

KASEY EDWARDS –  
CHRISTOPHER SCANLON

ÍGY NEVELD A LÁNYODAT,  
HOGY ELFOGADJA  
ÉS SZERESSE ÖNMAGÁT

A fordítás alapja:  
Kasey Edwards és Christopher Scanlon:  
*Raising Girls Who Like Themselves*

Text Copyright © Kasey Edwards and Dr Christopher Scanlon, 2021  
First published by Michael Joseph Australia. This edition published  
by arrangement with Penguin Random House Australia Pty Ltd.  
The Authors have asserted their rights to be identified as the authors  
of the work.

Fordította © Bereiné Bolega Judit, 2021

Szerkesztette: Orosz Ildikó

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2022  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Káli Diána  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-244-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit  
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely  
formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton  
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sólyom Melinda

Nyomás: mondAt Kft.  
Felelős vezető: Nagy László

# TARTALOM

Előszó	9	
A szerzők megjegyzése	13	
Bevezetés	15	
<b>1. FEJEZET</b>	Ha egy lány szereti önmagát, van erőperspektívája	25
<b>2. FEJEZET</b>	Ha egy lány szereti önmagát, elégedett a testével és magabiztosnak érzi magát benne	53
<b>3. FEJEZET</b>	Ha egy lány szereti önmagát, kizárólag ő rendelkezik a testével	101
<b>4. FEJEZET</b>	Ha egy lány szereti önmagát, akkor kiegyensúlyozott	131
<b>5. FEJEZET</b>	Ha egy lány szereti önmagát, akkor önálló és cselekvőképes	171
<b>6. FEJEZET</b>	Ha egy lány szereti önmagát, erős kapcsolatainak vannak	201
<b>7. FEJEZET</b>	Ha egy lány szereti önmagát, önmaga tud lenni	231
Záró gondolatok	261	
Függelék	263	

Köszönetnyilvánítás	265
A szerzőkről	267
Jegyzetek	269
Név- és tárgymutató	279

## ELŐSZÓ

Kedves Szülő!

Köszönjük, hogy könyvünket választotta. Mi is lányos szülők vagyunk. Lányaink a tízéves Violet, valamint Ivy, az egyszarvú (egyéb-ként öt éves). Ők ketten nem is különbözhetnének jobban egymástól. Ha egyszer majd közösen utazgatnának Európában, nem csodálkoznánk, ha Violet a múkincseket csodálná a Louvre-ban, miközben Ivy odakint lemérné a piramist.

Az előttünk járó generációkhoz hasonlóan mi is azt szeretnénk, hogy gyermekeink élete jobb, több lehetőséggel kecsegtető és biztonságosabb legyen, mint a miénk volt. Emellett igyekszünk, hogy gazdagabbak legyenek nálunk, és nem pusztán anyagi értelemben. Bár bizonyos fokú anyagi biztonság elengedhetetlen a nyugodt és független élethez, arra vágyunk, hogy lányaink lelkiekben bővelkedjenek.

Szeretnénk, hogy kíváncsiak, függetlenek és törekvőek legyenek. Hogy felelős döntéseket hozzanak, hogy legyen erejük talpra állni egy balszerencsés esemény után, és kilábalni „akkor jó ötletnek tűnt” döntéseik következményeiből. Leginkább pedig azt szeretnénk, hogy legyen elég bátorságuk vállalni valódi önmagukat. Jó volna, ha értenék és őszintén szeretnék magukat. Ha egy mon-

datban kellene összefoglalni szülői céljainkat: megpróbáljuk afelé terelni a lányainkat, hogy úgy szeressék önmagukat, és a nőt, akivé válnak, ahogy mi szeretjük őket. Feltétel nélkül.

