PRACOVNÍ LIST

BODY SHAMING I.

CÍLOVÁ SKUPINA

- Žactvo 8., 9. třída ZŠ
- Žactvo 1. a 2. ročník SŠ

CÍLE

- Žactvo umí rozpoznat projevy body shamingu
- Žactvo dokáže porozumět body shamingu a jeho možným dopadům na naše vnímání tělesnosti

KLÍČOVÉ OTÁZKY

- Jakým způsobem je na nás ve společnosti nahlíženo ve vztahu k naší tělesnosti?
- Jak se o body shamingu ve společnosti mluví a jaké může mít reálné dopady?

ČASOVÁ DOTACE

- Aktivita 1: 15 min.
- Aktivita 2: 60 min.
- Aktivita 3: 90 min.

AKTIVITA 1

Časová dotace: 15 min.

KROK Č. 1 (5 MIN.)

Žactvo/studující mají možnost se samostatně zamyslet nad těmito otázkami:

- Co je body shaming?
- Jaké emoce mohou vyvolávat projevy body shamingu?

KROK Č. 2 (5 MIN.)

Žactvo/studující sdílejí své úvahy ve dvojicích.

KROK Č. 3 (5 MIN.)

Žactvo/studující zapisují odpovědi na otázky na post-it papírky a nalepují je na flipchartový papír, který je rozdělen na dvě části:

1. Co je body shaming?

2. Jaké emoce mohou vyvolávat projevy body shamingu?

AKTIVITA 2: CO VÍME O BODY SHAMINGU Z VÝZKUMU?

Časová dotace: 60 min.

Žactvo/studující se rozdělí do 5 skupin dle vlastní volby. Každá skupina se bude zabývat částí výzkumné zprávy zaměřené na děti a dospívající, na jejich chování na sociálních sítích a na vztah k vlastnímu tělu.

KROK Č. 1 (5 MIN.)

Představení metody INSERT (viz příloha č. 1 k Pracovnímu listu Body shaming I)

KROK Č. 2 (15 MIN.)

Každá*každý obdrží vytištěnou část výzkumné zprávy Děti a kult krásy v online světě (viz zdroje):

1. skupina: Kapitola 5: Děti a vzhled (podkapitoly 5.1 a 5.2, str. 8–10)
2. skupina: Kapitola 7: 7 Body shaming a další formy agrese spojené se vzhledem v online prostředí (podkapitoly 7.1, 7.2 a 7.3, str. 14–15)
3. skupina: Kapitola 8: 8 Dopady body shamingu a dalších forem agrese na dospívající (podkapitola 8.1, str. 16–17)
4. skupina: Kapitola 8: 8 Dopady body shamingu a dalších forem agrese na dospívající (podkapitola 8.2, str. 17–18)
5. skupina: Kapitola 8: 8 Dopady body shamingu a dalších forem agrese na dospívající (podkapitoly 8.3, str. 19–20)

KROK Č. 3 (10 MIN.)

Žactvo/studující se po přečtení kapitoly sejdou ve skupině a nasdílí své poznámky k četbě, tj. věnují se přitom jednotlivým pasážím podle značek, kterými text označili*y.

KROK Č. 4 (15 MIN.)

Žactvo/studující se po přečtení kapitoly sejdou ve skupině a nasdílí své poznámky k četbě, tj. věnují se přitom jednotlivým pasážím podle značek, kterými text označili*y.

KROK Č. 5 (15 MIN.)

Žactvo/studující se usadí na židle do kruhu a sdílejí odpověď na otázku:

Co vás v textu překvapilo a co si chcete zapamatovat?

AKTIVITA 3: BODY SHAMING V ONLINE DISKUSÍCH

Časová dotace: 90 min.

Tato aktivita je inspirovaná metodou World Café.
Žactvo/studující se rozdělí do 4 skupin dle vlastní volby a uzpůsobí skupinové diskusi prostor třídy tak, aby se skupiny navzájem příliš nerušily.

Skupiny účastníků mají k dispozici:

- Podkladové texty – viz např. příloha č. 2 k Pracovnímu listu Body shaming I

  1. Co je to body shaming? (str. 2)
  2. Zkušenosti s body shamingem. (str. 3)
  3. Může body shaming nejen škodit, ale i motivovat? (str. 4–5)
  4. Jak může být ve společnosti vnímána body positivity? (str. 6)

Pomůcky:

- Flipchartový papír, na který zapisují své odpovědi
- Fixy

KROK Č. 1 (10 MIN.)

