Dove
self-esteem
project

Неповторимото ми
Аз

Ръководство за родители за
изграждане на увереност в тялото





Съдържание

04
Смятаме това за наша мисия

05
Повече за тези материали

06
1– Да се научиш да обичаш себе си
Ръководене чрез даване на пример – техники за премахване на самокритиката. Как да се чувствате добре в кожата си.

08
2– Разговор за тялото: използвайте силата на думите си, за да се чувствате страхотно
Прекратете разговора за тялото и наранявщата самокритика, за да започнете да говорите по-позитивно.

12
3 - Дали отношението на дъщеря ви към красотата не е изкривено от медиите?
Разкрийте на дъщеря си истината зад изображенията, публикувани в списания, интернет и в социалните мрежи.

14
4 - Моето истинско Аз: упражнение за оценяване на вътрешната красота на дъщеря ви
Проявете творчество в тази страхотна дейност, която повишава увереността.

18
5– Тормоз: подиграват ли се на дъщеря ви заради външния ѝ вид?
Помогнете на дъщеря си да се справи с обидните закачки и тормоза от страна на връстниците.

22
6– Подигравки у дома: кога шегите в семейството се превръщат в тормоз?
Внимавайте с добронамерените закачки в семейството – те също могат да наранят.

24
7– Преводач за родители: как да подобрим комуникацията между родителите и дъщерите
Това миниръководство ще помогне на вашия тийнейджър да декодира следващия ви срив в комуникацията.

28
8. Отношение към храната: как да насърчите дъщеря си да се наслаждава на здравословен, балансиран хранителен режим
Насърчавайте позитивна, здравословна връзка с храната.

30
9. Покажете на дъщеря си ползите от физическата активност
Насърчавайте дъщеря си да движи тялото си и да открие удоволствието от движението.

32
Сега е ваш ред

34
Библиография

35
Други материали и източници на вдъхновение

Смятаме това за наша мисия

Ние от Dove сме поели мисията да насърчим младите хора да мислят положително за начина, по който изглеждат, което ще им позволи да разгърнат пълния си потенциал в живота. Над половината момичета по света нямат висока увереност в тялото си, а 8 от всеки 10 избягват редица ежедневни дейности – от срещи с приятели и членове на семейството до участие в спортни отбори или клубове – защото се чувстват зле заради начина, по който изглеждат.



Самочувствие: отношението, което изграждаме към себе си и към стойността ни като личности.

Увереност в собственото тяло: начинът, по който се чувстваме и мислим за външността си, също и начинът, по който се държим в резултат на това.

Ето защо през 2004 г. създадохме проекта за самоувереност на Dove, за да помогнем на родителите, настойниците и учителите да отправят едно положително послание и да гарантираме, че следващото поколение жени ще израснат щастливи и доволни, освободени от тежестта на неувереността в себе си, която се дължи на външния натиск.

Тази брошура е написана от експерти и разработена за и от родители. Надяваме се, че съветите и занятията, посочени на следващите страници, ще ви дадат насока как да помогнете на дъщеря си да осъзнае собствената си уникална красота и да открие самоувереността, за да разкрие пълния си потенциал. Посетете dove.com/bg/selfesteem. за много повече статии с истории, съвети и подкрепа, за да помогнете на дъщеря си да разкрие най-силните си страни.

Дължим го на нашите дъщери – красивите млади жени на утрешния ден.

Нашата мисия е да помогнем на повече от

40 милиона

млади хора по света чрез програмите за изграждане на самочувствие на Dove и обучението за увереност в собственото им тяло.

Адаптация за използване от момчета:

Програмата „Неповторимото ми Аз“ е най-подходяща за момичета, но е забавна и има ефект и при момчетата. Тъй като момичетата, участващи в „Неповторимото ми Аз“, научават за идеала за външност и за други идеи през призмата на своите преживявания, „Неповторимото ми Аз“ може да се адаптира към всеки културен или социален контекст. Същото се отнася и за момчетата. Най-важното нещо, което трябва да имате предвид, е да се уверите, че провеждате откровен диалог и създавате безопасно пространство за дъщеря си или сина си при разглеждането на тези теми.

Като алтернатива бихте могли да използвате раздела „Увереното ми Аз“ от проекта за самоувереност на Dove. Това е нашата училищна програма, която е разработена за смесени групи.

„Увереното ми Аз“ е достъпна за изтегляне от **dove.com/bg/selfesteem..**



Повече за тази брошура

Като родители искаме най-доброто за дъщерите си – да са щастливи, здрави и уверени хора.

Но това понякога е лесно да се каже и трудно да се направи, особено в края на детството и през тийнейджърските години, когато телата им се променят, самочувствието им е крехко и се опитват да направят трудния преход от детството към юношеството.

Как можете да помогнете на дъщеря си да поддържа позитивен образ за тялото си и да създаде положителна нагласа към себе си, когато светът ѝ е пълен с нереалистични изображения на физически идеали – едноизмерна, „безупречна" красота и тесногръди послания за „съвършения" начин на живот? Как ще ѝ помогнете да се справи с капаните на тийнейджърския живот, като например тормоза, свързан с външния вид, или как ще я стимулирате да се храни здравословно и да се наслаждава на физическата активност (без да развие мания към храната и формата на тялото)?

При създаването на „Неповторимото ми Аз" събрахме консултации по някои от ключовите теми, за които знаем, че оказват влияние върху самочувствието и увереността в тялото на момичетата вследствие на медиен и културен натиск и негативно влияние от връстници до закачки и тормоз за външния вид. Работихме с експерти в областта на психологията, нагласата към тялото, самочувствието, хранителните разстройства и представянето в медиите, за да създадем за вас програма, която е фокусирана върху съвети и предприемане на действия.

Използвайте статиите и занятията в това ръководство, за да ви помогнат да идентифицирате всички въпроси, свързани със самочувствието, които смятате, че могат да засягат дъщеря ви, и започнете директно да се справяте с тях. Всеки раздел включва контролен списък за действие – насоки, които да ви помогнат да направите положителни промени или да започнете разговор с дъщеря си за неща, които може би я безпокоят, или вредни послания, които тя може би получава.

Нашето изследване показва, че ако четете и действате по въпросите в тази брошура, ще окажете значително положително въздействие върху самочувствието на дъщеря си.

Започваме с това, което оказва най-голямо влияние във всичко това: вие. Някои хора са изненадани, когато научат, че дори в днешно време родителите остават пример № 1 за подражание в живота на дъщерите си. Като имате това предвид, вие носите отговорност да давате личен пример и да се научите да обичате себе си.

Статиите в това ръководство са достъпни и в онлайн центъра на проекта за самоувереност на Dove заедно с още много експертни съвети по различни теми, засягащи младите момичета, както и видеоклипове и занятия, които да споделите с дъщеря си.

dove.com/bg/selfesteem.



Как да използвате това ръководство

Това ръководство е съставено от поредица статии, обхващащи ключови теми, за които знаем, че влияят върху самочувствието на момичетата. Всяка статия започва с представяне на дадена тема и защо тя е от значение. След това, за да ви помогнем да направите практически промени, съставихме контролен списък за действие, пълен с идеи от нашите експерти по самоувереност за повишаване на увереността в тялото. Накрая добавихме частта „Да започваме", за да ви предложим някои идеи как да започнете разговора още днес. Защо да чакаме до утре?

ТАКА ЧЕ – ДА ЗАПОЧВАМЕ!

1. Да се научиш да обичаш себе си

Самокритичността е често срещана сред тийнейджърките – колко често сте подтиквали дъщеря си да не се самокритикува? Но понякога родителите също имат ниско самочувствие и е възможно да ѝ създавате лоши навици чрез примера, който давате, когато критикувате себе си. Случвало ли ви се е да се гледате в огледалото и да се мръщите или да се жалвате от това как изглеждате? Може и да не осъзнавате, че го правите, но дъщеря ви със сигурност го забелязва.

Увереността в собственото ни тяло започва с обич към себе си

До 80% от жените са недоволни от това, което виждат в огледалото, според „Огледало, огледало" – доклад, публикуван от Изследователския център по социални въпроси в Оксфорд, Англия. Притеснителното е, че скорошно изследване на водещия в света Център за изследване на външния вид в Университета на Западна Англия също показва, че майките, които са недоволни от собственото си тяло, по-често имат дъщери с ниска увереност в тялото си.

Не е лесно да промените начина, по който се възприемате, но добрата новина е, че няколко техники могат да ви помогнат да събудите у себе си по-добра нагласа към тялото си. От своя страна дъщеря ви ще забележи позитивната ви нагласа.



Ако искате дъщеря ви да расте с добро самочувствие и увереност в тялото си, трябва да направите едно простичко нещо: обичайте себе си.

Обичай себе си – контролен списък за действие:

Да се чувствате добре в кожата си чрез изграждане на увереност в собственото ви тяло е една от най-важните стъпки за подпомагане на дъщеря ви да изгради увереност в тялото си. За да намалите самокритичността, използвайте нашия добре обмислен контролен списък за действие, създаден от д-р Сузи Орбах, световно известен психолог и застъпник за правата на жените.

☐ Пътуване назад във времето:

Разгледайте ваши снимки отпреди няколко години, които харесвате. Може да откриете, че въпреки че сте били недоволни от тялото си по онова време, вече осъзнавате, че сте изглеждали добре. Това е страхотно упражнение, което ще ви помогне да приемете тялото си и да му се наслаждавате такова, каквото е.

