

Naslov predavanja:

»Kako pomagati otroku v svetu TikToka, vplivnežev in lepotnih idealov razvijati pozitivno (telesno) samopodobo?«

Odnos do našega telesa se prične oblikovati že v našem najzgodnejšem otroštvu. Nanj s svojim vzgledom močno vplivajo naši skrbniki, sooblikuje ga okolje, v katerega se rodimo, zelo velik pečat pa mu zadajo tudi mediji, ki nas danes skozi prefinjene algoritme spleta in družbenih omrežij, spremljajo praktično že na vsakem koraku.

Otroci so zaradi svoje nekritičnosti še posebej izpostavljeni najrazličnejšim medijskim pastem. Srečujejo se z družbenimi in vrstniškimi pritiski, ki vplivajo tudi na pojav negativne telesne samopodobe. Obremenjenost z zunanostjo se kaže v pretirani skrbi za telo (sindrom »čarobnega« ogleдалa). V želji, da bi osvojili lepotni ideal, se zatekajo k uporabi različnih nezdravih lepotnih praks (pretirano hujšanje, ličenje in telesna vadba, lepotna kirurgija, uporaba filtrov, nekritično sledenje vplivnežem). Kronično nezadovoljstvo s telesnim videzom in primerjanje z nerealnimi lepotnimi ideali, pa vse pogosteje vodi v različne oblike anksioznosti (tesnoba, strah, negotovost, socialna fobija) odvisnosti in motenja hranjenja (anoreksija, bulimija, bigoreksija).

V okviru predavanja bomo govorili:

- kako pri otrocih in mladostnikih spodbujati pozitiven odnos do lastnega telesa,
- kako zmanjšati oz. omiliti negativen vpliv medijev (TikTok, Instagram, Snapchat, influencersji, družbena omrežja) na telesno samopodobo otrok in mladostnikov,
- kako naravnati vzgojo in na kaj moramo biti pozorni pri razvijanju otrokove pozitivne telesne samopodobe,
- kako reagirati, kadar se otrok sooča z bolečimi komentarji vrstnikov na račun telesnega videza,
- kaj storiti, ko telesna samopodoba postane problematična (motnje hranjenja!),
- na kakšen način lahko starši otroku pomagamo premagovati težave povezane s telesno negotovostjo.



DR. LUCIJA ČEVNIK je doktorica socioloških znanosti, profesorica filozofije in sociologije, specializantka lacanovske psihoanalize, pisateljica, publicistka, mentorica in svetovalka. S svojimi dolgoletnimi poklicnimi

izkušnjami, pridobljenimi z neposrednim delom z mladimi, pomaga kakovostno reševati konfliktno odnose med generacijami staršev in mladostnikov. Neredko se dogodi, da vsaka generacija govori »svoj jezik«, kar ustvarja prekinjeno komunikacijo in konfliktno odnose med njima. Takrat jim priskoči na pomoč in prevaja »jezik« mladih v »jezik« njihovih staršev ter zahteve in želje staršev v razumevanje njihovih otrok. Motivira pri soočanju s problemi in tegobami, pri premagovanju osebnostnih kriz ter pri ozaveščanju podzavestnih vzorcev, ki nas zadržujejo v začaranem krogu »brezizhodnih« situacij. Navdihuje, ko nas preplavi sram in izgubimo ljubezen in sočutje do lastnega odseva v ogledalu.

Vodi skupinske delavnice in individualne pogovorne terapije, je avtorica knjižnih uspešnic, *Mama hčerki* in *Hčerka mami* ter številnih člankov s področja telesne samopodobe, čutne vzgoje in družinskih ter partnerskih odnosov.