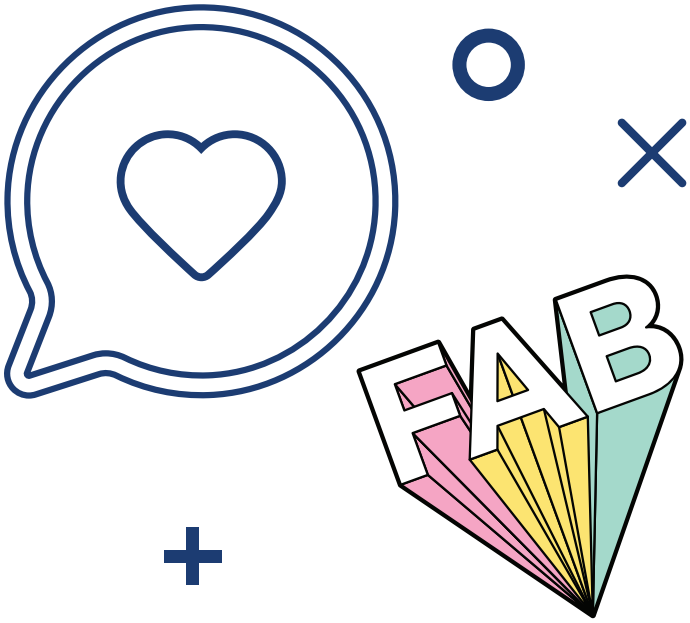
# Sociální sítě

02

## Filtry a rozhovor o „selfíčkách“






**Některé rozhovory jsou obřadem dospívání, například rozhovory o šikaně ve škole nebo o tématech jako sex, svolení a puberta.**

**S rozmachem sociálních sítí, selfie a filtrů, které zkreslují vzhled, nastal čas, abyste si s dítětem promluvili o „selfíčkách“ a pomohli mu se v online světě orientovat.**

**Začínáme**

# Jak sociální sítě ovlivňují pohodu?

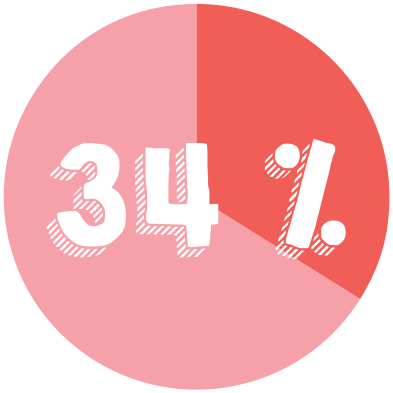
Více než třetina dospívajících tráví tři hodiny denně (nebo více) prohlížením příspěvků. Téměř s jistotou se dá říci, že sociální sítě tu s námi už zůstanou. Pomáhají nám zůstat v kontaktu s přáteli a rodinou, zaznamenávat vzpomínky, dozvědět se více o lidech z různých prostředí a dokonce zvládnout nejnovější taneční výstřelky.

Jak je možné, že čím více času mladí lidé na sociálních sítích tráví, tím častěji mají nízké sebevědomí, špatnou náladu a jsou nespokojeni se svým tělem?

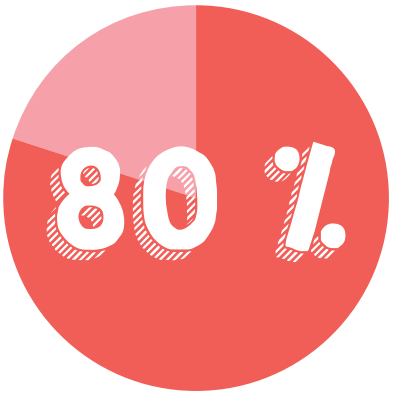
**Vědci se v současnosti domnívají, že to, zda sociální sítě ovlivní život mladých lidí pozitivně, nebo negativně, závisí spíše na *způsobu* (než na *frekvenci*) jejich používání.**

Aktivní kontakty s ostatními a sdílení obsahu mohou způsobit, že máme pocit spojení, a zlepšit naši náladu. Trávení velkého množství času pasivním prohlížením však může zároveň způsobit, že se budeme cítit osaměle a mimo dění. Můžeme se pak začít více zaměřovat na svůj vzhled a získat pocit, že nejsme dost dobří, pokud náš vzhled nesplňuje určité nároky.

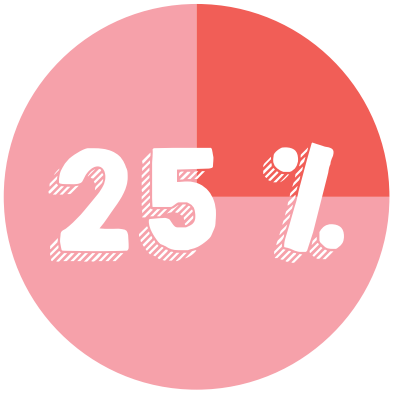
Pokud jde o vztah mezi sociálními sítěmi a nespokojeností se svým tělem, může mít hledání uznání přes „lajky“ a komentáře, jakož i porovnávání se s ostatními, negativní vliv. Jednou z hlavních příčin je to, že mnoho fotografií, které na internetu vidíme, je digitálně upravených a nepředstavuje reálný svět.




dospívajících tráví alespoň tři hodiny denně prohlížením příspěvků




dívek tvrdí, že porovnávají svůj vzhled s jinými lidmi na sociálních sítích




dívek si myslí, že bez úpravy svých fotografií by nevypadaly dost dobře

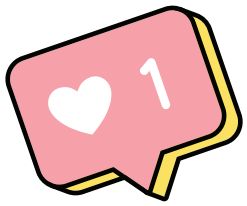


# Digitální úprava vs. realita

Na sociálních sítích máme tendenci vnímat z životů ostatních jen to pozitivní, přičemž většina lidí sdílí pouze své „nejlepší“ fotografie. Pokud jsou všechny fotografie, které vaše dítě na internetu vidí, upravené a s filtrem, může to negativně ovlivnit jeho spokojenost s vlastním tělem.