☐ Отдайте дължимото на тялото за всичко, което е преживяло:

Не забравяйте, че тялото ви е живяло, работило и най-вероятно е родило дете. Отгледали сте дете и сте преживели и оставили зад гърба си много битки. Естествено е тялото да се променя с напредване на възрастта. Всъщност вашето тяло е невероятно.

☐ Не се сравнявайте с модели и актриси:

Напомняйте си, че изображенията, публикувани в списанията, в интернет и социалните мрежи, често се подобряват дигитално до неузнаваемост. Това не са непременно снимки на истински жени и мъже.

☐ Възстановете връзката с тялото си:

Отделете малко време, за да направите 15-секундни разтягания на врата или гърба си. Направете пауза и продължете с няколко концентрирани дихателни упражнения, за да усетите силата на тялото си.

☐ Само положителни вибрации:

Обсъдете с дъщеря си нещата, които харесвате в стила ѝ и обратното – което тя харесва във вашия. Отбележете само положителните аспекти и се опитайте да дадете конкретни примери. Обърнете внимание на качествата, на които дъщеря ви се възхищава, и си напомнете за тях, когато имате нужда от повдигане на духа.

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Проучете с дъщеря си колко е лесно да се изкриви едно дигитално изображение и научете защо наистина няма такова нещо като идеална красота.
- Говорете с дъщеря си за това, което мислите за собственото си тяло. Опитайте се да останете позитивни – не се поддавайте на навика да се самокритикувате.
- Изберете кодова дума с дъщеря си, която тя може да използва, когато сте недоброжелателни и негативни към себе си. Това ще ви помогне да се следите и ще окуражи дъщеря ви да защитава позитивното отношение към тялото.

2. Разговор за тялото: използвайте силата на думите си, за да се чувствате страхотно

Когато се оплаквате от теглото си или от състоянието на косата или прическата си, това може да изглежда като чудесен начин да се сближите с дъщеря си и приятелките си, но си струва да помислите какви други последствия може да има. Прекратете разговора за тялото и негативната самокритика и започнете да говорите с положителен тон. Ще забележите как това кара всички да се чувстват много по-добре.



Разговорът за телата ни е като неписано правило в женското приятелство: правим го постоянно и несъзнателно. Знаете как протича: „Чувствам се дебела в тези дънки“, „Толкова съм напълняла“ или „Господи, днес кожата ми изглежда ужасно!“.

Научете дъщеря си да говори позитивно за тялото си

Ако нямате навика да обиждате себе си така, значи сте от малцинството. Неотдавнашно изследване върху жени в колежа, публикувано от списание Psychology of Women Quarterly, установи, че 93 процента са проявявали този тип поведение, наречено разговор за тялото, а една трета го правят редовно. Също така се установи, че тези, които се оплакват от килограмите си, независимо от реалното си тегло, е по-вероятно да са по-недоволни от тялото си.

„Думите могат да окажат огромно въздействие върху самочувствието ни и когато постоянно говорим негативно за телата си, може да затвърдим идеята, че има само една форма на тялото, която е красива“, обяснява експертът по нагласа за тялото Джес Вайнер. „Това е цикъл, който трябва да разбием, ако искаме дъщерите ни да растат уверени в телата, които имат.“

Фокусирайте се по-малко върху обсъждане на тялото в ежедневните разговори

Само три минути разговори за тялото могат да накарат жените да се чувстват зле заради външния си вид и да увеличат неудовлетворението от тялото според изследване, публикувано в International Journal of Eating Disorders. Полагането на усилия да ги избягвате ще окаже значително влияние върху начина, по който се чувствате.

Като се фокусирате по-малко върху теглото и формата на тялото в разговорите, поздравленията и комплиментите, можете да разрушите навика си да затвърждавате стереотипите за красота.

Следете за тези вредни комплименти

Разговорът за тялото не включва само критика. Разговорът за външния ви вид, дори по позитивен начин, привлича ненужно внимание към определени физически характеристики. Като кажете на приятелка, че изглежда страхотно и следващото ви изречение е „Да не си отслабнала?“, създавате впечатлението, че килограмите ѝ са от значение за вас, като затвърждавате стереотипа, че слаба означава красива.

Нашите дъщери попиват езика, който използваме, и темите за разговор, в които участваме. В крайна сметка може да започне да звучи така, сякаш физическият ни вид е основният критерий за начина, по който оценяваме себе си и другите. Така ли искаме дъщерите ни да оценяват в себе си?

Вместо това трябва да научим нашите момичета, че красотата е състояние на ума. Ако ценим себе си, няма значение какво казва светът – можем да вървим уверено и с изправена глава.



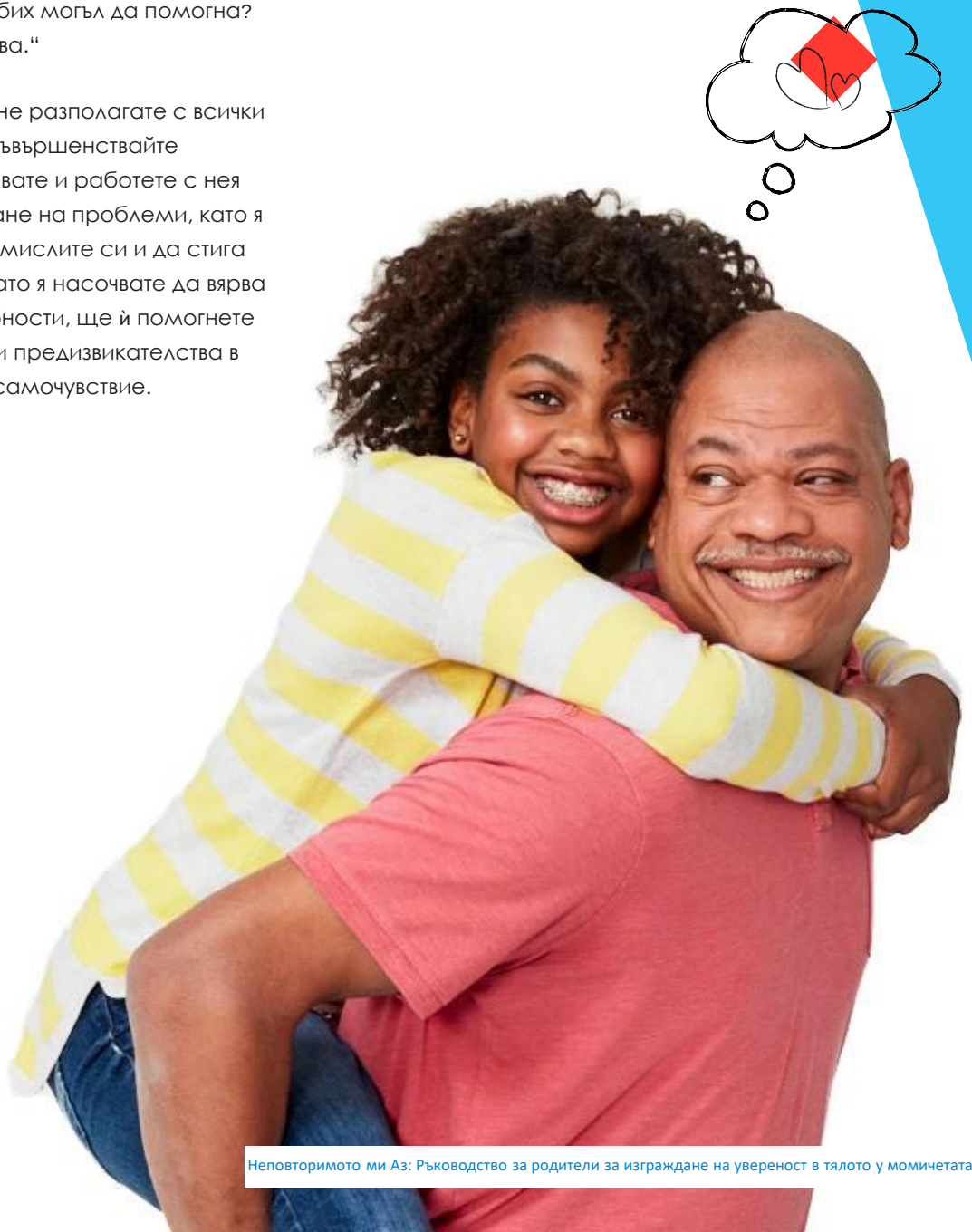
„Думите могат да окажат огромно въздействие върху самочувствието ни и когато постоянно говорим негативно за телата си, може да затвърдим идеята, че има само една форма на тялото, която е красива.“

Джес Вайнер,
експерт по нагласа за тялото

Съвети към бащите

Може никога да не сте били момиче, но това не би трябвало да е пречка за връзката между баща и дъщеря. Искате дъщеря ви да се превърне в самоуверена млада жена. Тя ще се нуждае от подкрепата на баща си.
Много мъже се чувстват малко несигурни, дори уплашени, когато разговарят с дъщерите си за увереността в тялото или външния им вид. Те може би си казват: „Как бих могъл да помогна? Нищо не разбирам от това.“

Не се притеснявайте, че не разполагате с всички отговори. Вместо това усъвършенствайте умението си да я изслушвате и работете с нея чрез процеса на решаване на проблеми, като я насърчавате да споделя мислите си и да стига до възможни решения. Като я насочвате да вярва в собствените си способности, ще ѝ помогнете да се изправи пред други предизвикателства в своя живот и да изгради самочувствие.



