

# Sama sebou

Návod **pro rodiče**, jak dosáhnout u dívek spokojenosti sama se sebou



Dove  
projekt  
sebedůvěry

dm





# Obsah

Naše mise.....	04
O tomto programu .....	05
<b>1. Jak se naučit mít ráda sama sebe</b> .....	<b>06</b>
Budte příkladem – způsoby, jak se vyhnout sebekritice a dosáhnout lepšího pocitu	
<b>2. Řeč je o těle: síla slova</b> .....	<b>08</b>
Přestaňte mluvit o tom, „jak je kdo tlustý“, a pusťte se do pozitivnější konverzace	
<b>3. Zkreslují média v očích vaší dcery představy o kráse?</b> .....	<b>12</b>
Odhalte své dceři pravdu skrývající se za obrázky v časopisech	
<b>4. Objevení vlastní jedinečnosti a pravé krásy</b> .....	<b>14</b>
Probuďte svou kreativitu při hře povzbuzující sebevědomí	
<b>5. Šikana: posmívají se ostatní vaší dceři kvůli tomu, jak vypadá?</b> .....	<b>18</b>
Naučte ji, jak si poradit se zraňujícími komentáři a posmíváním vrstevníků	
<b>6. Rodinné popichování: kde končí nevinné rodinné škádlení a začíná domácí šikanování?</b> .....	<b>22</b>
Pozor na dobře míněné popichování v rodinném kruhu – i to může ublížit	
<b>7. Rodičovský překladač: jak dosáhnout lepší komunikace mezi rodiči a dcerami</b> .....	<b>24</b>
Tento mini průvodce pomůže dekodovat problémy v komunikaci s vaší náctiletou dcerou	
<b>8. Přístup k jídlu: jak přimět dceru k tomu, aby si dokázala vychutnat zdravý a vyvážený jídelníček</b> .....	<b>28</b>
Budujte zdravý vztah k jídlu	
<b>9. Ukažte své dceři přínosy pohybových aktivit</b> .....	<b>30</b>
Ved'te dceru k pohybu a k objevení dobrého pocitu z pohybu	
Máte slovo .....	32
Literatura .....	34
Další zdroje a inspirace .....	35

# Naše mise



Společnost Dove se vydala na misi, jejímž cílem je přimět mladé lidi k pozitivnějšímu náhledu na to, jak vypadají, a umožnit jim tak využít naplno svůj potenciál. 9 z 10 dívek na celém světě chce na svém těle něco změnit a 6 z 10 dívek se vyhýbá celé řadě každodenních činností, od sportu až po účast na školních aktivitách, protože si nepřipadají dobře ve svém vlastním těle.

Proto jsme v roce 2004 spustili Projekt sebedůvěry Dove, jehož cílem je podpořit rodiče, vychovatele a učitele v šíření positivity a dosáhnout toho, aby příští generace žen vyrůstala šťastně a spokojeně, nezatěžována stereotypy krásy a vlastními pochybnostmi.

Více než

## 20 milionů

**mladých lidí na celém světě absolvovalo programy a vzdělávací akce Dove na podporu budování sebeúcty a spokojenosti s vlastním tělem.**

Autory této příručky jsou skuteční odborníci a je navržena rodiči – pro rodiče. Snad vám rady a úkoly sepsané na následujících stránkách pomohou ukázat vaší dceři, jak jedinečná je její krása, a snad získá sebedůvěrou ukázat ji světu. Navštivte [dove.com/sebeduvera](https://dove.com/sebeduvera), kde naleznete mnoho dalších článků, rad a podpory, která napomůže vaší dceři být sama sebou.

*Pro naše dcery –  
krásné mladé ženy, kterým patří budoucnost.*

# O příručce

Každý rodič chce přirozeně pro své děti to nejlepší – aby vyrostly ve šťastné, zdravé a sebevědomé osoby.

Ale to se často snadno řekne, než vyplní, zejména během puberty, když se začínají měnit jejich těla, sebevědomí je křehké a snaha proměnit se z dítěte v dospělou bytost je často ošemetnou záležitostí.

Jak pomáháte své dceři zůstat zdravě spokojená s tím, jak vypadá, a poznat sebe sama ve světě, který je přeplněn nerealistickými obrazy fyzických ideálů – bezduché, „dokonalé“ krásy a omezeného diskurzu o „perfektním“ životním stylu? Jak jí pomáháte vyhnout se nástrahám dospívání, mezi které patří například posměšky ostatních související se vzhledem? Jak ji vedete ke zdravému jídlu a lásce k pohybu (bez vytváření komplexů v souvislosti s jídlem nebo postavou)?

Příručka Sama sebou obsahuje rady ohledně těch nejdůležitějších témat, o kterých víme, že mají vliv na dívčí sebevědomí a spokojenost s vlastním tělem, a to od mediálního či kulturního tlaku přes nátlak okolí až po posmívání a šikanování kvůli vzhledu. Spolupracovali jsme s odborníky zabývajícími se psychologií, vnímáním těla, sebevědomím, poruchami příjmu potravy i prezentací krásy, a to vše proto, abychom pro vás vytvořili cíleného průvodce, který vám poradí, jak na to.

Úkoly a články uvedené v této příručce využijte k lepší identifikaci jakýchkoli problémů se sebevědomím, které mohou vaši dceru ovlivňovat, a nebojácně se s nimi pustíte do boje. V každé části je obsažen kontrolní seznam k odškrtnutí jednotlivých úkolů, určený k snazšímu zavádění pozitivních změn i konverzaci s vaší dcerou o věcech, které jí mohou být nepříjemné nebo které slýchá a které jí znesnadňují život. Z našich výzkumů víme, že čtení o problematice uvedené v této příručce a následné reakce budou mít významný pozitivní vliv na sebevědomí vaší dcery.

Začneme tím nejnivnějším faktorem v celém procesu: a tím jste vy. Někoho může překvapit, že i v dnešní době rodiče zůstávají pro dcery tím největším vzorem. Proto je vaším úkolem, abyste šli příkladem a abyste se také měli rádi.

Všechny články obsažené v tomto průvodci jsou rovněž uvedeny v našem online centru pro Projekt sebevědomí Dove, kde jsou k dispozici další odborné rady ohledně celé řady otázek, se kterými se mladé dívky setkávají, a jsou doplněny videi a aktivitami pro vás i vaši dceru.

[dove.com/sebeduvera](https://dove.com/sebeduvera)



## ■ Jak pracovat s tímto průvodcem

Tento průvodce obsahuje řadu článků z oblasti klíčových témat, o kterých víme, že mají vliv na dívčí sebevědomí. Každý článek začíná úvodem do tématu a vysvětlením, čím je důležité. Abychom vám pomohli dosáhnout skutečných změn, tak jsme také dali dohromady seznamy s tipy, jež jsou plné nápadů na zvýšení sebevědomí, se kterými přišli naši odborníci na sebevědomí. A nakonec je zařazena sekce nazvaná Uvedení do praxe. Ta vám nabídne možnosti, jak zahájit konverzaci, a to již dnes. Proč také čekat do zítra?

Tak jdeme na to...



# 1. Jak se naučit mít ráda sama sebe



■ Chcete-li, aby vaše dcera vyrostla spokojená s vlastním tělem, můžete pro to udělat jednoduchou věc – mějte se ráda.

Sebekritika je mezi náctiletými dívkami běžná – jak často své dceři říkáte, ať sama sebe neshazuje? Ale někdy máme malé sebevědomí i my sami, a je proto možné, že jí předáváte své návyky, protože jí dáváte špatný příklad, když kritizujete sami sebe. Když se díváte do zrcadla, mračíte se na sebe? Stěžujete si na to, jak vypadáte? Možná si ani neuvědomujete, že to děláte, ale vaše dcera si to pravděpodobně uvědomuje.



## ■ Spokojenost s vlastním tělem začíná začíná láskou k sobě samé

Až 80 % žen je podle zprávy *Mirror, Mirror* (Zrcadlo, zrcadlo) vydané výzkumným centrem Social Issues Research Centre nespokojeno s tím, co vidí v zrcadle. Znepokojující je, že podle nedávného přezkumu provedeného ve špičkovém centru zabývajícím se výzkumem otázek vzhledu Centre for Appearance Research na University of the West of England se ukázalo, že matky nespokojené s vlastním tělem mají s větší pravděpodobností dcery, které jsou rovněž nespokojeny.

Není snadné změnit způsob, jakým nahlížíme sami na sebe, ale dobrou zprávou je, že existuje několik způsobů, jak dosáhnout lepšího pocitu z vlastního těla, díky čemuž se pozitivní změny promítnou i na vaši dceři.

## Mějte se ráda Několik tipů:



Dosáhnete-li spokojenosti se svým tělem a budete se sami cítit lépe, pak docílíte jedné z klíčových věcí, které vaší dceři pomohou budovat její vlastní sebevědomí. Využijte náš důmyslný seznam úkolů vytvořený doktorkou Susie Orbachovou, světoznámou psychoterapeutkou a bojovnicí za ženská práva, který je určen k omezení sebekritiky.

### ☐ Ohlédněte se zpět:

Podívejte se na vlastní oblíbené fotky pořízené před několika lety. Možná si uvědomíte, že i když jste tehdy byla se svým tělem nespokojena, tak teď vám přijde, že jste vypadala dobře. Je to skvělý způsob, který vám pomůže přijmout vlastní tělo takové, jaké je, a užívat si ho.

### ☐ Projevte svému tělu uznání za to, co všechno dokázalo:

Nezapomínejte, že vaše tělo žilo, pracovalo, pravděpodobně rodilo, vychovalo dítě a stará se o domácnost. Je přirozené, že se tělo s věkem mění. A to vaše je vlastně celkem obdivuhodné.

### ☐ Nesrovnávejte se s modelkami:

Uvědomte si, že fotky v časopisech a na internetu jsou často rafinovaně digitálně upravené a nezobrazují „skutečné“ muže a ženy.

### ☐ Obnovte spojení se svým tělem:

Pusťte si oblíbenou hudbu a zatancujte si. Když si hluboko uvnitř uvědomíte, jak živé je vaše tělo, může to být osvobozující pocit. Připadáte si hloupě? Můžete místo toho zkusit hodiny tance nebo aerobiku a zapojit se do skupiny.

### ☐ Jen pozitivně:

Mluvte se svou dcerou o tom, co se vám na vašich stylech líbí. Zmiňujte jen pozitiva a zkuste uvádět konkrétní příklady. Poslechněte si, co na vás obdivuje vaše dcera, a když budete potřebovat povzbudit, vzpomeňte si na to.

