

Пособие по обсуждению вопросов самооценки

Для родителей

девочек 11–16 лет

Dove
self-esteem
project



Помогите девочкам
стать увереннее в себе
и своей внешности



«Никто из молодёжи не должен оканчивать школу с ощущением, что он не может полноценно жить из-за неуверенности в своей внешности».

Д-р Нэнси Эткофф, директор программы по эстетике и валеологии (науки о здоровье), факультет психиатрии, Гарвард



Социальная миссия Dove:

Помочь всем девушкам понять, что же такое красота на самом деле, повысить самооценку и стать увереннее в себе, осознать свой потенциал и получить возможность самореализоваться.



Содержание

Зачем было создано это пособие?	04
Что даёт этот материал?	05
Обращение к родителям	06
1. На пути к уверенности в своей внешности	07
2. Как начать разговор	09
3. Видеть красоту во всём её многообразии	11
4. Давление со стороны подруг	12
5. Последствия физических изменений	14
6. Здоровое питание	16
7. Просто наслаждаться тем, что ты девочка	18
8. Культура глянца	19
9. Поддержка со стороны других взрослых	20
Глобальный Консультативный совет Фонда «Формирование самооценки» Dove	22
Другие ресурсы и вспомогательные материалы	24

При составлении данного пособия использовались данные, полученные в ходе исследований Dove «Подлинная правда о красоте» (2010 г.) и «За рамками стереотипов» (2005 г.).

Данное пособие не является рекламным материалом.

Зачем было создано это пособие?

Сегодня требование быть физически совершенным оказывает на девочек и мальчиков большее, чем когда-либо, давление. Мы видим, как это отражается на всём вокруг нас. Ниже представлены некоторые тревожные факты.

Более **60%** девочек избегают определённых видов деятельности, потому что им кажется, что они при этом будут плохо выглядеть.

Например:

- **19%** отказываются от тренировок в команде или клубе
- **23%** не ходят на пляж или в бассейн
- **13%** не высказывают своего мнения
- **15%** не ходят в школу

(«Подлинная правда о красоте», переработанное издание; Глобальное исследование Dove, 2010 г.)

92% девочек говорят, что они хотели бы изменить хотя бы один аспект своего физического облика, при этом большинство хотело бы изменить свой вес. («За рамками стереотипов», Глобальное исследование Dove, 2005 г.)

У моделей и актрис, фотографии которых часто встречаются в СМИ, приблизительно на **50%** меньше жировой ткани, чем должно быть у здоровой женщины. (Британская медицинская ассоциация, 2000 г.)

Рассматривание журналов в течение всего 60 минут понижает самооценку девочек более чем на **80%**. (д-р Рэй Персуад, консультант по психиатрии, больница «Модсли»)

63% девочек больше хотят стать моделью для мужских журналов, чем врачом, учителем или воспитателем. (*TheLab, 1000 девочек в возрасте 15–19 лет*)

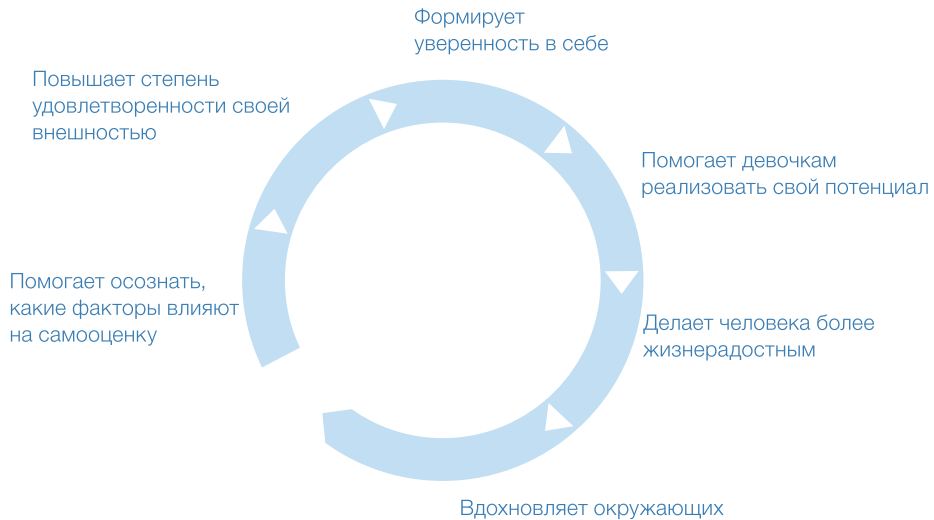


Ввиду этих ошеломляющих фактов была инициирована кампания Dove по повышению самооценки, призванная помочь девочкам, у которых под воздействием средств массовой информации уже сформировались комплексы по поводу своей внешности. Безусловно, Вы также должны в этом сыграть важную роль, ибо мамы пользуются большим влиянием на дочерей и именно от них зависит, насколько широко или узко девочки будут воспринимать понятие «красоты».