Každá skupina si zvolí osobu, která se bude věnovat facilitaci diskuse zaměřené na jednu z otázek.

Skupiny se mohou v diskusi věnovat těmto otázkám týkajícím se body shamingu:

- **Co je to body shaming?** (podklad: 1. Co je to body shaming? – str. 2)
- **Jaké podoby může mít body shaming?** (podklad: 2. Zkušenosti s body shamingem – str. 3)
- **Jaké další narativy se pojí s body shamingem?** (tj. může jak škodit, tak může motivovat ke změně), (3. Může body shaming nejen škodit, ale i motivovat? – str. 4–5)
- **Co je body positivity a jaké znáte další přístupy k vlastnímu tělu?** (4. Jak může být ve společnosti vnímána body positivity? – str. 6)

KROK Č. 2 (4 X 15 MIN.)

Skupiny se v pravidelných intervalech mezi jednotlivými stanovišti přesouvají.
Doba určená ke skupinové diskusi nad jednou otázkou je **deset až patnáct minut**, ale může být i kratší.
Facilitující osoba vždy zůstává u stejného stolu, zaznamenává závěry z diskuse a představuje je nově příchozí skupině účastnictva.

KROK Č. 3 (10 MIN.)

Účastnictvo se vrátí do kruhu a facilitující osoby seznámí všechny zúčastněné s výsledky diskuse na jednotlivých stanovištích.

KROK Č. 4 (10 MIN.)

Závěrečná reflexe, kdy se účastnictvo věnuje například otázkám:

- Co jsem se dozvěděl*a o body shamingu?
- Jaké konkrétní kroky mohu udělat, abych předešel*a body shamingu ve svém okolí?

SLOVNÍČEK

Body shaming

1. jde o druh psychického ubližování, mnohdy ústícího až v šikanu,

2. týká se narážek na jakkoliv atypický vzhled,

3. lze za něj považovat takřka jakékoliv negativní hodnocení těla druhého člověka nebo i sebe samého,

4. toto chování má velké negativní dopady na naše duševní zdraví.

Zdroj: Kristýna Plíhalová, Ridina Ahmedová, Dita Votavová, Helena Pravdová, Radka Kůřilová (2024): Metodický list k tématu Tělo v mé hlavě: Stop bodyshamingu. URL: https://edu.ceskatelevize.cz/pracovni-list/telo-v-me-hlave-stop-bodyshamingu/metodicky-list-stop-bodyshamingu.docx

PŘÍLOHY

příloha č. 1 - k Pracovnímu listu Body shaming I (metoda INSERT)
příloha č. 2 - k Pracovnímu listu Body shaming I

ZDROJE

Body shaming? Ano/Ne, online diskuse. URL: https://www.reddit.com/r/czech/comments/13rchwh/body_shaming_anone/

ČT Edu (2024): Tělo v mé hlavě: Podoby bodyshamingu 2 (Lukáš). URL: https://edu.ceskatelevize.cz/video/17245-telo-v-me-hlave-podoby-bodyshamingu-2-lukas

Houdek, Lukáš: Podcastová série Hrana. Epizoda: Za dva měsíce 18 kilo pryč, pak už to nešlo zastavit. Herec Dan Krejčík o boji s anorexií. URL: https://open.spotify.com/episode/0Us9dX2LMzMsLzRAp7SNan

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, O2 Czech Republic (2022): Děti a kult krásy v online světě. URL: https://vyuka.o2chytraskola.cz/clanek/75/deti-a-kult-krasy-v-online-svete/

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky. Výstupy projektu nereprezentují názor Úřadu vlády České republiky a Úřad vlády České republiky neodpovídá za použití informací, jež jsou obsahem těchto výstupů.

PŘÍLOHA Č. 1 - K PRACOVNÍMU LISTU BODY SHAMING I. - I.N.S.E.R.T

Metoda I.N.S.E.R.T je užitečný nástroj umožňující aktivně sledovat čtený text. I.N.S.E.R.T. je zkratka anglického "interactive noting system for effective reading and thinking" (tedy doslova "interaktivní značkovací systém pro efektivní čtení a myšlení").

Systémem několika značek vyjadřujeme svůj jedinečný vztah k informacím v článku a pomocí znamének jej zviditelňujeme. Značky udržují naši pozornost a pomáhají nám s porozuměním.