## Uvedení do praxe...



■ Zjistěte společně s vaší dcerou, jak jednoduché je vyretušovat fotku – a přijdete na to, proč neexistuje žádná „dokonalá krása“.

■ Promluvte s dcerou o tom, jak se cítíte ve vlastním těle. Zkuste být pozitivní – nesklouzněte k obvyklé sebekritice.

■ Požádejte dceru, aby vás okřikla pokaždé, když uslyší, jak o sobě říkáte negativní nebo nehezské věci. Díky tomu budete vždy v pozoru a krásným úkolem vaší dcery bude vždy prosazovat pozitivitu, co se týče jejího vzhledu.

## 2. Řeč je o těle: síla slova

■ **Konverzace o váze může vypadat jako skvělý způsob, jak se sblížit s dcerou a s kamarádkami, ale je třeba zamyslet se nad dalšími možnými důsledky. Přestaňte mluvit o tom, „jak je kdo tlustý“, a zahajte pozitivnější rozhovor – uvidíte, jak se všichni budou cítit lépe.**

Řeči o našich tělech vedeme neustále a automaticky – mezi kamarádkami je to nepsaným pravidlem. Víte, jak to probíhá: „V těch riflích si připadám tlustá“, „hrozně jsem přibrala“, „bože, dneska vypadám jako slon“.

### ■ Naučte dceru mluvit pozitivně o vlastním těle

Pokud jste se nikdy neprovinila žádnou z výše uvedených shazujících vět, patříte mezi menšinu. Nedávná studie publikovaná ve čtvrtletníku *Psychology of Women Quarterly* uvedla, že 93 % vysokošolaček se účastní podobných řečí – o tom, „jak je kdo tlustý“ – a že třetina se jich účastní pravidelně. V této studii bylo také uvedeno, že ženy, které si stěžovaly na váhu častěji – nehladě na jejich skutečnou postavu – byly s větší pravděpodobností méně spokojeny se svým tělem.

„Slova mohou mít obrovský vliv na to, jak vnímáme svou hodnotu. Neustálé stěžování si na svou postavu může jen posílit pocit, že krásný je pouze jeden tvar těla,“ vysvětluje Jess Weinerová, odbornice na vnímání těla. „Je to zvyk, který musíme změnit, pokud chceme, aby z našich dcer vyrostly ženy spokojené s vlastním tělem.“

### ■ Méně řečí o tom, „jak je kdo tlustý“, a více zábavy

I tři minuty řečí o tom, „jak je kdo tlustý“, stačí k tomu, aby se žena ohledně svého vzhledu cítila hůře a aby se zvýšila nespokojenost s vlastní postavou. Tato skutečnost vyplynula z výzkumu publikovaného v časopise *International Journal of Eating Disorders*. Když se tedy budete snažit podobné řeči omezit, mělo by to mít významný vliv na váš dobrý pocit.



Budete-li se během povídání, zdravení a skládání komplimentů méně soustředit na váhu a postavu, můžete změnit stávající zvyk posilování stereotypů krásy.

### ■ Pozor na záłudné „komplimenty“

Když je řeč o těle, nemusí to znamenat pouhé kritizování postavy. Řeči o vzhledu, i ty pozitivní, mohou přivést nechtěnou pozornost k určitým vzhledovým rysům. Když řeknete kamarádce, že jí to moc sluší, a následně navázete otázkou „nezhubla jsi“, tak vlastně říkáte, že opravdu záleží na její váze a současně podporujete stereotypní názor, že hubené rovná se krásné.

Naše dcery se od nás učí, jakým způsobem mluvíme a o jakých tématech hovoříme. Nakonec to může znít tak, že fyzický vzhled je to, podle čeho soudíme a hodnotíme sebe i druhé. Chceme, aby se tímto způsobem hodnotily naše dcery?

Raději bychom je měli naučit, že krása je stav mysli. Když si budete vážit sami sebe, nezáleží na tom, co si myslí ostatní, a můžete kráčet s vědomím své pravé hodnoty.





## Řeč je o těle Několik tipů:

Inspirace, jak vést trochu jiné typy rozhovorů:



### Poznejte víc samu sebe:

Jaká slova mi nejvíce ubližují? Po jakých větách se pak cítím na dně? Jaká poklona mi naopak dokáže udělat největší radost a vykouzlit úsměv na tváři?

Sepište si tyto dva seznamy vět na papír a přemýšlejte, jaké pocity ve vás jednotlivá slova vzbuzují. Co mohu příště odpovědět na zraňující věty, aby nade mnou neměly takovou moc? Jaké z povzbuzujících vět si naopak mohu říkat i sama? Pokud to situace umožní, sdílejte tenhle seznam se svými nejbližšími. Každý jsme jiný, proto si nejspíš ani neuvědomují, jak vás některé z jejich slov mohou mrzet či co byste potřebovala nejvíce slyšet.

### Vyměňte negativa za pozitiva

Udělejte si inventuru slov, která používáte k popisu svého těla, a snažte se negativa nahradit pozitivy. Místo „baculaté“ říkejte „pěkně stavěné“ a místo „rozčepýřené“ říkejte „plné objemu“.

### Týdenní výzva:

Pust'te se do výzvy - týden bez řeči o tom, „jak je kdo tlustý“. Můžete o tom říct svým přátelům a rodině, třeba se budou chtít přidat. Pokud nějaká kamarádka začne takové řeči, sama to zarazte a řekněte jí, že ve vašich očích je krásná a mrzí vás, když o sobě mluví tímto způsobem.

### Zaměřte se na zábavu:

Mluvte o pozitivěch a zdravotních výhodách změny životního stylu. Když vaše kamarádka najede na nový cvičební režim, zkuste se jí ptát na to, jak se díky němu cítí, jestli je silnější a jestli lépe spí – neptejte se, kolik shodila kilo.

### Poděkujte svému tělu za to, co dokáže:

Prvním krokem k sebevědomí a sebedůvěře je zahrnout své tělo láskou a uznáním za to, co všechno dokáže. Běžte na procházku a užijte si čerstvý vzduch, práci na zahrádce nebo jízdu na kole plnými doušky. Najděte aktivity, které vám přináší radost.





## Uvedení do praxe...



■ Odškrtávejte si seznam tipů o komentování postavy společně s dcerou. Jestli se cítí nespokojená s tím, jak vypadá, může to být přesně to, co potřebuje ke zvýšení sebevědomí.

■ Využijte náš seznam tipů jako výchozí bod pro začátek změn v rozhovorech, které vedete se svou dcerou.

■ Řekněte dceři, že se v budoucnosti budete vyhýbat řečem o postavě, protože je tolik daleko zajímavějších témat, o kterých se spolu můžete bavit.

■ Navrhněte, aby ten samý přístup využila i s kamarádkami.



## 3. Zkreslená krása

■ Vyobrazení žen v médiích je v současnosti tak dramaticky zmanipulované, až se může zdát, že „krása“ je čím dál tím nedosažitelnější. Pomozte své dceři, aby se nenechávala médií ovlivnit a aby dokázala rozpoznat, co je skutečné.

Bojíte se, že má vaše dcera nerealistické požadavky ohledně svého vzhledu? Není divu. Podle výzkumu vydaného v Psychology Today a nazvaného Ads Everywhere (Všudypřítomná reklama):

**The Race to Grab Your Brain (Kdo dosáhne na váš mozek) odhaduje, že jsou dnešní náctiletí bombardováni**

**5 000** reklamními sděleními denně.

S reklamou se nesetkáváme jen v televizi nebo v časopisech, ale také na internetu, na blozích, sociálních sítích, ve videoklipech, filmech a na mobilních telefonech. To, jak jsou na těchto platformách vyobrazovány ženy a dívky, vizuálně i slovně, má velký vliv na to, jak se dívky vnímají a jak chtějí vypadat.

■ Souvislost mezi vyobrazením v médiích a nízkou sebedůvěrou

Neustálé prosazování tzv. „dokonalé“ ženy v médiích má přímý vliv na spokojenost s vlastním tělem u dívek. Výzkum představený v roce 2012 organizací Girlguiding

**Výzkum Body Image (Vnímání těla) organizace MediaSmarts, zaměřující se na mediální gramotnost, ukázal, že listování časopisy po dobu pouhých 60 minut snižuje sebedůvěru u více než**

**80 %** dívek

a nazvaný Girls' Attitudes Explored (Co si myslí dívky) navíc zjistil, že...

**66 %** dívek

si myslí, že vyobrazení žen v médiích je důvod, proč drží dívky diety.

V britském think-tanku Credos provedli průzkum Pretty as a Picture (Jako obrázek) a potvrdili tvrzení, že „když vidím reklamy s hubenými modelkami, začnu si víc uvědomovat, jak vypadám, a mám chuť začít držet dietu / zhubnout“.

■ Jak upravování fotek posouvá vnímání krásy

Většina ženských fotografií objevujících se v médiích je výsledkem rafinovaného líčení a nasvětlení, ale také detailních počítačových úprav, které probíhají před zveřejněním, známých jako „retušování“. Neretušují se jen znaménka a nedokonalosti. Protahují se krky a nohy, nafukují se prsa, hlavy se přidávají na cizí těla, posouvají se bradavky, zvýrazňují se lící kosti a tak dále – často se toho změní tolik, že byste v realu danou modelku ani nepoznali.

Když si dáte dohromady vyretušované fotky a titulky kritizující „skutečné“ ženy neodpovídající nerealistickým a vylepšeným snímkům, je snadné pochopit, proč se dívky snaží dosáhnout imaginárního vyretušovaného vzhledu.

Klára, maminka 14leté Anny, říká: „Moje dcera si neustále čte v časopisech pro mladé a dívky v nich vždycky vypadají naprosto dokonale. Jak ji mám přesvědčit, že vypadá dobře, když se porovnává s tímhle?“



### ■ Kdyby záleželo jen na nás, tak chceme být sami sebou

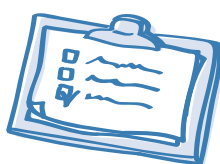
Ve výzkumu Pretty as a Picture (Jako obrázek) britský think-tank Credos žádal mladé ženy o srovnání čtyř různých fotografií stejné modelky s digitálně upravenou postavou.