Разговор за тялото – контролен списък за действие:

Няколко съвета как да проведете различен вид разговор:

☐ Приемете едноседмичното предизвикателство:

Поставете си за цел да прекарате една седмица, като избягвате разговори за тялото и друга негативна самокритика. Кажете на приятелите и семейството си какво сте предприели, за да могат те да ви подкрепят и дори сами да опитат предизвикателството.

☐ Кажете на приятелите си, че сте отегчени от разговорите за тялото:

Бъдете бдителни следващия път, когато се срещнете с приятелка. Ако тя подхване разговор за тялото, директно кажете какво мислите. Например можете да кажете: „Много те обичам и ме боли, когато говориш за себе си по този начин.“

☐ Фокусирайте се върху забавната страна:

Подчертайте положителните емоционални и здравни ползи от промяната на начина ви на живот. Ако приятелката ви е започнала нов тренировъчен режим във фитнеса, попитайте я как се чувства, дали има повече енергия или спи по-добре, а не колко килограма е свалила.

☐ Заменете негативните коментари с позитивни:

Направете подробен списък на думите, които използвате във връзка с тялото си, и помислете за положително заместващо определение за всяка отрицателна дума, която обикновено използвате. Заместете „закръглена“ с „пищна“ и „щръкнала, непокорна коса“ с „обемна“.

☐ Отдайте дължимото на тялото си заради всичко, което може да прави:

Първата стъпка към изграждането на вашето самочувствие и увереност е да обичате тялото си. Направете го, за да се почувствате енергизирани: отидете на разходка и се насладете на чистия въздух, занимавайте се с градинарство или изведете децата на разходка с колело.





ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Споделете контролния списък за действие при разговор за тялото с дъщеря си. Ако тя изпитва негативни чувства по отношение на външността си, може да се нуждае точно от това, за да повиши нивото си на увереност.
- Използвайте контролния списък като отправна точка за промяна в посоката на разговорите, които провеждате с дъщеря си.
- Уверете я, че може да се обръща към вас, ако има въпроси, и да ви споделя притесненията и тревогите си, свързани с тялото и с юношеството по принцип. Насърчете я да направи същото и със собствените си приятели.
- Насърчете я да направи същото и със собствените си приятели.

3. Изкривяването на красотата

В наши дни изображенията на жените в медиите са манипулирани толкова драстично, че човек остава с впечатлението, че красотата е все по-трудно постижима. Помогнете на дъщеря си да се противопостави на влиянието на медиите и да види реалната картина.

Притеснявате ли се, че очакванията на дъщеря ви за нейния външен вид са нереалистични? Това не е изненадващо. Изследване, публикувано от Psychology Today, озаглавено „Рекламите са навсякъде:

състезание за обсебване на мозъка ви“, изчислява, че днешните тийнейджъри са бомбардирани от

5000

рекламни послания на ден.

Тези очаквания може да са стимулирани не само от телевизията и списанията, но и от уеб сайтове, блогове, социалните мрежи, музикални видеоклипове, филми и мобилни телефони. Начинът, по който жените и момичетата са изобразени в тези послания, както с думи, така и чрез снимков материал, оказва голямо влияние върху начина, по който те виждат себе си и по който се стремят да изглеждат.

Връзка между изображенията в медиите и ниското самочувствие

Постоянното натрапване на така наречената „идеална“ жена в медиите оказва пряко влияние върху увереността на момичетата в собственото им тяло.

Освен това изследване, публикувано през 2012 г. от Girlguiding, със заглавие „Установени нагласи у момичетата“, установи следното...

66 % от момичетата

смятат, че изобразяването на жените в медиите е причина момичетата да пазят диети.



Изследване на нагласата към тялото, проведено от MediaSmarts, организация, която се фокусира върху медийната грамотност, установи, че гледането на списания само за 60 минути намалява самочувствието при повече от

80 % от момичетата



В анкета, озаглавена „Красива като картина“, проведена от британската експертна група Credos, участниците се съгласиха с твърдението, че „гледането на реклами с участието на слаби модели ме кара да внимавам повече за фигурата си и ме подтиква да пазя диета/да искам да отслабна.“

Как манипулирането на изображенията променя представата ни за красота

По-голямата част от фотографските изображения на жени, които виждаме в медиите, са резултат не само на умело поставен грим и осветление по време на фотосесиите, но и от внимателна цифрова компютърна манипулация преди публикуването, известна като ретуш. Не се ретушират само петната и дефектите. Крака и вратове се удължават, гърди се увеличават, глави се поставят на различни тела, зърната на гърдите се отстраняват, скулите се подчертават и прочие. Често промените са толкова много, че оригиналният модел в реалния живот е трудно разпознаваем.

Когато съчетаете ретушираните снимки със заглавия, критикуващи жените, които не съответстват на нереалистичното, разкрасено изображение, не е трудно да се разбере защо момичетата се стремят да постигнат нереалистичния ретуширан външен вид.

Клеър, майка на 14-годишната Ани, казва: „Дъщеря ми непрекъснато чете тинейджърски списания, а момичетата, показвани в тях, винаги изглеждат толкова безупречно. Как да ѝ вдъхна увереност във външния ѝ вид, като има подобни момичета, с които да се сравнява?“

76 %

от младите жени всъщност предпочитат или естествените или леко ретушираните изображения пред силно ретушираните.

Когато ни оставят сами да си създадем мнение, искаме да изглеждаме като самите себе си

В анкетата си „Красива като картина“ Credos моли младите жени да сравнят четири различни изображения на един и същи модел, който е дигитално модифициран.

След като осъзнае, че медийните изображения често са манипулирани и рядко представят реалността, дъщеря ви може да започне да осъзнава техния фалш и да запазва увереността в тялото си, когато чете списания, гледа телевизия или се забавлява в онлайн пространството. Тя ще започне да осъзнава, че няма смисъл да сравнява начина, по който изглежда, с нереалистичните, фалшиви изображения, които често вижда.

Изкривената красота – контролен списък за действие:

Помогнете на дъщеря си да види фалша в манипулираните изображения на красотата.

☐ Разгледайте медийни изображения с критично око:

Насърчете дъщеря си да надникне под повърхността на медията, която консумира. Насърчавайте критичния поглед, който бихте искали тя да има, и я подканете да формулира причини, поради които сравняването с манипулирани образи е безсмислено.

☐ Използвайте здравословна доза хумор:

Гледайте заедно любимите телевизионни програми и списания с дъщеря си и разговаряйте за изображения, които изглеждат особено нереалистични или предлагат тясно определение за красота. Може дори да се смеете на тези, които изглеждат наистина фалшиви и внушават послания, които са прекалено критични за начина, по който изглежда жената.

☐ Разберете процеса на манипулация на изображението:

Говорете с дъщеря си за това кой може да е участвал в създаването на тези фалшиви изображения: от стилистите до професионалните гримьори и фотографите.

☐ Използвайте положителни примери:

Открийте положителни медийни източници, които се фокусират върху силните страни и способностите на жените, а не само върху външния им вид. Споделяйте ги с дъщеря си.

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Проведете разговор с дъщеря си за изкривяването на красотата. Идеята не е да я спрете да се наслаждава на телевизионните предавания, списания и блогове, а да ѝ припомните нещата, които сте обсъждали. Активно се връщайте към темата от време на време.
- Насърчете дъщеря си да повдигне темата пред приятелките си или да я избере за тема на училищен проект.
- Достатъчно уверена ли е дъщеря ви да пише на редактора на любимото си списание и да попита защо списанието манипулира изображенията на жените на страниците си?
- Дъщеря ви има ли собствен блог или профил в Instagram, Pinterest или друга социална мрежа, където да разкаже за проблема на другите момичета?

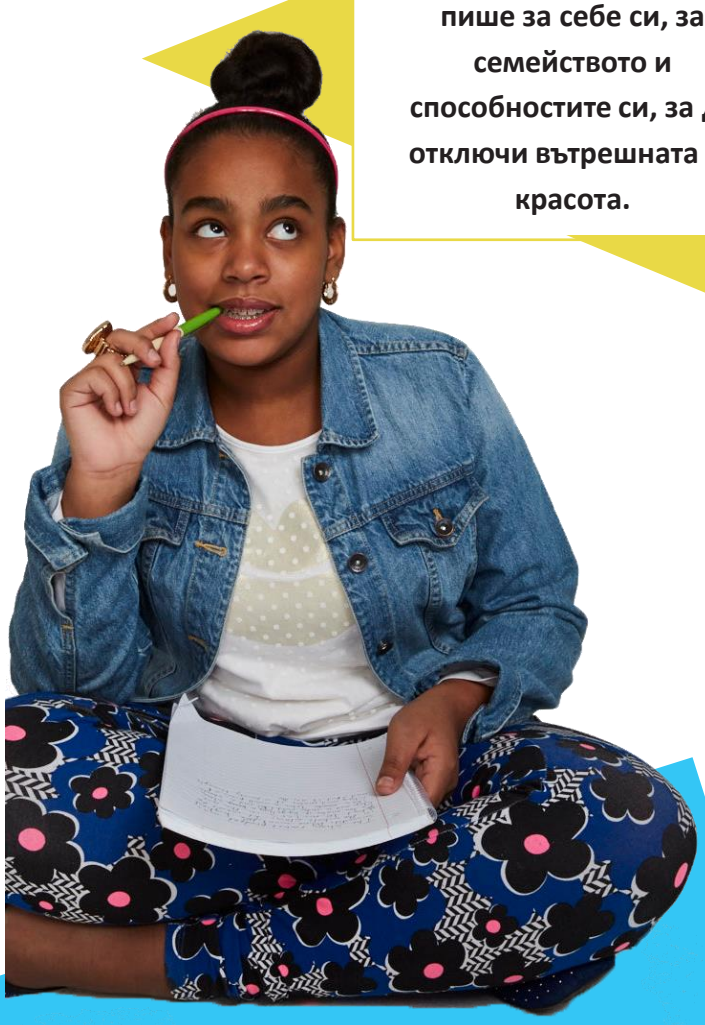
4. Моето реално Аз: упражнение за отбелязване на вътрешната красота на дъщеря ви

В съвременното общество е често срещано, дори модерно, хората да говорят негативно за себе си. Това се отнася особено за случаите, когато хората критикуват външния си вид като пряк път за изразяване на емоционален срив. Понякога, когато се чувстват тъжни или самотни, когато им липсва енергия, момичетата твърдят, че се чувстват „дебели“ или „грозни“. Но „дебели“ и „грозни“ не са чувства, а говоренето по този начин замъглява емоционалния речник и поставя ненужен акцент върху външния им вид.

