



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

GADKI

JAK TWORZYĆ BEZPIECZNY DOM?

Przewodnik dla rodziców i opiekunów
dzieci w wieku 4–12 lat

2.

**Wspieranie dziecka
w kształtowaniu dobrej
relacji z własnym ciałem**





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Opracowanie:

Katarzyna Gałązka, Anna Kaczmarczyk, Urszula Kubicka-Kraszyńska,
Katarzyna Poniatowska, Kamila Zawionka, Jolanta Zmarzlik (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę),
Krystian Berezowski, Katarzyna Juszczyk (IKEA)

Redakcja i korekta:

Anna Obrębska-Woźniczka

Opracowanie graficzne:

Kolej Rzeczy

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Walecznych 59

03-926 Warszawa

www.fdds.pl

Publikacja powstała w ramach programu „Razem w trosce o dom. A place called home”
finansowanego przez IKEA



2. Wspieranie dziecka w kształtowaniu dobrej relacji z własnym ciałem

Katarzyna Gałązka²

Rodzice i inni najbliżsi opiekunowie mają ogromny wpływ na rozwój dzieci. I choć czasem mogłoby się wydawać, że otaczająca nas kultura (media społecznościowe itp.) naciera na młode pokolenie z miazdzącą siłą, my, dorośli, nie jesteśmy bezbronni: codzienność w naszych domach, przykład, jaki dajemy dzieciom, i relacje, które tworzymy, mogą stać się dla nich zdrową przeciwwagą.

Niezależnie od wieku dziecka, pierwszym i najważniejszym zadaniem, jakie mamy do wykonania, by wspierać zdrowy stosunek dziecka do ciała, **jest przyjrzenie się sobie i własnej relacji z ciałem.**

Warto zadać sobie pytania:

- Czy cieszę się ruchem, czy mam swoje ulubione aktywności fizyczne?
- Czy potrafię odpoczywać i robię to regularnie oraz bez wyrzutów sumienia?
- Czy komentuję wygląd swój lub innych ludzi?
- Czy uważam, że wygląd człowieka wpływa na jego wartość?
- Czy mogę swobodnie wyjść z domu bez makijażu?
- Czy potrafię płakać, pokazywać swoją wrażliwość, złość i inne emocje, a także akceptować je u innych ludzi?
- Czy dbam o zdrowie (regularne kontrole lekarskie itp.)?
- Czy potrafię otwarcie rozmawiać o ciele, nazywać wszystkie części ciała, oglądam je, dotykam ich i dbam o ich zdrowie?
- Czy akceptuję to, że moje ciało się zmienia, starzeje?
- Co myślę o standardach urody wokół mnie, czy dostrzegam ich wpływ na moje wybory?
- Czy potrafię rozpoznać i komunikować własne granice, czy szanuję też granice innych ludzi?
- Czy konta, które obserwuję w mediach społecznościowych, wpływają pozytywnie czy negatywnie na mój stosunek do własnego ciała?

Polecana lektura: dr Renee Engeln, *Obsesja piękna*.

² Katarzyna Gałązka – certyfikowana trenerka Family Lab, organizacji założonej przez Jespera Juula. Ukończyła „Szkołę prowadzenia grup wsparcia” w Fundacji Sto Pociągów i studia podyplomowe Seksuologia Praktyczna na uczelni SWPS. Regularnie uczestniczy w supervizjach i warsztatach z zakresu rodzicielstwa i edukacji seksualnej. Na co dzień związana z Fundacją Sto Pociągów w Warszawie, gdzie prowadzi seminaria inspirujące, warsztaty, grupy wsparcia i konsultacje dla rodziców. Autorka profilu „W Równowadze”. Prywatnie - mama trójki nastolatków.

Jak wspierać dzieci w budowaniu pozytywnego obrazu ciała?

o Dzieci w wieku 4–6 lat

Opiekunowie mają wpływ na relację dziecka z jego własnym ciałem od pierwszych dni jego życia. Najprostsze, codzienne czynności są doskonałą i wystarczającą okazją, by wspierać małe dziecko w jego drodze do zbudowania dobrej, zdrowej relacji z własnym ciałem.

Pielęgnacja ciała dziecka – czuła, troskliwa opieka, uprzedzanie o dotyku, uważny kontakt fizyczny, używanie „ciałożyłczego” języka stają się dla dziecka fundamentem właściwego stosunku do ciała. Dziecko przyzwyczajone do takiego traktowania będzie naturalnie rozwijało w sobie podobną postawę.