Ha ez sikerül, a többi már szinte magától jön. Lányaink azért fognak törekedni a sikerre, mert hisznek benne, hogy minden képességük megvan hozzá, nem pedig azért, mert anya- vagy apatigrisként erre kényszerítjük őket. Ki mernek lépni a komfortzónájukból, mert kalandvágyók, és a kudarc csak azt jelzi számukra, hogy még van mit tanulniuk. Elég magabiztosak lesznek ahhoz, hogy összedjék magukat, és újra nekiveselkedjenek. Ragaszkodni fognak az egészséges kapcsolatokhoz, mert meggyőződésükké válik, hogy nem érdemelnek kevesebbet. Vigyázni fognak testi és lelki egészségükre egyaránt, mert hisznek abban, hogy amit szeretünk, az megérdemli a gondoskodást. Empatikusan és nyitottan élnek, nem rémíti meg őket a különbözőség, és nincs szükségük arra, hogy mások letiprása árán érezzék jobban magukat. Boldogok és erősek lesznek, tudván, hogy ők önmaguk legjobb barátai és legmegbízhatóbb szövetségesei.

Szinte halljuk a választ: „Szóval a semmi közepén, internet nélkül, a szépség- és divatipartól, a fogyókúratrendektől, az iskolai zaklatóktól és a lekezelő, rossz szándékú felnőttektől távol képzelik el a gyerekevelést? Sok szerencsét hozzá!”

A kétely jogos.

A mai lányok ijesztően nagy kihívásokkal néznek szembe, amikor egészséges, boldog, biztos alapokon nyugvó énképet próbálnak kialakítani és fenntartani. Mint minden szülő, mi is tudjuk, hogy a körülmények ellenünk dolgoznak. De nem törődünk bele, hogy a lányaink jóllétéért vívott csatát már megvítettük, és elvesztettük. Túl nagy a tét, semhogy lemondjuk arról a jogukról, hogy egészségben és biztonságban nőjenek fel.

Egy évtizedet szenteltünk az egyenlőtlenség elleni küzdelemnek, számos írásunkban igyekeztünk lebontani a lányokat és nőket dehumanizáló, leértékelő kulturális jelenségeket. A haladás azonban lassú, így amikor saját lányaink nevelésére kerül a sor, arra koncentrálunk, amire hatással lehetünk, amit aktuálisan megtehetünk. Nem tudjuk kiirtani azokat az egészségtelen kulturális jelenségeket, melyek a lányainkban rejlő lehetőségeket rombolják, ezért inkább a megelőzésre és az immunizálásra összpontosítunk.

Amit itt és most megtehetünk, az az, hogy felidézünk a saját gyerekkorunkat, átgondoljuk és felülírjuk nevelési előítéleteinket, lebontjuk elfogadott kulturális normáinkat és sztereotípiáinkat, beszélgetünk a barátainkkal, hibázunk, újraértékelünk (majd újabb hibákat követünk el, és ismét értékelünk), és igazolt módszerekkel törekszünk a lehető legtöbb esélyt biztosítani lányainknak egy olyan világban, amely túl gyakran tereli őket önmaguk lebecsülésének irányába.

Nem állítjuk, hogy megtaláltuk a bombabiztos receptet. Nincs *egyetlen*, kizárólagosan érvényes, tökéletes módszer arra, hogyan neveljük a lányokat. Minden család és minden gyerek más, ahogyan saját nevelési készségeink is jelentősen eltérnek a hétköznapokban attól, amit elterveztünk – olyannyira, hogy akár egy napon belül, óráról órára is változhatnak. Sok szülő pontosan tudja, mekkora szakadék tátong aközött, ahogyan elképzelésünk szerint nevelni kellene a gyerekeinket, és ahogyan valóban csináljuk – főleg, amikor fáradtak, stresszesek, elfoglaltak vagyunk, vagy éppen magunkra szánnánk végre egy kis időt.

De ez így van rendjén. A gyerekeknek nem tökéletes szülőkre van szükségük, beérik az elég jó szülőkkal is.

Nem akarunk olyan típusú nevelési szakkönyvet írni, amely elméletben remek, de a valóságban működésképtelen és büntudat-

keltő szabályokat diktál – inkább megosztjuk saját kockázatsökkentő stratégiáinkat. Könyvünk egy olyan anya és apa szemszögéből íródott, akik ugyanazokkal a nevelési kihívásokkal szembesülnek, mint az olvasó. A mindennapi élet és saját tökéletlenségünk korlátai között mi így igyekszünk olyan lányokat nevelni, akik szeretik önmagukat.

