

# ساعد طفلك على أن يكون شاملاً لجميع الأجسام وتجنب وصمة الوزن.

## دور وصمة الوزن في تشكيل صورة جسم الأطفال

وصمة الوزن هي المواقف والمعتقدات الراسخة حول الآخرين بناءً على جسمهم/مظهرهم. غالبًا ما تظهر على شكل مواقف نمطية أو تحيز أو حكم مسبق حول وزن الشخص أو حجمه أو شكله.

تتطور مواقف الوزن والجسم في وقت مبكر وتتأثر بالأسرة والأصدقاء والمعلمين والمدربين الرياضيين ووسائل الإعلام. وعند الأطفال، أظهرت الدراسات أن وصمة الوزن تظهر كأراء إيجابية حول الأفراد ذوي الأجسام النحيلة (على سبيل المثال، أنهم لطفاء وأذكباء وذوو شعبية) وكآراء سلبية حول الأفراد ذوي الأجسام الكبيرة (على سبيل المثال، أنهم لثيمون وأغبياء وليسوا ذوي شعبية).

يمكن أن تؤثر وصمة الوزن على عدم الرضا عن الجسم بطريقتين:

1. يمكن أن يؤثر على كيفية معاملة الأطفال لغيرهم من الأطفال من خلال زيادة الوصم والإيذاء والتنمر، وخاصة للأطفال من ذوي الأجسام الكبيرة.

2. يمكن أن يؤدي تبني مواقف الوزن السلبية إلى جعل الأطفال يحكمون على أجسامهم بشكل أكثر قسوة. هذا يمكن أن يزيد من عدم الرضا عن الجسم وعادات الأكل غير المفيدة (على سبيل المثال، التخفيف، الإسراف في تناول الطعام)، ويسهم في ضعف العافية الاجتماعية والعاطفية.

يلعب الآباء دورًا مهمًا عندما يتعلق الأمر بالتأثير على وزن الأطفال ومظهرهم ومواقفهم ومعتقداتهم وقيمهم.

الخبر السار هو أن التشجيع على الشمولية وجعلها نموذجية وقبول جميع الأجسام يمكن أن يساعد في تقليل وصمة الوزن والمضايقة بسبب المظهر والاستبعاد وتحسين صورة الجسم.

## نصائح لتقليل وصمة الوزن

### تجنب

### حاول

- ✘ استخدام وزن الطفل أو مؤشر كتلة الجسم كمقياس وحيد لصحته.
- ✘ تقديم تعليقات سلبية حول الأفراد الذين لديهم أجسام كبيرة (على سبيل المثال، أنهم لا يتمتعون بالصحة أو يجب أن يفقدوا الوزن أو يأكلوا بشكل أفضل أو يفعلوا المزيد من التمارين).
- ✘ إصدار حكم على جسم الشخص أو الإيحاء بأن حجمه ناتج عن عادات نمط الحياة (أي تناول طعام معين أو عدم النشاط).
- ✘ الاحتفاء أو تعزيز الأجسام المثالية أو الاقتراح بأن نوع واحد هو أفضل (على سبيل المثال، نحيل/عضلي).
- ✘ تقديم تعليقات سلبية حول حجم جسمك أو شكله أو وزنه.
- ✘ انتقاد وزنك أو شكلك أو وزن الآخرين وشكلهم في الصور. خذ نفساً وقل شيئاً لطيفاً بدلاً من ذلك.
- ✘ الاقتراح بأن نوع جسم طفلك هو أكثر ملاءمة لنشاط واحد عن الآخر. اعثر على أنشطة أو مجموعات شاملة للجسم.
- ✘ مناقشة وصمة الوزن مع الأطفال – الإشارة إليها يمكن أن تعزز وصمة الوزن.
- ✘ استخدام الكلمات التي تعزز حجم جسم واحد صحيح/خاطئ (على سبيل المثال، ناقص الوزن أو زائد الوزن أو بدين).

- ✓ التحقق من مواقف الوزن الخاصة بك والتحييزات. اسأل نفسك من وما الذي أثر عليهم.
- ✓ أن تكون قنوة للمواقف الإيجابية/ المحايدة حول أشكال وأحجام الأجسام المختلفة. كن شاملاً ولطيفاً مع الأشخاص بجميع أشكال أجسامهم وأحجامهم.
- ✓ تشجيع عائلتك على الاحتفاء وقبول أشكال الجسم والأحجام والمظاهر المختلفة.
- ✓ إن تعزيز ذلك الاختلاف هو ما يجعل كل شخص مميزاً ومثيراً للاهتمام.
- ✓ تشجيع الأطفال على النظر إلى **مختلف** الأجسام على أنها قيمة وتستحق الاحترام.
- ✓ عدم التسامح مطلقاً مع التعليقات والمضايقات والتنمر حول الوزن أو المظهر. (ورقة نصائح الشجاعة لدينا تحتوي على المزيد).
- ✓ عدم التشجيع على استعمال كلمة "بدين" باعتباره مصطلح مهين أو لئيم أو مخزي.
- ✓ تذكير طفلك بأن جسمه ومظهره هو أحد جوانب هويته. إنه أكثر من مجرد جسم!
- ✓ التعرف على عقلية الصحة وليس الوزن (أي أن الأجسام الصحية تأتي بأشكال وأحجام مختلفة).
- ✓ تذكير طفلك بأن الأجسام تنمو وتتطور وتتغير بشكل طبيعي ولا بأس بذلك. تأخذ الأجسام أشكالها من خلال العديد من العوامل الوراثية ونمط الحياة.

## ماذا تفعل إذا كنت قلقًا على طفلك؟

- إذا كنت قلقًا بشأن النمو البدني لطفلك، تحدث إلى طبيبك العام – ويفضل أن لا يركز بشكل مثالي على الوزن أو مؤشر كتلة الجسم (BMI). نظرًا لأن الأطفال ينمون ويتطورون بشكل مختلف، فإن مقاييس ومخططات مؤشر كتلة الجسم ليست أفضل طريقة لتحديد مدى صحة طفلك.
- لا تُخضع طفلك لنظام غذائي تقييدي. هذا ضارٌّ ويمكن أن تزيد من عدم الرضا عن الجسم واضطراب التغذية واحتمالية اضطرابات الأكل.
- اجمع جميع الأطفال (والأسرة معًا)، بغض النظر عن الشكل أو الحجم، للقيام بنشاط بدني ممتع وسارٍّ وتعزيز سلوكيات الأكل الإيجابية.
- اقرأ أوراق نصائحننا السعيدة والمدروسة أو انظر إلى مواردنا للقلق حول الطفل