Higiena i język – uczenie dziecka, jak dbać o własne ciało, kogo i kiedy prosić o pomoc oraz jakich słów używać. Dbanie o higienę to też dobra okazja dla dziecka do stopniowego uczenia się samodzielności, dbania o granice (nie każdy może być ze mną w łazience, mam prawo powiedzieć „nie” innej osobie, która chce mnie dotknąć) oraz obserwacji swojego ciała.

Przykład: w czasie kąpieli lub wycierania ręcznikiem, rodzic i dziecko nazywają różne części ciała. Wymyślają nowe słowa, sprawdzają, jak wiele ich znają, używają też prawidłowych, medycznych określeń: policzek, szyja, srom, penis itp.

Czasem rodzice są zaniepokojeni ciekawością dziecka, które ogląda swoje ciało, dotyka go, eksploruje czy stymuluje. Warto pamiętać, że takie zachowanie jest naturalne, adekwatne do wieku i nie powoduje szkody. Stopniowo i cierpliwie uczmy dziecko, że ludzie umówili się, że są to czynności intymne, więc nie robi się tak publicznie, w grupie itp. Większość dzieci w wieku 7 lat ma te zasady już przyswojone.

Nagość – każdy człowiek ma prawo do poszanowania własnych granic, również tych dotyczących nagości. Część rodziców nie ma pewności, czy mogą być nago przy dzieciach, czy powinni zabierać je do ogólnych szatni basenowych itp. Odpowiedź na to pytanie jest zależna od zgody wszystkich zainteresowanych, ale generalnie: tak. Nie ma w tym nic niestosownego. Nagość pomaga oswoić się z naturalnością ciała. Daje też dziecku szansę zaobserwowania, jak różne są ludzkie ciała i jak zmieniają się z wiekiem. Świadomość tej różnorodności i zmian może pomóc dziecku w akceptacji własnej fizyczności. Choć kultura często seksualizuje nasze ciała, to warto pamiętać, że w rzeczywistości nagie ciało nie jest automatycznie erotyczne. Oczywiście należy też podkreślić, że takie podejście do nagości nie jest obowiązkowe i każda rodzina ma prawo do własnych zasad w tej kwestii.

Zdrowie – kiedy dziecko coś boli, możemy modelować adekwatną i troskliwą opiekę, której z czasem nauczy się udzielać sobie samodzielnie. To także okazja do nauki, że ciało jest powiązane z emocjami (co istotne, bo dzieci często reagują na trudne emocje na przykład bólem brzucha). Możemy uczyć je kontaktu z własnym ciałem – słuchania, „co brzusek ma do powiedzenia”, głębokiego oddechu i uważności na sygnały płynące z organizmu.

Przykład: Dziecko skarży się na ból brzucha. Prosisz, żeby się na chwilę położyło, dotknęło brzucha i pooddychało w jego kierunku. Może zapytać też swój brzusek, co ten chce mu powiedzieć. Możecie razem ćwiczyć masowanie i spokojny oddech.

Emocje – są naturalnymi sygnałami z naszego ciała, że dzieje się coś potencjalnie wartego naszej uwagi. Jeśli przyjrzymy się im bliżej, odkryjemy, że niosą ważne informacje o naszych potrzebach i stanie ich zaspokojenia. Emocje wspierają nas w trosce o zdrowie, dobre relacje i bezpieczeństwo. Pomagają nam budować dobre życie. Dotyczy to wszystkich ludzi, niezależnie od wieku czy płci.

Nie zawstydzajmy dzieci, gdy doświadczają emocji – na przykład złością się lub smucą. Nie zawstydzajmy ich, kiedy płaczą i szukają ukojenia. Płacz i przytulanie się do bliskich to naturalne, zdrowe sposoby regulacji emocji. Kiedy dziecko nie może z nich korzystać, napina się ciało. Z czasem takie napinanie może przerodzić się w chroniczne napięcie i przewlekłą sztywność w ciele, a w końcu nawet utrudnić odczuwanie, bliskość oraz nawiązywanie relacji.

Wiele przekazów kulturowych (np. w filmach) uczy nas, że mężczyźni powinni być trochę jak maszyny – ciągle gotowi nie czuć i walczyć. Tego typu przekaz jest bardzo szkodliwy i ogranicza zdolność mężczyzn do rozwijania własnej wrażliwości, opiekuńczości, zdolności do bycia w relacji. Pozwólmy wszystkim dzieciom – niezależnie od płci – zarówno na budowanie swojej siły, jak na rozwijanie wrażliwości. Będą ich potrzebowały do pełni życia.

