

# अपने बच्चे को उनके शरीर के लिए आभारी बनने में मदद करें

बच्चों में शरीर के प्रति सकारात्मक छवि बनाना बहुत जरूरी है

शरीर की छवि **संतुष्टि** से लेकर (यानी, सकारात्मक शरीर की छवि या आत्मविश्वास महसूस करना, या अपने शरीर को स्वीकार करना) से लेकर **असंतोष** (यानी, नकारात्मक शरीर की छवि या आत्मविश्वास की कमी, इसके बारे में शर्मिंदा या व्यथित होना) तक हो सकती है।

सकारात्मक शरीर की छवि अच्छे होने से संबंधित है:

- मानसिक स्वास्थ्य (यानी, अच्छा आत्म-सम्मान, आत्म-स्वीकृति)
- शारीरिक स्वास्थ्य (अर्थात, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहारों में शामिल होने की अधिक संभावना होना, जैसे कि स्वस्थ भोजन और गतिविधियों का आनंद लेना)
- सामाजिक भलाई (यानी, स्कूल में साथियों और समय का आनंद लेना)।

नकारात्मक शरीर की छवि अनुभव से संबंधित है:

- सामाजिक समस्याएँ
- अवसाद
- खराब आत्मसम्मान
- कम शारीरिक गतिविधि
- अव्यवस्थित भोजन
- वजन की समस्या
- भोजन विकार।

शरीर की छवि क्या है?

छवि का अर्थ है कि एक व्यक्ति अपने स्वयं की शारीरिक बनावट के बारे में कैसे सोचता है और महसूस करता है, जिसमें शरीर का आकार, आकृति, वजन, ऊंचाई, त्वचा या दिखावट का कोई भी पहलू शामिल है।

कई कारक शरीर की छवि को प्रभावित करते हैं।

हर कोई अपने शरीर को स्वीकार किए जाने और सकारात्मक महसूस करने का हकदार है।

शरीर की छवि विकसित करने के लिए बचपन एक महत्वपूर्ण समय होता है। आपकी मदद से, आपका बच्चा देख सकता है कि वजन और दिखावट उनके मूल्य या मूल्य को निर्धारित नहीं करता है। प्रारंभिक शरीर की कृतज्ञता, आत्मविश्वास और स्वीकृति को बढ़ावा देना उनके शरीर के साथ एक सकारात्मक आजीवन संबंध स्थापित कर सकता है और उन कुछ समस्याओं से बच सकता है जिन्हें हमने ऊपर सूचीबद्ध किया है।

## सकारात्मक शरीर की छवि का समर्थन करने के लिए युक्तियाँ

करें

करने से बचें

- ✓ इस बात पर ध्यान केंद्रित करना कि शरीर क्या कर सकता है बजाय इसके कि वे कैसे दिखते हैं। सभी शरीर उपयुक्त शरीर हैं।
- ✓ अपने और अन्य लोगों के शरीर के बारे में सज्जनतापूर्ण बोलना।
- ✓ आत्म-करुणा और आत्म-देखभाल के माध्यम से अपने बच्चे को अपने और अपने शरीर के प्रति करुण होना सिखाना।
- ✓ ऊर्जा, जुनून, रुचियों, रचनात्मकता और प्रयास जैसी गैर-उपस्थिति से संबंधित चीजों के बारे में तारीफ करना।
- ✓ यह याद रखना कि हमारे जीवनकाल में शरीरों का बदलना सामान्य और स्वाभाविक है।
- ✓ यौवन को गले लगाना जब यह आपके बच्चे में होता है। अपने बच्चे को आश्वस्त करें कि शरीर के आकार और वजन में परिवर्तन स्वाभाविक है और अलग-अलग तरीकों से और अलग-अलग समय पर होता है। यदि आप

- ✗ अपने शरीर या अपने बच्चे के शरीर की दूसरों से तुलना करने से बचें (वास्तविक जीवन और मीडिया में) - शरीर की तुलना शरीर में असंतोष को बढ़ाती है।
- ✗ दूसरों के वजन, शरीर के आकार और दिखावट के प्रति आलोचनात्मक होने से बचें (इसमें कपड़े / केश आदि शामिल हैं)
- ✗ प्रतिबंधात्मक परहेज़ या अत्यधिक व्यायाम प्रथाओं में संलग्न होने से बचें ना।
- ✗ यह कहने से बचें कि एक शरीर का प्रकार, आकार या आकृति दूसरे से बेहतर है
- ✗ दिखावट के बारे में अक्सर टिप्पणियाँ और प्रशंसा करके दिखावट के महत्व पर प्रकाश डालने से बचें ।
- ✗ वे कैसे दिखते हैं इसके माध्यम से उसकी काबिलियत को आंकने से बचें ।

परिवर्तनों को स्वीकार करते हैं, तो यह आपके बच्चे को भी ऐसा करने में मदद कर सकता है।

- ✓ वजन घटाने के बजाय स्वास्थ्य और भलाई के लिए अपने शरीर को क्रियाशील रखना।
- ✓ अपने शरीर के लिए आभारी होने के तरीके खोजना, उसने क्या किया है और क्या कर सकता है।
- ✓ अपने बच्चे की किसी भी शारीरिक छवि या खाने की समस्या के लिए सहायता प्राप्त करना।

## बाँडी पॉजिटिव रोल मॉडल कैसे बनें?

- शरीर के वजन, आकार, रूप और स्वास्थ्य के बारे में अपने स्वयं के विश्वासों और दृष्टिकोणों की जाँच करें। क्या वे आपको नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहे हैं?
- पूछें कि खाने, व्यायाम और आपके शरीर के साथ आपके संबंधों को किसने और किन अनुभवों ने प्रभावित किया है?
- किसी भी व्यक्तिगत वजन और उपस्थिति पूर्वाग्रहों को चुनौती दें (हमारी समावेशी टिप शीट में अधिक जानकारी है)।
- अपने शरीर, रूप-रंग, या अपने द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों के बारे में नकारात्मक या शर्मनाक बोलने से बचें।
- आत्म-करुणा और आत्म-देखभाल का अभ्यास करके अपने और अपने शरीर के प्रति दयालु होने का प्रयास करें जो आपके लिए काम करते हैं।
- उन अद्भुत चीजों का जश्न मनाएं जो आपका शरीर कर सकता है।
- शरीर के सभी आकारों और आकृतियों को स्वीकार करें।
- अपने शरीर की छवि या खाने की समस्याओं के लिए सहायता प्राप्त करें। समर्थन लेने में कभी देर नहीं होती।