Ben Eşsizim

Kızların daha özgüvenli olmasına yardımcı olacak **ebeveyn** rehberi

Dove
özgüven
projesi

İçindekiler

Bir misyonumuz var 04

Bu kaynak hakkında 05

1. Kendini sevmeyi öğrenmek 06
   Örnek olun: Eleştiriyi bırakıp kendinizle ilgili iyi hissetmeyi öğrenme teknikleri

2. Beden Odaklı Konuşmalar: İyi hissetmek için kelimelerinizin gücünü kullanın 08
   Şişmanlık üzerine konuşmayı bir kenara bırakın ve daha olumlu bir sohbet başlatın

3. Medya, kızınızın güzellik algısını çarpıtıyor mu? 12
   Kızınıza dergilerde yer alan imajların arkasındaki gerçeği gösterin

4. Gerçek Ben: Kızınızın iç güzelliğini onurlandıracak bir aktivite 14
   Kızınızın güvenini artıracak bu güzel aktiviteyle yaratıcılığınızı konuşturun

5. Zorbalık: Kızınızla görünüşü nedeniyle alay ediliyor mu? 18
   Akranlarının acımasız alayları ve zorbalıklarıyla başa çıkmada kızınıza yardımcı olun

6. Evde Alaycılık: Aile içi alaycılık ne zaman aile içi zorbalığa dönüşür? 22
   Aile içindeki iyi niyetli alaycılık konusunda gözünüzü dört açın; onlar da kırıcı olabilir

7. Anne-baba Tercümanı: Anne-babalar ve kızları arasındaki iletişimi güçlendirmenin yolları 24
   Bu mini rehber, genç kızınızın bir sonraki iletişim kopukluğunu daha iyi çözümlemesine yardımcı olacaktır

8. Yemeğe Karşı Tutum: Kızınızı dengeli ve sağlıklı bir beslenmeden keyif almaya teşvik etmek 28
   Yemekle sağlıklı bir ilişki kurun

9. Kızınıza fiziksel aktivitenin faydalarını gösterin 30
   Kızınızı fiziksel aktiviteler yapması ve kendini nasıl daha iyi hissedeceğini keşfetmesi için teşvik edin

Sıra sizde 32

Kaynaklar 34

Diğer kaynaklar ve ilham veren hikayeler 35

Bir misyonumuz var

Dove olarak, gençlerin dış görünüşleriyle barışık olmaları misyonunu taşıyor ve hayattaki potansiyellerine ulaşmaları için onları teşvik ediyoruz. Dünyada 10 kızdan dokuzu dış görünüşüyle ilgili bir şeyi değiştirmek istiyor ve 10 kızdan altısı görünüşünden memnun olmadığı için egzersizden okula gitmemeye kadar pek çok gündelik aktiviteden kaçınıyor.

İşte bu nedenle, 2004'te başlattığımız Dove Özgüven Projesi ile ebeveynlere, rehberlere ve öğretmenlere olumlu mesajlar iletmeleri için yardımcı oluyor, yeni neslin tek tip güzellik anlayışının baskısından ve kendine güvenmeme duygusundan arınmış kadınlar olarak büyümelerini hedefliyoruz.

Dünya çapında

20 milyonun

üzerinde genç, Dove'un özgüven üzerine kurulu eğitim programlarından faydalandı.

Bu kitapçık uzmanlar tarafından yazılmış, ebeveynler için ve ebeveynler tarafından tasarlanmıştır. Bu sayfalardaki öneri ve aktivitelerin, sizlere yardımcı olarak kızınızın kendi eşsiz güzelliğini görmesine ve özgüvenle ışıldamasına yardım edebilmenizi sağlayacağını umuyoruz. Kızınızın kendisinin en iyisi olmasına yardım edebilecek daha fazla hikâye, makale, destek ve öneriler için lütfen **dove.com/selfesteem** sayfasını ziyaret edin.

Kızlarımızın şerefine
yarınların güzel, genç kadınları.

Bu kaynak hakkında

Bir ebeveyn olarak çocuğunuz için en iyisini, onların mutlu, sağlıklı ve özgüvenli bireyler olmalarını istemek en doğal hakkınız.

Ancak bu bazen göründüğü kadar kolay olmayabilir; özellikle de gençlik ve ilk gençlik yıllarında, bedenleri değişip, özgüvenleri kırılganlaşıp çocukluktan yetişkinliğe doğru zorlu bir geçiş dönemi yaşarlarken.

Kızınızın etrafı gerçekçi olmayan ideal fiziksel imajlarla sarılıyken, 'kusursuz' güzellik ve 'mükemmel' hayat tarzıyla ilgili yüzeysel, tek yönlü mesajlara maruz kalırken olumlu bir beden imajı ve özgüven duygusunu koruması için ona nasıl yardımcı olabilirsiniz? Dış görünüşle ilgili zorbalıklar gibi gençlik hayatının bir parçası olan tuzaklarla başa çıkmasına nasıl yardım edebilirsiniz? Veya (yemek ve vücut şeklini sorun hâline getirmeden) sağlıklı beslenmesini ve fiziksel aktivitelerden keyif almasını nasıl sağlayabilirsiniz?

Ben Eşsizim'i tasarlarken, medya, akran ve kültür baskısı, dış görünüşle ilgili alay ve zorbalıklar gibi kızların özgüvenleri üzerinde etkisi olan başlıca konularla ilgili tavsiyeler aldık. Psikoloji, beden imajı, özgüven, beslenme bozuklukları ve medya gibi alanlardan uzmanlarla çalışarak faydalanabileceğiniz öneri ve eylemlere odaklanan bir kaynak oluşturduk.

Rehberdeki makale ve aktivitelerin yardımıyla, kızınızın etkisi altında kaldığını düşündüğünüz özgüven sorunlarını anlayabilir, bu sorunlarla mücadele etmeye hemen başlayabilirsiniz. Her bölümde bir eylem listesi bulunuyor. Bunlar, olumlu değişiklikler kaydetmenizi veya kızınızın canını sıkan sorunlar ya da ona faydası olmayan mesajlar hakkında onunla konuşmanızı sağlayacak göstergelerdir. Yaptığımız araştırmalar, bu kitapçıkta ele alınan konuları okuyup ona göre davrandığınız takdirde, kızınızın özgüveni üzerinde önemli ölçüde olumlu bir etkiniz olacağını gösteriyor. Kızınızın üzerindeki etkilerin en önemlisiyle başlayalım: Siz. Bazı insanlar ebeveynlerin günümüzde dahi kızların hayatlarındaki bir numaralı rol model olduklarını duyunca şaşırıyorlar. Bu anlamda, onlara örnek olmak ve kendinizi de sevmeyi öğrenmek gibi bir sorumluluğunuz var.

Bu rehberdeki tüm makalelere, genç kızları etkileyen farklı konularla ilgili daha çok uzman önerilerine, kızınızla paylaşabileceğiniz video ve aktivitelere Dove Özgüven Projesi'nin web sitesinden de ulaşabilirsiniz.

dove.com/selfesteem

Rehberi kullanmak

Bu rehber, kızların özgüvenlerini etkilediğini bildiğimiz başlıca konularla ilgili bir dizi makaleden oluşmaktadır. Her makale belli bir konuyla ve o konunun neden önemli olduğuyla ilgili bir giriş bölümüyle başlar. Ayrıca, bazı pratik değişiklikleri uygulayabilmenize yardımcı olmak adına oluşturduğumuz ve özgüven uzmanlarımızın özgüven artırıcı fikirlerinin yer aldığı bir Eylem Listesi de bulunuyor. Son olarak, kızınızla konuşmaya hemen başlayabilmeniz için bir Hadi Başlayalım bölümü ekledik. Çünkü neden yarına kalsın ki?

Öyleyse, hadi başlayalım...

Dove özgüven projesi

1. Kendini sevmeyi öğrenmek

Kızınızın güçlü bir özgüvene sahip olarak büyümesini istiyorsanız yapabileceğiniz çok basit bir şey var: kendinizi sevmek.

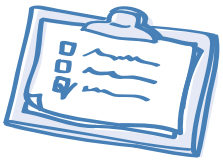
Kendini eleştirme, genç kızlar arasında olukça yaygındır. Kızınıza kendini küçümsememesini ne kadar çok söylemişsinizdir? Ancak bazen bizlerin de özgüveni düşük olabilir ve kendimizi eleştirerek kızımıza kötü örnek olup yanlış alışkanlıklar edinmesine sebep olabiliriz. Kendinizi hiç aynaya bakıp kaşlarınızı çatarken ya da nasıl göründüğünüzle ilgili şikâyet ederken buldunuz mu? Siz bunu yaptığınızı fark etmiyor bile olabilirsiniz ama kızınız muhtemelen fark ediyordur.

Kendine güvenmek kendini sevmekle başlar

Sosyal Sorunlar Araştırma Merkezi tarafından yayınlanan *Mirror, Mirror* raporuna göre kadınların yüzde 80'i aynadaki görüntülerinden memnun değil. West of England Üniversitesi'nin, dünyada lider olan Dış Görünüş Araştırmaları Merkezi'nde yapılan yeni bir araştırma da, endişe verici bir şekilde, bedenlerinden memnun olmayan annelerin, beden memnuniyetsizliği yaşayan kız çocuklara sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Kendinizi nasıl gördüğünüzü değiştirmek kolay değildir ancak iyi haber şu ki, uygulayabileceğiniz birkaç teknikle vücudunuzla ilgili daha iyi hissetmeyi başarabilirsiniz ve tabii kızınız da sizin olumlu tutumunuzdan etkilenecektir.

Kendini Sevme Eylem Listesi:



Kızınızın kendine olan güvenini inşa etmek için atacağınız en önemli adımlardan biri kendi özgüveninizi inşa ederek kendinizle ilgili daha iyi hissetmenizdir. Dünyaca ünlü psikoterapist ve kadın hakları savunucusu Dr. Susie Orbach tarafından hazırlanmış olan eylem listesinden faydalanarak kendinizi eleştirme alışkanlığına bir son verebilirsiniz.