- Более 50% девочек в возрасте 11–15 лет говорят, что мамы больше всех помогают им при возникновении каких-либо проблем. (*Десять открывшихся истин: новые рекомендации для девочек и девушек 11–17 лет, 2002 г.*)



Что дает этот материал?



Что мы понимаем под словом «счастье»?

Все хотят быть счастливыми. Но что же такое «счастье» и как мы можем его добиться? Ответ, конечно, зависит от самого человека. Есть люди, счастье которых зависит от внешних обстоятельств. При этом они говорят: «Я была бы счастлива, если бы мне удалось сбросить пару килограмм, получить новую работу, обзавестись парой новых туфель». К сожалению, такие люди не живут сами, в них «живут» другие: семья, общество, друзья, СМИ, т.е. человек находится под внешним влиянием.

Реальное ощущение счастья приходит, когда Вы чувствуете уверенность в себе и можете свободно высказывать свои мысли и взгляды. Данный материал посвящен тем огромным последствиям, которые обусловлены неприятием своего тела девочками.

Задача этого материала — помочь Вам в проведении бесед об уверенности в себе и своей внешности и о самооценке. Ваш вклад в это дело очень важен. Ваша дочь уважает Вас и обращается именно к Вам за помощью в решении своих проблем и преодолении своего смущения.



Дорогие родители!

Здесь речь пойдёт лишь о немногих вопросах уверенности в себе и своей внешности из того огромного множества писем, которые мы получаем, поэтому мы решили, что было бы хорошо собрать для Вас ответы на них в одном месте.

Всегда есть повод для беспокойства о дочери. Нам хочется защитить её, мы тревожимся, если она обеспокоена и расстроена по поводу своей внешности. Матери пользуются доверием своих дочерей и могут положительно повлиять на них. Дети невероятно склонны к подражанию. Так они адаптируются в обществе. Они смотрят на нас и копируют наше поведение, поэтому, чем лучше мы относимся к собственному телу, тем более естественно и легко они смогут принять своё.

Я не говорю, что это легко сделать. Мы знаем, насколько большое значение имеет красота, как важно иметь конкретный размер одежды и какой трудной бывает борьба за это для многих из нас.

Очень важно не делиться с дочерью своими проблемами относительно борьбы с весом и недовольством собственным телом. Никому не нужно, чтобы девочки росли, думая, что быть женщиной — значит постоянно беспокоиться о своей фигуре.

Действительно, все мы хотим для своих дочерей лучшей доли: мы хотим, чтобы они росли уверенными в своей привлекательности и могли полностью реализовать свой жизненный потенциал.

Signe Arvola

Д-р Сьюзи Орбах,

мать, психоаналитик, общественный деятель в области формирования самооценки и автор книг по эмоциональным и физиологическим аспектам формирования уверенности в себе, включая «Наше тело» ['Bodies'] и «О еде» ['On Eating']



1. На пути к уверенности в своей внешности

В

«Порой у меня бывают дни, когда я не очень-то довольна своим телом. Обычно я вполне счастлива, но меня волнует, что дочь может перенять у меня кое-какие негативные привычки, и это заставит её волноваться по поводу своей внешности ещё больше. Как мне не допустить этого?»



У каждого из нас бывают дни, когда волосы плохо лежат или болит голова, поэтому давайте сосредоточимся на том, что можно сделать в помощь себе и своей дочери и что нужно перестать делать у неё на глазах (и, напомним, вообще прекратить!)

О

Чего не следует делать в присутствии дочери:

- Не смотрите в зеркало и не вздыхайте по поводу того, что вы слишком полная или Вам не нравится что-то в Вашей внешности.
- Не жалуйтесь на отеки или круги под глазами.
- Не говорите: «Наверное, мне не стоит это есть, потому что не хочу толстеть».



Как научиться любить свою внешность

- Найдите свои старые фотографии, которые Вам нравятся. Если Вы в то время были недовольны своей фигурой, а сейчас понимаете, что выглядели очень даже неплохо и хотели бы сегодня выглядеть так же, постарайтесь принять своё тело и радоваться тому, какое оно сегодня. (Было бы неприятно сделать то же самое через несколько лет и снова испытать чувство сожаления и раскаяния.)
- Больше двигайтесь. Ставьте музыку, танцуйте или ходите гулять. Внутреннее ощущение того, насколько Ваше тело подвижно — лучшее средство от критики, навязанной Вам извне.