Дъщеря ви може да се научи да изразява самочувствието си

Негативните разговори за тялото може да ви накарат да смятате, че е неучтиво да приемате комплименти или че разговорите за това, в което сте добри, може да се счетат за самохвалство или суета. Но когато осъзнаваме талантите си и си позволяваме да ценим тези качества, това е от важно значение за укрепване на самочувствието ни. Ето защо създадохме заниманието „Моето реално Аз“ – за да помогнете на дъщеря си да бъде уверена в силните си страни и способностите си и да цени тези качества и у приятелите си.

Накарайте дъщеря си да пише за себе си, за семейството и способностите си, за да отключи вътрешната си красота.



ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАНЯТИЕТО „МОЕТО РЕАЛНО АЗ“



Използвайте това забавно и практическо занятие, за да помогнете на дъщеря си да изрази гласно това, което харесва в себе си.

1. Помолете дъщеря си да намери своя снимка, която харесва, и я разпечатайте.
2. Използвайте шаблона от обратната страна или намерете голям лист хартия и залепете снимката отгоре с лепило или тиксо.
3. Прочетете внимателно всяко от четирите твърдения на шаблона и помогнете на дъщеря си да формулира отговорите си.
4. Опитайте се заедно да попълните празните полета. Ако тя не може да намери подходящите думи, вместо да пише, винаги може да нарисува нещо.
5. Когато дъщеря ви завърши своя постер „Моето реално Аз“, защо не ѝ предложите да разкаже за заниманието на приятелките си, за да ги насърчи да мислят положително за всички неща, които ги правят уникални?

Моето реално Аз



Аз съм уникална личност в много отношения. Това включва...

3 неща, които обичам да правя

1

2

3

3 неща, за които имам талант:

1

2

3

Неща, заради които наистина се гордея с историята и традициите на моето семейство:



Моето реално Аз – контролен списък за действие:

☐ **Насърчете дъщеря си да говори за това, което я прави уникална:**

В свят на ентусиазъм за нови продукти и стереотипи е важно дъщеря ви да осъзнае, че красотата не е само в това как изглежда, а и в това как се чувства. Насърчете я да осъзнае и да изрази гласно страхотните неща, които я правят такава, каквато е.

☐ **Правете ѝ редовно комплименти:**

Говорете с дъщеря си за това, което я интересува, и за нещата, които умее да прави добре. Правете ѝ конкретни комплименти, които не са свързани с външния ѝ вид, така че да се научи да цени постиженията и личностните си качества извън външния си вид.

☐ **Дайте ѝ положителен пример:**

Използвайте правилната емоционална лексика, за да изразите как се чувствате, например „Уморено ми е“ или „Натрупа ми се много стрес“, а не „Чувствам, че не съм във форма“. Научете дъщеря си да се изразява по-точно, ако я чуете да описва емоциите си по този начин.

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Говорете с дъщеря си за занятието „Моето реално Аз“. Как се е чувствала в началото му? Изпитвала ли е трудности, когато е измисляла отговори на твърденията? Как се е чувствала в края му? Чувства ли разлика в начина, по който възприема себе си? Може ли да ви обясни в какво се състои разликата?
- Насърчете дъщеря си да разкаже за занятието на приятелите си.

5. Тормоз: била ли е дъщеря ви жертва на подигравки и тормоз заради външността си?



От обидни подигравки до сериозен тормоз: как да помогнете на дъщеря си да се ориентира в това емоционално минно поле?

Насилниците рядко са оригинални в обидите си. Кои бяха най-честите груби закачки или подигравки, когато вие бяхте млади? Очилатко, луничава крава, дебеланко.

Голяма част от обидните прозвища, които си спомняме от детството, са свързани с външния вид. За съжаление, обидите в ежедневието на нашите дъщери не са се променили много. Проучване на правителството на Обединеното кралство установи, че най-често срещаният тормоз върху учениците в наши дни е свързан с външния вид. В началните училища грубияните се фокусират върху физически характеристики като червена коса, твърде висок или нисък ръст, пълна или слаба фигура. В гимназията се атакуват други аспекти на външния вид: талия, кожа, прическа или личен стил, който не отговаря на най-новите модни тенденции.

Първо, трябва да разберем какво се има предвид под „тормоз“. Момичетата и момчетата враждуват, бият се, закачат се и се задяват с приятелите и приятелките си. Тормозът е нещо различно. Уеб сайтът StopBullying на правителството на САЩ го дефинира като „нежелано агресивно поведение, което включва реален или предполагаем дисбаланс на силите. Тормозът включва действия като отправяне на заплахи, разпространение на слухове, физическа или вербална агресия над някого и нарочно изключване на някого от група.“

Защо насилниците се фокусират върху външния вид

„Това е етап от живота, в който младите хора откриват кои са и експериментират с начините за себеизразяване. Външният вид е важна част от това“, обяснява Лиз Уотсън, експерт по тормоза в Обединеното кралство, която консултира тийнейджърите и родителите по въпроса. „Тийнейджърите изследват своята идентичност чрез начина, по който изглеждат, и научават как обществото реагира на това.“

Как да помогнете на дъщеря си да се справи с тормоза

Може би се притеснявате кой е най-добрият начин да повдигнете въпроса пред дъщеря си от страх тя да не се затвори още повече в себе си. Но Уотсън съветва, че е най-добре да бъдете откровени. „В началото не е необходимо да споменавате тормоза“, съветва тя. „Вместо това опитайте нещо от рода на: „Притеснявам се за теб. Мисля, че не се чувстваш добре.“

Или можете да започнете разговор по по-неутрален начин, като задавате въпроси как е преминал денят ѝ, включително за хубавите и трудните моменти. Например: Кое беше най-хубавото нещо, което ти се случи днес? Имаше ли труден момент днес? С приятели ли обядва? Как беше пътуването с автобуса?

Тези въпроси могат да я подтикнат към откровеност. Освен това натъртете, че няма да има проблем и че вие сте насреща, за да ѝ помогнете, но ѝ дайте да разбере, че можете да го направите само ако знаете какво става. Ако тя настоява, че всичко е наред, не продължавайте да я притискате. Просто следете за някои от признаците, споменати по-горе.

Покажете, че сте до нея и я подкрепяте

Справянето с тормоза може да отнеме време, затова бъдете търпеливи и се опитайте да разберете какво преживява дъщеря ви. Покажете ѝ, че сте до нея, за да я подкрепяте, и я уверете, че не е необходимо да променя външния си вид – можете заедно да намерите начин да се справите с проблема.

КАКВИ СА ПРИЗНАЦИТЕ НА ТОРМОЗ?

Експертите препоръчват да се следи за следните признаци на тормоз:

- **Промяна в поведението или емоционалното състояние:** Да не би изведнъж да е станала по-затворена в себе си или по-агресивна от обикновено?
- **Физически признаци:** Необясними наранявания като порязвания, натъртвания или скъсани дрехи.
- **Бягство от училище:** Оправдания и симулиране на болест.
- **Липса на интерес:** Особено към нещата, които обикновено ѝ носят радост.

Други признаци, които могат да подсказват, че е тормозена, по-конкретно заради външния ѝ вид:

- **Драстична промяна в начина на обличане и стила:** Например опитва се да не носи очила или не иска да си подстригва косата.
- **Опит за прикриване на размерите:** Като например носенето на торбести и обемни дрехи, които прикриват фигурата ѝ.

Разбира се много от тези признаци може да са нормална част от тийнейджърския живот, което затруднява точната оценка на ситуацията, освен ако тя не реши да сподели.

Справяне с тормоза – контролен списък за действие:

☐ Покажете на дъщеря си, че не е сама:

Разкажете ѝ за своя опит в юношеството. Може би сте били жертва на тормоз заради конкретна черта на тялото, но сега осъзнавате, че точно тя ви прави специални.

☐ Работете заедно:

Разработете заедно стратегия за справяне с тормоза, но се уверете, че имате нейното съгласие по всички стъпки в плана.

☐ Вдъхнете ѝ увереност:

Кажете ѝ, че няма нищо лошо в начина, по който изглежда, и че се възхищавате на това, което подчертава нейната индивидуалност.

