



پیام روانشناس

راه‌های تقویت تصویر مثبت از بدن در فرزندان

دکتر فیاضی

کد: ۱۱/۱۴۰۱/آ س س / ۶۹

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

و در نهایت برای تصویر بدنی مثبت، الگوی مناسبی باشید

اگر به فرزندان نشان دهید که احساس مثبتی نسبت به بدن خود دارید به او کمک می‌کنید که تصویر بدنی مثبتی داشته باشد. نگرش مثبت نسبت به بدن شامل موارد زیر است:

- تغذیه سالم و فعالیت بدنی را در زندگی خانوادگی روزمره بگنجانید.
- از گرفتن رژیم‌های غذایی شدید پرهیز کنید.
- چه از نظر ظاهر و چه از نظر عملکرد، قدرتان بدن خود باشید.
- به ویژگی‌های مثبت غیرظاهری خود افتخار کنید.
- بدون توجه به ظاهر افراد، آن‌ها را بپذیرید و برای آن‌ها ارزش قائل شوید. همچنین، سعی کنید در مورد ظاهر افراد اظهار نظر نکنید.

زمانی را صرف صحبت درباره ارزش‌های اجتماعی نادرست کنید. به فرزندان خود بیاموزید که مصرف‌کنندگان آگاه باشند. به عنوان مثال به کودک خود کمک کنید تا بفهمد که بدن اغراق‌آمیز شخصیت‌های کارتون‌ی مورد علاقه‌اش در زندگی واقعی غیرواقعی و حتی ناسالم است. صحبت در مورد نحوه دستکاری تصاویر و دلایلی که دیگران ممکن است این کار را انجام دهند (سود یا نفوذ اجتماعی) می‌تواند مفید باشد.

والدینی که از ارائه قوانین در مورد غذا و ورزش اجتناب می‌کنند، فرزندان دارند که نسبت به بدن خود احساس بهتری دارند. هشدار دادن به کودکان مبنی بر اینکه برخی غذاها ناسالم هستند، باعث ترس از خوردن می‌شود. بهتر است فرزندان خود را برای یافتن تعادل و احساس آرامش با غذا خوردن و مقابله با پیام‌های همه‌جانبه و مضر فرهنگ رژیم غذایی تجهیز کنید. به عنوان مثال گفتن اینکه ما باید فعال باشیم زیرا خلق و خو و خواب ما را بهبود می‌بخشد، در مقابل اینکه این کار به ما کمک می‌کند وزن مناسبی داشته باشیم، موثرتر خواهد بود.

راه‌های تقویت تصویر مثبت از بدن در فرزندان

راه‌های تقویت تصویر مثبت از بدن در فرزندان تصویر بدنی مثبت یکی از الزامات و امتیازات تربیتی است توجه به سلامتی و زیبایی و تناسب موضوعی شایان توجه است

تصویر بدنی مثبت یکی از الزامات و امتیازات تربیتی است یکی از مسائلی که امروزه در گروه‌های سنی مختلف حتی کودک و نوجوان نیز قابل مشاهده است، توجه به زیبایی و ظاهر است.

اگرچه این موضوع می‌تواند مزایایی مانند اهمیت دادن به سلامت، ورزش و تغذیه را در بر داشته باشد اما زیاده‌روی در آن هم موجب کاهش عزت‌نفس و اعتماد به نفس و نگرش منفی آنها به بدنشان می‌شود. موضوع را با یک ماجرای واقعی پیش می‌بریم:

چند سال پیش متوجه شدم که دختر نه ساله‌ام روی زمین جلوی کمد نشسته و گریه می‌کند. منتظر بودم تا او بیاید و کفش‌هایش را بپوشد تا بتوانیم به کلاس موسیقی هفتگی‌اش برویم. نزد او رفتم. فکر می‌کردم دوباره شلوار مورد علاقه‌اش را پیدا نمی‌کند اما با موضوعی بدتر روبرو شدم؛ او در میان اشک‌هایش گفت: «احساس می‌کنم چاق هستم.» در حالی که غریزه مادرانه‌ام به من می‌گفت با عجله بگویم نه تو چاق نیستی، خود حرفه‌ای‌ام، من را عقب راند؛ چرا که می‌دانستم این پاسخ نه مفید است و نه عادلانه.»

پس از آن ماجرا من تلاش کردم تا به دخترم آموزش دهم که از چاق شدن نترسد و احترام و قدردانی بیشتری برای فیزیک‌اش ایجاد کند. من از بسیاری از استراتژی‌هایی که با والدین به اشتراک می‌گذارم استفاده کرده‌ام؛ زیرا والدین نقشی اساسی در کمک به فرزندان خود در ایجاد نوعی احترام به بدن دارند.

حتی اگر بسیاری از دوستان و اقوام شما رژیم غذایی خاصی را رعایت می‌کنند، **جلوگیری از نفوذ این ارزش‌ها و عادات به زندگی فرزند شما ضروری است.** از صحبت در مورد وزن یا کاهش وزن و در مورد بدن و وزن دیگران خودداری کنید. پیام‌های فرهنگ رژیم غذایی و نگرش «لاغرتر بهتر است» را در خانه خود فیلتر کنید. با این کار، به محافظت از فرزندان در برابر این تصور رایج که او باید متفاوت به نظر برسد تا خودش را دوست داشته باشد یا مورد پسند دیگران قرار بگیرد، پرداخته‌اید.

شکی نیست که فرزند شما پیام‌های متعددی از رسانه‌ها، همسالان و خانواده، مربیان یا معلمان دریافت می‌کند مبنی بر اینکه بدنش باید لاغر باشد تا قابل قبول یا سالم باشد. با در نظر گرفتن این موضوع، مهم است که در صورت امکان با این ایده مقابله کنید. **هرچه بیشتر بتوانید بطور فعال پیام مثبتی را در مورد توانایی‌های بدنی او مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و رقصیدن تقویت کنید، آنها بهتر می‌توانند آنرا درونی کرده و برای خود احترام قائل شوند.**