

Ας αφήσουμε



Σημειώσεις παρουσίασης για τους ειδικούς

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 2:

1ος ορισμός: Paul Schilder (1950) –” Η εικόνα του ίδιου μας του σώματος που σχηματίζεται με το νου, δηλαδή, ο τρόπος με τον οποίο το σώμα μας φαίνεται σε εμάς τους ίδιους“ - εικόνα σώματος μια έννοια που μας απασχολεί τα τελευταία 65 χρόνια.

Ευμετάβλητη = Έχει την ιδιότητα να αλλάζει ανάλογα με το περιβάλλον μας ή/και τα ερεθίσματα που δεχόμαστε

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 3:

... το πώς βλέπουμε το σώμα μας

Π.χ. έχω μεγάλο στήθος / έχω χοντρά πόδια (χέρια)

... το πώς νιώθουμε για την εμφάνιση του σώματος μας

Π.χ. ντρέπομαι που έχω μεγάλο στήθος / στεναχωριέμαι που έχω χοντρά πόδια

... το τι σκεφτόμαστε και πιστεύουμε για το σώμα μας

Π.χ. έχω το μεγαλύτερο στήθος στην παρέα μου / θα κοιτάνε όλοι τα πόδια μου

... τι κάνουμε ανάλογα με την εικόνα που έχουμε για το σώμα μας

Π.χ. φοράω συνήθως ντεκολτέ ή ζιβάγκο ή προτιμώ τα γυμναστήρια που πηγαίνουν μόνο γυναίκες/ δε θα φορέσω κοντή φούστα

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 4:

Άτομο:

- Ιδιοσυγκρασία (είναι μια εγγενής ιδιότητα, δηλαδή το άτομο γεννιέται με αυτήν. Σε κάποιο βαθμό, μπορεί να υποστεί αλλαγές (ειδικά στα πρώτα χρόνια της ζωής) από τις εμπειρίες και τις αλληλεπιδράσεις του παιδιού με άλλα πρόσωπα του περιβάλλοντος, καθώς και από την υγεία του.)
- Δεξιότητες ζωής (είναι οι δεξιότητες που καθιστούν τους νέους ικανούς να πετύχουν σε διαφορετικά περιβάλλοντα στα οποία ζουν. Παραδείγματα δεξιοτήτων ζωής είναι να επικοινωνείς αποτελεσματικά, να σκέφτεσαι θετικά, να θέτεις στόχους, να αγωνίζεσαι υπό πίεση, να αντιμετωπίζεις το στρες.)

Οικογένεια-φίλοι (στενό περιβάλλον):

- Μίμηση των γονέων (τα παιδιά μιμούνται αυτά που βλέπουν να κάνουν οι γονείς τους. Αν π.χ. η μαμά κάνει δίαιτες, είναι πιθανό το παιδί να το μιμηθεί από νωρίς...)
- Η στάση των ενηλίκων της στενής οικογένειας (γονείς, παππούδες) ως προς το βάρος ή το σώμα του παιδιού (πόσο τρώει, συζήτηση περί βάρους ή σώματος).
- Συναγωνισμός και μίμηση ομηλικών στην προσπάθεια ενσωμάτωσης στο σύνολο.

Κοινωνία

- Σχολείο: πρώτη κοινωνία. Προκατάληψη απέναντι στη διαφορετικότητα (χρώμα δέρματος, ύψος, βάρος, σωματικά χαρακτηριστικά)
- Κοινωνικοί κανόνες: λεπτό σώμα, ομορφιά = επιτυχία, ευτυχία, «δυνατά» αρσενικά, «ελκυστικά»- «ευαίσθητα» θηλυκά.
 - Μηχανισμοί προώθησης των «κανόνων»: βελτίωση (τελειοποίηση) εικόνων με ψηφιακά βοηθήματα («photoshop» σε σώματα για δημιουργία απεργάδιαστης εικόνας = μη ρεαλιστικό, ψεύτικο), προώθηση παιχνιδιών με υπερφυσικά σώματα, σωματικά πρότυπα που προβάλλονται από τα ΜΜΕ.
 - Ευμετάβλητοι κανόνες

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 5:

Αν υπάρχει δυνατότητα και φανεί χρήσιμο, υπάρχει αυτό το βίντεο διαθέσιμο για προβολή σε αυτό το σημείο
<http://vimeo.com/4949439>

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 7:

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΚΦΑΝΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΑΘΕ ΦΑΣΗΣ:

«Μισώ το σώμα μου»

- Συχνά έχω την αίσθηση ότι το σώμα μου δεν ανήκει σε μένα, αλλά σε κάποιον άλλο.