Könyvünk azoknak a szülőknek szól, akiknek lányaik vannak, a totyogótól a tinédzserkorúig. Szándékunk az, hogy összegyűjtsük a korszerű tanácsokat, és mindenkinek segítsünk saját értékeihez, családjá működéséhez, és ami a legfontosabb, lánya személyiségéhez illeszkedő módszert találni. Reméljük, tudunk olyan új meglátásokkal és eszközökkel szolgálni, amelyek jól használhatók lányaink neveléséhez, megoszthatjuk szolidaritásunkat, bátorságot adhatunk, és közben jól szórakozunk majd az út során.

*Kasey és Chris*



## A SZERZŐK MEGJEGYZÉSE

Könyvünkhöz a két lányunk nevelése során szerzett tapasztalataink, valamint a gyerekek viselkedésének megfigyelése, más szülőkkel folytatott többórnyi beszélgetés, és a gyermeklélektani, nevelési, oktatási és kulturális szakirodalom évtizedes tanulmányozása szolgált alapul. Az itt leírtak saját nézőpontunkat tükrözik, ami óhatatlanul korlátozott. Számptalan különféle család létezik: heteroszexuális szülők, azonos nemű szülők, elvált és nevelőszülők, mozaik- és többgenerációs családok – és minden család a szeretet forrása. Lányaink vannak, ezért döntöttünk úgy, hogy kifejezetten az önmagukat szerető lányok nevelése lesz a témánk. Mindemellert a legtöbb kutatási eredmény és saját nevelési tapasztalataink a fiúk és a nembináris nemi identitású gyerekek nevelése során is alkalmazhatóak. Az egyszerűség kedvéért a gyerekek gondviselőire „szülőként”, „anyaként” és „apaként” utalunk. Úgy gondoljuk, ezeket a szerepeket biológiai és társadalmi nemtől vagy családszerkezettől függetlenül a gyermek életének bármelyik fontos résztvevője betöltheti.

Nem áltatjuk magunkat azzal, hogy minden családot meg tudunk szólítani, ám reméljük, hogy aki abban a kötelességben és kiváltságban részesül, hogy gyermeket nevelhet, hasznosnak találja gondolatainkat. Célunk az, hogy elgondolkodtassunk és mérlegelésre készítsünk: mindenki használja fel azt, ami a családjában működik, és nyugodtan hagyja figyelmen kívül azt, ami nem.

# BEVEZETÉS

## Miért írtuk ezt a könyvet?

Kutatók, írók és szülők vagyunk. Első lányunk, Violet 2009-ben született, azóta igyekszünk rájönni, vajon mi a lányok nevelésének leg-sikeresebb módja. Kutatásaink és tanulmányaink kezdetben csak azt a célt szolgálták, hogy a lehető legjobb szülők legyünk. Az évek múltán aztán sokan érdeklődtek az eredményeink iránt, és arról kérdeztek, hogyan használjuk fel ezt a tudást saját családjukban. A médiában megjelent cikkeink több ezer kommentet és tízmillió-nál is több megosztást kaptak. A gyereknevelés témájában számtalan könyvet és szakmai cikket olvastunk, előadásokat és workshopokat látogattunk, szakértőkkel beszélgettünk. Egy szép napon éppen egy szülinapi gyerekzsúron vettünk részt, más szülőknek meséltünk a kutatásainkról, amikor egy barátunk megszólalt: „Nekem aztán nincs időm ennyit olvasni. Csak annyit mondjatok: mi az, amit mindenképp tudnom kell?”

