

अपने बच्चे को सभी शरीरों में शामिल होने में मदद करें और वजन को लांछन समझने की सोच से बचें।

बच्चों के शरीर की छवि को आकार देने में वजन को लांछन समझने की सोच की भूमिका

वेट स्टिग्मा (वजन को लांछन समझने की सोच) दूसरों के बारे में उनके शरीर/शारीरिक बनावट के आधार पर कायम की गई मान्यताएँ और विश्वास है। यह अक्सर किसी व्यक्ति के वजन, आकृति या आकार के बारे में रूढ़िवादी दृष्टिकोण, पूर्वाग्रह या पूर्वाग्रह के रूप में प्रस्तुत करता है।

वजन और शरीर के प्रति दृष्टिकोण जल्दीविकसित होते हैं और परिवार, दोस्तों, शिक्षकों, खेल प्रशिक्षकों और मीडिया से प्रभावित होते हैं। बच्चों में, अध्ययनों से पता चला है कि वजन को लांछन समझने की सोच पतले शरीर वाले व्यक्तियों के बारे में सकारात्मक दृष्टिकोण के रूप में प्रस्तुत होता है (जैसे, कि वे दयालु, चतुर और लोकप्रिय हैं) और बड़े शरीर वाले व्यक्तियों के बारे में नकारात्मक दृष्टिकोण के रूप में (जैसे, कि वे मतलबी, बेफकूफ और अलोकप्रिय हैं))

वजन को लांछन समझने की सोच दो तरह से शरीर प्रति असंतोष को प्रभावित कर सकती है:

1. यह प्रभावित कर सकती है कि बच्चे दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करते हैं, विशेष रूप से एक बड़े शरीर को लांछन समझने की सोच, उत्पीड़न और बदमाशी को बढ़ाकर।

जब बच्चों के वजन और दिखने के दृष्टिकोण, विश्वास और मूल्यों को प्रभावित करने की बात आती है तो माता-पिता एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

अच्छी खबर यह है कि सभी निकायों की समावेशिता और स्वीकृति को प्रोत्साहित करने और मॉडलिंग करने से वजन के लांछन समझने की सोच, शारीरिक आकृति पर कटाक्ष और बहिष्करण को कम करने और शरीर की छवि में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

2. नकारात्मक वजन के नजरिए को स्वयं में समाहित करना बच्चों को अपने शरीर प्रति अधिक कठोरता से फैसला लेने के लिए प्रेरित कर सकता है। यह शरीर प्रति असंतोष और अनुपयोगी खाने की आदतों (जैसे, प्रतिबंध, बिंज इटिंग) को बढ़ा सकता है, और खराब सामाजिक और भावनात्मक भलाई में योगदान डालता है।

वजन को लांछन समझने की सोच को कम करने के लिए सुझाव करें करने से बचें

- ✓ अपने वजन के नजरिए और पूर्वाग्रहों की जाँच करना। अपने आप से पूछें कि उन्हें किसने और किस चीज़ ने प्रभावित किया है।
- ✓ विभिन्न शरीर के बनावट और आकार के बारे में रोल मॉडलिंग सकारात्मक/तटस्थ दृष्टिकोण अपनाएं। शरीर के सभी बनावट और आकार वाले लोगों के लिए समावेशी और दयालु बनें।
- ✓ अपने परिवार को अलग-अलग बनावट के शरीर, आकार और सरीरक छवि को मनाने और स्वीकार करने के लिए प्रोत्साहित करें इस बात को समर्थन करना कि अलग होना ही प्रत्येक व्यक्ति को विशेष और दिलचस्प बनाता है।
- ✓ बच्चों को सभी प्रकार के शरीरों को मूल्यवान और योग्य सम्मान के रूप में देखने के लिए प्रोत्साहित करना।
- ✓ वजन या शारीरिक दिखावट के बारे में टिप्पणियों, चिढ़ाने और धमकाने के लिए शून्य सहनशक्ति। (हमारी साहसी टिप शीट में अधिक जानकारी है)।

