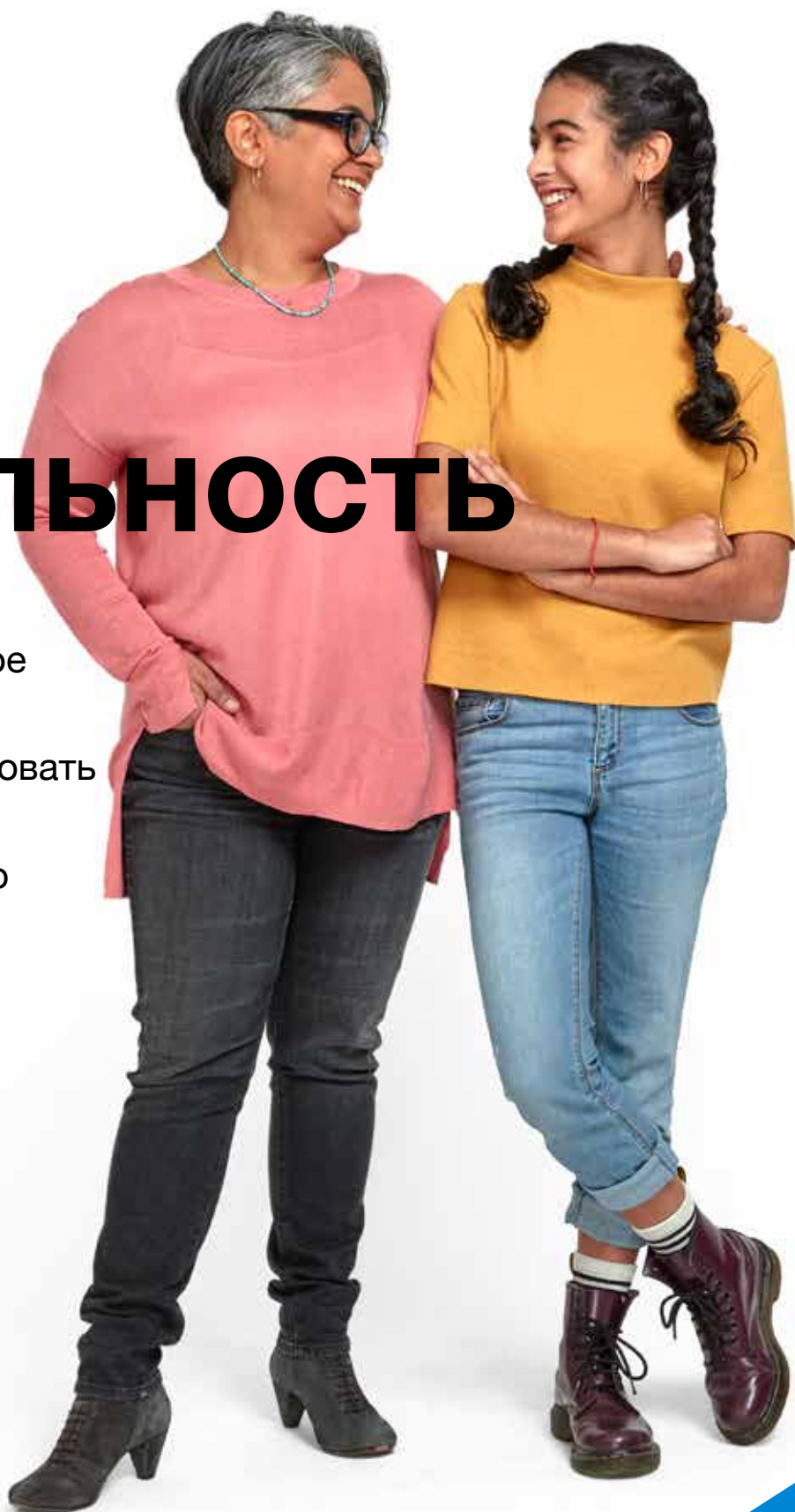
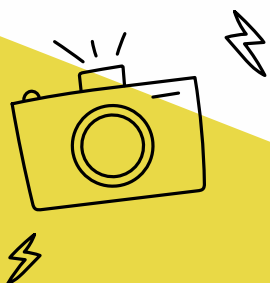
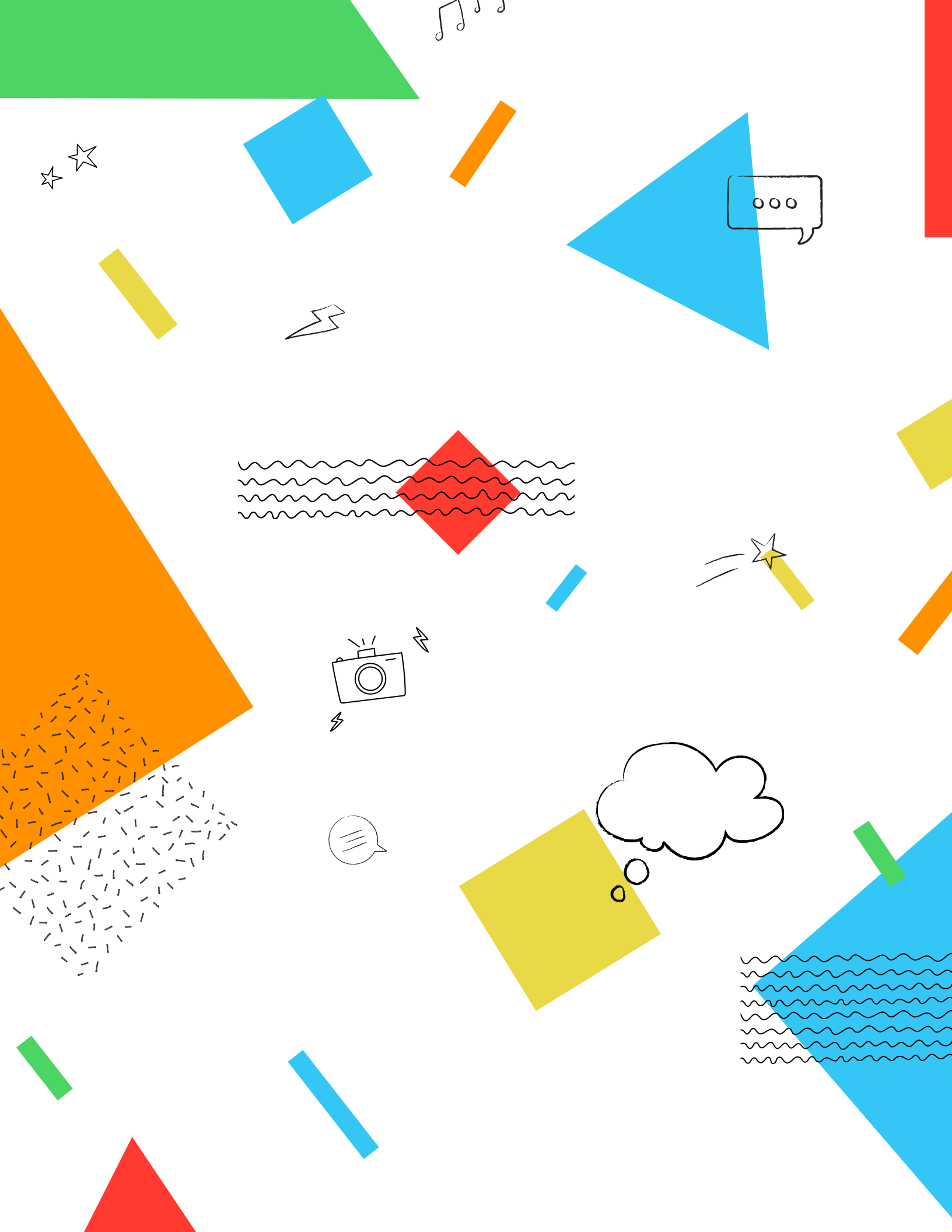




Я и Моя уникальность

Руководство для
родителей, которое
поможет вашим
дочерям сформировать
положительное
восприятие своего
тела







Содержание

У нас есть цель

02

Адаптация для мальчиков

03

Об этом руководстве

04

1. Научиться любить себя

05

Подайте пример — приёмы, с которыми вы остановите внутреннего критика и станете увереннее в себе

2. Разговоры о теле: Сила слов поможет чувствовать себя лучше

07

Прекратите разговоры на тему «я толстая» и заговорите в позитивном ключе

3. Как СМИ влияют на восприятие красоты вашей дочери?

13

Покажите дочери правду, что стоит за журнальными фотографиями

4. Настоящая я: Как раскрыть внутреннюю красоту вашей дочери

16

Подойдите творчески к этому занятию, которое прекрасно повышает уверенность в себе

5. Травля: Вашу дочь дразнят из-за ее внешности?

20

Помогите дочери справиться с обидчиками и травлей со стороны ровесников

6. Подколки дома: В какой момент семейные поддразнивания переходят в травлю?