Ekkor jöttünk rá, hogy meg kell írunk ezt a könyvet. Mégpedig azzal a céllal, hogy minden szülőnek, aki arra törekszik, hogy önmagát szeretni tudó lányt neveljen, átadjuk azt a tudást, amelyhez nekünk évtizedes kutatásra volt szükségünk. Újságírókként abban a kivételes helyzetben vagyunk, hogy a világ legjobb pszichológusaitól, gyereknevelési, oktatási és fejlődéslélektani szakértőitől kérdezhettünk, de barátunknak a zsúrról nincs minderre ideje.

Csak olyan mennyiségű tudnivalót osztunk meg, annyi tanácsot adunk, amiről úgy gondoljuk, feltétlenül szükséges ahhoz, hogy önmagukat szeretni tudó lányokat neveljünk, és a gyorsan kivitelezhető módszerekre, megtehető lépésekre koncentrálunk.

Nem szeretnénk rossz érzéseket kelteni olvasóinkban. A nap 24 órája nem elég arra a temérdek tennivalóra, amely a „jó szülő” cím elnyeréséhez kellene. Az élet bonyolult, a mindennapok zsúfoltak. Dolgoznunk kell, fizetni a számlákat. Mi is pénzből élünk, dolgozunk, nincs mögöttünk családi támogatás. A módszerek, melyeket ebben a könyvben bemutatunk, saját hétköznapi és tökéletlen családunkban már beváltak.

Persze nem mindegyik lesz használható minden családban. Némelyik talán csak arra lesz jó, hogy a segítségével kitaláljunk egy egészen más, a saját helyzetünkben remekül alkalmazható módszert. Vagy még arra sem. A legjobb, ha már az elején leszögezzük: csak „elég jó szülők” szeretnénk lenni, és olvasóinkat is ebben próbáljuk segíteni. Teszünk néhány javaslatot, és felkínálunk pár módszert, minden elvárás és előítélet nélkül.

## Bizonyítvány – lányokról

Kezdjük a jó hírekkel. Anyáink generációjával ellentétben a mai lányok bővelkednek a lehetőségekben. Az oktatás terén hasítanak: mind a középiskolában, mind a felsőoktatásban jobban teljesítenek a fiúknál.

Számos fiatal nő áll ki bátran a társadalmi változásokért, és képes eredményeket elérni. A School Strike 4 Climate (Iskolasztrájk az éghajlatért) mozgalom keretében világszerte több millió gyerek szállt síkra a klímavédelemért. A mozgalom kezdeményezője a svéd

diáklány, Greta Thunberg, szervezői között pedig számos fiatal nőt találunk.<sup>1</sup> Az ausztráliai Nagy-korallzátony megmentéséért kampányoló cairnsi diáklány, Molly Steer több helyi önkormányzatot is meggyőzött arról, hogy tiltsák be a műanyag szívószálak használatát.<sup>2</sup> Egy másik iskoláslány, a pakisztáni Malala Juszufzai, akit fejbe lőtték a tálibok, mert kiállt a lányok oktatáshoz való jogáért, ma már az ENSZ békenagyköveteként tevékenykedik. Lányaink számtalan nagyszerű, inspiráló női szerepmodellt láthatnak a zene, a sport vagy éppen a civil mozgalmak területén, amelyekből erőt meríthetnek, és érezhetik, milyen csodálatos dolog lánynak lenni.

Ennek ellenére – és ez hatalmas ellentmondás – nagyon sok lány van, aki nem szereti önmagát. Remek képességeik és kiváló eredményeik ellenére nincs önbizalmuk, lelki ellenálló képességük gyenge, önértékelésük, érzelmi jóllétük alacsony fokú.<sup>3</sup> Az alábbiakban egy képzeletbeli bizonyítványt állítottunk ki azokról a zavarokról és problémákról, amelyekkel lányaink küzdenek.

