



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



What Are the Consequences?

Words have power!

How do comments affect us?

Module 4 • Worksheet 2

Модул 4 • Работен лист 2

Думите имат истинска сила — нека помислим как влияят на хората!

ЧАСТ А — Коментиране на тялото на приятел

Коментираш ли някога външния вид или тялото на приятел?

Отбележете всички подходящи:

- ☐ Да, най-вече с комплименти („Изглеждаш страхотно!“)
- ☐ Да, понякога с неутрални наблюдения („Отслабнал/а си“)
- ☐ Да, понякога критично („Това не ти отива“)
- ☐ Да, като шега (дори и да е малко злобно)
- ☐ Рядко — Опитвам се да не коментирам телата на хората
- ☐ Не, никога не коментирам

Когато искате да направите комплимент на приятел, върху какво обикновено се фокусирате?

(Отбележете най-често срещаната тема)

- ☐ Физическият им вид (коса, лице, тяло, дрехи)
- ☐ Нещо, което са направили или постигнали
- ☐ Тяхната личност или как ме карат да се чувствам
- ☐ Смес от всички горепосочени

ЧАСТ Б — Как биха могли да се получат тези коментари?

Прочетете всеки коментар. Как мислите, че би могъл да накара другия човек да се почувства?

Напишете отговора си в дясната колона — помислете за различните възможни реакции!



Коментарът:

Как би могло това да накара някого да се почувства?



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

„Отслабнала си — сега изглеждаш много по-добре!“

Коментарът:

„Наистина ли ще изядеш всичко това?“

Как би могло това да накара някого да се почувства?

Коментарът:

„Имаш голям късмет, естествено си слаба.“

Как би могло това да накара някого да се почувства?

Коментарът:

„Трябва да ходиш по-често на фитнес — просто казвам!“

Как би могло това да накара някого да се почувства?

Коментарът:

„Де да имах тялото ти!“

Как би могло това да накара някого да се почувства?



Кой от тези коментари ви изненада най-много? Защо?

ЧАСТ В — Когато приятел говори лошо за собственото си тяло



Ако приятел каже нещо много негативно за собственото си тяло („Аз съм толкова грозен / дебел / отвратителен“), какво правиш?

Отбележете най-честния отговор:

- ☐ Съгласявам се с тях или не казвам нищо
- ☐ Казвам нещо от рода на „Не, не си!“, за да ги успокоя
- ☐ Питам как се чувстват и слушам
- ☐ Опитвам се да пренасоча разговора
- ☐ Не знам как да реагирам
- ☐ Зависи от ситуацията



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

👉 Как мислиш, **за би могъл НАЙ-ДОБРЕ** да помогнеш на приятел да се чувства по-добре в тялото си?

ЧАСТ Г — Какво би ВИ помогнало?

💙 Когато направите негативен коментар за собственото си тяло, какъв отговор би Ви накарал да се чувствате най-добре?

Отбележете най-полезния отговор за вас лично:

☐ Някой, който казва „Ти си перфектен/перфектна точно такъв/такава, какъвто/която си!“

☐ Някой, който слуша и пита какво се случва с мен

☐ Някой, който ми напомня за моите силни страни и в какво съм добър/добра

☐ Някой, който деликатно ме предизвиква и пита дали коментарът наистина е верен

☐ Предпочитам да се справя сам/сама

🖋️ **Защо избрахте този отговор?**

🌟 Ключово послание

Дори добронамерените коментари за телата могат да бъдат болезнени. Връзката на всеки с тялото му е лична – доброта и любопитството винаги са по-добри от коментарите за това как изглежда някой.

💡 **Преди да коментирате нечие тяло, запитайте се: „Бих ли искал/а някой да ми каже това?“**



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.