

Ciałopozytywność

Seminarium online 24.10.2023

1. Ciałopozytywność to ruch promujący równość wszystkich ciał
2. Ideały piękna przekazywane są w następujący sposób:
 - a. Media tradycyjne
 - b. Media społecznościowe
 - c. Rodzina
 - d. Rówieśnicy
3. Obraz ciała jest to subiektywny obraz, który „nosimy” w swoich głowach na temat tego jak wygląda nasze ciało. Często ten obraz nie ma nic wspólnego z tym, jak nasze ciało wygląda realnie. Na obraz ciała składają się:
 - a. myśli
 - b. uczucia
 - c. oceny i zachowania
4. Ciałozyczliwość – twórcą terminu jest Agata Głyda (psychologodiecie.pl)

Ciałozyczliwość uczy odbudowywania dobrej relacji ze swoim ciałem dzięki szanowaniu go, wsłuchiwaniu się w jego potrzeby oraz docenieniu możliwości jakie nam daje, choćby przez wyrażanie wdzięczności wobec niego. Jest w nim miejsce na wszystkie uczucia, które budzi w Tobie ciało. Jest miejsce na akceptację tych uczuć.

5. Warto zadać sobie kilka pytań żeby sprawdzić czy ma się dobrą relację z ciałem

- Jak się czuję w swoim ciele dobrze czy źle?
- Czy jest tak że części myślę o swoim ciele w kategoriach wyglądu czy jego funkcjonalności?
- Czy zmiana wyglądu no moje samopoczucie?
- Czy bardziej zależy mi na tym żeby dobrze wyglądać czy się dobrze czuć?
- Czy jest tak tylko osiągając określony wygląd lub wagę czuć się szczęśliwa szczęśliwy?

6. Dobrą relację ze swoim ciałem warto budować poprzez:

- a. Zauważenie sprawności swojego ciała
- b. Wdzięczność wobec ciała
- c. Zalety nie związane z wyglądem
- d. Koncentrację na potrzebach
- e. Zauważanie i nazywanie emocji

7. Aby pomóc dziecku czy nastolatkowi budować dobrą relację ze swoim ciałem warto...

- a. Pracować nad relacją ze swoim ciałem
- b. Nie komentować wyglądu dziecka/nastolatka
- c. Budować dobrą relację z jedzeniem
- d. Budować dobrą relację z ruchem
- e. Bądź blisko nastolatka

...ciało i umysł współpracują ze sobą i uczą się dobrej komunikacji.

Grają w jednej drużynie, a nie przeciwko sobie. – Agata Głyda

8. Filmy prezentowane podczas seminarium:

<https://youtu.be/sF3iRZtkyAQ?si=8bS1GOnftluUoaMd>

https://youtu.be/z2T-Rh838GA?si=dZEeqYNV7XGp_MDO

9. Źródła wykorzystane do przygotowania seminarium:

- a. Agata Głyda „Ciałożyczliwość. Jak zaakceptować swoje ciało i żyć w zgodzie ze sobą”
- b. Barbara Pietruszczak, „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie. Dla dziewczynek w wieku 8-12 lat.
- c. Barbara Pietruszczak, „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie. Dla chłopców w wieku 8-12 lat.

10. Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB

<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>

- d. Zapisy do newslettera

<https://tiny.pl/cdc48>

- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)