



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



How Can We Change the Way We Talk About the Body?

Module 4 • Worksheet 3

Модул 4 • Работен лист 3

💡 Става въпрос за промяна на навиците — дори малки промени в начина, по който говорим, имат голямо значение!

ЧАСТ А — Има ли смисъл да се говори толкова много за външния вид?

🤔 Според теб, има ли смисъл да говорим за външния вид на хората толкова често, колкото го правим?

- ☐ Да, това е естествено и нормално
- ☐ Понякога, но често прекаляваме
- ☐ Не, говорим твърде много за външния вид
- ☐ Не съм мислил/а за това преди

✎ Защо избрахте този отговор?

💬 За какво бихме могли да говорим **ВМЕСТО** за външния вид на хората?

Избройте поне 4 теми или неща, които бихте могли да кажете:

- _____
- _____
- _____
- _____

ЧАСТ Б — Как да коментирате, без да наранявате

🧠 Можете ли да пренапишете тези често срещани коментари по по-мил и по-внимателен начин?

Вижте лявата колона. Напишете по-добра алтернатива в дясната колона!



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

✗ Вместо да казвате:
"Напоследък си качил килограми."

✓ Може да се каже:
например, фокусирайте се върху това как се чувстват, а не върху теглото им...

✗ Вместо да казвате:
„Изглеждаш изтощена — наистина трябва да се грижиш за себе си.“

✓ Може да се каже:
например, попитайте как са вместо това...

✗ Вместо да казвате:
„Щеше да изглеждаш много по-добре, ако се облечеш различно.“

✓ Може да се каже:
например, ако е непоискано, може би не го казвайте?

✗ Вместо да казвате:
„Имаш такъв късмет, можеш да ядеш всичко!“

✓ Може да се каже:
например, фокусирайте се върху нещо различно от тялото си...

ЧАСТ В — Коментари, които можем да избегнем

🚫 Какви видове коментари за тялото трябва да се опитваме да избягваме?

Отбележете тези, с които сте съгласни, и добавете свои собствени най-долу:

- ☐ Коментариране на нечие тегло (дори положително: „Отслабнал си!“)
- ☐ Коментариране на части от тялото, които не могат лесно да бъдат променени
- ☐ Сравняване на тялото на един човек с това на някой друг
- ☐ Правене на „шеги“ относно нечий размер, форма или черти
- ☐ Използване на храна, за да се коментира външният вид („Сигурен ли си, че трябва да ядеш това?“)
- ☐ Даване на непоискани съвети за това как някой би могъл да „подобри“ тялото си
- ☐ Коментариране на облеклото на някого по начин, който осъжда тялото му

☐ Мое собствено допълнение: _____

ЧАСТ Г — Да говориш мило със себе си

💡 Когато се погледнеш в огледалото, какво обикновено си казваш?

Пренапишете всяка негативна мисъл по по-мил, по-позитивен начин:

✗ Негативен вътрешен диалог:

✓ По-мил начин да го кажа:



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

„Мразя [частта от тялото си]...”

✗ Негативен вътрешен диалог:
„Аз съм твърде дебел / твърде слаб / твърде...”

✓ По-мил начин да го кажа:

✗ Негативен вътрешен диалог:
„Иска ми се да изглеждах като [човек]...”

✓ По-мил начин да го кажа:



Напишете едно положително нещо, което можете честно да кажете за собственото си тяло днес:



Моето тяло _____



Ключово послание

Всички можем да изберем да говорим по-мило – за другите И за себе си. Това не означава да игнорираме как изглеждаме; означава да се отнасяме към телата си с уважението и грижата, които заслужават!



Опитайте „теста за мислене“, преди да говорите: Вярно ли е? Полезно ли е? Необходимо ли е? Мило ли е? Ако не са и четирите – може би помислете два пъти! 💚



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.