Как помочь дочери полюбить свое меняющееся тело

- Научите её радоваться изменениям, происходящим с её телом. Если она ещё не начала физически развиваться, ожидайте изменений в её организме с удовольствием, говорите ей: «Думаю, у тебя будет такая же грудь, как и у меня, у бабушки или у тёти! Пока мы этого не знаем. Но как интересно будет посмотреть...»
- Если физическое развитие уже началось, поддержите свою девочку словами: «Ты постепенно становишься такой красивой, превращаешься в настоящую женщину! Радуйся этому».

- Помните о том, что в журналах обычно печатают фотографии, подвергшиеся цифровой обработке, вытягиванию или сделанные при особом освещении; это вовсе не фотографии реальных женщин.
- Не забывайте, что Ваше тело — это тело, которое жило, работало, выносило ребенка и занималось домашним хозяйством. С возрастом фигура меняется, и было бы странно, если бы она всегда была такой, как на «идеальных» фотографиях в СМИ.

Первое время такие высказывания могут казаться забавными. Но они транслируют Вашей дочери положительные эмоции по поводу происходящих с ней физических изменений.



2. Как начать разговор

В

«Я действительно хочу быть откровенной со своей дочкой, но иногда обсуждать с ней вопросы самооценки бывает очень трудно. Как мне начать разговор об этом?»

О

Адекватная самооценка вовсе не означает, что человек всегда думает о себе только хорошо.

Люди с адекватной самооценкой умеют распознавать свои чувства и понимают их: осмысление одного способно причинить боль, а воспоминание о другом позволяет обрести уверенность. Разговоры о чувствах и поступках, конкретность похвалы (или замечаний) могут принести большую пользу при формировании самооценки. На самом деле, ребёнок не знает, что ему делать с безоговорочной похвалой, однако конкретное высказывание типа:

«Я заметила, как ты помогла Даше, хотя Вы не очень-то ладите друг с другом...»

...указывает на конкретное поведение и показывает Вашей дочери, что Вы поняли её и уважаете за это. Если она должна выполнить сложное домашнее задание, подолгу откладывает его, но потом все-таки берётся за него, можно сказать:

«Ты можешь гордиться собой за то, что справи-
лась с этим. Молодец!»

— ...и это позволит ей почувствовать Вашу поддержку и послужит отличным стимулом. Сказанное же справедливо и в тех случаях, когда она, например, убирается в комнате: обращайтесь внимание на её усилия и подчёркивайте, что она может быть довольна собой.



Если речь идёт об одежде, о какой-то работе дочери – рисунке или сочинении — или даже просто идее, подчёркивайте то, что Вам в этом особенно нравится, например:

«Тебе удаётся очень оригинально сочетать вещи».

«Ты рассказала эту историю так, что мне было очень смешно. Только у тебя так получается!»

«Ты изобразила дом так, что он кажется очень милым и уютным».

Подобные высказывания сообщат ей нечто реальное о ней самой, за что она сможет ухватиться. Вероятно, она ответит: «Правда, мама? Я не уверена», — и это даст Вам возможность продолжить разговор и сказать о том, что Вы в ней подметили такого, чем она может гордиться. Развитие самооценки также предполагает понимание своих эмоций и умение справляться с ними, какими бы они ни были — болезненными или приятными. Если Вы видите, что ей грустно, поддержите её, сказав: «Да, это действительно неприятно», — вместо того, чтобы успокаивать, говоря, что все в порядке и ничего плохого не произошло. Если девочка научится переживать такие чувства, как печаль, и принимать их, спустя некоторое время она ощутит, что боль, пусть понемногу, уходит, освобождая место для других эмоций. Если же она будет думать, что в чувстве печали нет, на самом деле, ничего хорошего, что оно плохо отражается на Вас или тревожит Вас, то она постарается избавиться от этого чувства. Однако через какое-то время чувство печали может вернуться в искажённой форме, и тогда девочка, скорее всего, не будет знать, как с ним справиться. Если же она понимает, что в печали нет ничего плохого, что это нормальное чувство, то, вероятно, будет и дальше делиться с Вами, и Вы сможете



сказать ей: «Всегда бывает грустно, когда происходит такое...»