**76 %** mladých žen by dalo přednost buď přirozeným, nebo mírně retušovaným fotkám před těmi výrazně retušovanými.

Až si vaše dcera uvědomí, že obrázky v médiích jsou často upravovány a jen málokdy odrážejí realitu, pak je prohlédne a bude tak chránit spokojenost s vlastním tělem při sledování médií, při čtení i hrách. Možná si začne uvědomovat, že jí nestojí za to porovnávat svůj vzhled s nerealistickými falešnými fotkami, které tak často vidí v médiích.

### Seznam tipů:

Pomozte dceři prohlédnout upravené fotografie krásy



#### □ Berte média s rezervou:

Vybídněte dceru, aby nahlédla pod povrch médií, která ji ovlivňují. Naučte ji, jak brát média s rezervou. Vybídněte ji, aby sama přišla s důvody, proč je srovnávání se s upravenými fotkami jen ztráta času.

#### □ Berte to s humorem:

Podívejte se společně na její oblíbený pořad a časopis a promluvte si o jakýchkoli fotkách, které vám přijdou zvlášť nerealistické nebo které jsou omezeným vyjádřením krásy. Můžete se dokonce zasmát těm, které vypadají obzvlášť uměle a které hodně negativně poukazují na vzhled ženy.

#### □ Porozumějte procesu úpravy fotek:

Promluvte si se svou dcerou o tom, kdo se podílí na vytváření daných „looků“, od stylistů a make-up artistů až po fotografy. Video Dove Evolution je dostupné na YouTube a je příkladem toho, jak dramaticky se změní vzhled ženy, když se použije ten správný make-up, nasvětlení a digitální nástroje.

#### □ Využijte pozitivní vzory, jsou-li nějaké:

Najděte pozitivní mediální zdroje, které se zaměřují na sílu a schopnosti žen, ne jen na jejich vzhled, a sdílejte je s dcerou.

### Uvedení do praxe...



#### ■ Navažte s dcerou rozhovor na toto téma.

Nejde o to zakázat jí relaxovat u televize, časopisů a blogů, ale najděte si čas s ní někdy na toto téma promluvit a a připomenout jí, o čem jste si spolu povídali. Důležité je, aby rozhovor probíhal co nejvíce přirozeně. Nebudte ta, která „učí“, ale ta, která se jako první dceři otevře a sdílí. Pokud i vy přiznáte, že jste s přijetím vlastního těla kdysi bojovala nebo stále bojujete, váš vztah s dcerou se prohloubí a dcera bude mít více odvahy se sama otevřít. Neodsuzujte ji za to, jak se cítí, ale buďte tou, která se na cestu k sebepřijetí vydá společně s ní.

■ Vybídněte dceru, aby na to téma zavedla řeč s kamarádkami nebo aby ho zapojila do školního projektu.

■ Co kdybyste společně napsali redaktorovi dceřiny oblíbeného časopisu nebo webu a zeptali se jich, jak upravují fotky žen na jejich stránkách?

■ Má vaše dcera vlastní blog nebo profil na Instagramu, Pinterestu nebo jiné sociální síti, kde by mohla na tento problém upozornit ostatní?

## 4. Objevení vlastní jedinečnosti a pravé krásy



■ **Nechte dceru psát o sobě, své rodině a svém talentu, díky kterému odemkne dveře ke své vnitřní krásě.**

V dnešní společnosti je běžné – nebo dokonce módní – mluvit o sobě negativně. Je čím dál tím obvyklejší kritizovat svůj vzhled, protože je to snazší, než vyjádřit emocionální nejistotu. Když se někdy dívky cítí smutně, osaměle nebo bez energie, řeknou, že se cítí „tlustě“ nebo „ošklivě“. Ale tloušťka a ošklivost nejsou pocity, a když takhle dívky mluví, zastírají tak skutečné emoce a přehánjí důležitost vzhledu.

### ■ Jak pomoci Vaší dceři objevit svoji jedinečnost

Každý člověk je jedinečný. Není nikdo, kdo by byl úplně stejný, jako Vy. Některé ženy mají hluboko v sobě strach z toho, že když nebudou pro své okolí dost dobré, jednoduše budou nahrazeny někým jiným, lepším. Možná někdo může nahradit naši roli, ale nikdo nemůže nahradit naši jedinečnost. Každou chvíli do tohoto světa vryváme nesmazatelnou stopu a je jen na nás, jaká ta stopa bude.

Řekněte o tom i své dceři. Měla by si uvědomit, že jsou oblasti, ve kterých jsme jakožto lidé všichni stejní, všichni

tedy máme stejnou vnitřní hodnotu. Každý však máme něco, čím se od druhých odlišujeme, a to dává naší lidské hodnotě jedinečnost a nenahraditelnost. Pokud si Vaše dcera uvědomí, že být v něčem „jiná“ může mít i pozitivní efekt, nebude mít takovou potřebu za každou cenu splynout s davem a následovat ne vždy prospěšné mediální diktáty. Oblasti, které pro ni bývaly zdrojem zklamání, bolesti a nízkého sebevědomí, se tak mohou proměnit v přednost skrze kterou ukáže svoji jedinečnost.

Je třeba, abyste jí šla sama příkladem. Sdílejte s ní, jak se oblast, kvůli které jste si v dětství připadala jako outsider, později stala Vaší předností. Pokud je něco, co je pro Vás i v současné době těžké přijmout, řekněte o tom své dceři a společně vymyslete, jak by se z takové věci mohla stát Vaše přednost. Může to být takové Vaše společné tajemství.

### Naučte se ocenit sebe samu

Negativní řeči o vzhledu mohou ve svém důsledku vyvolávat pocit, že je nezdovolené přijmout kompliment nebo že mluvit o svých dobrých vlastnostech či schopnostech bude bráno jako vychloubání či marnivost. Opak je však pravdou. Člověk, který umí ocenit sám sebe a zná své silné i slabé stránky, nebude mít takovou potřebu hledat pochvalu a uznání od okolí a jeho sebeúcta se tak bude stabilně utvářet. Cítí se pak lépe nejen on sám, ale i lidé v jeho okolí.

Následující hra „Opravdové já“ pomůže Vaší dceři objevit její silné stránky a talenty. Začne tak lépe vnímat jedinečnost svou i lidí ve svém okolí.

### ■ Návod na hru Opravdové já



Zábavná a praktická činnost napomůže vaší dceři říci nahlas, co má ráda na svém „já“.

1. Požádejte dceru, aby vybrala fotku, na které se sama sobě líbí, a vytiskla ji.
2. Použijte připravenou šablonu na další straně nebo si vezměte velký kus papíru a nahoru přilepte fotografii lepidlem nebo izolepou.
3. Na další straně jsou čtyři začátky vět. Každý si pozorně přečtete a pomozte dceři přijít na dokončení každé věty.
4. Společně vyplňte prázdné rámečky. Kdyby nedokázala odpověď vyjádřit slovy, může ji místo toho nakreslit.
5. Až dokončíte plakát Opravdového já, můžete klidně navrhnout dceři, aby si tuto hru zahrála i se svými kamarádkami a přemýšlela tak společně s nimi o pozitivních a všem, díky čemu jsou jedinečné.

# • Opravdové já •



Jsem v mnoha ohledech jedinečná.  
Například jsem...

3 věci, které mne baví:

①

②

③

3 věci, které mi jdou:

①

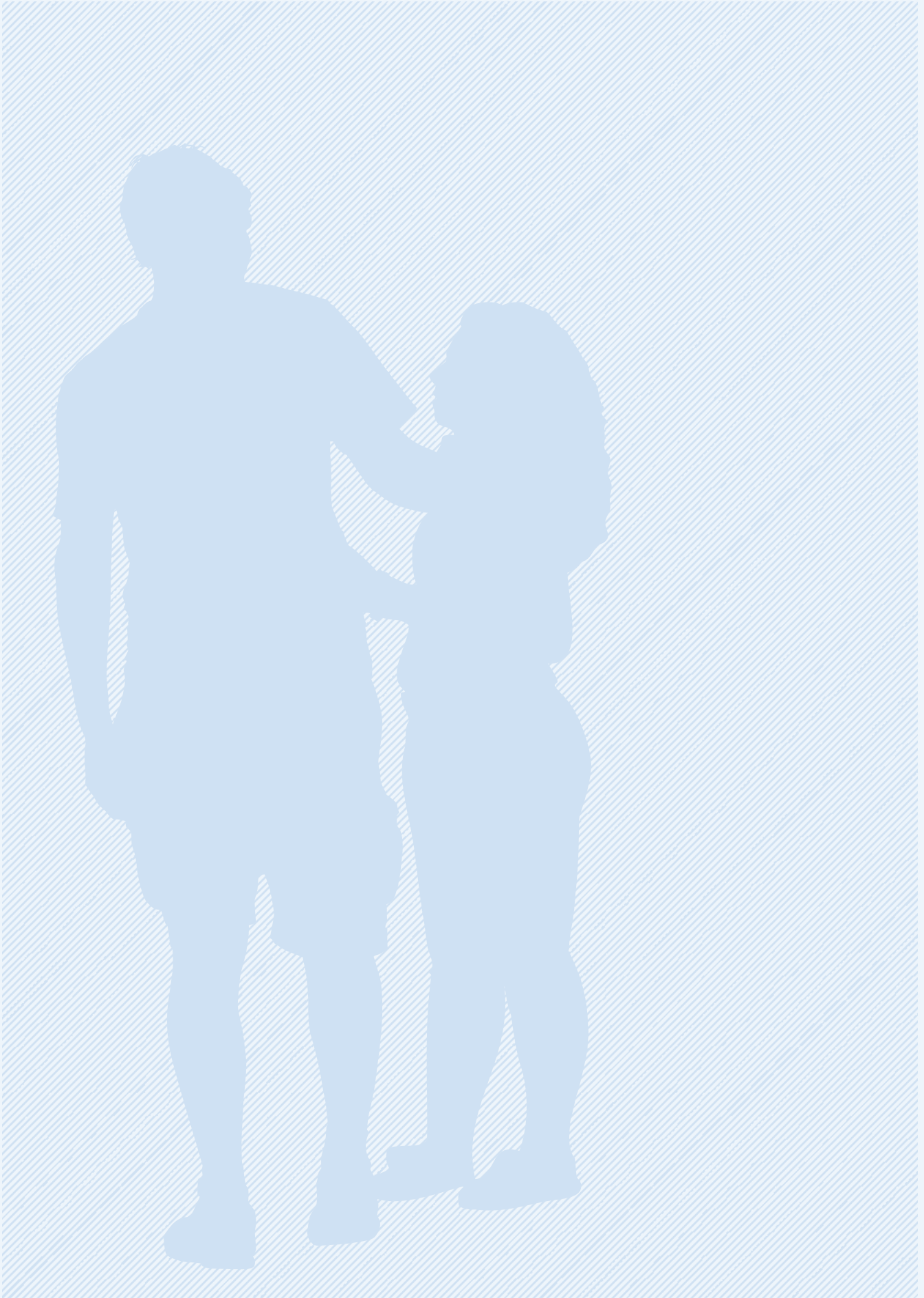
②

③

Na co jsem hrdá, pokud jde o mou rodinu, domov a mou kulturu:

Za co jsem na sama sobě a svém těle vděčná?







