

صفاتي المميزة

مرجع الأهل لبناء ثقة الفتيات في أجسامهن



المحتويات

+

مهمتنا

03

لمحة عن هذا المصدر

05

تعلم حب الذات

06

حبك لذاتك ينعكس على ابنتك فأنتِ قدوة لها
كوني قدوة - تقنيات لتتخلصي من النقد الذاتي وتشعري بالرضا عن نفسك.

الكلام عن الجسم

08

استفيدي من قوة الكلمات والتعبير لتخليقي مشاعر جميلة
تجنبني الكلام عن الجسم والنقد الذاتي السلبي وابدئي حواراً أكثر إيجابية

التربية الإعلامية

12

هل كون الإعلام مفهوماً مشوهاً عن الجمال عند ابنتك؟
اشرحي لابنتك حقيقة الصور في المجلات وفي وسائل التواصل الاجتماعي

أنا على طبيعتي

16

تمرين للاحتفاء بجمال ابنتك الداخلي
ابتكري أفكار جديدة مع هذا التمرين الممتع لتعزيز الثقة

التنمر

19

هل تتعرض ابنتك للمضايقات حول مظهرها؟
ساعدي ابنتك في مواجهة المزاح الثقيل وتنمّر الأقران

المزاح الثقيل في المنزل

23

متى يتحول المزاح العائلي إلى تنمر؟
انتبهي من المزاح حسن النية بين أفراد الأسرة - لهذا النوع القدرة على جرح المشاعر.

مترجم النوايا

26

كيفية تحسين التواصل بينك وبين ابنتك
سيساعد هذا الدليل المختصر ابنتك المراهقة في تفسير أي غموض في تواصلكم مستقبلاً

نظام غذائي متوازن

30

كيف تشجعين ابنتك على بناء علاقة صحية وإيجابية مع الطعام
تبني علاقة إيجابية تجاه الطعام لتساعدي ابنتك على تحقيق نظام غذائي صحي ومتوازن

مارسي الرياضة

33

أظهري لابنتك فوائد الرياضة
شجعي ابنتك على ممارسة الرياضة واكتشاف دورها في تحسين الحالة النفسية

وصل دورك الآن

36

مراجع

37

مراجع ومصادر إلهام أخرى

38

مهمتنا

الإيجابي لضمان سعادة الجيل القادم من النساء وشعورهم بالرضا متحررين بذلك من عبء انعدام الثقة بالنفس الناتج عن ضغوطات الشكل الخارجي.

من جماليات هذا الكتيب أنه ثمرة عمل مشترك بين الخبراء والأهالي الذين تم إصدار الكتيب من أجلهم وشاركوا بأنفسهم في إنجازه. نتمنى أن تجدوا ما يفيدكم من النصائح والأنشطة المقترحة في طياته لتتمكنوا من تشجيع ابنتكم على أن ترى جمالها المختلف وتبني ثقتها بنفسها لتتألق.

تفضلوا بزيارة موقع selfesteem/com.dove للاطلاع على العديد من المقالات التي تحتوي على قصص ونصائح وإرشادات مساعدة حتى تأخذوا بيد ابنتكم وتساعدوها أن تكون أفضل نسخة من نفسها.

مستمرون في مهمتنا لنساعد أكثر من 40 مليون شابة وشاب في العالم عبر برامج دوف التثقيفية لتقدير الذات والثقة بالشكل الجسماني.

انطلقنا في دوف في مهمة لتشجيع جميع الشباب على النظر لمظهرهم الخارجي بعيون إيجابية ومساعدتهم في الوصول لأقصى إمكاناتهم في الحياة. فهناك نسبة كبيرة تصل لأكثر من نصف الفتيات في العالم بأكمله تحتاج إلى الثقة العالية بالمظهر ويصل الأمر بثمانية من كل عشرة فتيات إلى تجنب مقابلة الأصدقاء والأقارب أو التهرب من المشاركة في الفرق الرياضية والنوادي بسبب إحساسهم بعدم الرضا عن مظهرهم الخارجي.

ولهذا السبب تحديداً، أعدنا مشروع دوف لتقدير الذات عام 2004 لنساهم في دعم الأهالي والمرشدين والمعلمين ومساعدتهم على نشر ثقافة التفكير

تقدير الذات:

هو السلوك الناتج عن تصورنا عن أنفسنا، وقيمتنا

الثقة بالشكل الجسماني:

هي طريقة تفكيرنا وشعورنا تجاه شكلنا الخارجي وكيف نتصرف بناء على ذلك

من أجل بناتنا - شابات الغد الجميلات

مستمرون في مهمتنا لنساعد
أكثر من

40 مليون

شابة وشاب في العالم عبر برامج
دوف التثقيفية لتقدير الذات
والثقة بالشكل الجسماني.

بالإمكان أيضاً استخدام برنامج واثق من نفسي التابع
لمشروع دوف لتقدير الذات. لأنه برنامجنا المدرسي
ولذلك تم إعداده ليلائم الجنسين.

يمكن الحصول على برنامج واثق من نفسي مجاناً
بالدخول على موقع dove.com/selfesteem

تعديل البرنامج للشباب الصغار

يتجاوب برنامج صفاتي المميزة مع احتياجات الفتيات
بشكل رائع، لكنه سيخلق التغيير للشباب الصغار
أيضاً. وبما أن الفتيات المشاركات يتعلمون أبجديات
الشكل الخارجي "المثالي" ومفاهيم أخرى من خلال
تجاربهن الخاصة، فيمكننا تعديل برنامج صفاتي
المميزة ليتوافق مع أي سياق ثقافي أو اجتماعي.
وينطبق ذلك على الشباب الصغار أيضاً. لكن يبقى
العامل الأهم هو المحافظة على أجواء الصراحة
وتوفير مساحة آمنة تمنح لابنتك أو ابنك فرصة
مناقشة هذه المواضيع.

لمحة عن هذا المصدر

ستجدون المقالات الواردة في هذا الدليل أيضاً على الإنترنت على منصة مشروع دوف لتقدير الذات، بالإضافة إلى العديد من النصائح من الخبراء حول مواضيع مختلفة تؤثر على الشباب، والفيديوهات والأنشطة التي يمكن مشاركتها مع ابنتكم dove.com/selfesteem.

كيفية استخدام هذا الدليل

يتكون هذا الدليل من سلسلة مقالات تعالج مواضيع أساسية تؤثر على تقدير الذات لدى الفتيات. تبدأ كل مقالة بمقدمة حول مسألة معينة وما الذي يجعلها مهمة. وحتى تتمكن من توجيهكم بشكل عملي لخلق تغيير حقيقي، قمنا بإعداد قائمة مرجعية صممها خبراءنا في مجال تقدير الذات تحتوي أفكاراً حول بناء الثقة بالشكل الجسماني. وأخيراً، أضفنا فقرة "يلاً نبدأ" التي ستجدون فيها طرقاً تساعدكم على فتح باب النقاش اليوم.

فلا يوجد أي فائدة من الانتظار حتى الغد؟

يتمنى جميع الآباء والأمهات الأفضل لبناتهم؛ أن يكونوا سعداء وبصحة جيدة وواثقين من أنفسهم.

ولكن الكلام عادة يكون أسهل بكثير من التطبيق العملي خاصة عندما تبدأ التغييرات الجسمانية وتراجع ثقة الفتيات بالنفس بينما يواجهن مرحلة حرجة من التغيير والتحول من الطفولة إلى المراهقة.

كيف تساعدون ابنتكم في الحفاظ على نظرتها الإيجابية لشكلها الخارجي أثناء استكشافها لنفسها وبناء هويتها الخاصة بينما يغزو عالمها العديد من الصور الغير واقعية للجسد المثالي - ذو البعد الواحد - والخالي من العيوب واستقبالها لأفكار مكررة وموحدة عن شكل الحياة المثالية؟ كيف تساعدونها على مواجهة عقبات فترة المراهقة مثل التنمر على الشكل أو المحافظة على عادات غذائية صحية والاستمتاع بالأنشطة البدنية دون الوقوع في فخ الهوس فيما يتعلق بالأكل والشكل الجسماني؟

لقد جمعنا نصائح عديدة خلال إعداد برنامج صفاتي المميزة حول مواضيع أساسية لديها تأثير كبير على ثقة الفتيات في أنفسهن وثقتهن بشكلهن الخارجي كالإعلام والنظراء والضغوطات الثقافية المجتمعية وحتى التنمر والاستهزاء بالمظهر الخارجي. وعملنا مع خبراء متخصصين في مجالات علم النفس وصورة الجسم وتقدير الذات واضطرابات التغذية وما يعرض في وسائل الإعلام لإعداد مصدر هدفه دعمكم بالنصائح والخطوات العملية.

راجعوا المقالات والأنشطة الواردة في هذا الدليل لتتمكنوا من اكتشاف أي مشكلة متعلقة بتقدير الذات قد تؤثر على ابنتكم وابدأوا بمعالجتها مباشرة. تحتوي كل فقرة على قائمة مرجعية بها نصائح تساعدكم على إحداث تغييرات إيجابية في حياة ابنتكم أو مناقشتها في مواضيع تزعجها أو رسائل مضللة تتلقاها. كما تشير أبحاثنا إلى أن قراءة هذا الكتيب واتخاذ الخطوات المناسبة للمشكلات الواردة فيه ستترك تأثيراً إيجابياً كبيراً على تقدير الذات لدى ابنتكم.

عزيزتي الأم، عزيزي الأب، إنكم أقوى المؤثرين في حياة ابنتكم. قد تفاجأكم معرفة أن الأهل ما زالوا القدوة الأولى في حياة بناتهم. لذلك لديكم مسؤولية كبيرة بأن تكونوا نموذجاً ومثالاً في حب وتقدير الذات.

يلاً نبدأ

تعلم حب الذات

حبك لذاتك ينعكس على ابنتك فأنتِ قدوة لها

إن انتقاد الذات من الأمور السلبية الشائعة بين المراهقات، وبالتأكيد أنكِ مررت بهذا الموقف وحاولتِ إيقاف ابنتك أكثر من مرة عن التقليل من قيمتها؟ ولكن أحيانا، يكون لدى الأهل نفس مشكلة انتقاد الذات. وبما أن أطفالنا كالمراة فستجدين ابنتك تقلدك في كل شيء حتى العادات السلبية مثل انتقادك لنفسك. وهذا يشمل مواقف بسيطة مثل النظر لنفسك في المراة والتعليق بسلبية على مظهرك. ولأن هذا التصرف من العادات الشخصية فمن الطبيعي أن لا تلاحظي قيامك بهذا للتصرف، لكن ثقي أن ابنتك تلاحظ وتتشرب جميع تصرفاتك.

