

Mama hčerki: 'Ne bi smela nositi tako kratke obleke s tvojimi nogami.'



OSEBNA RAST

Mama hčerki: 'Ne bi smela nositi tako kratke obleke s tvojimi nogami.'

J.V.

27.07.2020, 7:28

Danes sem pogledala svojo najstniško hči. Oblekla je svojo novo poletno obleko v čudoviti rožnati barvi. Svoje goste lase temnorjave barve je spela v čop, in ker je zunaj zelo vroče, ni nosila ličil.

Ko sem jo zagledala, sem ji rekla sledeče:

V tej obleki se vidijo tvoje močne roke, obleci raje pulover.

Ne morem verjeti, da si mislila, da bo obleka skrile maščobne obročke okoli tvojega pasu.

Ne bi smela nositi tako kratke obleke s tvojimi nogami.

Ne hodi v javnost brez ličil, boš koga prestrašila.

Las ne bi smela nositi v čopu, poglej, kakšno čelo imaš.

Želim si, da bi bile tvoje oči večje, bolj modre in da bi imela gostejše trepalnice.

Pazi, da ne boš na zabavi jedla torte.

Ko sem vse to rekla, je hčerka prizadeta stekla v svojo sobo. Nekaj ur kasneje se je vrnila v širokih hlačah in preveliki majici.

Ali me že obsojate? Dobro. Morali bi me. Zdaj pa prvi odstavek zamenjajte s tem:

Pomerila sem novo obleko, ki sem jo naročila prek spleta. Zelo mi je bila všeč njena barva in za poletje sem si zaželela nečesa novega. Oblekla sem jo, spela lase v čop, si umila obraz in se pogledala v ogledalo. Potem pa sem si mislila:

V tej obleki se vidijo tvoje močne roke, obleci raje pullover.

Ne morem verjeti, da si mislila, da bo obleka skrile maščobne obročke okoli tvojega pasu.

Ne bi smela nositi tako kratke obleke s tvojimi nogami.

Ne hodi v javnost brez ličil, boš koga prestrašila.

Las ne bi smela nositi v čopu, poglej, kakšno čelo imaš.

Želim si, da bi bile tvoje oči večje, bolj modre in da bi imela gostejše trepalnice.

Pazi, da ne boš na zabavi jedla torte.

Tako kot vse ženske, ki jih poznam, sem tudi sama kriva samozaničevanja, ki ni v redu. Ne moreš imeti rad svojih otrok ali kogarkoli drugega bolj, kot ljubiš sebe.

Spremenite odnos do sebe

Če menite, sta se debele, grde in ničvredne, bo to vplivalo na vaše vedenje in na to, kako komunicirate s svetom. Vaši otroci bodo to opazili in to bo vplivalo na to, kako gledajo nase. Še več, samozaničevanje in negativen odnos do sebe lahko povečata raven stresa, kar vodi v druge zdravstvene težave, med drugim tudi v depresijo in tesnobo. To ustvarja neskončen krog negativnosti, ki lahko traja do konca vašega življenja. Slaba samopodoba pa ni omejena le na naš fizični videz, ampak vpliva tudi na druga področja v našem življenju. Kako pogosto si rečete, da nečesa ne morete narediti, ker niste dovolj pametne? "Slaba podoba o sebi se pogosto povezuje tudi z veliko mero kritičnosti do sebe, saj se kritike ponavadi bolj zapišejo v nas kot pohvale," pojasnjuje **Brigita Chuuya**. "Vpliva na to, kako dojemamo sebe, kako o sebi razmišljamo, kako razmišljamo o drugih, kako delujemo v odnosih, pa tudi v različnih situacijah in ustvarjanju izkušenj. Dolgoročno lahko pride tudi do slabše kakovosti življenja."

Samopodoba je pomembna, saj izredno vpliva na splošno počutje in delovanje ter lahko preprečuje, da bi ljudje zaživali življenje v polnosti in sledili tistemu, kar jih resnično veseli. Manj dobra podoba o sebi je nekaj, kar je pri ženskah precej pogosto in je tudi eden izmed pogostih razlogov za to, da ženske poiščejo strokovno pomoč.

Vir: psiloveyou.xyz