Metoda nám pomůže neustále vnímat, zda a jak novým informacím rozumíme, jak souvisí s tím, co už známe z dřívějška. Ve finální fázi navíc značky pomohou k rychlé orientaci v textu a k zápisu nejpodstatnějších poznatků, ať již jsou pro nás známé nebo nové, ať s nimi souhlasíme, nesouhlasíme nebo si nad nimi klademe otázku.
Umožní nám navíc se vracet k tomu, co není jasné po prvním čtení, dále s textem pracovat.

Cílem je podpořit sledování vlastního chápání nových poznatků a získat kontrolu nad vlastním myšlením. Jakmile dokážeme vnímat, zda textu rozumíme a do jaké míry, ukládáme už nové informace do vlastních vědomostních schémat, která tak zdokonalujeme a upevňujeme. Hledáme souvislosti a budujeme si tak zázemí pro hlubší chápání daného tématu.

I.N.S.E.R.T. POMÁHÁ:

- číst souvislý text s cílem získat z něj informace;
- analyzovat text při prvním čtení;
- vybírat informace podle důležitosti;
- porovnávat nové informace s tím, co už jsme o tématu věděli;
- třídit informace (známé, nové, ne/důvěryhodné);
- propojovat známé s novým;
- při zápisu do tabulky vybírat ty nejdůležitější a formulovat poznatky i otázky vlastními slovy.

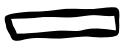
POPIS METODY:

V průběhu četby textu si na okraji článku dělejte poznámky metodou I.N.S.E.R.T.
pro označování pasáží, které se vám zdají z různých důvodů podstatné -
porovnávejte to, co se dozvídáte z textu (co říká autor/ka), s tím, co jste již věděli nebo ještě chtěli vědět.

VYUŽÍVEJTE NA NÁSLEDUJÍCÍ ZNAČENÍ:

Udělejte fajfku na okraji textu, pokud jste narazili na informaci, která potvrzuje, co už jste věděli nebo co jste si mysleli, že víte.

Udělejte plus tam, kde jste v textu objevili zajímavu informaci, která je pro vás nová a zároveň důvěryhodná.



Udělejte mínus tam, kde jste se v textu setkali s informací, která je v rozporu s tím, co jste si mysleli, že víte, nebo co jste slyšeli. Mínus lze využít i tam, kde jste narazili ma rozporuplné informace v samotném textu.