الثقة بالمظهر الخارجي تبدأ بحب الذات

صدر عن مركز بحوث القضايا الاجتماعية، في أكسفورد بإنجلترا تقرير مرآتي يا مرآتي (Mirror, Mirror) والذي أكد بأن نسبة ٨٠٪ من النساء تقريبا غير راضيات عما يرونه في المراة. ومن المقلق أن مراجعة حديثة لهذا البحث أجراها مركز الأبحاث المتعلقة بالمظهر في جامعة غرب إنجلترا الرائد عالميا أكدت وجود علاقة بين الأمهات غير الراضيات عن مظهرهن الخارجي وانخفاض الثقة بالمظهر الخارجي عند بناتهن.

نتفهم أن تغيير نظرتك لمظهرك الخارجي مهمة صعبة، ولكن لدينا بعض الأساليب التي يمكن أن تساعدك على خلق مشاعر جديدة وإيجابية نحو شكلك الجسماني. وبالتالي ستكتسب ابنتك الإيجابية من رؤية سلوكك الإيجابي وتقلده بحكم أنه أصبح السلوك الطبيعي الذي تعودت عليه في حياتها اليومية.

إذا تمنيت لابنتك أن تكبر وبداخلها شعور ثابت

بتقدير الذات وثقة بشكلها الجسماني، أحيي

نفسك أولا. هذا كل شيء ببساطة.

القائمة المرجعية



تواصل مع جسمك مجدداً

استرخي لمدة ١٥ ثانية. فقط وقومي بتمارين التمدد للعنق والظهر. توقفي عن كل ما يشغلك وقومي بتمارين تنفس عميق ومكثف وستشعرين بالقوة الكامنة التي بداخلك.

الإيجابية ولا شيء غيرها

اذكري لابنتك الصفات التي تحبينها في مظهرها وأسألها عما تحبه في مظهرك. واحصري الحوار في الجوانب الإيجابية فقط والأفضل استخدام أمثلة واضحة. استمعي إلى صفات مظهرك الجميلة في عيون ابنتك وتذكرها عند احتياجك للقليل من الدعم النفسي.

من المنطقي أن تكون أهم خطوة لتأخذي بيد ابنتك نحو تعزيز ثقتها بشكلها الجسماني أن تبدئي بنفسك وتبني ثقتك بمظهرك الخارجي أولاً. ودعي نقد الذات السلبي بتطبيق قائمتنا المرجعية التي تمت صياغتها بعناية على يد الدكتورة سوزي أورباك، وهي معالجة نفسية معروفة عالمياً وناشطة في مجال دعم المرأة للتخلص من نقد الذات السلبي.



عودي بالزمن للوراء

ابحثي عن صورك المفضلة من سنوات قليلة مضت. نجزم أنك ستنتفجئين بأنه رغم عدم رضاك عن مظهرك وقت التقاط تلك الصور إلا أنك الآن ترين أن مظهرك في تلك الفترة كان في الواقع جيداً، ومع هذا كنت وقتها منزعجة وقاسية على نفسك. هذا تمرين رائع لأنه سيدفعك لاحترام وتقبل جسمك مثلما هو الآن والاستمتاع به.

قدي جسمك لكل التجارب التي مر بها

لا تنسي أن جسمك عاش وعمل وأنجب طفلك. فأنت أم أنجبت وعاشت تجارب وتخطت عقبات حياتية عديدة. والتغير الجسماني طبيعي جداً بعد كل هذا ومع تقدمنا في العمر. ومظهرك الخارجي في الحقيقة رائع.

لا تقارني نفسك بعارضات الأزياء أو الفنانات

عند تصفح المجلات ومواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت عموماً، تذكر أن ما تشاهده من صور هو مجرد نسخة معدلة رقمياً وربما تكون صور لنساء ورجال غير حقيقيين.

يلاً نبدأ



+ استكشفي مع ابنتك سهولة التعديل الرقمي على الصور في البرامج والتطبيقات حتى تستوعب أن الجمال أمر نسبي ولا وجود لجمال مثالي.

+ تكلمي مع ابنتك عن مشاعرك نحو جسمك في إطار إيجابي واحذري من النقد الذاتي.

+ أعطيه دور فعال واختاري معها كلمة معينة تقولها لك كلما تكلمت مع نفسك بقسوة أو كنت سلبية. هذه الطريقة ستساعدكم في بناء أهم خط دفاعي وهو الوعي الدائم وهذا سيمنح ابنتك القوة حتى تدعم النظرة الإيجابية للشكل الجسماني.

الكلام عن الجسم

استفدي من قوة الكلمات والتعبير
لتخلي مشاعر جميلة

من المتعارف عليه بين الصديقات والأم وبناتها الشكوى من الوزن أو الشعر لأنها مواضيع تهتم وترتبط بين البنات عموماً. لكن يجب النظر إلى التأثيرات الغير مباشرة لهذا النوع من الحوار. يجب إنهاء هذا الحديث عن الجسم وبالأخص النقد الذاتي السلبي واستبداله بأحاديث تملؤها الإيجابية مستقبلاً. وتأكدي أنك ستلاحظين تحسن مشاعرك بشكل عام.

من المعروف أن ثقافة الصداقات النسائية لها قواعد متفق عليها اجتماعياً وضمنياً تجعلنا نتحدث عن الجسم بشكل متواصل وعفوي. وتستطيعين تخيل هذه الحوارات ببساطة

”شكلي سمينة في هذا الجينز“
أو ”زاد وزني كثير“
أو ”ما أصدق كيف شكل بشرتي بشع اليوم.“

علمي ابنتك الحديث عن جسمها بإيجابية.

أما إذا كنتي من الناس الذين لا يمارسون القسوة في الحديث عن مظهرك الخارجي، فأنت من الفئة القليلة. لأن هناك دراسة حديثة أجريت على الفتيات الجامعيات ونشرت في مجلة علم النفس للمرأة Psychology of Women Quarterly، الفصلية، وجدت أن 93% سبق ومارسن هذا النوع من الحديث القاسي ونقد الذات وأن ثلث عينة الدراسة يمارسون ذلك بشكل دائم. كما وضحت الدراسة أن المجموعة التي تشتكي كثيراً من الوزن بغض النظر عن وزنهم الحقيقي هم أكثرية ضحايا الشعور بعدم الرضا عن شكلهم الجسماني.

يلاً نبدأ



معينة. عندما تمدحين شكل صديقتك عند رؤيتها وتسألينها فوراً "خسرت من وزنك" وهو أسلوب مجاملة متعارف عليه لكنه للأسف يعزز الأفكار النمطية التي تساوي الجمال بالنعافة.

ومن الطبيعي لبناتنا اكتساب أسلوبنا في الكلام، والمواضيع التي تسيطر على محور أحاديثنا. وقد ينتهي بنا الأمر أن نجعل من مظهرنا الخارجي معيار أساسي نتبناه دون تفكير ونستخدمه لتقييم أنفسنا والآخرين. هل هذه الحياة التي نتمناها لبناتنا والعدسة التي من خلالها ينظرن إلى قيمتهن؟

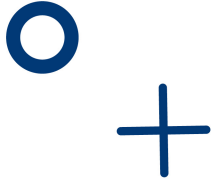
هناك واقع آخر وحياة مختلفة من الممكن تحقيقها لبناتنا إذا قمنا بتعليمهن أن الجمال هو حالة فكرية. فإذا أعطينا لأنفسنا القيمة، تتلاشى أهمية نظرات وآراء الآخرين ونستطيع بذلك عيش حياتنا بكل ثقة.

"لل كلمات تأثير عميق على إحساسنا بقيمتنا"

ومواصلة الحديث سلبياً عن أجسامنا دائماً يحصر الجمال في صورة نمطية واحدة."

جيس وينر

خبيرة في المظهر الخارجي للجسم



تقول الخبيرة في المظهر الخارجي للجسم جيس وينر في حديثها: "الكلمات لها أثر شديد على الثقة بالنفس وتكرار الكلام السلبي عن أجسامنا يرسخ فكرة الجسم المثالي الموجود في قالب واحد يتفرد بمعيار الجمال". لقد تحول هذا السلوك السلبي إلى عادة يجب التخلص منها إذا أردنا لبناتنا تنشئة سليمة تملؤها الثقة بالجسم الذي خُلقوا فيه."

ركزي في مواضيع أخرى بعيدة عن المظهر الخارجي في محادثتك اليومية.

ثلاث دقائق فقط من الكلام عن الجسم كقيلة أن تجعل أي امرأة تشعر بالسلبية والاستياء تجاه شكلها الجسماني وتشعر بعدم الرضا عنه. وهذا ما أثبتته بحث نشرته المجلة الدولية لاضطرابات الأكل. وستجدين في محاولة الإقلاع عن هذه العادة تأثيراً ملحوظاً على إحساسك بنفسك.

إن تجنب الكلام في مواضيع محورها الوزن وشكل الجسم وربطها بالتحديات والمجاملات المديح يساعد في القضاء على مفاهيم الجمال النمطية.

كوني واعية بالمجاملات المضرّة

الكلام عن الجسم لا ينحصر في الشكل السلبي فقط، حتى الكلام بإيجابية، يتسبب في خلق اهتمام مرضي وغير مبرر بميزات جسمانية

كلمة للآباء

ليس من العدل أن يطلب منك معرفة جميع الأجوبة لكل المسائل لكن في المقابل حاول أن تصغي أكثر لابنتك وتشجعها وتحل المشكلات معها عبر دعمها وإرشادها لتثق بقدراتها في مواجهة التحديات الأخرى التي في حياتها، وبناء تقديرها لشخصها. تواجهها



من الصعب أن تعرف طبيعة حياة الفتيات وتجاربهم، لكن هذا ليس سبباً كافياً يمنعك من بناء علاقة جميلة مع ابنتك. فأنت المشجع الأول والسند الكبير لابنتك إذا كنت تتمنى لها أن تصبح شابة واثقة من نفسها. لا يتجرأ الكثير من الرجال في الحديث بإيجابية عن مواضيع الشكل الخارجي والجسماني. وقد تتساءل كيف بإمكانك أن أساعد ابنتي وهذا ليس مجالاً؟

القائمة المرجعية

نصائح لتغيير نوع الحوارات

كوني ممتنة لجسمك بإمكاناته الحالية

إن أول خطوة لبناء الثقة وتقدير الذات هي أن تحبي جسمك. استخدم هذا الجسم الذي منحك إياه الله لتشعري بالحيوية وممارسي المشي للمتعة فقط والاستمتاع بالهواء النقي أو قومي بأعمال البستنة في حديقتك أو خذي أطفالك في مشوار على الدراجة.