Geçmişe doğru bir yolculuğa çıkın:

Sevdiğiniz, birkaç sene öncesine ait fotoğraflarınıza bakın. O zamanlar vücudunuzdan belki de memnun değilken, şimdi aslında iyi göründüğünüzü düşünüyor olabilirsiniz. Bu, bedeninizi olduğu gibi kabul etmek ve ondan memnuniyet duymak için harika bir egzersizdir.

Geçirdiği onca şeyden sonra vücudunuza hakkını verin:

Unutmayın ki vücudunuz yaşadı, çalıştı, muhtemelen doğum yaptı, dünyaya bir çocuk getirdi ve bir evi idare etti. Yaşlandıkça vücudumuzun değişmesi doğaldır. Sizinki de aslında oldukça muhteşem.

Kendinizi mankenlerle kıyaslamayın:

Dergilerde ve internette gördüklerinizin, 'gerçek' erkek ve kadınlara ait fotoğraflardan ziyade, çoğunlukla akıl almaz dijital yöntemlerle oynanmış ve güzelleştirilmiş imajlar olduğunu unutmayın.

Bedeninizle tekrar temasa geçin:

En sevdiğiniz müziği açın ve dans edin. Bedeninizin, içeride ne kadar canlı olduğunu hissetmek gerçekten moralinizi yükseltebilir. Bunu yapmak saçma mı geliyor? Öyleyse bir dans veya aerobik kursuna katılın ve bir grubun parçası olun.

Yalnızca pozitif iletişimler:

Kızınızla birbirinizin tarzında neleri beğendiğinizi konuşun. Yalnızca pozitif alanlara değinin ve spesifik örnekler vermeye çalışın. Kızınızın sizde hayran olduğu özelliklerinize kulak verin ve güveninizi artırmaya ihtiyacınız olduğunda bunları kendinize hatırlatın.

Hadi başlayalım...

- Kızınızla birlikte, bir imajı dijital olarak değiştirmenin ne kadar kolay olduğunu keşfedin ve neden 'kusursuz güzellik' diye bir şeyin olmadığını öğrenin.

- Kendi bedeninizle ilgili ne hissettiğiniz hakkında kızınızla konuşun. Pozitif olmaya çalışın: kendini eleştirme alışkanlığına yenilmeyin.

- Kızınızdan, kendinize karşı negatif veya acımasız bir tutum takındığınız anlarda sizi uyarmasını isteyin. Böylece pozitif tutum her ikinizin de her an aklında olacak ve kızınıza kendi görünüşüyle de ilgili pozitif tutum takınma sorumluluğunu verecektir.

2. Beden Odaklı Konuşmalar: İyi hissetmek için kelimelerinizin gücünü kullanın

Kızınızla ve kadın arkadaşlarınızla kilonuz hakkında konuşmak, onlarla yakınlaşmak için harika bir yolmuş gibi görünebilir ancak bunun başka ne gibi etkileri olabileceğini de düşünmeniz gerekir. 'Şişmanlık üzerine konuşmaya' bir son verin ve yeni bir pozitif sohbet yolu deneyin; her ikinizin de nasıl daha iyi hissedeceğini göreceksiniz.

Kadınlar için vücutları hakkında konuşmak yazılı olmayan bir kural gibidir: bunu otomatik bir şekilde sürekli olarak yaparız. Genelde şöyle olur: "Bu kotu giyince kendimi şişman hissediyorum", "Çok kilo aldım" ya da "Tanrım, cildim bugün berbat görünüyor."

Kızınıza bedeniyle ilgili olumlu şeyler söylemeyi öğretin

Eğer bu tarz bir kendini hor görme alışkanlığınız yoksa, bilin ki azınlıktasınız. Psychology of Women Quarterly dergisi tarafından, üniversiteye giden kadınlarla yapılan yeni bir araştırma, kadınların yüzde 93'ünün bu tarz 'şişmanlık üzerine konuşma' şeklinde anılan konuşmalar sergilediğini, üçte birinin ise bunu sürekli yaptığını belirledi. Ayrıca, beden ölçüleri fark etmeksizin kilosundan daha sık şikayet eden kadınların kendilerine daha az güvenme eğiliminde oldukları tespit edildi.

Beden imajı uzmanı Jess Weiner; "Kelimelerin, özgüvenimiz üzerinde çok büyük etkileri olabilir ve bedenlerimiz hakkında sürekli negatif bir şekilde konuşmak, ancak tek tip bir vücut şeklinin güzel olabileceği fikrini pekiştirebilir" diyor ve ekliyor: "Eğer kızlarımızın sahip oldukları bedenlere güvenerek büyümelerini istiyorsak bu döngüyü kırmamız gerekiyor."

Şişmanlık üzerine daha az, eğlence üzerine daha çok konuşun

International Journal of Eating Disorders tarafından yayınlanan bir araştırmaya göre, yalnızca üç dakikalık bir 'şişmanlık üzerine konuşma' bile, kadınların görünüşleri hakkında kötü hissetmelerine ve beden memnuniyetsizliklerinin artmasına sebep olabilir. Öyleyse bu tarz konuşmalara son vermek için çaba göstermek, nasıl hissettiğiniz üzerinde çok etkili olabilir.

Konuşmalarınızda, selamlaşmalarınızda, komplimanlarınızda, kilo ve vücut şekli gibi şeylere daha az değinerek güzellikle ilgili klişeleri pekiştirme alışkanlığını kırabilirsiniz.

'Komplimanlar'a dikkat edin

Beden odaklı konuşmalar sadece bedeninizi yerden yere vurmak anlamına gelmez. Dış görünüşünüz hakkında pozitif konuşmalar sergilemek bile, belli başlı fiziksel özellikleri gereğinden fazla dikkate almaktır. Bir arkadaşınıza çok iyi göründüğünü söyleyip ardından, "Kilo mu verdin sen?" diye devam ederek arkadaşınızın kilosunun sizin için çok önemli olduğu izlenimini vermiş olur ve aynı zamanda zayıflık eşittir güzelliktir klişesini pekiştirmiş olursunuz.

Kızlarımız, biz nasıl bir dil kullanıyorsak ve ne gibi konular hakkında konuşuyorsak onu alırlar. Nihayetinde, kendimizi ve başkalarını, fiziksel görünüşe göre yargılayıp değerlendirdiğimiz fikrine kapılabilirler. Kızlarımızın kendilerini bu şekilde değerlendirmelerini ister miyiz?

Bu yüzden kızlarımıza güzelliğin aslında bir ruh hâli olduğunu öğretmeliyiz. Siz kendinize değer verdiğiniz sürece, dünyanın geri kalanının ne düşündüğü hiç önemli değildir; özgüvenle yürüyebilirsiniz.

Beden Odaklı Konuşmalar Eylem Listesi:

Farklı sohbetler açmak için birkaç ipucu:

Bir haftalık zorluk testini uygulayın:

Bir hafta boyunca şişmanlık üzerine hiç konuşmamayı deneyin. Ailenize ve arkadaşlarınıza nasıl bir hedefiniz olduğunu açıklayın ki sizi desteklesinler, hatta aynı şeyi kendileri de yapmayı denesinler.

Arkadaşlarınıza beden odaklı konuşmalardan sıkıldığınızı söyleyin:

Bir dahaki arkadaş buluşmanızda buna dikkat edin. Eğer şişmanlık üzerine konuşmaya başlarsa konuyu hemen orada ele alın. Mesela, şöyle diyebilirsiniz: “Seni çok beğeniyorum, bu yüzden kendinle ilgili böyle konuştuğunu duymak beni üzüyor.”

Eğlenceli konuşmalara odaklanın:

Yaşam tarzınızdaki değişikliklerin duygularınıza ve sağlığınıza kattığı olumlu yönleri ön plana çıkarın. Eğer arkadaşınız yeni bir egzersiz programına başladıysa ona nasıl hissettiğini, güçlenip güçlenmediğini, daha iyi uyuyup uyumadığını sorun, ne kadar kilo verdiğini değil.

Negatifin yerine pozitif koyun:

Bir vücut envanteri çıkarın ve sık sık başvurduğunuz negatif ifadelerin yerine koyabileceğiniz pozitif ifadeler bulmaya çalışın. ‘Tombul’ kelimesini ‘kıvrımlı’ kelimesiyle, ‘kabarık’ kelimesini ‘hacimli’ kelimesiyle değiştirin.

Vücudunuzu yapabildikleri için takdir edin:

Özgüven inşa etmenin ilk adımı bedeninizi sevmekten geçer. Bedeninizi daha enerjik hissetmek için kullanın; yürüyüş yapıp temiz havanın keyfini çıkarın, bahçeyle uğraşın ya da çocukları bisiklet sürmeye götürün.

Hadi başlayalım...

- Beden odaklı konuşmalar eylem listesini kızınızla paylaşın. Eğer dış görünüşüyle ilgili olumsuz şeyler hissediyorsa, kendine olan güvenini artırmak için ihtiyacı olan şey tam da bu olabilir.
- Kızınızla yaptığınız konuşmaları değiştirmenin ilk adımını atmak için eylem listesine başvurun.
- Kızınıza bundan sonra beden odaklı konuşmalardan kaçınacağınızı çünkü birbirinizle paylaşabileceğiniz çok daha ilgi çekici şeylerin olduğunu söyleyin.
- Aynı şeyi onun da kendi arkadaşlarıyla yapması için onu teşvik edin.

3. Güzellik algısının çarpıtılması

Medyadaki kadın imajları günümüzde o kadar fazla manipülasyona uğruyor ki 'güzellik' giderek daha ulaşılmaz bir şeymiş gibi görünmeye başlıyor. Kızınıza medyanın etkisi altında kalmaması ve gerçek resmi görebilmesi için yardımcı olun.