## Opravdově já Seznam tipů:



### ☐ Nechte svou dceru mluvit o tom, co ji činí jedinečnou:

Ve světě různých módních trendů a stereotypů je důležité, aby si vaše dcera uvědomovala, že krása není jen o vzhledu – je to i o tom, jak se sama cítí. Pomozte jí s poznáváním všeho krásného, co z ní dělá osobnost, a pomozte jí o tom mluvit.

### ☐ Pravidelně své dceři skládejte komplimenty:

Mluvte s ní o tom, co ji zajímá a v čem je dobrá. Skládejte jí konkrétní komplimenty netýkající se jejího vzhledu, aby se naučila znát hodnotu úspěchů a vlastností nesouvisejících s tím, jak vypadá.

### ☐ Jděte dobrým příkladem:

Používejte správnou slovní zásobu, když dojde na emoce, a říkejte nahlas, jak se cítíte – například „jsem unavená“ nebo „jsem ve stresu“, místo „připadám si tlustě“. Vyzvěte dceru, aby se vyjadřovala přesněji, až ji uslyšíte popisovat emoce právě tímto způsobem.

## Uvedení do praxe...



■ Promluvte si spolu o této hře. Jak se cítila, když jste začínali hrát? Bylo těžké vymyslet odpovědi pro jednotlivé rámečky? Jaký to byl pocit, když jste hru dokončili? Změnilo se něco na tom, co si o sobě sama myslí? Mohla by vám to vysvětlit?

■ Navrhněte dceři, aby si tuto hru zahrála s kamarádkami.



## 5. Šikana: posmívají se ostatní vaší dceři kvůli tomu, jak vypadá, nebo ji šikanují?

■ **Od zraňujícího posmívání až k vážné šikaně – jak jí pomoci dostat se z emocionální válčné zóny.**

Při šikaně se málokdy objeví nějaké originální urážky. Jak se vám v dětství nejčastěji posmívali a jak vám říkali? „Brejlon“, „pihatka“, „ušatec“ nebo „špekoun“?

S největší pravděpodobností si budete pamatovat dětské přezdívky související se vzhledem. Bohužel se situace nezměnila ani v případě našich dcer. Studie vlády Spojeného království provedená školním inspektorátem Ofsted přišla s výsledkem, že nejčastější projevy šikany v dnešních školách souvisí se vzhledem. Na prvním stupni se šikana pojí s fyzickými rysy, jako jsou např. rzzavé vlasy, malá či velká výška nebo když je někdo „tlustý“ či „hubený“. Na druhém stupni se útočí na další vlastnosti vzhledu – obvod pasu, pleť, účes a osobní styl nevyhovující nejnovějším trendům.

Nejdřív si musíme uvědomit, co se rozumí pod pojmem šikana. Holky a kluci se mezi kamarády hádají, perou, popichují a škádlí. Šikana je něco jiného: podle webových stránek StopBullying (Zastavte šikanu) americké vlády se jedná o „nežádoucí agresivní chování zahrnující skutečnou nebo zdánlivou nerovnováhu sil. Šikanou se rozumí například vyhrožování, pomlouvání, fyzické nebo slovní napadání a úmyslné vyloučení osoby ze skupiny.“

### ■ Proč souvisí šikana se vzhledem

„Jedná se o dobu, ve které mladí lidé objevují sebe sama a experimentují se sebevyjádřením. Vzhled s tím do velké míry souvisí,“ vysvětluje Liz Watsonová, britská expertka na šikany s praxí v poskytování poradenství v oblasti šikany náctiletým a jejich rodičům. „Teenageři objevují svoji osobnost prostřednictvím vzhledu a zjišťují, jak na to reaguje společnost.“





## Jak poznat šikanu?

Odborníci doporučují dávat pozor na následující znaky šikany:

- Změny v chování nebo v emocionálním rozpoložení** – je zničehonic uzavřenější nebo agresivnější než obvykle.
- Fyzické příznaky** – nevysvětlitelná poranění jako škrábance, modřiny nebo poškozené oblečení.
- Vyhýbání se škole** – vylouvání se a předstírání nemoci.
- Nedostatek zájmu** – zejména o to, co ji dříve bavilo.

Dále je dobré dát pozor na další signály toho, že je šikanovaná konkrétně kvůli vzhledu:

- Změna ve stylu oblékání nebo extrémnější rozhodnutí ohledně vzhledu** – například odmítá nosit brýle nebo se nechat ostříhat.
- Snaha zakrýt svou velikost** – třeba nošení volného oblečení zakrývajícího postavu.

Celá řada těchto příznaků může být samozřejmě přirozenou součástí života dospívající, proto je těžké zjistit pravdu, pokud se sama neotevře.

### ■ Pomoc při hledání řešení šikany vaší dcery

Možná si lámáte hlavu, jak o tom navázat řeč, protože se bojíte, že se uzavře ještě víc do sebe. Ale, jak říká Watsonová, je nutné se tomu postavit otevřeně. „Nemusíte hned zkraje zmiňovat šikanu,“ radí. Místo toho zkuste začít takhle: „Dělám si o tebe starosti, zdá se mi, že jsi smutná.“

Nebo můžete zahájit rozhovor neutrálnějším způsobem, můžete se zeptat, jaký měla den, co ji bavilo a co se jí nelíbilo. Například: „Co jsi dnes dělala hezkého? A přihodilo se i něco nepříjemného? Seděla jsi na obědě s kamarády? Jaká byla cesta s ostatními do školy?“

Podobné otázky jí mohou pomoci otevřít se a mluvit více o pocitech. Také pomůže, když jí dáte najevo, že nebude mít průšvih a že jí chcete pomoci – ale jasně řekněte, že jí můžete pomoci, jen když budete vědět, co se děje. Pokud trvá na tom, že se nic neděje, netlačte na ni. Jen si dávejte pozor na možné výše zmíněné příznaky.

K tomu, aby se dcera otevřela, někdy pomůže s otevřením začít z Vaší strany. Sdílejte s ní, jaké bylo Vaše dětství, co na něm bylo krásného a co naopak bolestivého, co Vás kdy mrzelo nebo s čím jste jako malá bojovala a kam Vás to posunulo teď. Celou dobu vnímejte její reakce na jednotlivá témata. Pokud bude vnímat, že její pocity pochopíte a neodsoudíte ani nezlehčíte, pomůže jí se snáze otevřít.

### ■ Být tu pro ni

Vypořádat se s šikanou někdy trvá dlouho, buďte proto trpěliví a chápaví s ohledem na to, čím si vaše dcera prochází. Ukažte jí, že se o vás může opřít, a ujistěte ji, že nemusí měnit svůj vzhled – společně to zvládnete.



## Seznam tipů pro boj se šikanou:

### Ukažte jí, že v tom není sama:

Povězte jí o svých zkušenostech ze školy. Možná se vám kvůli něčemu konkrétnímu posmívali, ale teď už víte, že jste díky tomu výjimečná.

### Spolupracujte:

Pomozte jí a společně přijďte s taktikou, jak se vypořádat se šikanováním. Mějte přítom ale na paměti, že musí souhlasit s každým krokem, který naplánujete.

### Vraťte jí sebedůvěru:

Ze všeho nejdříve ji ujistěte, že na jejím vzhledu není vůbec nic špatného a že obdivujete její jedinečnost.

### Vysvětlete:

Pomozte jí pochopit důvody, proč se někdo uchýlí k šikaně. Někteří šikanují třeba proto, že pocházejí z problematických rodin. Vysvětlete své dceři, jak je pro sebedůvěru důležité mít šťastný rodinný život a jak ostatní nemusí mít takové štěstí na domov jako ona.

### Naslouchejte:

Uznejte pocity své dcery. Pokud má pocit, že ji urážejí poznámky, gesta nebo chování jiných dívek (nebo chlapců), má pravdu – ať už to při pohledu zvenčí vypadá jakkoli. Neříkejte jí, že se to neděje nebo že by to měla nechat být – naslouchejte jí a věřte tomu, co vám říká.

### Dosáhněte změny:

Pokud k šikaně dochází v blízkém okruhu kamarádů vaší dcery, vybízejte ji, aby si našla nové přátele.

### Všímejte si okolností:

Zjistěte, kde a kdy šikana probíhá. Jestli ji ostatní šikanují v určitý čas nebo na určitých místech, snažte se, aby si to uvědomila a aby se jim vyhnula nebo aby ji v daný čas doprovázeli kamarádi.

### Ať si promluví s učitelem/učitelkou:

Pokud se to děje na půdě školy a vypadá to, že to sama nedokáže vyřešit, dodejte jí odvalu promluvit si o tom s vyučující(m) – nejlepší je si nejdřív promluvit s třídní(m), a pak to řešit dál, když bude potřeba.

### Běžte do školy osobně:

Jestli se jí nechce mluvit s učitelem, zvažte, zda za nimi nevyrazit osobně. Většina škol bojuje proti šikaně a budou tam vědět, jak se v dané situaci zachovat. Ale určitě své dceři řekněte, s kým máte v plánu si promluvit a jak chcete postupovat, aby neměla pocit zrady.

### Zvažte, zda zasáhnout a kdy:

Možná, že bude lepší, když si s tím vaše dcera poradí sama bez vás za zády.

### Dodejte jí odvalu:

Tyrani jsou často zbabělci a postavit se jim je obvykle to nejlepší, co můžete udělat. Chce to velkou odvalu, ale s úspěchem se dostaví i velká dávka sebedůvěry. Z negativní zkušenosti je tak příležitost k růstu osobnosti.