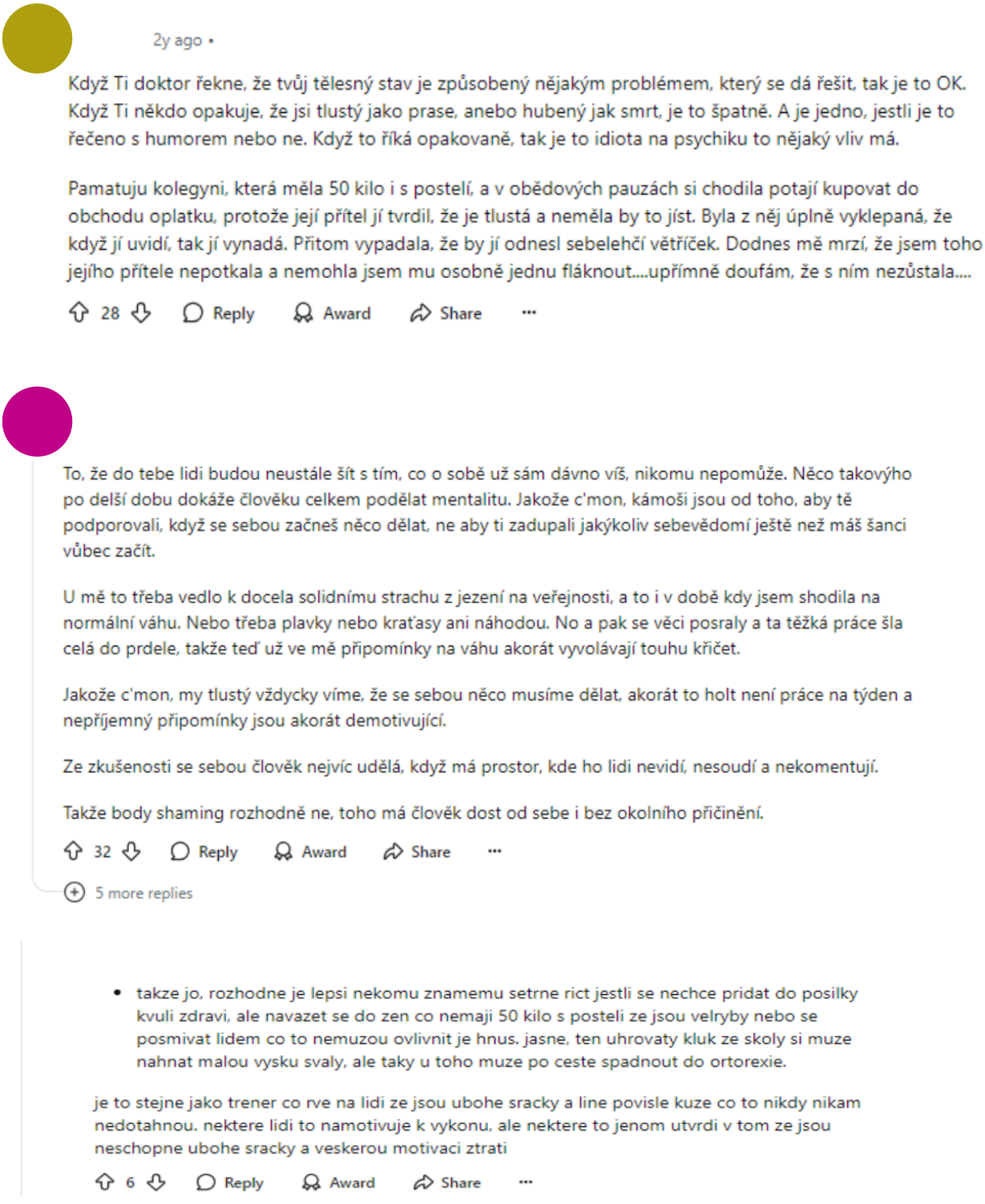
Udělejte otazník tam, kde jste něčemu v textu nerozuměli, našli jste matoucí informaci nebo něco, o čem byste se chtěli dozvědět více.

Až si budete dělat během čtení znaménka, nemusíte označit každou informaci, kterou text obsahuje. Můžete skončit s jednou nebo dvěma značkami na odstavec, někde více, jinde méně. Počet používaných značek (celkově či na určitý úsek textu) se také liší podle zkušenosti čtenářů a čtenářek i podle konkrétního účelu četby.

Pokračujte tím, že si vytvoříte tabulku I.N.S.E.R.T., do které zanesete nejpodstatnější informace a zařadíte je pod jednotlivé značky.
Umožní vám to se k důležitým částem textu vracet, dál s nimi pracovat, případně je srovnávat a diskutovat s dalšími lidmi, kteří text za pomoci metody četli.

PŘÍLOHA Č. 2 K PRACOVNÍMU LISTU BODY SHAMING I.

1. Co je body shaming? (názory z online diskuse)



2y ago •

Když Ti doktor řekne, že tvůj tělesný stav je způsobený nějakým problémem, který se dá řešit, tak je to OK. Když Ti někdo opakuje, že jsi tlustý jako prase, anebo hubený jak smrt, je to špatně. A je jedno, jestli je to řečeno s humorem nebo ne. Když to říká opakovaně, tak je to idiota na psychiku to nějaký vliv má.

Pamatuju kolegyni, která měla 50 kilo i s postelí, a v obědových pauzách si chodila potají kupovat do obchodu oplatku, protože její přítel jí tvrdil, že je tlustá a neměla by to jíst. Byla z něj úplně vyklepaná, že když jí uvidí, tak jí vynadá. Přitom vypadala, že by jí odnesl sebelehčí větříček. Dodnes mě mrzí, že jsem toho jejího přítele nepotkala a nemohla jsem mu osobně jednu fláknout....upřímně doufám, že s ním nezůstala....

28 Reply Award Share ...

To, že do tebe lidi budou neustále šít s tím, co o sobě už sám dávno víš, nikomu nepomůže. Něco takového po delší dobu dokáže člověku celkem podělat mentalitu. Jakože c'mon, kámoši jsou od toho, aby tě podporovali, když se sebou začneš něco dělat, ne aby ti zadupali jakýkoliv sebevědomí ještě než máš šanci vůbec začít.