Zabawa – umożliwianie dziecku swobodnych, spontanicznych aktywności. To także eksplorowanie różnych doświadczeń sensorycznych, takich jak brudzenie się czy doświadczanie świata wszystkimi zmysłami (na przykład zabawa wodą, piaskiem, błotem, dźwiękami, smakami, kolorami, zapachami itp.).

Wiek przedszkolny bywa też pełen zabaw w dom, „w doktora” itp. Dzieci poznają w ten sposób wygląd swoich ciał, naśladują zachowania dorosłych, integrują swoją wiedzę o świecie poprzez zabawę. Zdarza się, że w trakcie zabaw pojawiają się elementy nagości. Ważne jest, aby dorośli nie oceniali tego z perspektywy dorosłej seksualności. Zabawy dzieci są najczęściej niewinne. To, co istotne, to dobrowolność udziału w nich – nie jest ona możliwa, jeśli dzieci są na różnych etapach rozwoju (jest między nimi duża różnica wieku).

Jeśli dorosły odczuwa niepokój związany z taką zabawą dzieci, warto, żeby skonsultował się ze specjalistą. Warto pamiętać, że nieadekwatne reakcje dorosłych (straszenie, kary, zawstydzanie) mogą negatywnie wpłynąć na rozwój dziecka.

Ruch – szukajmy aktywności fizycznych, które lubimy i którymi możemy się cieszyć całą rodziną, najlepiej na świeżym powietrzu. Jeśli to możliwe, na co dzień korzystajmy z okazji do spacerów czy wizyt na placu zabaw.

Granice – niezwykle istotne jest, aby opiekunowie szanowali granice dziecka. W zakresie podstawowych fizycznych granic mieszczą się: jedzenie, sen, kontakt oraz dotyk. Dzieci mają duże kompetencje w tych sprawach i warto nie wywierać na nie presji, żeby jadły więcej, przytulały kogoś, kogo nie chcą przytulać, spały na siłę czy kogoś lubiły. Lepiej jest zaufać im w tych kwestiach i zachęcać je do słuchania samych siebie.

Traktowanie odmowy dziecka poważnie zacznijmy od siebie – głównego opiekuna. Codziennie spotyka nas wiele sytuacji, kiedy mamy szansę okazać dziecku zaufanie do jego kompetencji oraz szacunek dla jego granic.

Przykład: Rodzic i dziecko bawią się w siłowniki i łąskotki, rodzic co jakiś czas pyta: „Czy to nadal jest dla Ciebie fajne?” i przestaje, kiedy dziecko mówi, że już nie chce się tak bawić albo ma niepewną minę.

Jedzenie – nie karmimy dziecka na siłę. Oczywiście to dorośli decydują, co pojawia się na stole, ale to dziecko decyduje, ile z pysznego i zdrowego posiłku zje w danym momencie. Warto budować pozytywną relację dziecka z jedzeniem, np. przez zachęcanie go do udziału w przygotowywaniu posiłków czy dbanie o dobrą atmosferę przy stole. Starajmy się nie łączyć posiłków z trudnymi rozmowami.

Przykład: małe dziecko zostawiło trochę obiadu. Dorosły może wspierać je w budowaniu zaufania do własnych odczuć: „O, już się najadłeś, brzuszek jest pełny”.

o Dzieci w wieku 7–9 lat

Obraz ciała – w tym wieku w umyśle dziecka zaczyna się już kształtować obraz własnego ciała – dziecko nie tylko jest (biega, skacze, śpi, przytula), ale buduje sobie wyobrażenie o tym, jakie jest i jak wygląda. To bardzo ważny czas – zbudowanie pozytywnego obrazu ciała stanowi cenny zasób i wpisuje się w profilaktykę zdrowia psychicznego, fizycznego i ogólnego dobrostanu.

Obraz naszego ciała może różnić się od tego, jakie nasze ciało jest w rzeczywistości. Na te wyobrażenia wpływają zarówno nasze doświadczenia, jak i otoczenie oraz to, co inni mówią o naszym ciele. Jeśli dziecko jest często oceniane za wygląd, porównywane z innymi lub przebywa w otoczeniu wywierającym presję, by mieć określony wygląd, może wykształcić negatywny obraz własnego ciała. To z czasem może przełożyć się na niekorzystne wybory – zaprzestanie aktywności fizycznej lub nadmierne ćwiczenia, traktowanie ciała przedmiotowo, ryzykowne zabiegi kosmetyczne, zaburzenia odżywiania, brak asertywności, izolowanie się, brak zaangażowania społecznego, rezygnowanie z pasji, utratę zasobów takich jak czas i pieniądze.