- ✗ बच्चे के स्वास्थ्य के एकमात्र उपाय के रूप में उनके वजन या बीएमआई का उपयोग करने से बचें।
- ✗ बड़े शरीर वाले व्यक्तियों के बारे में नकारात्मक टिप्पणी करने से बचें (जैसे, वे अस्वस्थ हैं, उन्हें अपना वजन कम करना चाहिए, बेहतर खाना चाहिए, या अधिक व्यायाम करना चाहिए)।
- ✗ किसी व्यक्ति के शरीर के बारे में निर्णय देना या सुझाव देने से बचें कि उनका आकार जीवनशैली की आदतों का परिणाम है (अर्थात, कुछ भोजन करना या सक्रिय न होना)।
- ✗ आदर्श शरीरों का उल्लास मनाना या उनका समर्थन करने या सुझाव देने से बचें कि केवल एक प्रकार बेहतर है (उदाहरण के लिए, पतला होना /मांसल होना)।
- ✗ अपने शरीर की आकृति, आकार या वजन के बारे में नकारात्मक टिप्पणी करने से बचें।
- ✗ तस्वीरों में अपने या दूसरों के वजन या आकार की आलोचना करने से बचें। लंबा

- ✓ एक अपमानजनक, मतलबी या शर्मनाक शब्द के रूप में 'मोटापे' को हतोत्साहित करना ।
- ✓ ! अपने बच्चे को उनके शरीर और रूप-रंग का आभास दिलाना इस बात का एक पहलू है कि वे कौन हैं। वे एक शरीर से कहीं अधिक हैं!
- ✓ स्वास्थ्य के बारे में वजन के बजाएँ स्वास्थ्य संबंधी मानसिकता अपनाना(यानि, स्वस्थ शरीर विभिन्न आकृति और आकारों में आते हैं।)
- ✓ अपने बच्चे को याद दिलाना कि शरीर स्वाभाविक रूप से बढ़ता है, विकसित होता है और बदलता है, और यह उचित है। शरीर कई आनुवंशिक और जीवन शैली कारकों से आकार लेते हैं।

सांस लें और इसके बजाय कुछ अच्छा कहें।

- ✗ यह सुझाव न देने का प्रयास करें कि आपके बच्चे के शरीर का प्रकार एक गतिविधि के मुकाबले दूसरी गतिविधि के लिए अधिक उपयुक्त है। बॉडी समावेशी क्लब या समूह खोजें। बच्चों के साथ वजन को लांछन समझने की सोच पर चर्चा करने से बचें - इसे इंगित करना वजन को लांछन समझने की सोच को सुदृढ़ कर सकता है।
- ✗ एक शरीर के आकार को पुष्ट करने वाले शब्दों का प्रयोग करने से बचें कि क्या सही/गलत है (जैसे, कम वजन, अधिक वजन या मोटापा)।

अगर आप अपने बच्चे को लेकर चिंतित हैं तो क्या करें?

- यदि आप अपने बच्चे के शारीरिक विकास के बारे में चिंतित हैं, तो अपने जीपी से बात करें - आदर्श रूप से वह जो वजन या बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) पर केंद्रित नहीं है। क्योंकि बच्चे अलग तरह से बढ़ते और विकसित होते हैं, बीएमआई स्केल और चार्ट यह निर्धारित करने का सबसे अच्छा तरीका नहीं है कि आपका बच्चा कितना स्वस्थ है।
- अपने बच्चे को प्रतिबंधात्मक आहार न दें। ये हानिकारक हैं और शरीर में असंतोष, अव्यवस्थित भोजन और खाने के विकारों की संभावना को बढ़ा सकते हैं।
- सभी बच्चों (और परिवार को एक साथ), आकृति या आकार की परवाह किए बिना, मज़ेदार, आनंदमय शारीरिक गतिविधि करने और सकारात्मक खाने के व्यवहार को बढ़ावा देने का प्रयत्न करना चाहिए।
- हमारी हैप्पी और थॉटफुल टिप शीट्स पढ़ें या [बाल संसाधनों के बारे में चिंता देखें](#)।