U mě to třeba vedlo k docela solidnímu strachu z jezení na veřejnosti, a to i v době kdy jsem shodila na normální váhu. Nebo třeba plavky nebo kraťasy ani náhodou. No a pak se věci posraly a ta těžká práce šla celá do prdele, takže teď už ve mě připomínky na váhu akorát vyvolávají touhu křičet.

Jakože c'mon, my tlustý vždycky víme, že se sebou něco musíme dělat, akorát to holt není práce na týden a nepříjemný připomínky jsou akorát demotivující.

Ze zkušenosti se sebou člověk nejvíc udělá, když má prostor, kde ho lidi nevidí, nesoudí a nekomentují.

Takže body shaming rozhodně ne, toho má člověk dost od sebe i bez okolního přičinění.

32 Reply Award Share ...

5 more replies

- takze jo, rozhodne je lepsi nekomu znamemu setrne rict jestli se nechce pridat do posilky kvuli zdravi, ale navazet se do zen co nemaji 50 kilo s posteli ze jsou velryby nebo se posmivat lidem co to nemuzou ovlivnit je hnus. jasne, ten uhrovaty kluk ze skoly si muze nahnat malou vysku svaly, ale taky u toho muze po ceste spadnout do ortorexie.

je to stejne jako trener co rve na lidi ze jsou ubohe sracky a line povisle kuze co to nikdy nikam nedotahnou. nektere lidi to namotivuje k vykonu, ale nektere to jenom utvrdi v tom ze jsou neschopne ubohe sracky a veskerou motivaci ztrati

6 Reply Award Share ...

Zdroj: Online diskuse: Body shaming? Ano/Ne. URL: https://www.reddit.com/r/czech/comments/13rchwh/body_shaming_anone/?rdt=56941

2. Zkušenosti s body shamingem

• 2y ago •

Otázka - kedy si ako prvé pamätáte že ste sa zle cítili pri pohľade do zrkadla?

V 5,7, 9, 11 rokoch ?

Ja viem, že učitelia sa sťažujú, že dnes už dievčatka v škôlke blbnú že sú tučné..... otázka je že či majú vrodený problém v hlave alebo to odkukali od matky ?

Ak vám to robí veľký problém, neodpovedajte. Ale bol by to jedinečný insight.

5 Reply Award Share ...

• 2y ago •

- ve skolce, asi 5?

nekdo z rodiny mi rekl ze jsem tlusta a strasne jsem se za to stydela. pritom jsem byla malicka a s podvahou. vaha se zvedla v puberte, ale porad dole v normalu, akorat prisly prsa a brisko. pas, zadek a boky puberta nekde zapomnela. ve skole na me pokrikovali ze jsem vyzrana ★ zpetne na fotkach to bylo docela ok, ale hodilo me to na stredni do problemu s jidlem, prvni clovek se kterym jsem spala mi rekl ze mam vesaky.

pri pohledu do zrcadla vidim zkumavku ze ktere neco ve 3/4 vybublalo. nejhorsi bylo nakupovani satu na maturu, kdyz jsem mela na sobě jedny prilehave tak jsem se deadass malem pozvracela na svoje kratke ploche kureci haksnicky. problemy s jidlem mam do dospelosti, citim se zdeformovana a vyzrana (vaha v normalu, konfekcni S), jako bych na sobe mela fat suit a nemuzu si zacvicit protoze se bud rozbrecim nebo malem pobliju. resila jsem to binging/purging, chlastem a cigaretama a vyresila to na dysmorfii a zaludecni vredy

Online diskuse: Body shaming? Ano/Ne. URL: https://www.reddit.com/r/czech/comments/13rchwh/body_shaming_anone/?rdt=56941

Tělo v mé hlavě: Podoby body shamingu 2 (Lukáš):

„Já jsem se poprvé s šikanou setkal někdy ve druhý třídě. Ze začátku to byla ještě taková šikana, ze který nikdo nekončil v nemocnici. V tý pátý třídě už kamarád na tři měsíce do školy nepřišel a byl s ledvinama doma.
Tak jsme tomu chtěli utéct. Bál jsem se, že tady když na té škole zůstanu, tak moje chování se razantně zhorší. My jsme v tý době žili počítačema, zajímala nás fyzika a takovýhle věci. Tak nás napadlo, že půjdeme do matematický třídy, těšili jsme se na ten život bez šikany.

