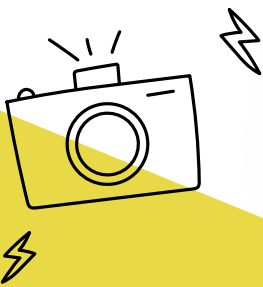


Dove
ai încredere
în tine



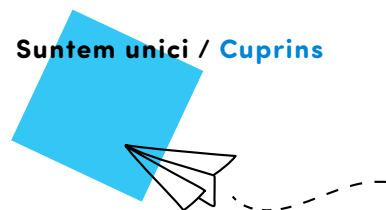
suntem unici

Ghidul părintelui pentru
creșterea încrederii
adolescenților în propria
înfățișare





Cuprins



Avem o misiune

2

Despre această resursă

4

1. Învăță să te apreciezi

5

Puterea exemplului – tehnici de reducere a autocriticii și de creștere a stării interioare de bine.

2. Discuții despre aspectul fizic: Folosește-te de puterea cuvintelor pentru a te simți bine.

7

Eliminați discuțiile legate de înfățișarea fizică și alte aspecte autocritice pentru a începe o conversație mai pozitivă.

3. Percepția fetei dumneavoastră este influențată de mass-media?

13

Arătați-i fiicei dumneavoastră adevărul din spatele imaginilor din mass-media, reviste, mediul online și platformele sociale.

4. Eu, cu adevărat: Activitate pentru celebrarea frumuseții interioare a fiicei dumneavoastră

16

Fiți creativă în această activitate cu potențial semnificativ de creștere a încrederii în sine.

5. Hărțuirea: Este fiica dumneavoastră tachinată din cauza aspectului ei?

20

Ajutați-vă fiica să gestioneze tachinările și hărțuirea din partea colegilor.

6. Tachinarea în familie: Când ironia în familie devine hărțuire?

24

Aveți grijă la micile „înțepături” bine-intenționate - pot fi dureroase.

7. Dicționarul părinților: Cum să fie îmbunătățită comunicarea între părinți și fiice

27

Acest mini-ghid vă va ajuta fiica adolescentă să depășească barierele în comunicarea cu dumneavoastră.

8. Atitudinea față de mâncare: Cum să vă încurajați fiica să se bucure de o dietă sănătoasă și echilibrată

31

Mențineți o relație pozitivă și sănătoasă cu mâncarea.

9. Arătați-i fiicei dumneavoastră beneficiile activității fizice

34

Încurajați-vă fiica să facă mișcare și să descopere senzația de bine.

Pentru dumneavoastră

37

Referințe

39

Alte resurse și materiale informative

40

Avem o misiune



Dove are misiunea de a-i încuraja pe tineri să se gândească în mod pozitiv la aspectul propriu, permițându-le astfel atingerea potențialului lor maxim în viață. Mai mult de jumătate din fetele de pe glob au un nivel redus al încrederii în propriul aspect, iar dintre acestea, 8 din 10 evită anumite activități uzuale - de la contactul cu prietenii sau familia până la implicarea în activități sportive sau cluburi - deoarece nu au o părere bună despre aspectul propriu.

Stimă de sine: atitudinea pe care o proiectăm asupra noastră și a valorilor noastre

Încrederea în propria înfățișare: modul în care ne gândim și ne raportăm la aspectul nostru și felul în care ne comportăm ca rezultat al acestuia



De aceea, în 2004 am creat programul Dove - Ai încredere în tine pentru a oferi sprijin părinților, mentorilor și educatorilor în vederea transmiterii unui mesaj pozitiv și pentru a ne asigura că următoarea generație se va dezvolta fericită și împlinită, eliberată de povara insecurității creată de presiunile asociate unui aspect fizic ideal.

Această broșură a fost scrisă de către experți în domeniu, și este creată pentru părinți, de către părinți. Sperăm că sfaturile și activitățile descrise în următoarele pagini vă vor ajuta să vă sprijiniți fiica pentru ca aceasta să-și poată vedea frumusețea sa unică și să-și descopere încrederea necesară pentru a străluci. Vizitați dove.com/ro/incredereintine pentru mult mai multe articole, sfaturi și tehnici de sprijin pentru a vă ajuta fiica să-și atingă potențialul său maxim.



Avem o misiune: de a ajuta mai mult de

40 de milioane

de tineri de pe mapamond să-și dezvolte încrederea și stima de sine prin programul educational Dove - Ai încredere în tine.

Pentru fiicele noastre - frumoasele tinere femei de mâine.

Adaptarea pentru lucrul cu băieții

„Suntem unici” are rezultate optime în lucrul cu fetele, dar și pentru băieți este util și distractiv. Acesta poate fi adaptat oricărui context socio-cultural, deoarece participanții învață despre aspectul fizic ideal și despre alte concepte în contextul experiențelor proprii. Același lucru este valabil și pentru băieți. Cel mai important aspect de reținut este menținerea unui dialog deschis și crearea unui spațiu sigur în care fiica sau fiul dumneavoastră să poată explora aceste subiecte.

În mod alternativ, puteți utiliza resursele atelierului „Am încredere în mine” din programul Dove - Ai încredere în tine. Acesta este atelierul nostru pentru școli, dezvoltat pentru utilizarea în grupuri mixte.

Resursele atelierului „Am încredere în mine” pot fi descărcate gratuit de la adresa dove.com/ro/incredereintine.



Despre această broșură

Ca părinți, ne dorim tot ce e mai bun pentru fiicele noastre - să fie fericite, sănătoase și pline de încredere.

Însă aceasta e mai ușor de zis, decât de făcut, în special în perioada adolescenței și preadolescenței, când corpurile lor se modifică, încrederea în sine este fragilă și încearcă să facă acea tranziție dificilă de la copilărie.

Cum vă puteți ajuta fiica să mențină o atitudine pozitivă față de propria înfățișare? Cum să-și găsească propriul sens când lumea ei este plină de imagini nerealiste ale aspectului fizic ideal - frumusețea „impecabilă” și mesaje restrictive despre stilul de viață „perfect”? Cum o puteți ajuta să gestioneze momentele dificile ale vieții de adolescent, precum hărțuirea legată de aspectul fizic sau cum o puteți ajuta să mănânce sănătos și să se bucure de activitățile fizice, fără evitarea discuțiilor pe tema alimentației și a aspectului fizic?

În crearea materialului „Suntem unici” am colectat sfaturi referitoare la abordarea unor subiecte cheie despre care știm că afectează stima de sine și încrederea în propria înfățișare a fetelor, de la mass-media, presiunea grupului și cea socială și până la tachinarea și hărțuirea lor din cauza aspectului fizic. Am colaborat cu experți în psihologie, imagine corporală, stimă de sine, probleme nutriționale și mass-media pentru a crea o resursă centrată pe sfaturi și acțiuni pentru dumneavoastră.

Utilizați articolele și activitățile din acest ghid pentru a putea identifica orice problemă legată de stima de sine pe care credeți că ar putea-o avea fiica dumneavoastră și începeți abordarea acestora. Fiecare secțiune include o listă de acțiuni – indicatori pentru a vă ajuta să faceți schimbări pozitive sau pentru a iniția discuții cu fiica dumneavoastră în privința lucrurilor care o

supără sau a mesajelor contraproductive pe care le primește. Cercetările noastre ne arată că prin informarea și acționarea asupra problemelor descrise în această broșură, veți avea un impact pozitiv semnificativ în privința stimei de sine a fiicei dumneavoastră.

Vom începe cu cea mai importantă sursă de influențare în acest proces: dumneavoastră. Unii oameni sunt surprinși să afle că și în prezent, părinții rămân principalul model comportamental în viața fiicelor lor. Ținând cont de acest lucru, aveți responsabilitatea de a oferi cel mai bun exemplu, învățând la rândul dumneavoastră să vă apreciați.

Articolele din acest ghid, alături de multe alte sfaturi de la experți pe diferite subiecte ce afectează tinerele fete, dar și materiale video și activități pe care le puteți parcurge cu fiica dumneavoastră, sunt disponibile online.

dove.com/ro/incredereintine



Cum se utilizează acest ghid

Acest ghid este compus dintr-o serie de articole ce acoperă principalele subiecte despre care știm că afectează stima de sine a fetelor. Fiecare articol începe cu o introducere asupra temei și a relevanței acesteia. Apoi, pentru a vă putea ajuta să faceți schimbări practice, am creat cu experții noștri o listă de acțiuni, idei pentru creșterea încrederii în propria înfățișare. În final, am adăugat secțiunea „Să începem!” pentru a vă oferi câteva repere de la care puteți începe chiar azi discuția. De ce să mai așteptăm până mâine?

DECI, SĂ ÎNCEPEM!

