



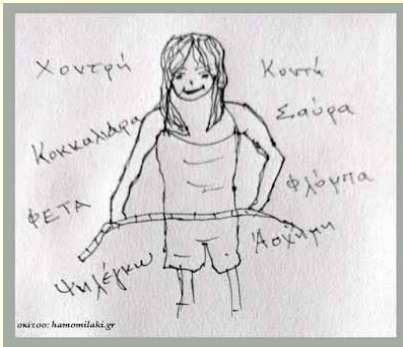
Μητροπολιτική Όμάδα Έργασίας
Κατηχητικόῦ Έργου
Παιδείας και
Πολιτισμοῦ



■ Ο στόχος των εταιριῶν είναι να πουλήσουν...

Πως θα προστατεύσουμε τα κορίτσια μας από τα ακραία πρότυπα ομορφιάς

και θα ενισχύσουμε τη θετική εικόνα του σώματός τους



Η διατήρηση μιας θετικής εικόνας σώματος έχει γίνει ένας συνεχής αγώνας για τα νέα κορίτσια που κατακλύζονται τόσο συχνά από εικόνες μη ρεαλιστικών στάνταρ ομορφιάς.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, συγκεκριμένα, αποτελούν ένα από τα σημεία, όπου τέτοιες εικόνες κυριαρχούν και επευφημούνται.

Τα νεαρά κορίτσια έχουν, είτε μέσω της πίεσης των συνομήλικων είτε από τη δύναμη της εικόνας, εσωτερικεύσει αυτά τα ιδανικά ομορφιάς και έχουν αναπτύξει αρνητικές απόψεις για το σώμα τους. **Ως** γονείς, μπορεί να αναρωτιέστε αν υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε για να παρακάμψετε αυτές τις κοινωνικές επιρροές και να βοηθήσετε τις κόρες σας να αρχίσουν να αγαπούν τον εαυτό τους, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Παρακάτω, προτείνονται ορισμένες στρατηγικές που ίσως βοηθήσουν.

Ξεκινάμε από εμάς τους ίδιους

Όσο πιο θετικοί είστε απέναντι στο σώμα σας, τόσο πιθανότερο είναι η κόρη σας να κάνει το ίδιο. Ένας γρήγορος τρόπος να πετύχει αυτό είναι να απέχετε από το να επικρίνετε την εμφάνισή σας. **Δεν** θα έχετε έλεγχο του τι επηρεάζει την κόρη σας από όσα λαμβάνει από την κοινωνία, αλλά μπορείτε να χτίσετε μια αρκετά γερή βάση, ώστε να περιορίσετε τις επιδράσεις που έχει η κοινωνία σε εκείνη.

Αποφεύγουμε σχόλια που αφορούν στο βάρος ή σε δίαιτες

Οι γονείς δεν προκαλούν τις διατροφικές διαταραχές. **Εντούτοις**, πεπειθήσεις για τη διατροφή και το βάρος συχνά διαιωνίζονται μέσα στο σπίτι μας και αυτές οι πεπειθήσεις μπορεί να συνεισφέρουν σε ένα ήδη αναπτυσσόμενο διατροφικό πρόβλημα.

Αποφύγετε να λέτε, ότι μια τροφή είναι είτε καλή είτε κακή, αφού δεν ισχύει κάτι τέτοιο. **Χρησιμοποιήστε** πιο ουδέτερη ορολογία, όπως «τροφές για κάθε περίπτωση» και «τροφές για ειδικές περιστάσεις». **Προσπαθήστε να μην μιλάτε συχνά για το σώμα ως παράγοντα ομορφιάς.** **Αν κάποιος είναι σε δίαιτα για κάποιο λόγο υγείας**, κάντε μια προσπάθεια να μην γιορτάζετε την απώλεια βάρους τους. **Το καλύτερο είναι να κάνετε σχόλια**, όπως «δείχνεις υγιής», «φαίνεται να έχεις περισσότερη ενέργεια».

Μιλάμε για τις συγκρίσεις

Αν και η σύγκριση συνιστά ανθρώπινο έμφυτο χαρακτηριστικό, μπορούμε να έχουμε έλεγχο σε αυτή τη συμπεριφορά. **Συχνά**, οι κοινωνικές συγκρίσεις οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα· ειδικά όταν περιλαμβάνουν τη σύγκριση του εαυτού μας σε κομμάτια, στα οποία δεν μπορούμε να έχουμε έλεγχο. **Η εξωτερική εμφάνιση** εμπίπτει σε αυτή την κατηγορία.

Μιλήστε στην κόρη σας για τις συνέπειες της συνεχούς σύγκρισής της με άλλους και βοηθήστε τη να αναπτύξει τη συνήθεια του να εστιάζει στα εσωτερικά χαρακτηριστικά περισσότερο και στο πώς εκείνη νιώθει γι' αυτά. **Όταν αντιλαμβάνεστε**, ότι έχει παρασυρθεί σε έναν φαύλο κύκλο σύγκρισης, εσείς **τονίστε τη μοναδικότητά της.**

Μύηση σε πολλές δημιουργικές δραστηριότητες

Είναι σημαντικό για την κόρη σας να έχει μια αίσθηση ενδυνάμωσης και πολλαπλές πηγές, από τις οποίες να μπορεί να λάβει θετικά μηνύματα για την εικόνα του σώματός της. **Οι εξωσχολικές δραστηριότητες**, τα αθλήματα και η συνδρομή/εθελοντισμός σε οργανισμούς ενδιαφέροντος αποτελούν όλα δυναμικούς τρόπους για να χτίσει ένα νεαρό κορίτσι μια αίσθηση ταυτότητας και επάρκειας.

Γνωρίζουμε, ότι η αλληλεπίδραση με άλλους είναι βασικό στοιχείο κλειδί για την υγιή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού. **Γνωρίζουμε επίσης**, ότι η συμμετοχή ως μέλος μιας ομάδας χτίζει μια δυναμική στάση αυτοπεποίθησης.

Όσο υψηλότερη η αυτοεκτίμηση της κόρης σας, τόσο πιθανότερο είναι να εστιάσει σε άλλες πλευρές της ζωής της παρά στην εξωτερική της εμφάνιση.

Αμφισβητούμε τις απόψεις της αναφορικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα ιδανικά ομορφιάς

Ο στόχος των εταιριών μάρκετινγκ είναι να πουλήσουν προϊόντα – το ίδιο και η βιομηχανία ομορφιάς. **Οι** διαφημίσεις είναι έτσι σχεδιασμένες, ώστε να μας κάνουν να νιώθουμε, ότι χρειαζόμαστε οπωσδήποτε ένα προϊόν. **Αυτό** το καταφέρνουν, δείχνοντάς μας ρετουσαρισμένες φωτογραφίες με την υπόσχεση, ότι θα μοιάσουμε σε εκείνο το μοντέλο.

Αρχικά, αυτές οι εικόνες έχουν γίνει αντικείμενο μεγάλης επεξεργασίας και δεν αποτελούν ακριβή αναπαράσταση του ατόμου που δείχνουν. **Όταν** βλέπετε διαφημίσεις, εκπομπές ή φωτογραφίες στα social media, αναλύστε αυτές τις εικόνες με την κόρη σας και κάντε της ερωτήσεις. **Κάντε** τη να αναπτύσσει την κριτική της σκέψη για το τι διαφημίζεται σε κάθε περίπτωση.

Πηγή: <https://hamomilaki.blogspot.com>