Kızınızın dış görünüşüyle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri olduğundan endişe ediyor musunuz? Bu hiç de şaşırtıcı değil. Psychology Today tarafından yayınlanmış Ads Everywhere (Reklamlar Her Yerde) adlı araştırmaya göre:

The Race to Grab Your Brain'e göre, günümüz gençleri her gün

5000 **tane reklam mesajına maruz kalıyor.**

Bu mesajlar, sadece televizyon ya da dergiler yoluyla değil, internet siteleri, bloglar, sosyal medya, müzik videoları, filmler ve cep telefonlarıyla da onlara ulaşıyor. Kadınların ve kızların hem kelimeler hem de fotoğraflarla, bu mesajlarda resmedilme şekli, kızların kendilerini nasıl gördükleri ve nasıl kişilere özendikleri üzerinde büyük bir etki bırakıyor.

Medyadaki imajlar ve düşük özgüven arasındaki ilişki

Medyada sürekli pekiştirilen sözde 'kusursuz' kadın imajı, kızların bedenlerine olan güvenlerini doğrudan etkiliyor.

Medya okuryazarlığı alanında çalışan MediaSmarts tarafından yapılan Body Image (Beden İmajı) araştırmasına göre, dergilere sadece 60 dakika boyunca bakmak

Kızların %80'inin özgüvenini düşürüyor.

Buna ek olarak, 2012'de Girlguiding tarafından yayınlanan Kızların Tutumları adlı araştırmada şu bilgiler yer alıyor:

Kızların %66'sı, medyada resmedilen kadın profillerinin kızların diyet yapma sebeplerinden biri olduğunu düşünüyor.

Birleşik Krallık'ta bir düşünce kuruluşu olan Credos tarafından yürütülen Pretty as a Picture (Bir Resim kadar Güzel) adlı anket "Zayıf mankenlerin yer aldığı reklamlar dikkatimi daha çok dış görünüşüme çekiyor ve bende diyet yapma/kilo verme isteği uyandırıyor" ifadesini doğruluyor.

İmaj manipülasyonu güzellik algımızı nasıl değiştiriyor

Medyada gördüğümüz kadın imajlarının büyük çoğunluğu sadece fotoğraf çekimleri sırasında ustaca uygulanan makyaj ve ışık teknikleriyle elde edilmiyor, aynı zamanda yayınlanmadan önce bilgisayar ortamında 'rötuşlama' olarak bilinen detaylı bir dijital düzeltmeden geçiyor. Rötuşlanan şeyler yalnızca sivilceler veya lekeler değil. Bacaklar ve boyunlar uzatılıyor, göğüsler şişiriliyor, kafalar başka vücutlarla eşleştiriliyor, göğüs uçlarının yeri değiştiriliyor, çene kemikleri belirginleştiriliyor ve bunun gibi nice işlemler yapılıyor. O kadar çok şey değiştiriliyor ki mankeni gerçek hayatta görseniz çoğu zaman tanıyamayacak durumda oluyorsunuz.

Rötuşlu imajlar, bu gerçek dışı, üzerinde oynanmış imajlara uymayan 'gerçek' kadınları eleştiren haber başlıklarıyla birleşince, kızların neden o fantezi ürünü, rötuşlu görüntüye kavuşmak istediklerini anlamak zor olmuyor.

14 yaşındaki Annie'nin annesi Claire şöyle diyor: "Kızım sürekli gençlik dergileri okuyor ve dergilerde kullandıkları kızlar hep kusursuz görünüyor. Kızım kendini onlarla kıyaslarken dış görünüşüne güvenmesi gerektiğini ona nasıl anlatabilirim?"

Kendi hâlimize bırakıldığımızda aslında hepimiz kendimiz gibi görünmek istiyoruz

Birleşik Krallık'ta bir düşünce kuruluşu olan Credos'un yaptığı Pretty as a Picture (Bir Resim kadar Güzel) araştırmasında, genç kızlardan, aynı mankenin vücut şeklinin dijital olarak değiştirildiği dört farklı fotoğrafını kıyaslamaları istendi.

Aslında genç kızların

%76'sı **doğal ya da hafif rötuş görmüş imajları,**

yoğun rötuş görmüş imajlara tercih etti.

Kızınız medyadaki imajlarla ne kadar sıklıkla oynandığını, onların nadiren gerçeği yansıttığını bir kere fark edince, artık o fotoğrafların arkasındaki gerçeği görecek ve medyada bir şeyler okurken, seyrederken veya oyun oynarken bedenine olan güvenini koruyabilecektir. Medyada sürekli karşılaştığı gerçek dışı, sahte imajlarla kendini kıyaslamasının gereksizliğini anlamaya başlayacaktır.

Eylem listesi:

Kızınızın, manipüle edilmiş güzellik imajlarının ardındaki gerçeği görmesine yardım edin

Medyaya eleştirel bir gözle bakın:

Kızınızı, takip ettiği medya araçlarının altındaki gerçeği görmeye teşvik edin. Kızınıza eleştirel bir bakışa sahip olması için örnek olun ve kendini manipüle edilmiş imajlarla kıyaslamasının neden anlamsız olduğuna dair sebepler bulmasını sağlayın.

Biraz mizahtan faydalanın:

En sevdiği TV programlarına ve dergilere onunla birlikte bakın. Özellikle gerçek dışı görünen ya da güzelliğe sığ bir tanım getiren imajlar hakkında yorum yapın. Gerçekten sahte görünenlere veya bir kadının dış görünüşüyle ilgili aşırı eleştirel mesajlar verenlere birlikte gülebilirsiniz bile.

İmaj manipülasyonu sürecini anlayın:

Kızınızla, stilistlerden makyöz ve fotoğrafçılara kadar, bu 'görünüşü' yaratma işinde yer alan kişiler hakkında konuşun. YouTube'da yer alan Dove'un Evolution videosu bir kadının görünüşünün, makyaj, ışık ve dijital araçlarla ne kadar çok değişebileceğini açık bir şekilde göstermektedir.

Olumlu örnekler bulduğunuzda onları kullanın:

Kadınların, sadece görünüşlerine değil, güçlü yönlerine ve becerilerine odaklanan olumlu medya örnekleri bulun ve kızınızla paylaşın.

Hadi başlayalım...

- Bu konu hakkında kızınızla konuşmaya başlayın. Amaç kızınızın TV'den, dergilerden veya bloglardan zevk almasını engellemek değil. Ancak zaman zaman bu konuyu yeniden gündeme getirerek konuştuğunuz şeyleri kızınıza hatırlatabilirsiniz.

- Kızınızı, bu konuyu arkadaşlarıyla konuşması ya da okuldaki bir projede ele alması için teşvik edin.

- Kızınız, en sevdiği derginin veya web sitesinin editörüyle iletişime geçerek yayınlarında kadın imajlarını nasıl manipüle ettiklerini soracak güveni kendinde bulabilir mi?

- Kızınızın, bu konuyu başkaları için de gündeme getirebileceği kendine ait bir bloğu veya Instagram, Pinterest ya da başka bir sosyal medya hesabı var mı?

4. Gerçek Ben: Kızınızın iç güzelliğini onurlandıracak bir aktivite

Kızınızı, iç güzelliğini açığa çıkarmak için kendisi, ailesi ve yetenekleri hakkında yazmaya teşvik edin.

Günümüz toplumunda insanların kendileri hakkında olumsuz konuşmaları oldukça yaygınlaştı, hatta moda oldu. Özellikle, kişinin dış görünüşünü eleştirmesi, duygusal sıkıntılarını ifade etmenin kestirme yolu olarak son derece yaygınlık kazandı. Bazen, kızlar üzgün, yalnız ya da yorgun olduklarında, bu duygularını "şişman" ya da "çirkin" hissetmek olarak ifade ederler. Ancak şişmanlık ve çirkinlik duygu değildir ve bu şekilde konuşmak kızlarımızın duygusal kelime dağarcıklarını köreltmekte, dış görünüşü de gereğinden fazla vurgulamaktadır.

Kızınız kendine olan güvenini ifade etmeyi öğrenebilir

Negatif beden odaklı konuşmalar, iltifatları kabul etmemenin kibarlık olmadığı ya da iyi olan bir yönümüz hakkında konuşmanın böbürlenmek olduğu fikrine kapılmamıza sebep olabilir. Ancak yeteneklerinizin farkında olmak ve bu özelliklerinizin değerini bilme iznini kendinize tanımak, pozitif özgüven geliştirmek için önemlidir. İşte bu nedenle kızınıza güçlü yönlerine ve becerilerine güvenmesi, arkadaşlarının da yeteneklerine değer vermesine yardım etmek amacıyla Gerçek Ben aktivitesini yarattık:

Gerçek Ben Aktivitesi Yönergeleri

Kızınızın 'ben' olmakla ilgili sevdiği şeyleri dile getirmesine yardım etmek için bu eğlenceli ve pratik aktiviteye başvurun.

1. Kızınızın kendine ait sevdiği bir fotoğrafını bulmasını isteyin ve fotoğrafın çıktısını alın.

2. Yandaki şablonu kullanarak ya da büyük bir sayfa kullanarak fotoğrafı yapıştırıcı ya da bantla yukarıya yapıştırın.

3. Şablona dört tane ifadeyle başladık. Her birini dikkatle okuyun ve kızınızın her biri için cevaplar düşünmesine yardım edin.

4. Birlikte boşlukları doldurmaya çalışın. Eğer uygun kelime bulamıyorsa, yerine her zaman bir şey çizebilir.

5. Gerçek Ben posteri tamamlandığında, kızınıza bu aktiviteyi arkadaşlarıyla paylaşmasını önererek, onları da kendilerini eşsiz yapan her şey hakkında olumlu düşünmeleri için teşvik edebilirsiniz.

