

DELOVNI LIST ZA DELO PO SKUPINAH

»Če v tebi raste ljubezen, raste tudi lepota. Ljubezen je namreč lepota duše.« (sv. Avguštin)

»Lepota ni na obrazu; lepota je luč v srcu.« (Kahlil Gibran)

Dejstva o telesni samopodobi

- Le 4 % žensk zase meni, da so lepe.
- 80 % ženskam ni všeč, kako izgledajo (podatek za ZDA).
- Več kot 80 % 10-letnikov se boji, da bodo debeli.
- 53 % 13-letnic ni zadovoljnih s svojim telesom. Pri 17 letih jih je že 78 % (podatek za ZDA).
- Okrog 30 % mladostnikov med 10. in 14. letom je aktivno na dieti (podatek za ZDA).
- Med najpomembnejšimi vplivi na slabo telesno samopodobo najstnic so njihovi vrstniki, družabna omrežja in mediji.
- Tudi starši in vzgojitelji pogosto slabo vplivamo na telesno samopodobo, npr. s komentiranjem teže in oblike telesa, spodbujanju k hujšanju, draženju zaradi telesne podobe in z zgledom odnosa do svojega telesa.

- V najstniških letih imajo dekleta v povprečju veliko slabšo telesno samopodobo kot fantje.
- Največjemu tveganju za slabo telesno samopodobo so podvrženi tisti otroci in mladi, ki so veliko izpostavljeni medijem in družabnim omrežjem in so manj izpostavljeni sporočilom podpirajočih odraslih.

(Vir: H. R. Gallivan. 2014. *Teens, Social Media and Body Image*. Park Nicollet Melrose Center. Splet.)

Vprašanja za pogovor:

- Kako lahko otrokom predstavimo in jih učimo, da naša lepota ni odvisna le od zunanje podobe, temveč da je še pomembnejša notranja lepota, čeprav jim družba sporoča nasprotno?
- Kako moj odnos do lastnega telesa (pritoževanje nad svojim izgledom, shujševalne diete, skrb za lastno zunanjo urejenost ...) vpliva na otrokov odnos do njegovega telesa?
- Očetje, kolikokrat ste povedali svojim hčerkam, da so lepe? Matere, kolikokrat ste svojim sinovom povedale, da ste nanje ponosne?