☐ Обяснете ѝ:

Помогнете ѝ да разбере причините, поради които хората тормозят другите. В някои случаи насилниците се чувстват окуражени от анонимността на социалните мрежи. Също така е важно да ѝ напомните, че е добре да излезе от мрежата и да избягва онлайн ситуации, които могат да бъдат притеснителни. В други случаи насилниците могат да изпитват проблеми вкъщи или да има други фактори, които ги карат да компенсират с агресивност. Ако дъщеря ви се фокусира върху конкретни негативни коментари на насилниците, помогнете ѝ да формулира вътрешни твърдения, които намаляват негативното им въздействие. Помогнете ѝ да разбере как щастливият живот във вашето семейство допринася за нейната увереност и това да се чувства съпричастна към тези, които може да нямат този късмет.

☐ Признайте:

Признайте чувствата на дъщеря си. Ако тя чувства, че сриват увереността ѝ с подигравки, жестове или друго поведение, тя е права, както и да изглежда това отстрани. Не ѝ казвайте, че само така ѝ се струва или че трябва да пренебрегне какво се случва. Изслушайте я и повярвайте на нейната версия на историята.

☐ Внесете промяна:

Ако тормозът идва от хора в близкия ѝ кръг приятели, насърчете я да си намери нова компания.

☐ Забележете моделите на тормоз:

Разберете къде и кога се извършва тормозът. Ако това се случва на определени места и в определено време, помогнете ѝ да ги разпознае и да ги избягва или помолете приятелките ѝ да я съпровождат в тези моменти.

☐ Накарайте я да говори с учител:

Ако това се случва в училище и е очевидно, че тя не може да реши проблема самостоятелно, помогнете ѝ да събере кураж да говори с учителя си за това. Най-добре е първо да говорите с учителя, а след това да се търсят други пътища, ако е необходимо.

☐ Говорете сами с учителите:

Ако тя не желае да говори с учителя си, обмислете как да го направите вместо нея. Повечето училища имат стратегия за борба с тормоза и знаят как да подходят към ситуацията. Но се уверете, че дъщеря ви знае с кого планирате да разговаряте и какво възнамерявате да направите, така че тя да не се почувства предадена.

☐ Преценете дали и кога да се намесите:

Може би е по-добре, ако дъщеря ви се справя самостоятелно с проблема, да осигурите стабилна, но дискретна подкрепа.

☐ Вдъхнете ѝ кураж:

Има много причини хората да тормозят другите. Възможно е те самите да са били жертви на тормоз или да имат ниско самочувствие. Опитът да разберем причината за поведението на насилника и в крайна сметка опълчването срещу него обикновено е най-добрият начин за справяне с проблема. Изисква се истинска смелост, но с успеха идва и огромен прилив на самочувствие. Това може да превърне негативното преживяване в истинско осъзнаване на собствените възможности.

☐ Потърсете подкрепа:

Потърсете съвети от реномирани уеб сайтове за борба с тормоза, които предлагат на младите хора подкрепа от хора на тяхната възраст или от консултанти, които могат да ѝ помогнат да подобри самочувствието си и да измисли стратегии за справяне с проблема.



ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Редовно общувайте с дъщеря си, за да може тя да споделя това, което преживява. Познава ли тя други момичета, които са преживели същото? Как са се справили те с това?
- Каквато и да е причината за тормоза, не забравяйте да я уверите, че нищо от случващото се не е по нейна вина и че вие сте там, за да я подкрепяте напълно.
- Помогнете ѝ да разбере, че в някои случаи нещата, за които насилникът се заяжда, могат да отразяват неговата собствена несигурност. Важно е дъщеря ви да помни, че много от нейните връстници – дори и насилниците – може да изпитват неувереност в себе си и че тя не е сама.
- Ще ѝ бъде ли от полза да разговаря с други в нейната ситуация в онлайн форум?

6. Подигравки у дома: кога шегите в семейството се превръщат в тормоз?

Шегите и закачките около масата в кухнята са често срещани в повечето семейни отношения, но когато те засягат болна тема, това може да допринесе за ниско самочувствие.

Когато дъщеря ви навлезе в тийнейджърска възраст, е естествено тя да стане по-чувствителна към коментарите относно начина, по който изглежда, а членовете на семейството може да не осъзнават въздействието на думите си. Разбира се, разгорещените дискусии и гальовните закачки са част от добрата семейна атмосфера. Те помагат на момичетата да сформират и изразяват мнение по различни въпроси и да изградят устойчивост на критиките, които са част от ежедневието им. Въпреки това си струва да се помисли по-задълбочено върху това какво изгражда характера и какво подкопава увереността.

Звучи ли ви познато? Дори невинни на пръв поглед закачки от близките за външния вид могат да окажат дълбоко въздействие върху момичетата и да накърнят в дългосрочен план самочувствието им.

„Не мислиш ли, че едикоя си е напълняла?“

„Много скоро ще бъдеш по-едра от майка си!“

„О, тази детска пухкавост е толкова сладка.“

„Не мислиш ли, че трябва да започнеш да внимаваш какво ядеш?“

Шеговитите думи могат да бъдат много обидни

„Момичетата, които са обект на критики или закачки за външния си вид от страна на членове на семейството, са по-склонни да се опитват да контролират теглото си и да се хранят по нездравословен начин, да бъдат недоволни от тялото си, да се сравняват с приятелки, да са обсебени от външния си вид, да имат по-ниско самочувствие и да изпадат по-често в депресивни състояния, отколкото момичетата, които не са обект на критика и закачки“, обяснява д-р Филипа Дидрихс, психолог и експерт по нагласа към тялото.

И обратното – подкрепящите и топли семейни взаимоотношения оказват положителен ефект върху нагласата към тялото и удовлетворението от тялото у децата. Кой е най-добрият начин за справяне със ситуацията?

Вземете страната на дъщеря си и задайте граница

Помислете добре къде да поставите границата между безобидните закачки и шегите, които, колкото и да са неволни, може да подкопаят увереността на дъщеря ви в собственото ѝ тяло. Предприемането на действия може да помогне да се предотврати възникването на семеен проблем.

Първата стъпка е да измислите проактивни стратегии за действие, които дъщеря ви да използва, когато е обект на подигравки в семейството. Може да е съвсем прост подход, като например игнориране на обидни коментари, или нещо по-откровено, като например пряко опълчване на човека, който прави забележките: разкажете на члена на семейството как подигравките му са накарали дъщеря ви да се почувства.

„Момичетата, които са обект на критики или закачки заради външния си вид от страна на членове на семейството, са по-склонни да се опитват да контролират теглото си и да се хранят по нездравословен начин...“

Д-р Филипа Дидрихс,
експерт по нагласа към тялото

Суки, майка на 12-годишната Май, използва простичък подход, когато членовете на семейството започват да дразнят Май, че е твърде кльощава, и да настояват, че трябва да яде повече. „Уверих ги, че тя се храни, но размерите ѝ са си такива и че закачките няма да ѝ помогнат“, казва Суки. „След това разговарях с Май и ѝ казах да не взема тези коментари присърце. Уверих я, че стига да е щастлива и здрава, това е единственото, което има значение.“

Като признавате болката, причинена от обидните закачки, свързани с външния вид, активно им се противопоставяте и помагате на дъщеря си да разработи техники за преодоляване на въздействието им, предприемате още една важна стъпка към развиване и подкрепа на нейната увереност в собственото ѝ тяло.



Семейни подиграви – контролен списък за действие:

Ето един разумен контролен списък, който ще ви помогне да държите под контрол семейните „комици“ и ще помогне на дъщеря ви да не се чувства под обстрела на подигравките им.

☐ Бъдете внимателни, за да доловите обидните коментари:

Бъдете нащрек при семейните събирания, за да доловите всякакви коментари или разговори за теглото, формата на тялото, диети или външния вид, които имат отрицателно въздействие или могат да накарат дъщеря ви да се почувства неудобно или неловко.

☐ Намесете се, за да смените темата на разговора:

Опитайте се без много шум да насочите разговора към друга тема. Можете да обясните на другите по-късно защо сте го направили и да кажете на дъщеря си, че този тип коментари не са верни, че тя изглежда чудесно и че вие винаги сте на разположение, ако тя иска да поговорите.

☐ Поговорете насаме:

Ако някой от семейството продължава да дразни дъщеря ви (или да дразни някой друг пред дъщеря ви) заради външния вид или тялото, предложете да разговаряте насаме с този човек. Не бъдете прекалено емоционални или конфликтно настроени и използвайте неутрален език. Понякога ще трябва да подходите деликатно, но може да има и моменти, когато ситуацията изисква по-директен подход. Подходът при общуване с възрастен член на семейството трябва да е различен в сравнение с подхода към дете.

☐ Обяснете ситуацията:

Подчертайте колко е важно за момичетата да се избягват разговорите за външния вид и че не трябва да се поставя прекалено голям акцент върху външността или помолете членовете на семейството изобщо да не коментират тялото или външния вид на дъщеря ви.

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Кои коментари, казани от членове на семейството на дъщеря ви, наистина я разстройват? Има ли нещо, към което тя е особено чувствителна? Използвайте наученото, за да насочите разговора си с другите членове на семейството.
- Насърчете дъщеря си да разговаря за това с приятелите си. Споделените преживявания обикновено правят шеговитите коментари да изглеждат по-малко лични и обидни.
- Има ли дъщеря ви куража да говори с останалата част от семейството за начина, по който думите им я карат да се чувства?

7. Преводач за родители: как да подобрите комуникацията между вас и дъщеря ви

Средство за превод, което да споделите с дъщеря си, за да подобрите комуникацията помежду ви и да избягвате недоразумения

Често ли ви се случва да спорите с дъщеря си за дребни неща? Общуването би трябвало да е лесна работа, но още по-лесно се получава „развален телефон“ в комуникацията. Подхвърляте коментар какво мислите за дрехата, с която е облечена дъщеря ви, тя хуква гневно навън и затръшва вратата. Питате я какво е обядвала, а тя възприема това като упрек към хранителния ѝ режим.

