

Teigiamo vaikų ir paauglių kūno įvaizdžio suvokimas ir formavimas

Kūno įvaizdis yra tai, kaip ir ką galvojame apie savo kūną. Taip pat tai ir mūsų pačių įsivaizdavimas apie tai, koks yra mūsų kūnas, kuris gali sutapti arba nesutapti su tikruoju kūno dydžiu ir formomis.

Teigiamas ir sveikas kūno įvaizdis yra džiaugimasis ir pasitenkinimas savo kūnu, taip pat – jautimasis patogiai savame kūne ir priėmimas to, kaip atrodome.

Neigiamas arba nesveikas kūno įvaizdis yra nepasitenkinimas tuo, kaip atrodome. Taip besijaučiantieji dažnai nori keisti savo kūno dydį ar formas.

Gyvenimo eigoje kūno įvaizdis gali keistis, ir tai yra glaudžiai susiję su savigarba ir sveikos gyvensenos pasirinkimu. Kai savame kūne jaučiamės gerai, dažniausiai turime ir didesnę savivertę, taip pat – geresnę psichinę sveikatą ir sveiką požiūrį į valgymą bei fizinį aktyvumą.

Sveikas kūno įvaizdis vaikystėje kloja pamatus gerai fizinei ir psichinei savijautai tolimesniame gyvenime. Nesveikas kūno įvaizdis vaikystėje gali turėti ilgalaikių pasekmių.

Berniukai, mergaitės, vyrai ir moterys – visi gali būti paveikti tam tikrų kūno įvaizdžio aspektų. Pavyzdžiui, paauglės merginos, nepatenkintos savo kūnu, dažnai nori mesti svorį ir būti lieknės. Paaugliai vaikinai taip pat nori mesti svorį, būti aukštesni, turėti daugiau raumenų.

Jūsų vaiko kūno įvaizdis

Jūsų vaiko kūno įvaizdis sąlygojamas daugelio aplinkybių, apimančių šeimos aplinką, gebėjimus ir / r neįgalumą, santykius su bendraamžiais, žiniasklaidą ir reklamas, mados industriją ir kultūrinę terpę. Socialiniai tinklai taip pat stipriai veikia vaikų ir paauglių kūno įvaizdžio suvokimą, jaunuoliams dalinantis savomis

nuotraukomis ir žiūrint draugų nuotraukas įvairiuose socialiniuose tinkluose.

Kai vaikas ima lytiškai bręsti, lygiavimasis į kitus ir atrodymas kaip kiti tampa ypač svarbus. Tuo pat metu kūnas ima smarkiai išoriškai bei vidujai keistis, tad bręstantis jaunuolis jaučia didesnę įtampą, siekdamas tam tikru būdu prisitaikyti.

Neigiamas vaikų ir paauglių kūno įvaizdžio suvokimas: rizikos veiksniai

Kai kurie vaikai yra labiau linkę jaustis nelaimingi dėl to, kaip jie atrodo, nei kiti. Tokie vaikai labiau rizikuoja išsiugdyti neigiamą kūno įvaizdžio suvokimą, jeigu:

- jaučia šeimos, bendraamžių ar žiniasklaidos spaudimą atitikti tam tikrą siaurą grožio ir patrauklumo įvaizdį, arba jei šeimos nariai ar bendraamžiai erzina juos dėl jų išvaizdos;
- jų kūnas ir/ar svoris smarkiai skiriasi nuo bendraamžių arba smarkiai skiriasi nuo „tobulų“ žiniasklaidoje matomų kūnų ir/ar jų formų;
- jie yra perfekcionistai;
- jie žiūri į save „iš šalies“ ir jaudinasi dėl to, kaip juos mato kiti arba patys lygina save su kitais;
- jų žema savivertė;
- jie patiria depresijos simptomus;
- jie priklauso tam tikrai subkultūrai / grupei, draugų, sporto ar šokių būreliui, kuriame akcentuojamas tam tikras kūno ir/ar išvaizdos tipas;
- jie fiziškai neįgalūs.