قولي لصديقاتك أن مواضع الشكل الجسماني مكررة ومملة

كوني واعية بهذا عندما تقابلين صديقتك إذا بدأت الكلام المعتاد من هذا النوع. مثلا، قولي لها "أنت صديقة عزيزة ويؤلمني أن تتكلمي عن نفسك بهذا الأسلوب".

استبدلي السلبية بالإيجابية

حددي قائمة بالمواصفات الجسدية بشكل عام واكتبي بدائل إيجابية مقابل كل كلمة سلبية تخطر على بالك في العادة. وعند وصف الجسد مثلا استبدلي كلمة "ممتلئ" بكلمة "أنثوي"، واستبدلي كلمة "جاف" أو "خشن" بكلمة "كثيف" في وصف الشعر.

تحدي نفسك مدة أسبوع واحد

تحدي نفسك لمدة أسبوع واحد فقط يكون خاليا من الحديث السلبي عن الجسم والنقد الذاتي السلبي. وقولي لصديقاتك وعائلتك عن هذا التحدي حتى يساعدونك أو يشاركوا بأنفسهم.

اخترى الكلام الممتع

تكلمي عن الفوائد العاطفية والصحية الإيجابية المرتبطة بتغيير أسلوب الحياة. مثلا، لو بدأت صديقتك في برنامج رياضي جديد، لا تسألها عن عدد الكيلوجرامات التي خسرتها، اسألها عن تأثير البرنامج وإذا كانت تشعر بطاقة أكبر وهل تحسنت نوعية نومها أم لا.

يلاً نبدأ

+ أطلعي ابنتك على القائمة المرجعية للحديث عن الجسم. ربما تكون القائمة هي كل ما تحتاج إليه ابنتك فحسب في حال شعرت بالسوء تجاه مظهرها.

+ استخدم القائمة المرجعية كخطوة أولى لتغيري المواضيع التي تناقشها مع ابنتك.

+ قولي لها دائما بأن بابك مفتوح وتستطيع اللجوء إليك إذا كان عندها أي سؤال أو احتاجت لجلسة فضفضة عن همومها وأحاسيس الانزعاج والنقص المتعلقة بجسمها وعمر المراهقة عموما.

+ شجعيها بأن تقوم بنفس الشيء مع صديقاتها.

أتخافين أن ابنتك تؤمن بسقف توقعات عصرنا الخيالية للجمال؟ هذا شيء متوقع جدا في عالمنا الحالي. نشرت مجلة علم النفس اليوم "Psychology Today"، مقالا بعنوان إعلانات في كل مكان: سباق الاستحواذ على تفكيرك، "Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain"، وجاء فيه الإحصائيات التالية:

66%

يرون أن صورة المرأة في وسائل الإعلام حاليا هي سبب يدفع الفتيات إلى اتباع الحميات الغذائية

ووجدت مؤسسة ميديا سمارتس "MediaSmarts" التي مجالها التثقيف الإعلامي في بحث مرتبط بالشكل الجسماني أن مطالعة المجلات لمدة 60 دقيقة فقط يتسبب في هبوط تقدير الذات عند أكثر من

يدفع الفتيات إلى

يتعرض المراهقين
لتأثير حوالي

5,000

رسالة إعلانية في
اليوم.

80%
من الفتيات.

وأظهر استطلاع بعنوان جميلة كصورة، "Pretty as a Picture"، أجرته مؤسسة "كريدوس"، "Credos"، البحثية البريطانية المتخصصة في مجال الدعاية والإعلان موافقة المشاركين على عبارة "مشاهدة إعلانات تستخدم عارضات نحيلات تجعلني أركز بسلبية على مظهري وتجعلني أفكر في اتباع نظام حمية غذائي/ فقدان الوزن".

ويصلهم تأثير هذه التوقعات من مصادر إضافية عدا التلفزيون، فهناك المواقع والمدونات ومواقع التواصل الاجتماعية وفيديوهات الأغاني والأفلام والهاتف الذكي. إن الإطار التي تقدم به وسائل الإعلام المرأة صورة وكتابة له تأثير عميق على إحساس بناتنا بهويتهم وقيمتهم الشخصية والصورة التي يطمحن إليها في الحياة.

هناك علاقة ارتباطية بين تدني تقدير الذات ووسائل الإعلام

إن التغذية البصرية والسمعية المستمرة لفكرة واحدة عن الجمال في وسائل الإعلام لها تأثير مباشر على ثقة الفتيات بالنفس

وذكر في المقال أيضا أن جمعية مرشدات "Girlguiding" أجرت بحثا في 2012 بعنوان استكشاف سلوك الفتيات "Girls' Attitude Explored":

معظم الصور الفوتوغرافية النسائية في وسائل الإعلام لا تكتفي بالاستعانة بالمكياج والإضاءة الاحترافية المعتمدة في جلسات التصوير، ولكن يتم أيضا استخدام العصا السحرية التقنية على الكمبيوتر لتطبيق تعديلات رقمية دقيقة على الصور قبل نشرها وتسمى هذه التقنية بالـ Airbrushing.

وللأسف لا تكتفي وسائل الإعلام باستخدام هذه التقنية لتعديل الحبوب والعيوب البسيطة. فلا يوجد حدود للتعديلات أبدا حيث يمكن زيادة طول الساقين والرقبة، وتعديل الجسم بأكمله وإبراز عظام الخدين، بل يصل الأمر إلى وضع وجه شخص على جسم شخص آخر وغير ذلك. وفي الكثير من الأحيان يتم تعديل الصور لدرجة أنك لن تتعرف على العارضة التي في الصور لو رأيتها في الواقع. أصف على هذه الصور عناوين تنتقص من المرأة التي لا تطابق هذه المواصفات الخيالية والمعدلة رقميا ولن تلاقي صعوبة في تفهم هوس الفتيات بتقليد هذا الشكل البعيد كل البعد عن الواقع.

تقول إحدى الأمهات لمراهقة عمرها ١٤ عاما: "تتصفح ابنتي مجلات المراهقين دائما وفي الغالب تكون الفتيات في هذه المجلات مثاليات الجمال. كيف تتوقعون مني أن أواجه هذا التأثير وأعزز ثقة ابنتي بمظهرها وهي تقارن نفسها بهؤلاء الفتيات الخياليات؟".

76%

من الفتيات يفضلن الصور الطبيعية أو التي تم تعديلها بشكل خفيف على تلك التي تم تعديلها بشكل كبير.

لو كان القرار بيدنا سنختار أن نظهر على طبيعتنا.

في استطلاع "جميلة كصورة"، طلبت مؤسسة كريدوس من الفتيات مقارنة أربع صور مختلفة تم تعديلها لنفس العارضة.

بمجرد أن تدرك ابنتك تلاعب الإعلام بما هو حقيقي وندرة الحقيقة في وسائل الإعلام يمكنها أن تكشف هذا الكذب الإعلامي وتحمي ثقتها بجسمها عند التصفح أو المشاهدة أو التسلية باستخدام وسائل إعلامية. ويمكنها أن ترى أن مقارنة نفسها مع صور وهمية ومزيفة غير منطقي على الإطلاق.



القائمة المرجعية



ساعدى ابنتك لتكون واعية بما هو أهم من الصور المعدلة رقمياً لمفهوم الجمال



تلقي المحتوى الإعلامي بعين الناقد

شجعي ابنتك لتكون متلقية ذكية وتفهم جميع أبعاد المحتوى الإعلامي. طبعي دور الناقد أمامها فأنت مثالها الأعلى واجعليها تشارك النقد بأن تسألها عن جدوى مقارنة جمالها الطبيعي بصور معدلة رقمياً

استخدمي المزاح بذكاء

انضمي لابنتك في متابعة برامجها التلفزيونية المفضلة أو مطالعة المجلات المفضلة عندها ودردي معها عن أي صورة غير واقعية أو التي تستخدم معايير جمال نمطية ضيقة لا تتسع للفروقات والاختلاف الكبير بين البشر. وضحكوا معاً على غياب بعض الصور المعدلة بشكل فاضح والتي تنشر أفكار متطرفة وغير واقعية عن معايير المظهر الخارجي للنساء

اشرحي تفاصيل تعديل الصور

تكلمي مع ابنتك عن المحترفين الذين يقفون خلف كواليس هذه الإطالة أو " اللوك"، من منسق الملابس، وخبير التجميل ووصولاً إلى المصور



استعيني بالإعلام الجيد

هناك مصادر إيجابية في وسائل الإعلام، ابحتي عنها. خاصة التي تركز على قدرات وقوة المرأة بعيداً عن مظهرها الخارجي وشاركيها مع ابنتك.

يلاً نبدأ



+ ادخلي في نقاش إيجابي مع ابنتك عن تشويه الجمال. والهدف من هذا ليس منعها من الاستمتاع بالمحتوى الإعلامي ولكن مجرد تذكير بالأشياء التي تم مناقشتها من قبل. ثم أعيدي الحديث في الموضوع بعد مدة من الزمن.

+ شجعي ابنتك على فتح النقاش في الموضوع مع صديقاتها أو الكتابة عنه لمشروع مدرسي.