Šli jsme do tý školy a poměrně záhy jsme zjistili, že kromě matematický třídy, je na patře i třída hokejová, kde bylo 30 hokejistů, samí kluci ve třídě.
To, že bude problém, jsme si uvědomili, myslím, že hnedka první den, když jsme jeli autobuse domů, kdy jsme měli co dělat, abychom udrželi kšiltovky a neurvali nám kapuce.
Tak už jsme se spolu vůbec nemuseli bavit, abychom si uvědomili, že jsme v háji a že asi nemůžeme oba programovat, jestli chceme přežít do pololetí.. říkal jsem si, tak jestli do tý devátý třídy mám jako fungovat, tak nemůžu mít 42 kg...

To, že musím cvičit a nedej bože, že začnu mít hlad a pocit, že to začnu ztrácet, tak je úplně jedno, kde budu.. můžu být s nejlepším člověkem, nejlepší ženskou, nejlepším kamarádem, na nejkrásnějším místě s nejlepší zábavou a vnitřně tam bude těch 20-30 procent otravovat, prostě tam budou ty kladívka říkat: „Hele, měl bys jít cvičit“

Zdroj: ČT Edu (2024): Tělo v mé hlavě: Podoby body shamingu 2 (Lukáš). URL: https://edu.ceskatelevize.cz/video/17245-telo-v-me-hlave-podoby-bodyshamingu-2-lukas

Podcast Hrana: Za dva měsíce 18 kilo pryč, pak už to nešlo zastavit. Herec Dan Krejčík o boji s anorexií. (2:51-4:38)

„...Já jsem trpěl něčím, co už dneska asi není takový tabu jako tenkrát, což je tzv. gynekomastie, což je zvětšená prsní žláza u kluků. Ne, tak to jsem byl starší, to mi bylo nějakých třeba 10-11.

Když jako to dítě dospívá do nějakýho puberťáka, tak jsem měl strašně zvětšenou prsní žlázu a vypadalo to, jako že mám jedničky prsa, což není vlastně úplně pro dospívajícího kluka ideálka. A já jsem se strašně styděl za svoje tělo tenkrát.

Teď vlastně, aby to nebylo vidět, protože jsem byl docela štíhlej, tak aby to nebylo vidět, tak jsem hodně jedl. A říkal jsem si, že pro mě bude příjemnější, když se mi ty ostatní děti budou smát s tím, že jsem tlustej než to, že mám jako prsa, protože takhle se to jako schová.

A taky s tím vlastně strašně dlouho nešlo nic dělat, protože vlastně na to existovala nějaká hormonální léčba nebo pak nějaký plastický zmenšení tý prsní žlázy, což prostě člověk mohl podstoupit až od nějakých 15ti.

Já jsem pak teda v těch 15 ti podstoupil, že vlastně se ty prsní žlázy jako zmenšily. Na jednom prsu se to povedlo a na tom druhém se objevila taková prohlubeň nebo bylo takový zvláštně deformovaný a vlastně už to nebylo tak nápadný v momentě, kdy byl člověk oblečenej, ale v momentě kdy prostě se měl jako někde svléknout.. Jako třeba, nevím, před prvním sexem byly věci, který ten člověk strašně jako řeší, jako že se sebou není úplně spokojenej...A ještě prostě další věc, když prostě je člověk na kluky, a řeší si tou dobou tyhle věci, a teď vlastně si tady o nějaký části (těla) začne myslet, že je jako holčičí, tak to byl fakt jako strašnej bordel na hlavu..“

Zdroj: Houdek, Lukáš: Podcastová série Hrana. Epizoda: Za dva měsíce 18 kilo pryč, pak už to nešlo zastavit. Herec Dan Krejčík o boji s anorexií. URL: https://open.spotify.com/episode/0Us9dX2LMzMsLzRAp7SNan

3. Může body shaming nejen škodit, ale i motivovat ke změně?

2y ago •

Ne tak třeba já měl 55 kg jako 23 letej kluk 🤷 a až se do mě občas pustili kámoši že jsem "hajzlovej pavouk" a mám nosit kamení po kapsách abych neuletěl jsem ze sebou začal něco delat nabral jsem 15 kg citím se víc fit nejsem svalnatej ale už nejsem párátko 🙃 tak mě jen zajímalo jestli celkově tento efekt může být i pro ostatní benefitující

179 Reply Award Share ...

45 more replies

2y ago •

To, že do tebe lidi budou neustále šít s tím, co o sobě už sám dávno víš, nikomu nepomůže. Něco takovýho po delší dobu dokáže člověku celkem podělat mentalitu. Jakože c'mon, kámoši jsou od toho, aby tě podporovali, když se sebou začneš něco dělat, ne aby ti zadupali jakýkoliv sebevědomí ještě než máš šanci vůbec začít.