24

Обратите внимание, что даже невинные подколки в семейном кругу могут быть болезненны

7. Перевод с языка родителей:

Как улучшить коммуникацию между родителями и дочерьми

27

Это мини-руководство поможет вашей дочери-подростку разобраться, что пошло не так в вашем общении

8. Отношение к еде: Как помочь дочери получать удовольствие от здорового сбалансированного питания

31

Постройте здоровые отношения с едой

9. Продемонстрируйте дочери преимущества физической активности

34

Посоветуйте дочери больше двигаться и покажите ей, как это приятно

Все в ваших руках

37

Источники

39

Другие ресурсы и примеры

40

Наши партнеры

42

У нас есть цель

Цель Dove — помочь молодым людям сформировать положительное отношение к своей внешности и дать им возможность полностью раскрыть свой потенциал. Девять из десяти девочек по всему миру хотят что-либо изменить в своей внешности. Шесть из десяти стараются не участвовать в некоторых повседневных занятиях, от физических упражнений до школьных мероприятий, потому что им не нравится, как они выглядят.

Самооценка: отношение, которое мы демонстрируем к себе, и наше достоинство

Уверенность в своем теле: то, как мы думаем о нашей внешности и ощущаем ее, и как мы себя ведем в результате

Вот почему в 2004 г. мы основали проект Dove по повышению самооценки — чтобы помочь родителям, наставникам и учителям сформировать у девочек позитивное отношение к себе и дать им возможность вырасти счастливыми и довольными своей внешностью, свободными от бремени стереотипов и сомнений в себе.

Эта брошюра написана экспертами и разработана для родителей и с участием родителей. Мы надеемся, что советы и занятия, предложенные в руководстве, помогут вашей дочери разглядеть свою уникальную красоту и обрести уверенность в себе, с которой она засияет. Посетите dove.com/selfesteem, где вы найдете множество материалов с личными историями, советами и поддержкой, которые помогут вашей дочери раскрыть в себе всё самое лучшее.

Во имя наших дочерей — прекрасных молодых женщин завтрашнего дня.



Более
20 миллионов
молодых людей по всему миру
получили доступ к программам
Dove по повышению самооценки
и просвещению в области
позитивного восприятия
внешности.

Адаптация для мальчиков

Программа «Я и моя уникальность» лучше всего работает для девочек, но она интересная и может помочь также и мальчикам. Поскольку девочки, которые принимают в ней участие, узнают об идеальной внешности и других концепциях в контексте собственного опыта, программу «Я и моя уникальность» можно адаптировать к любому культурному или социальному контексту. То же самое касается и мальчиков. Самое главное не забывать поддерживать открытый диалог и создать безопасное пространство, где ваша дочь или сын смогут изучать эти темы. Или же можно воспользоваться учебным курсом «Уверенность в себе» от проекта Dove по повышению самооценки. Это наша программа для школ, разработанная для применения в смешанных группах. Программу «Уверенность в себе» можно бесплатно загрузить на сайте dove.com/selfesteem.



Об этом руководстве

Для родителей естественно желать своим детям самого лучшего: чтобы те были счастливыми, здоровыми и уверенными в себе личностями.

Проще сказать, чем сделать — особенно, когда дети становятся подростками. Их тела меняются, а уверенность в себе становится особенно уязвимой, пока они пытаются одолеть этот непростой путь от детства ко взрослой жизни.

Как помочь дочери или сыну сохранить положительный образ собственного тела и обрести уверенность в себе, если их мир переполнен нереалистичными изображениями физических идеалов, однобокими представлениями о «безупречной» красоте и рекламой «совершенного» образа жизни? Как помочь ребёнку преодолеть такие сложности подросткового периода, как травля из-за внешности, или помочь ему правильно питаться и получать удовольствие от физических упражнений (не давая ему заикнуться на еде или фигуре)?

Создавая программу «Я и моя уникальность», мы собрали советы на ключевые темы, которые, как нам известно, влияют на самооценку девочек и их уверенность в своей внешности: давление со стороны СМИ, ровесников и общества до травли и придирок к их внешности. Мы работаем с глобальными экспертами проекта Dove по повышению самооценки в таких областях, как психология, культура тела, самооценка, расстройства питания и образы в СМИ — чтобы создать для вас ресурс советов и конкретных действий.

Используйте статьи и шаги в нашем руководстве, чтобы понять, есть ли у вашей дочери проблемы с самооценкой, и справиться с ними, не откладывая. В каждом разделе содержится проверочный

список действий, который поможет вам изменить ситуацию к лучшему или завести с дочерью разговор о вещах, которые ее волнуют, о потенциально вредной информации, которую она получает. Наше исследование показывает, что, прочитав эту брошюру и выполнив её рекомендации, вы серьёзно повысите самооценку своей дочери — и собственную тоже.

Начнём с самого важного фактора: вас. Некоторые удивляются, узнав, что даже сегодня родители всё ещё являются главными ролевыми моделями для своих дочерей. Помните об этом, ведь вы отвечаете за то, какой пример подаете — а значит, вам тоже надо научиться любить себя.

Все статьи в этом руководстве также доступны на сайте проекта Dove по повышению самооценки; там же вы найдете множество советов экспертов на различные темы, касающиеся девочек, видео и занятия для вас и вашей дочери.

dove.com/selfesteem



Как пользоваться руководством

Это руководство состоит из серий статей на ключевые темы, влияющие на самооценку. Каждая статья начинается с введения в тему и пояснения, почему это важно. После этого, чтобы помочь вам перейти к практическим шагам, идут проверочные списки действий, где вы найдете идеи по поддержке уверенности в себе, предложенные нашими экспертами. И наконец, раздел «Приступим», который поможет вам заговорить на важную тему уже сегодня. Какой смысл откладывать на завтра?

ИТАК, ПРИСТУПИМ...

1. Научиться любить себя

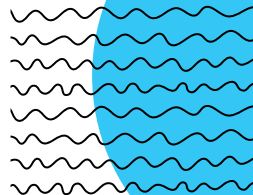
Критичное отношение к себе — обычное дело среди девочек-подростков. Как часто вам приходилось говорить дочери не принижать себя? Но низкая самооценка случается порой со всеми нами, и, возможно, вы сами подаете дочери плохой пример, занимаясь самокритикой. Вам приходилось смотреться в зеркало и хмуриться или жаловаться на свою внешность? Возможно, вы делаете это неосознанно, но ваша дочь это заметит.

Уверенность в собственной внешности начинается с любви к себе

До 80% женщин недовольны своим отражением, сообщает доклад Mirror, Mirror, опубликованный британским Центром исследований социальных проблем. Повод встревожиться: недавнее исследование ведущего Центра исследований отношения ко внешности в Университете Западной Англии также показывает, что, если матери недовольны своей внешностью, то же происходит и с их дочерьми.

Изменить отношение к своей внешности непросто, но есть и хорошие новости: существуют приемы, которые помогут вам позитивнее воспринимать своё тело и, в свою очередь, подать хороший пример дочери.

Если вы хотите, чтобы ваша дочь выросла уверенной в своей внешности, есть простой способ ей помочь — полюбить саму себя.



Проверочный список «Полюбить себя»:

Относиться к себе лучше, сформировав положительное восприятие своей внешности — один из самых важных шагов, который поможет и вашей дочери сделать то же самое. Используйте наш продуманный проверочный список, разработанный всемирно известным психиатром и активисткой в борьбе за права женщин доктором Сюзии Орбах, чтобы остановить самокритику.

Отправьтесь назад во времени: взгляните на свои фотографии, сделанные несколько лет назад, на которых вы себе нравитесь. Возможно, вы обнаружите, что, хотя и были недовольны своей внешностью в то время, сейчас вы понимаете, что с вами всё было в порядке. Это прекрасное упражнение, чтобы принять свое тело, каким оно есть, и получить от этого удовольствие.

Поблагодарите свое тело за все, что ему пришлось испытать: вспомните, что оно жило, работало, возможно, родило и вырастило ребенка, вело хозяйство. То, что наши тела меняются с возрастом — естественно. Ваше, например — прекрасно.

Не сравнивайте себя с моделями: помните, что фото в журналах и интернете зачастую отреетушированы, выглядят неестественно и не являются изображениями «настоящих» мужчин и женщин.

Подружитесь со своим телом: поставьте любимую музыку и потанцуйте. Это так бодрит: чувствовать, как твое тело наполняет жизнь. Думаете, это глупость? Сходите на занятие аэробикой или танцами и подвигайтесь в группе.

Только позитивный настрой: обсудите с дочерью, что вам нравится в стиле друг друга. Отмечайте только положительные стороны и приводите конкретные примеры. Обратите внимание на качества, которыми дочь в вас восхищается, и вспоминайте о них всякий раз, когда вам нужно поднять себе настроение.

ПРИСТУПИМ...

- > Обсудите с дочерью, как легко изменить цифровое изображение — и выясните, почему такой вещи, как «совершенная красота», на самом деле не существует.
- > Поговорите с дочерью об отношении к своему телу. Сохраняйте позитивный настрой и не скатывайтесь в самокритику.
- > Попросите дочь, чтобы каждый раз, когда вы негативно отзываетесь о себе, она обращала на это ваше внимание. Это поможет вам обоим оставаться начеку, а ваша дочь ещё и будет чувствовать свою ответственность за то, чтобы поддерживать положительную самооценку.



2. Язык тела: Сила слов поможет чувствовать себя лучше

Разговоры о весе могут показаться отличным способом сблизиться с дочерью и подругами, но надо учитывать и другие их последствия. Прекратите говорить «я толстая» и заведите новый разговор в позитивном ключе. Вы сразу заметите, насколько лучше вы обе почувствуете себя.