Gerçek Ben

Ben pek çok açıdan eşsizim. Bunlardan bazıları...

Yapmaktan zevk aldığım 3 şey:

1.

2.

3.

Yapmakta başarılı olduğum 3 şey:

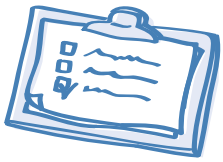
1.

2.

3.

Ailemin geçmişi ve kültürüyle ilgili gurur duyduğum şeyler:

Gerçek Ben Eylem Listesi



Kızınızı, onu eşsiz yapan şeyler hakkında konuşmaya teşvik edin:

Abartılardan ve klişelerden oluşan bir dünyada, kızınızın, güzelliğin sadece nasıl göründüğüyle ilgili olmadığını, nasıl hissettiğiyle de ilgisi olduğunu anlaması çok önemli. Kızınızı kendisi yapan bütün harika şeyleri fark etmesi ve bunları dile getirmesi için teşvik edin.

Kızınıza düzenli olarak iltifat edin:

Kızınızla ilgi alanları ve başarılı olduğu şeyler hakkında konuşun. Ona dış görünüşüyle ilgili olmayan, net komplimanlarda bulunun. Böylece, dış görünüşünün ötesinde, başarılarına ve kişilik özelliklerine değer vermesi gerektiğini öğrenebilir.

İyi bir örnek olun:

Ne hissettiğinizi ifade ederken doğru kelimeler kullanın; örneğin, “Yorgun hissediyorum” veya “Gergin hissediyorum” deyin, “Şişman hissediyorum” değil. Kızınızın duygularını bu şekilde ifade ettiğini duyarsanız, kendini daha net ve doğru biçimde ifade etmeye davet edin.

Hadi başlayalım...

- Kızınızla bu aktivite hakkında konuşun. Aktiviteye başlarken kendini nasıl hissediyordu? İfadelere yanıt vermek için çok düşünmesi gerekti mi? Aktiviteyi tamamladığında kendini nasıl hissetti? Kendisiyle ilgili hissettiklerinde bir değişiklik oldu mu? Size bunun nasıl olduğunu açıklayabilir mi?

- Kızınızı bu aktiviteyi arkadaşlarıyla paylaşması için teşvik edin.

5. Zorbalık: Kızınız dış görünüşüyle ilgili alaya veya zorbalığa maruz kalıyor mu?

Kırıcı sataşmalardan, ciddi boyutlardaki zorbalıklara kadar, kızınızın bu duygusal mayın tarlasından geçmesine nasıl yardım edebilirsiniz.

Zorbalar, aşağılama konusunda pek yaratıcı değildirler. Gençliğinizde sizin en çok maruz kaldığınız alaylar ya da sataşmalar neydi? "Dört göz", "çilli surat", "kepçe kulak" veya "şişko"?

Büyük olasılıkla, çocukluğumuzdan aklımızda kalan lakapların çoğu dış görünüşle ilgilidir.
Ne yazık ki bu durum, kendi kızlarımızın zamanında da değişmedi. Birleşik Krallık'ta eğitim standartları dairesinden müfettişlerin yaptığı bir çalışmaya göre, günümüzde okul çocuklarının yaşadığı zorbalıkların en yaygın olanları dış görünüş ile ilgili. İlkokullarda zorbalar, kızıl saç, kısa veya uzun boy, 'şişman' ya da 'sıska' gibi fiziksel özelliklere odaklanıyorlar. Ortaokullarda, başka türlü fiziksel özellikler de saldırıya maruz kalıyor; bel çizgisi, cilt tonu, son moda akımlarla uyuşmayan saç modelleri ve kişisel tarzlar gibi.

Öncelikle, zorbalıkla neyi kastettiğimizi anlamalıyız. Kızlar ve erkekler bazen arkadaşlarıyla anlaşamaz, kavga veya alay ederler. Zorbalık başka bir şeydir: Amerika'da StopBullying web sitesine göre, zorbalık, "gerçek veya hissedilen bir güç dengesizliği içeren, istenmeyen agresif davranış şeklidir. Zorbalık; tehdit etmek, dedikodu yaymak, birine sözlü ya da fiziksel saldırıda bulunmak ve birini bilinçli olarak bir gruptan dışlamak gibi davranışlar içerir."

Zorbalar neden dış görünüşe odaklanırlar

Birleşik Krallık'ta gençler ve ebeveynlere danışmanlık yapan, zorbalık alanında uzman Liz Watson şöyle açıklıyor: "Bu, gençlerin kim olduklarını keşfettikleri ve kendilerini ifade etme yolları denedikleri bir dönemdir. Dış görünüş de bunun büyük bir parçası. Gençler, nasıl göründükleri ve toplumun bu görüntüye nasıl tepki verdiği üzerinden kişiliklerini keşfederler."

Zorbalık işaretleri nelerdir?

Uzmanlar, aşağıdaki zorbalık işaretlerine karşı dikkatli olunmasını öneriyorlar:

- **Davranış veya duygu durumunda değişimler:** kızınız aniden her zamankinden daha fazla içine kapandı veya agresifleşti mi?
- **Fiziksel işaretler:** kesik, morluk ya da zarar görmüş giysiler gibi açıklaması olmayan hasarlar.
- **Okuldan kaçınmak:** gitmemek için bahaneler uydurmak veya hasta numarası yapmak.
- **İlgi kaybı:** özellikle de normalde sevdiği şeylere karşı.

Özellikle dış görünüşüyle ilgili zorbalığa maruz kaldığını gösterebilecek diğer işaretler:

- **Giyim tarzını değiştirmek ya da aşırı uçlarda tarzlara bürünmek:** örneğin, gözlüklerini takmayı bırakmak veya saçını kestirmek.
- **Vücudunu kapatmaya çalışmak:** hatlarını gizleyen bol giysiler giymek gibi.

Elbette, bu işaretlerin pek çoğu, ergenliğin doğal parçaları olabilirler ki işte bu yüzden, kızınız size içini açmadığı sürece ne olduğunu anlamak zordur.

Kızınızın zorbalıkla başa çıkmasına yardım edin

Kızınızın daha fazla içine kapanmasından korktuğunuz için onunla en iyi şekilde nasıl konuşabileceğinize karar vermekte zorlanıyor olabilirsiniz. Ancak Watson en iyisinin dürüstçe konuşmak olduğunu söylüyor. “Başlangıçta zorbalığa değinmeseniz de olur” diye öneriyor. “Onun yerine, şöyle bir şey deneyebilirsiniz: ‘Senin için endişeleniyorum, mutsuz olduğunu düşünüyorum.’”

Veya gününün nasıl geçtiğini sorarak konuşmaya daha doğal bir şekilde başlayabilir, hoşuna giden ya da ona sıkıntı veren anları sorabilirsiniz. Örneğin: “Bugün yaşadığın en iyi şey neydi? Kötü bir şey oldu mu? Öğlen yemeğini arkadaşlarınla beraber mi yedin? Okul servisi nasıl geçti?”

Bunun gibi sorular, yaşadığı deneyimlerle ilgili size içini açmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, başının belaya girmeyeceğini, her zaman yanında olduğunuzu söylemeniz de faydalı olabilir; ancak, sadece neler olduğunu bilirseniz ona yardım edebileceğinizi de açıkça belirtin. Hiçbir sorun olmadığı konusunda diretirse üzerine gitmeyin. Sadece, yukarıda bahsettiğimiz işaretlere karşı gözünüzü dört açın.

Onun yanında olun

Zorbalıkla mücadele etmek zaman alabilir, o nedenle kızınızın yaşadıkları konusunda sabırlı ve anlayışlı olun. Ona destek vermek için yanında olduğunuzu gösterin ve dış görünüşünü değiştirmesi gerekmediği konusunda ona güvence verin; bu sorunla başa çıkmanın yolunu birlikte bulabilirsiniz.

Zorbalığı Yenme Eylem Listesi:

Kızınıza yalnız olmadığını gösterin:

Kendi genç kızlık deneyimlerinizden bahsedin. Belki siz de bir özelliğiniz yüzünden alaya maruz kalıyordunuz ama şimdi fark ediyorsunuz ki bu özellik sizi siz yapan şeylerin bir parçası.

Birlikte çalışın:

Zorbalıkla başa çıkmak için birlikte bir strateji geliştirin. Ancak atacağınız bütün adımları onun da onayladığından emin olun.

Ona güvence verin:

Öncelikle, dış görünüşünde hiçbir sorun olmadığı konusunda ona güvence verin ve bir birey olarak ona hayranlık duyduğunuzu gösterin.

Açıklayın:

İnsanların başkalarına neden zorbalık ettiğini anlamasına yardımcı olun. Örneğin, bazı zorbalar kendi evlerinde sorunlar yaşayan insanlardır. Sahip olduğu mutlu aile hayatının kendine olan güvenine ne kadar katkıda bulunduğunu kızınıza gösterin ve başkalarının o kadar şanslı olamayabileceğini anlatın.

Varlığını kabul edin:

Kızınızın duygularının kabul edin. Eğer kızınız, başka kızların (ya da erkeklerin) alayları, mimikleri ya da davranışları sonucu hor görüldüğünü hissediyorsa haklıdır; bu durum dışarıdan sizin için ne kadar farklı görünse de. Ona, böyle bir şeyin olmadığını, yaşadıklarını görmezden gelmesini söylemeyin; onu dinleyin ve hikâyesine inanın.

Değişikliğe başvurun:

Eğer zorbalığın kaynağı yakın arkadaş çevresiyse, yeni bir arkadaş grubu bulmaya teşvik edin.

Döngüleri tespit edin:

Zorbalığın nerede ve ne zaman yaşandığın öğrenin. Belli başlı zamanlarda ya da yerlerde zorbalığa maruz kalıyorsa, bu döngüyü onun da fark etmesini sağlayın ve o durumlardan kaçınmasını ya da arkadaşlarının o durumlarda ona eşlik etmesini istemesini önerin.