Natomiast pozytywny obraz własnego ciała to ogromny kapitał, który pomaga dziecku rozwijać skrzydła.

Co się sprawdza? Świadome rezygnowanie z udziału w trendach kulturowych oraz tworzenie środowiska, w którym uroda nie jest na pierwszym miejscu. Nie chodzi oczywiście o to, by całkowicie ignorować kwestie wyglądu, ale o to, żeby **konsekwentnie skupiać się na sprawach ważniejszych**: zaletach charakteru, pasjach, wartościach, relacjach itp.

Funkcjonowanie ciała – niezwykle pomocne w procesie budowania poczucia własnej wartości oraz zdrowej relacji z ciałem jest skupianie się na tym, jak ciało działa, jak funkcjonuje, a nie na tym, jak wygląda.

Przydatne może być uświadomienie sobie, co umiem, co potrafię i co mogę zrobić dzięki swojemu ciału. Możemy rozmawiać z dzieckiem o wdzięczności za to, że mamy ramiona i możemy się przytulać, że nasze nogi zaprowadziły nas na wycieczkę itp. Nasz umysł łatwiej skupia się na tym, co trudne, zagrażające i nieprzyjemne, więc warto mu pomóc i **świadomie kierować uwagę na to, co dobre, przyjemne i sprawne**. Dzięki temu wyrobimy sobie dobre nawyki.

Gotowanie i wspólne posiłki – warto zapraszać dziecko do wspólnego gotowania. Ważne jest też szukanie okazji, żeby w miarę możliwości rodziny spożywać czasem posiłki razem, bez ekranów i innych rozpraszających uwagę czynników.

Jeśli często stosujesz różne diety, zastanów się, do czego są ci potrzebne. Czy są one dla ciebie zdrowe? Jaki przekaz otrzymuje twoje dziecko? Diety mogą mieć wiele skutków ubocznych, dlatego jeśli chcesz wprowadzić zmiany w swoim sposobie odżywiania, porozmawiaj z mądrym dietetykiem. Bardzo często dieta nie tyle polega na ograniczeniach ilości pokarmu (co bywa szkodliwe), ile na jedzeniu inaczej. Nie traktuj niektórych pokarmów jako nagrody, ponieważ może to zaburzyć twoją relację z jedzeniem.

Rozmowa o dojrzewaniu – ogromne znaczenie ma to, w jaki sposób rodzice przygotowują dziecko na ten etap życia. Dobrym pomysłem jest rozmawianie o nadchodzących zmianach, zanim się pojawią, tak aby młody człowiek był na nie przygotowany.

Aby dojrzewanie przebiegało harmonijnie, warto, by dorośli najpierw zastanowili się nad własną historią – czy ktoś z nami o tym rozmawiał? Jakim językiem o tym mówiono i czy w ogóle pojawiał się temat dojrzewania? Skąd czerpaliśmy wiedzę o ważnych dla człowieka zmianach, takich jak polucja, miesiączka, mutacja, owłosienie ciała, rośnięcie ciała, rozstępy, płodność, zakochanie, erekcja, trądzik, zapach ciała itp.? Czy mogliśmy bezpiecznie (bez narażenia się na złość, zawstydzanie itp.) pytać o wszystko dorosłych? Jakiego dorosłego, jakiego wsparcia potrzebowaliśmy jako młode osoby?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat, polecamy książkę Barbary Pietruszczak pt. *Twoje ciało pozytywnie dojrzewanie*.

Ekran – nie uda się uniknąć oglądania masy bardzo młodych i bardzo szczupłych modelek o gładkiej cerze i modeli o wyrzeźbionych mięśniach. Możemy jednak zadbać o to, by dziecko widziało też innych ludzi i inne obrazki. Możemy dbać o różnorodność i – co najważniejsze – o własne przekonania i słowa. Możemy osłabić wpływ mediów na nasze dziecko.

o Dzieci w wieku 10–12 lat

Komentowanie ciała – świat wokół nas jest trochę „zwariowany” na punkcie wyglądu. Dlatego my możemy dać sobie od tego odpocząć. Nie komentujmy swojego ciała ani ciał innych ludzi, chyba że nas o to poproszą. Przyglądajmy się swoim intencjom: co czuję i co chcę przekazać, gdy mam ochotę skomentować czyjś wygląd? Co kryje się za tą potrzebą? Oczywiście, jeśli raz na jakiś czas powiemy dziecku: *ślicznie wyglądasz*, nie stanie się nikomu krzywda – ale jeśli jest to częsty komunikat, dziecko uczy się, że wygląd jest bardzo ważny.