Беседовать о внешности — своего рода неписаное правило женской дружбы. Мы делаем это постоянно и машинально. Знаете, как это бывает: «Я такая толстая в этих джинсах», «Я так растолстела», «Боже, у меня сегодня с кожей какой-то ужас».

Научите дочь положительно отзываться о своей внешности

Если вы не занимаетесь подобной самокритикой, вы в меньшинстве. Недавнее исследование среди студенток, опубликованное изданием *Psychology of Women Quarterly*, показало, что 93% из них ведут подобные разговоры — в английском языке их называют разговорами на тему «я толстая» — а треть из них делает это регулярно. Также обнаружилось, что девушки, чаще других жаловавшиеся на свой вес — независимо от его реальной цифры — склонны к заниженной оценке своей внешности.



«Слова могут очень сильно влиять на нашу самооценку. Постоянно отзываясь негативно о своей внешности, мы закрепляем идею, что есть только один тип фигуры, который можно считать красивым», — поясняет эксперт по восприятию внешности Джесс Вайнер. «Это привычное поведение, которое надо разрушить, если мы хотим, чтобы наши дочери росли с уверенностью в своей внешности».

Меньше «я толстая», больше «как здорово»

Всего трех минут разговоров на тему «я толстая» достаточно, чтобы ухудшить восприятие женщинами собственной внешности, сообщает исследование, опубликованное в International Journal of Eating Disorders. Поэтому, если вы приложите усилие, чтобы остановить такие разговоры, это существенно отразится на вашей самооценке.

Меньше затрагивайте тему веса и фигуры в разговорах, приветствиях и комплиментах — так вы сможете снизить воздействие стереотипов о красоте.

Обращайте внимание на эти сомнительные «комплименты»

Разговоры о внешности не должны состоять из нападок на нее. Разговоры о внешности, даже в положительном ключе, обращают ненужное внимание на ряд физических характеристик. Когда вы говорите подруге, что она отлично выглядит, и добавляете: «Ты похудела?», — вы создаёте впечатление, будто её вес важен для вас, и одновременно работаете на стереотип о том, что красивый — значит худой.

Наши дочери перенимают язык, которым мы пользуемся, и темы, которые затрагиваем в разговорах. В конце концов, может показаться, что внешность — это наш главный критерий оценки себя и других. Вам хотелось бы, чтобы ваша дочь также оценивала себя?

Вместо этого, мы должны дать девочкам понять, что красота — в голове. Если вы цените себя, неважно, что говорят окружающие, ведь вы сохраняете уверенность.



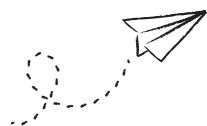
«Слова могут очень сильно влиять на нашу самооценку. Постоянно отзываясь негативно о своей внешности, мы закрепляем идею, что есть только один тип фигуры, который можно считать красивым».

Джесс Вайнер (Jess Weiner)
Эксперт по восприятию внешности

Советы для отцов

Конечно, вы никогда не были девушкой сами, но это не должно мешать связи между отцом и дочерью. Вы хотите, чтобы ваша дочь превратилась в уверенную в себе молодую женщину — и для этого ей нужно, чтобы папа был на ее стороне. Многие мужчины чувствуют некоторую неуверенность и даже страх перед разговорами со своими дочерьми о положительной уверенности в своем теле или внешности. Они могут подумать: «Чем я могу помочь? Это не моя область».

Не переживайте из-за того, что вы можете не ответить на все вопросы. Вместо этого научитесь слушать и покажите ей, как решать проблемы, помогите ей поделиться своими мыслями и придумать возможные решения. Научив ее доверять собственным возможностям, вы поможете ей противостоять другим проблемам в жизни, а также повысить самооценку.



Проверочный

список

«Язык

тела»:

Вот несколько советов, как сменить тему в разговорах:

Скажите подругам, что устали обсуждать свою и их внешность:

помните об этом, когда в следующий раз встретитесь с подругой. Если она заведет беседу на тему «я толстая», сразу обратите на это внимание. Например, скажите: «Я тебя очень люблю, и мне больно слышать, как ты о себе отзываешься».

Замените негатив на позитив:

подумайте о внешности и о том, какими выражениями можно заменить каждое негативное высказывание, которое вы привыкли употреблять. Замените «пухлая» на «с формами», «волосы, как мочалка» на «объёмные».

Попробуйте упражнение на неделю:

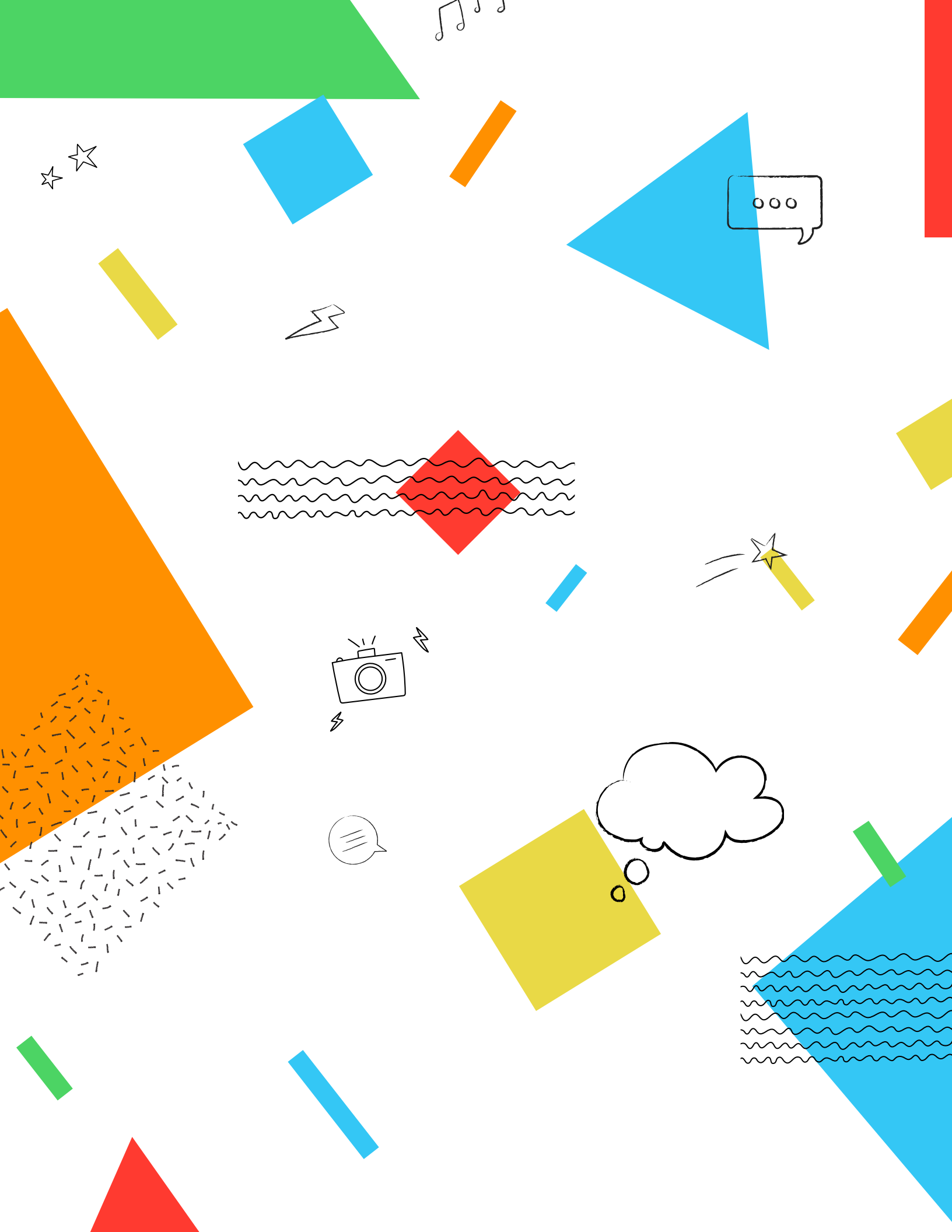
ни слова на тему «я толстая». Скажите родным и близким о своем решении, чтобы они могли вас поддержать и присоединиться к вам.

Переведите фокус на разговоры о том, как здорово

сменить образ жизни с пользой для настроения и здоровья. Если подруга начала заниматься физическими упражнениями, попробуйте спросить, какие ощущения ей это дарит, чувствует ли она себя сильнее, лучше ли спит — а не сколько килограмм она сбросила.

Любите свое тело за то, что оно умеет:

это первый шаг к тому, чтобы выстроить положительную оценку и уверенность в своей внешности. Ваше тело может придать вам бодрости — сходите погулять на свежем воздухе, повозитесь в саду или покатайтесь с детьми на велосипедах.





ПРИСТУПИМ...

- > Поделитесь проверочным списком «Язык тела» со своей дочерью. Если она негативно относится к своей внешности, возможно, именно это поможет ей повысить уверенность в себе.
- > С помощью проверочного списка вы сможете завести с дочерью разговор на новую тему.
- > Поговорите с дочерью о том, что больше не будете обсуждать внешность, потому что для вас обеих в мире есть еще очень много интересного, чем хотелось бы поделиться.
- > Предложите ей обсудить то же самое с подругами.



3. Искажение красоты

Образы женщин в СМИ сегодня подвергаются такой радикальной обработке, что складывается впечатление, будто «красоты» все сложнее и сложнее достичь. Помогите дочери противостоять влиянию СМИ и увидеть истинное положение дел.