- Όταν οι άλλοι μου λένε ότι φαίνομαι μια χαρά δεν τους πιστεύω.
- Μισώ το πώς φαίνομαι.
- Συχνά απομονώνομαι από τους άλλους γιατί μισώ το σώμα μου.
- Δεν βλέπω τίποτα θετικό ή έστω ουδέτερο σε σχέση με το σώμα μου.
- Δεν νιώθω άνετα με το σώμα μου.

«Έχω διαστρεβλωμένη εικόνα σώματος»

- Ξοδεύω αρκετό χρόνο προσπαθώντας να αλλάξω το σώμα μου μέσω άσκησης ή δίαιτας.
- Η εικόνα σώματός μου και η εμφάνισή μου έχουν επίδραση στις κοινωνικές μου δραστηριότητες, όπως το να βγω ραντεβού ή βόλτα με τους φίλους μου.
- Έχω σκεφτεί να αλλάξω το σχήμα του σώματός μου ή το έχω κάνει ήδη με κάποια χειρουργική επέμβαση.
- Εύχομαι να μπορούσα να αλλάξω την εμφάνισή μου.

«Έχω εμμονή με το σώμα μου»

- Υπάρχουν μέρες που νιώθω χοντρός/ή ή άσχημος/η.
- Ξοδεύω αρκετό χρόνο κοιτώντας το σώμα μου στον καθρέφτη.
- Είμαι προκατειλημμένος/η με το σώμα μου και την εμφάνισή μου.
- Διαρκώς συγκρίνω το σώμα μου με άλλους.
- Επηρεάζομαι, και αποδέχομαι, τα κοινωνικά στάνταρ για το ιδεατό σώμα.
- Θα ήμουν πιο ελκυστικός/ή αν ήμουν πιο αδύνατος/η, πιο μυώδης κτλ.

«Αποδέχομαι το σώμα μου»

- Διατρέφω το σώμα μου καλά για να είμαι δυνατός/ή και υγιής.
- Η εικόνα σώματός μου βασίζεται τόσο στα κοινωνικά στάνταρ όσο και στη δική μου αυτό-εικόνα (my own self-concept).
- Το σώμα και η εμφάνισή μου είναι σημαντικά για μένα, αλλά ξοδεύω μόνο μικρό μέρος της μέρας μου για να τα σκεφτώ.
- Η αυτό-εκτίμησή μου βασίζεται στο πως φαίνεται το σώμα μου.

«Αγαπώ το σώμα μου»

- Η εικόνα σώματος δεν με απασχολεί.
- Το σώμα μου είναι όμορφο, για μένα.
- Η θεώρηση της κοινωνίας για το όμορφο σώμα δεν επηρεάζει το πώς νιώθω για το σώμα μου.
- Εκτιμώ ποικίλες πτυχές του σώματός μου, όπως το σχήμα του, οι λειτουργίες του, η ευκινησία του...
- Ξέρω πως οι σημαντικοί άλλοι της ζωής μου εκτιμούν το σώμα και την εμφάνισή μου.

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 10:

Εμμονή με το βάρος (νιώθω βαρύς ακόμα κι αν το βάρος μου είναι φυσιολογικό ή χαμηλό)

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ 11:

Εμάς σαν διαιτολόγους γιατί μας ενδιαφέρει οι πελάτες μας να μην είναι δυσαρεστημένοι με το σώμα τους; Γιατί αυτές οι συνέπειες που αναφέραμε στις προηγούμενες διαφάνειες μπορεί να αποτελέσουν εμπόδια στην προσπάθεια του ατόμου να ρυθμίσει αποτελεσματικά το βάρος του:

Αντίθετα, βελτιωμένη εικόνα σώματος οδηγεί σε:

καλύτερη αυτορρύθμιση της διατροφής του ατόμου

καλύτερα αποτελέσματα

αποφυγή υποτροπής

Βελτίωση αυτο-εκτίμησης (έμμεσος παράγοντας ρύθμισης βάρους)

