

# \*\*كيف نساعد الأطفال للشعور بالرضا عن

صورة الجسد تتعلق بكيفية \*\*شعورنا\*\* تجاه مظهرنا. هناك عوامل كثيرة يمكن أن تؤثر على شعورنا تجاه أجسادنا - مثل ما نفكر به، وما يقوله الآخرون، وما نراه على التلفاز أو الهواتف.



## \*\*ما الذي يمكن أن يؤدي صورة الجسد لدى الأطفال؟\*\*

1. التعليقات السلبية: عندما يسخر الناس أو يستهزئون بمظهر شخص ما
2. مقارنة الأجساد: عندما يقارن البالغون أو الأطفال مظهر الأشخاص المختلفي

## \*\*ما يمكن للوالدين فعله للمساعدة؟\*\*

### \* انتبه لكلماتك.\*

1 حاول ألا تقول أشياء سلبية عن مظهرك أو مظهر الآخرين. إذا وجدت نفسك تفعل ذلك، غيّرها إلى شيء إيجابي. على سبيل المثال: بدلاً من "أحتاج إلى جينز جديد لأنني اكتسبت وزناً"، قل "أنا سعيد لأن جسدي قوي وصحي".

### \*\*\*\*احتفل باختلافاتنا جميعاً

2 اشرح أن الأجساد تأتي بجميع الأشكال والأحجام والألوان وأنها مصممة للتغير مع مرور الوقت ذكّر الأطفال أنهم محبوبون كما هم - إنهم ينتمون السينا لأنهم فريدون من نوعهم

### \*\* ركز على الوظيفة\*\*

- أجسادنا مذهلة! تحدث عما يمكن للأجساد أن \*\*تفعله\*\* بدلاً من مظهرها
- تساعدنا على القيام بالكثير من الأشياء: الركض، القفز، اللعب، التفاعل مع الآخرين
- تنظم درجة حرارتنا، تهضم طعامنا، وتشفيها عندما نمرض أو نتعرض لجرح
- يمكننا الرؤية والسمع والشم والتذوق - كل هذا بفضل أجسادنا

### شجع الأطفال على أن يكونوا لطفاء مع أنفسهم

- الجميع يرتكب الأخطاء ويواجه التحديات -- يمكننا أن نختار أن نكون قساة أو لطفاء مع أنفسنا. شجع الأطفال على اختيار اللطف مع النفس
- شجع الأطفال على أن يكونوا لطف وأكثّر تسامحاً مع أنفسهم. له تأثير إيجابي على صورة الجسد والصحة النفسية

### اختر قذوات جيدة

- شاهد البرامج التي تركز على ما يفعله الناس، وليس على مظهرهم
- بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، شجعهم على متابعة حسابات وسائل التواصل الاجتماعي التي تُظهر أنواعاً مختلفة من الأجساد
- ساعد أطفالك في البحث عن محتوى يتعلق بالهوايات والمهارات والاهتمامات بدلاً من المحتوى القائم على المظهر