Волнуетесь, что дочь предъявляет нереалистичные требования к своей внешности? Неудивительно. Исследование «Вездесущая реклама», опубликованное Psychology Today:

Исследование «Гонка за вашим мозгом» показывает, что сегодняшних подростков бомбардирует примерно

5,000

рекламных сообщений в день.

Мы видим эти изображения не только на ТВ и в журналах, но и на сайтах, в блогах, соцсетях, музыкальных клипах, кино и в мобильных приложениях. То, как реклама изображает женщин и девочек, с помощью слов или фотографий, оказывает огромное влияние на их самовосприятие и то, кем они хотят стать.

Связь между изображениями в СМИ и низкой самооценкой

Постоянное педалирование образа так называемой «идеальной женщины» в СМИ непосредственно влияет на уверенность девочек в своей внешности.

Кроме того, исследование «О мировоззрении девочек», опубликованное Girlguiding в 2012 г., показало:

66 %

девочек думали, что изображения женщин в СМИ — причина того, что девочки садятся на диеты.

В опросе «Как картинка», проведенном британским научным центром Credos, многие участницы согласились с утверждением: «видя рекламу с худыми моделями, я больше задумываюсь о своей внешности и хочу сесть на диету/похудеть».



Исследование представлений о внешности, проведенное MediaSmarts, организацией, которая изучает осведомлённость в СМИ, показали, что всего час просмотра журналов понижает самооценку у более чем **80% девочек**

Как обработка изображений меняет наше восприятие красоты

Большинство фотографий, которые мы видим в СМИ — это результат не только искусной работы визажиста и фотографа, но также и тщательной компьютерной ретуши, которой они подвергаются перед публикацией. Ретушируют не только прыщи и пятнышки. Удлиняют ноги и шеи, грудь увеличивают, головы пересаживают с одной фотографии на другую, скулы подчеркивают — и так далее, и так далее. Зачастую меняется так много, что модель уже и не узнать.

Глядя на отретушированные изображения под заголовками, критикующими «реальных» женщин за то, что они им не соответствуют, нетрудно понять, почему девочки так стремятся достичь этого фантастического отретушированного идеала.

Клэр, мама 14-летней Энни: «Моя дочь постоянно читает журналы для подростков, в которых девочки всегда выглядят безупречно. Как я могу внушить ей уверенность в своей внешности, если она сравнивает себя с ними?»



76% молодых женщин действительно предпочитают либо естественные, либо слегка обработанные изображения сильно отретушированным.

Когда же мы решаем за себя, то и хотим выглядеть собой.

В исследовании «Как картинка» научный центр Credos попросил молодых женщин сравнить четыре разных изображения одной и той же модели. Все они были обработаны, чтобы ее фигура выглядела по-разному.

Как только ваша дочь понимает, что изображения в СМИ, как правило, обработаны и редко являются аккуратным отображением реальности, она начинает игнорировать их, тем самым оберегая свою самооценку при чтении и просмотре СМИ. Она начинает понимать, что сравнивать свою внешность с нереалистичными, поддельными изображениями, что так часто попадают в СМИ, не имеет смысла.

Проверочный список:

помогите дочери увидеть, что стоит за «красотой» обработанных изображений

Критически взгляните на СМИ:

помогите дочери увидеть оборотную сторону её любимых изданий. Помогите ей выработать критический взгляд: пусть она сама перечислит причины, по которым нет смысла сравнивать себя с обработанными изображениями.

Не забудьте о здоровой доле юмора:

посмотрите ее любимые телепрограммы и журналы вместе, обсудите изображения, которые выглядят особенно нереалистично, или те, что предлагают крайне узкое понимание красоты. Вы даже можете вместе посмеяться над откровенно «зафотошопленными» картинками и абсурдными требованиями к внешности женщин.

Разберитесь в процессе обработки фотографий:

обсудите с дочерью, кто стоит за созданием таких образов: от стилистов и визажистов до фотографов. Видео Dove «Эволюция красоты» можно посмотреть на YouTube: это рассказ о том, как макияж, свет и цифровые инструменты радикально меняют внешность женщины.

Используйте положительные примеры:

найдите СМИ, пропагандирующие положительную самооценку, фокусирующиеся на силе и возможностях женщин, а не только на их внешности, и покажите дочери.

ПРИСТУПИМ...

- > Поговорите с дочерью на эту тему. Ваша цель не в том, чтобы она разлюбила ТВ, журналы и блоги. Вам просто нужно время от времени возвращаться к этой теме и напоминать ей, о чём вы говорили.
- > Предложите дочери поднять эту тему в разговорах с подругами или в школьном проекте.
- > Достаточно ли ваша дочь уверена в себе, чтобы написать редактору любимого журнала или сайта и спросить, как они обрабатывают изображения женщин в своем издании?
- > Есть ли у вашей дочери блог, Instagram, Pinterest или другая соцсеть, где она может привлечь к этой проблеме внимание?

4. «Настоящая я»: Упражнение, которое раскроет внутреннюю красоту вашей дочери

В сегодняшнем обществе стало обычным — и даже модным — отзываться о себе в негативном ключе. Особенно распространена критика собственной внешности — своего рода легкий способ выразить негативные эмоции. Порой, когда девочкам грустно, одиноко, или не хватает сил, они интерпретируют это ощущение как «я толстая» или «я страшная». Но «толстая» и «страшная» — это не чувства. Такие высказывания ограничивают эмоциональный словарь девочек и ставят внешность в центр внимания.

Предложите дочери написать о себе, о своей семье и своих талантах, чтобы раскрыть ее внутреннюю красоту.



Ваша дочь может научиться выражать уверенность в себе

Негативные разговоры о внешности могут создать впечатление, что принять комплимент — невежливо; или что говорить о том, что у тебя получается хорошо — хвастовство и тщеславие. Но признать свои таланты и позволить себе ценить эти качества важно, чтобы выработать положительную самооценку. Вот почему мы придумали упражнение «Настоящая я» — чтобы помочь вашей дочери обрести уверенность в своих силах и способностях и научиться ценить их в своих друзьях.

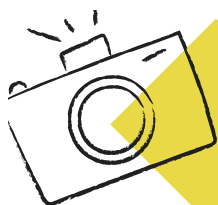


РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЮ «НАСТОЯЩАЯ Я»

Выполните это веселое и полезное упражнение, чтобы помочь своей дочери сформулировать вслух, что она любит в себе.

- 1 Попросите дочь найти фото, на котором она себе нравится, и распечатать.
- 2 Воспользуйтесь шаблоном с соседней страницы или найдите большой лист бумаги и прикрепите фотографию в его верхней части клеем или скотчем.
- 3 В шаблоне вы найдете начало четырех фраз. Внимательно прочтите каждую и помогите дочери найти ответы для каждого из этих вопросов.
- 4 Попробуйте вместе заполнить недостающие ответы. Если дочь не может подобрать слова, попробуйте что-нибудь нарисовать.
- 5 Когда постер «Настоящая я» готов, предложите дочери рассказать об этом упражнении подругам, чтобы и они могли в положительном ключе осмыслить все, что делает их неповторимыми.

Настоящая я



У меня много черт, которые делают меня неповторимой. Например:

3 вещи, которые я люблю делать:

1

2

3

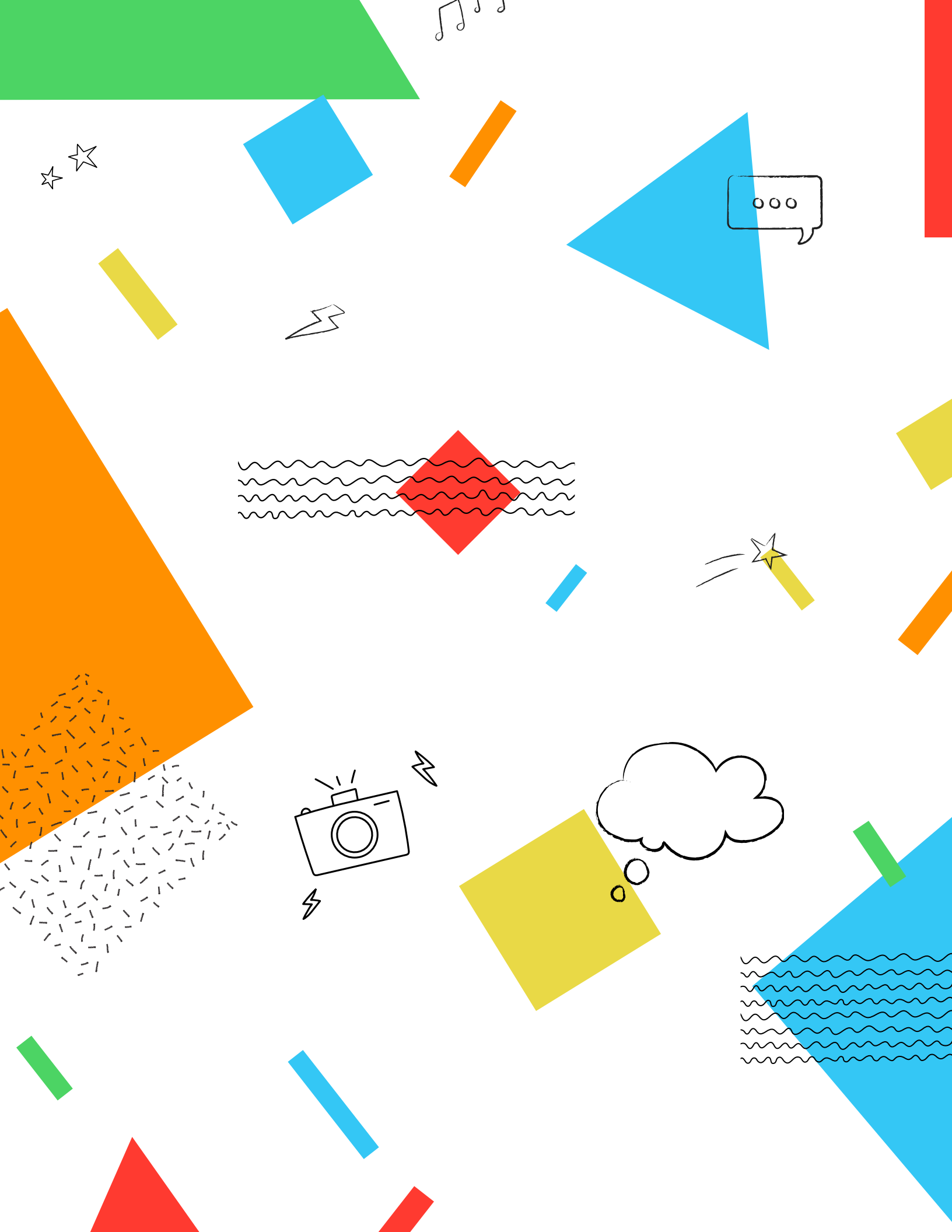
3 вещи, которые у меня получаются хорошо:

