

מגדירים יופי מחדש

המדריך לבניית ביטחון עצמי

אנחנו חיים בסביבה ותרבות שמכתיבות מודל יופי אחד, שאינו תמיד בר השגה. אנחנו ב-Dove שואפים ושואפות לשנות את אידיאל היופי בחברה ישראלית ולהפוך אותו לרחב ומגוון יותר. במהלך השנים, מותג Dove התפרסם בכך שהוא מקדם יופי אמיתי - נשים בכל המידות, הצבעים, תפיסה מגדרית ועוד.

כחלק מאותה תפיסה, Dove מעודד צעירים וצעירות לדימוי גוף חיובי, ככדי לסייע להם להגשים באופן מלא את הפוטנציאל הטמון בהם.

להורים תפקיד מרכזי בבניית ביטחון עצמי לילדיהם: מחקרים מראים כי מבוגרים משמשים מודל לחיקוי בכל הנוגע לדימוי גוף חיובי בקרב ילדיהם הצעירים.

בעזרת העצות, המיומנויות והכלים הנכונים, נוכל לסייע לילדינו ולאפשר להם להרגיש בנוח בגופם ומלאי ביטחון עצמי.

לשם כך, יצרנו את המדריך לבניית ביטחון עצמי, אשר נכתב על ידי מומחים אקדמיים, ומכוון למבוגרים המעוניינים לסייע לילדיהם לפתח דימוי גוף חיובי.

במדריך קיימים מגוון כלים שסייעו לנו לדבר עם ילדינו בנושאים שונים מעולם התוכן שלהם: רשתות חברתיות, התמודדות עם בריונות, הערכה עצמית ועוד.

אם נסגל לעצמנו מספר פעולות חיוביות ונוותר על השליליות - נוכל לשנות את הסיפור. הנה מה שחשוב לדעת במטרה לעודד את ילדינו לדימוי גוף חיובי.

אל תעשו

לא נשווה את עצמנו לידוענים ולמשפיענים

נזכיר לעצמנו ולילדינו שהדמויות בפרסומות וברשתות החברתיות משתמשות בפילטרים, ריטושים ועוד. תמונות אלו אינן משקפות את המציאות ואל לנו להשוות את עצמנו אליהן.

לא נתמקד במשקל

ביקורת על משקל ילדינו או ניסיון לעודד אותם לרדת במשקל עלולים להזיק להם ולגרום להם לתחושת חוסר שביעות רצון מגופם. במקום זאת, נתמקד בהתנהגויות בריאות, כמו אורח חיים בריא או תזונה נכונה.

נימנע מלהחמיא לילדינו רק על הופעתם החיצונית

אם אנשים אחרים מעירים על המראה החיצוני של ילדינו, ננתב את השיחה וניצור שיח על תכונות אופי חשובות שאינן קשורות בהופעה החיצונית.

לא נתמודד עם בריונות לבד

במקרה וילדינו חווה בריונות, נחפש עזרה באתרי אינטרנט מקצועיים או שנשוחח עם יועצים אשר ייעצו לנו לגבי אסטרטגיות התמודדות.

עשו

נוקיר ונעריך את עצמנו

נעמוד יחד מול המראה ונאמר 5 דברים שאנו אוהבים במְרָאָה או באישיות שלנו. לאחר מכן, נשוחח יחדיו על תחושותינו האישיות לגבי גופנו.

נבהיר לילדינו שהם אינם לבד

נשתף אותם בחוויות שקרו לנו כשהיינו בגילם. ייתכן שחווינו הצקות לגבי תכונה מסוימת, אולם כשהתבררנו הבנו שתכונה זו היא שהפכה אותנו למיוחדים. נביע אמפתיה ותוקף לרגשות ילדינו.

ניזהר מהערות פוגעניות

נהיה ערניים ומודעים להערות שליליות העוסקות במראה החיצוני מצד המשפחה והסביבה הקרובה. נזהה שיחות שליליות, העלולות לגרום לילדינו לחוש חוסר נוחות או מבוכה.

נחליף את השלילי בחיובי

ניזכר בשיחות קודמות שניהלנו ביחס לגופנו ובאמירות השליליות שאמרנו. נחליף אותן בנקודת מבט חדשה וחיובית, תוך כדי הוקרת תודה לגופנו.

להורדת המדריך לבניית ביטחון עצמי, היכנסו לאתר Dove

dove.com/confidence