

Jak wesprzeć nastolatki w akceptacji własnego ciała?

Żyjemy w czasach kultury wizualnej, w której zmysł wzroku dominuje nad pozostałymi. Każdego dnia mamy kontakt z obrazami w różnych formach, np. reklamy na ulicach, zdjęcia w gazetach czy portalach społecznościowych. Treścią tych obrazów często są ciała. W większości podobne do siebie, idealne, zretuszowane, wygładzone. Najczęściej szczupłe, nieco opalone, gładkie i lśniące. Te obrazy kreują sposób patrzenia na świat. I na siebie. Dotyka to zwłaszcza nastolatków, którzy sami dopiero uczą się akceptacji własnego ciała, jego budowy i zmian, jakie w nim zachodzą.

Dojrzewanie to szczególnie wrażliwy okres w życiu człowieka. Zmiany dotyczą wielu obszarów funkcjonowania i mogą być bardzo trudne do zaakceptowania dla młodej osoby. Nastolatek przyspiesza ze wzrostem, zmieniają się proporcje jego ciała, pojawiają się trzeciorzędowe cechy płciowe, takie jak biust, specyficzne owłosienie ciała czy określona barwa głosu. Jednocześnie ta sama biologia, sterując hormonami, wpływa nie tylko na ciało, ale także na psychikę. Zmieniają się priorytety, rodzice i rodzina schodzą na dalszy plan, centrum zainteresowania są rówieśnicy. Dodajmy do tego pierwsze zakochania i wzrost zainteresowania sferą seksualności oraz tzw. „młodzieńczy egocentryzm”, który sprawia, że młoda osoba jest szczególnie wrażliwa na uwagi kierowane do niej i podatna na krytyczne oceny. To wszystko sprawia, że cielesność w okresie dojrzewania staje się sprawą pierwszej wagi. Dla nastolatka wygląd ma przełożenie na wszystkie inne sfery jego życia.

Nastolatki szczególną uwagę zwracają na wygląd fizyczny. Przez jego pryzmat oceniają nie tylko inne osoby, ale także siebie. Często do własnego wyglądu stosują bardziej rygorystyczne kryteria niż do rówieśników. Na to, jak nastolatek czy nastolatka będą patrzyli na swoje ciało składa się kilka czynników:

- przekaz, jaki na temat siebie, swojego ciała i w ogóle cielesności dostaną w domu,
- wpływ rówieśników,
- obiektywne dane na temat ciała (wzrost, waga, sprawność fizyczna, choroby),
- wpływ obrazu kreowanego przez kulturę i media.

O ile na trzy ostatnie dużego wpływu nie mamy, to pierwsza z nich jest w dużej mierze zależna od rodzica i może stanowić solidną podstawę, na której zbuduje się obraz ciała dziecka. Akceptujący stosunek do własnego ciała stanowi fundament poczucia własnej wartości. Z kolei brak akceptacji własnego ciała może wynikać z problemów z samooceną i zaniżonym poczuciem własnej wartości. Kiedy człowiek nie czuje się pewny swoich

umiejętności, boi się odrzucenia – własne ciało może stać się jego wrogiem, bo także nie jest „wystarczająco dobre”. Te dwie sfery – akceptacja własnego ciała i poczucie własnej wartości – są ze sobą nierozzerwalne.

Co konkretnie może zrobić rodzic/opiekun, aby wspierać nastolatka w akceptacji własnego ciała?

- **Rozmawiać** o tym, co czuje dziecko. Dać przestrzeń na to, żeby powiedziało o swoich lękach, smutkach, niepewnościach. Postarać się przyjąć to, co mówi, zrozumieć jego perspektywę. Dopytać o to, co może być trudne. Dać sygnał, że to, co mówi i jak się czuje jest dla rodzica/opiekuna ważne. Pomóc mu nazwać emocje. Można skorzystać z takich zwrotów jak:

„Mam wrażenie, że jest Ci trudno, bo Twoje ciało się zmienia...”