Čtyři z pěti dívek tvrdí, že na sociálních sítích porovnávají svůj vzhled s jinými, proto jim přidávání „perfektního selfie“ připadá spíše jako povinnost než jako zábava. Naše nedávné studie ukázaly, že při pokusu o vytvoření toho „správného“ vzhledu dívky pořídí v průměru 14 fotografií, než se rozhodnou, kterou z nich zveřejní. Filtry nám rovněž umožňují si změnit vzhled tak, aby se co nejvíce přibližoval nerealistickým standardům krásy. Odstraní chyby, rozjasní pleť, prodlouží řasy – a to není zdaleka vše.

Selfíčka a používání filtrů může podporovat kreativitu a vyjádření svých pocitů. Ale když se používají ke splnění společenských standardů krásy nebo když se vaše dítě necítí dost sebevědomé na to, aby přidávalo neupravené fotografie, je to znamení, že něco zřejmě není v pořádku. Ve skutečnosti si čtvrtina dívek myslí, že bez úpravy svých fotografií nevypadá dost dobře – nastal čas promluvit si o „selfíčkách“.




**Při pokusu o vytvoření toho „správného“ vzhledu dívky pořídí v průměru**

**14**

**fotografií, než se rozhodnou, kterou z nich zveřejní**



# Rozhovor o selfie

## Seznam aktivit

### Porozumějte digitální úpravě

Mluvte o technikách a nástrojích, které lidé používají k úpravě svých fotografií, a vytvořte si společně seznam. Vyhledejte na YouTube krátký film „A Selfie“, který byl vytvořen na základě projektu sebedůvěry Dove. Pomáhá odhalit pózy, úhly kamery, speciální osvětlení, make-up a filtry, které se postarají o „dokonalý Insta záběr“.

### Nechyťte se do pasti porovnávání

Když si vaše dítě prohlíží příspěvky, připomeňte mu, že se dívá na fotografie, které byly pečlivě upraveny. Povídejte si o tom, zda jsou fotografie na sociálních sítích vhodné ke srovnávání (nápověda: nejsou).
Pokud jste náctiletí, podívejte se na šestidílný dramatický seriál „Girls Room“ na stránce Dove.com/GirlsRoom, který se věnuje sociálním sítím, ztvárnění těla a porovnávání.

### Vraťte sociálním sítím „sociální“ rozměr

Mluvte o způsobech, jak používat sociální sítě k aktivnímu kontaktu a komunikaci s jinými lidmi. Svému dítěti připomeňte, ať nesleduje účty, z nichž nemá dobrý pocit, nebo ať použije v aplikacích jako Instagram funkci „Skrýt“.

### Řešte kyberšikanu

Vytvořte si plán, jak se vypořádat se šikanou v online světě. Pokud dítě něco takového uvidí, mělo by o tom říci důvěryhodnému dospělému. Kromě toho mu připomeňte, že mnoho platforem sociálních sítí má funkci skrytí, blokování a nahlášení online šikany.

### Vytvořte rozmanitý, skutečný obsah

Diskutujte o způsobech, jak může vaše dítě tvořit více povznášejícího, rozmanitého a pozitivního online prostoru pro sebe i ostatní. Povídejte si o tom, jak může trávit více času přidáváním věcí, které ukazují jeho zájmy, aktivity s přáteli a osobní kvality, které nemají nic společného s tím, jak vypadá. Podporujte se navzájem v tom, abyste se na měsíc vzdali filtrů, a zjistěte, jak se cítíte!

### Naučte se rozpoznat reklamu

Vzhledem k tomu, že jsou influenceři na sociálních sítích stále populárnější, může být čím dál obtížnější určit, co je reklama, a co ne. Prohlédněte si spolu s dítětem jeho kanály na sociálních sítích a procvičte si rozeznávání příspěvků, které představují sponzorovaný obsah.

### Odhlaste se

Povzbuzujte své dítě, aby si občas dalo od sociálních sítí pauzu, zejména pokud se cítí zavalené nebo si to neužívá. Stanovte, kolik času může před obrazovkou strávit, a jděte raději na procházku, nechte ho zavolat kamarádům nebo ho povzbuďte, ať něco vlastnoručně vytvoří – zkrátka ať dělá cokoliv, co ho baví, když se právě nedívá na obrazovku.

# Porazte šikanu

## Posmívá se někdo vašemu dítěti kvůli vzhledu?

03



**Od zraňujících posměšků až po skutečnou šikanu – pomozte svému dítěti zorientovat se na této citové horské dráze.**

V oblasti urážek bývají agresoři zřídkakdy originální. Jaké byly ty nejčastější urážky nebo posměšky, když jste byli mladí? „Brejloun“, „poďobanec“ nebo „tlusťoch“.

Pravdou je, že většina přezdívek, které jsme jako děti používali, souvisí se vzhledem. Bohužel se toho mnoho nezměnilo. Jeden z nejčastějších typů šikany u dnešních dětí souvisí se vzhledem.  Agresoři se soustředí na fyzický vzhled, jako jsou tělesná stavba, barva pleti, účes, výška, pleť, nezvyklé rysy obličeje (například jizvy, mateřská znaménka) a osobitý styl, který možná neodpovídá nejnovějším trendům.