1. Să învățăm să ne autoapreciem

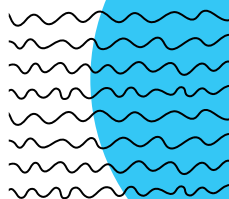
Autocritica este des întâlnită în rândul adolescentelor - de câte ori nu v-ați rugat fiica să nu se mai subaprecieze? Însă uneori și părinții au un nivel redus al stimei de sine, fiind astfel posibil ca și dumneavoastră să contribuiți la aceste obiceiuri dăunătoare prin exemplul pe care i-l dați criticându-vă mereu. V-ați suprins vreodată în oglindă nemulțumiți și plângându-vă de cum arătați? S-ar putea să nici nu realizați acest lucru, însă probabil că fiica dumneavoastră o va face.

Încrederea în propria înfățișare începe cu autoaprecierea.

Aproape 80% din femei sunt nemulțumite cu imaginea pe care o văd în oglindă, conform raportului „Mirror, Mirror”, publicat de către Social Issues Research Centre, din Oxford, Anglia. Îngrijorător este faptul că, așa cum arată o cercetare recentă a Centre for Appearance Research de la University of the West of England, fetele cu mame care sunt nemulțumite de propriile corpuri vor avea, mai mult ca sigur, probleme legate de încrederea în propria înfățișare.

Schimbarea modului în care ne privim pe noi înșine nu este ușoară, însă vestea bună este că există câteva tehnici ce vă pot ajuta să vă creați o imagine mai bună despre corpul dumneavoastră. La rândul ei, fiica dumneavoastră va sesiza atitudinea pozitivă pe care o manifestați în acest sens.

**Dacă vreți ca fiica
dumneavoastră să crească
având încredere în corpul ei și
un puternic sentiment al stimei
de sine, puteți face un lucru
extrem de simplu:
autoapreciați-vă.**



Autoaprecierea

Listă de acțiuni:

Simțindu-vă mai bine cu dumneavoastră înșivă prin construirea încrederii în propriul corp este unul dintre cei mai importanți pași pentru a vă ajuta fiica să-și cultive propria sa încredere. Utilizați lista noastră de acțiuni creată de Dr. Susie Orbach, renumit psihoterapeut și activistă pentru drepturile femeilor, pentru a reduce nivelul autocriticii.

Să ne întoarcem în timp.

Uitați-vă la fotografii cu dumneavoastră în care vă place cum arătați, de acum câțiva ani. Ați putea realiza astfel că, deși la momentul respectiv nu erați satisfăcută de corpul dumneavoastră, de fapt arătați foarte bine. Acesta este un exercițiu util pentru a vă accepta și a vă bucura de corpul dumneavoastră așa cum este.

Acordați-i corpului dumneavoastră credit pentru toate lucrurile trăite:

Aduceți-vă aminte că acesta a trăit, a lucrat și, aproape cu siguranță, a născut. Ați adus pe lume un copil și ați trăit sau ați înfruntat diferite probleme. Este natural ca odată cu vârsta, corpurile să ni se modifice. Corpul dumneavoastră e ceva uimitor.

Nu vă comparați cu fotomodele sau actrițe:

Reamintiți-vă că imaginile din reviste, mediul online și platformele sociale sunt adeseori retușate digital în moduri extraordinare. Acestea nu reprezintă neapărat imagini ale unor femei sau bărbați reali.

Reconectați-vă cu propriul corp:

Faceți timp de 15 secunde câteva mișcări de rotație ale gâtului și îndreptați-vă coloana. Luați o pauză și apoi faceți câteva exerciții de respirație profundă, concentrându-vă pentru a vă simți puterea corpului.

Doar vibrații pozitive:

Discutați cu fiica dumneavoastră despre aspectele legate de stilul fiecăreia și despre lucrurile pe care le apreciați una la cealaltă. Remarcați doar aspectele pozitive și încercați să dați exemple specifice. Ascultați calitățile pe care vi le admiră fiica dumneavoastră și aduceți-vă aminte de acestea când aveți nevoie de un plus de încredere.

SĂ ÎNCEPEM!

- > Explorați cu fiica dumneavoastră modul extrem de facil în care poate fi retușată digital o imagine - și conștientizați de ce nu există frumusețea perfectă.
- > Vorbiți cu fiica dumneavoastră despre cum vă raportați la propriul corp. Încercați să mențineți o atitudine pozitivă, feriți-vă de autocritică.
- > Alegeți cu fiica dumneavoastră un cuvânt care să semnaleze când vă manifestați negativ la adresa dumneavoastră. Aceasta vă va ajuta pe amândouă să rămâneți ancorate în realitate și va contribui la creșterea încrederii fiicei dumneavoastră în propriul corp.

2. Discuții despre propriul corp: Folosiți-vă de puterea cuvintelor pentru a vă simți bine

Să discutați despre greutatea dumneavoastră sau să vă plângeți despre cum vă stă părul ar părea o cale bună de-a stabili o legătură cu fiica sau prietenele dumneavoastră, însă trebuie să luăm în calcul și efectele secundare ale unei astfel de abordări. Nu mai discutați despre înfățișarea fizică - și alte moduri negative de autocritică - și începeți un nou fel de conversație, marcată de pozitivitate. Veți remarca ce diferență în bine vă va aduce amândurora.

În prietenii dintre femei, discuțiile despre corpurile noastre sunt ca o regulă nescrisă: Le avem în mod automat și constant. Știți cum se întâmplă: „Mă simt grasă în blugii ăștia”, „M-am îngrășat prea mult” sau „Vai, tenul meu arată groaznic azi!”

Învățați-vă fiica să vorbească la modul pozitiv despre corpul ei.

Dacă dumneavoastră nu vă exprimați în acest fel negativist, sunteți parte a unei minorități. Un studiu recent pe studente, publicat de către *Psychology of Women Quarterly*, arată că 93% din ele se angajează în acest tip de comportament, denumit „discuții despre înfățișare”, iar o treime din ele fac acest lucru în mod regulat. De asemenea, studiul arată că cele care se plâng mai des de propria greutate – indiferent care ar fi aceasta – sunt mult mai predispuse la a avea un nivel scăzut de satisfacție în raport cu propriul corp. „Cuvintele pot avea un impact deosebit asupra stimei noastre de sine, iar repetarea constantă a unor



expresii negative despre corpul nostru poate susține ideea că există o singură formă corporală definitorie pentru frumusețe”, explică Jess Weiner, expert în imaginea corporală. „Este un model comportamental pe care trebuie să-l depășim dacă ne dorim ca fiicele noastre să crească având încredere în corpurile lor”.

Concentrați-vă mai puțin pe subiecte legate de înfățișare în discuțiile zilnice.

O simplă discuție de trei minute despre înfățișare poate face femeile să aibă o senzație negativă despre aspectul propriu și să crească nivelul de insatisfacție corporală al acestora, conform cercetărilor publicate în *The International Journal of Eating Disorders*. Reducerea acestor discuții ar trebui să aibă un impact semnificativ asupra modului în care vă simțiți. Concentrându-vă mai puțin pe greutate și forme în discuții, formule de salut și complimentare, puteți scăpa de acest obicei al susținerii implicite a stereotipurilor referitoare la frumusețe.

Aveți grijă la acele complimente dăunătoare.

Discuțiile despre înfățișare nu se referă doar la critici. Discuțiile despre aspectul dumneavoastră, chiar și într-un mod pozitiv, pun un nedorit accent pe anumite trăsături de ordin fizic. Spunându-i unei prietene că arată grozav, și apoi întrebând-o „Ai mai slăbit?” îi veți da impresia că greutatea ei vă interesează, susținând astfel stereotipul conform căreia suplețea înseamnă frumusețe.

Fetele noastre prind din zbor limbajul pe care-l folosim și subiectele conversațiilor în care ne angajăm. În final, ar putea părea că aspectul fizic este principalul criteriu de evaluare atât pentru noi înșine cât și pentru ceilalți. Așa ne dorim să ne învățăm fetele să se autoevalueze?

Dimpotrivă, dorim să ne învățăm fetele că frumusețea e o stare interioară. Dacă punem preț pe noi, nu contează ce spune lumea - putem păși înainte cu încredere.

„Cuvintele pot avea un impact deosebit asupra stimei noastre de sine, iar repetarea constantă a unor expresii negative despre corpul nostru poate susține ideea că există o singură formă corporală definitorie pentru frumusețe”

Jess Weiner
expert în imaginea corporală



Sfaturi pentru tați

Cu toate că nu știți cum e să fii fată, aceasta n-ar trebui să fie o barieră în calea legăturii dintre dumneavoastră și fiica dumneavoastră. Vă doriți ca fiica dumneavoastră să devină o femeie pe deplin încrezătoare – și va avea nevoie ca tatăl ei să fie alături de ea.

Majoritatea bărbaților se simt nesiguri sau chiar se tem să discute cu fiicele lor despre încrederea în propriul corp sau despre aspect. Ei se gândesc adeseori:

„Cum aș putea eu să ajut? Nu mă pricep!”