U mě to třeba vedlo k docela solidnímu strachu z jezení na veřejnosti, a to i v době kdy jsem shodila na normální váhu. Nebo třeba plavky nebo kraťasy ani náhodou. No a pak se věci posraly a ta těžká práce šla celá do prdele, takže teď už ve mě připomínky na váhu akorát vyvolávají touhu křičet.

Jakože c'mon, my tlustý vždycky víme, že se sebou něco musíme dělat, akorát to holt není práce na týden a nepříjemný připomínky jsou akorát demotivující.

Ze zkušenosti se sebou člověk nejvíc udělá, když má prostor, kde ho lidi nevidí, nesoudí a nekomentují.

Takže body shaming rozhodně ne, toho má člověk dost od sebe i bez okolního přičinění.

32 Reply Award Share ...

5 more replies

2y ago •

Celej život jsem tlustej. Když se mi posmívali ve škole a doma mě nutili do nejrůznějších diet vůbec mě to nepomohlo. Když jsem se dostal v dospělosti do kolektivu který moje váha nezajímá konečně jsem měl možnost přemýšlet sám nad sebou bez vnějšího tlaku. Začal jsem na sobě pracovat pro sebe a své zdraví a i můj mentální stav se zlepšil. Dle mého se cizí tělo komentovat nemá vůbec. Nikdo neví čím si člověk prošel a jak ho to ovlivňuje.

32 Reply Award Share ...

2y ago •

Nemyslím si, že najednou se sebou budou něco dělat. Možná spíš naopak. Jako mě zajímá, proč má někdo tu potřebu druhým říkat, že je tlustej jako prase nebo podobné urážky.

14 Reply Award Share ...

2y ago •

Jenze prave sikana kolikrat ty lidi dozene k tomu neco delat a zpetne muzou tu situaci vnimat jako to nejlepsi co se jim stalo. Znam takovejch pripadu hodne.

Co proste nechat lidi bejt lidi? Fakt tyhle vsechny temata moderni spolecnosti jsou tak strasne debilni az zustava rozum stat. Vsechno spatny je k necemu dobry a vsechno dobry je k necemu spatny. Ze si ted tady budem rikat jak maj veci bejt a co je "spravny" hned to neznamena ze to v dlouhodobym meritku nemuze nadelat jen skody. Soryy ale kdyz vidim Nike propagovat tlusty cernosky a jejich 6xl sportovni leginy tak je mi proste na bliti.

Jeste jednou. Ne neni to zdravy bejt tlustej, ne neni to v poradku. A pojem "body shaming" je retardovanej pojem porcelanovejch anglosasu, ze kterejch bych si nebral ani nejmensi priklad pac to jsou pokrytecky ★ co trpi ludonarativni dizonanci.

Doufam ze se doziju dne kdy lidi prestanou resit absolutni hovna.

0 Reply Award Share ...

2y ago •

Bodyshaming je špatně a pokud vidím někoho, kdo by měl změnit životosprávu nebo se začít hýbat, nikdy nepoužiju bodyshaming, abych ho/ji motivoval. Jsou lepší způsoby.

Na každého člověka, který "se sebou začal něco dělat" po bodyshamingu připadá několik dalších, kterým to způsobilo stres, psychické a zdravotní problémy, někdy i dlouhotrvajícího rázu. Třeba taková bulimie nebo anorexie má v bodyshamingu původ nepříjemně často (studii ti z hlavy neřeknu, ale když zagooglíš, najdeš k tomu i data).

