

# 10 طرق لتعزيز احترام الذات لدى ابنتك

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

1. أظهري تقبل الجسم. للآم تأثير كبير على صورة جسد بناتهن. لا تسأل ، "هل يجعلني هذه الجينز أبدو سميناً؟" أو تتحدثي بصوت عال عن الطعام أو عدم تقبلك لمظهرك. تجذّب التحدّث عن الطعام ونفسك على أنك "جيد" أو "سيئ". كالقول: لقد تناولت البيتزا اليوم ؛ لذلك لن أتناول الحلوى.

✘

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

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

4. سجلّها في فريق رياضة في وقت مبكر. تشير الأبحاث إلى أن الفتيات اللواتي يلعبن في فرق يتمتعن بتقدير أعلى للذات. هناك علاقة شائعة جدا بين الفتيات اللواتي يلعبن الرياضة الجماعية والفتيات اللواتي يعانين 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 تستعرن ملابس ابنتكم. أنت تريد أن تسمح لها ان تتمتع بأسلوبها الخاص ، ومظهرها الخاص". "خاصة ، وهذا أمر صعب حقا ، إذا كنت تحاولين ان تطابقين معايير جمال المجتمع التي تحاول هي ان تتطابقها .

6. وجهي الثناء الخاص بك بعيدا عن المظهر. أعتقد أننا بحاجة إلى بذل جهد واعي للغاية 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 ، و افعلي الشيء ذاته بالنسبة للفتيات الأخريات اللواتي يعبرن طريقك -  
أصدقاء ابنتك وبنات شقيقاتك وما إلى ذلك.  
7. ساعديها في بناء مهارات مستقلة عن المظهر. شاركها في الأنشطة التي تبني إحساسًا 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 تاريخًا عائليًا ، 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 الجهود 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 يوحد التساؤلات والرغبة في التحوّل الى هذه الصورة التي تبدو مثالية وجميلة لكثرة تكررها في المجلات وباقي الوسائل.