+ هل ابنتك جريئة لدرجة جعلها تراسل رئيس تحرير مجلتها المفضلة لتسأل عن التعديل الرقمي لصور النساء في صفحات المجلة؟ هل لدى ابنتك مدونة خاصة أو حساب شخصي على منصة Instagram أو Pinterest أو أي منصة اجتماعية أخرى تستطيع من خلالها الحديث عن هذه المشكلة للآخرين؟





أنا على طبيعتي

تمرين للاحتفاء بجمال ابنتك
الداخلي



أصبح من المتعارف عليه في مجتمعنا اليوم أن ينتقد الناس أنفسهم بسلبية. خاصة عندما يكون الموضوع له علاقة بانتقاد المظهر للتعبير باختصار عن شعورهم بالانزعاج. فعندما تشعر الفتيات بالحزن أو الوحدة أو الخمول يتم استخدام كلمات مثل "ثقيلة" أو "بشعة". لكن البدانة والقبح صفات وليست مشاعر والكلام بهذا الشكل يحد من قاموس المفردات المعبرة عن العواطف للفتيات ويحصر التركيز على مظهرهن

**ادفعي ابنتك للكتابة عن نفسها
وأسرتها ومواهبها لتحرر جمالها
الداخلي.**

تستطيع ابنتك تعلم التعبير عن ثقتها بنفسها.

للحديث السلبي عن الجسم القدرة على جعل الفتيات يشعرون بعدم الراحة وكأنه من قلة الذوق أو الوقاحة تقبل أي مجاملة أو أن الحديث الإيجابي عن أنفسنا يعتبر تفاخر أو غرور. لكن الاعتراف بمواهبنا والسماح لأنفسنا بتقدير هذه الصفات من أهم الخطوات لرفع مستوى تقدير الذات الإيجابي. ولهذا أنشأنا تمرين أنا على طبيعتي "Real Me" - لمساعدة ابنتك في أن تثق بمراكز قوتها وقدراتها وترى هذه المواهب في صديقاتها أيضا



تعليمات التمرين



استخدمي هذا التمرين العملي والممتع لتساعدى ابنتك في التعبير عما تحبه في نفسها.

+ اطلبي منها أن تختار صورة لنفسها تعجبها وأن تطبعها.

+ استخدمي النموذج في الصفحة المقابلة أو استخدمي ورقة كبيرة وألصقي الصورة فيها في الجزء الأعلى بالغراء أو بالشريط اللاصق.

+ اقرأى العبارات الأربعة في النموذج بعناية وساعدي ابنتك على التفكير في إجاباتها.

+ والآن حاولوا ملء الفراغات معاً. إذا لم تتمكن ابنتك من إيجاد الكلمات يمكنها الاستعانة بالرسم كبديل.

+ عندما تنتهي من تعبئة ملصق أنا على طبيعتي Real Me الخاص بها، اقترحي عليها أن تشارك هذا النشاط مع صديقاتها حتى تشجعهم على التفكير بشكل إيجابي في كل النقاط التي تجعلهم مميزين؟



أنا على طبيعتي
أنا مميزة لأكثر من سبب. منها:

.....

.....

.....

.....

.....

3 أشياء أحب أمارسها:

1

2

3

3 أشياء أنا ماهرة فيها:

1

2

3

أشياء أفخر فيها جدا في عائلتي وخصوصيتنا الثقافية:

.....

.....

القائمة المرجعية



ساعدني ابنتك لتكون واعية بما هو أهم من الصور المعدلة رقمياً لمفهوم الجمال

يلاً نبدأ



+ تكلمي مع ابنتك عن تمرين أنا على طبيعتي Real Me كيف أحست عندما بدأت التمرين؟ وهل وجدت صعوبة في التفكير في الإجابات؟ وكيف كان إحساسها بعد الانتهاء منه؟ هل أحست بتغيير في مشاعرها تجاه نفسها؟ وهل بإمكانها أن تشرح لك هذا التغيير؟
+ شجعي ابنتك على مشاركة هذا التمرين مع صديقاتها.



شجعي ابنتك على التعبير عن مواصفاتها المميزة



من المهم جداً أن تدرك ابنتك أن الجمال لا ينحصر فقط بمظهرها في عالم يسيطر عليه المبالغة والصور النمطية، - بل يتضمن ما تشعر به. شجعيها على التعرف والتعبير عن الأشياء الأعمق التي تكون شخصيتها.

امدحي ابنتك دائماً



تحدي مع ابنتك عن اهتماماتها ومهاراتها ولا تبخلي في المدح بخصوص صفات أو أفعال معينة لا تتعلق بمظهرها حتى تتعلم تقدير الإنجازات والصفات الشخصية التي تتجاوز الشكل الخارجي.

كوني قدوة حسنة



كوني دقيقة في الكلام واختيار المفردات العاطفية للتعبير عن مشاعرك - على سبيل المثال، "أحس بتعب" أو "أحس بتوتر" بدل أن تقولي "ليس عندي لياقة". أضيفي عنصر المرح للموضوع وتحدي ابنتك للتعبير عن نفسها بدقة أكبر إذا سمعتها تعبر عن مشاعرها بهذه الطريقة السلبية.



هل تتعرض ابنتك للمضايقات
حول مظهرها؟

05

+

○

ما بين المضايقة المؤلمة إلى التنمر الخطير، كيف
تساعدن ابنتك على اجتياز هذه المرحلة الشائكة.

من النادر جدا أن تجد شخصا متنمرا يستخدم ألفاظ
مبتكرة لإهانة الآخرين. ما هي أكثر المضايقات أو
عبارات الاستهزاء المنتشرة في طفولتك وأيام المراهقة؟
أربع عيون، أو الوجه المنقط، أو سمينة.

معظم الإهانات التي نتذكرها من طفولتنا مرتبطة
بالمظهر. للأسف، لم يتغير الكثير ما بين ذلك الزمن وزمن
بناتنا. وجدت دراسة أجرتها مؤسسة حكومية بريطانية أن
حالات التنمر الأكثر انتشارا بين الطلاب اليوم مرتبطة
بالشكل الخارجي. يركز المتنمرون في المرحلة الابتدائية
على الصفات الجسدية مثل لون الشعر أو الطول الزائد
أو القصر أو البدانة أو النحافة. وفي المرحلة الثانوية تتم
مهاجمة جوانب أخرى من المظهر: محيط الخصر أو
البشرة أو قصة الشعر أو الأسلوب الشخصي الذي قد لا
يتماشى مع أحدث صيحات الموضة.

بداية، يجب فهم "التنمر". يختلف البنات والأولاد فيما
بينهم ويتشاجرون ويضايقون بعضهم البعض ويمزحون
كأصدقاء. التنمر مختلف. وضع موقع أوقفوا التنمر
StopBullying التابع للحكومة الأمريكية تعريفا للتنمر
بأنه "سلوك عدواني غير مرغوب فيه يتضمن خلل حقيقي
أو متصور للقوة. ويشمل التنمر أفعال مثل توجيه
التهديدات ونشر الشائعات ومهاجمة شخص ما جسديا
أو لفظيا ونبذ شخص معين من مجموعة ما عن قصد".

فهم السبب الذي يجعل المتنمرين يركزون على المظهر

تقول ليز واتسون، خبيرة التنمر في المملكة المتحدة التي تقدم الاستشارة للمراهقين وأولياء الأمور حول التنمر: "هذه مرحلة يكتشف فيها الشباب أنفسهم ويجربون التعبير عن أنفسهم بأشكال مختلفة. والمظهر الخارجي جزء كبير من هذا التعبير"، وتكمل "يستكشف المراهقون هويتهم من خلال مظهرهم ويتعلمون كيف يتجاوب المجتمع مع ذلك"

ساعدي ابنتك في مواجهة التنمر

قد تواجهين صعوبة كبيرة في إيجاد أفضل طريقة للتحدث مع طفلك خوفًا من أن تنطوي على نفسها. ولكن، تؤكد ليز واتسون أنه من الأفضل مواجهة الموضوع بصدق. وتقول "ليس عليك ذكر التنمر في البداية". "جربي أن تقولي "أنا قلقة عليك. وأعتقد أنك حزينة"

أو يمكنك استخدام طريقة أكثر حيادية وبدء المحادثة عن طريق السؤال عن يومها وتشجيعها أن تتحدث عن اللحظات التي استمتعت بها أو وجدتها مزعجة. مثلًا: هل حدث معك شيء جيد اليوم؟ هل حدثت أشياء سيئة؟ هل جلست مع أصدقائك على الغداء؟ كيف كانت عودتك في باص المدرسة؟

قد تدفعها هذه الأسئلة لأن تتكلم بأريحية أكثر. طمئنيها أيضا أن صراحتها لن تسبب لها أي مشكلة وأنها موجود بجانبها للمساعدة - وكيف أنك لا يمكنك المساعدة والوقوف بجانبها دون معرفة ما يحدث. لا تضغطي عليها إذا أصرت أنه لم يحدث شيء. لكن كوني متيقظة وواعية بالعلامات التي سبق ذكرها.

كوني بجانبها

قد يحتاج التعامل مع التنمر بعض الوقت، لذا كوني صبورة وحاولي تفهم ما تمر به ابنتك. يجب أن يكون قلبها مطمئن بأنك موجودة لدعمها وطمأنتها بأنها لا تحتاج إلى تغيير مظهرها - ثم إيجاد طريقة للتعامل مع الأمر سويا.

ما هي علامات التنمر؟

يوصي الخبراء بالانتباه إلى علامات التنمر التالية:

+ **تغير في السلوك أو الحالة المزاجية**
فجأة تصبح أكثر انطوائية أو عدوانية

+ **علامات جسدية**
أثر إصابات جسدية غير مبررة مثل الجروح والكدمات أو الملابس المقطعة أو المتسخة

+ **تجنب الذهاب إلى المدرسة**
اختلاق الأعذار والتظاهر بالمرض.

+ **اللامبالاة وفقدان الشغف**
خاصة في الأشياء التي تستمتع بها في العادة.

العلامات الأخرى التي قد تشير إلى أنها تعرضت للتنمر على مظهرها ويجب الانتباه إليها

+ **تغيير طريقة لبسها أو تصفيفها بشكل حاد أو متطرف نوعا ما**
مثلا، عدم ارتداء نظارتها أو قص شعرها

+ **محاولة تغطية وتمويه حجم جسمها بالملابس**
مثل اختيار ملابس واسعة تغطي شكل جسمها

العديد من هذه العلامات يمكن أن يكون بالطبع جانب طبيعي من حياة المراهقة وهنا تكمن الصعوبة في معرفة الفرق إذا لم تصارحك ابنتك بما يحدث.



القائمة المرجعية



احرصي بأن تعرف ابنتك دائماً أنها لديها دعم وسند

دردشي معها عن تجاربك في سن المراهقة. ربما تعرضت أنت أيضاً للاستهزاء من صفة معينة والآن تؤمنين أنها جزء مما يميزك.