Nejdříve je třeba pochopit, co je to „šikana“. Děti se občas s kamarády pohádají, poperou nebo se sobě navzájem posmívají. Šikana je jiná. Webová stránka americké vlády StopBullying (Stop šikaně) definuje šikanu jako „...nechtěné, agresivní chování, které zahrnuje skutečnou nebo pocitovou nevyrovnanost sil. Šikana zahrnuje například vyhrůžky, šíření fám, fyzické nebo verbální útoky a záměrné vyloučení z kolektivu“. Může k ní docházet v online světě i v reálném životě.

## Proč šikana souvisí se vzhledem

„Jde o období, v němž mladí lidé objevují sami sebe a experimentují se sebevyjádřením. Vzhled s tím do značné míry souvisí," vysvětluje Liz Watsonová, odbornice na šikanu, která poskytuje poradenství v oblasti šikany náctiletým a jejich rodičům. „Teenageři objevují svou osobnost prostřednictvím vzhledu a zjišťují, jak na to reaguje společnost."

## Pomozte svému dítěti při hledání řešení na šikanu

Možná si lámete hlavu nad tím, jak na to zavést řeč, protože se bojíte, že se uzavře ještě více do sebe. Ale jak říká Watsonová, je nutné se k tomu postavit otevřeně. „Nemusíte hned na začátku mluvit o šikaně," radí. „Místo toho zkuste něco takového: *Dělám si o tebe starosti. Zdá se mi, že jsi smutný(á).*"

Nebo můžete začít rozhovor neutrálnějším způsobem, například otázkou, jaký mělo dítě den, včetně toho, co ho bavilo a co se mu nelíbilo. Například: *Co se ti dnes přihodilo hezkého? Stalo se ti něco nepříjemného? Seděl(-a) jsi na obědě s přáteli? Jaká byla cesta do školy?*

Tyto otázky by mu mohly pomoci otevřít se. Případně dítě ujistěte, že se nebudete zlobit a jste tu pro něj, abyste mu pomohli – dejte mu však jasně najevo, že to můžete udělat, pokud byste nevěděli, co se děje. Pokud bude trvat na tom, že se nic neděje, netlačte na něj. Jen si dávejte pozor na možné uvedené příznaky.

## Buďte tu pro něj

Vypořádat se se šikanou chce čas. Buďte proto trpěliví a zkuste pochopit, čím si vaše dítě prochází. Ukažte mu, že ho podporujete, a ujistěte ho, že nemusí měnit svůj vzhled – můžete najít cestu, jak to společně vyřešit.

## Jaké jsou příznaky šikany?

- **Změny v chování nebo emocionálním rozpoložení**
  Je vaše dítě najednou uzavřenější nebo agresivnější než obvykle?
- **Fyzické příznaky**
  Nevysvětlitelná poranění, jako například škrábance, modřiny nebo poškozené oblečení.
- **Vyhýbání se škole** Výmluvy a předstírání nemoci.
- **Nedostatek zájmu** Zejména o to, co ho předtím bavilo.

Další příznaky, na které je třeba si dát pozor, protože mohou naznačovat šikanu, hlavně ohledně vzhledu.

- **Změna způsobu oblékání nebo úprava zevnějšku extrémnějšími způsoby**
  Například odmítání nosit brýle nebo příliš výrazný make-up.
- **Pokus o skrývání**
  Například nošení volného oblečení, které zakryje tvar těla, nebo nošení vlasů v obličeji, aby zakryly jeho pleť.

Samozřejmě, že některé z příznaků mohou být normální součástí života mladých lidí. Díky tomu je ještě důležitější společně navázat otevřený rozhovor.

# Porazte šikanu

## Seznam aktivit

- **Ukažte svému dítěti, že není samo**

  Mluvte s ním o svých zkušenostech s dospíváním. Možná si i vás dobírali kvůli konkrétní vlastnosti, nyní už však víte, že právě ona vám dodává výjimečnosti.

- **Pracujte společně**

  Pomozte mu vytvořit strategii na řešení šikany. Ujistěte se, že jste se shodli na všech krocích plánu.

- **Uklidněte ho**

  Řekněte mu, že není nic špatného na tom, jak vypadá, a že obdivujete vše, co z něj dělá výjimečného člověka.

- **Povzbuďte ho**

  Existuje mnoho příčin, proč lidé šikanují: sami mohli být šikanovaní nebo mají nízké sebevědomí. Pochopit situaci agresora a nakonec se mu postavit je většinou ta nejlepší cesta. Chce to odvahu, avšak úspěch může pomoci sebevědomí skutečně zvýšit. Negativní zkušenost se tak může přeměnit na opravdové povzbuzení.

- **Vysvětlujte**

  Pomozte mu pochopit, proč lidé šikanují. Někdy se agresoři cítí posílení anonymitou sociálních sítí. Připomeňte svému dítěti, že je v pořádku se odpojit a od nepříjemných situací v online světě odejít. Někdy mohou mít agresoři problémy doma nebo existují jiné faktory, které způsobují, že útočí. Pokud se vaše dítě soustředí na určité negativní komentáře od agresorů, pomozte mu vytvořit vnitřní prohlášení, které zmenší jejich negativní důsledek (například „jsem dobrý člověk a zasloužím si, aby se se mnou jednalo laskavě“). Pomozte mu pochopit, jak se jeho šťastný rodinný život podílí na jeho sebedůvěře, a snažte se jej nabádat k empatii vůči těm, kteří to štěstí nemají.

- **Udělejte změnu**

  Pokud šikana přichází od nejbližších přátel, povzbuďte dítě, aby si našlo novou partu.

- **Uznejte jeho emoce**

  Uznejte pocity svého dítěte. Pokud se cítí raněné posměšky, gesty nebo jinou šikanou, neraďte mu, aby to ignorovalo. Poslouchejte ho a věřte jeho příběhu.