„Widzę, że martwisz się swoją wagą”

„Domyślałam się, że możesz czuć się zaniepokojony/a problemami z cerą”

Niektórym rodzicom rozmowę o dojrzewaniu ułatwia odwoływanie się do własnych doświadczeń. Można potraktować to jako punkt wyjścia do rozmowy:

„Kiedy byłam w Twoim wieku bardzo nie lubiłam tego jak wyglądają moje włosy\uda\piersi. Zastanawiam się jak Ty czujesz się ze swoim ciałem?”

Najlepiej unikać dawania rad i podsuwania gotowych rozwiązań. Czasami nie chodzi o to, żeby coś realnie zmienić, ale jedynie dostrzec problem, spróbować go oswoić i nazwać. Ważna jest jednak otwartość na pomoc, jeśli padnie o nią prośba. Dla niektórych nastolatków taką pomocą będzie karnet na siłownię czy basen, dla innych wizyta u dermatologa lub innego specjalisty.

- **Wspierać** kompetencje dziecka. Pokazać, że wygląd to nie jedyna rzecz, która jest ważna w życiu. Można w prosty sposób przekierować uwagę dziecka na jego umiejętności, pokazując mu tym samym, że nie tylko wygląd się liczy. Zauważając i doceniając osiągnięcia dajemy sygnał, że nastolatek jest wartościowy nie przez to, że „dobrze” lub „źle” wygląda, ale przez to, że jest kompetentny, wkłada wysiłek w to co robi, angażuje się w działania.

Warto w tym miejscu zatrzymać się przy pułapce, w którą czasami wpadają opiekunowie, a która wiąże się z komplementowaniem efektu podjętego działania. Efekt oczywiście jest ważny, jednak odnosząc się tylko do niego możemy skutecznie zniweczyć nasze próby

docenienia młodego człowieka. Nie wszyscy mają takie same możliwości, nie wszyscy wkładając tę samą ilość pracy, osiągną ten sam efekt. To, jak ocenią dziecko w szkole nauczyciele lub rówieśnicy na pewno ma znaczenie, jednak przede wszystkim warto komplementować samo podejmowanie wysiłku i zaangażowanie w daną czynność. Porównywanie dziecka z innymi, poprzez pytania:

„A co dostała ze sprawdzianu Basia?”

„A czemu tylko 4, a nie 5?”

mogą odebrać motywację i chęć dalszej pracy, nastawiają bowiem na wynik i rywalizację, odbierając radość z samego działania. Może to rodzić kompleksy i poczucie, że liczy się tylko efekt, nieważne jakim sposobem osiągnięty.

- **Dać dziecku poczucie sprawczości.** Wspierać jego samodzielność. Pokazać, że samo potrafi zrobić wiele rzeczy. Dać przestrzeń, żeby zrobiło coś po swojemu. Można dać komunikat:

„Myślę, że dasz sobie z tym radę sam/a. Jeśli będziesz potrzebować pomocy chętnie Ci pomogę, ale chciał(a)bym, żebyś najpierw spróbowała sam/a”.

Takie komunikaty oddają dziecku poczucie odpowiedzialności za to co robi. Pokazują, że jest na tyle dojrzałe, że samo może podejmować wyzwania, że ma realny wpływ na własne życie. Także w kontekście rozwiązywania problemów.

- **Zaakceptować**, że Twoje dziecko może różnić się od Ciebie. I od rówieśników. Skupić się na tym kim jest, nie porównywać go z innymi nastolatkami. Takie porównania mogą wywoływać poczucie wstydu i zniechęcają do podejmowania nowych wyzwań. Warto docenić zainteresowania i pasje nastolatka, nawet jeśli z punktu widzenia dorosłego wydają się one zupełnie niezrozumiałe. Może to być punkt wyjścia do rozmowy:

„To ciekawe, że interesujesz się hip-hopem, ja nigdy nie słuchałem/am tego rodzaju muzyki. Co w niej takiego jest, że Ci się podoba? Polecisz mi jakiś swój ulubiony kawałek?”