Bir öğretmeniyle konuşmasını sağlayın:

Eğer sorun okulda yaşanıyor ve tek başına çözebileceği bir şey gibi görünmüyorsa, öğretmeniyle konuşacak cesareti toplamasına yardım edin; önce sınıf öğretmeniyle konuşup oradan ilerlemek en iyisidir.

Okulla kendiniz konuşun:

Eğer öğretmeniyle tek başına konuşmak fikri hoşuna gitmiyorsa okulla kendiniz konuşmayı düşünün. Çoğu okulun zorbalıkla mücadele stratejisi vardır ve soruna nasıl yaklaşmaları gerektiğini bilirler. Ancak nasıl bir yol izleyeceğinizi ve kiminle konuşacağınızı kızınızla mutlaka paylaşın ki kendini ihanete uğramış hissetmesin.

Olaya karışıp karışmayacağınıza veya ne zaman karışacağınıza iyi karar verin:

Kızınızın, arkasına sizin sağlam desteğinizi alarak sorunu kendi başına çözmesi daha iyi olabilir.

Ona güç verin:

Zorbalar genellikle korkak insanlardır, bu nedenle onların karşısına dikilmek en kestirme yoldur. Bu, büyük bir cesaret ister, ancak başarıya ulaşılırsa beraberinde müthiş bir özgüven de gelir. Negatif bir deneyimden gerçek bir bireysel güçlenme doğabilir.

Destek alın:

Gençlere, kendi yaşıtlarının veya danışmanların öneriler sunduğu, zorbalıkla mücadele sitelerinden tavsiye alın. Bu, kızınızın daha iyi hissetmesine ve zorbalıkla başa çıkmak için stratejiler geliştirmesine yardımcı olabilir.

Hadi başlayalım...

- Kızınızın yaşadıkları hakkında konuşabilmesi için aranızdaki iletişimi açık tutun. Tanıdığı başka kızlar aynı deneyimi yaşamışlar mı? Onlar bununla nasıl başa çıkmış?

- Zorbalığın sebepleri ne olursa olsun, yaşananların hiçbirinin onun suçu olmadığı ve sonuna kadar ona destek olacağınız konusunda güvence verin.

- Zorbaların sataştıkları noktaların, genellikle kıskandıkları veya kendilerinin sahip olmadığı şeyler olduğunu anlamasına yardımcı olun.

- Online bir forumda onunla aynı şeyleri yaşayan insanlarla konuşmasının yardımı olur mu?

6. Evde Alaycılık: Aile içi alaycılık ne zaman aile içi zorbalığa dönüşür?

Pek çok yakın aile ortamında, yemek masasında şakalar yapılması, alay edilmesi yaygındır. Ancak bunlar hassas bir noktaya denk gelirse düşük özgüvenin oluşmasına katkıda bulunabilirler.

Kızınız ergenliğe adımını attığında, görünüşüyle ilgili yorumlara karşı doğal olarak hassasiyet geliştirecektir. Aile üyeleriyse sözlerinin kızınız üzerinde bıraktığı etkinin farkında olmayabilirler. Elbette, samimi tartışmalar, nazik şakalar, aile olmanın bir parçasıdır. Hatta kızların kendi fikirlerini keşfedip geliştirmelerine ve gündelik yaşamın bir parçası olan eleştirilere direnç kazanmalarına yardımcı olabilirler. Ancak, neyin karakter inşa ettiğini ve neyin özgüveni yıktığını iki kere düşünmekte fayda vardır.

"Falanca iyice sıskalaşmadı mı?"
"Yakında annen bile senin yanında küçük kalacak!"
"Aman ne tatlı bir göbüş."
"Artık yediklerine biraz dikkat etsen fena olmaz mı?"

Tanıdık geliyor mu? Dış görünüşle ilgili muzip şakalar, sevdikleri tarafından yapılıyor olsa bile, kızların üzerinde derin izler bırakıp, güvenlerini uzun vadede zedeleyebilir.

Muzip şakalar epey kırıcı olabilir

Araştırma psikoloğu ve beden imajı uzmanı Dr. Phillippa Diedrichs: "Aile içinde dış görünüşleriyle ilgili eleştirilere veya alaylara maruz kalan kızlar, alay edilmeyen kızlara oranla, daha fazla kilolarını kontrol etme, sağlıksız beslenme, bedenlerinden hoşnut olmama, kendilerini arkadaşlarıyla kıyaslama, görünüşlerini takıntı hâline getirme, düşük özgüvene sahip olma ve daha çok depresyona girme eğiliminde oluyorlar" diyor.

Bunun aksine, destekleyici ve sıcak aile ilişkilerinin çocuklarda, beden imajı ve beden memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkisi oluyor. Öyleyse, bu durumla en iyi nasıl başa çıkılır?

Kızınızın tarafını tutun ve sınır çizin

Zararsız şakalarla - her ne kadar bilinçli olmasa da - kızınızın dış görünüşüne olan güvenine zarar veren sataşmalar arasında ne zaman sınır çizmeniz gerektiğini iyi düşünün. Harekete geçmeniz, bu konunun bir aile meselesine dönüşmesini engelleyebilir.

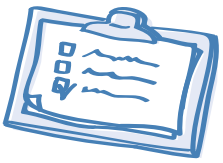
Aile içi alaya maruz kaldığında, kızınızın kullanabileceği önleyici başa çıkma stratejileri geliştirmek atacağınız ilk adımdır. Kızınıza hiç yardımcı olmayan yorumları

görmezden gelmek gibi basit veya bu yorumları yapan kişiye alaycılığının nasıl hissettirdiğini açıkça söylemek gibi cüretkâr stratejiler geliştirilebilir.

12 yaşındaki Mai'nin annesi Suki, aile üyeleri Mai'yle çok zayıf olduğu için alay ettiklerinde ve daha çok yemesi gerektiğini söylediklerinde basit bir yaklaşımı tercih etmiş. "Onlara kızımın yeterince yediğini ama böyle bir bedene sahip olduğunu ve alay ederek yardımcı olmadıklarını söyledim. Daha sonra Mai'yle konuştum ve ona bu yorumları dikkate almamasını söyledim. Mutlu ve sağlıklı olduğu sürece başka hiçbir şeyin önemi olmadığı konusunda ona güvence verdim."

Dış görünüşle ilgili alayların kırıcı olduğunu kabul ederek, caydırıcı önlemler alarak ve bununla başa çıkması için teknikler geliştirerek, kızınızın kendine olan güvenini korumak ve pekiştirmek adına önemli bir adım daha atmış olacaksınız.

Evde Alaycılık Eylem Listesi:



Ailenizdeki komedyenleri kontrol altında tutmak ve kızınıza sataşılmasını engellemek için sağ duyu listemiz şu şekilde:

Kırıcı yorumlara gözünüzü dört açın:

Aile toplantılarında, kiloyla, vücut şekliyle, beslenme ya da dış görünüşle ilgili kızınızı utandıracak ya da bedeniyle ilgili hassasiyet hissetmesine sebep olacak negatif yorumlara, konuşmalara karşı dikkatli olun.

Konuyu değiştirmek için devreye girin:

Fazla olay çıkarmadan sohbeti başka bir tarafa çekmeye çalışın; gerekirse daha sonra kişileri bire bir uyarabilirsiniz ve kızınıza bu tarz yorumların kabul edilir olmadığını, onun olduğu hâliyle harika göründüğünü, konuşmak isterse her zaman dinleyeceğinizi söyleyebilirsiniz.

Sakin bir konuşma yapın:

Ailenizden biri, dış görünüşü veya bedeniyle ilgili kızınızla alay etmeye (veya kızınızın önünde başkasıyla alay etmeye) devam ediyorsa onlarla özel olarak konuşun. Aşırı bir duygusallık ya da ters bir tutum sergilemeden, normal bir dil kullanın. Bazen durumu incelikle ele almanız, bazen de doğrudan bir yaklaşım sergilemeniz gerekebilir. Ailenin yetişkin bir üyesine farklı, çocuk bir üyesine farklı yaklaşmanız gerekir.

Durumu açıklayın:

Dış görünüşle ilgili konuşmalardan ve kızların nasıl göründüklerine fazla dikkat çekmekten kaçınmanın önemini vurgulayın. Onlardan kızınızın vücudu, hatta nasıl göründüğü hakkında hiçbir yorum yapmamalarını isteyin.

Hadi başlayalım...

- Aile içinde kızınızı gerçekten üzen yorumlar hangileri? Kızınızın gerçekten hassas olduğu belli başlı şeyler var mı? Kızınızdan öğrendiklerinizi diğer aile üyeleriyle yaptığınız sohbetleri şekillendirmek için kullanın.
- Kızınızı arkadaşlarıyla konuşması için teşvik edin; paylaşılan deneyimler, şaka yollu yorumların daha az kırıcı ve daha az kişisel algılanmasını sağlar.
- Kızınız sözlerinin onu nasıl hissettirdiği hakkında aile üyeleriyle konuşacak cesarete sahip mi?

7. Anne-baba Tercümanı: Anne-babalar ve kızları arasındaki iletişimi güçlendirmenin yolları

İletişimde yanlış anlamalardan kaçınmak için kızınızla paylaşabileceğiniz bir tercüme aracı.

Kızınız ve siz en ufak şey için bile tartışıyor musunuz? İletişim kolay bir şey. Ama iletişimsizlik çok daha kolaydır. Kızınızın ne giydiğiyle ilgili çok basit bir yorum yaparsınız ve kızınız kapıyı çarparak fırtına gibi çıkıp gider. Kızınıza öğlen ne yediğini sorarsınız ve kızınız beslenme tarzı hakkında saldırıya uğradığını düşünür.

