

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਾ: ਸਰੀਰਕ ਛਵੀ

Supporting your Child's Mental Wellness: Body Image

ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ¹।

¹(ਯੂਥ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਇੰਸਟੀਚਿਟ, 2023)

ਸਰੀਰਕ ਛਵੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹਰੇਕ ਲਿੰਗ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਛਵੀ 'ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜੀਵਨ ਭਰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਨੇਹੇ ਸਾਡੀ ਸੋਚ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਣ²।

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ²:

- ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਸੁੰਦਰਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਨੇਹੇ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਾਰ-ਅਧਾਰਤ ਧੌਕੇਸ਼ਾਹੀ ਜਾਂ ਬੁਲੰਗ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ)
- ਬਾਲਗ ਭੋਜਨ, ਕਸਰਤ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

²(Embodiment)

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਡੀਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਿਹਤ, ਹਾਜ਼ਮੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਧਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ (ਉਦਾਸੀ) ਅਤੇ ਐਂਕਜ਼ਾਇਟੀ (ਮਾਨਸਿਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਵਜੋਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ 'ਤੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ^{2,3}।

ਪ੍ਰਾਥਮਿਕ ਹੇਲਥ ਵਿੱਚ ਓਨਟਾਰੀਓ ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਨਿਰਪੱਖ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਆਮ ਨਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਬੁਲਾਓ (ਜਿਵੇਂ "ਕੈਂਡੀ")।

ਭੋਜਨ ਨੂੰ "ਚੰਗਾ", "ਮਾੜਾ", "ਸਿਹਤਮੰਦ", "ਗ਼ੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ", ਜਾਂ "ਜੰਕ ਫੂਡ" ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਛਵੀ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਡਾਈਟਿੰਗ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਅਫਸੋਸ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਾਂਝੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਇਹ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ

ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਹੋਣਾ ਆਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗੱਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਕਦਰ ਉਸਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰ ਦੀ ਥਾਂ, ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ, ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਨੀਂਦ।

ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਦਿੱਖ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਬਣਾਓ।



ਤਾਰੀਫ਼ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ

ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਖੂਬੀਆਂ, ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸ਼ੋਰਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਓ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਵਸਥਾ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸ਼ੋਰਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ, ਮੁਹਾਸੇ ਆਉਣਾ, ਕੱਦ ਵੱਧਣਾ, ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣ

ਮੀਡੀਆ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਛਵੀ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਫਿਲਮਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਟੀ.ਵੀ. ਸ਼ੋਅ ਕਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਛਵੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।



- ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ AI ਰਾਹੀਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਛਵੀ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਈਟ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ' ਵਾਲੀਆਂ ਚਾਹਾਂ) ਅਤੇ ਇਨਫਲੂਐਂਸਰ ਜਾਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀਆਂ "ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ" ਬਾਰੇ ਵੀਡੀਓ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਛਵੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ Embody ਦੀ ਮੀਡੀਆ ਗਾਈਡ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਇਨਫਲੂਐਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਡਾਈਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਸਫ਼ਾ ਦੇਖੋ।