Nu vă faceți griji că nu aveți toate răspunsurile. Dimpotrivă, îmbunătățiți-vă abilitățile de ascultare și parcurgeți împreună cu ea procesele de rezolvare a problemelor, încurajați-o să vă destăinuie gândurile și încercați să veniți cu soluții. Ghidând-o pentru a crede în propriile ei capacități, o veți ajuta să fie capabilă să înfrunte și alte situații dificile din viață și să-și dezvolte stima de sine.



Listă de acțiuni pentru discuții legate de aspectul fizic:

Câteva trucuri pentru o altfel de
conversație:

- Spuneți-le prietenelor
că v-ați plictisit
să discutați despre
aspectul fizic:**

Fiți extrem de atentă la viitoarea întâlnire cu o prietenă. Dacă aceasta începe o discuție pe această temă, intrați direct în subiect. Spre exemplu, puteți spune „Te apreciez mult și mă doare să te aud vorbind despre tine în acest fel”.

- Schimbați perspectiva
negativă în una pozitivă:**

Faceți-vă un inventar cu privire la propriul corp și gândiți-vă la o afirmație înlocuitoare cu caracter pozitiv pentru fiecare aspect negativ pe care-l discutați uzual. În loc de „grasă”, spuneți „cu forme” sau în loc de „păr care se electrizează” spuneți „voluminos”.

- Asumați-vă o provocare
pentru o săptămână.**

Propuneți-vă ca timp de o săptămână să vă abțineți de la discuții legate de aspectul fizic și de la alte autocritici negative. Comunicați prietenilor și familiei aceasta, pentru a vă putea sprijini în acest demers și poate chiar pentru a-i determina să încerce același lucru.

- Concentrați-vă asupra
discuțiilor plăcute**

Evidențiați beneficiile emoționale și de sănătate pe care le are schimbarea propriului stil de viață. Dacă prietena dumneavoastră a început o nouă dietă, încercați s-o întrebați cum se simte, dacă se simte mai puternică sau dacă doarme mai bine - nu cât a slăbit.

- Apreciați-vă corpul
pentru abilitățile sale:**

Primul pas în direcția dezvoltării stimei de sine și a încrederii este să vă apreciați corpul. Pentru a vă energiza: ieșiți la o plimbare și bucurați-vă de aerul proaspăt, grădiniți sau mergeți la plimbare pe biciclete cu copiii.





SĂ ÎNCEPEM!

- > Arătați și fiicei dumneavoastră lista de acțiuni a capitolului „Discuții despre propriul corp”. Dacă are sentimente negative legate de aspectul său, acesta ar putea fi exact lucrul de care ar avea nevoie pentru a-și crește nivelul încrederii în sine.
- > Folosiți lista ca punct de plecare în vederea schimbării conversațiilor pe care le aveți cu fiica dumneavoastră.
- > Reasigurați-o că vă poate pune oricând întrebări indiferent de ce îngrijorări sau nesiguranțe ar avea legate de corpul ei sau de adolescență, în general.
- > Încurajați-o să facă același lucru cu prietenele ei.

3. Distorsionarea frumuseții

În prezent, în mass-media, imaginile femeilor sunt dramatic retușate, astfel încât poate părea că frumusețea este un lucru din ce în ce mai puțin probabil de atins. Ajutați-vă fiica să reziste influenței mass-media și să vadă adevărata imagine.

Sunteți îngrijorată că așteptările fiicei dumneavoastră în privința aspectului ei sunt nerealiste? Nimic surprinzător. Iată un studiu publicat în *Psychology Today*, denumit *Ads Everywhere*:

În prezent adolescenții sunt bombardati cu peste

5.000

de mesaje publicitare zilnic.

Aceste așteptări pot veni nu doar prin expunerea la TV și reviste, cât și prin interacțiunea cu website-uri, bloguri, platforme sociale, videoclipuri muzicale, filme sau telefonul mobil. Modul în care sunt portretizate femeile și fetele în aceste mesaje, atât prin texte cât și prin imagini, are un impact deosebit asupra modului în care ele se percep și asupra aspirațiilor lor.

Legătura dintre mass-media și nivelul scăzut al stimei de sine.

Suținerea constantă a conceptului de „femeie

perfectă” are un impact direct asupra încrederii unei fete în propriul corp. În plus, studiul publicat în 2012 de către Girlguiding, denumit *Girls' Attitudes Explored* a descoperit că...

66% din fete

cred că modul în care sunt prezentate în mass-media femeile este motivul pentru care fetele recurg la diete.



Cercetările pe tema aspectului fizic ale MediaSmarts, o organizație din domeniul informării referitor la mass-media, arată că răsfoitul revistelor pentru doar 60 de minute poate reduce nivelul stimei de sine pentru mai mult de

80% din fete.

În sondajul „Pretty as a Picture” efectuat în Marea Britanie de către organizația Credos, participanții au fost de acord cu afirmația „Prin expunerea la reclame cu fotomodele slabe, sunt mult mai critică față de modul în care arăt și mă face să vreau să slăbesc/să țin o dietă.”

Cum ne este modificată percepția frumuseții prin retușarea imaginilor.

Majoritatea fotografiilor cu femei pe care le vedem în mass-media nu sunt doar rezultatul machiajelor elaborate și al iluminării inteligente din ședințele foto, dar și al unei atente editări digitale pe computer înaintea publicării – retușarea. Nu doar petele sau imperfecțiunile sunt retușate. Gâtul și picioarele sunt alungite, sânii sunt măriți, capul este transferat altui corp, pomeții evidențiați și așa mai departe.

Adesea, schimbările sunt atât de dramatice încât fotomodelul este greu de recunoscut în realitate. Când alăturăm imagini retușate titlurilor care critică femeile care nu se încadrează în această imagine, nerealistă, nu e dificil de sesizat de ce fetele aspiră la obținerea acestui aspect fantezist, retușat.

Claire, mama unei fete de 14 ani, Annie, spune: „Fiica mea citește frecvent reviste pentru adolescenți, iar acolo toate fetele arată impecabil. Cum aș putea s-o reasigur că arată foarte bine așa cum este, când ea trebuie să se compare cu acele imagini?”



76%

din tinere preferă în realitate să vadă imagini naturale sau doar cu retușuri minore, în defavoarea celor retușate și modificate masiv.

Dacă suntem lăsați în pace, ne dorim să arătăm precum noi înșine.

Odată ce va realiza că imaginile din mass-media sunt frecvent retușate și rareori reprezentative pentru realitate, fiica dumneavoastră va începe să vadă prin ele și să-și protejeze încrederea în propriul corp atunci când citește, urmărește sau interacționează cu conținutul mass-media. Ea poate începe să realizeze că nu merită să compare felul în care arată cu acele imagini false, nerealiste pe care le vede atât de des.

Distorsionarea frumuseții

Listă de acțiuni:

Ajutați-vă fiica să vadă dincolo de imaginea retușată a frumuseții.

Priviți fiecare imagine din mass-media cu un ochi critic:

Încurajați-vă fiica să privească în ansamblu imaginile din mass-media. Arătați-i ce înseamnă o privire critică pe care v-ați dori s-o dezvolte și stimulați-o să contribuie cu propriile argumente despre faptul că nu merită să te compari cu imaginile retușate.

Dați dovadă de umor:

Uitați-vă cu fiica dumneavoastră la revistele și emisiunile sale TV favorite și discutați despre orice imagini care par nerealiste sau care au o definiție restrânsă a frumuseții. Chiar ați putea face haz de cele care sunt evident false și care au mesaje critice la adresa aspectului unei femei.

Să înțelegem procesul de retușare al imaginilor:

Vorbiți cu fiica dumneavoastră despre cine ar putea fi implicat în crearea acestor „imagini”, de la stilști și makeup artiști la fotografi.

Utilizați exemple pozitive:

Găsiți resurse media pozitive centrate pe abilitățile și forța femeilor, nu doar pe aspectul lor și oferiți-i aceste resurse fiicei dumneavoastră.

SĂ ÎNCEPEM!

- > Purtați o discuție despre distorsionarea frumuseții cu fiica dumneavoastră. Obiectivul nu este de a o face să nu mai urmărească programele TV, revistele sau blogurile preferate, ci doar de a-i reaminti despre cele discutate. Periodic, reluați acest subiect.
- > Încurajați-vă fiica să discute cu prietenele sale despre acest subiect sau să-l prezinte într-un proiect școlar.
- > Fiica dumneavoastră este suficient de încrezătoare să-i scrie editorului revistei preferate pentru a-l întreba despre cum sunt retușate imaginile femeilor din aceasta?
- > Fiica dumneavoastră are un blog, profil de Instagram, Pinterest sau altă platformă socială pe care poate evidenția acest aspect pentru alții?