### Nechte si poradit:

Vyhledejte radu na uznávaných webových stránkách bojujících proti šikaně, které nabízejí podporu mladým lidem prostřednictvím vrstevníků nebo dospělých poradců. Mohou vaší dceři pomoci začít se cítit lépe a vymyslet taktiky na vypořádání se s šikanou.

## Uvedení do praxe...



■ Pusťte se do otevřené diskuze se svou dcerou tak, aby mohla mluvit o tom, čím si prochází. Mají podobnou zkušenost i další dívky, které zná? Jak se s tím vypořádaly ony?

■ Ať už je důvod šikany jakýkoli, nezapomeňte ji ujistit, že nic z toho není její chyba a že jste tu pro ni na sto procent.

■ Zkuste jí vysvětlit, že ostatní většinou šikanují druhé kvůli něčemu, co jim závidí nebo co sami nemají.

■ Nepomohlo by jí promluvit si s dalšími lidmi v podobné situaci na nějakém on-line fóru?



## 6. Rodinné popichování: kde končí nevinné rodinné škádlení a začíná domácí šikanování?



■ **Vtipkování a popichování u rodinného stolu je běžné pro většinu blízkých rodinných vztahů, ale zásahy pod pás mohou také přispívat k nízké sebedůvěře.**

Jak z vaší dcery roste mladá žena, je přirozené, že je na podobné komentáře o vzhledu čím dál citlivější, a tak si ostatní členové nemusí uvědomovat dopad svých slov. Je jasné, že přímočaré diskuze a drobné popichování jsou součástí rodinného života a dívkám mohou napomáhat objevovat a rozvíjet vlastní názory a stejně tak se díky nim mohou stávat odolnější vůči kritice, která tvoří součást každodenního života. Ale je dobré si vždy raději dvakrát rozmyslet, co buduje charakter – a co podkopává sebedůvěru.

„Nezačíná se nám (jméno) nějak zakulacovat?“

„Za chvíli přerosteš svoji mámu!“

„Jojo, je vidět, že ti chutná.“

„Nemyslíš, že je načase začít si hlídat, co jíš?“

Že už jste to někdy slyšeli? I láskyplné škádlení týkající se vzhledu od blízkých osob může mít závažné dopady na sebedůvěru dívek, které se tak dlouhodobě podřívá.

### ■ I žertovná slova mohou zraňovat

„U dívek, které slýchají kritiku nebo dobírání ohledně vzhledu od členů rodiny, existuje větší

pravděpodobnost, že se budou snažit hlídat si váhu a jíst nezdravým způsobem, budou nespokojené se svým tělem, budou se srovnávat s ostatními, budou posedlé svým vzhledem, budou mít nízké sebedůvěru a budou trpět depresemi, než je tomu u dívek, které si nikdo nedobírá,“ říká výzkumná psycholožka a expertka na vnímání těla, doktorka Phillippa Diedrichsová.

Naopak chápací a vřelé rodinné vztahy mají u dětí pozitivní vliv na vnímání těla a spokojenost s vlastní postavou. Jak tedy v dané situaci nejlépe postupovat?

### ■ Postavte se za svou dceru a vymezte hranice

Důkladně promyslete, kde vymezíte hranice mezi neškodným popichováním a dobíráním, které, ač neúmyslně, může snižovat sebedůvěru vaší dcery. Zakročíte-li, můžete se vyhnout tomu, že se z toho stane rodinný problém.

Prvním krokem vpřed je vymyšlení proaktivních strategií pro zvládnutí situace, které může vaše dcera použít, když si ji rodina dobírá. Může se jednat o jednoduchou taktiku ignorování nechtěných komentářů nebo

přímější metodu konfrontace komentující osoby, aby si uvědomila, jaké to je, když si vás někdo dobírá.

Když si rodina začala 12letou Lenku dobírat, že je moc hubená a že má víc jíst, Jana, její maminka, to vyřešila jednoduše. „Řekla jsem jim, že jí dost a že tohle je prostě její velikost, a když si jí budou dobírat, nijak jí nepomůžou,“ vypráví Jana. „Pak jsem si promluvila s Lenkou a řekla jsem jí, ať takové řeči nebere vážně. Ujistila jsem ji, že nezáleží na ničem jiném, než aby byla šťastná a zdravá.“

Když připustíte zraňující dopady dobírání ohledně vzhledu, aktivně takovému dobírání zabráníte a pomůžete své dceři přijít na taktiku, jak se s tím vypořádat, pak jste učinili další důležitý krok tím správným směrem a pěstujete a chráníte spokojenost své dcery s vlastní postavou.

## Rodinné škádlení Seznam tipů:



Následující tipy Vám pomohou udržet rodinné vtípalky na uzdě a zabránit tak tomu, aby si Vaše dcera připadala ublíženě.

### ☐ Pozor na zraňující komentáře:

Na rodinných sešlostech buďte pozorní a všimněte si veškerých negativních komentářů a rozhovorů točících se kolem váhy, postavy, stravování nebo vzhledu, kvůli kterým by se vaše dcera mohla cítit rozpačitě nebo nejistě.

### ☐ Změňte téma hovoru:

Pokuste se nenápadně stočit rozhovor na jiné téma – případně můžete později osobně některé osoby konfrontovat a promluvit s dcerou, aby věděla, že takové komentáře nejsou v pořádku, že je úžasná taková, jaká je, a že jste tu pro ni, pokud si kdykoli bude chtít promluvit.

### ☐ Proberte to osobně:

Pokud někdo z rodiny neustále popichuje vaši dceru (nebo někoho jiného před jejími zraky) ohledně jejího vzhledu nebo postavy, zvažte, jestli s danou osobou nepromluvit v soukromí. Není nutné podléhat emocím ani použít konfrontační tón, mluvejte neutrálním tónem. Někdy je potřeba k situaci přistoupit delikátně, ale stejně tak je někdy potřeba zakročit přímo. Jiný přístup samozřejmě potřebují dospělí členové rodiny a jiní děti.

## Uvedení do praxe...



■ Co vaší dceři vážně vadí na komentářích rodinných příslušníků? Je na něco opravdu citlivá? Svá zjištění využijte ke změnám rozhovorů v rodinném kruhu.

■ Ať si vaše dcera popovídá se svými kamarádkami – sdílená bolest je poloviční bolest a žertovné komentáře se již nebudou zdát tak osobní a tak zraňující.

■ Odváží se dcera promluvit si s rodinou o tom, jak se kvůli jejich řečem cítí?

## 7. Rodičovský překladač: jak dosáhnout lepší komunikace mezi rodiči a dcerami



■ **Překladačský nástroj pro rodiče a dcery pro lepší komunikaci a méně nedorozumění.**

Zdá se vám, že se s dcerou pohádáte i kvůli té nejmenší maličkosti? Slova by měla přicházet snadno. Ale nedorozumění přichází ještě snadněji. Stačí malá poznámka k tomu, co má vaše dcera na sobě, a ona se vyřítí z místnosti a bouchne za sebou dveřmi. Zeptáte se, co bylo k obědu, a ona to považuje za útočnou narážku na své stravování.

I když se možná jen snažíte ukázat zájem o její zdraví a štěstí, podle její reakce by se mohlo zdát, že mluvíte každá jiným jazykem. Proto jsme sestavili rodičovský překladač Cože?! vyvinutý speciálně pro vaši dceru, aby pochopila, co se DOOPRAVDY snažíte říct.

Dejte jednu kopii své dceři. Bude jí sloužit jako pomůcka k porozumění tomu, že ji nechcete naštvat, když mluvíte o jejích kamarádech, stravování a společenském životě, čímž může přispět ke zlepšení komunikace mezi vámi dvěma.



# Cože?!

Co tím rodiče **DOOPRAVDY** myslí, když otravují s otázkami:



Rodiče řeknou:

„V tomhle oblečení se snad nechystáš ven, že ne?“

Ty slyšíš:

„Co to máš na sobě? Vypadá to příliš vyzývavě.“

Co tím ve skutečnosti myslí:

„Už vypadáš skoro jako dospělá a to mi někdy dělá starosti.“

Když jsi s dobrou partou, jsi šťastná a sebevědomá. Když mají pocit, že trávíš čas s lidmi, kvůli kterým máš ze sebe špatný pocit, je úplně přirozené, že si dělají starosti.



Říkají:

„Co bylo dnes k obědu?“

Ty slyšíš:

„Že jsi zase dneska nebyla na obědě – jako vždycky.“

Co tím ve skutečnosti myslí:

Je důležité se o sebe dobře starat. Ráda bych měla jistotu, že pořádně jíš.

Rodiče ví, že zdravé jídlo je dobré pro tvé tělo i mysl. A když se cítíš dobře, bude se ti víc dařit a budeš šťastnější.



# Cože?!

Co tím rodiče **DOOPRAVDY** myslí, když otravují s otázkami:



Rodiče řeknou:

„Ach jo, kéž bys nepoužívala tolik make-upu.“

Ty slyšíš:

„Jsi ještě dítě a neměla by ses tolik malovat. Nechci, aby ses líbila klukům.“

Co tím ve skutečnosti myslí:

„Jsi přirozeně tak nádherná. Když máš hodně make-upu, ostatní si myslí, že jsi daleko starší, než ve skutečnosti jsi, a já nechci, abys měla pocit, že musíš rychle dospět.“

Velký tlak okolí nás nutí vypadat dospěle a nosit make-up. Je zábavné experimentovat s různými styly, ale tvoje rodina nechce, aby tě okolí a média příliš tlačily k předčasné dospělosti.

Říkají:

„Cože, ty už s ní jdeš zase ven?“

Ty slyšíš:

„Nesnáším tvoji kamarádku a nevěřím jí. Má na tebe špatný vliv.“

Co tím ve skutečnosti myslí:

„Chci, abys trávila čas s lidmi, co si tě budou vážit. Přejde mi, že když jsi s ní, nejsi tak moc sama sebou.“

Když jsi s dobrou partou, jsi šťastná a sebevědomá. Když mají pocit, že trávíš čas s lidmi, kvůli kterým máš ze sebe špatný pocit, je úplně přirozené, že si dělají starosti.

Říkají:

„Ty už máš ZASE telefon v ruce? Pořád koukáš do mobilu a píšeš si s kamarády, přitom jsi je teď viděla.“

Ty slyšíš:

„Tvoji kamarádi podle mě nejsou důležití.“

Co tím ve skutečnosti myslí:

„S kamarády jsi strávila celý den. Je důležité udělat si čas také na sebe a na rodinu.“

Tvým rodičům pravděpodobně nevádí, že trávíš čas s přáteli, ale jen pokud si uděláš čas i na rodinu. Upřímně se zajímají o to, co jsi dnes dělala, proč jim tedy neřiči to nejdůležitější?