Для человека очень важно иметь право на признание своих чувств и правильное их наименование, это успокаивает. Это означает, что нельзя упрекать и стыдить девочку за какие бы то ни было чувства. Именно признание чувств облегчает их принятие, формирует высокую самооценку.

3. Видеть красоту во всём её многообразии

В

«Самооценка моей дочери во многом базируется на уверенности в своей внешности. Для меня она самая красивая, и я знаю, что она ничуть не менее привлекательна, чем её подруги, но она не всегда замечает это. Как мне научить её ценить и всё остальное, что в ней есть?»

О

Старайтесь приветствовать свою дочь и её подруг, например, такими словами: «О! Вы все такие красавицы!»

Оставшись наедине с дочерью, можете сказать о том, как замечательно выглядят она и её подруги и как привлекательно различие в их внешнем облике:

«Маша выросла такая высокая! Вы так хорошо смотрите вместе: моя хорошо сложенная малышка и Маша со своим замечательным ростом... А у Яны просто чудесная улыбка, такая открытая и доброжелательная! Правда?»

Если дочь ответит: «Ты ошибаешься, мам, я чувствую себя ужасно», — подведите её к зеркалу и покажите ей, какой Вы её видите. Это может стать началом разговора о том, как Вы смотрите

на девочек её возраста и как ужасно то, что они все испытывают давление быть одинаковыми вместо того, чтобы радоваться тому, какие они все разные. Можете ещё раз подчеркнуть замечательные особенности её фигуры. Вы можете также сказать, почему так цените её и чем она может в себе гордиться.

Обязательно будьте конкретны. Возможно, она скажет, что всё нравящееся Вам не в счёт и что её больше всего волнует её внешний облик, но она непременно услышит Ваши слова и они западут ей в душу. Возьмите в привычку говорить о достоинствах и недостатках людей безотносительно к их внешности.

Говорите о ценностях, которые повышают уверенность в себе.



4. Давление со стороны подруг

В

«Подруги дочери оказывают огромное влияние на ее самооценку. Меня беспокоит, что они склоняют друг друга соблюдать диету и что они, как правило, слишком озабочены попытками выглядеть, как знаменитости, которых печатают в журналах. Кое-кто из них уже поговаривает о пластической операции. Как мне помочь дочери, чтобы она чувствовала себя комфортно в своём теле и не считала себя обязанной делать всё, что делают подруги?»

О

Один из методов — поговорить с ними со всеми вместе, вовлечь в разговор о журналах и знаменитостях, а также о том, как журналы изыскивают остроумные способы продажи того, что хотят нам продать. Посмотрите вместе с ними иллюстрации и спросите у них, что им в них нравится. Не осуждайте их восхищение гламуром. Постарайтесь найти способ донести до девочек, что это не реальная жизнь, а лишь её часть. На создание этих сексуальных образов уходят долгие часы.

Наше восхищение этими фотографиями объясняется тем, что обычно мы видим знаменитостей доведёнными до идеала. Девочки должны знать, что знаменитости, на которых они так стремятся быть похожими и которыми восхищаются, нередко в обычной жизни выглядят куда менее эффектно, чем Ваша дочь и её подруги.



Мода на формы тела и черты лица меняется. В вашем детстве, вероятно, не слишком ценились большая грудь и «модельный» рост. Теперь именно это на пике моды, и некоторые девочки ставят себе имплантаты даже до того, как закончится развитие и созревание их организма. Это не может не тревожить, так что чрезвычайно важно найти способ разговаривать с девочками об этом, не смущая их и не ставя в неловкое положение из-за того, что они хотят изменить свою фигуру.



Кроме того, Вы можете сообщить своей дочери некоторые сведения о диетах для похудения. Например, если «сидеть» на диете, то, в конечном итоге вероятность срыва и переедания повышается в 12 раз. При этом если голодный человек ест разнообразные продукты, то вероятность сохранить стабильный вес намного выше. Ограничение питания обычно провоцирует расстройства питания и проблемы с весом, а не решает их. К тому же диеты не помогают. Если бы они помогали, достаточно было бы воспользоваться любой из них один раз. Количество случаев «неудачного применения диет» достигает 95%. Это означает, что, даже потеряв какую-то небольшую часть веса, человек не может сохранить результат только при помощи диеты. Диеты нарушают пищевое поведение и представляют собой крайне вредную привычку, которую вряд ли стоит приобретать. Разнообразная пища и регулярное питание — залог хорошего настроения.