1

2

3

Моменты из истории и культуры моей семьи, которыми я горжусь:



Проверочный список «Настоящая я»:

Предложите дочери поговорить о том, что делает ее неповторимой:

в мире трендов и стереотипов важно, чтобы ваша дочь понимала, что красота — это не просто внешний вид, но и внутреннее ощущение. Помогите ей признать и сформулировать вслух качества, которые делают её такой, какая она есть.

Регулярно говорите комплименты дочери:

разговаривайте с ней об ее интересах и о том, что у нее хорошо получается. Особо отмечайте качества, не относящиеся к внешности, чтобы она научилась ценить достижения и личные характеристики, не связанные с красотой.

Подайте хороший пример:

используйте правильный эмоциональный словарь, чтобы выражать свои чувства. Например, «я устала» или «я нервничаю», а не «я толстая». Если вы услышите от нее последнее, посоветуйте ей точнее описывать свои чувства.

ПРИСТУПИМ...

- > Поговорите с дочерью об этом упражнении. Как она чувствовала себя в начале? Трудно было найти ответы? Как она чувствовала себя в конце? Изменилось ли ее самоощущение? Может ли она объяснить, как именно?
- > Предложите дочери рассказать об этом упражнении друзьям.

5. Травля: Вашу дочь дразнят или травят за ее внешность?

От болезненных подколов до серьезной травли — вы можете помочь дочери преодолеть это минное поле.

Как правило, травля сводится к одним и тем же оскорблениям. Как вас чаще всего дразнили или называли в детстве и юности? «Четырехглазая», «дылда», «лопоухая», «жиртрест»?

Скорее всего, большинство обидных прозвищ, что мы можем вспомнить, относится ко внешности. К сожалению, для наших дочерей мало что изменилось. Исследование, проведенное департаментом школ и образования Великобритании, показало, что школьная травля в наши дни, как правило, связана с внешностью. В младшей школе обидчики цепляются к таким чертам, как рыжие волосы, большой или маленький рост, полное или худое телосложение. В старшей школе под удар попадают другие черты внешности: талия, чистота кожи, прически и стиль одежды, которые могут не соответствовать текущим тенденциям.

Во-первых, надо понять, что мы имеем в виду под травлей. Девочки и мальчики ссорятся, дерутся, дразнятся и подкалывают друг друга. Травля — это нечто иное: по данным американского государственного сайта StopBullying, это «нежелательное, агрессивное поведение, которое включает в себя реальное или кажущееся неравенство сил. Травля включает в себя такие действия, как угрозы, распространение слухов, физические или словесные атаки, намеренное исключение человека из группы».



Почему те, кто травят, цепляются ко внешности

«На этой стадии молодые люди открывают для себя, кто они, и экспериментируют с самовыражением. Внешность — значительная часть этого», — поясняет Лиз Уотсон, британский эксперт по травле с большим опытом помощи подросткам и родителям, столкнувшимся с проблемой. «Подростки исследуют свою личность через внешность и узнают, как общество на нее реагирует».

Помогите дочери справиться с травлей

Возможно, вы мучительно размышляете, как лучше поговорить с дочерью о ее страхе оказаться отвергнутой всеми. Но, по словам Уотсон, лучше всего подойти к проблеме честно. «Необязательно сразу упоминать травлю», — советует она. «Например, попробуйте что-то вроде: «Я волнуюсь за тебя, мне кажется, тебе плохо».

Или же попробуйте завести разговор в более нейтральном ключе: спросите, как прошел ее день, что было лучшим, а что ее расстроило. Например: «Чем сегодня ты больше всего довольна? А ничего плохого не случилось? За обедом ты сидела с подругами? А что было по пути в школу и обратно?» Такие вопросы помогут ей открыться и рассказать о пережитом. Полезно также дать дочери понять, что ее никто не порицает, и вы готовы помочь — при условии, что она расскажет, что же происходит. Если она продолжает все отрицать, не давите на нее. Оставайтесь бдительны к перечисленным выше признакам.

Быть рядом

Чтобы справиться с травлей, требуется время, поэтому будьте терпеливы и с пониманием относитесь к тому, что переживает дочь. Покажите, что вы всегда рядом и готовы поддержать, дайте понять, что ей не надо ничего менять в своей внешности — и так вы обе найдете способ вместе побороть проблему.

КАКИЕ БЫВАЮТ ПРИЗНАКИ ТРАВЛИ?

Эксперты рекомендуют быть внимательным к следующим признакам травли:

- Перемена в поведении или эмоциональном состоянии: возможно, ваша дочь стала более замкнутой или, наоборот, более агрессивной, чем обычно.
- Физические приметы: телесные повреждения неизвестного происхождения, например, порезы, синяки или повреждения на одежде.
- Она избегает школы: ищет предлоги не ходить или притворяется больной.
- Отсутствие интереса: особенно к тому, что обычно ей нравилось.

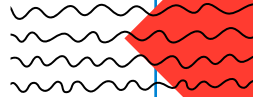
Другие признаки, которые могут указывать на то, что вашу дочь травят за ее внешность:

- Резкие перемены в манере одеваться, укладывать волосы или делать макияж: например, она пытается перестать носить очки или отрезает волосы.
- Попытки скрыть свое тело: например, под мешковатой одеждой.

Конечно, многое из этого может быть обычными приметами подростковой жизни, и, пока дочь вам не откроется, угадать наверняка сложно.

Проверочный список

«Победить травлю»



Покажите дочери, что она не одинока:

расскажите ей о своих подростковых годах. Может быть, вас дразнили из-за какой-то черты, но теперь вы понимаете, что именно она делает вас особенной.

Работайте вместе:

помогите дочери выработать стратегию для борьбы с травлей, но убедитесь, что она согласна со всеми вашими предложениями.

Подбодрите ее:

прежде всего, заверьте дочь, что нет ничего плохого в том, как она выглядит, и что вы восхищаетесь ее индивидуальностью.

Поясните:

помогите ей понять, почему одни люди травят других. Например, кто-то из них происходит из проблемной семьи. Помогите дочери увидеть, как счастливая жизнь в семье помогает укрепить уверенность в себе; не всем так повезло.

Признайте:

чувства вашей дочери обоснованы. Если ее угнетают оскорбления, жесты или поведение других девочек (или мальчиков), значит, так и есть — и неважно, как все выглядит со стороны. Не говорите, что ей показалось, что не надо обращать внимание — прислушайтесь к ней и поверьте тому, что она рассказывает.

Измените ситуацию:

если вашу дочь травят близкие друзья, предложите ей найти других.

Выявите паттерн поведения:

узнайте, когда и где она обычно подвергается травле. Если травят в определенное время и в определенном месте, обратите на это внимание дочери и предложите избегать этих ситуаций, или же попросить друзей сопровождать ее в такие моменты.

Пусть она поговорит с учителем:

Если травят в школе, и, судя по всему, дочь сама с этим не справится, помогите ей набраться храбрости и поговорить с учителем: лучше всего, с классным руководителем, а затем с соответствующим руководством школы.

Поговорите со школой сами:

если дочери трудно говорить с учителем наедине, попробуйте сделать это за нее. В большинстве школ есть стратегия по борьбе с травлей, и там знают, как быть в подобной ситуации. Но убедитесь, что дочь в курсе, с кем и о чем вы собираетесь поговорить — так она не почувствует, что вы ее предали.

Решите, стоит ли вмешаться, и когда лучше это сделать:

может, будет лучше, если дочь справится самостоятельно с вашей поддержкой «в тылу».

Подбодрите ее:

травят зачастую трусы, поэтому зачастую лучший шаг — открыто противостоять им. Для этого требуется настоящая смелость, но в случае успеха самооценка просто взлетает. Негативный опыт может обернуться настоящей победой.