## Rodičovský překladač Seznam tipů:



### □ Promluvte si s dcerou:

Požádejte ji o zamyšlení nad tím, jak spolu mluvíte. Stane se někdy, že si špatně vyložíte, co ten druhý říká?

### □ Pusťte se do hloubky:

Až si přečtete rodičovský překladač *Cože?!*, nechte ji, aby s tím sama přišla a řekla vám, jaké situace ji štvou nejvíc a jak by bylo možné k nim přistupovat jinak. Někdy může být těžké o podobných věcech mluvit osobně. Zkuste ji navrhnout, ať Vám napíše dopis, kam vypíše, co by od Vás potřebovala a co jí chybí, jaké věty jí mrzí či štvou, co by na Vašem vzájemném vztahu chtěla změnit, vylepšit a jak.

### □ Obrňte se hroší kůží:

Slibte jí, že ať už Vám řekne nebo napíše cokoliv, neurazíte se a ani jí to později nevyčtete. Naopak využijte získanou otevřenost jako příležitost zjistit, proč ji štvou a jak by si představovala, aby se příště v takové situaci postupovalo.

### □ Mluvte dál:

Až se příště rozčílí, zkuste jí vysvětlit, co se skutečně snažíte říct a připomeňte překladač jako ukázkou toho, jak se může nedorozumění vymknout z rukou.



## Uvedení do praxe...



■ Podívejte se společně s dcerou na rodičovský překladač a zeptejte se na její názor. Co si myslí o připojených komentářích? Chápe, že to, co lidé říkají a co tím myslí, je otázkou interpretace?

■ Stejně se bude stávat, že si vaše dcera špatně vyloží něco, co řeknete. Když jí ale vysvětlíte, že jí nechcete ublížit ani ji naštvat, vytváříte tak silný předpoklad pro lepší řešení podobných obtížných situací v budoucnu.

■ Dohodněte se s dcerou, že si budete vzájemně poskytovat zpětnou vazbu, když si někdo z vás vyloží slova toho druhého jinak, než byla myšlena. Taková otevřená a upřímná komunikace buduje důvěru a dlouhodobě posiluje vzájemné vztahy.

■ Navrhněte dceři, že by si podobný překladač mohla vytvořit i se svými kamarádkami, aby lépe porozuměla jedna druhé.

## 8. Jak přimět dceru k tomu, aby si dokázala vychutnat zdravý a vyvážený jídelníček

**■ Pomozte dceři, aby si dokázala jídlo vychutnat, a zlomte prokletí špatného stravování náctiletých.**

Každý máme své dny, kdy máme pocit, že jsme jedli, co jsme neměli, ale existují vlastně doopravdy „špatná“ jídla, která bychom neměli jíst nikdy?

„Nejdůležitější je v rámci stravování zachovat vyváženost všech jídel,“ vysvětluje odbornice na poruchy příjmu potravy a vynikající britská psychoterapeutka, doktorka Susie Orbachová. „Když se slepě zaměříme na rozdělení jídel na „dobrá“ a „špatná“, není to pro nás dobré – vzniká tak příliš mnoho pravidel, která určují náš vztah k jídlu a podporují poruchy příjmu potravy. Také je toto rozdělení většinou špatné. Nízkotučná jídla mohou být plná cukrů a náhražek pro zachování chuti, přitom verze s běžným obsahem tuku je nutričně výživnější.“

### ■ Dívky a diety pro náctileté

Mladé dívky běžně řeší problémy s postavou pomocí úprav jídelníčku. Většina z nich v určitém věku experimentuje s dietami, protože si často myslí, že by měly tak či onak omezit příjem jídla.

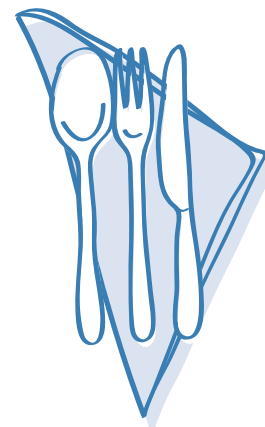
S přibývajícím věkem začne mít mnoho dívek z jídla strach a stane se z něj nepřítel číslo jedna. Není žádným překvapením, že se jídlo stane skoro kouzelnou věcí. Některá jídla mají až magnetickou přitažlivost. Je nesmírně důležité, aby dívky již v mladém věku pochopily, jak se starat o mysl i tělo s pomocí výživných potravin.

Není neobvyklé, že dívky oscilují mezi držetím diet a přejídáním, protože omezením určitých jídel se na ně později vrací chuť. Pokud něco takového dělá vaše dcera, pokuste se jí vysvětlit, že tak může dosáhnout opačného efektu, než po kterém touží.



### ■ Vyvrácení mýtu o „špatném“ jídle

„Držení diet založených na omezeném příjmu kalorií může zpomalit metabolismus natolik, že je pak těžké udržet si zdravou váhu. Navíc – nic nás neláká víc než jídlo, které jsme si zakázali,“ říká doktorka Orbachová. Když si dovolíme veškeré jídlo a oprostíme se od dělení na „dobré“ a „špatné“, bude snazší činit správná rozhodnutí.



Tohle řekla Barbora, jedna maminka, své dceři Haně, když začala zmiňovat diety. „Vysvětlila jsem jí, že pochutnávat si na zdravém jídelníčku není to samé jako úplné vyloučení určitých jídel,“ říká. „Myslím, že je důležité, aby se z fastfoodů a sladkostí nestalo přitažlivé zakázané ovoce.“

### ■ Vztah mezi jídlem a náladami

Vysvětlete dceři, že držet diet nemá vliv jen na její váhu. Správná výživa napomáhá tělu zvenčí (pokožka, vlasy, váha), ale studie zveřejněná časopisem British Journal of Psychiatry prokázala, že zdravé jídlo napomáhá tělu i zevnitř, třeba co se týče hladiny potřebné energie. Například jídelníček plný polotovarů zvyšuje riziko depresí, zatímco u osob stravujících se čerstvými surovinami je riziko depresí nižší.

### ■ Jděte příkladem

Dceři pomůžete vytvořit si povědomí o vyváženém stravování, když sami zlepšíte své stravovací návyky a vztah k jídlu. Když vaše dcera uvidí, jak moc vám chutná zdravá vyvážená strava – a jaký má pozitivní vliv na váš vzhled i náladu – s větší pravděpodobností začne ke svému stravování přistupovat stejně.

## Vyvážený jídelníček Seznam tipů:



Tento seznam úkolů může pomoci vaší dceři – i vám – zapomenout na „špatná“ jídla a začít si vychutnávat výhody zdravé a vyvážené stravy.

### ☐ Zapojte dceru do přípravy jídla:

Vařte co nejvíce jídel doma a zapojte svou dceru do nákupů surovin i přípravy jídel. Díky tomu lépe porozumí jednotlivým surovinám a pochopí, jak zásadní roli hrají v plnohodnotném pokrmu.

### ☐ Jídlo by v rodině nemělo vyvolávat pocity viny:

Dbejte na to, aby byla vaše vlastní strava zdravá a vyvážená a neomezujte určité typy jídla, pokud k tomu nemáte dobrý důvod (např. alergie). Ukažte dceři, že každé jídlo se dá sníst bez pocitu viny a že se můžete radovat z chuti různých druhů jídla, když na ně máte zrovna chuť.

### ☐ Mluvte o svých myšlenkových pochodech:

Když se vám bude zdát, že jste snědla něco, co vám nesesedlo, řekněte své myšlenky nahlas. Například: „Myslela jsem, že na to mám chuť, ale vážně mi to nesesedlo. Asi jsem měla chuť jen malinko ochutnat.“

### ☐ Zapomeňte na módní diety:

Často se zakládají pouze na vyřazení určitých druhů jídla, což znamená, že neuspokojují naše důležité nutriční požadavky. Člověk má tendenci toužit po všem, co je zakázané, a pak, když touze podlehně, cítí se provinile a jí tak rychle, že si to ani nevychutná.

### ☐ Vytvořte si novou tradici:

Domluvte se s dcerou na nějakém dni v týdnu, který bude patřit jen Vám dvěma. Pojměte přípravu jídla zábavnou formou, vytvořte si příjemnou atmosféru a využijte tento čas ke společnému sdílení a sblížení se. Zeptejte se dcery, co by se jí na takovém čase nejvíce líbilo, jak by jej chtěla strávit a co by rozhodně nemělo chybět.

## Uvedení do praxe...



■ S pomocí seznamu úkolů můžete zahájit rozhovor o tom, která jídla považuje za „špatná“ a která za „dobrá“. Proč jsou podle ní daná jídla „špatná“?

■ Ať si o tématu promluví se svými kamarády. Co zjistila, když si poslechla jejich názory na jídlo?

■ Má vaše dcera dost odvahy zeptat se ve škole na toto téma učitele biologie nebo tělocviku?



## 9. Ukažte své dceři přínosy pohybových aktivit



■ **Přínosy aktivního pohybu dalece přesahují fyzickou stránku věci. Dohleďte si vědecká fakta o pozitivním spojení mezi fyzickou aktivitou a vnímáním těla a nakažte svou dceru láskou k pohybu.**

Není vždycky snadné vyrazit do fitka nebo se obléct na běhání, nicméně podle britské Národní zdravotní služby zahrnují přínosy fyzické aktivity zvýšení sebedůvěry, zlepšení nálady, lepší spánek, více energie a také snížené riziko stresu.

A to platí i v případě vaší dcery. Nemusí být kapitánkou sportovního týmu ani primabalerína, aby pocítila výhody aktivního života. Potřebuje jen najít činnost, která jí bude bavit a která ji přiměje k pohybu.

Když se bude pravidelně hýbat, je pravděpodobnější, že bude spokojenější se sebou i se svým tělem, a nezáleží na tom, zda pohyb radikálně změní její postavu.

### ■ Spojení mezi fyzickou aktivitou a vnímáním těla

Průzkumy prokázaly, že zapojení osob do jakékoli pohybové nebo sportovní aktivity přináší pozitivnější vnímání těla, než jaké bylo zaznamenáno u neaktivních osob. A co více, zdravá spokojenost s vlastním tělem znamená, že se aktivní lidé lépe cítí, což přispívá k fyzickému i duševnímu zdraví.