Покажите им, насколько подвержена переменам мода на особенности фигуры, а сделанная пластическая операция останется с ними навсегда. Нашим девочкам трудно понять, что пройдет несколько лет и они будут ощущать себя совсем иначе, но если Вы напомним им, какой уродливой кажется сегодня прошлогодняя мода, как смешна какая-нибудь старинная причёска, или покажете, как Вы выглядели в их возрасте, то это может развеять мечты о необходимости изменения фигуры или черт лица.



5. Последствия физических изменений

В

«Моя дочь вдруг перестала любить делать то, что любила раньше, например, заниматься вместе с подругами танцами, плаванием, так как стесняется своего тела. Ей двенадцать, и ей некомфортно. Что мне делать?»

О

Переходный возраст, действительно, «турбулентное» время, когда непредсказуемые физические изменения сопровождают эмоциональное смятение и поиски себя, без которых не бывает становления молодого взрослого. Девочка хочет взять на себя больше ответственности, и этого ждут от неё окружающие, а порою снова чувствует себя совсем маленькой. В это время психологических бурь стремление самой выбирать для себя такие занятия, как, например, плавание, которое раньше было выбрано для неё мамой, кажется способом войти в новую роль.

В то же самое время это может стать способом контроля запутанных эмоций и проблем с формированием личности. Поговорите с дочерью о громадных изменениях, происходящих с её организмом в эти годы, о том, как и Вы в её возрасте никогда не знали, станете ли слишком высокой или миниатюрной. Это даст ей возможность почувствовать себя менее одинокой.



Подтвердите, как бывает трудно, когда твоё тело вдруг начинает меняться. Продолжение занятий танцами и плаванием должно успокоить ее, дать ощущение стабильности. Ободряя и поощряя дочь продолжать заниматься тем, что она всегда любила, или занявшись вместе с нею поиском новых способов самовыражения (можно, например, опробовать более взрослые занятия вроде йоги, пилатеса или тенниса), Вы сможете ей совершить плавный переход к женственности.



Это могут быть такие вопросы:

- Мальчики
- Недоброжелательность девочек по отношению друг к другу
- Компания, в которой она проводит время, болтливость подружек
- Отношение мужчин и мальчиков к ней



Беседуйте с нею о том, что её особенно раздражает, будь то растущие на теле волосы, появившиеся прыщи или необходимость научиться пользоваться тампонами, подобрать новую причёску, подходящую ей такой, какой она стала, — всё это позволит создать моменты близости и даст Вам возможность поболтать о других вещах, беспокоящих девочек её возраста.

6. Здоровое питание

В

«Моя дочь переходит с одной «диеты» на другую, и иногда становится очень сложно сделать так, чтобы она ела достаточно. Я знаю, что это может сказаться впоследствии на всей её жизни, но мне, по-видимому, не удастся убедить её в необходимости здорового питания».

О

Озабоченность своей фигурой нередко проявляется через питание. Сегодня большинство девочек постоянно придерживаются какой-нибудь диеты, убеждённые в том, что должны так или иначе ограничивать себя в питании.

Многие девочки так боятся еды, что относятся к ней, как к врагу, от которого нужно держаться подальше. Неудивительно, что при этом еда приобретает почти магические свойства, а некоторые виды пищи притягивают, как магнит. Нередко девочки от соблюдения диеты переходят к отказу от еды, а затем вдруг впадают в обжорство, потому что в ответ на ограничения питания их организм начинает буквально бунтовать и «отыгрывается» за подавление.

Если Вашей дочери это тоже свойственно,

то желательно поговорить с ней о том, что нет ничего столь соблазнительного, чем еда без всяких ограничений. Разрешив себе любую еду и отказавшись от представлений о плохой пище и хорошей, значительно легче делать разумный выбор. Действительно, вызывает тревогу, когда девочки начинают резко ограничивать себя в еде, и Вы видите, что они едят или отказываются от пищи не по причине голода или сытости, а вследствие надуманных правил, которые они вычитали в журналах или узнали от своих подруг.

В сущности, то, как Вы сами относитесь к еде — важный пример для Вашей дочери. Позволяйте ей слышать, как Вы выражаете удовольствие, или видеть, как Вы умеете сделать выбор, вместо того, чтобы говорить:

«Мне, пожалуй, хватит»

«Отлично, я объелась»

«Какая жалость, я только что приготовила такой замечательный ужин, но совершенно не голодна»

«Так бы и съела еще немного X, но желудку это явно не понравится»

Самый здоровый способ питания для наших дочерей и нас самих заключается в следующем:

- Реагировать на чувство голода и есть только тогда, когда его испытываешь;
- Останавливаться при чувстве сытости.