Paaugliai, ypač merginos ir viršsvorio turintys jaunuoliai, taip pat labiau linkę neigiamai vertinti savo kūnus ar susiformuoti neigiamą, nesveiką kūno įvaizdžio suvokimą.

Neigiamo vaikų ir paauglių kūno įvaizdžio suvokimo pasekmės

Neigiamas vaikų ir paauglių kūno įvaizdžio suvokimas tiesiogiai susijęs su žema saviverte, kuri lemia prislėgtą nuotaiką ir nuotaikų svyravimus. Vaikai ir ypač paaugliai, nuolat būdami prislėgtos nuotaikos, linkę labiau koncentruotis į neigiamus dalykus, ieškoti savyje taisytinų dalykų ir lyginti savo kūnus su įsivaizduojamu „tobulu“ kūnu, rasdami vien tik trūkumus.

Žema savivertė ir prastas kūno įvaizdžio suvokimas yra rizikos faktoriai, sąlygojantys nesveikas svorio metimo strategijas, valgymo sutrikimus ir psichinės sveikatos problemas, pavyzdžiui, depresiją.

Paauglių kūno įvaizdžio suvokimas: į ką atkreipti dėmesį

Normalu, kai vaikas, vėliau – paauglys sąmoningai suvokia kūną, nori gerai atrodyti ir gyventi sveiką gyvenimą. Tačiau, kai vaikai pernelyg koncentruojasi į savo kūną, jo išorę, tai gali sukelti daug nerimo ir streso tiek patiems vaikams, tiek jų tėvams.

Jei jūsų vaikas patiria bent vieną iš žemiau vardijamų simptomų, pasikalbėkite su juo apie tai, kas jums kelia rūpestį. Jei tai nepadės ir vaiko elgesys tebekels jums nerimą, apsvarstykite galimybę pasikonsultuoti su gydytoju.

Jūsų vaikas gali:

- neadekvačiai ar pernelyg kritiškai vertinti savo kūną, jaustis esąs bjaurus;
- nuolat lyginti savo kūną su kitų žmonių kūnais;
- nenorėti kur nors eiti dėl to kaip atrodo;
- nedalyvauti įvairiose veiklose, neišbandyti naujų veiklos sričių, užsiė-

mimų dėl to, kad jaučiasi prastai dėl savo kūno;

- liguistai norėti mesti svorį ar tobulinti tam tikras kūno dalis, pavyzdžiui, veidą ar kojas;
- sieti maistą su kaltės ar gėdos jausmu.

Sveiko kūno įvaizdžio suvokimo skatinimas: kaip galite padėti savo vaikui

Kalbėkitės apie tai

Daugelis vaikų, bežengiančių į paauglystę, jaučiasi pasimetę ar pernelyg susirūpinę, kai lytiškai bręstant keičiasi jų kūnas. Savo vaikui galite padėti išklausdami savo vaiką, kai jis kalba apie savo kūną ir jo pokyčius – būkite atviri ir parodykite savo vaikui, kad jums iš tiesų rūpi tai, ką jis sako.

Svarbu, kad šeimoje visi suvoktų, jog erzinti ir/ar laidyti pastabas dėl išvaizdos yra nepriimtina. Tai gali turėti neigiamą įtaką kūno įvaizdžio suvokimui ir tam, kad jūsų vaikas pats ims taip elgtis mokykloje ar bendraamžių tarpe.

Šaipymasis dėl svorio – įskaitant ir žiniasklaidą bei socialinius tinklus, viešinančius svorio atžvilgiu pašaipias nuotraukas – daro rimtą neigiamą įtaką kūno įvaizdžio suvokimui. Tą turime suprasti ir patys, ir kalbėti apie tai su savo vaikais.

Jei jums kelia nerimą jūsų vaiko santykis su savo kūnu, jo suvokimas, pasikonsultuokite su šeimos gydytoju ar kitu sveikatos priežiūros specialistu.