Když vaše dcera uvidí, že jste fyzicky aktivní – a když na vás uvidí všechna pozitiva s tím spojená – s větší

pravděpodobností bude brát pohyb jako pozitivní součást vlastního života.

Maminka Martina tvrdí, že její životní styl je založen především na tom, jak být ve formě a zdravá, a že to inspirovalo i její 15letou dceru. „Moje dcera souhlasí s tím, že cvičení a dobrý pocit jsou daleko důležitější než hladovění a velikost XS,“ říká.

### ■ Puberta je obdobím nových aktivit

Podle odborníků je relativně běžné, že v pubertě dívky přestávají s aktivitami, které je předtím bavily. Ale jedná se současně o období, kdy může být sebedůvěra vaší dcery velmi křehká a přínosy pohybových aktivit by mohly výrazně pozvednout její spokojenost s vlastním tělem. Teď je ten správný okamžik objevovat nové způsoby, jak zůstat ve formě, hledat něco, co jí bude bavit a popsat jí související výhody.

„Zkusily jsme společně různé sporty a mluvily jsme o tom, jaký je to dobrý pocit, když je člověk ve formě,“ říká Martina. „Lucii teď baví chodit sportovat pravidelně s kamarádkou a nedávno běžela závod na 10 kilometrů.“

## Pohyb Seznam tipů:



S pomocí tohoto seznamu návrhů dodejte vaší dceři odvalu, aby vyzkoušela různé aktivity a našla něco, co ji bude doopravdy bavit.

**Podpořte dceřin výběr teenagerských aktivit:**  
Jestli ji to baví, nechte ji to dělat.

**Zkuste společně nové sporty:**

Pokud se vám podaří najít společnou řeč a sdílet pohybovou aktivitu, která vás bude bavit, máte příležitost spolu příjemně trávit čas.

**Přidejte společenský rozměr:**

Když se zapojí do týmu nebo kroužku spolu s kamarády, bude mezi lidmi a současně se bude hýbat, což je větší zábava. A co je zábava, u toho déle vydrží.

**Je to v hlavě:**

Promluvte s dcerou o nutných dovednostech každého úspěšného sportovce – duševní odolnosti, zdokonalování různých svalových skupin, disciplíně, odhodlání a vůdčích schopnostech – nejde jen o fyzickou zdatnost!

**Ukažte jí, že různí sportovci mají různá těla:**

Postavy sportovců se liší podle toho, jaký výkon mají jejich těla předvést. Zásadní je, co jejich těla dokáží – a ne to, jak vypadají.

**Ať se dcera soustředí na to, jak se cítí, ne jak vypadá:**

Když začne kritizovat svoje tělo, pomozte jí nalézt rovnováhu a zaměřit se na zdraví a celkový výkon. Ničemu nepomůže, když se bude snažit dosáhnout ideální postavy známé z médií nebo těla elitní sportovkyně.

## Uvedení do praxe...



■ Promluvte si s dcerou o tom, jak se cítí, když cvičí.

■ Sport nemusí být jen o fyzické námaze, ale i o té duševní. Proto si se svou dcerou promluvte o tom, co se jí honí hlavou, když sportuje.

■ Pamatujte, možná se cítí sklesle nebo poraženě, jestli příliš bojuje sama se sebou. Proto jí připomeňte, že jde především o zábavu.

■ Je vaše dcera dost sebevědomá na to, aby napsala sportovní hvězdě a zeptala se, jaké pocity jí sport přináší?

**Vyjáďte se tancem:**

Tanec je výborný způsob, jak se propojit se svým tělem, přijmout jej a naučit se vyjadřovat své emoce. Existuje spousta druhů hudby a tance. Někomu vyhovuje klasika, jinému sportovní styly a někomu svobodnější a alternativnější způsoby. Zkuste spolu s Vaší dcerou najít takový styl, který by ji lákal. Takový, kterým by mohla nejlépe vyjádřit, co právě prožívá. Nechte ji experimentovat a zkoušet, jak na ni který druh tance působí. Důležité však je, aby to pro Vaši dceru nebyla povinnost, ale radost! Můžete zvážít, zda se do něčeho takového nepustit společně a sdílet radost, kterou propojení hudby a pohybu přináší.



## Máte slovo...



Doufáme, že pro vás i vaši dceru byla příručka užitečná a přínosná v tomto životním období.

Opravdu doporučujeme, abyste společně sdíleli aktivity i rady a abyste nezapomněli na seznam tipů, který vám pomůže navázat rozhovor a předávat dál pozitivní informace o vnímání těla.

Ze všeho nejdůležitější je, abyste s dcerou mluvili o jejích myšlenkách a pocitech. Vybudujete tak vzájemnou důvěru a dokážete jí, že ji respektujete jakožto dospívající, jedinečnou a milovanou osobnost.

A pamatujte, i přes občasné starosti se jedná o nádherné období plné radosti pro vás rodiče, kteří sledují, jak z dívky roste sebevědomá a nezávislá teenagerka vydávající se na cestu za šťastným a spokojeným životem. Hrajete v celém procesu hlavní roli, tak si ji užívejte!

Další informace a rady naleznete na [dove.com/sebeduvera](https://dove.com/sebeduvera)







# Literatura



## ■ Mějte se ráda

Mirror, mirror – Social Issues Research Centre  
Centre for Appearance Research

## ■ Řeč je o těle: slova mají moc a můžete se díky nim cítit skvěle

Psychology of Women Quarterly  
International Journal of Eating Disorders  
Fat Talk Free Week

## ■ Zkreslují média v očích vaší dcery představy o kráse?

Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain – Psychology Today  
Body Image – MediaSmarts  
Girls' Attitudes Explored... Role Models – Girlguiding  
Pretty as a Picture – Credos  
The Evolution video

## ■ Šikana: šikanaují ostatní vaši dceru kvůli tomu, jak vypadá?

No Place for Bullying – Ofsted  
StopBullying

## ■ Jak přimět dceru k tomu, aby si dokázala vychutnat zdravý a vyvážený jídelníček

Susie Orbach on Eating – Dr Susie Orbach  
Dietary pattern and depressive symptoms in middle age – The British Journal of Psychiatry  
Your Diet May Be Depressing You – Rodale News report on The British Journal of Psychiatry

## ■ Ukažte své dceři přínosy pohybových aktivit

Benefits of exercise – NHS choices  
Body confidence campaign: progress report 2013 – UK government  
Changing the Game for Girls – Women's Sport and Fitness Foundation

# Další zdroje a inspirace

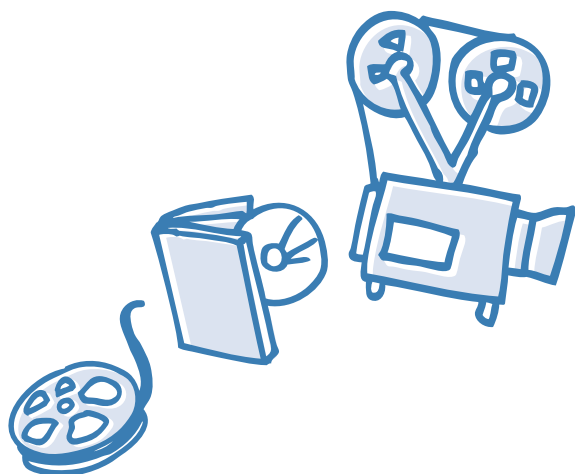
## Filmy – pro vaši dceru

### ■ Brave (Rebelka)

(2012) (USA: PG) – mezi záliby Meridy, skotské princezny, patří lukostřelba a jízda na koni, ale podle její matky se takové věci na princeznu nesluší a měla by se raději vdát. Merida se rozhodne vzepřít matce, ale plán jí nevyjde a Merida musí přijít na to, jak z toho ven.

### ■ Inside Out (V hlavě)

(červen 2015) (USA: PG) – Riley je vytržena ze svého domova poté, co si její otec najde novou práci, a Riley si tak musí obtížně zvykat na nový život v San Francisku. Riley ovládají emoce – Radost, Strach, Hněv, Znechucení a Smutek – a společně se snaží jí pomoci zvyknout si na nové město a novou školu a současně proklíčkovat nástrahami dospívání.



## Dokumenty – pro vás

### ■ America The Beautiful

(2007) (upravená verze USA: PG-13) – Dokument se zaměřuje na posedlost krásou v USA a mapuje cestu 12leté modelky dospívající ve světě módního průmyslu. Dotýká se také témat jako plastická chirurgie, uctívání celebrit, retušování v reklamě a lidské slabé stránky.

### ■ America The Beautiful 2: The Thin Commandments

(2011) – V tomto dokumentu se tým stojící za projektem „America The Beautiful“ zaměřuje v USA na problém váhy. Analyzuje posedlost váhou a sleduje různé typy vztahů k jídlu, módních diet a představuje názory odborníků na tuto problematiku.

### ■ Beauty Mark (Značka „Krása“)

(2008) – Zneklidňující, rozčilující a někdy i humorný pohled na okolnosti, které ovlivňují naše vnímání krásy, z psychologické perspektivy bývalé světové triatlonistky Diane Israelové. Vypráví vlastní příběh a současně dělá rozhovory o zkušenostech s vnímáním vlastního těla s dalšími špičkovými sportovci, kulturisty, modelkami a obyčejnými teenagery.

### ■ Miss Representation

(2011) – Dokument Miss Representation režisovaný herečkou a aktivistkou Jennifer Siebel Newsomovou odhaluje důvody malého počtu žen na vysokých pozicích na celém světě ve srovnání s muži. Také se zaměřuje na klíčovou roli médií v rozšířeném diskurzu souvisejícím s názorem společnosti na to, „jak by měly ženy vypadat“, a jak tento názor ovlivňuje sebedůvěru a sebevědomí mladých dívek na celém světě.

## Další zdroje a inspirace (pokračování)

### Knihy – pro vás

#### ■ Survival of the Prettiest: The Science of Beauty

(1999) napsala Dr Nancy Etcoffová, vedoucí oboru estetiky a štěstí na oddělení psychiatrie, Harvard – Proč mají muži radši blondýnky? Proč si ženy malují rty rudou rtěnkou? Proč chtějí mít muži široká ramena? Co je to krása?

#### ■ Bodies

(2009) napsala Susie Orbachová – Cca 30 let od publikování knihy Fat is a Feminist Issue vychází publikace, která se zabývá tím, jak způsob sebereflexe našeho obrazu v zrcadle představuje sebereflexi nás samých, a pokládá klíčové otázky ohledně toho, jak k tomu došlo.