Сделать это не так легко, как кажется, потому что нередко мы теряем связь между тем и другим. Часто мы едим, когда не голодны. Проблема заключается в том, что если человек ест, когда он не голоден, то сигнал о том, что он сыт, не поступает, и из-за этого бывает трудно остановиться. Поэтому важно показать дочери пример пищевого поведения, при котором сохраняются представления об аппетите и сытости, а не соблюдение диеты или потребления большого количества пищи.

Полезно с раннего возраста беседовать с дочерью о том, что еда — это реакция организма на голод точно так же, как потоотделение — реакция на физическую нагрузку или температуру. Дети знают, что потоотделение — естественный процесс, который запускается, независимо от того, что мы о нём думаем и как его планируем. Таким образом, если мы будем смотреть на еду точно так же, это позволит начать разговор

о том, как еда, когда ты голоден, и потребление пищи, которая даст почувствовать, когда ты сыт, доставят тебе удовольствие.

Это также помогает пище более эффективно перевариваться, потому что так устроен наш организм. Метаболизм протекает активнее всего, если мы едим, когда голодны. Девочки могут не понимать, что организм приспособлен справляться с периодическим голодом и что если мы постоянно едим слишком мало (поскольку соблюдаем диету), то это приводит не к потере веса, а к замедлению метаболизма, поскольку организм будет думать, что он голодает и начнёт очень эффективно делать запасы.

- Обращайте внимание на сигналы собственного голода.
- Ешьте столько, сколько необходимо именно Вам.
- Пробуйте каждый кусок и прекращайте есть, когда чувствуете сытость.
- Не кладите себе на тарелку ни слишком много, ни слишком мало.



7. Просто наслаждаться тем, что ты девочка

В «Меня беспокоит то, что дочь уже озабочена своей фигурой, когда ей ещё нужно просто наслаждаться детством, и я не знаю, что делать».

О Многие матери встревожены тем, что в наши дни проблемы фигуры начинают волновать девочек в более раннем возрасте.

Это представляет определённые трудности, поскольку мода, образ жизни и музыка входят в жизнь девочек теперь куда раньше и заставляют их беспокоиться о формах своего тела и размере одежды. Постарайтесь не слишком волноваться. Это стало частью взросления, так что просто предложите своей дочери занятия, благодаря которым она сможет быть в ладу с собой и получать удовольствие.

Не избегайте разговоров о фигуре и о том, каким восхитительным становится её тело. Напоминайте девочке о том, какие перед ней открываются возможности для занятий спортом и танцами. Вы можете показать дочери, как Вам нравится её фигура и как Вы счастливы тем, что она ещё позволяет Вам обнимать её.

Самое главное, не вставляйте в разговоры



с ней случайных негативных замечаний о своём собственном теле. В сущности, подумайте, не можете ли Вы сделать ещё один шаг и сказать что-нибудь позитивное о своей фигуре. Если Вы ходите в гимнастический зал или занимаетесь каким-либо видом спорта, говорите о том, как много энергии это Вам даёт и сколько радости Вы при этом испытываете.



8. Культура глянца

В

«Мысли моей дочери по поводу своей внешности, действительно, определяются «идеальными» фотографиями, которые она видит в журналах, и внешним обликом знаменитостей, которыми она восторгается. Как мне помочь ей сохранить здоровое отношение ко всему этому?»



О

Нередко кажется, как будто все наши усилия, направленные на воспитание дочерей, подрывает распространившаяся культура глянца.

Попробуйте вместе с нею посмеяться над тем, как забавно, что энергия бесчисленного множества людей: стилистов, парикмахеров, визажистов, фотографов, осветителей, портных и модельеров — направлена на создание такого облика, и как сохранение этого облика занимает у них всё рабочее время.

Пусть она вместе с Вами посмеётся над тем, какие фасоны считаются обязательными в этом году и как нам уже совершенно ненавистно то, что было столь же обязательным в прошлом. Это поможет девочке посмотреть на заботу о стиле, как на забаву, а не как на важный аспект благополучия. Покажите подросткам примеры того, как создаются

фотографии для журналов (например, видео Dove Evolution, которое есть в свободном доступе в интернете). Возможно, будет полезным поговорить о том, что нам, по-видимому, нравится только один тип фигуры и как бы Вы радовались, увидев «звезду», у которой совсем другой тип фигуры и которая не является на 100% совершенной. Можно также поговорить с дочкой о том, как она себе представляет повседневную жизнь этих «идеальных» людей.

