



Porozmawiajmy z nastolatkami o internetowych wzorcach urody

Scenariusz rozmowy rodzica z nastoletnim dzieckiem na temat szkodliwego wpływu internetowych wzorców urody na samoocenę, na podstawie filmu „Ciało nie określa”.

Dowiesz się:

- Jak rozpocząć rozmowę o postrzeganiu własnego ciała.
- Jak rozmawiać o wpływie internetowych wzorców na samoocenę.
- Jak poruszyć temat hejtu dotyczącego wyglądu.
- Jak wspólnie budować pozytywną lub neutralną relację z ciałem.
- Jak wspierać dziecko w obliczu hejtu i presji ze strony otoczenia.

Rozmowa o tym, jak internetowe wzorce urody wpływają na samoocenę nastolatków, jest dziś szczególnie ważna. Dzięki niej rodzic może pomóc dziecku lepiej zrozumieć, jak działają mechanizmy porównywania się, presji wyglądu i oceniania – oraz jak budować własną wartość poza tym, co widać na ekranie.

Film „Ciało nie określa” to dobre wprowadzenie do tej rozmowy. Pokazuje, że wygląd nie powinien decydować o tym, kim jesteśmy, i że można wspierać siebie i innych, nawet w obliczu hejtu. To także okazja, by wspólnie poszukać sposobów na budowanie pewności siebie i odporności psychicznej.

Wprowadzenie rozmowy

Zaproś dziecko do rozmowy w spokojnym momencie, najlepiej po obejrzeniu filmu.

Rodzic:

„Dziękuję, że obejrzelіśmy razem film ‘Ciało nie określa’. Ciekawi mnie, co o nim myślisz. Chcesz chwilę pogadać?”

Wpływ wzorców urody

Rodzik:

„W filmie był temat presji związanej z wyglądem w internecie. Masz wrażenie, że social media wpływają na to, jak Ty lub Twoi znajomi oceniacie swój wygląd?”

Zachęć do swobodnej wypowiedzi, słuchaj aktywnie.

Rodzik:

„Zdarzyło Ci się poczuć gorzej po obejrzeniu jakiegoś profilu? Czy zdjęcia albo filmiki miały wpływ na Twoje samopoczucie lub samoocenę?”

Porozmawiajcie o różnorodności wyglądu i o tym, jak niewiele wspólnego mają „internetowe obrazki” z codziennym życiem.

Hejt związany z wyglądem

Rodzik:

„W filmie pokazano, jak bolesne potrafią być komentarze na temat wyglądu. Czy spotkałeś/-aś się kiedyś z hejtem dotyczącym wyglądu – swoim albo cudzym?”

Zadaj pytania wspierająco, bez oceniania:

- Czy widziałeś/-aś sytuację, gdy ktoś został źle potraktowany przez to, jak wyglądał?
- Jak się wtedy czuł/-aś?
- Co, Twoim zdaniem, warto wtedy zrobić?

Dopowiedz:

„Czasem wystarczy jedno zdanie wsparcia – nawet w prywatnej wiadomości. To może bardzo dużo znaczyć.”

Budowanie pozytywnej lub neutralnej relacji z ciałem

Rodzik:

„W filmie była też mowa o tzw. neutralności ciała – czyli skupianiu się bardziej na tym, co ciało potrafi, niż jak wygląda. Co o tym myślisz?”

Propozycja wspólnego ćwiczenia:

- Wymieńcie po kilka rzeczy, które lubicie w swoim ciele – jego możliwości, siłę, funkcje (np. bieganie, śpiewanie, przytulanie bliskich).
- Umówcie się, że będziecie częściej zwracać uwagę na to, co ciało umożliwia, zamiast skupiać się na wyglądzie.

Zakończenie – wsparcie i reakcja na hejt

Rodzik:

„Pamiętaj, że Twoja wartość nie zależy od wyglądu. Jeśli Ty albo ktoś z Twoich znajomych spotka się z hejtem – zawsze możesz mi o tym powiedzieć. Razem znajdziemy sposób, jak zareagować i jak się przed tym chronić. Najważniejsze, żeby z tym nie zostawać samemu.”

Pamiętaj

- Social media mogą wzmacniać nierealistyczne wzorce urody – warto zachować do nich dystans.
- Różnorodność w sieci to lepsze samopoczucie – zadbaj o treści, które nie szkodzą.
- Hejt związany z wyglądem rani – reaguj i wspieraj.
- Twoja obecność i rozmowa są dla dziecka ważnym źródłem siły.
- Budowanie neutralnej lub pozytywnej relacji z ciałem to proces – warto go wspierać codziennie.

Zobacz:

Film edukacyjny „[Ciało nie określa](#)”, 8 min (FDDS, Fundacja Orange)

Przeczytaj:

[Czy media społecznościowe są dla dzieci?](#) – artykuł na blogu Fundacji Orange