4. Eu, cu adevărat: Activitate pentru celebrarea frumuseții interioare a fiicei dumneavoastră

În societatea actuală a devenit un obicei ca oamenii să vorbească negativ despre ei înșiși. Acest aspect este, în special, valabil atunci când critica aspectului propriu este o cale de a exprima o tulburare emoțională. Uneori când se simt triste, singure sau lipsite de energie, fetele exprimă aceasta drept „sunt grasă” sau „sunt urâtă”. Însă a fi gras sau urât nu sunt sentimente, iar un asemenea mod de exprimare dăunează vocabularului emoțional al fetei și pune un accent nedorit pe aspectul ei.

Rugați-vă fiica să scrie despre ea, despre familia ei și despre talentele ei, pentru a-și descoperi frumusețea interioară.

Fiica dumneavoastră poate învăța să-și exprime încrederea în sine.

Discuțiile negative despre propriul corp conduc la senzația că e nepoliticos să accepți un compliment sau la aceea că a vorbi despre calitățile noastre înseamnă laudă de sine sau vanitate. Însă, recunoașterea propriilor talente și a ne permite valorizarea acestor caracteristici sunt importante pentru dezvoltarea pozitivă a stimei de sine. De aceea am creat activitatea „Eu, cu adevărat” - pentru a o ajuta pe fiica dumneavoastră să fie încrezătoare în puterea și abilitățile sale și să aprecieze aceste talente și la prietenii ei.

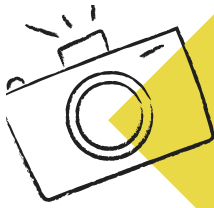
EU, CU ADEVĂRAT INSTRUCȚUNI ACTIVITATE



Utilizați această activitate practică și distractivă pentru a vă ajuta fiica să verbalizeze lucrurile pe care le iubește la ea și care o definesc ca om.

- 1** Rugați-vă fiica să aleagă o fotografie cu ea care îi place și să o printeze.
- 2** Utilizați formatul alăturat sau o coală de hârtie pe care lipiți fotografia.
- 3** Citiți cu atenție fiecare din cele patru afirmații și ajutați-vă fiica să-și gândească răspunsurile.
- 4** Încercați să completați împreună spațiile goale. Dacă nu poate găsi cuvintele adecvate, se poate exprima prin desen.
- 5** Când posterul este gata, îi puteți sugera fiicei dumneavoastră să împărtășească această activitate cu prietenele ei pentru a le încuraja să gândească pozitiv despre lucrurile care le fac unice?

Eu, cu adevărat



Sunt unică în atât de multe feluri.

Acestea includ:

3 lucruri pe care îmi place să le fac :

1

2

3

3 lucruri la care sunt bună:

1

2

3

Lucruri care mă fac să mă simt mândră de mândră de familia mea:



Eu, cu adevărat**Listă de acțiuni:** **Încurajați-vă fiica să vorbească despre ceea ce o face unică.**

Într-o lume dominată de trenduri și stereotipuri este important ca fiica dumneavoastră să realizeze că frumusețea nu se definește *prin aspect* – este despre felul *în care se simte*. Încurajați-o să-și recunoască și să verbalizeze toate lucrurile extraordinare care o fac să fie ea însăși.

 Complimentați-vă regulat fiica:

Discutați cu fiica dumneavoastră despre lucrurile care o interesează și despre lucrurile la care este bună. Complimentați-o fără a vă lega de aspect, pentru a învăța să-și valorizeze realizările și personalitatea, dincolo de aspectul exterior.

 Oferiți-i un bun exemplu:

Utilizați vocabularul emoțional adecvat pentru a vă exprima sentimentele – spre exemplu, „Mă simt obosită” sau „Mă simt stresată,” nu „Mi-am ieșit din formă.” Provocați-vă fiica să se exprime mai precis dacă o auziți descriindu-și emoțiile astfel.

SĂ ÎNCEPEM!

- > Vorbiți cu fiica dumneavoastră despre activitatea „Eu, cu adevărat”. Cum se simțea la începutul acesteia? I-a fost greu să se gândească la răspunsurile pentru afirmații? Cum s-a simțit la terminarea activității? E vreo schimbare în modul în care se gândește la ea însăși? Vă poate explica această schimbare?
- > Încurajați-vă fiica să povestească despre această activitate prietenelor ei.

5. Hărțuirea: Este fiica dumneavoastră tachinată sau hărțuită din cauza aspectului ei?

De la tachinarea răutăcioasă la hărțuire, cum vă puteți ajuta fiica să navigheze prin acest teren minat al emoțiilor.

Hărțuitorii sunt complet neoriginali în privința insultelor. Care erau cele mai comune tachinări sau hărțuiri când erai tânără? Aragaz cu patru ochiuri, pistruiata sau grăšana.

Este extrem de probabil ca acele tachinări din copilărie să fi fost legate de aspect. Din păcate pentru fiicele noastre, nu s-au schimbat prea multe în acest sens. Un studiu din Anglia arată că cel mai comun tip de hărțuire pentru elevii de azi este legat de aspectul exterior. În școlile primare, hărțuitorii se bazează pe particularități fizice precum părul creț, înălțimea sau greutatea corporală. În licee, sunt atacate noi aspecte exterioare: talia, tenul, coafura sau stilul personal ce poate fi neconform cu cele mai recente mode.

În primul rând trebuie să înțelegem ce definim prin „hărțuire”. Fetele și băieții se ceartă, se tachinează și se persiflează cu prietenii. Hărțuirea e altceva. Website-ul guvernamental StopBullying din SUA definește hărțuirea drept „un comportament agresiv, nedorit, ce implică o balanță de putere reală sau percepută”. Hărțuirea include acțiuni precum amenințările, împrăștierea de zvonuri, atacarea verbală sau fizică a unei persoane și excluderea deliberată dintr-un grup a cuiva.



De ce hărțuitorii se concentrează pe aspect.

„Acesta este un stadiu în care tinerii descoperă cine sunt și experimentează moduri de-a se exprima. Aspectul are o mare pondere în acest proces”, explică Liz Watson, expert în cazurile de hărțuire din Anglia, consilier pentru adolescenți și părinți în acest domeniu. „Adolescenții își exprimă personalitatea prin aspect și învață despre cum reacționează societatea la aceasta”.

Ajutați-vă fiica să gestioneze situațiile de hărțuire.

S-ar putea să ajungeți la disperare încercând să găsiți cea mai bună cale de-a deschide discuția cu fiica dumneavoastră, de teamă ca ea să nu se retragă și mai mult. Însă, Watson ne spune că cel mai bun lucru este să discutăm deschis. „Nu trebuie să începeți neapărat prin a menționa hărțuirea,” ne sfătuiește ea. „Mai degrabă, încercați ceva de genul *Îmi fac griji despre tine. Cred că ești nefericită*”.

Sau puteți iniția o discuție într-un mod mai neutru, întrebând-o despre cum i-a fost ziua, incluzând momentele care i-au plăcut și/sau care au tulburat-o. Spre exemplu: *Ce lucru bun ți s-a întâmplat azi? S-au întâmplat și lucruri rele? Ai mâncat cu prietenii la prânz? Cum a fost în autobuz?*

Aceste întrebări ar putea s-o ajute să vi se deschidă. Puteți să-i transmiteți și că n-o să aibă probleme și că sunteți alături de ea pentru a o ajuta, dar explicați-i că pentru aceasta trebuie să știți exact care e situația. Dacă insistă că nu s-a întâmplat nimic, nu o presați. În schimb, fiți atentă la reapariția oricăruia dintre semnalele menționate anterior.

A fi prezentă.

Gestionarea problemelor de hărțuire este de durată, așadar, acționați cu răbdare și încercați să înțelegeți prin ce trece fiica dumneavoastră. Arătați-i că sunteți acolo pentru a o sprijini și reasigurați-o că nu trebuie să-și schimbe aspectul - împreună puteți găsi o cale de a aborda problema.

CARE SUNT SEMNELE**HĂRȚUIRII?**

Experții recomandă să fim în alertă legat de următorii indicatori ai hărțuirii.

- > **Modificări comportamentale sau ale stării emoționale:** A devenit brusc mai retrasă sau mai agresivă ca de obicei?
- > **Semne fizice:** Răni inexplicabile, precum julturi sau vânătăi, haine rupte.
- > **Evitarea școlii:** Se scuză și simulează boala.
- > **Lipsa interesului:** În special în privința lucrurilor ce în mod normal îi fac plăcere.

Alte aspecte de urmărit, ce pot indica faptul că e hărțuită, în special din cauza aspectului.

- > **Modificarea felului în care se îmbracă sau alte schimbări mai radicale:** Spre exemplu, nu mai poartă ochelari sau își tunde părul.
- > **Încercări de a-și ascunde formele:** Purtatul hainelor largi care îi maschează conturul corpului.

Desigur, multe dintre aceste semne sunt normale în adolescență, ceea ce face dificilă stabilirea adevărului dacă nu este deschisă cu dumneavoastră.

Lista de acțiuni pentru contracararea hărțuirii:

Arătați-i fiicei dumneavoastră că nu e singură.