- **Odhalte schéma a blokujte ho nebo ho nahlaste na sociálních sítích**

  Pokuste se zjistit, kde a kdy se šikana odehrává. Pokud se dítěti posmívají v určitém čase nebo na určitých místech (například ve škole, v aplikaci), pomozte mu to rozpoznat a této situaci se vyhnout. Nebo poproste kamarády, aby ho v této době doprovázeli. Připomeňte mu, aby nezapomínalo používat funkci blokování a nahlášení v aplikaci.

- **Poraďte mu, ať si promluví s důvěryhodným dospělým**

  Pokud se to děje ve škole nebo se to týká kyberšikany studentů, pomozte mu získat odvahu promluvit si o tom s nějakým dospělým ve škole. Nejlepší je promluvit si o tom nejprve s třídním učitelem a pak pokračovat dále, pokud to bude třeba.

- **Promluvte si s někým ve škole vy**

  Pokud není dítě ochotné jít za učitelem samo, zkuste to udělat vy. Většina škol má strategii k řešení šikany a bude vědět, jak s takovou situací naložit. Ale ujistěte se, že vaše dítě přesně ví, co chcete udělat, aby se necítilo zrazené.

- **Posuďte, zda a kdy byste se měli zapojit**

  Je lepší, pokud vaše dítě tuto situaci vyřeší samostatně, pouze s vaší podporou v pozadí.

- **Získejte posilu**

  Zkuste se poradit na stránkách proti šikaně, které nabízejí mladým lidem podporu od lidí v jejich věku nebo od poradců, kteří mohou pomoci vašemu dítěti cítit se lépe a vymyslet strategie, jak se se situací vyrovnat.

# Pošťuchování ze strany rodiny

## Kdy se z něj stane šikana v rodině?

**Vtipy a posměšky jsou běžné ve většině rodin, pokud však zasáhnete citlivé místo, může to přispět ke sníženému sebevědomí.**

Když vaše dítě dospívá, stává se přirozeně citlivějším na komentáře o svém vzhledu. A členové rodiny si nemusí uvědomit dosah svých slov.

Rozsáhlé diskuse a jemné pošťuchování samozřejmě tvoří součást rodinného života. Mohou pomoci dítěti rozvíjet a objevovat jeho názory, budovat si odolnost vůči kritice, která je součástí každodenního života. Nicméně je lepší si dvakrát rozmyslet, co buduje charakter a co snižuje sebedůvěru.



### Zní to povědomě?

Studie publikovaná nedávno v *Journal of Adolescent Health* odhaduje, že téměř polovina teenagerů zažila pošťuchování ze strany rodiny v souvislosti s jejich vzhledem.

**Dokonce i žertovné pošťuchování od nejbližších ohledně vzhledu může mít velký dopad na mladé lidi a dlouhodobě narušit jejich sebedůvěru.**

### Žerty mohou velmi ranit

„U dětí, které od členů rodiny zakusily kritiku nebo posměch ohledně svého vzhledu, je větší pravděpodobnost, že se budou snažit kontrolovat svou hmotnost nezdravým způsobem, budou nespokojené se svým tělem, budou se porovnávat se svými přáteli, budou posedlé svým vzhledem, budou mít nízké sebevědomí a zažívat více depresí než děti, které pošťuchované nebyly," říká výzkumná psycholožka a odbornice na vnímání těla profesorka Phillippa Diedrichsová.

Naopak, podporující a milující rodina má u dětí pozitivní efekt na vnímání vlastního těla a spokojenost s ním.
Jak nejlépe tuto situaci zvládnout?

### Postavte se na stranu dítěte a nastavte hranice

Dobře si promyslete, kde je hranice mezi nevinným žertováním a posměšky, které mohou (i když nevědomky) narušit sebedůvěru vašeho dítěte. Když zakročíte, můžete zabránit tomu, aby se z toho stal rodinný problém.

Prvním krokem je přijít s proaktivní strategií, která vašemu dítěti pomůže vyrovnat se s posměšky rodiny a čelit jim. Může to být něco jednoduchého, jako ignorování zbytečných komentářů, nebo něco zjevnější, například konfrontování osoby, která poznámky dělá:
Řekněte ostatním, jak se vaše dítě kvůli posměškům cítí.

Uznáním bolestivosti posměšků souvisejících se vzhledem, aktivním odrazením od nich a s pomocí vývoje technik, jak se s nimi vyrovnat, uděláte další důležitý krok směrem k výchově a k ochraně spokojenosti vašeho dítěte s vlastním tělem.

### Vyhněte se větám typu

„Nezhoršila se ti v poslední době pleť?"

„Měl bys jít do posilovny, abys konečně vypadal jako muž."

„S takovým účesem mít rande nikdy nebudeš!"

„Ty dětské faldíky jsou takové rozkošné."

# Pošťuchování ze strany rodiny

## Seznam aktivit

### Pozor na komentáře, které mohou ublížit

Buďte na rodinných setkáních pozorní a všímejte si jakýchkoliv komentářů nebo rozhovorů o hmotnosti, tvaru těla, barvě pleti, účesu nebo vzhledu, které jsou negativní nebo po kterých by se vaše dítě mohlo cítit trapně nebo v rozpacích.

### Zasáhněte a změňte téma

Zkuste nepozorovaně změnit téma a v případě potřeby můžete později dané jednotlivce oslovit. Proberte to se svým dítětem a dejte mu najevo, že tento typ komentářů není v pořádku. Řekněte mu, že je skvělé takové, jaké je, a jste tu pro něj, pokud si bude chtít promluvit.

### Promluvte si v klidu

Pokud někdo z vaší rodiny bude pokračovat v posměškách o těle a vzhledu vašeho dítěte (nebo o někom jiném přímo před vaším dítětem), popřemýšlejte o tom, že si s ním promluvíte v soukromí. Nebuďte příliš emocionální nebo konfliktní. Mluvte neutrálně. Někdy je třeba k tomuto tématu přistupovat opatrně. Jindy, pokud to situace vyžaduje, je potřeba zaujmout přímější přístup. Rozdílně přistupujeme k řešení těchto situací u dospělého člena rodiny a jinak u dítěte.