Обратитесь за поддержкой:

поищите совета на авторитетных ресурсах по борьбе с травлей, которые предлагают молодежи поддержку ровесников или консультантов. Это поможет вашей дочери почувствовать себя увереннее



ПРИСТУПИМ...

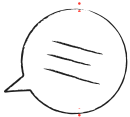
- > Продолжайте возвращаться к разговору, чтобы дочь чувствовала, что в любой момент может с вами поделиться. Случалось ли подобное с ее знакомыми девочками? Как они с этим справились?
- > Что бы ни было причиной травли, не забывайте напоминать дочери, что все это происходит не по ее вине, и что вы ее безоговорочно поддерживаете.
- > Помогите ей понять, что то, к чему обычно цепляются обидчики, на самом деле, как правило, предмет их зависти: что-то, чего им самим не хватает.
- > Возможно ей бы помогло поговорить в блоге в интернете с другими людьми с похожей ситуацией?



6. Подколки дома: В какой момент семейные поддразнивания переходят в травлю?

По мере того, как ваша дочь вырастает в подростка, она становится чувствительнее к замечаниям о своей внешности. Члены семьи могут не отдавать себе отчета в том, какой эффект оказывают их слова. Конечно, серьезные разговоры и ласковые поддразнивания — нормальная часть семейной жизни. Они могут помочь девочкам выработать и осознать свое мнение, научиться противостоять критике, с которой они сталкиваются каждый день. Тем не менее, стоит дважды задуматься о том, из чего строится характер — и что понижает самооценку.

Шутки и подколки за обеденным столом — обычное дело в семьях, но когда они задевают за живое, то могут повредить самооценке.





«Что-то ты округлилась?»

«Скоро маму перерастешь!»

«Эти пухлые щечки такие милые»

«Может, тебе стоит задуматься о том, как ты питаешься?»

Знакомо звучит? Даже безобидные подколки близких, касающиеся внешности, могут сильно повлиять на девочек и навредить их самооценке в дальнейшем.

Игривые слова могут ранить

«Девочки, которые сталкиваются с критикой или поддразниваниями на тему внешности со стороны семьи, больше склонны контролировать свой вес и питаться неправильно, испытывать недовольство тем, как они выглядят, сравнивать себя с другими, заикливаться на своей внешности, страдать от низкой самооценки и болеть депрессией, чем те, кого не дразнят», — говорит психолог-исследователь и эксперт по восприятию внешности доктор Филиппа Дидрихс.

С другой стороны, заботливые и теплые отношения в семье оказывают положительный эффект на восприятие детьми своего тела и их самооценку. Как же стоит поступить?

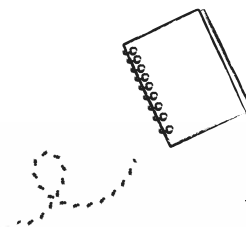
Примите сторону дочери и очертите границы

Хорошенько подумайте, где заканчиваются безобидные подколки и начинаются реплики, которые, пусть и непреднамеренно, вредят самооценке вашей дочери. Действуйте, и вы сможете избежать проблем в семье.

Первой предложите дочери способы справиться с семейными подколками. Возможно, достаточно просто игнорировать такие замечания, а может, стоит в открытую выступить против того, кто их делает, и дать этому человеку понять, как ваша дочь себя чувствует.

Риоко, мама 12-летней Мэй, выбрала простой подход, когда семья стала дразнить Мэй за излишнюю худобу и говорить, что ей стоит больше есть. «Я заверила их, что она ест достаточно, но такое у нее сложение, и подколки ей не помогут», — говорит Риоко. «Потом я поговорила с Мэй и сказала, что не стоит принимать такие замечания близко к сердцу. Я заверила ее, что пока она здорова и всем довольна, все остальное неважно».

Признав, что поддразнивания по поводу внешности могут ранить, активно противостоя им и помогая дочери найти способы с ними справиться, вы сделаете еще один важный шаг по повышению и укреплению ее самооценки.



Проверочный список «Семейные подколки»:

Вот список, который поможет вам держать семейных остроловов в узде и защитить дочь от нападок.

Обращайте внимание на замечания, которые могут задеть:

сохраняйте бдительность в кругу семьи и будьте внимательны к негативным замечаниям или разговорам на тему веса, фигуры, диет или внешности, которые могут заставить дочь смутиться или принять их на свой счет.

Вмешайтесь и смените тему:

постарайтесь мягко увести разговор в другую сторону; с отдельными членами семьи вы всегда можете поговорить позже, а также заверить дочь, что такие комментарии неприемлемы, что она прекрасна такой, какая есть, и что вы всегда готовы обсудить с ней эту тему.

Шепните на ухо:

если кто-то из членов семьи продолжает дразнить вашу дочь (или кого-то еще у нее на глазах) на тему внешности и фигуры, попробуйте поговорить с этим человеком лично. Не поддавайтесь эмоциям, не будьте агрессивны, используйте нейтральные термины. Иногда к этой теме нужно подойти аккуратно, но бывают и ситуации, когда вступить стоит с места в карьер. Вы увидите, что разговор со взрослым членом семьи требует иного подхода, нежели с ребенком.

Поясните ситуацию:

подчеркните, как важно не обсуждать внешность и не делать слишком большого акцента на ней, или же попросите человека вовсе не затрагивать тему внешности вашей дочери.

ПРИСТУПИМ...

- > Какие замечания членов семьи действительно расстраивают вашу дочь? Какие темы ее особенно задевают? Используйте эту информацию в разговорах с членами семьи.
- > Посоветуйте дочери обсудить это с друзьями — если поделиться опытом, то подколки кажутся не такими личными и обидными.
- > Хватит ли вашей дочери смелости поговорить с другими членами семьи о том, как действуют на нее их слова?



7. Перевод с языка родителей: Как улучшить коммуникацию между родителями и дочерьми

Инструмент перевода для вашей дочери, который поможет избежать недопониманий в общении.

Ссоритесь ли вы с дочерью по мелочам? Общение должно быть легким. Но еще легче неправильно понять друг друга. Вы отпускаете простое замечание о том, что надела дочь, а она выбегает, хлопнув дверью. Вы спрашиваете, что она ела на обед, а она думает, что вы цепляетесь к тому, как она ест.

Скорее всего, вы хотите проявить заботу о ее счастье и благополучии, но, судя по ее реакциям, вы говорите на разных языках. Вот почему мы создали «Перевод с языка родителей» – чтобы помочь ей понять, что же вы НА САМОМ ДЕЛЕ имеете в виду.

Дайте дочери экземпляр. Он поможет ей понять, что вы не хотите ее обидеть, заговаривая о ее друзьях, питании, социальной жизни, и общение между вами наладится.



В чем проблема?!

Что родители **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** имеют в виду, когда нудят:

Родители говорят:

«Ты же не собираешься пойти в этом?»

Ты слышишь:

«Что ты надела? Выглядит дешевкой».



Что они на самом деле имеют в виду:

«Ты выглядишь такой взрослой, и порой это меня беспокоит».

В окружении друзей ты чувствуешь себя счастливой и уверенной, поэтому совершенно естественно, что родители беспокоятся, когда думают, что люди, с которыми ты общаешься, могут негативно повлиять на твою самооценку.

Они говорят:

«Что у тебя сегодня было на обед?»

Ты слышишь:

«Опять, наверное, ничего не ела?»

Что они на самом деле имеют в виду:

«Важно заботиться о себе, и нам нужно быть уверенными, что ты правильно питаешься».

Родители понимают, что здоровое питание полезно для твоих тела и разума. Отличное самочувствие — залог того, что тебе хорошо, и ты счастлива.



В чем проблема?!

Что родители **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** имеют в виду, когда нудят:

Родители говорят:

«Лучше бы ты не носила столько косметики».

Ты слышишь:

«Ты недостаточно взрослая для такого количества косметики. Я не хочу, чтобы ты понравилась мальчикам».

Что они на самом деле имеют в виду:

«Ты такая красивая от природы. Когда ты используешь слишком много косметики, люди думают, что ты намного старше, а я не хочу, чтобы ты ощущала необходимость повзрослеть как можно скорее».

Общество достаточно сильно давит на девочек, склоняя их выглядеть старше и пользоваться косметикой. Пробовать разные образы здорово, но твоя семья не хочет, чтобы друзья и СМИ давили на тебя, требуя выглядеть взрослой раньше времени.



Они говорят:

«Опять ты с ней куда-то идешь?»

Ты слышишь:

«Терпеть не могу твою подругу и не доверяю ей. Она плохо на тебя влияет».

Что они на самом деле имеют в виду:

«Я хочу, чтобы ты проводила время с людьми, которые раскрывают твои лучшие черты. Не думаю, что, проводя время с этой подругой, ты остаешься довольна собой»

В окружении друзей ты чувствуешь себя счастливой и уверенной, поэтому совершенно естественно, что родители беспокоятся, когда думают, что люди, с которыми ты общаешься, могут негативно повлиять на твою самооценку.

Они говорят:

«ОПЯТЬ на телефоне висишь? Ты постоянно болтаешь и шлешь смски друзьям, с которыми только что виделась».

Ты слышишь:

«Твои друзья ничего не значат».

Что они на самом деле имеют в виду:

«Ты весь день провела с друзьями, но важно еще оставить время для себя и для семьи».