Vorbiți-i despre propria experiență a adolescenței. Poate că ați fost tachinată despre o anumită caracteristică ce acum vă conferă o particularitate unică.

Lucrați împreună.

Ajutați-o să dezvolte o strategie de gestionare a hărțuirii, dar asigurați-vă că aveți acordul ei pentru fiecare etapă a planului.

Reasigurați-o.

Spuneți-i că nu e nimic în neregulă cu felul în care arată și că o admirați pentru ceea ce o definește ca om.

Explicați-i:

Ajutați-o să înțeleagă motivele pentru care unii oameni îi hărțuiesc pe alții. În anumite cazuri, hărțuitorii se simt încurajați de anonimitatea din platformele social media. De asemenea, este important să-i reamintiți că e bine ca în momentele neplăcute din mediul online să se îndepărteze pur și simplu de calculator. În alte situații, hărțuitorii pot avea probleme în familie sau alte probleme care-i fac să reacționeze violent în exterior. Dacă fiica dumneavoastră se concentrează pe comentariile negative de la hărțuitori, ajutați-o să-și creeze un set de declarații interioare ce reduc sau contracarează impactul acelor comentarii. Ajutați-o să vadă că toți membrii familiei sunt bucuroși să contribuie la dezvoltarea încrederii ei în sine și să manifeste empatie față de alte persoane, mai puțin norocoase.

Confirmări.

Validați sentimentele fiicei dumneavoastră. Dacă ea se simte subminată de tachinările, gesturile sau comportamentul altor persoane, are dreptate, indiferent de cum ar putea părea acest lucru din exterior. Nu-i spuneți că aceasta nu se întâmplă sau că ar trebui să ignore problema. Ascultați-o și aveți încredere în ce vă povestește.

Schimbați ceva:

Dacă hărțuirea are loc în cercul ei de prieteni, încurajați-o să-și facă prieteni noi.

Identificați tiparele.

Aflați unde și când are loc hărțuirea. Dacă este hărțuită în anumite locuri sau în anumite perioade, faceți-o să-și dea seama de asta și să le evite sau să-și roage prietenele s-o însoțească în acele momente.

Spuneți-i să vorbească cu un profesor.

Dacă hărțuirea are loc la școală și nu poate rezolva singură problema, ajutați-o să capete curaj pentru a discuta cu dirigintele. Cel mai bine este ca mai înainte de orice să vorbească cu dirigintele clasei și abia apoi să întreprindă alte acțiuni, dacă mai sunt necesare.

Luați legătura cu școala.

Dacă nu e dispusă să se adreseze dirigintelui, discutați dumneavoastră cu acesta. Majoritatea școlilor au strategii anti-hărțuire și vor ști cum să abordeze situația. Pentru a nu se simți trădată, asigurați-vă că fiica dumneavoastră știe cu cine plănuiți să discutați și ce intenționați să faceți.

Gândiți-vă dacă și când este cazul să vă implicați.

Ar putea fi mult mai bine dacă fiica dumneavoastră ar putea gestiona independent problema, beneficiind de sprijinul dumneavoastră constant.

Dați-i puterea.

Sunt multe motive pentru care oamenii hărțuiesc. Poate la rândul lor au fost hărțuiți sau au un nivel redus al stimei de sine. A încerca să înțelegi situația unui hărțuitor și în final a-l confrunta este cea mai bună cale de acțiune. Pentru aceasta e nevoie de curaj, însă succesul îi va aduce o extraordinară creștere a stimei de sine. Acest lucru poate transforma o experiență negativă într-una cu adevărat împuternicitoare.

Elemente ajutătoare.

Căutați sfaturi pe website-uri anti-hărțuire specializate ce oferă sprijin tinerilor de vârsta ei sau discutați cu un consilier care o poate ajuta să-și îmbunătățească modul în care se simte și dezvoltați strategii de gestionare a situației.



SĂ ÎNCEPEM!

- > Mențineți în permanență deschise liniile de comunicare cu fiica dumneavoastră pentru ca ea să vă poată vorbi despre ce i se întâmplă. Mai știe și alte fete care au avut experiențe similare? Ele ce au făcut?
- > Indiferent de cauzele hărțuirii, reamintiți-vă s-o reasigurați că nimic din ce se întâmplă nu e din vina ei și că sunteți alături de ea, oferindu-i tot sprijinul.
- > Ajutați-o să înțeleagă că în anumite situații, lucrurile pe care le vânează hărțuitorii ar putea reflecta anumite insecurități ale lor. Este important ca fiica dumneavoastră să nu uite că mulți dintre colegii ei – chiar și hărțuitorii – pot trece prin aceleași îndoieli și insecurități și că nu este singură.
- > Ar ajuta-o discuțiile cu alte persoane în situația ei, pe un forum online dedicat?



6. Tachinarea, în familie: Când ironia în familie devine hărțuire?

Glumele și tachinarea în jurul mesei din bucătărie sunt comune în majoritatea familiilor, însă când sunt atinse corzi sensibile aceasta poate conduce la scăderea nivelului stimei de sine.

Odată cu trecerea la adolescență a fiicei dumneavoastră, ea va deveni în mod natural mai sensibilă la comentarii referitoare la aspect, iar membrii familiei pot să nu realizeze impactul pe care-l au cuvintele lor. Sigur că discuțiile serioase și tachinările cu drag fac parte din ceea ce înseamnă o familie. Acestea le pot ajuta pe fete să-și dezvolte și exploreze propriile opinii și să reziste mai bine criticilor de care vor avea parte în viață. Cu toate acestea, trebuie să vă gândiți bine la ce anume contribuie la întărirea caracterului unei adolescente și la ceea ce-i subminează încrederea în sine.

Sună familiar? Chiar și tachinarea în joacă din partea celor dragi, referitoare la aspect, poate avea un impact profund asupra fetelor, dăunându-le pe termen lung în privința încrederii în sine.



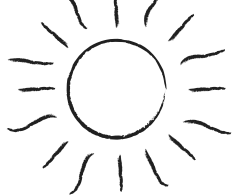
„Nu te-ai săturat încă?”

„În curând ai s-o depășești pe maică-ta!”

„Ah, ce durdulie ești!”

„Nu crezi c-ar trebui să începi să fii atentă la ce mănânci?”





Glumele pot fi dureroase.

„Fetele care sunt supuse criticilor sau tachinărilor legate de aspect de către membrii familiei sunt mai predispuse să încerce să-și controleze greutatea și să mănânce nesănătos, să fie nemulțumite de propriul corp, să se compare cu prietenii, să fie obsedate de aspect, să aibă un nivel mai redus al stimei de sine și să fie mai deprimare decât cele care nu sunt tachinate”, spune psihologul și expertul în imagine corporală Dr. Phillippa Diedrichs.

În opoziție, într-o familie, relațiile calde, de sprijin, au un efect pozitiv asupra copiilor în privința încrederii în propriul corp. Deci, care e cea mai bună cale de-a gestiona situația?

Luați poziție alături de fiica dumneavoastră și trageți o linie.

Gândiți-vă unde separați glumele de tachinările care, chiar fără intenție, pot dăuna încrederii fiicei dumneavoastră în propriul corp. Acționând în această direcție puteți preveni apariția unei probleme în familie.

Primul pas este dezvoltarea unor strategii proactive de gestionare a situațiilor de tachinare în familie pe care fiica dumneavoastră să le utilizeze când se confruntă cu aceasta. Ar putea fi ceva foarte simplu, precum ignorarea comentariilor, sau ceva mai direct, precum

„Fetele care sunt supuse criticilor sau tachinărilor legate de aspect de către membrii familiei sunt mai predispuse să încerce să-și controleze greutatea și să mănânce nesănătos...”

Dr. Phillippa Diedrichs
expert în imaginea corporală



confruntarea persoanei care face remarcile. Spuneți-i persoanei respective cum tachinarea o afectează pe fiica dumneavoastră.

Nancy, mama lui Olivia, de 12 ani, a avut o abordare simplă când membrii familiei au început s-o tachineze pe aceasta pentru că era slăbuță, spunându-i că ar trebui să mănânce mai mult. „I-am asigurat că ea mănâncă potrivit și că acesta este corpul ei. Le-am explicat că tachinarea nu o va ajuta”, spune Nancy. „Apoi am discutat cu Olivia, rugând-o să nu ia în seamă acele comentarii. Am reasigurat-o că atât timp cât e fericită și sănătoasă, asta e tot ce contează”.

Prin recunoașterea faptului că tachinarea legată de aspect este dureroasă, prin descurajarea activă a acestor manifestări și ajutându-vă fiica să dezvolte tehnici de gestionare a acestor situații, veți face un pas important în creșterea ei și în privința protejării încrederii sale în propriul corp.



Tachinarea în familie

Listă de acțiuni:

Iată o listă ce vă poate ajuta să-i țineți sub control pe glumeții familiei pentru ca fiica dumneavoastră să nu se mai simtă ținta lor.

Fiți atentă la comentarii care rănesc.

