

Tulongan ang iyong anak na **MAGPASALAMAT** para sa kanyang katawan

Ang pagbuo ng positibong body image (pagtingin sa katawan) sa mga bata ay napakamahalaga.

Ang body image maaaring sumaklaw mula sa **pagkakagusto** (ibig sabihin, positibong body image o damang may kumpiyansa, o pagtanggap sa iyong katawan) hanggang sa **di-pagkakagusto** (ibig sabihin, negatibong body image o kawalan ng kumpiyansa, ikinahihiya o pagkabalisa tungkol dito).

Ang positibong body image ay kaugnay sa mabuting:

- Kalusugan ng pag-iisip (ibig sabihin, mabuting pagpapahalaga sa sarili, pagtanggap sa sarili)
- Kalusugang pisikal (ibig sabihin, mas malamang magkaroon ng mga pag-aasal na nagtataguyod ng kalusugan, gaya ng masustansyang pagkain at may-kasiyahang pagkilos)
- Kagalingang panlipunan (ibig sabihin, nasisiyahan sa mga kasamahan at panahon sa paaralan).

Ang negatibong body image ay kaugnay sa pagdanas ng:

- Mga problemang panlipunan
- depresyon
- hindi mabuting pagpapahalaga sa sarili
- kaunting aktibidad na pisikal
- walang kaayusang pagkain
- mga problema sa timbang
- mga eating disorder (sakit sa gawi sa pagkain).

Ano ang body image?

Ito ay kung paano iniisip at nadarama ng isang tao ang kanyang pisikal na sarili, kabilang ang laki ng katawan, hugis, timbang, taas, balat, o anumang aspeto ng anyo.

Maraming mga salik na nakakaimpluwensya sa body image.

Lahat ay may karapatang tanggapin at maging positibo tungkol sa kanilang katawan.

Ang pagkabata ay isang mahalagang panahon para sa pagbuo ng body image. Sa tulong mo, maaaring makita ng iyong anak na ang timbang at anyo ay hindi nagpapasya ng kanilang kahalagahan o pagiging karapat-dapat. Ang pagtaguyod ng maagang pasasalamat para sa kataawan, kumpiyansa, at pagtanggap ay maaaring bumuo ng positibong habambuhay na ugnayan sa kanyang katawan at maiiwasan ang ilan sa mga problemang inilista namin sa itaas.

Mga mungkahi para suportahan ang positibong body image

Subukan

- ✓ Pagtuon sa maaaring gawin ng mga katawan imbes na sa hitsura ng mga ito. Lahat ng mga katawan ay mabubuting katawan.
- ✓ Magsalita nang magiliw tungkol sa iyong katawan at sa mga katawan ng ibang tao.
- ✓ Turuan ang iyong anak na maging mabait sa kanyang sarili at sa kanyang katawan sa pamamagitan ng pagdamay at pangangalaga sa sarili.
- ✓ Purihin ang mga bagay na di-kaugnay sa anyo tulad ng sigla, mga hilig, kinawiwillihan, pagkamalikhain, at pagsisikap.
- ✓ Tandaan na normal at likas para sa mga katawan na magbago sa panahon ng ating buhay.
- ✓ Tanggapin ang pagbibinata at pagdadalaga kapag nangyari ito sa iyong anak. Siguruhin sa iyong anak na ang mga pagbabago sa hugis ng katawan at timbang ay likas at nangyayari sa iba't ibang paraan at sa iba't ibang panahon. Kung tatanggapin mo ang mga pagbabago, maaaring

Iwasan

- ✗ Magkumpara sa iba ng iyong katawan o ng katawan ng iyong anak (sa totoong buhay at sa media) – Ang mga pagkukumpara ang nagtutulak sa di-pagkakagusto sa katawan.
- ✗ Mamintas sa timbang ng ibang tao, hugis ng katawan at anyo (kabilang dito ang pananamit / ayos ng buhok, at iba pa.)
- ✗ Mahigpit na pagdidiyeta o labis-labis na pag-ehersisyo.
- ✗ Pagsasabing mas mainam ang isang klase ng katawan, laki, o hugis kaysa sa ibang klase.
- ✗ Pagbibigay-pansin sa kahalagahan ng anyo sa pamamagitan ng madalas na paggawa ng mga komento at papuri tungkol sa anyo.
- ✗ Paghusga sa kahalagahan ng isang tao batay sa kanyang hitsura.

matulungan nito ang iyong anak na tanggapin din ang mga ito.

- ✓ Ikilos ang iyong katawan para sa kalusugan at kagalingan – sa halip na para sa pagbabawas ng timbang.
- ✓ Humanap ng mga paraan upang magpasalamat para sa iyong katawan, ang ginawa at magagawa nito.
- ✓ Kumuha ng suporta para sa alinman sa mga isyu sa body image o pagkain ng iyong anak.

Paano magiging isang positibong huwaran ng katawan?

- Suriin ang sarili mong mga paniniwala at saloobin tungkol sa timbang, laki, anyo at kalusugan ng katawan. Negatibo bang umaapekto sa iyo ang mga ito?
- Itanong kung sino at anong mga karanasan ang nakaimpluwensya sa iyong ugnayan sa pagkain, ehersisyo, at sa iyong katawan?
- Hamunin ang anumang personal na mga pagkiling (bias) sa timbang at anyo (ang aming [inklusibong tip sheet](#) (papel ng mga mungkahi) ay mayroong higit pa).
- Iwasan ang pagsasalita nang negatibo o may-kahihiyan tungkol sa sarili mong katawan, anyo, o sa iyong kinakain.
- Sikaping maging mabait sa iyong sarili at sa iyong katawan sa pamamagitan ng pag-uugali ng pagdamay at pangangalaga sa sarili sa mga paraang gagana para sa iyo.
- Ipagdiwang ang mga kahanga-hangang bagay na nagagawa ng iyong katawan.
- Tanggapin ang lahat ng laki at hugis ng katawan.
- Humingi ng suporta para sa sarili mong mga isyu sa body image o pagkain. Hindi kailanman huli na para humingi ng tulong.