

ساعد طفلك على أن يكون ممتناً لجسمه

بناء صورة إيجابية للجسم لدى الأطفال أمر مهم للغاية.

يمكن أن تتراوح صورة الجسم من **الرضا** (أي صورة الجسم الإيجابية أو الشعور بالثقة، أو قبول جسمك) إلى **عدم الرضا** (أي صورة الجسم السلبية أو الافتقار إلى الثقة، أو الشعور بالخجل أو الضيق حيال ذلك).

ترتبط صورة الجسم الإيجابية بالأشياء الجيدة:

- الصحة النفسية (على سبيل المثال، حسن تقدير الذات، قبول الذات)
- الصحة البدنية (أي أن تكون أكثر عرضة للمشاركة في سلوكيات تعزيز الصحة، مثل الأكل الصحي والتمتع بالحركة)
- العافية الاجتماعية (أي الاستمتاع مع الأقران والوقت في المدرسة).

ترتبط صورة الجسم السلبية بتجربة:

- مشاكل اجتماعية
- الاكتئاب
- سوء تقدير الذات
- نشاط بدني أقل
- الأكل المضطرب
- مشاكل الوزن
- اضطرابات الأكل.

الطفولة هي وقت حرج لتطوير صورة الجسم. بمساعدتك، يمكن لطفلك أن يرى أن الوزن والمظهر لا يحددان قدره أو قيمته. يمكن أن يؤدي تعزيز الامتنان والثقة والقبول المبكر للجسم إلى إقامة علاقة إيجابية مدى الحياة مع جسمه وتجنب بعض المشكلات التي ذكرناها أعلاه.

ما هي صورة الجسم؟

إنها كيف يفكر الشخص ويشعر تجاه نفسه جسدياً، بما في ذلك حجم الجسم أو الشكل أو الوزن أو الطول أو البشرة أو أي جانب من جوانب المظهر.

تؤثر العديد من العوامل على صورة الجسم.

يستحق الجميع أن يشعروا بالقبول والإيجابية تجاه أجسامهم.

نصائح لدعم صورة الجسم الإيجابية

تجنب

- ✘ مقارنة جسمك أو جسم طفلك بالآخرين (في الحياة الحقيقية وفي وسائل الإعلام) – تؤدي مقارنات الجسم إلى عدم الرضا عن الجسم.
- ✘ انتقاد وزن الآخرين وشكل جسمهم ومظهرهم (بما في ذلك الملابس/تسريحة الشعر وما إلى ذلك)
- ✘ الانخراط في اتباع نظام غذائي تقييدي أو ممارسات تمارين قاسية.
- ✘ القول بأن نوع جسم أو حجم أو شكل أفضل من الآخر.
- ✘ تسليط الضوء على أهمية المظهر من خلال إبداء التعليقات والمدح حول المظهر بشكل متكرر.
- ✘ الحكم على قيمة شخص ما من خلال مظهره.

حاول

- ✓ التركيز على ما يمكن أن تفعله الأجسام بدلاً من كيف تبدو. جميع الأجسام هي أجسام جيدة.
- ✓ التحدث بلطف عن جسمك وأجسام الآخرين.
- ✓ تعليم طفلك أن يكون لطيفاً مع نفسه وجسمه من خلال التعاطف مع الذات والرعاية الذاتية.
- ✓ تقديم الإطراءات حول الأشياء غير المتعلقة بالمظهر مثل الطاقة والعواطف والاهتمامات والإبداع والجهد.
- ✓ تذكر أنه من العادي والطبيعي للأجسام أن تتغير على مدار حياتنا.
- ✓ تقبل البلوغ عندما يحدث لطفلك. طمأن طفلك أن التغييرات في شكل الجسم ووزنه طبيعية وتحدث بطرق مختلفة وفي أوقات مختلفة. إذا تقبلت التغييرات، فيمكن أن تساعد طفلك على القيام بنفس الشيء.
- ✓ تحريك جسمك من أجل الصحة والعافية – بدلاً من فقدان الوزن.
- ✓ العثور على طرق لتكون ممتناً لجسمك، ما قام به وما يمكنه القيام به.
- ✓ الحصول على الدعم لأي من صور جسم طفلك أو مشاكل الأكل.

كيف تكون قدوة إيجابية للجسم؟

- تحقق من معتقداتك ومواقفك الخاصة حول وزن الجسم وحجمه ومظهره وصحته. هل يؤثر عليك سلباً؟
- اسأل من وما هي التجارب التي أثرت على علاقتك بالأكل والتمرين وجسمك؟
- تحدى أي تحيزات في الوزن الشخصي والمظهر (ورقة النصائح الشاملة لدينا تحتوي على المزيد).
- تجنب التحدث بشكل سلبي أو مخزي عن جسمك أو مظهرك أو الأطعمة التي تتناولها.
- حاول أن تكون لطيفاً مع نفسك وجسمك من خلال ممارسة التعاطف مع الذات والرعاية الذاتية بطرق تناسبك.
- احتفل بالأشياء المذهلة التي يمكن لجسمك القيام بها.
- تقبل جميع أحجام وأشكال الجسم.
- احصل على الدعم لصورة جسمك أو مشاكل الأكل. لم يفت الأوان أبداً لطلب الدعم.