La întâlnirile de familie fiți atentă la orice comentarii sau discuții cu conotații negative despre greutate, înfățișarea fizică, diete sau aspecte ce o pot jena sau îi pot da idei fiicei dumneavoastră.

Intervenți în discuție și schimbați subiectul.

Încercați să deviați subiectul fără multe discuții - puteți aborda mai târziu persoanele implicate dacă e necesar și asigurați-vă că fiica dumneavoastră știe că acele comentarii nu sunt OK, că e perfectă așa cum e și că dacă vrea să vă vorbească, sunteți acolo pentru ea.

Discutați în particular.

Dacă un membru al familiei continuă să vă tachineze fiica (sau pe altcineva, în prezența ei) despre aspectul sau corpul ei, luați în calcul o discuție particulară cu acea persoană. Nu vă manifestați cu emotivitate și nu confrunțați dur persoana, menținând un limbaj neutru. Uneori, aceste situații trebuie abordate subtil, dar sunt și situații ce reclamă o abordare directă. Abordarea unui adult, membru al familiei, trebuie să difere de cea a unui copil.

Explicați-i situația.

Subliniați importanța evitării discuțiilor despre aspect și punerea accentului pe acesta pentru fete sau rugați membrii familiei să nu comenteze deloc despre aspectul fiicei dumneavoastră.

SĂ ÎNCEPEM!

- > Care sunt cele mai dureroase comentarii dintre cele pe care le fac membrii familiei? Este cu adevărat sensibilă ea la un anumit subiect? Utilizați lucrurile aflate pentru a vă contura discuția cu membrii familiei.
- > Încurajați-vă fiica să vorbească cu prietenele ei. Împărtășirea acestor experiențe face ca, în general, glumele răutăcioase să pară mai puțin dureroase și să fie luate mai puțin personal.
- > Fiica dumneavoastră are curajul de a se adresa celorlalți membri ai familiei pentru a le spune cum o fac să se simtă cuvintele lor?



7. Dicționarul părinților: Cum să fie îmbunătățită comunicarea dintre dumneavoastră și fiica dumneavoastră

Un instrument de traducere pe care să-l utilizați împreună cu fiica dumneavoastră pentru îmbunătățirea comunicării și evitarea neînțelegerilor.

Aveți senzația că vă certați din orice cu fiica dumneavoastră? Comunicarea ar trebui să fie facilă, dar neînțelegerile pot apărea extrem de ușor. Faceți un simplu comentariu legat de un articol vestimentar purtat și dispăre, trântind ușa. O întrebați ce-a mâncat la prânz și o ia ca pe un atac la adresa dietei sale.

În timp ce dumneavoastră doriți doar să-i arătați cât de mult vă pasă de fericirea și starea ei de bine, reacțiile ei sugerează că vorbiți limbi diferite. De aceea, am creat „Ce vrea să spună?! - Dicționarul părinților” special pentru fiica dumneavoastră, pentru a o ajuta să înțeleagă ce vreți să spuneți în fapt.

Arătați-i fiicei dumneavoastră „Dicționarul părinților”. O va ajuta să înțeleagă că nu vreți s-o supărați când vorbiți despre prietenii ei, despre dieta sau viața ei socială, și poate îmbunătăți substanțial comunicarea cu ea.



Ce vrea să spună?!

Ce vor să spună **CU ADEVĂRAT** părinții atunci când spun acele lucruri supărătoare.

Părinții spun:

„Mi-aș dori să nu te mai machiezi atât de mult.”

S-ar putea ca tu să înțelegi:

„Nu ești suficient de mare pentru un astfel de machiaj. Nu vreau ca băieților să le placă de tine.”

Ce vor să spună:

„Ești atât de frumoasă în mod natural. Dacă te machiezi intens, oamenii vor crede că ești mai mare, iar eu n-aș vrea ca tu să simți presiunea de a crește prea repede”

Există o presiune serioasă referitoare la machiaj și adoptarea unui aspect de adult. E distractiv să încerci diferite stiluri, dar părinții tăi nu vor ca tu să te simți presată de prietenii tăi și de mass-media ca să arăți ca un adult, mult prea devreme.

Părinții spun:

„IAR stai pe telefon? Toată ziua ești pe telefon, dând mesaje prietenelor cu care abia te-ai văzut.”

S-ar putea ca tu să înțelegi

„Nu cred că prietenele tale sunt importante.”

Ce vor să spună:

„Ai fost cu prietenele toată ziua. E important însă să-ți faci timp și pentru tine și pentru familie.”

Părinții tăi nu se vor supăra ca petreci timp cu prietenele dacă acorzi timp și pentru familie, și pentru tine. Ei sunt cu adevărat interesați de ce faci tu, așa că, de ce nu le-ai povesti cum ți-a fost ziua?

Ce vrea să spună?!

Ce vor să spună **CU ADEVĂRAT** părinții atunci când spun acele lucruri supărătoare.

Părinții spun:

„Ce-ai mâncat la prânz?”

S-ar putea ca tu să înțelegi

„Cred că din nou ai sărit peste prânz - nimic nou.”

Ce vor să spună:

„E important să ai grijă de tine și vreau să mă asigur că te hrănești corespunzător.”

Părinții știu că un mod sănătos de hrănire este benefic pentru creierul și corpul tău. Iar dacă te simți bine, atunci te vei simți cea mai fericită și împlinită.

Părinții spun:

„Nu cred că vrei să ieși pe ușă îmbrăcată așa, nu?”

S-ar putea ca tu să înțelegi

„Ce porți? Nu arăți bine.”

Ce vor să spună:

„Arăți ca un adult, iar uneori asta mă îngrijorează.”

Părinții spun:

„Ah, iar ieși cu ea afară?”

S-ar putea ca tu să înțelegi

„Nu-mi place prietena ta și nu am încredere în ea. Are o influență negativă asupra ta.”

Ce vor să spună:

„Ai fost cu prietenele toată ziua. E important însă să-ți faci timp și pentru tine și pentru familie.”

Când ești cu un grup de prieteni buni, tu te simți fericită și încrezătoare, dar părinții tăi nu pot să fie siguri de asta. E normal să-și facă griji când se gândesc că ai putea petrece timp cu oameni care s-ar putea să te facă să nu te simți bine cu tine.

Dicționarul părinților:

Listă de acțiuni

Discutați cu fiica dumneavoastră.

Întrebați-o ce părere are despre modul în care comunicați amândouă. V-ați înțeles vreodată greșit una pe cealaltă?

Intrați în amănunte.

Odată ce a citit „Ce vrea să spună?! - Dicționarul părinților”, dați-i voie să abordeze subiectul din perspectiva ei, pentru a vă spune ce scenariu o irită cel mai tare și cum puteți aborda diferit lucrurile.

Păstrați-vă calmul.

Încercați să nu vă simțiți ofensată dacă vă spune că i se par extrem de supărătoare comentariile dumneavoastră. Mai degrabă, încercați să folosiți aceasta drept o oportunitate de a afla ce anume o deranjează precum și modul în care ar dori să abordezi aceste chestiuni pe viitor

Continuați discuția.

Data viitoare când ea se supără, încercați să-i explicați ce anume vreți să-i spuneți și îndreptați-o către „Ce vrea să spună?! - Dicționarul părinților”, pentru a-și reaminti cât de ușor se pot dezvolta neînțelegerile.

SĂ ÎNCEPEM!

- > Prezentați „Ce vrea să spună?! - Dicționarul părinților” fiicei dumneavoastră și întrebați-o ce părere are. Cum au făcut-o comentariile să se simtă? Își dă seama că ceea ce oamenii spun și ceea ce vor să spună sunt lucruri ce pot fi interpretate?
- > Vor mai exista ocazii în care fiica dumneavoastră vă va înțelege greșit cuvintele, dar arătându-i că nu vreți s-o răniți sau s-o supărați, veți crea o bază solidă ce va permite tratarea diferită a situațiilor dificile într-o altă ocazie.
- > Faceți un pact cu fiica dumneavoastră pentru a vă comunica reciproc ce simțiți de fiecare dată când una dintre voi spune un lucru care este greșit interpretat de către cealaltă. Comunicarea deschisă și sinceră asigură încrederea reciprocă și întărește pe termen lung relația voastră.
- > Încurajați-vă fiica să arate „Ce vrea să spună?! - Dicționarul părinților” prietenelor ei și să aibă aceeași discuție cu ele.



8. Cum să vă încurajați fiica să se bucure de o dietă sănătoasă și echilibrată

Ajutați-vă fiica să se bucure de mâncare și să scape de prostul-obicei al dietelor în adolescență.

Cu toții avem zile în care avem senzația că am mâncat ceva inadecvat, dar există cu adevărat lucruri „rele” pe care nu ar trebui să le mâncăm niciodată?