### Vysvětlete situaci

Zdůrazněte, že je důležité vyhýbat se rozhovorům o vzhledu a jeho nadměrnému zdůrazňování, nebo požádejte členy rodiny, aby tělo ani vzhled vašeho dítěte vůbec nekomentovali.

### Začátek rozhovoru

Jaké komentáře členů rodiny ohledně vzhledu vašeho dítěte dítě skutečně rozrušily? Je něco, na co je skutečně citlivé?

Na formování konverzace s ostatními členy rodiny použijte to, co jste se naučili.

Má vaše dítě dostatek odvahy k tomu, aby si promluvilo s rodinou o tom, jak se v důsledku jejich slov cítí?

# Zlepšování komunikace

## mezi vámi a vaším dítětem

04



## Rozhovor o těle

**Jak mohou slova formovat spokojenost s vlastním tělem.**

Vyprávění o vaší váze a stěžování si na vaše vlasy může vypadat jako skvělý způsob spojení s jinými lidmi, je však dobré zvážit, jaké další následky by to mohlo mít.

Přestaňte mluvit o těle – a skoncujte i s další negativní sebekritikou – a začněte novou, pozitivní konverzací. Všimněte si, o kolik lépe se všichni budete cítit.

Začínáme

Rozhovory o našich tělech jsou v některých přátelstvích a rodinách nepsaným pravidlem. Děláme to neustále a automaticky, osobně i na sociálních sítích. Víte, jak to chodí: ***„Ach, moje pleť je dnes příšerná“ nebo „Teda, dnes vypadáš úžasně. Zhubla jsi?“***

**93 %**

**žen se zapojuje do rozhovoru o těle**

## Naučte své dítě mluvit o svém těle pozitivně

Pokud se vás používání těchto nepříjemných poznámek nijak netýká, patříte k menšině. Ve studii publikované v *Psychology of Women Quarterly* se zjistilo, že 93 procent žen se podílí na tomto typu chování nazývaném rozhovor o těle, a studie publikovaná v *Psychology of Men and Masculinity* ukázala, že muži to dělají rovněž často.

U lidí, kteří se zabývají rozhovory o těle – bez ohledu na jejich velikost nebo vzhled – je větší pravděpodobnost, že budou mít nízkou sebedůvěru v souvislosti s vlastním tělem.

**Slova mohou mít na vaše sebevědomí velký dopad a neustálé vedení negativních rozhovorů o našich tělech může vést k myšlence, že existuje pouze jeden tvar těla, který je krásný. To je vzorec, který musíme porušit. Jen tak můžeme zajistit, aby se naše děti cítily ohledně svého těla sebevědomě.**

**Jess Weinerová**
**odbornice na vnímání těla**



### V každodenní konverzaci se méně soustřeďte na rozhovor o těle

Pouze tři minuty rozhovoru o těle mohou způsobit, že si žena myslí, že vypadá špatně, což zvyšuje její nespokojenost s vlastním tělem. Skoncování s tímto tématem může mít výrazný vliv na to, jak se budete cítit.

**V rozhovorech, přivítáních, komplimentech a online komentářích se méně zaměřujte na hmotnost, tvar těla a vzhled, a zbořte tak tradiční posilování stereotypů krásy.**

### Pozor na zrádné komplimenty

Rozhovor o těle nemusí představovat jen kritiku. Povídání o vašem vzhledu, dokonce i pozitivním způsobem, může podporovat nereálné standardy krásy. Když řeknete kamarádce, že vypadá skvěle, a doplníte to otázkou „Zhubla jsi?“, vyvolává to dojem, že vám na její váze záleží a posiluje to stereotypní pohled, že hubený znamená krásný.

Naše děti používají stejný slovník a stejná témata rozhovoru jako my. Časem to může vyznít tak, že fyzický vzhled je hlavním kritériem, podle kterého posuzujeme sebe i ostatní. Skutečně chceme, aby se naše děti takto hodnotily?

**Potřebujeme své děti naučit, že**

# krása je stav mysli

**Pokud si sami sebe vážíme, nezáleží na tom, co říkají ostatní – můžeme kráčet hrdě středem.**

# Rozhovor o těle

## Seznam aktivit

- [ ] **Řekněte svým přátelům, že vás rozhovory o těle nudí**
  Při dalším setkání s přáteli nebo při prohlížení jejich příspěvků na sociálních sítích buďte pozorní. Pokud začnou mluvit o těle, ihned zasáhněte. Řekněte například: *„Záleží mi na tobě a trápí mě, že o sobě takto mluvíš."*

- [ ] **Přijměte týdenní výzvu**
  Vyzvěte sami sebe k týdnu bez rozhovorů o těle a jiných negativních sebekritik. Řekněte svým přátelům a rodině, o co se snažíte, aby vás mohli podpořit a také to sami zkusit. Nezapomínejte to realizovat při osobních setkáních i na sociálních sítích!

- [ ] **Věnujte pozornost rozhovorům o těle na sociálních sítích**
  Sekce komentářů k příspěvkům na sociálních sítích, zejména k selfie a jiným fotografiím, je tím nejlepším místem pro rozhovory o těle. Uvádějte vyhýbání se rozhovorům o těle do praxe tak, že se při komentování zaměříte na to, co vaši přátelé nebo rodina na fotografiích dělají nebo jakou máte radost, že jejich fotografie vidíte, aniž by padla zmínka o tom, jak na nich vypadají.

