

10 sposobów wspierania poczucia wartości i pewności siebie dziewcząt



1. POŚWIĘĆ CZAS, ŻEBY ZROZUMIEĆ AKTUALNE PROBLEMY I POTRZEBY DZIEWCZYNY.

Te problemy mogą się zmieniać. Rozmawiaj z nią o nich, bez oceniania, porównywania, narzucania swojej wizji kobiecości i tego, jaka „powinna być”. Niech żadne tematy – nawet trudne – nie staną się „tabu”.

2. SKONCENTRUJ UWAGĘ NA INTELEKCIE I UMIEJĘTNOŚCIACH DZIEWCZYNY.

Proponuj aktywności i zajęcia, w których będzie uczyć się nowych rzeczy, będzie miała szansę wykazać się odwagą, samowystarczalnością, będzie odpowiedzialna za całość i będzie doceniona za wysiłek.

3. DAWAJ SYGNAŁY, ŻE WIERZYSZ W NIĄ, W TO, ŻE SOBIE PORADZI.

Droga do osiągnięcia celu nie zawsze jest drogą łatwą i prostą. Trafiamy na niej na różne wyzwania. Twoje wsparcie, ale nie wyręczenie, może okazać się niezwykle pomocne w utrzymaniu motywacji do dalszego działania.

4. DOCENIAJ SUKCESY I SPOKOJNIE TOWARZYSZ W NIEPOWODZENIACH.

Naucz dziewczynkę, że trudności i porażki są częścią uczenia się i drogi do sukcesu, że warto być wytrwałą w realizowaniu swojego planu.

5. DAWAJ DZIEWCZYNCIE WYBÓR I PRZESTRZEŃ DO WYRAŻENIA SWOJEGO ZDANIA.

Niech jej głos i decyzje będą uważnie wysłuchane i respektowane. Zachęcaj dziewczynkę, by dzieliła się swoimi poglądami i wiedzą, przedstawiała własną perspektywę i wymyślała własne rozwiązania. Zasięgaj jej opinii. Wierz w to, co mówi.

6. NIE KRYTYKUJ DZIEWCZĄT I KOBIET ZA WYGLĄD.

Nie mów też o sobie i /lub swoim ciele w obraźliwy sposób.

7. WSPIERAJ, PROPONUJ I TOWARZYSZ DZIEWCZYNCIE W RÓŻNORODNYCH FORMACH AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.

Naucz ją, jak może dbać o swoje zdrowie i sprawność. Nie traktuj jednak ciała jak projektu.

8. ZACHĘCAJ DO KRYTYCZNEGO PRZYGLĄDANIA SIĘ WZORCOM, KTÓRE KULTURA OFERUJE DZIEWCZĘTOM I KOBIETOM.

Rozmawiajcie o konsekwencjach podążania za modą, a także o niezdrowych, ryzykownych i destrukcyjnych zachowaniach, związanych z dostosowywaniem się do schematów.

9. POMÓŻ DZIEWCZYNCIE ZROZUMIEĆ, CZYM SĄ GRANICE – ZARÓWNO CIELESNE, JAK PSYCHOLOGICZNE.

Naucz ją, jak tworzyć dla siebie bezpieczne granice, jak rozpoznawać i jak asertywnie reagować w przypadku naruszania granic oraz szukać pomocy, gdy doświadcza krzywdzenia. Przekonuj, że bezpieczeństwo oraz życie bez przemocy to jej prawo. Bądź uważna i uważny na wszelkie przejawy molestowania seksualnego – nie lekceważ żadnych sygnałów, wierz w to, co mówi dziewczyna, bądź po jej stronie, działaj zdecydowanie.

10. POKAZUJ POZYTYWNE WZORCE.

Proponuj dziewczętom książki, filmy, spotkania z kobietami, które realizują się w różnych obszarach życia, także tych, które uznaje się stereotypowo za „męskie”. Zachęć do poznawania historii kobiet. Daj szczególne wsparcie dziewczynce, gdy jej zainteresowania, aktywność, zachowania nie mieszczą się w tradycyjnym, oczekiwanym społecznie schemacie płci.

Pozwól jej być sobą!