Aslında siz sadece mutluluğunu ve iyiliğini önemsediğinizi göstermeye çalışıyor olsanız da verdiği tepkilere bakınca aynı dili konuşmuyormuşsunuz gibi görünebilir. *Nası Yani?!* Anne-baba Tercümanını tam da bu nedenle yarattık. Özellikle kızınızın GERÇEKTE ne dediğinizi anlamasına yardımcı olmak için.

Kızınıza bunun bir kopyasını verin. Arkadaşları, beslenme alışkanlıkları ve sosyal hayatı hakkında konuşurken, niyetinizin onu kızdırmak olmadığını anlamasına yardımcı olacak ve hatta iletişiminizi güçlendirecektir.

Nası yani ?!

Annen-baban dırdır ederken **GERÇEKTE** sana ne anlatmak istiyor:

Anne-baba der ki:
"Dışarıya bu kıyafetle çıkmayacaksın değil mi?"

Sen bunu duyarsın:
"Sen ne giymişsin öyle? Çok basit görünüyorsun."

Anne-babanın aslında söylemek istediği şey:
"O kadar büyümüş görünüyorsun ki bu beni bazen endişelendiriyor."

İyi bir arkadaş ortamındayken kendini mutlu ve güvenli hissedersin. Annen-baban, kendini kötü hissettirecek birileriyle vakit geçirdiğini düşünürse doğal olarak endişesini belli eder.

Anne-baba der ki:
"Öğle yemeğinde ne yedin?"

Sen bunu duyarsın:
"Herhâlde öğlen yemeğini yine atladın; her zamanki gibi."

Anne-babanın aslında söylemek istediği şey:
"Kendine iyi bakman önemli, sadece iyi beslendiğinden emin olmak istiyorum."

Anne-babalar, sağlıklı beslenmenin hem vücudun hem de beynin için iyi olduğunu bilirler. Ve eğer kendini iyi hissedersen hem mutlu olur hem de kendinin en iyisi olursun.

Nası yani ?!

Annen-baban dırdır ederken **GERÇEKTE** sana ne anlatmak istiyor:

Anne-baba der ki:
"Keşke o kadar makyaj yapmasan."

Sen bunu duyarsın:
"O kadar makyaj yapacak yaşta değilsin. Erkeklerin senden hoşlanmalarını istemiyorum."

Anne-babanın aslında söylemek istediği şey:
"Doğal halinle zaten çok güzelsin. Çok fazla makyaj yapmak insanlarda daha büyük yaştaymışsın izlenimi bırakabilir ve ben senin bu kadar çabuk büyüme baskısı altına girmeni istemiyorum."

Daha büyük biri gibi görünmek ve makyaj yapmak beraberinde büyük bir baskı da getirir. Farklı tarzlar denemek eğlencelidir ama ailen, erken yaşta büyük biri gibi görünmen için arkadaşlarının ya da medyanın yaptığı baskılara maruz kalmanı istemiyor.

Anne-baba der ki:
"Ah, yine mi onunla çıkıyorsun?"

Sen bunu duyarsın:
"Arkadaşından nefret ediyorum ve ona güvenmiyorum. Seni kötü etkiliyor."

Anne-babanın aslında söylemek istediği şey:
"Ben senin en iyi yönlerini ortaya çıkaran insanlarla vakit geçirmeni istiyorum. Bence o kız sana kendini iyi hissettirmiyor."

İyi bir arkadaş ortamındayken kendini mutlu ve güvenli hissedersin. Anne-baban, sana kendini kötü hissettirecek birileriyle vakit geçirdiğini düşünürse doğal olarak endişesini belli eder.

Anne-baba der ki:
"YİNE Mİ telefondasın? Hep telefondasın, daha şimdi gördüğün arkadaşlarınla mesajlaşıyorsun."

Sen bunu duyarsın:
"Senin arkadaşlıklarının önemsiz olduğunu düşünüyorum."

Anne-babanın aslında söylemek istediği şey:
"Bütün gün arkadaşlarınlaydın. Ailene ve kendine zaman ayırman da gerekir."

Anne-baban, ailene de zaman ayırdığın sürece muhtemelen arkadaşlarınla vakit geçirmeni sorun etmezler. Onlar gününün nasıl geçtiğine gerçekten merak ediyorlar, öyleyse neden onlara önemli olayları anlatmıyorsun?

Anne-baba Tercümanı Eylem Listesi:

Kızınızla konuşun:

Ondan, ikinizin konuşma tarzı hakkında düşünmesini isteyin. Birbirinizin söylediklerini hiç yanlış yorumladığınız oluyor mu?

Daha da derine inin:

Kızınız *Nası Yani?!* Anne-baba Tercümanını okuduktan sonra ona bu konuda konuşması için zaman tanıyın ve hangi örneklerin sinirini en çok bozduğunu ve konulara nasıl farklı yaklaşabileceğinizi anlamanızı sağlamasına izin verin.

Kırılgan olmayın:

Eğer yaptığınız yorumların gerçekten sinir bozucu olduğunu söylerse alınmamaya çalışın. Onun yerine, bu iletişimi bir fırsat olarak görüp söylediklerinizin neden sinirini bozduğunu ve gelecekte nasıl bir yaklaşım sergilemenizi önerdiğini sorun.

Konuşmaktan vazgeçmeyin:

Bir dahaki sefere size kızdığında, ona gerçekten ne demek istediğinizi açıklamaya çalışın ve iletişimsizliğin nasıl kontrolden çıkabileceğini hatırlamak için Anne-baba Tercümanına başvurun.

Hadi başlayalım...

- Anne-baba Tercümanını kızınızla paylaşın ve ne düşündüğünü sorun. Burada geçen yorumlar onu nasıl hissettirdi? İnsanların ne söyledikleri ve ne söylemek istediklerinin yoruma açık olabildiğini görebiliyor mu?

- Kızınızın söylediklerinizi hâlâ yanlış yorumlayabileceği zamanlar olacaktır ama niyetinizin onu üzmek ya da kızdırmak olmadığını göstererek, bir dahaki sefere böyle bir zorlukla başa çıkabileceğiniz yumuşak bir zemin hazırlamış olursunuz.

- Kızınızla bir anlaşma yapın ve anlaşmaya göre, herhangi birinizin söylemek istediği şey kulağa başka türlü gelirse birbirinize geri bildirim yapın. Bu şekilde açık ve dürüst bir iletişim, hem güven inşa eder hem de uzun vadede aranızdaki ilişkiyi güçlendirir.

- Kızınızı Nası Yani?! Anne-baba Tercümanını arkadaşlarıyla paylaşması ve onlarla da aynı konuşmayı yapması için teşvik edin.

8. Kızınızı dengeli ve sağlıklı bir beslenmeden keyif almaya teşvik etmek

Onun yediği yemekten gerçekten keyif almasına ve ergenlerde yaygın olan diyet alışkanlığını kırmasına yardım edin.

Hepimizin yanlış beslendiğimizi düşündüğümüz günleri oluyor. Ama gerçekten de asla yememiz gereken 'kötü' yemek diye şey var mıdır?

Ünlü İngiliz psikoterapist ve beslenme bozuklukları uzmanı Dr. Susie Orbach: "Beslenmeyle ilgili en önemli nokta, her besinden dengeli bir şekilde almaktır" diyor. "Yemekleri 'iyi' ya da 'kötü' olarak etiketleme alışkanlığı faydalı değildir; yemekle olan ilişkinizi yöneten çok fazla kural yaratır ve beslenme bozukluğunu tetikler. Ayrıca etiketlemeler genellikle yanlıştır. Yağsız yemeklere, tat versin diye şeker veya katkı maddesi yüklenmiş olabilir, oysa normal yağlı yemekler çok daha besleyicidir" diye ekliyor.

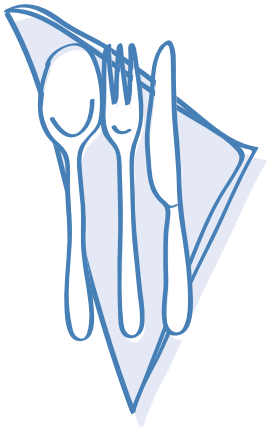
Kızların ve ergenlerin beslenme alışkanlıkları

Bedenleriyle ilgili sıkıntıların beslenme alışkanlıklarına yansıması genç kızlar arasında oldukça yaygındır. Pek çok kız, hayatının bir noktasında, beslenmelerini o ya da bu şekilde kısıtlamaları gerektiğine inanarak diyet yapmayı dener.

Çoğu kız büyüdükçe yemekten korkmaya ve yiyeceklere düşman gözüyle bakmaya başlar. Yemeğe neredeyse sihirli bazı anlamlar yüklenmesi ve belli yiyeceklerin insanları adeta mıknatıs gibi çekmeye başlaması şaşırtıcı değildir. Kızların zihinlerini ve bedenlerini nasıl besleyici yemeklerle güçlendirebileceklerini erken bir yaşta anlamaları çok önemlidir.

Diyet yapmakla aşırı yemek yeme arasında gidip gelmek kızlarda çok yaygındır çünkü kendilerini bazı yemeklerden mahrum bıraktıktan sonra iştahları geri gelir. Eğer kızınız bu şekilde besleniyorsa ona bunun, amaçladığı şeyin tam tersiyle sonuçlanabileceğini açıklamaya çalışın.

'Kötü' yemek alışkanlığını kırmak



"Az kalorili diyet yapmak metabolizmayı yavaşlatabilir ve sağlıklı bir kiloda kalmayı çok daha zorlaştırabilir. Ayrıca insanı yasaklı yemeklerden daha çok cezbeden bir şey yoktur" diyor Dr. Orbach. Tüm yemekleri yemek için kendine izin vermek ve 'kötü' ya da 'iyi' yemek ayrımından uzaklaşmak, daha akıllıca kararlar almayı kolaylaştırır.