Можно также сказать девочке, что очень грустно, когда всех людей стараются уговорить избавляться от неповторимости при помощи пластической хирургии. Вместо того, чтобы дать людям возможность почувствовать себя более уверенными, это зачастую приводит к тому, что кое-кто начинает чувствовать себя ещё более неуверенно и ещё более озабоченным своим внешним обликом.



9. Поддержка со стороны других взрослых

В

«Я знаю, что дочку по-настоящему расстраивают замечания, которые иногда отпускают её бабушка с дедушкой. Я слышала, как они говорили ей, что она «пышечка», и хотя я знаю, что они не хотели её обидеть, после таких слов она начинает переживать по поводу своей внешности. Как лучше подойти к этой проблеме, чтобы не усугубить её?»

О

В этом случае, вероятно, лучше всего спокойно поговорить непосредственно со взрослыми. Предложите им высказывать свои замечания так, чтобы показать внучке, как им нравятся изменения, происходящие в её теле, или скажите, что они вообще не должны комментировать эти изменения. В то же самое время стоит вместе с дочерью похихикать над тем, что бабушка стесняется сказать, какой девочка становится соблазнительной и женственной, и потому использует глуповатый синоним. Это сделает подобные высказывания не такими обидными! А возможно, станет началом разговора о том, как Ваша дочь относится к своему телу и чувствует себя в нём. Если это произойдёт, помогите ей рассказать о других источниках ощущаемого ею давления.

Вам не нужно иметь на всё готовый ответ или спорить с дочерью, когда она говорит о своих переживаниях, как бы ни было трудно выслушивать её негативные высказывания

о ней самой. Вы должны просто выслушать её и сказать что-нибудь типа «Да, у тебя нелёгкие времена», и лишь спустя некоторое время пусть она увидит, как Вы с улыбкой смотрите на неё, и услышит...

«Надеюсь, скоро ты сама поймешь, какой хорошенькой стала!»





Глобальный Консультативный совет Фонда «Формирование самооценки» Dove

Консультативный совет ФФСОД — это коллектив людей, которые заинтересованы в том, чтобы укрепить у подростков доверие к своему телу. Эти люди руководят разработкой ресурсов ФФСОД для того, чтобы принести пользу миллионам подростков. Свою страстную заинтересованность в этой важной работе члены Совета подтверждают тем, что отдают часть своего времени бесплатно. Мы благодарны многим замечательным людям, получающим удовольствие от этой работы.

В число членов Консультативного совета ФФСОД [DSEF Global Advisory Board] входят:



Д-р Энн Керни-Кук [Kearney-Cooke],

США, психолог, руководитель семинаров, автор книги «Измени свой ум — измени своё тело» [Change Your Mind, Change Your Body]



Д-р Карла Райс [Rice],

Канада, профессор феминологии и врач-консультант в Медицинском центре при «Women's College» в Торонто



Кэтрин Барри [Barry],

Ирландия, автор коротких рассказов и романов, включая «Skin Deep» [«Только снаружи»], роман об увеличении груди



Чихо Кусака [Chiho Kusaka],

Япония, диктор ТВ, тренер по коррекции самооценки и профконсультант работает в основном с девочками



Джессика Вайнер [Weiner],

США, международный тренер по коррекции самооценки и автор статей. Регулярно выступает по телевидению и участвует в редактировании журнала «Для семнадцатилетних» [Seventeen Magazine]



Кайсу Фаган [Kaisu Fagan],

Великобритания, заведующий отделом политики и связей с общественностью журнала «Девичий путеводитель» [Girlguiding UK Magazine]



Каришма Чугани [Karishma Chugani],

Марокко, модельер, работающий над коллекциями одежды, которые охватывают всё разнообразие размеров и представлений о красоте



Карнацкая Лариса Анатольевна,

Россия, кандидат психологических наук, доцент института Психологии и педагогики г. Москвы, автор книги об особенностях формирования самооценки в детском возрасте под названием «По левую сторону правого мира», а также один из авторов программы по работе с молодежью внутри проекта «За здоровый образ жизни» Общероссийской лиги «Здоровье нации»



Д-р Лукресия Рамирес [Ramirez],

Колумбия, психиатр и организатор интересных модных показов



Мирьям Беккер-Стооп [Bekker- Stoop],

Нидерланды, продюсер специальных фотовыставок



Д-р Нэнси Эткофф,

США, психолог, преподаватель Гарвардского университета, автор книги «Выживание прелестнейших, или Наука красоты»



Ранкин [Rankin],

Великобритания, фотограф моды, входящий в список «А», один из создателей журнала «Dazed & Confused» [«Изумлённые и смущённые»], кинорежиссёр и радиоведущий



