



## Hogyan beszéljess kamaszokkal a pozitív testkép és a közösségi média kapcsolatáról?

A közösségi médiában töltött idő a kamaszok testképét is nagyban befolyásolja. Szülőként fontos, hogy beszéljess a kamasz gyerekeddel arról hogy a közösségi médiában látott fotók, képek nagyon sok esetben nem a valóságot tükrözik. A világhírű celebekről, influenszerekről készült felvételek legtöbbször valamilyen filter vagy képszerkesztő program használatával kerülnek posztolásra – ezért is nagyon fontos, hogy egy fejlődésben lévő kamasz ne hasonlítsa magát a közösségi médiában látott képekhez.

### Milyen tippet adj neki ahhoz, hogy tudatosabb legyen ebben a témában?

- Ne hasonlítsa össze külsejét ismert emberek, influencerek, vagy hírességek online megjelenő felvételeivel. Tudatosítsd benne, hogy a celebeknek egy csapat stylist, sminkes és profi fotós állítja össze a megjelenését.
- Olyan embereket kövessen Instán vagy TikTokon, és olyan barátokkal töltsön több időt, akiknek a társaságában magabiztosnak érezheti magát. Bátorítsd arra, hogy ha valaki csak szorongást okoz benne, azzal ne töltsön időt.
- Törekedjen a rendszeres testmozgásra, de a mozgás célja ne az általa tökéletesnek vélt test elérése legyen, hanem az egészségesebb, stresszmentesebb, és ezáltal boldogabb hétköznapi és életmód.
- Igyekezzen kiegyensúlyozott étrendet folytatni, hogy egészséges maradjon. A túlzott diétázás ugyanolyan káros lehet, mint ha nem figyel az étkezésére.
- Tudatosan figyeljen rá, hogy miket néz, olvas, kiket követ a közösségi oldalakon, vagy milyen termékeket vásárol, és azok milyen hatással vannak rá. Figyelje meg, hogy milyen

érzéseket vált ki belőle egy-egy poszt vagy hírportál. Az olyan online profilokat, termékeket amik miatt szorongás tölti el, kerülje. Ezekről érdemes együtt is beszélgetnetek.

- Írjon le 3 olyan tulajdonságot, amit szeret saját magán, és olvassa el ezt a listát minden reggel. Emlékeztess: úgy különleges és egyedi, ahogy van. Fontos hogy mi van vele akkor is, ha épp nem látja magát tökéletesnek.

**FORRÁS:** <https://kek-vonal.hu/tudastar/hogyan-beszelgess-kamaszokkal-a-pozitiv-testkep-es-a-kozossegi-media-kapcsolatarol>