Родители, скорее всего, не против, чтобы ты проводила с друзьями столько времени, сколько хочется — пока ты уделяешь внимание и семье. Им искренне интересно, что ты сегодня делала, так почему бы не поделиться с ними лучшими моментами?



Проверочный список «Перевод с языка родителей»

Поговорите с дочерью:

попросите ее подумать о том, как складываются ваши разговоры. Случается ли вам неправильно понимать друг друга?

Смотрите в корень:

когда она прочтет «Перевод с родительского», дайте ей возможность самой поднять эту тему и рассказать, что в ваших разговорах ее больше всего раздражает, и как вы можете с этим справиться.

Толстокожесть вам поможет:

не обижайтесь, если дочь скажет, что ваши замечания ее сильно раздражают. Вместо этого, используйте возможность, чтобы спросить ее, почему так происходит, и как, по ее мнению, вам стоит изменить свой подход в будущем.

Продолжайте разговор:

в следующий раз, когда она вспылит, попробуйте пояснить истинный смысл своих слов. Покажите на примере «Перевода с языка родителей», как недопонимание может выйти из-под контроля.

ПРИСТУПИМ...

- > Поделитесь с дочерью «Перевод с языка родителей» и спросите, как на нее влияют замечания? Выясните, что она, что слова и мысли окружают ее, как она трактует по-разному?
- > Моменты, когда дочь будет непонимать вас, все равно будут слышать, показав ей, что вы не стремитесь намеренно причинить ей боль или расстроить, вы заложите прочную основу для решений таких ситуаций в будущем.
- > Заключите с дочерью договор: каждый раз, когда кто-то из вас видит, что неправильно понимают, вы говорите об этом. Открытое и честное общение вызывает доверие и укрепляет ваши долгие взаимоотношения.
- > Предложите дочери поделиться «Перевод с родительского» с друзьями и сестрами и с ними разговор на ту же тему.



8. Как помочь вашей дочери питаться правильно и сбалансированно

У всех нас бывают дни, когда мы понимаем, что питались неправильно. Но так уж ли плоха эта «неправильная» еда, к которой и притронуться нельзя?

«Самое главное в питании — баланс продуктов», — поясняет эксперт по расстройствам питания и ведущий психиатр Великобритании доктор Сьюзи Орбах. «Приклеивая ярлыки «плохие» и «хорошие» к тем или иным продуктам, вы себе не поможете — только создадите слишком много правил, определяющих ваши отношения с едой и провоцирующих расстройства питания. К тому же, такое деление зачастую неверно. Продукты с низким содержанием жира могут содержать много сахара и наполнителей, придающих им вкус, в то время, как аналог с обычным уровнем жира окажется полезнее».

Девочки и подростковые диеты

Беспокойство о собственной фигуре часто выражается у девочек-подростков через еду. Большинство девочек рано или поздно экспериментирует с диетами. Зачастую они считают, что так или иначе должны ограничивать себя.

По мере взросления многие девочки начинают испытывать страх перед едой и относиться к ней как к врагу. Неудивительно, что еда приобретает в их глазах чуть ли не волшебные свойства, а отдельные продукты манят, как магнит. Крайне важно, чтобы девочки

как можно раньше поняли, какая еда полезна для их организма и самочувствия.

Девочки нередко мечутся между диетами и обжорством, ведь стоит им ограничить себя в какой-либо еде, их аппетит тут же дает о себе знать. Если вы узнали в этом описании свою дочь, поясните ей, что результат может быть противоположным ее ожиданиям.

Избавиться от понятия «плохая еда»

«Диеты, ограничивающие калории, могут замедлить метаболизм, и здоровый вес станет поддерживать сложнее. Кроме того, нет ничего слаще запретного плода», — говорит доктор Орбах. Когда вся еда доступна, и не делится на «плохую» и «хорошую», вся еда разумный выбор проще.

Так ответила Барбара своей дочери Ханне, когда та стала заговаривать о диетах. «Я объяснила, что здоровое питание вовсе не подразумевает отказ от еды», — говорит Барбара. «По-моему, важно не будить интерес к джанк-фуду и сладостям, внеся их в запретный список. Я дала дочери больше возможностей контролировать свое питание и, просто разговаривая о еде, я помогла ей питаться лучше».

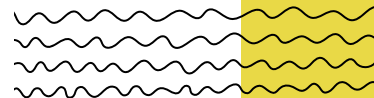


Отношения еды и настроения

Пусть ваша дочь поймет, что диета влияет не только на вес. Правильное питание улучшает внешний вид (кожу, волосы, фигуру), но исследования «Британского психиатрического журнала» показали, что правильное питание также улучшает наше внутреннее состояние и придает силы. Например, большое количество промышленно обработанных продуктов повышает риск депрессии. Те, кто в чьем рационе преобладают не обработанные промышленно продукты, менее склонны к депрессии.

Подайте пример

Предложите дочери обратить внимание на то, насколько сбалансировано ее питание, улучшив собственные пищевые привычки и отношение к еде. Если дочь видит, какое удовольствие вы получаете от здорового, сбалансированного питания — и как положительно это отражается на вашей внешности и настроении — она скорее попробует такой же подход к питанию.



Проверочный список «Сбалансированное питание»:

Этот проверочный список поможет вашей дочери — и вам — забыть о «плохой» еде и получать удовольствие от здорового сбалансированного питания.

Пусть дочь принимает участие в приготовлении еды:

готовьте как можно чаще дома и предложите дочери помочь с закупкой продуктов и приготовлением еды. Так ей будет легче разобраться в отдельных ингредиентах и понять, почему они важны.

Пусть еда в вашей семье перестанет ассоциироваться с чувством вины:

убедитесь, что сами питаетесь правильно и сбалансированно, не отказываясь от каких-либо продуктов, кроме как по объективным причинам вроде аллергии. Покажите дочери, что любую еду можно есть, не чувствуя себя виноватой, и как важны разные продукты, чтобы утолять разное чувство голода.

Поясните ход своих мыслей:

когда вы чувствуете, что съели что-то неподходящее, проговорите свои ощущения вслух. Например: «Я думала, что на самом деле хочу это съесть, но теперь мне не очень. Скорее всего, я хотела только маленький кусочек».

Долой модные диеты:

они зачастую строятся на отказе от определенных продуктов, а это ведет к тому, что мы недополучаем важных питательных веществ. Нам всегда хочется запретного и, уступив желаниям, мы зачастую испытываем вину, которая заставляет нас есть в спешке, даже не получая удовольствия.

ПРИСТУПИМ...

- > Используйте проверочный список, чтобы завести беседу о том, какие продукты дочь считает «плохими», а какие «хорошими». Почему она решила, что вот эти продукты — «плохие»?
- > Предложите ей поговорить об этом с друзьями. Какие выводы она сделала, узнав, что они думают о еде?
- > Хватит ли вашей дочери уверенности, чтобы задать вопрос на эту тему учителю или спортивному тренеру?



9. Продемонстрируйте дочери преимущества физической активности

Польза физической активности — не только для тела. Найдите научное подтверждение связи между физической активностью и восприятием собственного тела и приучите дочь к спорту.

Заставить себя пойти в спортзал или зашнуровать кроссовки, чтобы выйти на пробежку, бывает очень тяжело. Однако данные Национальной службы здравоохранения Великобритании показывают, что физическая активность повышает самооценку, улучшает настроение и качество сна, придает сил и снижает риск стресса.



Все это касается и вашей дочери. Ей не надо быть капитаном спортивной команды или примой-балериной, чтобы получить пользу от физической активности. Все, что нужно — найти занятие по душе и больше двигаться.

Регулярная физическая активность поможет ей чувствовать себя лучше и быть увереннее в своей внешности — независимо от того, влияют ли физические упражнения на фигуру.

Связь между физической активностью и восприятием своего тела

Исследования показывают, что у людей, занимающихся любой физической активностью или спортом, самооценка выше, чем у тех, кто не занимается. Более того, позитивное восприятие своего тела помогает чувствовать себя комфортнее при занятиях спортом, которые укрепляют

физическое и умственное здоровье.

Если ваша дочь видит, что вы физически активны — и замечает положительный эффект от этого — она скорее решит, что и ей стоит заняться тем же. Мартина рассказывает, что ее активный и здоровый образ жизни влияет и на ее 15-летнюю дочь Люси. «Дочь согласна, что заниматься спортом и чувствовать себя отлично гораздо важнее, чем голодать и стремиться к размеру XS», — говорит Мартина.

«Дочь согласна, что заниматься спортом и чувствовать себя отлично гораздо важнее, чем голодать и стремиться к размеру XS».

**Мартина
Мама**

Отрочество — время пробовать новое

Эксперты признают, что девочки нередко отказываются от ранее любимой физической активности по достижении подросткового возраста. Но в это же время самооценка вашей дочери, скорее всего, становится более хрупкой, и польза от физической активности может заметно повысить ее уверенность в себе. Сейчас самое время попробовать новые способы быть в хорошей физической форме, найти то, что ей по душе, и понять для себя преимущества.

«Мы пробовали разные виды спорта вместе и обсуждали, как здорово быть в хорошей форме», — говорит Мартина. «Сегодня Люси очень нравится регулярно заниматься спортом с подругой; недавно она пробежала забег на 10 км».