Сара Ланг [Sarah Lang],

США, призёр чемпионата мира по скоростному бегу на коньках, руководитель школьных семинаров



Д-р Сюзи Орбах,

Великобритания, психоаналитик, автор книги «Жир — проблема феминисток» [‘Fat is a Feminist Issue’] и «Наше тело» [‘Bodies’], член редколлегии сайта www.any-body.org



Вьям Аль-Ашгар [Wiam Al-Ashgar],

Саудовская Аравия, врач-диетолог, работает в области пропаганды рациона здорового питания



Зара Гайд-Петерс [Hyde-Peters],

Великобритания, в прошлом спортсменка международного класса, член Спортивного комитета Великобритании и генеральный директор Британской федерации триатлона

Другие ресурсы и вспомогательные материалы

Существует множество полезных источников и вспомогательных материалов, которые помогут Вам при обсуждении с детьми вопросов принятия своего тела. Здесь даны некоторые из них, и Вы можете их использовать по своему выбору.

Фильмы

‘Freaky Friday’ [в русс. прокате «Чумовая пятница»] (2003). (США: детям без взрослых смотреть не рекомендуется). Перегруженная работой мать никак не может наладить отношения со своей дочерью. В одну чумовую пятницу они поменялись телом, и каждая была вынуждена адаптироваться к жизни другой на целый день. В главных ролях: Джейми Ли Кертис и Линдсей Лохан.

‘The Sisterhood Of The Travelling Pants’ [в русс. прокате «Джинсы-талисман»] (2005). (США: детям без взрослых смотреть не рекомендуется). Приключения четырёх девочек-подростков во время летних каникул, когда каждая из них приобрела важный жизненный опыт, оказавший влияние на её самооценку. Девочки добились успеха благодаря тому, что верно поддерживали друг друга, и символом этой поддержки была пара джинсов («путешествующие штаны»), которые девочки носили по очереди. В главной роли: Америка Феррера.

‘Shrek’ [«Шрек»] (2001) (США: детям без взрослых смотреть не рекомендуется). Великолепный фильм для семейного просмотра. Зелёный огр решает вернуть по домам сказочных существ, которые оказались в его болоте по воле лорда Фаркуада. На своём пути он спасает принцессу Фиону, у которой удивительные проблемы с внешностью... Персонажи озвучены голосами Майка Майерса, Эдди Мёрфи и Камерон Диас.

Документальные фильмы

‘America The Beautiful’ [в русс. прокате «Америка прекрасная»] (2007). (Отредактированная версия США: категория 13+). О том, что Америка одержима красотой. Главным образом, это хроника жизни 12-летней модели, которая становится взрослой, не выходя за пределы индустрии моды, но в фильме также поднимаются вопросы пластической хирургии, поклонения славе, приукрашенной рекламы и человеческой незащищённости.

‘Beauty Mark’ [в русс. прокате «Мушка»] (2008). Фильм представляет тревожный, яростный и порой юмористический взгляд на силы, формирующие наше восприятие красоты, как их видят глаза психотерапевта и в прошлом триатлонистки мирового класса Дианы Израэль. Беря интервью у других спортсменов-чемпионов, боди-билдеров, моделей-манекенщиц и подростков из гетто, расспрашивая их об опыте самовосприятия, она рассказывает свою собственную историю.

Книги

‘Survival of the Prettiest, the Science of Beauty’ [«Выживание наиболее красивых, или Наука красоты»] (1999) д-ра Нэнси Эткофф, директора программы по эстетике и валеологии, факультет психиатрии, Гарвард. Почему джентльмены предпочитают блондинок? Почему женщины красят губы красным? Почему мужчины хотят иметь V-образный торс? Что такое красота?

©Компания «Lever Fabergé Ltd» (осуществляющая коммерческую деятельность как «Unilever UK»), 2012.

С сохранением всех прав. «DOVE» и «методика Dove» — зарегистрированные товарные знаки.

Все авторские права и другие права на интеллектуальную собственность во всех текстах, иллюстрациях, программных средствах и других материалах, входящих в комплект «Dove: пособие по обсуждению самооценки» принадлежат компании «Unilever UK» (и её компаниям-партнёрам) или включены сюда с разрешения соответствующего правообладателя.

Пособие «Dove: обсуждение самооценки» поставляется для использования в образовательных целях.

У Вас есть право воспроизводить отдельные элементы методом печати или фотокопирования исключительно в образовательных целях, изложенных выше.

Фотографию Нэнси Эткофф любезно предоставил фотограф Аль-Карлей.