

ساعد طفلك على أن يكون شجاعاً ضد المضايقة حول المظهر

يعد تقليل المضايقات والتعليقات السلبية حول المظهر أمراً مهماً لصورة الجسم الإيجابية

يمكن أن تؤدي المضايقة حول المظهر إلى جعل الطفل لا يحب جسمه أو الطريقة التي يبدو بها، ويمكن أن تستمر هذه الأفكار طوال حياته. يمكن أن يؤثر التعرض للمضايقة أو سماع الآخرين يتعرضون للمضايقة أيضاً على كيفية تفكير الأطفال في أجسام الأطفال الآخرين وكيفية معاملتهم لهم. يتميز Butterfly Body Bright بنهج عدم التسامح مطلقاً مع المضايقة حول المظهر في المنزل أو المدرسة أو الرياضة أو أي مكان آخر.

قد تكون المضايقة حول المظهر مثل تسمية شخص بـ "بدين" أو "سمين" أو "قصير" أو "صغير ونحيف" أو القول إن شخصاً ما لديه "بطن كبير" أو "أذان كبيرة" أو "ليس لديه عضلات" أو "طويل جداً أو صغير جداً".

يمكن أن تؤدي المضايقة بشأن المظهر إلى:

- عدم الرضا عن الجسم
- القلق حول المظهر
- العزلة الاجتماعية
- اضطراب تشوه صورة الجسم
- اضطرابات الأكل.

مضايقة المظهر ليست دائماً
تسلطاً أو مضايقة متكررة.

التعليقات السلبية (علي
سبيل المثال، حتى التعليقات
العائلية العاطفية) أو المزاح
حول مظهر الطفل يمكن أن
يؤدي صورته لجسمه.

نصائح لمساعدة أطفالك على التحلي بالشجاعة

تجنب

- ✗ استخدام الأسماء المستعارة المتعلقة بالمظهر في المنزل.
- ✗ إذا كان طفلك يضايق شخصًا ما، فلا تقولي أن "الأشخاص الذين يضايقهم يجب أن يكونوا" أكثر صلابة" أو أنهم "حساسون للغاية".
- ✗ قول أشياء سيئة عن جسدك أو مظهرك أمام الأطفال.
- ✗ التحدث سلبيًا عن أجساد أو مظهر الأطفال الآخرين أو الأصدقاء أو الغرباء أو الأشخاص في وسائل الإعلام أو في الكتب.
- ✗ قول نوع واحد من الجسم (النوع أو الحجم أو الشكل) أفضل من نوع آخر
- ✗ الضحك على النكات والتعليقات حول مظهر شخص ما.
- ✗ تشجيع طفلك على تغيير شكله حتى لا يتعرض للمضايقة.

حاول

- ✓ عدم التسامح مطلقًا مع المضايقة بشأن المظهر في المنزل.
- ✓ تنبيه الأشخاص الذين يقومون أو يطلقون تعليقات سلبية حول المظهر.
- ✓ تحدي أفكارك الخاصة حول المظهر وحجم الجسم.
- ✓ مساعدة طفلك على رؤية أن جميع الأجسام ذات قيمة وتستحق الاحترام ولا ينبغي مضايقتها.
- ✓ تشجيع طفلك على التحدث عن شعوره تجاه التعرض للمضايقة أو التعليقات السلبية الأخرى. اقبل جميع الإجابات.
- ✓ منع طفلك من مضايقة الآخرين بشأن مظهرهم.
- ✓ التحدث إلى مدرستك إذا كان طفلك يتعرض للمضايقة أو التمر بشأن مظهره.
- ✓ الاستماع والاعتراف بمشاعر طفلك إذا كان يتعرض للمضايقة.

مواصاة الطفل الذي يتعرض للمضايقة:

1. عندما يخبرك طفلك بما حدث، استمع، لا تحكم. ثم اشكرهم على إخبارك.
2. خذ نفسًا عميقًا قبل الرد.
3. اشرح أن التعليقات هي المشكلة، وليس جسدك. مثال:
 - ✓ "أنت لا تستحق أن يتم مضايقتك. إنه ليس خطأك"
 - ✓ "كان ذلك شيئًا لنبيما لقوله/فعله"
4. لا تقل فقط أن التعليقات غير صحيحة. مثال:
 - ✗ "أنت لست بدينًا! أنت فقط بصحة جيدة"
 - ✗ "أنت جميلة"
 - ✗ "أنت أجمل/أنحف/أفضل من..."
5. قم بإنشاء استراتيجية آمنة مع طفلك للاستجابة إذا حدث ذلك مرة أخرى. مثال:
 - ✓ اطلب من الشخص التوقف
 - ✓ انصرف
 - ✓ أخبر شخصًا بالغًا قريبًا موثوقًا به (على سبيل المثال، مدرس)
6. قم بإنشاء استراتيجية إيجابية مع طفلك لإدارة مشاعره (على سبيل المثال، عناق، موسيقى، فن/حرفة، المشي، الذهاب إلى الحديقة) ولكن تجنب إعطائهم الطعام لجعلهم سعداء.

كن إيجابيًا وهادئًا:

- "أنا أسف لحدث ذلك. كيف كان شعورك؟"
- "هذا السلوك وما قبل، ليس مقبولاً. تلك التعليقات هي المشكلة، وليس جسمك".
- "ماذا يمكننا أن نفعل لمساعدتك على الشعور بتحسن؟" (ملاحظة: تجنب استخدام الطعام للتهنئة)
- "ليس من المقبول مضايقة أي شخص حول مظهره. جسد الشخص ليس مزحة".