Ćwiczenie: Weź kartkę i długopis, przypomnij sobie takie sytuacje, kiedy mówiłeś/ mówiłaś dziecku komplement dotyczący wyglądu. Jakie emocje ci wtedy towarzyszyły? Napisz co najmniej 5 zdań niezwiązanych z wyglądem, których można w takiej sytuacji użyć. Bardzo często wystarczy powiedzieć: „Cieszę się, że cię widzę”.

Należy również zachować powściągliwość w komentowaniu wyglądu innych ludzi – sąsiadów, partnera, aktorów czy piosenek. Dzieci wiele słyszą i uczą się, że ciała podlegają nieustannej ocenie. To może nasilać ich lęk, który i tak naturalnie pojawia się w okresie dorastania – nastolatki mają wzmożone poczucie, że są obserwowane przez innych.

Dorastające dzieci potrzebują czasu szczególnej ochrony. Ich ciała podlegają procesowi intensywnej zmiany. Przyzwyczajenie się do nowego kształtu ciała może nie być łatwe dla wielu z nich. Czasem próbują ukryć je pod luźną bluzą. Czasem ćwiczą ubieranie się „po dorostemu”, co może wydawać się prowokujące. Niezależnie od tego, mają prawo bezpiecznie dorastać i eksperymentować, odkrywając, kim są.

Niedopuszczalne jest komentowanie ciał nastolatków, w szczególności miejsc intymnych (rosnące piersi, penis) i symptomów dojrzewania, takich jak erekcja czy zakochanie się. Jeśli pojawiają się takie komentarze, możemy wspierać nasze dzieci w asertywnym sprzeciwianiu się im. Nie udawajmy, że tego nie słyszymy – reagujmy.

Nasze dzieci mają prawo dorastać bez „rubasznych” i niechcianych komentarzy. Rozmowa z bliskim dorosłym jest zupełnie czymś innym. Możliwość porozmawiania z kimś, komu dziecko ufa, o swoich zmartwieniach (pryszczach, rozstępach, emocjach itp.) jest bezcenna. Jeśli jesteś dla dziecka taką osobą, doceniaj to. Powstrzymaj się też od udzielania rad, chyba że dziecko bardzo wyraźnie o nie prosi. Najczęściej najbardziej pomocne jest po prostu wysłuchanie i okazanie zrozumienia.

Ćwiczenie: Kiedy dziecko o czymś opowiada, staraj się mniej mówić, a więcej słuchać i próbować zrozumieć jego perspektywę. Wysłuchanie nie oznacza, że ze wszystkim się zgadzasz.

Ruch – jest wspaniałym pomocnikiem w dbaniu o akceptację ciała, a przy okazji pomaga w regulacji emocji, wspiera mózg i jego procesy, stanowi inwestycję w przyszłość – ruch to zdrowie. Jeśli tylko macie okazję do aktywności fizycznej – skorzystajcie z niej. Buduj w dziecku i w sobie nawyki – jeśli coś jest blisko, lepiej pójść pieszo niż jechać. Jeśli to możliwe, zachęcaj dziecko, by do szkoły dojeżdżało rowerem, hulajnogą lub na rolkach. W weekendy i wakacje korzystajcie rodzinnie z różnych form aktywności, odkrywając te, które sprawiają wam najwięcej radości. Dzieci często „marudzą”, co czasem męczy i irytuje rodziców, ale niech was to nie zniechęca. Po jakimś czasie narzekanie ustępuje, a nawyk zostaje utrwalony.

Jeśli dziecko chce chodzić na zajęcia sportowe – to wspaniale. Nawet jeśli często je zmienia, być może poszukuje swojej pasji. Forma nie jest najistotniejsza, ważne, że ciało pozostaje aktywne. Może to być spacer, taniec, gry zespołowe, sztuki walki, jazda na rowerze, wspinaczka, pływanie i wiele innych możliwości.

Ruch to podstawa zdrowia fizycznego i psychicznego. Nie chodzi tu o zdobywanie medali, ale o to, że dotleniamy organizm, wzmacniamy mięśnie, poznajemy własne możliwości i korzystamy z naturalnych endorfin.