#### ■ Skin Deep

(2004) napsala Catherine Barryová – Román o mladé ženě, která věří, že kdyby byla krásná a přitažlivá, našla by vytoužené štěstí. Dosáhne člověk štěstí, když půjde pod nůž?

#### ■ Life Doesn't Begin 5 Pounds From Now

(2006) napsala Jessica Weinerové – Podrobný návod k rozluštění „jazyka tuku“ a k lásce k vlastnímu tělu, která začíná hned. Když změníte myšlenky, slova a činy, lépe oceníte vlastní tělo.

### Knihy – pro vaši dceru

#### ■ Ask Elizabeth

(2011) napsala Elizabeth Berkleyová – Herečka známá jako Jessie Spano ze seriálu Saved by the Bell (Konečně zvoní) a jako Nomi Malone z filmu Showgirls je také tvůrkyní kampaně Ask-Elizabeth (Zeptej se Elizabeth), jejíž výsledky využila pro sepsání knihy zabývající se těžkostmi dospívání. Jedná se o koláž, která obsahuje i příspěvky skutečných teenagerů sdílejících své rady a zkušenosti. Spolu s panelem odborníků radí náctiletým dívkám v otázkách sexu, výživy, vnímání těla, osobních vztahů a tělesné formy.

#### ■ All Made Up: A Girl's Guide to Seeing Through Celebrity Hype... and Celebrating Real Beauty

(2006) napsala Audrey D. Brashichová – Autorka nabízí detailní pohled na vliv médií a pop kultury na vnímání těla u náctiletých dívek. Brashichová se zabývá tím, jak se dívky srovnávají s propagovanými nerealistickými postavami a snaží se jich dosáhnout, a zdůrazňuje, že je možné se osvobodit od definovaných ideálů krásy a začít mít ráda sama sebe.

#### ■ Body Drama: Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers

(2007) napsala Nancy Amanda Reddová – Reddová se zabývá fyzickými problémy, za které se dívky stydí nebo o kterých nechtějí kvůli rozpakům mluvit s rodiči nebo s lékaři. Kniha hovoří o akné, váze a dalších problémech způsobujících snižování sebedůvěry u dívek. V knize jsou navíc obsaženy neretušované fotografie žen všech postav a velikostí, které poukazují na to, že „ideální“ neexistuje a že všichni by se měli mít rádi a oslavovat všechny tělesné tvary.

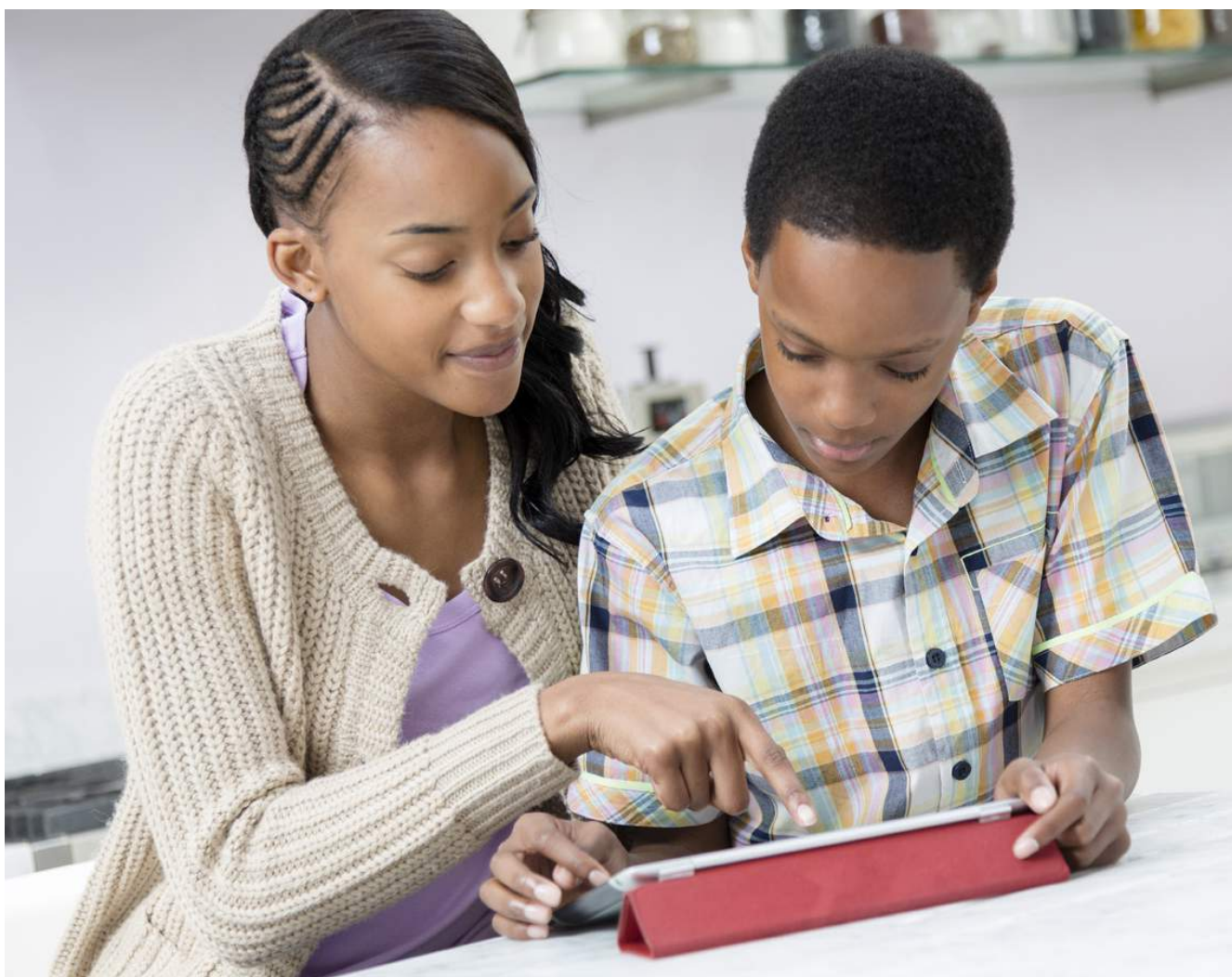


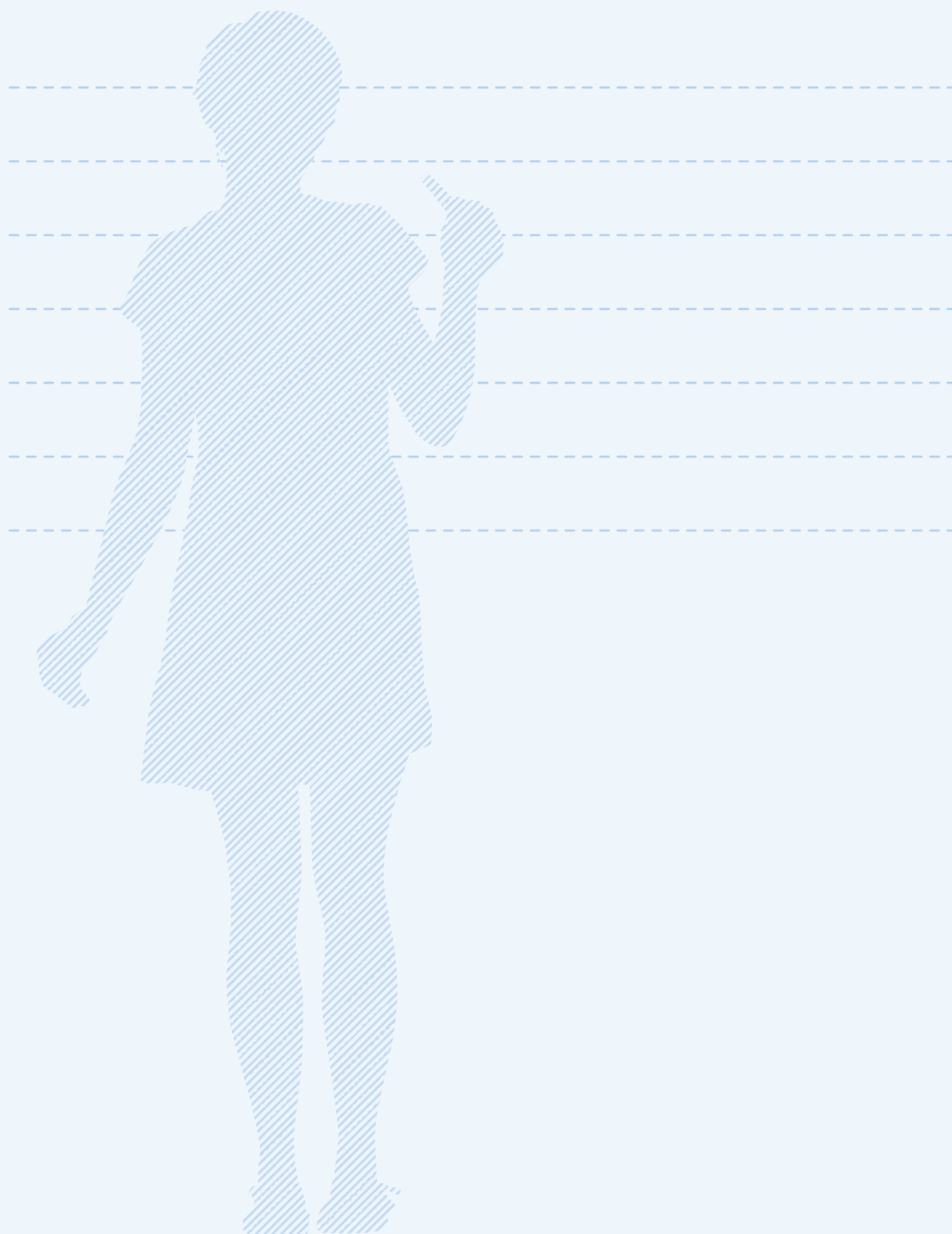
## Další zdroje a inspirace (pokračování)

### Naši partneři

#### ■ World Association of Girl Guides & Girl Scouts

Dove navázal globální spolupráci se Světovou asociací skautek a společně se snaží dosáhnout vize světa, ve kterém neexistuje dívčí úzkost související se vzhledem.





# Poznámky

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

*Dove*  
projekt  
sebedůvěry

