

حمایت از سلامت روان فرزندان:

تصویر بدنی

Supporting your Child's Mental Wellness: Body Image

در سال‌های اخیر، تعداد بیشتری از کودکان و نوجوانان نشانه‌هایی از اختلالات خوردن و نارضایتی از بدن خود را نشان می‌دهند¹.

¹ (انزار رشد نوجوانان، ۲۰۲۳) (Youth Development Instrument, 2023)

کودکان با هر جنسیتی تحت تأثیر نگرانی‌هایی درباره تصویر بدنی خود هستند.

چه عواملی بر تصویر بدنی کودک تأثیر می‌گذارد؟

همه ما به دلیل پیام‌هایی که در طول زندگی‌مان دریافت می‌کنیم، نظراتی درباره تصویر بدنی و انتخاب‌های غذایی داریم. والدین و مراقبان نقش مهمی در ایجاد محیطی دارند که در آن کودکان و نوجوانان احساس اعتماد به نفس و توانمندی کنند².

کودکان تصویر بدنی خود را از طریق این موارد شکل می‌دهند²:

- پیام‌ها و تصاویری در رسانه‌ها درباره زیبایی و سایز ایده‌آل بدن.
- نظراتی که فرزندان درباره بدن خود می‌شنود (شامل آزارواذیت در مورد وزن)
- چگونه بزرگ‌ترها درباره غذا، ورزش، بدن خود و بدن دیگران صحبت می‌کنند.

(Embodiment)²



آیا می‌دانستید؟

اختلالات تغذیه‌ای می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت کودک شما داشته باشد و ممکن است منجر به ضعف سلامت استخوان‌ها، مشکلات گوارشی، دشواری در تمرکز، افزایش اضطراب و افسردگی، و دوری از دوستان و خانواده شود. در صفحه بعد نکاتی برای کمک به فرزند شما برای ایجاد رابطه‌ای سالم با غذا و بدن ارائه می‌شود.

به فرزندان کمک کنید تا رابطه‌ای سالم با غذا و بدن بوجود بیاورد^{2,3}.

³ [متخصصان تغذیه انتاریو در بهداشت عمومی] (Ontario Dietitians in Public Health)

در مورد غذاها بی‌طرفانه صحبت کنید و غذاها را با نام واقعی‌شان به کار ببرید (به عنوان مثال «آب‌نبات»).

از برجسب زدن به غذاها به عنوان «خوب»، «بد»، «سالم»، «ناسالم» یا «غذای بی‌ارزش» خودداری کنید.

این کلمات ممکن است منجر به نگرانی‌هایی درباره تصویر بدنی، رژیم غذایی، احساس شرم یا گناه در مورد خوردن، یا مشکلات دیگر در غذا خوردن بشوند.

در هر زمان ممکن، غذاها را در فضاهای مشترک و در کنار هم بخورید.

غذا خوردن با دیگران بدون پرت شدن حواس، راهی فوق‌العاده برای ارتباط با خانواده است.

این کار حتی می‌تواند به محافظت از نوجوانان در برابر اختلالات خوردن کمک کند و می‌تواند عزت نفس و موفقیت تحصیلی فرزندان را بهبود دهد.

به همه انواع بدن‌ها احترام بگذارید

تنوع بدنی سالم و طبیعی است و سلامت و ارزش یک فرد به اندازه او بستگی ندارد.

به جای تمرکز بر شکل و وزن، بر روی آنچه که یک بدن سالم را تشکیل می‌دهد، مانند دریافت غذای کافی، آب، فعالیت بدنی و خواب تمرکز کنید.

یک الگوی مثبت باشید

از انتقاد نسبت به شکل یا ظاهر بدن خود در برابر فرزندان خودداری کنید.

به فرزندان نشان دهید که شما غذاهای متنوعی می‌خورید و از آن‌ها لذت می‌برید. درباره فعالیت بدنی به صورت مثبت صحبت کنید. از استفاده از فعالیت بدنی به عنوان تنبیه برای پرخوری خودداری کنید.



در تعریف و تمجیدها تجدید نظر کنید

هنگام صحبت درباره بدن خود یا بدن فرزندان، بر روی آنچه که بدن شما می‌تواند انجام دهد تمرکز کنید، نه اینکه ظاهر آن چگونه است.

تعریف و تمجیدها در مورد فرزندان یا دیگران را بر روی ویژگی‌های منحصر به فرد، توانایی‌ها یا تلاش‌هایشان متمرکز کنید.

در دوران بلوغ از آن‌ها حمایت کنید

دوران بلوغ زمانی است که تغییرات قابل توجهی هم‌زمان با گذر نوجوانان به بزرگسالی رخ می‌دهد.

در دوران بلوغ، جوش‌های آکنه و افزایش وزن، قد و اندازه بدن طبیعی است و انتظار می‌رود.

به فرزندان خود بیاموزید که نگاه انتقادی نسبت به رسانه‌ها داشته باشند

درباره اینکه چگونه رسانه‌ها، از جمله رسانه‌های اجتماعی، می‌توانند بر تصویر بدنی ما تأثیر بگذارند صحبت کنید.



- اینکه چگونه فیلم‌ها، کتاب‌ها و برنامه‌های تلویزیونی تصویر مثبت بدن را تقویت می‌کنند یا نمی‌کنند را بررسی و درباره آن گفتگو کنید



- در مورد اینکه چگونه تصاویر همیشه واقعیت را نشان نمی‌دهند، می‌توانند ویرایش شده یا با هوش مصنوعی تغییر یابند و اینکه چگونه این کار می‌تواند بر احساس ما نسبت به بدنمان تأثیر بگذارد، گفتگو کنید. محصولات رژیمی (مانند چای‌های مخصوص «کاهش وزن») و ویدیوهایی درباره اینکه افراد تأثیرگذار یا چهره‌های مشهور «در یک روز چه می‌خورند» در شبکه‌های اجتماعی رایج هستند و می‌توانند بر تصویر بدن ما تأثیر بگذارند. برای نکات بیشتر، به راهنمای رسانه‌ای Embodiment برای مراقبان و برگه اطلاعات درباره افراد تأثیرگذار در رسانه‌های اجتماعی و روندهای رژیمی ببندازید.