„Cel mai important aspect în privința dietei noastre este să ne asigurăm echilibrul nutrițional necesar”, explică psihoterapeutul Dr. Susie Orbach, expert în boli de nutriție. „Etichetarea anumitor mâncăruri drept *bune* sau *rele* nu ajută - creează prea multe reguli ce guvernează relația cu hrana și încurajează o nutriție deficitară. Și în general, este greșită. Mâncărurile cu conținut redus de grăsimi sunt saturate cu zahăr și înlocuitori pentru a le da gust, pe când varianta normală, cu mai multe grăsimi, este mai bună din punct de vedere nutrițional”.

Fetele și dietele adolescenței.

La adolescente e comun ca nesiguranța să se traducă în alimentație. Majoritatea experimentează diferite diete într-un stadiu sau altul, adeseori crezând că ar trebui să-și restricționeze cantitatea de hrană într-un fel sau altul.

Când încep să crească, multe dintre fete devin speriate de mâncare și încep s-o trateze ca pe un inamic. Deloc surprinzător deci, mâncarea capătă valențe aproape magice, iar mâncărurile preferate devin un magnet. Este vital ca de la o vârstă fragedă să înțeleagă cum să

își hrănească mintea și corpul cu mâncăruri nutritive. Nu e neobișnuit ca fetele să penduleze de la dietă la supraalimentare deoarece prin restricționarea anumitor mâncăruri, apetitul lor fluctuează sălbatic. Dacă fata dumneavoastră face așa ceva, încercați să-i explicați că aceasta se va întoarce împotriva ei și că s-ar putea, ca urmare, să ia în greutate.

Cum să eliminăm obiceiul de a eticheta drept „rele” anumite mâncăruri.

„Adoptarea unei diete redusă caloric poate încetini metabolismul și poate face dificilă menținerea unei greutate sănătoase. În plus, nu există nimic mai tentant decât o hrană supusă restricției”, ne spune Orbach. Acceptând și părăsind ideea de „bun” versus „rău” facilitează adoptarea unor decizii inteligente.

Acesta a fost mesajul pe care Barbara l-a transmis fiicei ei Hannah când aceasta a adus vorba de dietă. „I-am explicat că a te bucura de o dietă sănătoasă nu înseamnă să elimini mâncăruri din alimentație”, ne spune ea. „Cred că e important să nu facem ca mâncarea de slabă calitate și băuturile carbogazoase să pară atractive prin interzicerea acestora. Oferindu-i un nivel mai mare de control și discutând despre mâncare, am reușit s-o ajut să-și îmbunătățească dieta”.



Relația dintre alimentație și dispoziție.

Explicați-i fiicei dumneavoastră că dietele nu afectează doar greutatea. O nutriție adecvată vă îmbunătățește corpul în exterior (pielea și părul, spre exemplu), însă conform unui articol publicat în *The British Journal of Psychiatry*, totodată poate avea efecte benefice și în interiorul corpului, energizându-vă. Articolul menționează, de asemenea, că ingerarea unei cantități mari de mâncăruri procesate crește probabilitatea apariției depresiei, în timp ce consumul hranei integrale reduce această probabilitate.

Oferiți-i exemplul dumneavoastră.

Încurajați-vă fiica să fie atentă la echilibrul dietei sale ajustându-vă propriul comportament alimentar și atitudinea față de mâncare. Dacă fiica dumneavoastră vede cât de mult vă bucurați de o dietă sănătoasă și echilibrată și de efectele benefice pentru aspectul și starea dumneavoastră, va fi mult mai probabil să adopte aceeași abordare în privința alimentației.



O dietă echilibrată

Listă de acțiuni

Utilizați această listă pentru a vă ajuta fiica - și pe dumneavoastră înșivă - să uitați de mâncărurile rele și să începeți să vă bucurați de beneficiile reale ale unei diete echilibrate.

Implicați-vă fiica în pregătirea meselor.

Gătiți pe cât de mult posibil acasă și încurajați-vă fiica să vă ajute la cumpărături și la pregătirea meselor. Aceasta o va face să înțeleagă mai bine diferitele ingrediente din care e compusă mâncarea și de ce sunt vitale alimentației, ca întreg.

Faceți o bucurie din mâncat pentru toți membrii familiei.

Asigurați-vă că propria dietă e sănătoasă și echilibrată și nu restricționați niciun fel de mâncare fără un motiv serios, precum o alergie. Arătați-i fiicei dumneavoastră că orice hrană poate fi mâncată fără vinovăție și cum să recurgă la diferite alimente pentru diferite tipuri de foame.

Discutați despre propriul proces de gândire.

Când simțiți că ați mâncat ceva nepotrivit, explicați-vă verbal gândurile. Spre exemplu: *Chiar am vrut să mănânc tot, dar nu mi-a picat bine. Cred că de fapt doream doar să gust puțin.*

Renunțați la dietele la modă.

Adesea, acestea recurg la restricționarea alimentației, ceea ce se traduce prin dezechilibrarea nevoilor nutriționale vitale. Avem tendința de a pofți după tot ce încercăm să eliminăm, iar când cedăm dorinței adeseori ne simțim vinovați și mâncăm în grabă și nici măcar nu ne bucurăm de acel lucru.

SĂ ÎNCEPEM!

- > Utilizați lista de acțiuni pentru a începe o discuție despre ce mâncăruri crede fiica dumneavoastră că sunt bune sau rele. Ce a făcut-o să decidă că anumite mâncăruri sunt rele?
- > Încurajați-o să vorbească cu prietenele despre acest subiect. Ce a aflat din ceea ce aveau ele de spus despre mâncare?
- > Fiica dumneavoastră ar avea încredere să întrebe profesorul de biologie sau de sport în legătură cu acest subiect?



9. Arătați-i fiicei dumneavoastră beneficiile activității fizice

Beneficiile unui stil de viață activ se extind mai departe de aspectul fizic. Găsiți studii științifice despre legătura dintre activitatea fizică și aspectul fizic și arătați-le fiicei dumneavoastră, stârnindu-i interesul pentru sport.

Ar putea fi dificil la început să fie convinsă să facă gimnastică sau să practice un sport, însă, conform datelor UK National Health Service, beneficiile activității fizice includ creșterea nivelului stimei de sine, îmbunătățirea stării de spirit, a calității somnului, a nivelului de energie și reduc riscul de stres.



Este valabil și pentru fiica dumneavoastră. Nu trebuie să fie căpitanul echipei sau prim-balerină pentru a simți beneficiile unui stil activ de viață; trebuie doar să-și găsească sportul preferat, care-i pune corpul în mișcare în mod natural.

Dacă are o activitate fizică regulată, se va simți mai bine cu privire la ea însăși și la corpul ei, indiferent dacă activitatea fizică rezultă sau nu în modificări substanțiale ale formei corpului său.

Legătura dintre activitatea fizică și imaginea corporală

Cercetările arată că orice implicare într-o activitate fizică sau sport este asociată cu o imagine corporală accentuată pozitiv față de persoanele neimplicate în sport. Mai mult, încrederea în propriul corp înseamnă că oamenii se simt mai bine fiind activi fizic, ceea ce îmbunătățește atât sănătatea mentală cât și pe cea fizică.

Dacă fiica dumneavoastră vă vede că sunteți activă fizic și observă efectele pe care le are asupra dumneavoastră va începe să creadă că este un lucru benefic pe care ar putea să-l facă în viața ei.

Martine, mama lui Lucy, de 15 ani, spune că stilul ei de viață este activ și sănătos iar acest lucru l-a împrumutat

„Fiica mea e de acord că sportul și senzația de bine sunt mai importante decât să te înfometezi pentru a ajunge la mărimea XS.”

Martine, mamă

și fiicei ei. „Fiica mea e de acord că sportul și senzația de bine sunt mai importante decât să te înfometezi pentru a ajunge la mărimea XS”, ne spune ea.

Adolescența este vremea noilor activități

Experții sunt de acord că e obișnuit ca fetele să respingă activitățile care le făceau plăcere odată cu intrarea în adolescență. Inșă este și o perioadă în care stima de sine a fiicei dumneavoastră este extrem de probabil să fie fragilă, iar beneficiile activității fizice ar putea să-i aducă un plus de încredere în corpul ei. Acum e momentul să explorăm noi moduri de a rămâne în formă. Găsiți activitatea fizică dorită de fiica dumneavoastră și subliniați-i beneficiile.

„Am încercat împreună diferite clase de aerobic și am vorbit despre cât de bine e să rămâi în formă”, spune Martine. „Acum, Lucy se bucură când merge regulat la sală cu prietena ei, iar recent a alergat într-o cursă de 10km”.



Activitatea fizică

Listă de acțiuni:

Utilizați lista noastră de acțiuni pentru a vă încuraja fiica să încerce diferite activități sportive pentru a o ajuta să găsească ceva care să-i facă plăcere cu adevărat.

Sprijiniți alegerile fiicei dumneavoastră în activitățile specifice adolescenților.

Atât timp cât îi place, nu tulburați apele.

Încercați împreună noi activități.