- [ ] **Nahraďte negativní pozitivním**
  Udělejte si seznam rozhovorů o těle a pro každou negativní vlastnost, na kterou přijdete, vymyslete pozitivní náhradu, která ukazuje vděčnost za vaše tělo. Například: *„Jsem vděčný(á), že mi mé ruce dovolují tvořit umění"* nebo *„jsem vděčný(á), že si na mém měkkém břiše můžeš složit hlavu, když ti čtu"*.

**Sdílejte svůj seznam rozhovorů o těle se svým dítětem a podpořte ho, aby udělalo totéž se svými přáteli.**

# Cože?!

**Překladač pro vaše dítě, který vám pomůže komunikovat a vyhnout se nedorozuměním.**



Máte pocit, že se se svým dítětem hádáte kvůli malichernostem? Komunikace by měla být jednoduchá. Nesprávná komunikace je však ještě jednodušší. Uděláte nevinnou poznámku o tom, co má na sobě, a ono se vyřítí z místnosti a práskne dveřmi. Zeptáte se, co mělo k obědu, a dítě předpokládá, že je to útok na jeho výživu a stravovací návyky.

Zatímco vy se jen snažíte ukázat, jak moc vám na něm záleží, jeho reakce naznačuje, že mluvíte jiným jazykem. Právě proto jsme vytvořili *Cože?!* Rodičovský překladač speciálně vytvořený pro vaše dítě, aby mu pomohl porozumět, co mu chcete ve skutečnosti říci.

Udělejte si snímek obrazovky a dejte kopii svému dítěti. Pomůže mu pochopit, že se ho nesnažíte naštvat, když si povídáte o jeho přátelích, stravě, vzhledu nebo společenském životě. Může tak pomoci vaši komunikaci zlepšit.

Uzavřete se svým dítětem dohodu, že si budete vzájemně poskytovat zpětnou vazbu, když kdokoliv z vás řekne něco, co se liší od toho, co si ve skutečnosti myslíte. Otevřená a upřímná komunikace buduje důvěru a posiluje váš vztah z dlouhodobého hlediska.

# Cože?!

**Co tím rodiče SKUTEČNĚ myslí, když otravují s otázkami:**

**Rodiče řeknou**

V tomhle oblečení se snad nechystáš ven, že ne?

**Ty možná slyšíš**

Co to máš na sobě? Vypadáš divně.

**Co mohou mít na mysli**

Už vypadáš tak dospěle a to mi někdy dělá starosti.

**Rodiče řeknou**

Ty už máš ZASE v ruce telefon? Pořád se díváš do mobilu a píšeš si s kamarády, přitom jste teď byli spolu.

**Ty možná slyšíš**

Tví kamarádi podle mě nejsou důležití.

**Co mohou mít na mysli**

Se svými přáteli jsi byl(a) celý den. Je důležité udělat si čas i na sebe a svou rodinu.

Tvým rodičům pravděpodobně nepřekáží, že trávíš čas s přáteli, ale jen pokud si uděláš čas i na rodinu. Upřímně se zajímají o to, co se přes den dělo, proč jim tedy neříct to nejdůležitější?

**Rodiče řeknou**

Co bylo dnes k obědu?

**Ty možná slyšíš**

Že jsi zase dnes nebyl(a) na obědě – jako vždycky.

**Co mohou mít na mysli**

Je důležité se o sebe dobře starat a já chci mít jistotu, že pořádně jíš.

Rodiče vědí, že zdravé jídlo je dobré pro tvé tělo i mysl. A když se cítíš dobře, bude se ti více dařit a budeš šťastnější.

**Rodiče řeknou**

Cože, ty už s nimi jdeš zase ven?

**Ty možná slyšíš**

Nesnáším tvé kamarády a nevěřím jim. Mají na tebe špatný vliv.

**Co mohou mít na mysli**

Se svými přáteli jsi byl(a) celý den. Je důležité udělat si čas i na sebe a svou rodinu.

Když jsi s partou dobrých kamarádů, cítíš se šťastně a sebevědomě. Když mají pocit, že trávíš čas s lidmi, kvůli kterým máš ze sebe špatný pocit, je zcela přirozené, že si dělají starosti.

# Funkčnost těla

05



**Soustřeďte se na pocity a na to, co naše těla dokáží, a snažte se cítit dobře.**

Způsob, jakým si povídáme s mladými lidmi o jejich těle, může mít skutečný vliv na to, co si o sobě myslí a co cítí.

Povídat si raději o tom, jak naše tělo funguje a co nám umožňuje, než o tom, jak vypadá, může pomoci zvyšovat sebevědomí a zlepšovat vnímání vlastního těla. To pomůže mladým lidem rozvinout pozitivní pocity ze svého těla a zmírnit negativní vliv, který mohou mít média nebo jejich vrstevníci.

Soustředěním se na to, jak naše tělo dělá náš život mimořádným a odlišným, se vaše dítě naučí vážit si osobních kvalit – svých i ostatních.

Začínáme

## Proč je důležité povídat si se svými dětmi o tom, co jejich tělo dokáže?

Dětství je rozhodujícím stadiem ve vývoji postojů a chování vůči našemu tělu. Výzkumy ukazují, že děti ve věku tří let už zastávají postoj, že „hubený je dobrý a tlustý je špatný“, a děti do 10 let mají negativní postoj k viditelným odlišnostem, jako jsou např. jizvy na tváři.

**Rozhovory o těle, včetně jeho tvaru, velikosti, barvy pleti, účesu a rysů obličeje, mají u malých dětí tendenci přicházet znenadání.**

Výzkumy ukazují, že rozhovory s malými dětmi o tělesném vzhledu nejsou na škodu, pokud komunikujeme správně.