Макар че просто се опитвате да покажете колко сте загрижени за щастието и благосъстоянието ѝ, реакциите ѝ подсказват, че говорите на различни езици. Затова и създадохме преводача за родители „Какво означава това?!“ специално за дъщеря ви, за да ѝ помогнем да разбере какво точно искате да кажете.

Дайте един екземпляр на дъщеря си. Това ще ѝ помогне да разбере, че не се стремите да я разстроите, когато говорите за приятелите ѝ, диетата или социалния ѝ живот, и това може значително да подобри общуването между вас.



Какво означава това?!

Това, което вашите родители **НАИСТИНА** имат предвид, когато казват тези дразнещи неща:

Родителите казват:

„О, много ми се иска да не носиш толкова много грим.“

Момичето чува следното:

„Не си достатъчно голяма, за да носиш толкова много грим. Не искам момчетата да те харесват.“

Родителите вероятно искат да кажат:

„Надарена си с естествена красота. Носенето на твърде много грим кара хората да мислят, че си много по-голяма, отколкото си, а аз не искам да те притискат да израстваш прекалено бързо.“

Има много голям натиск момичетата да изглеждат по-възрастни и да носят грим. Забавно е да се опитваш да изглеждаш различно, но семейството ти не иска да чувстваш натиск от приятелите си и медиите да приличаш на възрастна жена прекалено бързо.

Родителите казват:

„ПАК ли говориш по телефона? Непрекъснато говориш по телефона и изпращаш есемеси на приятели, които току-що си видяла.“

Момичето чува следното:

„Не мисля, че приятелите ти са важни.“

Родителите вероятно искат да кажат:

„Прекара целия ден с приятелите си. Също толкова важно е да отделиш време за себе си и за семейството си.“

Родителите ти вероятно нямат нищо против да прекарваш време с приятели, стига да отделяш време и за семейството си. Те наистина се интересуват с какво се занимаваш, така че защо не им кажеш какво интересно ти се е случило през деня?

Какво означава това?!

Това, което вашите родители **НАИСТИНА** имат предвид, когато казват тези дразнещи неща:

Родителите казват:
„Какво обядва днес?“

Момичето чува следното:
„Сигурно отново си пропуснала обяда – както винаги.“

Родителите вероятно искат да кажат:
„Да се грижиш за себе си е важно и искам да се уверя, че се храниш добре.“

Родителите разбират, че здравословното хранене се отразява добре на тялото и ума. А ако се чувстваш добре, значи си в перфектна форма и си щастлива.

Родителите казват:
„Няма да излезеш в този вид, нали?“

Момичето чува следното:
„Ама какво си облякла? Изглеждаш все едно евтина стока за продан.“

Родителите вероятно искат да кажат:
„Изглеждаш толкова пораснала, че това понякога ме тревожи.“

Родителите казват:
„Пак ли излизаш с нея?“

Момичето чува следното:
„Мразя приятелката ти и ѝ нямам доверие. Тя ти влияе зле.“

Родителите вероятно искат да кажат:
„Прекара целия ден с приятелите си. Също толкова важно е да отделиш време за себе си и за семейството си.“

Когато си в компанията на добри приятели, се чувстваш щастлива и уверена, така че за родителите е съвсем естествено да се притесняват, когато мислят, че си навън с хора, които може да те накарат да се чувстваш зле.

Преводач за родители – контролен списък за действие:

☐ Говорете с дъщеря си:

Помолете я да помисли за начина, по който разговаряте.
Винаги ли тълкувате погрешно това, което другият наистина има предвид?

☐ Задълбочете разговора:

Щом прочете преводача за родители: „Какво означава това?!“, дайте ѝ възможност сама да повдигне въпроса и да ви разкаже коя ситуация най-много я дразни и как вие можете да подходите по по-различен начин.

☐ Опитайте се да не проявявате обидчивост:

Опитайте се да не се засягате, ако тя признае, че смята коментарите ви за много досадни. Използвайте случая да я попитате защо ги смята за досадни и да ви предложи друг подход в подобни ситуации в бъдеще.

☐ Продължавайте да разговаряте:

Следващия път, когато тя избухне, се опитайте да ѝ обясните значението на думите си и се позовете на преводача за родители „Какво означава това?!“, за да ѝ напомните как комуникацията може да излезе от контрол.

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Споделете преводача за родители „Какво означава това?!“ с дъщеря си и я попитайте какво мисли по въпроса. Как я карат да се чувства тези коментари? Осъзнава ли, че това, което хората казват и това, което имат предвид, може да има различни тълкувания?
- Пак ще има моменти, в които дъщеря ви ще тълкува погрешно това, което казвате, но като ѝ покажете, че не възнамерявате да я нараните или разстроите, ще положите здрава основа, за да успеете да се справяте с трудните ситуации по различен начин, когато те възникнат следващия път.
- Постигнете някаква спогодба с дъщеря си винаги да обсъждате заедно ситуациите, в които всеки от вас казва нещо, което се възприема по различен начин от това, което се има предвид. Откритата и честна комуникация като тази изгражда доверие и укрепва отношенията ви в дългосрочен план.
- Насърчете дъщеря си да сподели преводача за родители „Какво означава това?!“ с нейните приятели и да проведе същия разговор с тях.

8. Как да насърчите дъщеря си да се наслаждава на здравословен, балансиран хранителен режим

Помогнете на дъщеря си да се наслаждава на храната и да прекрати лошия навик да пази диети, типичен за тийнейджърките.

Всички имаме дни, в които чувстваме, че ядем нездравословно, но има ли наистина „лоши“ храни, които никога не трябва да ядем?

„Най-важното нещо, що се отнася до хранителния ни режим, е да се храним балансирано с всички храни“, обяснява д-р Сузи Орбах, експерт по хранителни разстройства и водещ психотерапевт в Обединеното кралство. „Стереотипизирането на определени храни като „добри“, а други като „лоши“ не е полезно – създава прекалено много правила, които диктуват връзката ни с храната и предизвикват хранителни разстройства. А тези етикети обикновено са погрешни. Нискомаслените храни може да са пълни със захар и пълнеж, който им придава вкус, а обикновеният или високомаслен вариант е по-добър от хранителна гледна точка.“

Момичетата и диетите за тийнейджъри

При тийнейджърките често се случва несигурностите да се проявяват чрез храната. Повечето от тях пробват някаква диета на определен етап, като често смятат, че трябва да ограничат храненето си по един или друг начин.

Докато израстват, много момичета започват да се плашат от храната и да я смятат за враг. Не е изненадващо, че храната придобива почти магически свойства за момичетата, като определени храни започват да ги привличат като магнит. От съществено значение е отрано да разбирате как да подхранвате ума и тялото им с питателна храна.

Не е необичайно момичетата да се люшкат между диетата и преяждането, защото след като ограничат някои храни, апетитът им става неуправляем. Ако дъщеря ви прави това, опитайте се да ѝ обясните, че подобно поведение може да има обратен ефект и тя може да натрупа повече килограми.

Разбиването на навика да не ядем „лоши“ храни

„Диетите с ограничаване на калориите могат да забавят метаболизма и всъщност да направят поддържането на здравословно тегло по-трудно. Освен това нищо не е толкова изкушаващо като храна, която не е позволена“, обяснява Орбах. Когато смятаме всички храни за позволени и престанем да ги делим на „лоши“ и „добри“, това ще улесни вземането на разумни решения.

Това е аргументът, който една майка, Барбара, използва в разговор с дъщеря си Хана, когато момичето споменава намерението си да се подложи на диета. „Обясних, че да се наслаждаваш на здравословна диета не е същото като да намалиш храната“, казва тя. Мисля, че е важно нездравословните и сладки храни да не се превърнат в изкушение, защото са забранени. Като ѝ дадох малко повече свобода и просто ѝ говорех за храната, успях да ѝ помогна да подобри диетата си.“

Връзката между храната и настроението

Напомнете на дъщеря си, че диетата не влияе само на теглото. Добрата храна подобрява тялото ви отвън (например състоянието на кожата и косата), но според статия, публикувана в British Journal of Psychiatry, тя може да подобри тялото ви и отвътре, като повиши енергийните нива. Статията също така установява, че консумацията на много преработени храни увеличава вероятността от депресия, докато хората, които консумират повече непреработени храни, е по-малко вероятно да бъдат депресирани.

Даване на личен пример

Насърчавайте дъщеря си да развие вкус към балансираното хранене чрез подобряване на собствените ви хранителни навици и отношение към храната. Ако дъщеря ви вижда как се наслаждавате на здравословен, балансиран хранителен режим и положителните му ефекти върху начина, по който изглеждате и се чувствате, има по-голяма вероятност да приложи същия подход към собствения си хранителен режим.



Балансиран хранителен режим – контролен списък за действие:

Използвайте този контролен списък за действие, за да помогнете на дъщеря си – а и на самите себе си – да забравите за „лошата“ храна и да започнете да се наслаждавате на здравните ползи от балансирания хранителен режим.

☐ Насърчете дъщеря си да участва в приготвянето на храната си:

Гответе възможно най-често у дома и насърчавайте дъщеря си да ви помага в пазаруването и при приготвянето на ястията. Това ще ѝ даде по-добра представа за различните съставки и защо те са жизненоважни за вкуса на ястието.

