

Что такое бодибейтинг и как ему противостоять?

Бодибейтинг — это негативный комментарий или критика внешности человека, который ставит его в неловкое положение.

Звёздный пример:

Актриса Джессика Альба прошла огонь и воду: родителям приходилось лично провожать её в школу только из-за того, что они боялись агрессии со стороны детей. В те времена на маленькую Джессику действительно могли напасть из-за её смешанной расы, необычной внешности и бедной на вид одежды. Однако издёвки и раннее взросление подготовили актрису к жёстким реалиям профессии, и сейчас она точно может постоять за себя в любой ситуации.

Что делать, если ты встретишься с ситуацией бодибейтинга?

1. Ориентируйся на примеры тех, кто любит и ценит своё тело, хотя его образ не соответствует медийным эталонам красоты.
2. Не молчи о бодибейтинге, сообщи тому, кому доверяешь. Например, когда кто-то из окружения позволяет себе злые высказывания в твой адрес или по отношению к другому человеку, в том числе за его спиной — говори об этом.



8 800 2000 122 — всероссийский телефон доверия
@trudno_podrostkam_bot - поддержка в телеграмме

Подростковый возраст — непростой этап в твоей жизни, и ты встречаешься с трудностями, которые порой не в силах решить самостоятельно. Если сложно найти поддержку среди близкого окружения, помощь может оказать психолог. Так что не стесняйся обращаться за помощью или звонить по телефону доверия.



ГБУ СО "ЦППМСП "Ладо"

г. Полевской, м-н Черемушки, 24, 8 (34350) 5-77-87, centerlado@yandex.ru
г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, 8-922-100-58-82, ladoekb@mail.ru

Полезные советы:

1. Написать список своих плюсов. Возьми бумагу, ручку и перечисли подробно все свои положительные качества и всё, чем ты можешь гордиться. Концентрируясь на одном своём минусе, ты забываешь о множестве плюсов, которыми другие могли бы позавидовать. Ориентируйся на свои положительные стороны – это придаст тебе сил.



2. Носи одежду по размеру (стильную, которая тебе нравится). Любое тело можно обернуть в красивую упаковку, главное правильно подобрать (под себя, а не по тенденциям моды). Если в твоём шкафу есть «мотивирующие джинсы» на три размера меньше – пожертвуй их на благотворительность. Туда же можешь отправить одежду «маскирующую недостатки» (безразмерные майки и прочее).



3. Посмотри внимательно на своё окружение. Если в окружении есть «друг», который заставляет чувствовать тебя некрасивой/ым, подумай, а друг ли он? Не бойся потерять таких «друзей», они не настоящие. На их место всегда придут надёжные, настоящие друзья, которые, обязательно, поддержат.



4. Защити себя от информационного шума. Не вся информация нам на пользу. Особенно в сети есть много сайтов, которыми финансово выгодно вызвать в тебе чувство неполноценности. Старайся избегать информации, от которой ты чувствуешь себя хуже (отпишись от пабликов с диетами и прочих псевдополезных ресурсов).



5. Создай систему приоритетов. Что для тебя самое важное в жизни? Семья, будущая карьера, хобби, друзья... Всё это намного важнее внешности. Постарайся сфокусироваться на важных для тебя сферах жизни (зачастую мы о них забываем). Тогда и всё остальное придёт в равновесие.



6. Заботься о своём теле. Если ты придираешься к своему телу и постоянно борешься с его недостатками – оно ответит тебе «взаимностью». Полюбив своё тело и начав за ним ухаживать (давая ему вкусную и полезную пищу; занимаясь спортом, но только тем, который тебе нравится; используя качественные средства по уходу) ты почувствуешь, как оно само помогает тебе достигнуть желаемого.



ГБУ СО "ЦППМСП "Ладо"

г. Полевской, м-н Черемушки, 24, 8 (34350) 5-77-87, centerlado@yandex.ru
г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8, 8-922-100-58-82, ladoekb@mail.ru