Odpoczynek – trudno wsłuchać się w potrzeby swojego ciała, gdy jesteśmy wiecznie zmęczeni i zabiegani. Odpoczynek daje szansę na regenerację i zauważenie subtelnych sygnałów płynących z organizmu. To także okazja do budowania lepszej relacji z własnym ciałem.

Pokaż dziecku, że odpoczynek jest w porządku, że nie trzeba na niego zasługiwać, a z pełną baterią pracuje się lepiej. Bądź dobrym przykładem.

Krytyczne myślenie – im starsze dziecko, tym częściej możemy nie tylko wyjaśniać mu, jak działa świat, ale też pytać, co myśli o różnych sprawach. Warto uczyć je zadawania sobie pytań i dostrzegania złożoności zagadnień. Nastolatki często postrzegają sprawy w sposób czarno-biały, ale jednocześnie wykazują otwartość na różnorodność i złożoność świata.

Jeśli chodzi o ciało, warto pokazywać dzieciom, że uporczywe promowanie wyśrubowanych standardów urody i nieosiągalnych ideałów służy przede wszystkim zarabianiu pieniędzy. To ogromny biznes, który chce nas zmusić do nielubienia własnych ciał, abyśmy byli gotowi płacić za ich poprawianie.

Warto stawiać sobie pytania, na co chcę wydawać pieniądze i jak gospodarować bezcennym czasem? Kto na tym zarabia?

Przykład: Obejrzyj z dzieckiem film pokazujący, jak ciała są przygotowywane do reklam, podyskutujcie o tym. Zwróćcie uwagę, ile ciał w reklamach dookoła was przedstawionych jest wraz z głową. Ile z nich przypomina manekiny? Ciała w mediach są często uprzedmiotowione i pozbawione indywidualności. Dlaczego?

Polecane: twórczość Celeste Barber, która z humorem naśladuje celebrytów, ucząc dystansu do kultury nierealistycznych wzorców piękna.

Grupa rówieśnicza – zdarza się, że dzieci powtarzają po kolegach słowa lub żarty, które nie podobają się dorosłym. Jeśli są one obraźliwe, możesz powiedzieć: *Nie podoba mi się, kiedy tak mówisz* lub *Nie zgadzam się na takie słowa*. Sprawdź, czy dziecko rozumie, co mówi. Często to tylko próba pokazania przynależności do grupy i pochwalenia się swoją „dorosłością”. Rozmawiaj o tym z dzieckiem.

Różnorodność – zarówno w codziennym otoczeniu, jak i w mediach społecznościowych dobrze jest otaczać się zróżnicowanymi obrazami. Warto zwracać uwagę na ludzi starszych i młodszych, chudszych i grubszych, o różnej płci, kolorze skóry, orientacji, owłosieniu, piegawatych i nie, z bliznami i bez itd.

Nasz mózg szybko przyzwyczaja się do tego, na co patrzymy, i uznaje to za „swoje”, „w porządku”, a to, co rzadsze, postrzega jako „obce”, „inne”, „dziwne”.

Jeśli wokół nas (online i offline) są osoby o różnych typach sylwetki, w różnym wieku, w różnych fryzurach itp., dziecko ma szansę uznać je za zwyczajne, a w przyszłości mieć więcej akceptacji dla swojego ciała.

Spędzanie czasu razem – to najlepsze, co możemy zrobić dla budowania relacji z naszym dzieckiem. Niezwykle cenne jest zaciekawienie perspektywą dziecka, rozmowa, poznanie świata, tzw. „nicnierobienie”, zabranie dziecka ze sobą na zakupy, na pocztę czy na wycieczkę.

Ciało to nasz dom, ciało to my

Dzięki ciału możemy wchodzić w relacje, pracować, spełniać marzenia. Budowanie dobrej relacji z ciałem to małe kroki każdego dnia. Chwila odpoczynku, ruch, dobre słowo, czuły gest – to inwestycje o ogromnym zwrocie zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Zachęcam, aby codziennie zwracać troskliwą uwagę na swoje ciało oraz ciała osób w naszym otoczeniu.

Jeśli masz ochotę na eksperyment, pozwól ciału czasem zdecydować, co będziesz robić. Najczęściej robimy to, co wydaje nam się ważne, logiczne, co powinniśmy, co wypada lub co zaplanowaliśmy.

Co się wydarzy, jeśli zapytasz ciało: *A jak ty chcesz spędzić tę godzinę, ten dzień, ten weekend?*