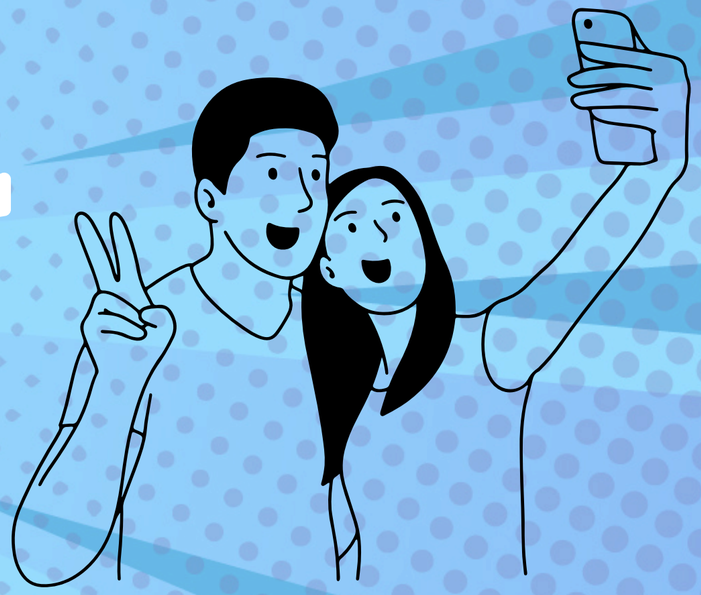
BIR SIBER SORFCUNUN MACERALARI

KENDİMİ NASIL GÖRÜYORUM



Co-funded by
the European Union

Gerçekten mi? Nasıl yani?
Vay canına, şu influencer'a bakın. Çok yakışıklı! Keşke onunla hayatlarımızı değiştirebilseydik.

Diğer tüm insanlar yakışıklı ve harika bir yaşam tarzları var.
Sadece onlar gibi mükemmel olmanın nasıl bir şey olduğunu görmek istiyorum.

Ona bir bakayım.
O kadar da uzakta
olduğunu sanmıyorum!
İşte, bak..

Uhmm.. Seni kırmaktan nefret ediyorum..

Aklımdaki bu değil.
Asla o kadar yakışıklı olamayacağım.. Evet, biliyorum. Diyet yapamam. Yemeği çok seviyorum.

Benim aklımdaki de bu ama senin düşündüğün gibi değil.
Bu vücudu yapamazsın çünkü açıkça fotoşoplanmış.
Ben göremiyorum.

Şaka yapıyorsun değil mi? Fotoğraftaki adamın kasları gerçekte olduğundan daha büyük görünüyor...
Estetik mi yaptırmış?

Herkesin güzel olduğuna ve herkesin kendine ait bir hayatı olduğuna inanıyorum. Kendini sosyal medyada başkalarıyla kıyaslamak ve içten içe güvensiz hissetmek zorunda değilsin...

İnternette gördüklerinizin çoğu kurgulanmış ya da fotoşoplanmış olabilir.
Bu yüzden başkaları için mutlu olun ama kendiniz için üzülmeyin.

Şimdi, arkadaşınızla dışarıda bir gece geçireceğinize inanıyorum, değil mi? Öyleyse hazırlanın ve "kendi" hayatınızı dolu dolu yaşayın!
Evet, haklısın Cyber. Teşekkür ederim, buna gerçekten ihtiyacım vardı.

AILELER ICIN TAVSIYELER

Çocuğunuzun beden imajını desteklemek, görünüşleriyle gurur duymalarına ve kendileri hakkında iyi hissetmelerine yardımcı olabilir. Bu da sağlıklı bir özgüvene neden olur. Çocuğunuzun sağlıklı bir beden imajı oluşturmasına yardımcı olmak için şunları yapabilirsiniz:

- Onlara vücutları hakkında bilgi verin
- Bedenlerine iyi bakmaları için onlara rehberlik edin
- Nasıl göründükleri hakkında güzel şeyler söyleyin
- Yaptıkları işle gurur duyduğunuzu onlara gösterin

Co-funded by
the European Union

GENCLER ICIN EGLENCELI AKTIVITE

Beden imajınız kendinizi nasıl gördüğünüzdür. İyi bir beden imajına sahip olmak kendinize güvenmenize ve gurur duymanıza yardımcı olabilir! Aşağıdaki etkinliği tamamlayın ve sizi kendiniz hakkında mutlu eden şeyleri yazın.

Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Bu çalışma yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Ulusal Ajans ile Avrupa Komisyonu, burada yer alan bilgilerden sorumlu tutulamaz.

Co-funded by
the European Union