#### *Depresszió: elégtelen*

Ötből egy 16-17 éves lány olyan tünetektől szenved, amelyek megfelelnek a klinikai depresszió diagnosztikai kritériumainak.<sup>4</sup>

#### *Szorongás: elégtelen*

A 4 és 17 év közötti ausztrál lányok hét százaléka, azaz tizennégyből egy lány érintett szorongásos zavarban.<sup>5</sup> Ez az arány az életkor előrehaladtával romlik, mivel háromból egy ausztrál nő tapasztal az életét jelentősen megnehezítő szorongást.<sup>6</sup>

#### *Önsértés: elégtelen*

Egy másik ausztrál kutatásban a 14-15 éves lányok negyedének voltak a kutatást megelőző 12 hónapban önsértéssel kapcsolatos gon-

dolatai,<sup>7</sup> a 16-17 éves lányoknak pedig a negyede válaszolta, hogy már követett el szándékos önsértést életében.<sup>8</sup>

### *Testkép: elégtelen*

Az étkezési zavarokkal foglalkozó ausztrál National Eating Disorders Collaboration adataiból kiderül, hogy a 8-9 éves ausztrál lányok ötvenöt százaléka elégedetlen a testével, 10-11 éves korra pedig ötvenhat százalékuk igyekszik súlyát kontrollálni.<sup>9</sup>

### *Étkezési zavarok: elégtelen*

A Butterfly Foundation (Pillangó Alapítvány) jelentése arról számol be, hogy a fiatal nőket érintő harmadik leggyakoribb krónikus betegség az étkezési zavarok valamely formája. A kóros soványságban (anorexia nervosában) szenvedők közül tízből egy személy nem éli túl tíz évvel a diagnózist.<sup>10</sup>

### *Testi önrendelkezés: elégtelen*

Az ausztrál lányok ötvenegy százaléka számol be arról, hogy tapasztalt már nyomást, hogy szexi fotókat készítsen és osszon meg magáról. Az Our Watch felmérésében a lányok és nők hatvanegy százaléka értett egyet az állítással, mely szerint „a lányok gyakran kényszerből egyeznek bele a szexbe barátjukkal vagy férjükkel”.<sup>11</sup>

Egy ilyen bizonyítvány láttán minden szülőben megfagy a vér. Éppen emiatt igyekszünk mindent elkövetni, hogy minél fiatalabb kortól erősítsük lányaink önértékelését.

Mi lehet a jelenség oka? Miért van az, hogy a lányok, miközben oly sok lehetőség áll előttük, tele vannak bizonytalansággal és önutálattal?

Azért, mert a világ a lányok számára mérgező. Tisztában vagyunk vele, milyen súlyos állítás ez, ám az igazság az, hogy a lányok jelentős része olyan társadalomban kénytelen felnőni, ahol láthatatlan marad, ha nem viselkedik elég szexisen, ha pedig úgy tesz, akkor lekurvázzák. A vékony alkat és a csinos külső elvárása olyan hatalmas nyomást jelent, hogy általános iskolás lányok sokszor nem mernek iskolába menni, mert félnek, hogy túl kövérnek látszanak az egyenruhában. És még csak nem is felsőbb évesekről beszélünk, hanem olyan kislányokról, akik alig léptek ki az óvodából.

A lányok olyan környezetben nőnek fel, hogy folyton azt hallják, bármit megtehetnek, de gyakran érzik úgy, hogy azt a bármit csak tökéletesen csinálhatják. A hiba és a botlás megbocsáthatatlan, a tökéletlenség megengedhetetlen. A megszegénytől, ítélkezéstől való félelem tönkreteszi a lányokban rejlő lehetőségeket, és megrabolja az örömeiket.

A lányok korán megtanulják, hogy az élet tulajdonképpen verseny. Értékességük, szépségük és minden eredményük relatív, a többi lány értékességétől, szépségétől és eredményeitől függ, és ez arra ösztönzi őket, hogy barátaikat és lehetséges szövetségeseiket ellenfeleknek és riválisoknak tekintsék. A felnőttek először azzal biztatják őket, hogy erősek, majd kilöki őket egy olyan világba, amely megfosztja a lányokat minden erejüktől.

Egész iparágak épülnek a lányok attól való félelmére, hogy nem érnek fel a lehetetlen elvárásokhoz. Önértékelésüket lassan, fokozatosan koptatják el, majd amikor a legbizonytalanabbak önmagukban, takaros kis összegért eladják nekik a megoldást.

