

10 طرق لتعزيز احترام الذات لدى ابنتك

في ثقافة مشبعة بالصور المعدلة رقمياً للنساء النحيفات بشكل مستحيل ، فإن تربية الفتيات ذوي الاحترام الذاتي العالي يمكن أن يكون شاق في الواقع. ولكن كآباء ، لديك تأثير كبير ، سواء من خلال ما تقوله وماذا تفعل. وهنا بعض النصائح لتمكين ابنتك:

1. أظهري قبل الجسم. للأم تأثير كبير على صورة جسد بناتها. لا تسأل ، "هل يجعلني هذه الجينز أبو سميحة؟" أو تتحدى بصوت عال عن الطعام أو عدم تقبلك لمظهرك. تجدّب التحدّث عن الطعام ونفسك على أنك "جيد" أو "سيء". كالقول: لقد تناولت البيتزا اليوم ؛ لذلك لن أتناول الحلوي.



2. جعل ابنتك مثقفة إعلامياً : شاهد التلفاز معها وتحدث عن ما تراه. ساعدتها على تطوير عين انتقادية يمكن من خلالها فك تشفير وتصفية رسائل الوسائل.

3. لا تربيها على أن تكون "ممتعة". شجعها على أن تثابر لتحمل على ما تريده وما تحتاج إليه. ينصح بخلق فرص لها لاستخدام صوتها". "اسألها "ماذا تريدين؟" دعها تختار ، ثم ادعم هذا الخيار.

4. سجلها في فريق رياضة في وقت مبكر. تشير الأبحاث إلى أن الفتيات اللواتي يلعبن في فرق يتمتعن بتقدير أعلى للذات. هناك علاقة شائعة جداً بين الفتيات اللواتي يلعبن الرياضة الجماعية والفتيات اللواتي يعانيين بشكل أقل مع احترام

الذات المتدني لأنهن يتطلعن إلى فتيات أخريات من أجل قيمهن وداخلهن ، في مقابل المظهر إلى الأولاد للمصادقة.



5. أيتها الأمهات لا تستعرض ملابس ابنتكم. أنت ت يريد أن تسمح لها ان تتمتع بأسلوبها الخاص ، ومظهرها الخاص". " خاصة ، وهذا أمر صعب حقا ، إذا كنت تحاولين ان تطابقي معا يير جمال المجتمع التي تحاول هي ان تتطابقها .

6. وجهي الثناء الخاص بك بعيدا عن المظهر. أعتقد أننا بحاجة إلىبذل جهد واعي للغایة لموازنة إطراءاتنا حول مظهر الفتاة مع مجاملات حول من هي وماذا تفعل في العالم. تحدي نفسك لتتطابق مع كل مجاملة تعطيها عن مظهر ابنتك مع إثنين على الأقل من الإطراء حول شيء ما غير المظهر ، وافعلي الشيء ذاته بالنسبة للفتيات الأخريات اللواتي يعبرن طريقك - أصدقاء ابنتك وبنات شقيقاتك وما إلى ذلك.

7. ساعدتها في بناء مهارات مستقلة عن المظهر. شاركتها في الأنشطة التي تبني إحساساً بالثقة ، بدلاً من التركيز على المظهر الجيد واكتساب الأشياء. الرياضة والمسرح والموسيقى والفن. أي شيء يمكن أن يساعد الفتيات على التعبير عن أنفسهن من خلال الكلمات أو الإبداع أو النشاط بدلاً من مظهرهن أو ما يحملنه.

8. تحدث معها عن المنهج الدراسي التي تختاره ابنتك. هل يشمل منظور نسائي؟ تخيل لو كنت تجمع تاريخاً عائلياً ، ولم تطلب سوى وجهة نظر الرجال ومساعدتهم في ذلك ، ولم تطلب وجهة نظر النساء في ذلك ، تخيل "كم" المعلومات التي قد تضيع".

9. امدح ابنتك على جهودها بدلاً من أدائها. ركز بشكل أقل على النتائج وأكثر على الجهد وتطوير مهارات جديدة. التوجس هو

ما يبني الثقة ، وتعلم التسامح مع الفشل يعزز الصمود.



10. كن حذرا حول المجلات التي لديك في المنزل. تشير الأبحاث إلى أنه بعد 15 دقيقة من النظر إلى مجلة الموضة ، ينتقل المزاج من الفضول والحماس إلى أن تقارن نفسك وتضع نفسك مكان العارضات الموجودة في المجلات ، مما يولد التساؤلات والرغبة في التحول إلى هذه الصورة التي تبدو مثالية وجميلة لكثره تكررها في المجلات وباقى الوسائل.