تعاونوا

خططوا لاستراتيجية تعامل مع التنمر ولكن خذي موافقتها على جميع خطوات الاستراتيجية

امنحها الطمأنينة

قولي لها دائماً أنه لا يوجد في شكلها أي عيب وأنتك تحبين كل عنصر في شخصيتها

اشرحي

ساعدتها حتى تفهم الأسباب التي تجعل بعض الناس يتنمرون على غيرهم. يشعر المتنمرون أحياناً بالجرأة بسبب سرية هويتهم على وسائل التواصل الاجتماعي. ويجب تذكيرها أنه تستطيع بل يستحسن أن تقوم بالخروج من حساباتها على وسائل التواصل الاجتماعي والابتعاد عن المواقف المؤذية أونلاين قليلاً. وفي أحيان أخرى، قد يعاني المتنمرون من مشاكل أسرية أو أسباب أخرى تجعلهم يتنمرون. إذا كانت ابنتك تركز على تعليقات سلبية محددة من المتنمرين، ساعديها في التفكير بردود ضمنية ترددها في السر لتقلل من التأثير السلبي لتلك التعليقات. ساعديها أيضاً على رؤية المساهمة الإيجابية لحياتها الأسرية السعيدة في زيادة ثقتها بنفسها والتعاطف مع الآخرين الذين قد لا يملكون هذا القدر من الحظ

لا تقللي من حجم إحساسها

أمني بمشاعر ابنتك. إذا شعرت أنه قد تم التقليل منها بسبب الاستهزاء أو التلميحات أو أي سلوك آخر من الناس، فهي محقة - مهما كان حجم الموضوع من الخارج. لا تنكري ما حصل معها أو تطلبي منها أن تتجاهل ما يحدث. استمعي إليها وصدقي ما تقوله من أحداث حصلت معها



أحدثي التغيير

شجعيها على إيجاد أصدقاء أفضل إذا كان التنمر يأتي من دائرة أصدقائها المباشرة.

لاحظي التفاصيل

أين ومتى يحدث التنمر. وهل تم الإمساك بها في أوقات أو أماكن معينة. ساعديها لتدرك النمط بنفسها وتتجنبه أو اطلبي من الأصدقاء أن يكونوا معها خلال تلك الأوقات.

شجعيها على مصارحة المعلمة

إذا كان التنمر يحدث في المدرسة ولا يمكنها حل المشكلة بمفردها، ساعديها على تنمية الشجاعة للتحدث مع معلمتها حول هذا الموضوع. ومن الأفضل التحدث إلى مدرس الفصل أولاً ثم تصعيد الموضوع إذا لزم الأمر.

تواصلي بنفسك مع المدرسة.

إذا لم تكن مستعدة للكلام مع معلمتها بمفردها، ففكري في التحدث إلى المعلمة بنفسك. لدى معظم المدارس استراتيجية لمكافحة التنمر وستعرف كيفية التعامل مع الموقف. لكن تأكد من أن ابنتك تعرف بقرارك ومن تخطط للتحدث معه حتى لا تشعر بالخيانة

فكري قبل التدخل وإذا كان تدخلك ضرورياً

أحياناً يكون من الأفضل أن تتعامل ابنتك مع الأمر لوحدها مع دعمك القوي في الخلفية

ادعميها لتصبح أقوى

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الناس يتنمرون: ربما يكونون قد تعرضوا للتنمر أو لديهم تدي احترام الذات. إن محاولة فهم موقف المتنمر والوقوف في وجهه هو أفضل طريقة للمضي قدماً. يتطلب الفعل شجاعة حقيقية، ولكن مع النجاح يأتي إحساس هائل بتقدير الذات. يمكن أن تحول التجربة السلبية إلى تمكين حقيقي

ابحثي عن دعم

ابحثي عن نصائح في مواقع الانترنت المهمة بموضوع مكافحة التنمر ولها سمعة جيدة في المجال وتقدم الدعم للشباب من أشخاص في نفس العمر، أو من المستشارين الذين يمكنهم مساعدتها على تحسين شعورها ووضع استراتيجيات للتعامل مع المشكلة

يلاً نبداً



- + حافظي دائماً على التواصل المفتوح مع ابنتك لتتمكن من مصارحتك بما تمر به. هل تعرف فتيات تعرضوا لتجربة التنمر؟ كيف تعاملوا معها؟
- + يجب عليك أن تؤكد لها أنه لا ذنب لها فيما يحدث مهما كانت أسباب التنمر. وأنت دائماً موجودة بجانبها لمناصرتها.
- + ساعديها على فهم أن المتنمر في بعض الحالات يكون لديه هوس بنقطة معينة تعكس إحساسه الشخصي بالنقص. فمن المهم أن تتذكر ابنتك أن العديد من الفتيات في سنها - حتى المتنمرين - يعانون من الشك الذاتي وليست وحدها من تواجه هذه المشكلة.
- + هل من المفيد التحدث إلى أشخاص آخرين عبر الإنترنت ممن يتعرضون للتنمر مثلها؟



مزاح الأهل الثقيل:

متى يتحول المزاح العائلي إلى تنمر؟



من الشائع بين معظم الأسر المتقاربة تبادل المزح والمضايقات من أجل الضحك، ولكن عندما يستهدف المزح أموراً حساسة يمكن أن يساهم ذلك في انخفاض احترام الذات.

من الطبيعي أن تصبح ابنتك أكثر حساسية عند التعليق على شكلها في فترة المراهقة وقد لا يعي أفراد الأسرة مدى تأثير كلماتهم. نعلم أن الحوارات القوية والمضايقات الخفيفة جزء من الحياة لعائلية. ولهذه الأجواء القدرة على مساعدة الفتيات في تطوير آرائهن واستكشافها والتدرب على المرونة في مواجهة الانتقادات كجزء من حياتهن اليومية. ومع ذلك يجب التوقف والتفكير جيداً في ما يبني الشخصية - وما يهدم الثقة. المزاح الثقيل حتى لو كان من طرف الأحباء حول المظهر الخارجي يمكن أن يكون له تأثير عميق على الفتيات مما يضر بثقتهم على المدى الطويل.



تجنبوا الآتي



”ما رأيك في البدء
في مراقبة نظامك
الغذائي؟“

”ستصبحين أكبر
من أمك!“

”أوووه، بقايا
خدود سن
الطفولة حلوة
عليك.“

”هل لاحظتم
أن بشرة فلانه
صارت سيئة هذه
الأيام؟“



يمكن للمزاح أن يكون جارح جدا

”أن الفتيات اللاتي يتعرضن للنقد أو المضايقة
حول مظهرهن من أفراد الأسرة يصبحن أكثر
عرضة لمحاولة التحكم في الوزن وتناول الطعام
بشكل غير صحي..“

الدكتورة فيليبيا ديدريتش
خبيرة في المظهر الخارجي للجسم

اتبعت سوكي، والدة ماي البالغة من العمر 12 عاما طريقة بسيطة
عندما بدأ أفراد عائلتهم في مضايقة ماي لأنها نحيفة للغاية ويقولون
لها يجب أن تأكلي أكثر. تقول سوكي: ” جاوبتهم وأكدت أنها تأكل
بالفعل لكن هذا هو حجمها الذي خلقت عليه وأن لا فائدة من
مضايقتها بهذا الموضوع“. ثم وجهت كلامي إلى ماي بأن لا تأخذ
هذه التعليقات بجدية. وذكرتها أنه سعادتها وكونها بصحة جيدة أهم
شيء“

إن إدراك الألم الذي يتركه المزاح الثقيل حول المظهر الخارجي في
النفوس، وقيامك باللازم لمساعدة ابنتك وتعليمها أساليب للتعامل
مع هذا الموضوع، يعد تقدما كبيرا في رعاية وحماية ثقتها بجسمها.

وتقول عالمة النفس، الباحثة والخبيرة في المظهر الخارجي للجسم
الدكتورة فيليبيا ديدريتش: ”أن الفتيات اللاتي يتعرضن للنقد أو
المضايقة حول مظهرهن من أفراد الأسرة يصبحن أكثر عرضة
لمحاولة التحكم في الوزن وتناول الطعام بشكل غير صحي وعدم
الرضا عن أجسامهن والمقارنة مع الأصدقاء وتنمية الهوس بالمظهر
وتقليل احترام الذات وتصاب بالاكتئاب أكثر من الفتيات اللاتي لم
يتعرضن للمزاح الثقيل من عائلاتهن“.

كوني في صف ابنتك دائما وضعي الحدود اللازمة

وفي المقابل فإن العلاقات الأسرية الداعمة والدافئة لها تأثير إيجابي
على صورة الجسم والرضا عن الشكل الجسماني بين الأطفال. إذن ما
هي أفضل طريقة للتعامل مع الموقف؟

علينا التفكير بعقلانية ومعرفة الحد الفاصل بين المزاح غير المؤذي
والمضايقة المؤذية لثقة ابنتك بجسمها ولا يهم إن كانت غير
مقصودة. ويمكن أن يساعد اتخاذ خطوات لمنع هذا الأمر من أن
يتحول لمشكلة عائلية.

بداية، ضع استراتيجيات استباقية للتأقلم حتى تستخدمها ابنتك
عندما تواجه مضايقات عائلية. تبدأ من تجاهل التعليقات المؤذية
ببساطة أو اتخاذ موقف مثل مواجهة الشخص الذي يقول هذا النوع
من المزاح: يجب أن يعرف تأثير كلماته على مشاعر ابنتك.

القائمة المرجعية



هذه قائمة مرجعية منطقية لمساعدتك في عملية الرقابة على الكوميديين في العائلة وحماية ابنتك من الشعور بالألم.



اشرحي الموضوع

اشرحي أهمية تجنب الكلام عن المظهر والتركيز المضر على مظهر الفتيات أو اطلبي من أفراد أسرتك الامتناع عن التعليق على جسم ابنتك أو مظهرها نهائياً



انتبهي للتعليقات المؤلمة

كوني واعية في التجمعات العائلية لأي تعليق أو حديث حول الوزن أو شكل الجسم أو حمية غذائية أو مظهر بشكل سلبي مما قد يتسبب لابنتك بالحرج أو الخجل

غيري الموضوع

عند ملاحظة المواضيع السابقة في إطار سلبي حاولي توجيه المحادثة إلى مكان آخر دون أن يلاحظ أحد- ويمكنك الكلام مع أحد أفراد العائلة في وقت آخر إذا لزم الأمر. كما يجب أن تتحدثي مع ابنتك لتؤكد لها بأن هذه النوع من التعليقات غير مقبول وأنها رائعة على طبيعتها وبأنك دائماً بجانبها وبابك مفتوح عندما تحتاج إلى الحديث معك.