Kızı Hannah, diyet yapmaktan bahsedince, annesi Barbara da ona bu mesajı vermeye çalışmış. "Sağlıklı beslenmenin, yemeyi kısıtlamakla aynı şey olmadığını açıkladım" diyor. "Bence, şekerli ve abur cubur yemekleri yasaklayarak cazip görünmelerine sebep olmamak gerek. Sadece kontrolü kendine bırakarak ve yemekler hakkında onunla konuşarak beslenme alışkanlığını iyileştirmesine yardımcı olabildim."

Yemek ve ruh hâli arasındaki ilişki

Kızınıza beslenme alışkanlığının sadece kiloyla ilgili olmadığını anlatın. Besleyici yemeklerin dış görünüşü iyileştirici etkileri vardır (cilt, saç ve kilo), ancak British Journal of Psychiatry'de yayınlanan araştırmalara göre, doğru bir beslenme, enerji seviyemizi artırmak gibi vücudun içsel gelişimine de katkıda bulunur. Örneğin, işlenmiş gıdaları çok fazla tüketmek depresyon riskini artırırken, az işlenmiş gıdalar tüketen insanlar, daha az depresyonda hissetme eğilimindedirler.

Ona örnek olun

Kendi beslenme alışkanlıklarınızı ve yemeğe karşı tutumunuzu düzene sokarak kızınızın da dengeli beslenme farkındalığı geliştirmesine yardımcı olun. Kızınız sizin, sağlıklı ve dengeli beslenmeden ne kadar keyif aldığınızı görür (ve görünüşünüze, ruh hâlinize yansıyan olumlu etkilerini fark ederse) muhtemelen o da aynı beslenme tarzını benimseyecektir.

Dengeli Beslenme Eylem Listesi:

'Kötü' yemek fikrini hem kendi aklınızdan hem de kızınızın aklından çıkarmanıza ve sağlıklı beslenmekten keyif almanıza yardımcı olması için bu eylem listesine başvurun.

Kızınızın yediği yemekle ilişkisini güçlendirin:

Mümkün olduğunca evde yemek pişirin ve kızınızı, gıda alışverişinde, yemeğin hazırlanmasında size yardımcı olmaya teşvik edin. Bu şekilde, yemeklerdeki farklı malzemeleri daha iyi anlamaya ve bir öğünde nelerin gerekli olduğunu öğrenmeye başlayacaktır.

Yemeği tüm aile için suçluluk duyulmadan yapılan bir aktivite hâline getirin:

Dengeli ve sağlıklı beslendiğiniz sürece alerji gibi geçerli bir sebebiniz yoksa herhangi bir yemeğe kısıtlama getirmeyin. Kızınıza bütün yemeklerin suçluluk duymadan yenebileceğini ve farklı görevleri olduğunu gösterin.

Kafanızdan geçenler hakkında konuşun:

Yediğiniz bir şey yüzünden iyi hissetmediğinizde kafanızdan geçenleri sözlü olarak dile getirin. Örneğin: "O yemeği gerçekten yemek istediğimi sanmıştım ama bana pek iyi gelmedi. Galiba canım sadece bir parça çekmiş."

Diyet furyasına kapılmayın:

Diyetler genelde gıdaları kısıtlamaya gider ve bu da bazı gerekli besinlerden mahrum kalacağımız anlamına gelir. Oysa canımız genellikle kısıtladığımız şeyleri çeker ve iştahımıza boyun eğince kendimizi suçlu hissedip keyif dahi almadan aceleyle yeriz.

Hadi başlayalım...

- Kızınızla hangi yemeklerin 'kötü' veya 'iyi' olduğunu düşündüğü hakkında konuşmak için eylem listesine başvurun. Bazı yemeklerin 'kötü' olduğuna nasıl karar vermiş?
- Bu konuyu arkadaşlarıyla da konuşması için teşvik edin. Arkadaşlarının yemekle ilgili söylediklerinden ne öğrenmiş?
- Kızınız özgüvenli bir şekilde bu konu hakkında okuldaki fen ya da beden eğitimi öğretmenine danışabilir mi?

9. Kızınıza fiziksel aktivitenin faydalarını gösterin

Aktif bir yaşam sürmek fiziksel faydalarla da sınırlı kalmıyor. Fiziksel aktivite ve beden imajı arasındaki olumlu ilişkiyle ilgili bilimsel gerçekleri öğrenin ve kızınıza spor yapma sevgisi aşılayın.

Spor salonuna ya da koşuya gitmek zor bir iş olabilir ancak İngiliz Ulusal Sağlık Hizmetleri'ne göre fiziksel aktivitenin sayabileceğimiz faydaları arasında, özgüveni, ruh hâlini, uyku kalitesini, enerjiyi yükseltmesi ve stresi azaltması vardır.

Tüm bu faydalar kızınız için de geçerlidir. Aktif yaşamın faydalarını hissetmek için illa takım kaptanı ya da baş balerin olması gerekmez; sadece bedenini hareket hâlinde tutacak, sevdiği bir aktivite bulması yeterli.

Eğer düzenli olarak yaptığı fiziksel bir aktivite olursa, yaptığı aktivite vücut şeklini değiştirsin veya değiştirmesin, kendisi ve vücudu hakkında mutlaka daha iyi hissedecektir.

Fiziksel aktivite ile beden imajı arasındaki ilişki

Araştırmalar gösteriyor ki, fiziksel aktivite ve spor yapanlarda, yapmayanlara göre daha pozitif bir beden imajı oluşuyor. Dahası, bedenine güvenmek fiziksel aktivite yaparken de daha rahat hissetmek anlamına gelir, böylece hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından faydalı olur.

Kızınız sizin fiziksel olarak aktif olduğunuzu görür (ve üzerinizdeki olumlu etkilerini fark ederse) kendi hayatında da aynı olumlu sonuçlara ulaşabileceğini düşünür.

Martine'in sağlıklı ve fit hissetmek üzerine kurulu olan yaşam tarzı, 15 yaşındaki kızı Lucy'ye de geçmiş. "Kızım egzersiz yapmanın ve kendini iyi hissetmenin, açlık çekmekten ve sıfır beden olmaktan daha önemli olduğunu biliyor" diyor.

Ergenlik yeni aktivitelere başlama zamanıdır

Uzmanlar, eskiden sevdikleri aktiviteleri ergenliğe erişince yapmaktan vazgeçmenin kızlar arasında yaygın olduğunu kabul ediyorlar. Ancak bu aynı zamanda kızınızın özgüveninin hassaslaştığı bir dönemdir ve fiziksel aktivite kendine olan güvenini büyük ölçüde artırabilir. Şimdi, fit kalmanın yeni yollarını aramanın, yapmaktan zevk alacağı bir şey bulmanın ve bunun faydalarını sıralamanın tam zamanı.

Martine; "Birlikte pek çok fiziksel aktivite yapmayı denedik ve formda kalmanın ne kadar iyi hissettirdiği hakkında konuştuk" diyor. "Lucy artık arkadaşıyla düzenli olarak spora gidiyor ve geçenlerde 10 km'lik bir yarışa katıldı."

Aktif Ben Eylem Listesi:

Kızınızın değişik aktiviteler deneyerek seveceği bir aktivite bulmasına yardım etmek için eylem listesine başvurun.

Kızınızın gençlerin yaptığı aktivitelerle ilgili seçimlerine destek olun:

Kızınızın hoşuna giden bir aktivite olduğu sürece onu destekleyin.

Birlikte yeni aktiviteler deneyin:

İkinizin de sevdiği ortak bir aktivite bulabilirseniz birlikte kaliteli vakit geçirmek için çok daha iyi bir sebebiniz olur.

Aktiviteye sosyallik katın:

Kızınızın bir takıma katılması ya da arkadaşlarıyla bir kursa gitmesi fiziksel aktivite yaparken aynı anda sosyalleşeceği anlamına da gelir ki bu da onun için genellikle çok daha eğlenceli olur. Ve eğer eğlenirse, büyük olasılıkla aktiviteyi bırakmak istemez.

Mesele ruh hâli:

Kızınızla başarılı sporcuların güçlü yönleri hakkında konuşun; zihinsel dayanıklılık, belli kas gruplarının incelikli çalıştırılması, öz disiplin, kararlılık ve liderlik becerileri. Bunlar sadece fiziksel özelliklerden ibaret değil!

Her sporcunun farklı bir vücut yapısı olduğunu gösterin:

Vücut şekilleri, vücutlarıyla yapmaları gereken şeye göre değişir. En önemli faktör, vücutlarıyla ne yapabildikleridir, nasıl göründükleri değil.

Kızınızın dikkatini, nasıl göründüğüne değil, nasıl hissettiğine vermesini sağlayın:

Eğer vücudunu eleştirmeye başlarsa, kendine dengeli bir gözle bakmasına, sağlığına ve performansına daha çok odaklanmasına özen gösterin. Kusursuz bir medya imajına ya da bir sporcunun vücuduna özenmesi onun için faydalı olmaz.

Hadi başlayalım...

- Kızınızla, spor yaparken nasıl hissettiğiyle ilgili sohbet edin.
- Egzersiz yapmak, fiziksel olduğu kadar zihinsel açıdan da sağlıklı bir aktivitedir. O nedenle, egzersiz yaparken kafasından neler geçtiği hakkında konuşun.
- Unutmayın ki, fazla rekabetçi bir ruh hâline bürünürse morali bozulup yenilgiye uğramış hissedebilir. Ona egzersizden daima keyif alması gerektiğini hatırlatın.
- Kızınız bir spor yıldızıyla iletişime geçip egzersiz yaparken ne hissettiğini soracak güveni kendinde bulabilir mi?

Sıra sizde...

Umarız bu kaynak, kızınızın hayatının bu aşamasında hem sizin hem de onun için faydalı olabilmiştir.