☐ Превърнете храненето в дейност без вина за цялото семейство:

Уверете се, че вашият хранителен режим е здравословен и балансиран, и не ограничава никакъв вид храна, освен ако няма основателна причина, като например алергия. Покажете на дъщеря си, че всички храни могат да се консумират без вина и как можете да се наслаждавате на различни храни, които са подходящи за различни вкусове.

☐ Говорете за собствения си мисловен процес:

Когато чувствате, че ядете нещо, което не ви допада, обяснете на глас какво мислите. Например: *О, смятах, че наистина искам да изям всичкото това ядене, но изобщо не ми понесе. Всъщност исках да опитам само малко.*

☐ Отхвърлете модните диети:

Те често се основават на ограничаване на консумацията на някои храни, което означава, че се лишаваме от жизненоважни хранителни вещества. Склонни сме да изпитваме неистов глад към всичко, което изключваме от хранителния си режим, а когато се поддадем на изкушението, често чувстваме вина и го изяждаме бързо, така че дори не се наслаждаваме на храната.

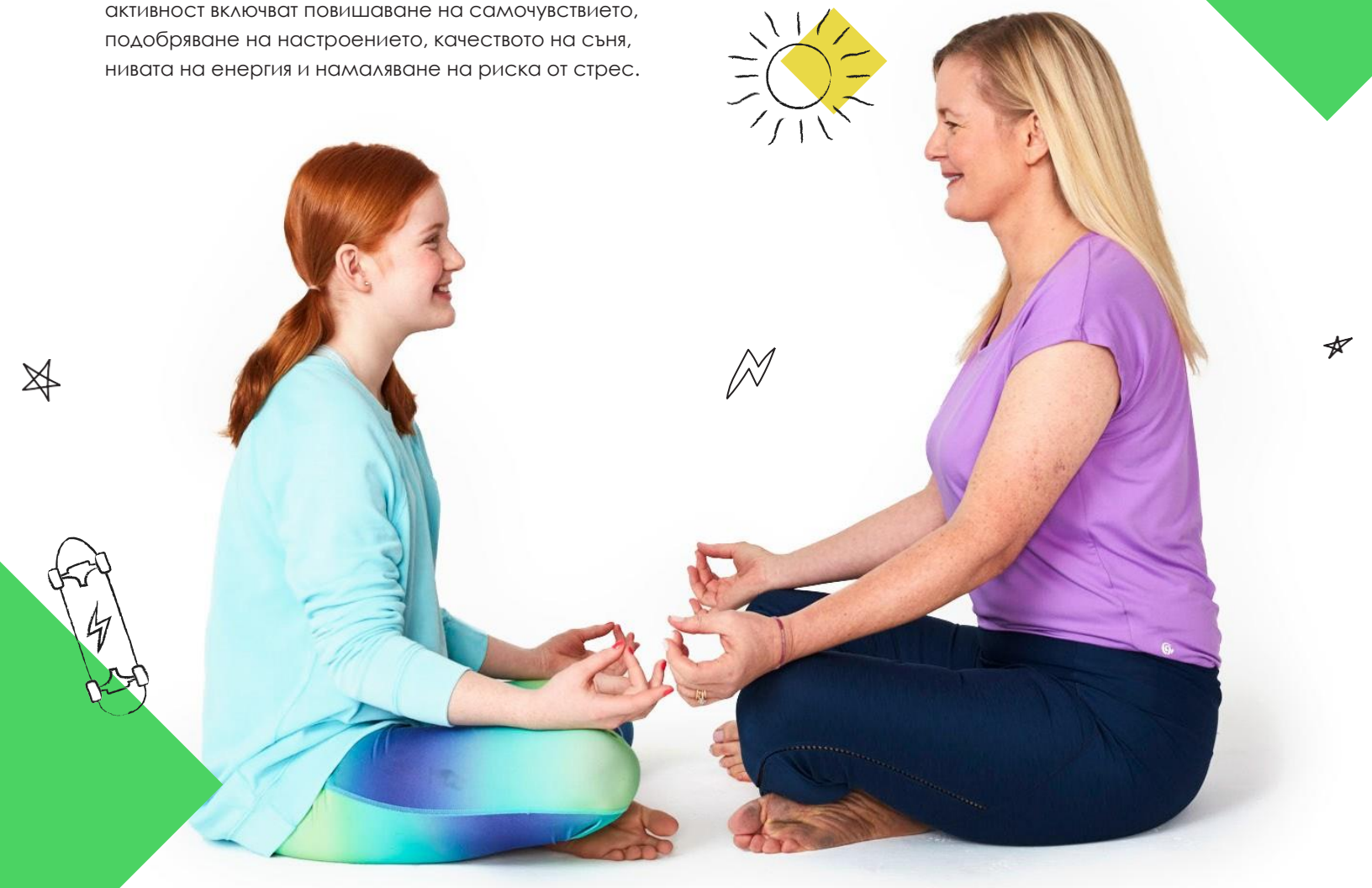
ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Използвайте контролния списък за действие, за да започнете разговор с дъщеря си относно кои храни смята за „лоши“ и кои – за „добри“. Какво я е накарало да смята някои храни за „лоши“?
- Насърчете я да говори по темата с приятелите си. Какво е научила от това, което са ѝ разказали за храната?
- Дъщеря ви ще има ли достатъчно кураж, за да разговаря с учителя си по природни науки или физическо в училище по темата?

9. Покажете на дъщеря си ползите от физическата активност

Ползите от активния начин на живот далеч надхвърлят ползите за тялото. Открийте научни факти за положителната връзка между физическата активност и нагласата към тялото и пуснете мухата на дъщеря си да започне да се упражнява.

Може да ѝ е трудно да се накани да отиде до фитнеса или да си обуе маратонките, но според Националната здравна служба на Обединеното кралство положителните ползи от физическата активност включват повишаване на самочувствието, подобряване на настроението, качеството на съня, нивата на енергия и намаляване на риска от стрес.



Това важи и за дъщеря ви. Не е необходимо да бъде капитан на отбор или примабалерина, за да усети ползите от физическата активност; просто трябва да намери спорт, който ѝ харесва, и да раздвижи тялото си.

Ако се движи активно и редовно, тя вероятно ще се почувства по-добре в кожата си, независимо дали физическата активност променя драстично формата на тялото ѝ.

Връзката между физическата активност и нагласата към тялото

Изследванията показват, че всяко участие във физически и спортни дейности е свързано с по-позитивна нагласа към тялото в сравнение с хората, които не се занимават със спорт. Освен това увереността в собственото тяло означава, че хората се чувстват по-комфортно, тъй като са физически активни, което подобрява както физическото, така и психическото им здраве.

Ако дъщеря ви види, че сте физически активни и забележи всички положителни ефекти, които това има върху вас, тя най-вероятно ще стигне до извода, че това е нещо полезно и за самата нея.

Мартине, майка на 15-годишната Луси, твърди, че нейният начин на живот е свързан с желанието да се чувства във форма и да е здрава и че тази нейна нагласа е повлияла на Луси. „Дъщеря ми смята, че физическите упражнения и това да се чувстваш добре в собственото си тяло са много по-важни от гладуването и опитите да се напъхаш в малък размер дрехи“, казва тя.

„Дъщеря ми смята, че физическите упражнения и това да се чувстваш добре в собственото си тяло са много по-важни от гладуването и опитите да се напъхаш в малък размер дрехи“.

Мартине, майка

Юношеството е време за нови дейности

Експертите твърдят, че нерядко момичетата се отказват от занимания, които са харесвали по-рано, щом навлязат в юношеството. Но това е и време, в което самочувствието на дъщеря ви вероятно е крехко и ползите от физическата активност могат наистина да повишат увереността в тялото ѝ. Сега е моментът да проучи нови начини за поддържане на форма. Открийте нещо, което дъщеря ви иска да прави, и изтъкнете ползите от него.

„Пробвахме заедно различни групови физически занимания и говорихме за това колко добре се чувстваме, когато сме във форма“, казва Мартине. „Луси сега много обича да посещава редовно спортни занимания с приятелката си и наскоро участва в състезание за бягане на 10 километра.“



Физическа активност – контролен списък за действие:

Използвайте контролния списък за действие, за да насърчите дъщеря си да пробва различни спортове, за да ѝ помогнете да открие физически занимания, които наистина ѝ носят радост.

☐ Подкрепете избора на дъщеря ви за спорт, подходящ за тийнейджъри:

Ако тя тренира с удоволствие, подкрепяйте я.

☐ Изпробвайте заедно различни спортове:

Намирането на общ език във физическо занимание, което харесвате, може да бъде чудесен начин да прекарате повече време заедно.

☐ Създавайте социални контакти:

Присъединяването към отбор или клас с приятели означава, че дъщеря ви създава социални контакти, докато тренира, което обикновено е по-забавно. И ако тя се забавлява по време на тренировките, е по-вероятно да тренира редовно.

☐ Това е състояние на ума:

Говорете с дъщеря си за силните страни, от които се нуждаят успешните спортисти, включително умствена издръжливост, специални упражнения за определени мускулни групи, самодисциплина, решителност и лидерски умения. Не всички необходими качества са физически!

☐ Покажете на дъщеря си, че телата на спортистите са различни:

Формата на тялото им се определя от това, което телата им трябва да правят, за да постигнат превъзходни резултати в техния спорт. Това е основният фактор за тях, а не начинът, по който изглеждат.