تحدثي مع كوميدي العائلة على انفراد

إذا استمر أحد أفراد الأسرة بمضايقة ابنتك (أو حتى مضايقة شخص آخر أمام ابنتك) بشأن مظهرهم أو شكلهم الجسماني، عليك التحدث معه أو معها على انفراد. كلهم بأسلوب محايد ولا تكوني عاطفية أو حادة بشكل كبير. وكل موقف يتطلب التعامل بطريقة معينة، أحياناً بأسلوب ذكي وغير مباشر وأحياناً أخرى سيحتم عليك الموقف أن تتدخل فوراً. كما أن الأسلوب يجب أن يختلف عندما نتعامل مع فرد كبير من الأسرة مقابل طفل

يلاً نبداً



+ ما هي تعليقات أفراد الأسرة التي أزعجت ابنتك بالتحديد؟ وهل هي حساسة من موضوع معين؟ استخدمي كل ما تعلمتيه هنا لتسيير النقاش في هذا الموضوع مع أفراد الأسرة الآخرين.

+ شجعي ابنتك أن تدرش مع صديقاتها لأن التجارب المشتركة بينهم حول تعليقات العائلة ومزاحهم الثقيل يخفف من تأثيرها المؤلم.

+ هل ابنتك جريئة ويمكنها شرح شعورها لبقية أفراد الأسرة بخصوص تعليقاتهم؟

07

+

مترجم النوايا

كيفية تحسين التواصل بينك وبين ابنتك



شاركى أداة الترجمة مع ابنتك لتحسين

التواصل وتفادي سوء الفهم.

هل تشعرين بأنك وابنتك تختلفان حول أشياء تافهة؟ هذا طبيعي فإذا كان التواصل سهلاً، فإن سوء الفهم أسهل. تعليق بسيط حول ملابس ابنتك يجعلها تذهب غاضبة وتغلق الباب. تسألينها عن غذائها فتفترض أنك تنتقدين اختيارها للطعام.

وكلما حاولت إظهار اهتمامك بسعادتها وصحتها، تفاجئك ردود أفعالها وكأنك تتحدثين لغة مختلفة. وهذا هو السبب الذي حفزنا لإعداد برنامج What Parent Translator the?! مترجم النوايا خصيصاً لابنتك لمساعدتها على فهمك دون تفسيرات خاطئة.

قدمي لابنتك نسخة وذلك سيساعدها لترى بوضوح أنك لا تقصدين إزعاجها عند حديثها عن صديقاتها أو نظامها الغذائي أو حياتها الاجتماعية وربما يقوي التواصل بينكما.



هذا ما يحاول والداك قوله بالفعل
بعباراتهم التي تزعجك.



يقول الآباء

أتمنى أن لا تستخدمى مكياج قوي

وأنت تسمعين

ما زلت صغيرة على المكياج. ولا أريدك أن
تلفتي نظر الشباب

ونيتهم الحقيقية هي

أنت جميلة بطبيعتك. والمكياج القوي يجعل
الناس يعتقدون أنك أكبر من عمرك الحقيقي وأريد
لك أن تعيشي كل مرحلة عمرية دون ضغوطات
وتستمتعي بها لا أن تكبري بسرعة

يقول الآباء

عدتي إلى هاتفك مرة أخرى؟ دائماً تستخدمينه
وتراسلين صديقاتك مع أنك كنتي معهم منذ قليل

وأنت تسمعين

صداقاتك لا أهمية لها

يقول الآباء ونيتهم الحقيقية هي:

قضيتي اليوم بأكمله مع صديقاتك. نفسك
وعائلتك لهم حق في وقت أيضا

مجتمعنا اليوم يضغط على المراهقات ليتصرفوا كال كبار
ويضعوا المكياج من سن صغيرة. صحيح أن تجربة أشكال
مختلفة شيء ممتع، ولكن عائلتك تريد حمايتك من ضغط
أصدقائك ووسائل الإعلام وكل ما يدفعك لتكبري بسرعة
وتتصرفي بطريقة لا تتماشى مع عمرك الحقيقي

لا يمانع والديك أن تقضي أوقاتا لطيفة مع صديقاتك طالما
حققت التوازن بين العائلة والأصدقاء. فعائلتك تهتم بحياتك
وأحداثها أيضا لذا شاركهم يومياتك؟

ماذا تقصد؟!

هذا ما يحاول والداك قوله بالفعل
بعباراتهم التي تزعجك.



يقول الآباء

“ماذا أكلتي اليوم على الغداء؟”

وأنت تسمعين

“لم تأكلي بالمرة كعادتك”

ونيتهم الحقيقية هي

“يجب أن تهتمي بنفسك والوجبات اليومية جزء مهم من ذلك.”

يقول الآباء

ستخرجين بهذا الشكل!؟

وأنت تسمعين

ما هذا الاختيار!؟ مظهرك غير محترم

يقول الآباء ونيتهم الحقيقية هي:

هذه الملابس أكبر من سنك وذلك يؤرقنا

يعلم الآباء بخبرتهم أن الوجبات الصحية في الوقت المناسب مفيدة لجسمك وعقلك. وإذا كنت في صحة جيدة فستكونين سعيدة وبأفضل حال.

عندما تقضين وقتك مع أصدقاء جدين تشعرين بالسعادة والثقة والعكس صحيح، لذلك من الطبيعي أن يقلق الآباء عندما يعتقدون أنك تضعين وقتك على أشخاص قد يتسببون في انزعاجك أو تعاستك.

القائمة المرجعية



يلاً نبداً



- + شاركي مترجم النوايا مع ابنتك وقومي بسؤالها عن رأيها. كيف تشعر تجاه التعليقات؟ وهل ترى أن ما يقوله الناس وما يقصدونه يمكن تفسيره بأكثر من معنى؟
- + هذا لا يعني انعدام احتمالات سوء الفهم كلياً، ستظل هناك أوقات تفهمك فيها ابنتك بشكل خاطئ، ولكن مع تذكيرها أنك لا تنوين إيذاءها أو إزعاجها تكونين وضعت حجر الأساس الأهم للتعامل مع المواقف الصعبة بشكل مختلف في المرة القادمة.
- + اتفقي مع ابنتك على شرح أي كلمة قد تسيء إحدكما فهم معناها الحقيقي. التواصل الصريح يساعد على تعزيز الثقة، وتحسين العلاقة بينكما على المدى البعيد.
- + شجعي ابنتك على مشاركة مترجم النوايا مع صديقاتها ومناقشة نفس المواضيع معهم.



- **تكلمي مع ابنتك.**
أسأليها عن الطريقة التي تتحدثان بها. هل سبق وأساءت إحدكما تفسير ما تعنيه الأخرى؟
- **تعمقي في النقاش.**
بعد أن تقرأ What the!? Parent Translator، أعطيتها المساحة لتفتح الموضوع بنفسها لأن هذا يمكنك من معرفة طبيعة الحديث الذي يزعجها كثيراً وكيف يمكنك التعامل مع الأمور بشكل مختلف.
- **تطوير مناعة ضد الانتقادات.**
لا تتضايقي عندما تخبرك بأن تعليقاتك مزعجة جداً. واستغلي الفرصة لسؤالها عن السبب الذي يجعلها تشعر بالانزعاج وماذا تقترح عليك للتعامل مع هذه المواقف في المستقبل.
- **ابقي الحوار مفتوحاً.**
في سوء الفهم القادم حاولي أن تشرحي المعنى الحقيقي لكلماتك والإشارة لمترجم النوايا كتذكير لها بأن التواصل قد يخرج عن السيطرة أحياناً.

08

نظام غذائي متوازن

كيف تشجعين ابنتك على بناء علاقة صحية وإيجابية مع الطعام

ساعدى ابنتك على الاستمتاع بوجباتها وتفادي عادات المراهقين السيئة في الأكل. جميعنا نمر بأيام نشعر فيها أننا أخطأنا الاختيار وأكلنا أشياء سيئة. لكن هل هناك أطعمة "سيئة" لا يجب تناولها إطلاقاً؟



تقول الخبيرة في اضطرابات الأكل والمعالجة النفسية الرائدة البريطانية الدكتورة سوزي أورباك: "النقطة الأهم في نظامنا الغذائي هي تحقيق التوازن في تناول الطعام. وتصنيف بعض الأطعمة على أنها "جيدة" وأخرى "سيئة" لا يفيد بشيء - بل يخلق الكثير من القواعد التي تحدد علاقتنا بالأكل وتسبب على اضطرابات الأكل. وعادة ما تكون معلومات خاطئة. فالأطعمة قليلة الدهون من الممكن أن تكون مليئة بالسكر والحشوات التي تعطيها مذاق شهى بينما تكون نفس الوجبة دون تعديل وبالدهون الطبيعية أفضل بكثير في قيمتها الغذائية"



افهمي العادات الغذائية عند الفتيات والمراهقات.

بالنسبة للفتيات والمراهقات من الشائع بينهن أن تظهر المشاكل النفسية من خلال علاقتهم بالأكل. فمعظمهم يجربون نظام غذائي في مرحلة معينة لاعتقادهم أن عليهم ضبط أنفسهم عند تناول الطعام بطريقة أو بأخرى.

ومع مرور الزمن ينمو لدى الفتيات شعور الخوف تجاه الأكل حتى تتولد علاقة عدائية. وتصبح الأكلات الممنوعة مرغوبة ويصعب مقاومتها. لذلك من الضروري جدا تطوير مفهوم تغذية الذهن والجسم بالأكل الصحي لدى الفتيات من سن مبكرة.

وتتأرجح الكثير من الفتيات بين اتباع نظام غذائي والإفراط في الأكل بسبب القيود التي فرضنها على بعض الأطعمة، تتغير شهيتهن بشكل كبير. إذا كانت ابنتك تفعل ذلك، اشرحي لها أن ذلك قد يأتي بنتائج عكسية وقد يزيد من وزنها أيضا.