Găsirea unor interese comune în domeniul activității fizice poate fi o cale extraordinară de a petrece mai mult timp, de calitate, împreună.

Faceți din sport o activitate socială.

Înscrierea într-o echipă sau mersul la sală cu prietenele înseamnă socializare în timpul activității fizice, ceea ce face activitatea mai distractivă. Iar dacă în timp ce face sport se distrează, este foarte probabil să nu abandoneze.

Este despre o stare de spirit.

Vorbiți cu fiica dumneavoastră despre calitățile care formează un atlet de succes, de la tăria mentală la antrenarea unor anumite grupe de mușchi, autodisciplină, determinare și spirit de conducător. Nu toate acestea sunt aspecte fizice!

Arătați-i cât diferă forma corpului la sportivii de performanță.

Forma corpului este determinată de ceea ce trebuie să facă corpul lor pentru a excela în acel sport. Acesta este factorul important, nu aspectul.

Păstrați-i atenția fiicei dumneavoastră la modul în care se simte, nu la cum arată.

Dacă începe să-și critice corpul, ajutați-o să aibă o viziune echilibrată, concentrată pe sănătate și nivelul general de performanță. A aspira la un corp „perfect” athletic nu ajută.

SĂ ÎNCEPEM!

- > Începeți o discuție cu fiica dumneavoastră despre cum se simte atunci când face sport.
- > Sportul poate fi un atât un exercițiu mental, cât și unul fizic. Vorbiți cu fiica dumneavoastră despre ce-i trece prin minte în timp ce face sport.
- > Nu uitați că dacă devine prea competitivă cu ea însăși se poate simți deprimată sau înfrântă, așadar reamintiți-i că sportul trebuie să fie mereu distractiv.
- > Ar avea fiica dumneavoastră curaj să-i scrie atletului preferat pentru a-l întreba cum se simte atunci când se antrenează?

De acum, mingea e la dumneavoastră

Sperăm că acest material a fost util și relevant pentru dumneavoastră și fiica dumneavoastră în acest moment al vieții ei.

Continuați să faceți activități împreună și să vă sfătuiți cu ea, și nu uitați de listele noastre de acțiune pentru a iniția conversații și a continua să transmiteți mesaje pozitive legate de aspectul fizic.

Cel mai important lucru este să continuați să discutați cu fiica dumneavoastră despre cum se simte și despre ce crede. Astfel veți promova o atitudine de încredere și o veți ajuta să vadă că o respectați și o iubiți ca pe un om matur, unic.

Reamintiți-vă și că, lăsând la o parte grijile ocazionale, aceasta este o perioadă extrem de fascinantă și plină de satisfacții pentru dumneavoastră ca părinte, în care vă vedeți fetița transformându-se într-o tânără femeie încrezătoare și independentă, la începutul unei vieți ferice și împlinite. Sunteți un element esențial al acestui proces, așadar, bucurați-vă de asta!

Pentru mai multe informații și sprijin, vizitați dove.com/ro/incredereintine





Referințe

Autoapreciați-vă

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

Discuții despre aspectul fizic: Folosiți-vă de puterea cuvintelor pentru a vă simți bine

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

Este percepția fetei dumneavoastră influențată de mass-media?

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

Hărțuire: Este fiica dumneavoastră hărțuită din cauza aspectului ei?

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

Cum să vă încurajați fiica să se bucure de o dietă sănătoasă și echilibrată

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

Arătați-i fiicei dumneavoastră beneficiile activității fizice

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

Pentru păstrarea anonimității, numele persoanelor din exemplele date în acest ghid au fost schimbate.



Alte resurse și materiale informative



Filme tip documentar - pentru fiica dumneavoastră

Brave (Neînfricată)

(2012) (AP 13) – Prințesa scoțiană Merida alege să-și ignore mama când aceasta îi spune că trebuie să renunțe la trasul cu arcul și călărie pentru a se căsători, unificând astfel două clanuri. Lucrurile nu ies conform planului, iar Merida trebuie să găsească o soluție

Inside Out (Întors pe dos)

(2015) (AP 13) După ce viața i-a fost dată peste cap, când tatăl ei începe o nouă slujbă, Riley are dificultăți de adaptare la noua sa viață din San Francisco. Emoțiile ei - bucurie, frică, dezgust și tristețe - încearcă să-l ajute în dificila traversare a adolescenței.



Filme tip documentar - pentru dumneavoastră

America the Beautiful

(2007) (versiune editată, AP 13) Abordând obsesia Americii față de frumusețe, acest film documentează preadolescența în industria modei a unui fotomodel de 12 ani. Atinge și subiecte legate de chirurgia estetică și venerarea celebrităților, publicitatea retușată și sentimentele de nesiguranță ale oamenilor.

America the Beautiful 2: The Thin Commandments

(2011) (AG) Aceeași echipă care a realizat documentarul din 2007 „America the Beautiful” abordează problema dietelor, a obezității sau a bolilor de nutriție. Filmul analizează obsesia noastră cu mâncarea și dietele la modă și include opinii ale unor experți medicali din acest domeniu.

Beauty Mark

(2008) (AG) Acest documentar aruncă o privire alarmantă, plină de mânie și pe alocuri de umor asupra forțelor ce ne distorsionează percepția frumuseții. Psihoterapeutul și fosta triatlonistă de renume mondial - Diane Israel își spune propria poveste în timp ce interviuează alți atleți campioni, culturiști, fotomodele din industria modei și adolescenți din mediul urban despre propriile lor experiențe legate de relaționarea cu propria imagine.

Miss Representation

(2011) (AG) Actrița și activista Jennifer Siebel Newsom regizează acest documentar ce dezvăluie motivele pentru care există o lipsă clară a femeilor aflate în poziții de putere, pe tot cuprinsul globului. Filmul examinează modul în care mass-media joacă un rol crucial în discursul ce descrie viziunea socială referitoare la modul în care ar trebui să arate femeile și cum, în schimb, aceasta afectează nivelul stimei de sine și al încrederii în sine al fetelor de pe tot mapamondul.

Cărți - pentru fiica dumneavoastră

Ask Elizabeth

de Elizabeth Berkley – Actrița, faimoasă pentru roluri ca Jessie Spano în *Saved by the Bell* și Nomi Malone în *Showgirls*, este și creatorul atelierelor Ask Elizabeth, dedicate exclusiv fetelor, transcrise într-o carte ce examinează toate aspectele dificile ale procesului de creștere. Cartea include notițe reale ale unor adolescente ce-și împărtășesc sfaturile și experiențele, dar conține și o parte cu sfaturi de la experți care să te ajute să te adaptezi acestei etape. Ask Elizabeth oferă sfaturi adolescentelor în probleme de sex, nutriție, imagine corporală, relații personale și fitness.

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

(2006) de Audrey D. Brashich – Această privire în detaliu asupra efectelor mass-media și culturii pop asupra adolescentelor subliniază jocul fără miză în care sunt angajate fetele când se compară cu alții și încearcă să se conformeze unor idealuri standardizate, nerealiste și intens promovate. Brashich evidențiază posibila rupere de aceste reguli care definesc frumusețea și că trebuie să învățăm să ne iubim așa cum suntem.

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

(2007) de Nancy Amanda Redd – Scriitoarea și fosta concurentă Miss America aruncă o privire asupra problemelor legate de înfățișare pe care fetele se jonează să le abordeze în discuțiile cu părinții sau doctorii. Acoperind subiecte precum acneea, greutatea și alte probleme ce pot demola stima de sine a unei fete, cartea creează o imagine neretușată a femeilor de toate formele și dimensiunile, evidențiind că „normalul” nu există și că trebuie să acceptăm și să ne bucurăm de înfățișarea noastră, oricum ar fi.

Cărți - pentru dumneavoastră

Survival of the Prettiest: The Science of Beauty

(1999) de Dr Nancy Etcoff, Director, Program in Aesthetics and Well-Being, Department of Psychiatry, Harvard – De ce domniile preferă blondele? De ce își colorează femeile buzele în roșu? De ce vor bărbații să aibă mușchi? Ce este frumusețea?

Bodies

(2009) de Susie Orbach – La 30 de ani de la publicarea *Fat Is a Feminist Issue*, Orbach argumentează că modul în care ne percepem corpurile devine o oglindă a modului în care ne percepem pe noi înșine. Acest aspect naște întrebări privitoare la modul în care am ajuns în acest punct.

Skin Deep

(2004) de Catherine Barry – Un roman despre o tânără care crede că și-ar găsi dragostea atât de mult dorită doar dacă ar fi frumoasă și sexy. Se poate obține într-adevăr fericirea cu ajutorul bisturiului?

Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now

(2006) de Jessica Weiner – Un ghid pas-cu-pas în decodificarea „limbajului grăsimii” și în a vă accepta corpul în prezent. Prin modificarea gândurilor, cuvintelor și acțiunilor dumneavoastră vă puteți aprecia mai mult corpul.





Notițe



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page.

