



بالهداوة نكبرهم  
وبالقساوة نكسرهم

- **ما تنتقدوهاش:** كتر الانتقاد بيحبط وبيخلي صورتها عن نفسها سلبية، وده ممكن يسبب اكتئاب وبيخليها تاكل أكثر.
- **اعملوا أكل صحي للبيت كله:** من غير ما نجيب سيرة تُخَن أو ريجيم علشان ما يبقاش عندها إحساس بالحرمان. خلوها تتعود إن هو ده الأكل الصحي اللي طبيعي لازم ناكله سواء تُخان أو رفيعين.
- **شجعوها وشاركوها في الحركة أو لعب الرياضة:** أهم حاجة إنها ما تحسش إنها فيها حاجة غلط. لو عايزينها تلعب رياضة أو تتحرك كثير لازم تحس إن ده اللي بيحصل عادي وتكونوا كأهل مثال وقدوة كويسة لها.
- **امدحوها:** امدحوا صفاتها الجميلة إن كان في شكلها، لبسها، شخصيتها أو أخلاقها. ساعدوها تحب نفسها وجسمها زي ما هو وفي نفس الوقت تحاول تحسن منه، وده هيديها حافز إنها تحس.

الحملة القومية لحماية الأطفال من العنف تحت رعاية المجلس القومي  
للطفولة والأمومة بالتعاون مع يونيسف وبدعم من الاتحاد الأوروبي



ممول من الاتحاد الأوروبي

unicef 



هذا الإصدار تم تنفيذه بدعم من الاتحاد الأوروبي. مضمون هذا الإصدار هو مسؤولية يونيسف مصر  
ولا يمكن بأي حال أن يعكس انعكاساً لرؤى الاتحاد الأوروبي