

В жизни бывают трудные ситуации, в которых порой непросто справиться самостоятельно, если сложно найти поддержку среди друзей и близких не бойся обращаться за помощью:

Всероссийский детский телефон доверия
(анонимный, бесплатный)
8 – 800 – 2000 – 122

**Круглосуточная Горячая линия для
оказания психологической помощи
несовершеннолетним**
8-800-600-31-14

*Никто не имеет права критиковать вашу
внешность!*

*Запомните, если кто-то стыдит вашу
внешность в целом, то это – ненормально!*



**КГБУ СО «КЦСОН
«Краснотуранский»**

Что такое бодишейминг и как ему противостоять?



Контакты:

Адрес: с. Краснотуранск, ул. Юности, д.34.
Контактный телефон:
8 (39134)21-6-45

**Отделение социальной помощи
семье и детям**

Бодишейминг – негативный комментарий, насмешка, критика, осуждение внешности человека, которые ставят его в неловкое положение.

Как себе помочь при столкновении с бодишеймингом?

✓ **Воспринимайте спокойнее критику со стороны.** Критика со стороны других всего лишь мнение, к которому можно прислушаться, а можно и нет - решать вам. Отстранитесь от критика эмоционально, понаблюдайте за ним молча какое-то время, а затем спросите: "А зачем ты мне это говоришь? Я не спрашивал твоего мнения", «Я не хочу говорить на эту тему» и т.д.

✓ **Найдите в себе положительные стороны.** Самый простой способ, чтобы вы могли думать о себе более позитивно, — это



записать, какие у вас есть сильные стороны. Запишите 3 вещи, которые вам в себе нравятся. Утром перечитывайте то, что записали. Затем перед сном добавьте ещё 3

вещи, которые вам в себе нравятся. Важно постоянно помнить о том, что вам нравится в вашем теле.

✓ **Создайте список своих прошлых достижений,** даже самых маленьких. Регулярно просматривайте этот список. Читая свои достижения, попробуйте вновь почувствовать удовлетворение и радость, которую когда-то испытали.

✓ **Выразите то, что чувствуете.** В случае негативного комментария в сторону вашей внешности, вы можете «высказаться». Расскажите обидчику лично о том, что вы

чувствуете, когда он дает комментарий в сторону вашего тела.

✓ **Замените негативный внутренний диалог.** Замена негативных разговоров с самим собой позитивными мыслями и утверждениями может быть полезна для того, чтобы вы стали лучше относиться к себе и своему телу. Переключите внимание на то, что вам в себе нравится. Примите себя без критики, вы можете сказать себе: «Я принимаю свое тело таким, какое оно есть».

✓ **Носите одежду по размеру.** Стильную, красивую, которая вам нравится, подбирая ее именно под себя, а не под эталоны красоты.



✓ **Не прячьтесь и не изолируйте себя от других.** У всех у нас бывают дни, когда мы выглядим или чувствуем себя не лучшим образом, но не позволяйте этому разрушить свою самооценку. Относитесь к себе с добротой и пониманием, как к лучшему другу. Забота о себе важна для вашего личного благополучия.

✓ **Создайте систему приоритетов.** Решите, что для вас важно на данный момент в жизни? Семья, любовь, дружба, увлечения, досуг и т.д. Сосредоточьтесь на важных для вас сферах жизни. Все это намного важнее внешности.

✓ **Выбирайте правильное окружение.**

Окружите себя вежливыми людьми и относитесь к другим с уважением. Избегайте людей, которые негативно отзываются по поводу вашей внешности и говорят о недостатках других.

✓ **Защищайте собственные личные границы.** Не позволяйте другим контролировать вас, использовать или манипулировать. Жесткий отпор для защиты собственных границ поможет остудить пыл обидчика. Если обидчик находится в интернете, то просто заблокируйте его.

✓ **Не молчите о бодишейминге.**

Обратитесь за советом и поддержкой к тому, кому вы доверяете, и расскажите о своих переживаниях. Возможно, вам будет неловко признаться кому-то в том, что вы столкнулись с бодишеймингом, но нет никаких причин, по которым вы должны справляться с этим сами.