Lütfen buradaki aktivite ve önerileri kızınızla da paylaşın ve onunla iletişim kurup, olumlu beden imajı mesajları vermeye çalışırken faydalı olması için eylem listelerimizi aklınızdan çıkarmayın.

En önemlisi, düşünceleri ve hissettikleri hakkında onunla konuşmayı sürdürmeye devam edin. Böylece, aranızda güven inşa ederek, kızınıza, büyümekte olan, eşsiz ve sevilen bir birey olarak saygı duyduğunuzu görmesini sağlarsınız.

Unutmayın ki, ara sıra kapıldığınız endişeler bir yana, küçük kızınızın özgüvenli, bağımsız bir genç kadın olarak mutlu ve tatmin edici bir hayata doğru adım attığını görmek sizin hayatınızda da bir ebeveyn olarak son derece heyecan verici ve tatmin edici bir dönemdir. Siz bu sürecin en vazgeçilmez parçasısınız, öyleyse tadını çıkarın!

Daha fazla bilgi ve destek için
dove.com/selfesteem sitesini ziyaret edin.

Kaynaklar

Kendini sev

Mirror, Mirror – Sosyal Sorunlar Araştırma Merkezi
Dış Görünüş Araştırmaları Merkezi

Beden Odaklı Konuşmalar: İyi hissetmek için kelimelerinizin gücünü kullanın

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

Medya kızınızın güzellik algısını çarpıtıyor mu?

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

Zorbalık: Kızınız görünüşüyle ilgili zorbalığa maruz kalıyor mu?

No Place for Bullying – Ofsted
StopBullying

Kızınızı dengeli ve sağlıklı bir beslenmeden keyif almaya teşvik etmek

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 The British Journal of Psychiatry

Kızınıza fiziksel aktivitenin faydalarını gösterin

Benefits of exercise – NHS choices
Body confidence campaign: progress report 2013 – UK government
Changing the Game for Girls – Women's Sport and Fitness Foundation

Kişilerin gizliliğini korumak için hikâyelerdeki insanların isimleri değiştirilmiştir.
Ancak anlattıkları hikâyeler kesinlikle gerçektir.

Diğer kaynaklar ve ilham veren hikayeler

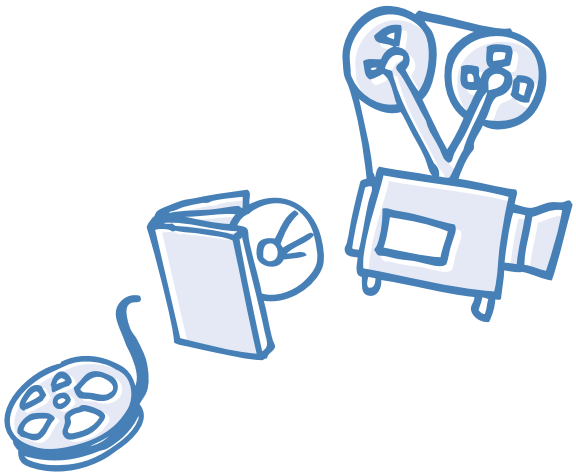
Filmler – kızınız için

Brave

(2012) (ABD: PG) – Merida İskoçyalı bir prensestir, ancak annesi ona, çok sevdiği okçuluğu ve ata binmeyi prenseslerin yapamayacağını ve evlenmesi gerektiğini söyler. Merida annesine meydan okumaya karar verir ama işler planladığı gibi gitmez ve her şeyi tekrar yoluna koymak için harekete geçmesi gerekir.

Inside Out

(Haziran 2015) (ABD: PG) – Babasının yeni bir işe başlamasıyla başka bir eve taşınmak zorunda kalan Riley, San Francisco'daki yeni hayatına alışmakta zorlanır. Duygularının yardımıyla (Neşe, Korku, Öfke, Tiksinti ve Mutsuzluk) yeni bir şehirdeki yeni bir okula alışma mücadelesi verirken ergenliğe geçişin inişli çıkışlı yollarından ilerler.



Belgeseller – sizin için

America The Beautiful

(2007) (ABD: PG-13) – Amerika'nın güzellik saplantısını ele alan belgesel, 12 yaşındaki bir mankenin moda sektöründe büyürken yaşadığı hayata odaklanıyor. Ayrıca, estetik cerrahi, ünlü hayranlığı, rötuşlu reklam imajları ve insanların yaşadığı güvensizliklere de değiniyor.

America the Beautiful 2: The Thin Commandments

(2011) – Bu kez, 'America The Beautiful' ekibi Amerika'daki kilo sorununu ele alıyor. Amerikalıların kilo takıntısını, yemeklerle olan farklı ilişkiler, diyet furyaları ve bu alanda uzman doktorların görüşleri bağlamında inceliyor.

Beauty Mark

(2008) – İzlerken hem güldüren hem de öfkelendiren bu belgesel, dünyada bir numaralı eski triatlon sporcusu ve psikoterapist Diane Israel'in gözünden, güzellik algımızı şekillendiren güçleri endişe verici boyutlarıyla ele alıyor. Diane Israel, diğer spor şampiyonlarıyla, vücutçularla, mankenlerle ve şehirli gençlerle benlik imajı hakkında sohbet ederken kendi hikâyesini de anlatıyor.

Miss Representation

(2011) – Oyuncu ve aktivist Jennifer Siebel Newsom'ın yönetmenliğini yaptığı belgesel, dünya çapında, yüksek pozisyondaki kadınların sayılarının, erkeklere oranla bu kadar az olmasının ardındaki gerçekleri açığa çıkarıyor. Ayrıca, toplumdaki 'kadınlar nasıl görünmeli' söylevini şekillendirmede medyanın oynadığı kilit rolü ve bunun, genç kızların özgüvenlerini ve kendine inanma duygularının üzerinde bıraktığı etkiyi inceliyor.

Diğer kaynaklar ve ilham veren hikayeler
(devamı)

Kitaplar – sizin için

Survival of the Prettiest: The Science of Beauty

(1999) Dr. Nancy Etcoff, Estetik ve Sağlık Programı, Psikiyatri Bölümü, Harvard – Erkekler neden sarışınları tercih eder? Kadınlar dudaklarını neden kırmızıya boyar? Erkekler neden V şeklinde vücut geliştirmek ister? Güzellik nedir?

Bodies

(2009) Susie Orbach – Fat is a Feminist Issue'nun yayınlanmasından 30 yıl kadar sonra gelen bu kitap, beden algımızın benlik algımızın aynası hâline geldiğini öne sürüyor ve bu noktaya nasıl geldiğimizle ilgili temel soruları dile getiriyor.

Skin Deep

(2004) Catherine Barry – Romanda, aradığı mutluluğu ancak güzel ve seksi olursa bulabileceğine inanan genç bir kadının hikâyesi anlatılıyor. Bıçak altına yatarak gerçekten mutluluğa ulaşabilir misiniz?

Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now

(2006) Jessica Weiner – 'Şişman Konuşmaları'nı mercek altına almak ve vücudunuzu hemen şimdi sevmeye başlamak için adım adım bir rehber. Düşüncelerinizi, dilinizi ve davranışlarınızı değiştirerek bedeninizi daha çok takdir edebilirsiniz.

Kitaplar – kızınız için

Ask Elizabeth

(2011) Elizabeth Berkley – Saved by the Bell'deki Jessie Spano ve Showgirls'deki Nomi Malone rolleriyle tanınan aktris, aynı zamanda Ask Elizabeth kampanyasının da yaratıcısı. Büyümenin zorluklarını tüm yönleriyle ele alan bu kitabı oluştururken yürüttüğü kampanyadan faydalanıyor. Kitap, gerçek hayattaki gençlerin öneri ve deneyimlerini paylaştığı notların bir araya getirildiği koleksiyon defteri niteliğinde. Elizabeth Berkley uzmanlarla beraber, genç kızlara cinsellik, beslenme, beden imajı, kişisel ilişkiler ve fit olmakla ilgili tavsiyeler veriyor.

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

(2006) Audrey D Brashich – Yazar, medyanın ve popüler kültürün, genç kızların beden algısı üzerindeki etkilerini derinlemesine inceliyor. Kızların kendilerini, son derece şişirilmiş, gerçek dışı beden imajlarıyla nasıl kıyasladıklarını ve nasıl bunlara özendiklerini vurgulayan Brashich, başkaları tarafından tanımlanan bu güzellik kurallarından kurtulabileceğimizi ve kendimizi olduğumuz gibi sevebileceğimizi savunuyor.

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

(2007) Nancy Amanda Redd – Redd, kızların utanabilecekleri veya aileleriyle ya da bir doktorla konuşmaya çekinebilecekleri beden meselelerini ele alıyor. Kitap, sivilceden kiloya kadar, bir kızın özgüvenini zedeleyebilecek pek çok soruna değiniyor. Buna ek olarak, değişik vücut şekilleri ve değişik bedendeki kadınların rötuş görmemiş fotoğraflarına yer vererek, 'normal' diye bir şeyin olmadığını, her türlü farklı vücut şeklini memnuniyetle benimsememiz gerektiğini vurguluyor.

Diğer kaynaklar ve ilham veren hikayeler
(devamı)

İş Ortaklarımız

World Association of Girl Guides & Girl Scouts

Dove, kızlar için görünüşle ilgili endişelerden özgür bir dünya yaratma vizyonunun bir parçası olarak World Association'la güçlerini birleştirdi. Hedefimiz, 2016'nın Mart ayına kadar özgüven eğitimleri ile 3,5 milyon kıza ulaşmaktı. Birlikte, dünyanın dört bir yanındaki kızlar için yepyeni bir özgüven geliştirme hareketi olan **Free Being Me'yi** başlattık. Daha fazlası için siteyi ziyaret edin.

www.free-being-me.com

Notlar

Dove
özgüven
projesi