„Nigdy nie podobały mi się japońskie komiksy, ale widzę, że dużo ich rysujesz. Powiesz mi co takiego w nich jest, że Cię fascynują?”

Nie zawsze dziecko będzie chętne do tego, żeby wejść w taką rozmowę. Warto jednak próbować, bo to dla niego znak, że rodzic interesuje się nim, chce je poznać – że jest dla

niego kimś ciekawym i wartościowym. To kolejny sposób, żeby pokazać dziecku, że nie tylko wygląd liczy się w życiu.

- **Wyrażać się z szacunkiem o innych ludziach.** Zarówno o swoim dziecku, jak i innych osobach. Język niesie ze sobą ładunek emocjonalny. Nazywając dziecko pieszczotliwie „grubaskiem” czy „chudzielcem” opiekun tworzy w jego głowie obraz jego ciała. Tego samego, które w okresie dojrzewania staje się tak bardzo „niewygodne” i wymyka się spod kontroli. Dziecko z pewnością patrzy w lustro i widzi jak wygląda. Dodatkowe epitety są mu niepotrzebne, mogą być też bardzo zawstydzające, jeśli padną na przykład w obecności znajomych. Warto także reagować słysząc określenia obrażające inne osoby (np. „pedał”, „grubas”, „czarnuch”, „debil”, „Down”). Przyzwalając na przemoc słowną wobec innych osób, przyzwala się na przemoc wobec własnego dziecka.
- **Rozmawiać o obrazach, które nas otaczają.** Obrazach z reklam, filmów, teledysków, Snapchata, Facebooka, Instagrama, kolorowych gazet i czasopism. Mówić o tym, że ciała, które są w nich pokazywane nie są prawdziwe. Pytać dziecka, co myśli o tym jak wyglądają modelki i modele. Opowiadać, jak powstają te obrazy. Ile pracy wymaga makijaż, ustawienie światła, odpowiednie ubranie i ustawienie modeli i modelek, a na końcu cyfrowa obróbka zdjęć, za pomocą której postaci i twarze są dopasowywane do „ideału”. Tłumaczyć, jak te obrazy mogą wpływać na samopoczucie. Warto też pokazywać zdjęcia wykraczające poza to, co niesie mainstream. Mogą to być projekty fotograficzne ukazujące różne ciała, nieretuszowane zdjęcia, reportaże pokazujące ludzi takimi, jacy są na co dzień. Im więcej takich obrazów w otoczeniu dziecka tym większa będzie jego świadomość, że ludzie są różni, a niektórzy – podobni do niego.
- **Dawać przykład własną osobą.** Dzieci uczą się najszybciej i najbardziej trwale poprzez modelowanie. Oznacza to, że pilnie (i najczęściej zupełnie nieświadomie) obserwują zachowania dorosłych i je powtarzają. Trudno będzie zatem nauczyć nastolatka akceptacji własnej sylwetki, jeśli rodzic codziennie staje przed lustrem i z niezadowoleniem komentuje własny wygląd. Wsparcie dziecka jest tutaj jednocześnie wspieraniem samego siebie. Podchodząc do siebie z łagodnością i wyrozumiałością rodzic/opiekun może pokazać, że ciało jest ważne i zasługuje na szacunek, niezależnie od tego czy wszystko nam się w nim podoba czy nie.

Pamiętaj

1. To normalne, że Twoje dziecko przejmuje się tym, jak wygląda, jak zmienia się jego ciało. Ważne, żebyś miał/a świadomość, że możesz mieć wpływ na to, w jaki sposób będzie sobie z tym radziło.

2. Rozmowa to najważniejsze narzędzie jakie masz. Bez zadawania pytań i rozmowy, nie dowiesz się co jest dla nastolatka najtrudniejsze. Korzystaj z tego narzędzia – dajesz tym samym sygnał, że Twój syn/Twoja córka są dla Ciebie ważni i ciekawi.

3. Zadbaj o siebie i swój stosunek do własnego ciała. To najlepsze, co możesz zrobić dla swojego dziecka. I dla siebie.