تخلصي من عادات الأكل "السيئة"

تقول أورباك: "إن اتباع نظام غذائي مقيد بالسعرات الحرارية يمكن أن يبطل عملية التمثيل الغذائي ويجعل من الصعب بالفعل الحفاظ على وزن صحي. كما أنه لا يوجد شيء مغري مثل الطعام المحظور". إن إلغاء فكرة الأطعمة الجيدة مقابل الأطعمة السيئة يسهل اتخاذ خيارات جيدة.

كانت هذه هي الرسالة التي استخدمتها باربرا، إحدى الأمهات، مع ابنتها هانا عندما بدأت الحديث عن اتباع حمية غذائية. تقول: "شرحت لها أن اتباع نظام غذائي صحي لا يعني الاستغناء عن الطعام". "من المهم عدم جعل الأطعمة غير الصحية والسكرية مغرية بسبب حظرها. من خلال إعطائها القدرة على التحكم بشكل أكبر والتحدث عن الأكل بأريحية، تمكنت من مساعدتها على تحسين نظامها الغذائي"

ركزي على العلاقة بين الأكل والمزاج

علمي ابنتك أن النظام الغذائي لا يؤثر على الوزن فقط. فالتغذية الجيدة تحسن الجسم من الخارج (الجلد والشعر، كمثال)، ولكن حسب مقال في المجلة البريطانية للطب النفسي، يمكن أيضا تحسين جسمك داخليا، وزيادة مستوى الطاقة. وجدت المقالة أيضا أن تناول الكثير من الأطعمة المصنعة يزيد من احتمالية الإصابة بالاكتئاب في المقابل، الذين تناولوا المزيد من الأطعمة الصحية كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب.

كوني القدوة

شجعي ابنتك لتكون واعية بأهمية التوازن في نظامها الغذائي من خلال تعديل عاداتك الغذائية وعلاقتك بالطعام. إذا تمكنت ابنتك من رؤيتك تستمتعين بنظام غذائي صحي ومتوازن - والتأثيرات الإيجابية له على مظهرك وشعورك - فمن المرجح أن تتبع نفس أسلوبك.



القائمة المرجعية

استخدم القائمة المرجعية هذه لمساعدة ابنتك - ونفسك - على نسيان فكرة الطعام السيئ والاستمتاع بالفوائد الصحية لنظام غذائي متوازن

تخلصي من الحميات الراجحة

تقوم هذه الحميات عادة بتقييد أنواع الأطعمة وهذا يفقدنا المتطلبات الغذائية الحيوية. كما أننا نميل إلى الرغبة في أي شيء نحاول التوقف عن تناوله، وعندما نستسلم نشعر بالذنب وقد نأكله بسرعة حتى لا نستمتع به.

شجعي ابنتك أن تشارك وجباتها.

حضري أكبر عدد ممكن من الوجبات في المنزل وشجعي ابنتك على مساعدتك في التسوق وتحضير الوجبات. بهذه الطريقة ستفهم المكونات المختلفة وسبب أهميتها في الوجبة.

ساعدني أسرتك حتى يتناولون الطعام دون الشعور بالذنب

تأكدي من أن نظامك الغذائي صحي ومتوازن ولا يقيد أي نوع من الطعام ما لم يكن هناك سبب وجيه مثل الحساسية. أظهري لابنتك أنه يمكن تناول جميع الأطعمة دون الشعور بالذنب وكيف تستمتع بوجبات مختلفة تناسب مع طبيعة الحاجة للأكل.

اشرحي طريقة تفكيرك.

عندما تشعرين أنك أكلت شيئاً لا يناسبك، اشرحي طريقة تفكيرك بصوت عالٍ. مثلاً: أوه، كنت أظن أنني أريد كل هذا الطعام، لكنه العكس كان صحيح.

يلاً نبداً

+ استخدمي القائمة المرجعية لفتح حوار حول الأطعمة التي تعتقد ابنتك أنها سيئة وأخرى جيدة. على أي أساس أطلقت هذه الأحكام؟

+ شجعيها على التحدث مع صديقاتها حول الموضوع. واسألها ماذا تعلمت من علاقاتهم بالأكل؟

+ هل ستكون ابنتك جريئة بما يكفي لتسأل مدرسة العلوم أو الألعاب الرياضية في المدرسة عن هذا الموضوع؟



مارسي الرياضة

أظهري لابنتك فوائد الرياضة

تتخطى فوائد نمط الحياة النشط الفوائد الجسمانية. تعرفي على الحقائق العلمية حول العلاقة الإيجابية بين النشاط البدني وصورة الجسم وانقلي لابنتك هذه العدوى الحميدة



قد نجد صعوبة شديدة في اتخاذ القرار بممارسة بانتظام، ولكن بحسب خدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة، فإن الفوائد الإيجابية للنشاط البدني تشمل تعزيز احترام الذات وتحسين الحالة المزاجية ونوعية النوم ومستويات الطاقة وتقليل مستوى التوتر.



وينطبق هذا على ابنتك أيضا. فليس بالضرورة أن تكون كابتن فريق أو راقصة باليه حتى تشعر بفوائد النشاط؛ فقط تحتاج إلى ممارسة رياضة تستمتع بها وتجعلها نشيطة.

إذا كانت تتمرن بانتظام، فمن المحتمل أن تشعر بتحسن تجاه نفسها وجسمها بغض النظر عما إذا كان النشاط البدني يغير شكلها بشكل واضح أم لا.

يرتبط النشاط البدني بصورة الجسم

تظهر الأبحاث أن أي مشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية ترتبط بصورة إيجابية للجسم أكثر من غير المشاركين في الرياضة. وعندما يشعر الفرد بالثقة الإيجابية بالجسم يشعر براحة أكبر عند ممارسة النشاط البدني وبالتالي تتحسن الصحة البدنية والعقلية معا.

عندما تلاحظ ابنتك أنك تمارسين الرياضة وترى جميع التأثيرات الإيجابية عليك -عندها ستري أنه سيكون أمر إيجابي في حياتها أيضا.

تخبرنا مارتين، والدة لوسي البالغة من العمر 15 عامًا، أن نمط حياتها يدور حول الشعور باللياقة والصحة وأن هذا أثر على لوسي. "توافقني ابنتي على أن ممارسة الرياضة والشعور بالسعادة أهم بكثير من تجويع نفسك والحصول على خصر نحيل". وتقول:

مارتين
أم

المراهقة هي مرحلة تجربة نشاطات جديدة

يرى الخبراء أنه من الطبيعي أن ترفض المراهقات ممارسة النشاطات التي كن يستمتعن بها في وقت سابق. فهذه مرحلة تكون فيها مستويات تقدير الذات لدى ابنتك منخفضة. ولذا تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية في رفع ثقتها بجسمها. وجاء الوقت لاستكشاف طرق جديدة في المحافظة على اللياقة البدنية. ابحتي عن نشاط جديد قد ترغب ابنتك في تجربته واذكري فوائده.

تقول مارتين: "لقد شاركنا معا في حصص رياضية متنوعة، ودرشنا عن أهمية اللياقة البدنية. ولوسي اليوم تستمتع في الحصص المنتظمة التي تحضرها مع صديقتها، وشاركت مؤخرا في سباق الركض لمسافة ١٠ آلاف كم".

**توافقني ابنتي على أن ممارسة الرياضة
والشعور بالسعادة أهم بكثير من تجويع
نفسك والحصول على خصر نحيل**



القائمة المرجعية

استخدمي القائمة المرجعية هذه لتشجيع ابنتك على تجربة أنشطة مختلفة حتى تجد شغفها في شيء تستمتع به كثيرا.

اشرحي لها اختلاف أجسام الرياضيين

يتماشى شكل جسم الرياضي مع الرياضة التي يمارسها من خلال ما يحتاجه جسمه للتميز في رياضته المفضلة. هذا هو العامل الحاسم وليس الشكل التي يظهر به.

وجهي ابنتك للتركيز على إحساسها بذاتها وليس مظهرها

إذا بدأت بالانتقاص من شكل جسمها، ساعديها في الحفاظ على نظرة متوازنة تركز على الصحة والأداء العام. لأن الربة جسم رياضي "مثالي" لا يفيد بشيء.

يلاً نبدأ

+ تكلمي مع ابنتك حول ما تشعر به عند ممارسة الرياضة.

+ يمكن للتمرين أن يكون بمثابة تمرين للصحة النفسية والعقلية بقدر ما هو تمرين جسدي. ناقشي ابنتك فيما تفكر فيه أثناء ممارسة الرياضة.

+ واحذري فقد تشعر بالإحباط أو الهزيمة إذا دخلت في منافسة قاسية مع نفسها لذا ذكريها أن الاستمتاع أساس التمرين.

+ هل لدى ابنتك الجرأة الكافية لتراسل الرياضيين المحترفين المفضلين عندها لتسألهم عن شعورهم عندما يمارسون الرياضة؟

ادعمي اختيار ابنتك للأنشطة المناسبة للمراهقات

واستمري في دعمها طالما أنها تستمتع بذلك النشاط

جربي أنشطة جديدة معها

هذه فرصة لخلق عامل مشترك يجمعكم عبر نشاط بدني تستمتعان به

أضيفي الجانب الاجتماعي للرياضة

انضمام ابنتك إلى فريق أو فصل دراسي مع أصدقائها يضيف فوائد اجتماعية للرياضة كما أنه ممتع أكثر من الرياضة الفردية. وإذا كانت تستمتع بالتمارين الرياضية مع أصدقائها فستلتزم بممارستها.

الرياضة حالة فكرية

تكلمي مع ابنتك عن نقاط القوة التي يحتاجها الرياضيون الناجحون بما في ذلك القوة العقلية والعمل على مجموعات عضلية معينة والانضباط الذاتي ومهارات المثابرة والقيادة حتى تدرك أن الرياضة لا تنحصر في العضلات!

وصل دورك الآن

ولا تغرقي في القلق حول المشاكل المؤقتة وتنسي أن هذه المرحلة من حياة طفلك مهمة ومشوقة وجميلة بالنسبة لك كأم. استمتعي برؤية فتاتك الصغيرة تكبر لتصبح شابة واثقة من نفسها ومستقلة وتمضي في حياة سعيدة وناجحة.

أنت حجر الأساس لهذا النجاح لذا استمتعي بكل لحظة!