## Jak mám se svými dětmi mluvit o jejich těle?

Nejlepším způsobem, jak mluvit o těle, je mluvit o tom, co dokáže, ne o tom, jak vypadá – včetně našich smyslů, kreativity a intelektuálních činností, jakož i pohybu. Pokud to budete dělat včas a často, může to dětem pomoci rozvinout uvědomění si vlastní hodnoty nad rámec jejich vzhledu a snížit riziko pochybností o tělesném vzhledu během dospívání.

Cílem je, aby ocenily, že jejich tělo je hodnotné a je to něco, za co by měly cítit vděk a respekt, avšak nejen kvůli tomu, jak vypadá. Pokud se vaše dítě naučí mít se svým tělem vnitřní vztah (jak se cítí a co dokáže), tedy nejen myslet na to, jak se jeví navenek, je zde větší pravděpodobnost, že bude umět své tělo během dětství i později ocenit a věnovat mu vhodnou péči.

Odbornice na vnímání těla a matka dvou dětí dr. Stephanie Damianová říká: „Snažím se se svými dětmi mluvit o tom, jak úžasné je jejich tělo díky všemu, co dokáže. Můžete položit otázku: Jakou jednu skvělou věc ti dnes tvé tělo pomohlo udělat?“

**Večer si s mou pětiletou dcerkou povídáme o tom, co byla nejlepší věc, kterou jsme v ten den udělali se svým tělem.**

**Dr. Stephanie Damianová**
**odbornice na vnímání těla**

Také to můžete modelovat tak, že si se svým dítětem povídáte o tom, co vám vaše tělo dovolí udělat.

Odbornice na vnímání těla a matka tří dětí dr. Zali Yagerová dodává: „Moje děti ke mně vždy přijdou v té nejnevhodnější chvíli, zvednou mi tričko a ptají se, proč se mé břicho třese jako želé. To je skvělý okamžik na ocenění funkčnosti vašeho vlastního těla. Pomáhá ale, když máte předem promyšlených pár odpovědí, protože mnoho lidí odpověď hned nenapadne!

Řekněte například: „Moje třaslavé břicho mi pomáhá při tom, aby ses na mně mohla uvelebit a abych mohla rozdávat měkká objetí,“ nebo „moje silné nohy mi pomáhají posbírat všechny ty hračky, které jsi nechal(a) na zemi“. Může se tím vyjádřit vaše přijetí vlastního těla, což může pomoci vašim dětem vytvořit si stejný přístup.“

## Znamená to, že nemohu svému dítěti zalichotit, že vypadá dobře?

Pochválit své děti za to, jak krásně vypadají, připadá většině rodičů přirozené. A to je v pořádku. Ale snažte se najít rovnováhu mezi komplimenty ohledně jejich vzhledu a jejich ostatních kvalit a nadání.

Mnoho lidí si myslí, že lichotky týkající se vzhledu zvýší jejich dětem sebevědomí. Pokud to však dělají příliš často, může to teoreticky posílit nereálné standardy a ideály krásy. Může to v nich vyvolat pocit, že jejich vzhled patří mezi jejich nejcennější kvality. Toto je zpráva, kterou budou obklopeni v médiích, knihách a v okruhu vrstevníků – takže soustředění se na jejich další vlastnosti může pomoci dosáhnout požadované rovnováhy.

## Nápady na rozhovory s dětmi o tom, co jejich tělo dokáže, místo toho, jak vypadá

Každé tělo, ať má jakékoliv schopnosti nebo vzhled, si zaslouží oslavu a ocenění. Své dítě můžete povzbudit k tomu, aby bylo vděčné například za to:

+ jak mu jeho **smysly** dovolují ochutnat vynikající dort, číst nové knihy a poslouchat oblíbenou hudbu,
+ jak mu jeho **tělesné funkce a soustavy** dovolují spát, takže může obnovit svou energii a uložit si nové vzpomínky, strávit jídlo nutné k vytvoření energie a dýchat! A jak úžasné je, že jeho kožní buňky neustále dorůstají, takže se kůže může hojit!
+ Také se můžete soustředit na jeho výjimečné **kvality a schopnosti**, které jeho tělo dokáže, např. kreativitu a komunikaci: díky rukám dokáže kreslit, díky hlasivkám zpívat a smát se s přáteli, díky ramenům objímat a díky mozku číst a vymýšlet si vtipné příběhy.



# Funkčnost těla

## Seznam aktivit

### Vytvořte příležitosti k ocenění těla

Dopřejte svým dětem raději možnost ocenit své tělo za to, co dokáže, než za to, jak vypadá. Soustřeďte se na kvality, které vaše dítě odlišují od vás i od ostatních. To ukazuje, že každý máme nějakou jedinečnou schopnost a vlastnost. Díky tomu jsou lidské bytosti tak zajímavé.

Podporujte své dítě, aby přišlo s vlastními návrhy, které vlastnosti by mohly být jeho superschopnostmi. Můžete mu také navrhnout, aby si zapsalo pozitivní tvrzení, která by si opakovalo a která by začínala slovy *„Jsem…“*, např. *„Jsem laskavý, pečlivý a zábavný!“* nebo *„Jsem úžasná, statečná a silná!“*, nebo si najděte rituál před spaním, který by zabral pouze chvilku, kdy byste si řekli, za co jste v ten den svému tělu vděční.

### Vyhněte se chválení vzhledu svého dítěte

Pokud jiní lidé komentují vzhled vašeho dítěte, můžete zkusit v odpovědi toto sdělení přeformulovat. Mohli byste říci: *„Existují zajímavější témata, než je náš vzhled, o kterých bychom se mohli bavit.*
*Věděl(a) jsi, že […] a jak jsme se spolu nedávno naučili […] a […] v tom byl(a) úžasný(á)!“*. Tímto šetrným způsobem povzbuzujete nejen své dítě, ale i jeho okolí, aby se soustředili na jiné věci než jen na vzhled.