Teigiamas pavyzdys

Jei jūs teigiamai vertinate savo kūną ir gerai jame jaučiatės, jūsų vaikui bus daug lengviau priimti savąjį. Teigiamas santykis su savo kūnu apima:

- sveiką mitybą ir fizinį aktyvumą kaip natūralų kasdienio gyvenimo dalyką;
- dėkingumą savo kūnui už tai, ką jis gali, ne vien už tai, kaip jis atrodo;
- džiaugimąsi dalykais, nesusijusiais su išvaizda, pavyzdžiui, humoro jausmu, tikslo siekimu, rūpestingumu ir paslaugumu – pastebėkite šiuos dalykus tiek savyje, tiek savo vaike, ir džiaukitės jais;
- žmonių vertinimą ir priėmimą nepaisant jų išvaizdos, nekomentuojant jos.

Kartais patys nepajuntame, kaip savo komentarais ir jų nešama žinute skleidžiame neteisingą suvokimą apie kūną. Pavyzdžiui, seniai nematytai pažįstamai galim pasakyti: „Nuostabiai atrodai – tokia liekna dabar; matyt, numetei nemažai svorio?“ Vaikas, girdėdamas tokius ir panašius dalykus, ilgainiui susiformuoja klaidingą suvokimą apie kūną ir grožį.

Saugokitės svorio mažinimo dietų. Visos trumpalaikės ir / ar drastiškos dietos yra pavojingos. Dažnai jos suformuoja neteisingus valgymo įpročius ir padidina riziką susirgti valgymo sutrikimais arba priaugti daug svorio.

Jei jūsų vaikas nori pakeisti tam tikrus dalykus savo gyvenimo būde, įsitikinkite, kad tai daroma sveikatos labui. Lai jūsų vaikas žino, kad sveika mityba ir fizinis aktyvumas nėra skirti vien svorio metimui – tai gyvybiškai svarbūs kasdienos dalykai gerai fizinei ir psichinei sveikatai.

Netikrumo atpažinimas

Žiniasklaida, reklama ir socialiniai tinklai pasirūpina tuo, kad kasdien matytume daugybę „gražių žmonių“ nuotraukų – kartais atrodo, kad tuos žmones nuotraukose matome dažniau nei savo šeimos narius. Didžioji dalis šių nuotraukų buvo apdirbtos ir patobulintos, kad žmonės jose atrodytų geriau, nei originale.

Kalbėkite su savo vaiku apie tai, jog apšvietimas, tam tikras fotografavimo kampas, makiažas ir kompiuterinis nuotraukų tobulinimas gali ne tik sukurti tobulo žmogaus atvaizdą, bet ir kelti nerealistinius lūkesčius į tą atvaizdą žiūrinčiamam.

Visų amžiaus grupių vaikams ir jaunuoliams reikalinga jūsų pagalba susigaudant daugybėje kūno įvaizdžio žinučių ir suvokiant savąjį kūną. Lygiai taip pat jiems reikia pagalbos ir atpažįstant melą reklamose bei socialinėje erdvėje.

Susitelkimas į svarbiausius dalykus

Nepamirškite džiaugtis savo vaiku. Džiaukitės tuo, koks jis yra ir ką jis moka. Leiskite jam išgirsti ir pajauti, kad jūs tuo džiaugiatės.

Sportuokite ir aktyviai leiskite laisvalaikį kartu – atraskite daugybę prižasčių būti dėkingiems savo kūnui.

Patys geriausi ir teigiamiausi dalykai jūsų vaiko gyvenime nėra (ar bent neturėtų būti) susiję su jų kūnu ir išvaizda, tad leiskite savo vaikui žinoti kaip jūs džiaugiatės savo vaiko pasiekimais, humoro jausmu, pastangomis moksluose, paslaugumu ar kitais gebėjimais bei savybėmis. Taip pat galite sudaryti savo vaikui sąlygas daugiau laiko praleisti užsiimant jo mėgiama veikla, skatinti jį daryti tai, kas jį džiugina.

Šaltinis: Bernardinai.lt