Используйте наш проверочный список, чтобы помочь дочери попробовать разные виды физической активности и найти то, что приносит ей настоящее удовольствие.

Поддерживайте дочь в ее выборе физической активности для подростков:

все хорошо, пока она получает удовольствие. Пробуйте новые виды спорта вместе: если вы найдете спорт, который нравится вам обоим, вы получите возможность больше времени проводить вместе.

Добавьте общения:

если ваша дочь вступит в команду или класс вместе с подругами, к физической активности добавится и общение — а значит, будет еще веселее. Чем веселее ей, тем больше вероятности, что занятие войдет в привычку.

Все дело в настрое:

поговорите с дочерью о качествах, необходимых успешным спортсменам: упорстве, проработке отдельных групп мышц, дисциплине, решительности и лидерских навыках — не все это физические свойства!

Покажите ей, что у всех спортсменов разные тела:

их фигура зависит от того, каким видом спорта они занимаются. Решающий фактор — то, на что способен их организм, а не то, как они выглядят.

Обратите внимание дочери на то, что она чувствует, а не то, как выглядит:

если она начинает критиковать свою внешность, помогите ей взвешенно взглянуть на вещи и сфокусироваться на здоровье и хорошей форме в целом. Бесполезно стремиться достичь идеальной внешности, как у элитного спортсмена или картинки из журнала.

ПРИСТУПИМ...

- > Заговорите с дочерью о том, какие ощущения дает ей физическая активность.
- > Тренировки идут на пользу не только телу, но и разуму. Обсудите с дочерью, что происходит у нее в голове, когда она занимается спортом.
- > Помните, что если она начнет слишком усердно соревноваться сама с собой, то может расстроиться или ощутить себя побежденной. Напомните, что спорт всегда должен быть в радость.
- > Хватит ли вашей дочери уверенности, чтобы написать письмо своему спортивному кумиру и спросить, как он чувствует себя, тренируясь?

Все в ваших руках

Мы надеемся, что наш ресурс помог и оказался полезным для вас и вашей дочери в этот период ее жизни.

Делитесь с ней упражнениями и советами, помните о наших проверочных списках, заводите разговоры и продолжайте поддерживать ее позитивными мыслями о восприятии своего тела.

Самое главное: говорите с дочерью о том, что у нее на уме и на сердце. Так вы возрастите доверие и поможете ей увидеть, что вы уважаете в ней зрелую, уникальную личность — и очень ее любите.

Помните, что, несмотря на периодические волнения, этот период для вас как матери — восхитительный и благодарный. Ведь вы наблюдаете, как ваша малышка вырастает в уверенную в себе независимую молодую женщину на пути к счастливой и насыщенной жизни. Вы - ключевая участница в этом процессе!

Подробнее и поддержка —
www.dove.com/ru/DSEP.html





Источники

Любите себя

Mirror, mirror – Центр исследований социальных проблем
Центр исследований вопросов внешности

Разговоры о теле: Сила слов поможет чувствовать себя лучше

Издание Psychology of Women Quarterly
International Journal of Eating Disorders
Неделя без фразы «я толстая»

Как СМИ влияют на восприятие красоты вашей дочери?

Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain – Psychology Today
Body Image – MediaSmarts
Исследование мировоззрения девочек Role Models – Girlguiding
Pretty as a Picture – Credos
Видео «Эволюция красоты»

Травля: Вашу дочь травят за ее внешность?

No Place for Bullying – Ofsted
Стоп травле

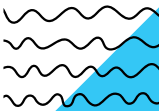
Как помочь дочери получать удовольствие от здорового сбалансированного питания

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

Продемонстрируйте дочери преимущества физической активности

Benefits of exercise – NHS choices
Кампания за уверенность в собственной внешности: отчет о результатах,
2013 — правительство Великобритании
Changing the Game for Girls – Women’s Sport and Fitness Foundation

*В целях конфиденциальности мы изменили имена людей, чьи истории
рассказаны в этом руководстве. Сами же истории совершенно достоверны.*



Другие ресурсы и примеры

Фильмы для вашей дочери

«Храбрая сердцем»

(2012) (Рейтинг в США: PG) – Мериди, шотландская принцесса, которая любит стрелять из лука и скакать верхом, слышит от матери, что эти занятия не для принцессы, и ей следует выйти замуж. Мериди решает бросить вызов матери, но не все идет по плану. Теперь Мериди надо все исправить.

«Головоломка»

(Июнь 2015) (Рейтинг в US: PG) – Отец Райли получил новую работу в Сан-Франциско, и семье девочки пришлось покинуть дом. Теперь Райли пытается найти себя на новом месте. Эмоции Райли — Радость, Страх, Гнев, Отвращение и Грусть — пытаются помочь ей приспособиться к новому городу и новой школе, попутно переживая взлеты и падения, присущие взрослению.



Документальные фильмы для вас

«Прекрасная Америка»

(2007) (Рейтинг специальной версии в США: PG-13) – Фильм рассматривает американскую одержимость красотой, показывая, как 12-летняя модель взрослеет в индустрии моды. Фильм также затрагивает темы пластической хирургии, восхищения знаменитостями, ретушированной рекламы и человеческих страхов.

«Прекрасная Америка-2: заповеди похудения»

(2011) – В этот раз команда «Прекрасной Америки» обращается к проблеме веса в США. Фильм анализирует одержимость людей своим весом, показывает разные виды взаимоотношений с едой, модными диетами, и включает комментарии медицинских специалистов.

«Символ красоты»

(2008) — Тревожная, вызывающая ярость, а порой юмористическая картина о силах, которые формируют наше восприятие красоты, показанная глазами психотерапевта и бывшей триатлетки мирового уровня Дианы Израэл. Она рассказывает свою историю, попутно расспрашивая других спортсменов-чемпионов, бодибилдеров, моделей и городских подростков об переживаниях, связанных с восприятием собственной внешности.

«Мисс Репрезентация»

(2011) — Фильм, поставленный актрисой и активисткой Дженнифер Сибел Ньюсом, раскрывает причины того, что по всему миру женщины гораздо реже занимают высокопоставленные должности, чем мужчины. Фильм также рассматривает ключевую роль СМИ в формировании диалога об общепринятых взглядах на то, «как должны выглядеть женщины», и то, как они влияют на самооценку и уверенность в себе у девушек по всему миру.

Книги для вас

Survival of the Prettiest: The Science of Beauty

(1999), доктор Нэнси Эткофф, директор программы эстетики и хорошего самочувствия, департамент психиатрии Гарварда. Почему джентльмены предпочитают блондинок? Почему женщины красят губы красным? Почему мужчины мечтают о V-образном торсе? Что такое красота?

Bodies

(2009), Сюзии Орбах — примерно 30 лет спустя после публикации «Жир — это проблема феминизма», эта книга утверждает, что наше восприятие собственной фигуры стало зеркалом того, как мы видим себя вообще. Издание поднимает фундаментальные вопросы о том, как мы пришли к этому видению.

Skin Deep

(2004), Кэтрин Барри — роман о молодой женщине, которая считает, что, будь она красивой и привлекательной, она непременно нашла бы счастье, которого так жаждет. Можно ли стать счастливой, пойдя под нож пластического хирурга?

Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now

(2006), Джессика Вайнер — пошаговое руководство к тому, как полюбить свою фигуру. Изменив свои мысли, слова и действия, вы станете лучше относиться к своему телу.

Книги для вашей дочери

Ask Elizabeth

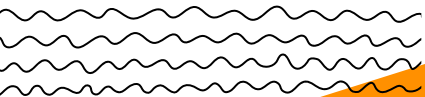
(2011), Элизабет Беркли — актриса, известная своими ролями Джесси Спано в фильме «Спасенные звонком» и Номи Малоун в «Шоугерлз», также является создательницей кампании «Спросите Элизабет», о работе над которой она рассказывает в книге, посвященной сложностям взросления. Книга, похожая на подростковый дневник, включает истории реальных подростков, их советы и опыт. С помощью панели экспертов Элизабет дает советы девочкам-подросткам на темы питания, восприятия своей внешности, личных отношений и фитнеса.

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

(2006), Одри Д. Брэшич — автор подробно раскрывает, как СМИ и поп-культура влияют на восприятие девочками-подростками своей внешности. Книга делает акцент на том, как девочки сравнивают себя друг с другом и пытаются соответствовать нереалистичным идеалам внешности. Брэшич обращает внимание, что мы можем избавиться от неписаных правил внешности и научиться любить себя такими, какие мы есть.

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

(2007), Нэнси Аманда Редд — книга рассматривает проблемы отношения ко своей внешности, о которых девочкам часто неловко или стыдно заговорить с родителями или врачом. Это касается акне, веса и других проблем, влияющих на самооценку девочек. Кроме того, книга включает в себя неретушированные изображения женщин с разными фигурами, показывая, что «нормы» не существует, и нам надо принять и полюбить всевозможные типы фигуры.



Наши партнеры

Всемирная ассоциация девочек-гайдов и девочек-скаутов

Вместе со Всемирной ассоциацией Dove помогает воплотить в жизнь наше общее видение мира, где девочки не переживают за свою внешность. Наша цель — дать 3,5 миллионам девочек образование в сфере уверенности в собственной внешности к марту 2018/2019 г. Вместе мы создали совершенно новую программу по повышению самооценки для девочек всего мира «Право быть собой». Узнайте подробнее на www.free-being-me.com

