

Tulongan ang iyong anak na maging **MATAPANG** laban sa panunukso tungkol sa anyo

Ang pagbawas sa panunukso at mga negatibong komento tungkol sa anyo ay mahalaga para sa positibong body image (pagtingin sa katawan)

Maaaring hindi magustuhan ng isang bata ang kanyang katawan o ang hitsura nito dahil sa panunukso tungkol sa kanyang anyo, at ang mga ideyang ito ay maaaring tumagal nang habambuhay niya. Nagkakaapekto rin ang matukso, o marinig na tinutukso ang iba, kung paano pinag-iisipan ng mga bata ang tungkol sa katawan ng ibang bata at ang pagtrato sa kanila. Ang Butterfly Body Bright ay may walang pagtoleransiyang paraan sa panunukso tungkol sa anyo sa bahay, paaralan, isport, o maski saanman.

Ang panunukso sa anyo ay maaaring tulad ng pagtawag sa isang tao na 'fatso', 'tubby', 'shorty', 'skinny mini' o nagsasabing ang isang tao ay may 'malaking tiyan', 'malaking tainga', walang masel', o 'sobrang tangkad o sobrang pandak'.

Ang panunukso tungkol sa anyo ay maaaring humantong sa:

- di-pagkakagusto sa katawan
- pagkabalisa tungkol sa anyo
- pagkakabukod sa lipunan
- palagiang pag-iisip na palpak ang pangangatawan (body dysmorphic disorder)
- mga eating disorder (sakit sa gawi sa pagkain).

Ang panunukso sa anyo ay hindi laging pambu-bully o paulit-ulit na panliligalig.

Mga negatibong komento (ibig sabihin, kahit mga mapagmahal na komento ng pamilya) o biro tungkol sa hitsura ng isang bata ay makakasugat sa kanyang body image.

Mga mungkahi upang PALAKASIN ANG LOOB ng iyong mga anak

Subukan

- ✓ Mahigpit na pagbabawal sa panunukso tungkol sa anyo sa bahay.
- ✓ Tawagin ang pansin ng mga taong gumagawa ng mga negatibong komento tungkol sa anyo.
- ✓ Hamunin ang sarili mong mga ideya tungkol sa anyo at laki ng katawan.
- ✓ Tulungan ang iyong anak na makita na lahat ng mga katawan ay mahalaga, dapat igtalang at hindi dapat tuksuhin.
- ✓ Hikayatin ang iyong anak na magsabi ng kanyang nadarama tungkol sa panunukso o iba pang mga negatibong komento. Tanggapin lahat ang mga sasabihin.
- ✓ Pigilan ang iyong anak sa panunukso sa iba tungkol sa kanilang anyo.
- ✓ Makipag-usap sa inyong paaralan kung ang iyong anak ay tinutukso o binu-bully tungkol sa kanyang anyo.
- ✓ Pakinggan at tanggapin ang mga nadarama ng iyong anak kung sila ay tinutukso.

Maging positibo at kalmado:

'Kinalulungkot ko ang nangyari. Ano ang naramdaman mo dahil sa nangyari?'

'Hindi ok ang ganoong pag-aasal at ang sinabi. Ang mga komentong iyon ang problema, hindi ang katawan mo.'

Iwasan

- ✗ Gumamit sa bahay ng palayaw na may kaugnayan sa anyo.
- ✗ Kung tinutukso ng iyong anak ang isang tao, huwag sabihing ang mga taong kanyang tinutukso ay dapat 'magpakapal ng balat' o na sila ay 'sobrang sensitibo'.
- ✗ Gumamit ng masamang pananalita tungkol sa iyong katawan o anyo sa harap ng mga bata.
- ✗ Magsabi ng negatibo tungkol sa mga katawan o anyo ng ibang bata, mga kaibigan, di-kakilala, mga tao sa media o sa libro.
- ✗ Pagsasabing mas mainam ang isang klase ng katawan (uri, laki, o hugis) kaysa sa ibang klase.
- ✗ Pagtawanan ang mga biro at komento tungkol sa hitsura ng isang tao.
- ✗ Hikayatin ang iyong anak na baguhin ang kanyang hitsura para hindi siya tuksuhin.

'Anong magagawa natin para bumuti ang pakiramdam mo?' (Tandaan: Iwasang gamiting pampahinahon ang pagkain)

'Hindi okey na tuksuhin ang sinuman tungkol sa kanyang hitsura.

Hindi katatawanan ang katawan ng isang tao'.

Pag-alih sa Isang bata na tinutukso:

1. Kapag sinabi sa iyo ng iyong anak ang nangyari, makinig, huwag manghusga. Tapos ay pasalamat siya sa pagsasabi sa iyo.
2. Huminga nang malalim bago tumugon.
3. Ipaliwanag na ang problema ay ang mga komento, hindi ang kanyang katawan. Halimbawa:
 - ✓ "Hindi ka marapat na tuksuhin. Hindi mo kasalanan ito"
 - ✓ "Iyon ay isang di-mabuting bagay para sabihin/gawin"
4. Huwag lang sabihin na hindi totoo ang mga komento. Halimbawa:
 - ✗ "Hindi ka mataba. Malusog ka lang"
 - ✗ "Maganda ka"
 - ✗ "Mas maganda/payat/magaling ka kaysa..."
5. Lumikha kayo ng iyong anak ng ligtas na paraan upang tumugon kung mangyari itong muli. Halimbawa:
 - ✓ Sabihang tumigil ang tao
 - ✓ Lumayo
 - ✓ Magsabi sa isang nasa malapit na mapagkakatiwalaang taong nasa hustong gulang (hal., isang guro)
6. Lumikha kayo ng iyong anak ng positibong paraan upang pamahalaan ang kanilang nadarama (hal., pagyakap, musika, art/craft, maglakad, pumunta sa parke (NGUNIT iwasang bigyan siya ng pagkain para pasayahin siya).