نتمنى أن يكون هذا الكتيب دليلا مفيدا تجددين فيه ما تحتاجين من أجوبة وأساليب تساعدك أنت وابنتك في هذه المرحلة من حياتها.

شاركها الأنشطة والنصائح واحتفظي بالقوائم المرجعية لتسهل عليك فتح الحوار والاستمرار في تعليمها رسائل إيجابية عن صورة الجسم.

ولكن يبقى الأهم دائما أن تستمري في التواصل مع ابنتك حول كيف تفكر وتشعر. هذا المفتاح الذي تستطيعين به تعزيز ثقتها ومساعدتها على رؤية أن أمها العزيزة تحترمها وتحبها وتعاملها كإنسانة راشدة.

للمزيد من المعلومات والدعم، تفضلوا بزيارة
dove.com/selfesteem

+

×

○

●

كيفية تحفيز ابنتك على الاستمتاع بنظام غذائي صحي ومتوازن

د.سوزي اورباك Susie Orbach on Eating

المجلة - “Dietary Pattern and Depressive Symptoms in Middle Age”
البريطانية للطب النفسي

المجلة - “Your Diet May Be Depressing You” - تقرير إخباري عن دراسة تم نشرها
البريطانية للطب النفسي

أظهري لابنتك فوائد الرياضة

“NHS Choices -”Benefits of Exercise

Body Confidence Campaign: Progress Report 2013 – UK government
Changing the Game, for Girls – Women’s Sport and Fitness Foundation

تعلم كيفية إظهار الحب لذاتك: أظهري حبك لذاتك لتعكسي تأثير إيجابي على ابنتك

مركز البحوث الخاص بالقضايا الاجتماعية - Mirror, Mirror

Centre for Appearance Research at the University of the West of England,
Bristol

الحديث عن الجسم: اختاري تعابيرك بدقة لت شعري بحالة أفضل

المجلة المرأة الفصلية لعلم النفس، أو Quarterly Women of Psychology
الدولية لاضطرابات الأكل أو Journal of Eating Disorders

أسبوع التحرر من الحديث عن السمنة أو Fat Talk Free Week

هل شوهت وسائل الإعلام مفهوم الجمال لدى ابنتك؟

Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain” – Psychology Today”

Body Image” – MediaSmarts”

Girls’ Attitudes Explored ... Role Models” – Girlguiding

Pretty as a Picture” – Credos”

التنمر: هل تتعرض ابنتك للتنمر على مظهرها؟

No Place for Bullying – UK government’s Office for Standards in
Education, Children’s Services and Skills StopBullying

للحفاظ على خصوصية من شاركوا قصصهم في هذا الدليل، قمنا بتغيير أسماء هؤلاء الأشخاص ورواية القصص دون تغيير.

مراجع ومصادر إلهام أخرى

أفلام - لابنتك

Brave

2012

(ينصح المشاهدة بمرافقة الراشدين) اختارت الأميرة الأسكتلندية مريدا تحدي والدتها عندما حاول مجتمعها تحجيمها أنها يجب أن تتخلى عن اهتماماتها مثل الرماية وركوب الخيل والزواج لتساعد في توحيد العشائر المجاورة. لا تسير الأمور تمامًا وفقًا للخطة، ويجب على مريدا أن تجد طريقة لإصلاحها.

أفلام وثائقية - لك

America The Beautiful

أمريكا الجميلة

(2007) نسخة منقحة، الولايات المتحدة (ينصح المشاهدة بمرافقة الراشدين) يتناول هذا الفيلم هوس أمريكا بالجمال، ويؤرخ بشكل أساسي عارضة أزياء تبلغ من العمر 12 عاما تكبر في مجال صناعة الأزياء. كما أنه يتطرق إلى الجراحة التجميلية وعبادة المشاهير والإعلانات المعدلة رقميا وأحاسيس النقص.

America the Beautiful 2: The Thin Commandments

أمريكا الجميلة الجزء الثاني: وصايا النحافة

(2011) (الولايات المتحدة: غير مصنف) - فريق عمل الفيلم الوثائقي America the Beautiful لعام 2007 يتناول الحمية الغذائية والسمنة واضطرابات الأكل في الولايات المتحدة. يحلل الفيلم هوسنا بالطعام والحميات الرائجة، ويتضمن آراء الخبراء الطبيين في هذا المجال.

Beauty Mark

علامة الجمال

(2008) (الولايات المتحدة: غير مصنف) - يتبنى الفيلم نظرة مزعجة ومثيرة للفضب وفي بعض الأحيان مضحكة على القوى التي تشكل تصوراتنا عن الجمال. تروي المعالجة النفسية والرياضية السابقة في السباق الثلاثي ديان إسرائيل قصتها أثناء إجراء مقابلات مع بطلات رياضيين وبناء الأجسام وعارضات الأزياء والمراهقين داخل المدينة حول تجاربهم المتعلقة بالصورة الذاتية.

Miss Representation

ملكة جمال التمثيل

(2011) (الولايات المتحدة: غير مصنف) - أخرجت الممثلة والناشطة جينيفر سيبيل نيبوسوم هذا الفيلم الوثائقي الذي يكشف عن أسباب وجود نقص واضح في عدد النساء في المناصب الرفيعة في جميع أنحاء العالم. يدرس الفيلم كيف تلعب وسائل الإعلام دورًا حاسمًا في السيطرة على الخطاب المجتمعي حول الشكل الذي يجب أن تبدو عليه المرأة وكيف يؤثر هذا بدوره على احترام الذات والثقة بالنفس للفتيات الصغيرات في جميع أنحاء العالم

Inside Out

2015

(ينصح المشاهدة بمرافقة الراشدين) تنتقل رايلي لمدينة جديدة مع عائلتها عندما بدأ والدها وظيفة جديدة وتحاول التكيف مع حياتها الجديدة في سان فرانسيسكو. تتحكم بها خمس مشاعر - وهي: الفرح، والحزن، والغضب، والاشمئزاز، والخوف - وتقود حياتها - وتحاول مشاعرها معا مساعدتها التغلب على صعوبات سن المراهقة.

مراجع ومصادر إلهام أخرى

كتب - لابنتك

Ask Elizabeth

أسأل إليزابيث

(2011) إليزابيث بيركلي - الممثلة الشهيرة بأدوارها مثل شخصية Jessie Spano في فيلم Saved by the Bell و Nomi Malone في Showgirls، وهي أيضا مؤلفة ورش عمل أسأل إليزابيث المخصصة للفتيات، والتي استفادت منها في كتاب يبحث في جميع الجوانب الصعبة من مراحل النمو. ويحتوي سجل قصاصات جزئي، بما في ذلك مشاركات من مراهقين حقيقيين يشاركون نصائحهم وخبراتهم، وجزءا من موارد المساعدة الذاتية تضم لجنة من الخبراء. هذا الكتاب ينصح الفتيات المراهقات في مسائل التغذية وشكل الجسم والعلاقات الشخصية واللياقة البدنية.

All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype... and Celebrating Real Beauty

كل شيء مزيف: دليل الفتاة لكشف زيف المشاهير ... والاحتفاء بالجمال الحقيقي

(2006) بقلم أودري دي براشيتش - تؤكد هذه النظرة المتعمقة على تأثيرات الإعلام وثقافة البوب على الفتيات المراهقات وضعفهم عندما يقارنن أنفسهن بالآخرين ويحاولن الارتقاء إلى مستوى صور الجسم غير الواقعية التي يتم الترويج لها بشكل كبير. وتؤكد براشيتش أنه يمكننا التحرر من قواعد الجمال المحددة هذه وتعلم أن نحب أنفسنا على طبيعتنا.

Body Drama: Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers

دراما الجسم: فتيات حقيقيات، أجساد حقيقية، قضايا حقيقية، إجابات حقيقية

(2007) بقلم نانسي أماندا ريد - تبحث الكاتبة والمشاركة السابقة في مسابقة ملكة جمال أمريكا في قضايا الجسم التي قد تشعر الفتيات بالخرج من التحدث عنها مع والديهن أو الطبيب. يغطي الكتاب حب الشباب والوزن والقضايا الأخرى التي يمكن أن تهدم احترام الفتاة لنفسها، ويحتوي الكتاب على صور غير معدلة رقميا لنساء من جميع الأشكال والأحجام المختلفة، ويوضح أنه لا يوجد "طبيعي"، ونحن بحاجة إلى الرضا والاحتفاء بمختلف أنواع الجسم.

كتب - لك

Survival of the Prettiest: The Science of Beauty

بقاء الأجل: علم الجمال

(1999) للدكتورة نانسي إتكوف، مديرة برنامج في الجماليات ورفاه الإنسان، قسم الطب النفسي، هارفارد - لماذا يفضل الرجال الشقراوات؟ لماذا ترسم النساء شفاههن باللون الأحمر؟ لماذا يسعى الرجال للحصول على جسم على شكل حرف V. وما هو الجمال؟

Bodies

أجسام

(2009) بقلم سوزي أورباك - بعد حوالي 30 عامًا من نش Fat Is a Feminist Issue ، تجزم فيه أورباك بأن الطريقة التي ننظر بها إلى أجسادنا أصبحت مرآة لكيفية نظرنا لأنفسنا. ويثير هذا أسئلة جوهرية حول كيفية وصولنا إلى هنا.

Skin Deep

الجمال السطحي

(2004) بقلم كاثرين باري - رواية عن امرأة شابة تعتقد أنها لو كانت جميلة ومثيرة فقط لكانت تجد السعادة التي تتوق إليها بشدة. هل يمكن أن تتحقق السعادة حقًا بعمليات التجميل؟

Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now

الحياة لا تبدأ بعد خسارة خمسة باوند من الوزن

(2006) بواسطة جيسিকা وينر - دليل خطوة بخطوة لفك "لغة السمعة" وتحب جسديك اليوم. من خلال تغيير أفكارك وكلماتك وأفعالك، يمكنك تقدير جسمك أكثر.

الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة

تعاونت دوف مع هذه الجمعية، التي تركز أنشطتها للفتيات والشابات، سعياً لتحقيق رؤيتنا المشتركة حول عالم يخلو من القلق بسبب المظهر الخارجي. وقمنا معاً بإعداد برنامج Being Free Me أو "حرة كما أنا"، وهو برنامج الشارات الذي يهدف إلى تعزيز تقدير الذات لدى الفتيات حول العالم. اكتشفي المزيد على موقع free-being-me.com