### Nesoustřeďte se na jeho hmotnost

Možná že se svým dítětem musíte mluvit o jeho hmotnosti ze zdravotních důvodů. Existují však důkazy, že kritizování kvůli hmotnosti nebo nabádání k hubnutí může dětem velmi uškodit a může vést k dlouhodobé nespokojenosti s vlastním tělem, k poruchám příjmu potravy a nárůstu hmotnosti. Hmotnost nemusí být v rámci rozhovoru o zdraví vůbec zmíněna. Zaměřte se spíše na zdravé návyky. Udělejte ze zdravých návyků zábavu a společnou aktivitu pro celou rodinu, např. vyrážejte na procházky do přírody nebo připravujte barevnější a pestřejší jídla.

### Přeformulujte konverzaci

Pokud vaše dítě mluví o svém těle, např. říká, že je příliš tlusté/malé/tmavé/ošklivé, zkuste se zdržet automatické odpovědi a ujišťovat ho, že tomu tak není. Vypadalo by to, že určitý vzhled je v podstatě „špatný“ a že změna vzhledu (např. zhubnutí) je dobrá. Namísto toho se soustřeďte na vlastnosti, které činí vaše dítě úžasným. Řekněte svému dítěti, že tuk není špatný. Ve skutečnosti ho potřebujeme, aby nás udržel v teple a uchovával energii, abychom přežili.

# Oslava jedinečnosti

06

## Jste neopakovatelným originálem



**Nechte své dítě přemýšlet o jeho jedinečných vlastnostech, genech a vlohách, které utvářejí jeho sebevědomí.**

V současnosti je běžným jevem, dokonce až trendem, že o sobě lidé mluví negativně. To platí zvláště pro kritizování vlastního vzhledu, což je zkratka k vyjádření emočního rozrušení. Někdy, když se mladí lidé cítí smutní, osamělí nebo nemají dostatek energie, projevuje se tento pocit u nich tak, že se cítí „tlustí“ nebo „ošklivý“. Ale nadváha ani ošklivost nejsou pocity. Když o sobě takovým způsobem povídají, otupují si emocionální slovník a kladou nepřiměřený důraz na svůj vzhled.

Pokud poznáme své výjimečné vlastnosti a vlohy a dovolíme sami sobě si jich vážit, uděláme důležitý krok ve vývoji pozitivního sebevědomí.

# Oslava jedinečnosti

## Pokyny k aktivitě

Využijte tuto zábavnou a praktickou aktivitu, aby vám a vašemu dítěti pomohla ukázat, co na sobě máte rádi. Využijte výzvy uvedené níže tak, abyste se při nich cítili pohodlně a bavili se. Například:

- Povídejte si o svých odpovědích na výzvy cestou domů ze školy nebo při večeři.
- Sedněte si společně s oblíbenými sešity a použijte je jako deník výzev. Pokud vám to nedělá problémy, deníky si vyměňte a o svých odpovědích přemýšlejte.
- Své odpovědi nakreslete a navzájem si vysvětlete, co jste nakreslili – své výtvory si vystavte na lednici nebo stěně.
- Vyfotografujte si předměty, lidi a místa představující vaše odpovědi a vytvořte sdílené fotoalbum nebo je zveřejněte na sociálních sítích.



**Udělejte si snímek následující stránky, poproste své dítě, aby ji vyplnilo, a potom ji sdílejte na sociálních sítích a označte @dove.**

Dove
projekt sebedůvěry

## Jsem výjimečný(á) v mnoha ohledech. To zahrnuje

## Tři věci, které rád(a) dělám

## Tři věci, ve kterých jsem dobrý(á)

## Vážím si svého těla, protože díky němu mohu

## Jsem skutečně hrdý(á) na zázemí a kulturu své rodiny, protože

https://www.dove.com/cz/dove-self-esteem-project.html

# Zpět k vám

Doufáme, že Průvodce sebedůvěrou vám i vašemu dítěti ve vašem životě pomohl.

Sdílejte spolu aktivity a rady, nezapomeňte na naše seznamy aktivit, které vám pomohou začít konverzaci a vysílat pozitivní zprávy o vnímání těla. A co je nejdůležitější, povídejte si se svým dítětem o tom, co si myslí a jak se cítí. Pokud to uděláte, posílíte vzájemnou důvěru, a díky tomu uvidí, že ho respektujete a milujete proto, jakou jedinečnou a výjimečnou osobou je.

A pamatujte: nehledě na občasné starosti právě prožíváte nesmírně vzrušující a obohacující čas – pozorujete, jak se z vašeho dítěte stává sebevědomý a nezávislý mladý člověk, který se vrhá do šťastného, plnohodnotného života. Sehráváte v tomto procesu klíčovou roli, tak si to užívejte.

## Chcete se dozvědět více?

**Máme širokou řadu zdrojů – včetně videí, aktivit, případových studií a profesionální pomoci dostupné na stránce**

https://www.dove.com/cz/dove-self-esteem-project.html



# Zdroje


**Přidáte se k našemu poslání?**

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

**Važte si svého těla, abyste pomohli svému dítěti**

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

**Sociální média, filtry a rozhovor o „selfíčkách"**

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. Statistica. 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., & Sigdusdottir, 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

**Porazte šikanu**

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

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

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dysmorphic 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

**Funkčnost těla**

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.

# Uznání

Na článcích v tomto Návodu na sebedůvěru se podíleli tito odborníci z centra zaměřeného na výzkum otázek v oblasti vzhledu – Centre for Appearance Research v rámci univerzity University West of England:

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

Rovněž děkujeme Globálnímu poradnímu výboru projektu sebedůvěry Dove 2013–2016 za jeho přínos a příspěvky.