Mindezek után csodálkozunk, hogy a lányok magukat hibáztatják, ha nem felelnek meg mások elvárásainak – és ráadásul a saját magukénak sem?

Sajnos mi, felnőttek vagyunk azok, akik cserben hagyjuk a lányokat – és nekünk, szülőknek van a legnagyobb esélyünk arra, hogy visszafordítsuk ezt a káros folyamatot.

## Ha egy lány szereti önmagát

Ha szülőként az a célunk, hogy a lányunk szeresse saját magát, akkor miben mérhetjük a sikert? Sokféle lány létezik, ahogy önmagunk szeretetének is számtalan módja lehetséges. Honnan tudjuk hát, mi a célunk, és miből látjuk, hogy elértük?

A következő lista összefoglalja az önmagukat szeretni tudó lányok tulajdonságait. Ez az alap, amelyre egy lánynak szüksége van a boldoguláshoz egy olyan világban, amelyben sok kortársa csak küszködik. Könyvünkben minden tulajdonságnak egy fejezetet szentelünk, amelyben megvizsgáljuk, miért fontos az adott jellemző, mit tehetünk a megalapozásáért, és közben milyen nehézségekre számíthatunk.

1. Ha egy lány szereti önmagát, van erőperspektívája.
2. Ha egy lány szereti önmagát, elégedett a testével és magabiztosnak érzi magát benne.
3. Ha egy lány szereti önmagát, kizárólag maga rendelkezik a testével.
4. Ha egy lány szereti önmagát, akkor kiegyensúlyozott.
5. Ha egy lány szereti önmagát, akkor önálló és cselekvőképes.
6. Ha egy lány szereti önmagát, erős kapcsolatainak vannak.
7. Ha egy lány szereti önmagát, akkor önmaga tud lenni.

## Mintha anyámat hallanám!

Mielőtt még lányainkról szólnánk, vessünk egy pillantást a tükörbe.

Semmi sem szembesít jobban saját neveltetésünkkel, mint amikor magunk is szülővé válunk. Szinte haza sem értünk a kórházból, már olyan szavak hagyják el a szánkat, amelyeket gyerekkorunkban hallottunk utoljára, és varázsütésre úgy kezdünk beszélni, mint annak idején a szüleink. Ugyanaz a gügyögés, hanghordozás, ugyanazok a dalocskák, dicsérő és feddő szavak. Mielőtt észbe kapnánk, olyan kifejezéseket használunk, amelyekről azt hittük, a kőmosott farmerrel együtt rég kimentek a divatból. Aztán jön a döbbenet: „Mintha csak anyámat/apámat hallanám!”

Ez akár még jó is lehet.

Lehet, hogy a szüleink az elképzelhető legjobb szülők voltak. Olyanok, akik elültették bennünk az életörömöt, akiktől függetlenséget és empátiát tanultunk. Ha ez a helyzet, gyerekeinknek már akkor is nyert üge van, ha csak feleennyire szerencsések.

A legtöbbünk számára azonban a helyzet ennél bonyolultabb.

Nem állítjuk, hogy a szüleink nem végezték megfelelően a dolgukat, de tény, hogy minél tudatosabbak vagyunk a saját neveltetésünkkel kapcsolatban, annál jobb döntéseket hozhatunk lányunk nevelésekor. Néha tökéletesen elégedettek lehetünk a szüleink útját járva, de előfordulhat, hogy másfelé mozdulnánk. Ha ismerjük a gyerekkorból magunkkal hozott mintáinkat, a „szülői batyut”, árnyaltabb döntéseket hozhatunk, felmérhetjük, melyik nevelési módszert szeretnénk megtartani, és mi az, amitől megszabadulnánk.

Mi is sok gyerekkori terhet próbáltunk kidobni a batyuból – volt, amit sikerült, a legtöbbet azonban nem. Habár mindannyian magunkkal cipeljük a batyunkat, jó hír, hogy dönthetünk úgy, hogy nem a gyerekeink előtt borítjuk ki.