☐ Стимулирайте дъщеря си да се концентрира върху начина, по който се чувства, а не как изглежда:

Ако започне да критикува тялото си, помогнете ѝ да запази балансирана гледна точка, фокусирана върху здравето и цялостното представяне. Стремежът към „перфектно“ тяло на спортист не е от полза.

ДА ЗАПОЧВАМЕ!

- Проведете разговор с дъщеря си за начина, по който се чувства, когато тренира.
- Тренировките могат да бъдат упражнения не само за физическо, но и за психично здраве. Разговаряйте с дъщеря си за това какви мисли преминават през съзнанието ѝ, докато спортува.
- Не забравяйте, че тя може да се чувства обезкуражена или унила, ако не може да покрие високите си цели, затова ѝ напомнете, че тренировките винаги трябва да бъдат забавни.
- Има ли дъщеря ви куража да пише на спортисти, на които се възхищава, за да попита как се чувстват, когато спортуват?

Сега е ваш ред

Надяваме се, че този материал е бил полезен и подходящ за вас и вашата дъщеря в този момент от живота ѝ.

Споделяйте занятията и съветите с нея и следвайте контролните списъци за действие, които ще улеснят комуникацията помежду ви, за да продължите да предавате позитивни послания, свързани с нагласата към тялото.

Най-важното е да продължите да разговаряте с дъщеря си за това какво мисли и как се чувства. Това ще укрепи доверието ѝ във вас и ще ѝ помогне да види, че я уважавате и обичате като уникална зряла личност.

И не забравяйте, че като оставим обичайните тревоги настрана, това е изключително вълнуващо и полезно време за вас като родител: да гледате как вашето малко момиче израства и се превръща в уверена, независима млада жена на прага на един щастлив, пълноценен живот. Вие сте важна част от този процес, затова му се наслаждавайте!

За повече информация и подкрепа посетете

dove.com/bg/selfesteem..



Библиография

Обичай себе си

Mirror, mirror – Social Issues Research Centre
Centre for Appearance Research at the University of the West of England, Bristol

Разговор за тялото: използвайте силата на думите си, за да се чувствате страхотно

Psychology of Women Quarterly
International Journal of Eating Disorders
Fat Talk Free Week

Дали отношението на дъщеря ви към красотата не е изкривено от медиите?

"Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain" – Psychology Today
"Body Image" – MediaSmarts
"Girls' Attitudes Explored...Role Models" – Girlguiding
"Pretty as a Picture" – Credos

Тормоз: била ли е дъщеря ви жертва на подигравки и тормоз заради външността си?

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

Как да насърчите дъщеря си да се наслаждава на здравословен, балансиран хранителен режим

Susie Orbach on Eating – Dr. Susie Orbach
"Dietary Pattern and Depressive Symptoms in Middle Age" – The British Journal of Psychiatry
"Your Diet May Be Depressing You" – Rodale News report on a study published in The British Journal of Psychiatry

Покажете на дъщеря си ползите от физическата активност

"Benefits of Exercise" – NHS Choices
Body Confidence Campaign: Progress Report 2013 – UK government
Changing the Game, for Girls – Women's Sport and Fitness Foundation

Променили сме имената на хората, чиито истории разказваме на тези страници, за да защитим поверителността им.

Други материали и източници на вдъхновение

Филми – за вашата дъщеря

Храбро сърце
(2012 г.) (САЩ: категория PG) – Шотландската принцеса Мерида се противопоставя на майка си, когато ѝ казват, че трябва да се откаже от стрелбата с лък и конната езда и вместо това да се омъжи, за да помогне за обединяването на съседните кланове. Нещата не се развиват по план и Мерида трябва да намери начин да се оправи нещата.

Отвътре навън
(2015 г.) (САЩ: категория PG) – След като е откъсната от дома си, когато баща ѝ започва нова работа, Райли се бори да се адаптира към новия си живот в Сан Франциско. Емоциите ѝ – Радост, Страх, Гняв, Отвращение и Тъга – заедно се опитват да ѝ помогнат да се ориентира във възвисените и депресивни моменти на юношеството.



Документални филми – за вас

America The Beautiful (Красивата Америка)
(2007 г.) (Редактирана версия, САЩ: категория PG-13) – Като разглежда въпроса за обсесията на Америка по красотата, филмът основно проследява как едно момиче, 12-годишен модел, израства в модната индустрия. Филмът засяга още пластичната хирургия, боготворенето на знаменитостите, ретушираните реклами и несигурността, изпитвана от хората.

America The Beautiful 2: The Thin Commandments (Красивата Америка 2: Десетте слаби заповеди)
(2011 г.) (САЩ: няма категория за родителски контрол) – Екипът зад документалния филм America the Beautiful от 2007 г. разглежда въпроса за диетите, затлъстяването и хранителните разстройства в САЩ. Филмът анализира манията към храната, модните диети и включва мнения на медицински специалисти в този област.

Beauty Mark (Красивата бенка)
(2008 г.) (САЩ: няма категория за родителски контрол) – Този документален филм хвърля притеснен, яростен и понякога хумористичен поглед върху силите, които формират нашите възприятия за красотата.
Психотерапевтката и бивша триатлонистка от световна класа Диан Израел разказва историята си, докато интервюира други атлети шампиони, културисти, модели и тийнейджъри от бедни квартали за техните преживявания, свързани със самооценката.

Miss Representation (Мис Представител)
(2011 г.) (САЩ: няма категория за родителски контрол) – Актрисата и активист Дженифър Сибел Нюзъм режисира този документален филм, който разкрива причините, поради които има осезаема липса на жени на високи постове по целия свят. Филмът изследва как медиите играят ключова роля при дискутирането на теми, свързани с обществените нагласи за начина, по който жените трябва да изглеждат, и как това от своя страна влияе на самочувствието и самоувереността на младите момичета по света.

Книги – за дъщеря ви

Ask Elizabeth (Попитайте Елизабет)
(2011) от Елизабет Бъркли, актрисата, известна с ролите си на Джеси Спано в Saved by the Bell и Номи Малоун в Showgirls, е създател и на семинарите за момичета „Попитайте Елизабет“, които превърна в книга, разглеждаща всички трудни моменти от израстването. Отчасти това е албум с откровения от истински тийнейджъри, които споделят преживяванията си и дават съвети, отчасти – книга за самопомощ с участието на група експерти, които съветват тийнейджърките по въпроси, свързани със секса, храненето, нагласата към тялото, личните взаимоотношения и фитнеса.

All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype and Celebrating Real Beauty (Всичко е измислица: Ръководство за момичета как да видят истината зад боготворенето на знаменитостите... и празнуване на истинската красота)
(2006 г.) от Одри Д. Брашич – Този задълбочен поглед върху въздействието на медиите и поп културата върху тийнейджърките подчертава предварително изгубената игра, която момичетата играят, когато се сравняват с другите и се опитват да подражават на широко популяризирани, нереалистични идеи за тялото. Брашич изтъква, че можем да се отърсим от тези утвърдени правила за красота и да се научим да се обичаме такива, каквито сме.

Body Drama: Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers (Драма на тялото: Реални момичета, реални тела, реални проблеми, реални отговори)
(2007 г.) от Нанси Аманда Ред – Писателката и бивша състезателка в „Мис Америка“ разглежда проблемите с тялото, които момичетата може да се притесняват да повдигнат пред родителите си или пред лекари. Като разглежда акнето, теглото и други проблеми, които могат да разбият самочувствието на едно момиче, книгата включва неретуширани изображения на жени с всякакви форми и размери, като подчертава, че няма дефиниция за „нормално“ и трябва да прегърнем и отпразнуваме всички типове тяло.

Книги – за вас

Survival of the Prettiest: The Science of Beauty (Оцеляват най-красивите: Наука за красотата)
(1999 г.) от Д-р Нанси Еткоф, директор на Програма по естетика и благосъстояние към Департамента по психиатрия, Харвард. Защо господата предпочитат блондинките? Защо жените носят червено червило? Защо мъжете се стремят да постигнат V-образен торс? Какво представлява красотата?

Bodies (Тела)
(2009 г.) от Сузи Орбах – Около 30 години след публикуването на Fat Is a Feminist Issue (Пълнотата е феминистки проблем) Орбах заявява, че начинът, по който възприемаме тялото си, се е превърнал в огледало на начина, по който гледаме на себе си. Това повдига фундаментални въпроси за това как сме стигнали дотук.

Skin Deep (На повърхността)
(2004 г.) от Катрин Бари – роман за млада жена, която вярва, че само ако е красива и секси, ще намери щастието, за което отчаяно копнее. Наистина ли щастието може да се постигне, след като се подложиш на пластична операция?

Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now (Животът не започва, когато свалиш два килограма)
(2006 г.) от Джесика Вайнер – Поетапно ръководство как да декодираме „езика на мазнините“ и да заобичаме тялото си. Като променяме мислите, думите и действията си, можем да се научим повече да ценим тялото си.





Нашите партньори

Световна асоциация на момичетата водачи и момичетата скаути

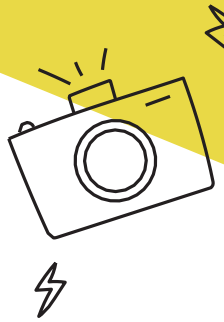
Dove си сътрудничи с тази асоциация, посветена на момичетата и младите жени, за да помогне за реализирането на нашата обща визия за един свят без притеснения, свързани с външния вид. Заедно създадохме Free Being Me (Свободни да бъдем себе си), съвсем нова програма за изграждане на самочувствие у момичетата по света. Научете повече от:

free-being-me.com





Бележки



Dove
self-esteem
project