

Травля из-за внешнего вида и как ей противостоять?

для родителей

Травля по внешнему виду (в народе - бодишейтинг) – это дискриминация людей, основанная на том, как выглядит их тело. В основе данного явления лежит несоответствие общепринятым «стандартам красоты», любого рода отклонение от них. Жертвами бодишейтинга становятся люди разных возрастов, рас, национальностей, размеров, типов фигуры.



Как разговаривать с ребёнком о проблеме:

- Внимательно слушайте, не отвлекаясь. Важно быть включённым в разговор.
- Выясните детали (в том числе чувства и мысли ребёнка). Дайте ему выговориться.
- Дайте понять ребёнку, что вы на его стороне и всегда готовы помочь.
- Учитывайте свои собственные чувства и эмоции, контролируйте их проявления, так как они могут оказывать влияние на состояние ребёнка.
- Давайте советы ребёнку только предварительно изучив тему.
- Предложите ребёнку воспользоваться помощью психолога.



Что не рекомендуется делать:

- Обвинять ребёнка в том, что он сам виноват в ситуации травли.
- Избегать обсуждения с ребёнком его проблем, с использованием общих фраз («Всё будет хорошо», «Не обращай внимания»). Такими фразами обесцениваются чувства и проблемы ребёнка.
- Полностью отстраняться и ждать, что ситуация разрешится сама или ребёнок сам решит свои проблемы.
- Самостоятельно разбираться с агрессором, без согласия ребёнка.



О чём говорить с ребёнком, чтобы не воспитать в нём жертву травли:

1. Избегайте критики и шуток по поводу внешности окружающих и вашей собственной. Когда ребёнок слышит нелестные комментарии родителей в адрес людей с нестандартными внешними данными или видит огорчение мамы по поводу несоответствия общепринятым эталонам красоты, в иерархии его ценностей внешность начинает приобретать всё большую важность, становится залогом успеха в обществе. Впоследствии, такой ребёнок может стать агрессором или жертвой травли.



2. Развивайте способность ребёнка делать выбор, опираясь на свои внутренние ощущения и ценности, а не на оценки окружающих. Учите ребёнка сравнивать и выбирать из нескольких вариантов (еда, одежда, вещи, занятия, кружки и т.д.), то, что больше нравится, что подходит именно ему. Акцентируйте внимание ребёнка на его сильных сторонах, его способностях, личных качествах и навыках, которые помогут ему выбирать полезное для себя, добиваться своих целей, находить друзей, быть успешным в обществе. Поддерживайте и хвалите ребёнка, создавайте ситуации успеха.

3. Помогите ребёнку ощутить ценность тела, как друга, который всегда рядом: помогает, выручает, даёт огромное количество возможностей. Учите ребёнка уважительному и заботливому отношению к своему телу (процедуры личной гигиены, удобная одежда, физическая активность, вкусная и полезная еда и т.п.). Обсуждайте с ребёнком ситуации «красивого, но не удобного и не полезного для тела» (фаст-фуд, каблук, длинные ногти и т.п.).



4. Объясняйте ребёнку, чем полезно здоровое питание и физическая активность и предлагайте попробовать как можно больше различных вариантов (спортивные виды отдыха, танцы, игры, прогулки, купание, полезные и вкусные блюда и т.д.), чтобы он мог выбрать что-то по душе. Очень важно в повседневной жизни родителям научиться получать удовольствие от полезной еды и физической активности. Это закрепляет позитивное восприятие ребёнком такого образа жизни. Чрезмерные наказания и настойчивость родителей могут привести к обратному результату: ребёнок начнет стремиться делать наоборот из чувства противоречия.



5. Учите ребёнка сопереживанию, помогайте развить навык видеть «содержание», а не внешность другого, умение осознанно ставить себя на его место. Этому помогает поиск сходства с другим человеком (качеств, эмоций, поступков и т.д.).



6. Объясните ребёнку разницу между реальным и идеальным, правдивым и ложным, полезным и вредным, предлагаемым в СМИ и соцсетях. Учите его критическому мышлению, сравнивать разные источники и обращать внимание на несоответствия, и делать выводы на основе самостоятельных размышлений. Выработать навыки критического мышления помогает обсуждение с ребёнком мультфильмов, передач, новостей с различных точек зрения с аргументацией своего мнения.