

शकल-सूरत के बारे में चिढ़ाने के खिलाफ अपने बच्चे को बहादुर बनने में मदद करें

सकारात्मक शारीरिक छवि के लिए शकल-सूरत के बारे में चिढ़ाने और नकारात्मक टिप्पणियों को कम करना महत्वपूर्ण है

बच्चे की शकल-सूरत के बारे में चिढ़ाने से बच्चे को अपने शरीर या उसके दिखने का तरीका नपसंद हो सकता है, और ये विचार जीवन भर रह सकते हैं। छेड़ा जाना, या दूसरों को चिढ़ाते हुए सुनना, इस बात को भी प्रभावित कर सकता है कि बच्चे दूसरे बच्चों के शरीर के बारे में कैसे सोचते हैं और उनके साथ कैसा व्यवहार करते हैं। Butterfly Body Bright में घर, स्कूल, खेल या कहीं भी अन्य स्थान पर शारीरिक छवि के बारे में चिढ़ाने के प्रति शून्य-सहिष्णुता दृष्टिकोण है।

शारीरिक छवि के लिए चिढ़ाना किसी व्यक्ति को 'फेट्सो', 'टब्बी', 'शॉर्टी', 'स्किनी मिनी' बुलाने जैसा लग सकता है या यह कहना हो सकता है कि किसी का 'बड़ा पेट' है, 'बड़े कान' हैं, 'मांसपेशियां नहीं हैं', या 'बहुत लंबा' या बहुत छोटा है। शकल-सूरत के बारे में चिढ़ाने के कारण यह हो सकता है:

- शरीर के प्रति असंतोष
- दिखावट के प्रति चिंता
- सामाजिक अलगाव
- शारीरिक कुरूपता विकार
- भोजन विकार।

शकल-सूरत के बारे में चिढ़ाना हमेशा बदमाशी या बार-बार उत्पीड़न नहीं होता है।

नकारात्मक टिप्पणियां (अर्थात, स्नेही परिवार वाले भी) या बच्चे की शकल-सूरत के बारे में मजाक करना उनके शरीर की छवि को नुकसान पहुंचा सकता है।

अपने बच्चों को बहादुर बनने में मदद करने के लिए सुझाव करें करने से बचें

- ✓ घर पर शकल-सूरत के बारे में चिढ़ाने के प्रति शुन्य सहनशक्ति रखना।।
- ✓ शकल-सूरत के बारे में नकारात्मक टिप्पणी करने वाले लोगों को टोकना।
- ✓ रूप-रंग और शरीरन आकार पर अपने स्वयं के विचारों को चुनौती देना।
- ✓ अपने बच्चे को यह देखने में मदद करना कि सभी शरीर मूल्यवान हैं, सम्मान के पात्र हैं और उनके बारे में मज़ाक नहीं किया जाना चाहिए।
- ✓ अपने बच्चे को इस बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करना कि वे छोड़े जाने या अन्य नकारात्मक टिप्पणियों के बारे में कैसा महसूस करते हैं। सभी प्रतिक्रियाओं को स्वीकार करें।
- ✓ अपने बच्चे को दूसरों की शकल-सूरत के बारे में चिढ़ाने से रोके।
- ✓ अगर आपके बच्चे को उनकी शकल-सूरत को लेकर छोड़ा या धमकाया जा रहा है, तो उनके स्कूल से बात करें।
- ✓ अपने बच्चे की भावनाओं को सुनना और स्वीकार करना यदि उन्हें छोड़ा जा रहा है।

- ✗ घर पर शकल-सूरत-संबंधी उपनामों का उपयोग करने से बचें ।
- ✗ अगर आपका बच्चा किसी को चिढ़ा रहा है, तो यह न कहें कि जिन लोगों को वे चिढ़ा रहा हैं उन्हें 'मजबूत बनना चाहिए' या कि वे 'बहुत संवेदनशील' हैं।
- ✗ बच्चों के सामने आपके शरीर या रूप-रंग के बारे में बुरी बातें कहने से बचें।
- ✗ अन्य बच्चों, दोस्तों, अजनबियों, मीडिया या किताबों में लोगों के शरीर या शकल-सूरत के बारे में नकारात्मक बोलने से बचें।
- ✗ यह कहने से बचें कि एक प्रकार का शरीर (प्रकार, आकार या आकृति) दूसरे प्रकार से बेहतर है।
- ✗ ऐसे चुटकुलों पर हंसने और टिप्पणी करने से बचें कि कोई कैसा दिखता है।
- ✗ अपने बच्चे को उनके दिखने के तरीके को बदलने के लिए प्रोत्साहित करने से बचें ताकि उन्हें छोड़ा न जाए।

सकारात्मक और शांत रहें:

'मुझे खेद है कि ऐसा हुआ। इससे आपको कैसा महसूस हुआ?'

'वह व्यवहार और जो कहा गया, वह ठीक नहीं है। समस्या आपके शरीर में नहीं है, समस्या उन टिप्पणियों में है।'

'आपको बेहतर महसूस करने में मदद के लिए हम क्या कर सकते हैं?' (ध्यान दे- शांत करने के लिए भोजन का उपयोग करने से बचें)

'वे कैसे दिखते हैं, इस बारे में किसी को चिढ़ाना ठीक नहीं है।'

'किसी व्यक्ति का शरीर कोई मजाक नहीं है।'

चिढ़ाए जा रहे बच्चे को दिलासा देना:

1. जब आपका बच्चा आपको बताता है कि क्या हुआ, तो सुनें, कोई राय मत बनाएं। फिर आपको बताने के लिए उनका धन्यवाद करें।
2. प्रतिक्रिया देने से पहले गहरी सांस लें।
3. समझाएं कि टिप्पणियाँ समस्या हैं, उनका शरीर नहीं। उदाहरण के लिए:
 - ✓ "तुम चिढ़ाए जाने के पात्र नहीं थे। ये तुम्हारी गलती नहीं है"
 - ✓ "यह कहना / करना मतलबी बात थी"
4. केवल यह मत कहो कि टिप्पणियाँ सच नहीं हैं। उदाहरण के लिए:
 - * "तुम मोटे नहीं हो! आप तो बस स्वस्थ हैं"
 - * "तुम सुंदर हो"
 - * "आप इससे अधिक सुंदर/पतली// बेहतर हैं..."
5. अगर ऐसा दोबारा होता है तो जवाब देने के लिए अपने बच्चे के साथ एक सुरक्षित रणनीति बनाएं। उदाहरण के लिए:
 - ✓ उस व्यक्ति को चिढ़ाना बंद करने के लिए कहेंदूर चले जाएं
 - ✓ किसी विश्वसनीय आस-पास के वयस्क को बताएं (उदा., शिक्षक)
6. अपने बच्चे की भावनाओं को प्रबंधित करने के लिए उसके साथ एक सकारात्मक रणनीति बनाएं (जैसे, गले लगाना, संगीत, कला/शिल्प, टहलना, पार्क जाना (लेकिन उन्हें खुश करने के लिए भोजन देने से बचें)।