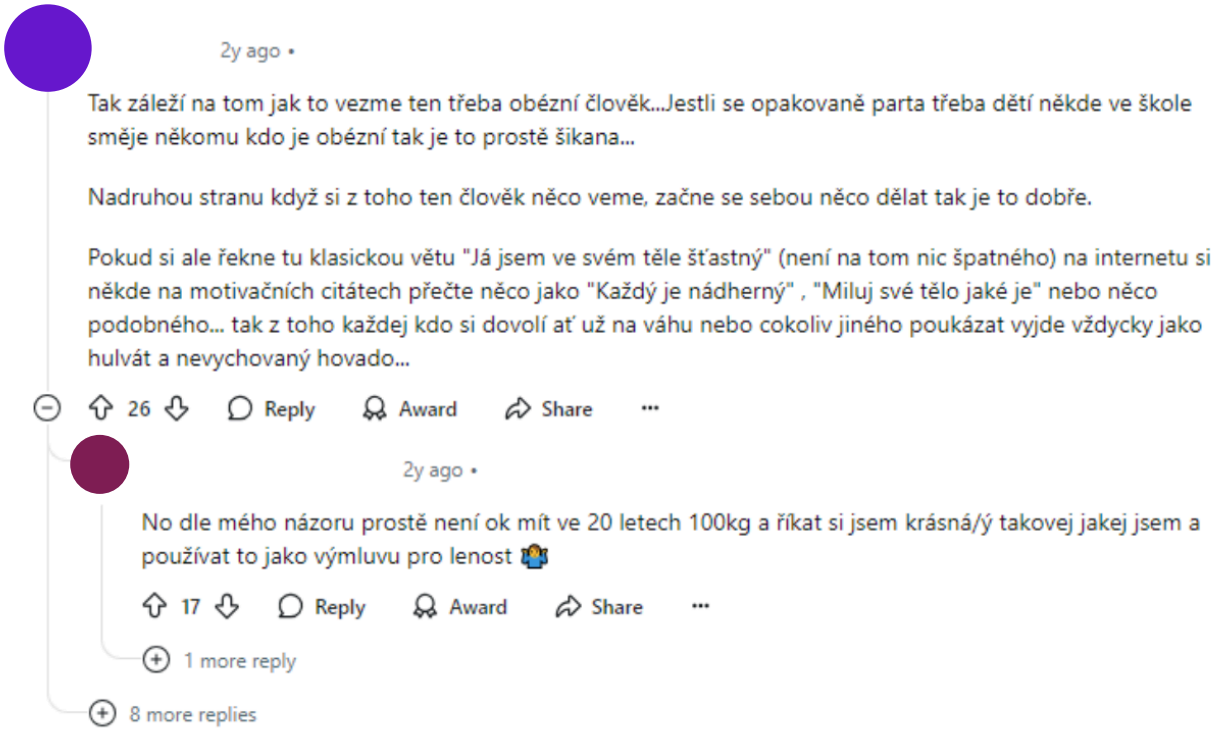
Motivace má být pozitivní.

Po pravdě, můj osobní názor je, že lidi nepoužívají bodyshaming aby někoho motivovali, ale aby se sami cítili lépe tím, že se nad něj povýší (bodyshaming tedy vychází z myšlenky, že já jsem v pořádku a ty nejsi v pořádku). Takže pokud se kolem mě něco takového děje a nejde o vzácné situace, kdy na 100% vím, že to je nějaký humor přijímaný oběma stranami (třeba mí nejbližší přátelé když se pošťuchují mezi sebou u piva), tak se ozvu, že to není v pohodě a zastanu se oběti.

45 Reply Award Share ...

Zdroj: Online diskuse: Body shaming? Ano/Ne. URL: https://www.reddit.com/r/czech/comments/13rchwh/body_shaming_anone/?rdt=56941

4. Jak může být ve společnosti vnímána body positivity?



2y ago •

Tak záleží na tom jak to vezme ten třeba obézní člověk...Jestli se opakovaně parta třeba dětí někde ve škole směje někomu kdo je obézní tak je to prostě šikana...

Nadruhou stranu když si z toho ten člověk něco veme, začne se sebou něco dělat tak je to dobře.

Pokud si ale řekne tu klasickou větu "Já jsem ve svém těle šťastný" (není na tom nic špatného) na internetu si někde na motivačních citátech přečte něco jako "Každý je nádherný" , "Miluj své tělo jaké je" nebo něco podobného... tak z toho každej kdo si dovolí ať už na váhu nebo cokoliv jiného poukázat vyjde vždycky jako hulvát a nevychovaný hovado...

26 Reply Award Share ...

2y ago •

No dle mého názoru prostě není ok mít ve 20 letech 100kg a říkat si jsem krásná/ý takovej jakej jsem a používat to jako výmluvu pro lenost 🤷

17 Reply Award Share ...

1 more reply

8 more replies

Zdroj: Online diskuse: Body shaming? Ano/Ne. URL: https://www.reddit.com/r/czech/comments/13rchwh/body_shaming_anone/?rdt=56941