

# 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 dziewczynki.

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 dziewczynce 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 dziewczynce 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 dziewczynce 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!