



Eflum líkamsmynd barna og unglunga

Margskonar áreiti dynja á börnum og unglungum nú til dags sem hafa slæm áhrif á líkamsmynd þeirra. Þau eru alin upp í menningu sem lofar grannan vöxt og lítur fitu neikvæðum augum. Hvert sem lítið er eru skilaboðin “vertu grannur!” og lítið tillit tekið til þess að við erum öll mismunandi vaxin frá náttúrunnar hendi. Það er mikilvægt að taka afstöðu gegn þessum skilaboðum og ýta undir jákvætt viðmót ungmenna til líkama síns, hvort sem þau eru feit eða grönn. Samband barns við líkama sinn skiptir miklu máli fyrir líðan þess og heilsu, ekki síst á unglingsárununum. Rannsóknir hafa sýnt að neikvætt viðhorf til líkama og útlits tengist margskonar geðrænum vanda meðal ungmenna, s.s kvíða, átröskunum, þunglyndi og jafnvel sjálfsvígstilraunum. Einnig hefur komið í ljós að líkamsmynd hefur áhrif á heilsu og lífsvenjur. Langtímarannsóknir sýna að unglingar sem eru ánægðir með líkama sinn, hvort sem þeir eru feitir eða grannir, hugsa betur um sig, hreyfa sig meira og þyngjast minna með árunum en þeir sem hafa neikvætt viðhorf til líkama síns. Það ætti því að vera sjálfsagður hluti af heilsuefingu meðal barna og unglunga að stuðla að jákvæðu sambandi þeirra við líkama sinn og vinna gegn stríðni, neikvæðum viðhorfum og fordómum vegna holdafars.

Hér á eftir fara nokkur góð ráð til þess að efla líkamsmynd barna og unglunga:

1. Allir eru öðruvísi

Kenndu barninu þínu að fjölbreytileiki í líkamsvexti sé eðlilegur. Alveg eins og við erum mismunandi á litinn, höfum ólíkt andlitsfall, hárlit og augnlit, þá erum við líka mismunandi í laginu.

2. Útrýmum fordómum

Kenndu barninu þínu að það sé ekki rétt að stríða eða tala illa um aðra vegna þess hvernig þeir líta út. Fordómar vegna holdafars og útlits eru jafn slæmir og skaðlegir og aðrir fordómar.

3. Elskaðu líkama þinn

Talaðu jákvætt um líkama þinn og hugsaðu vel um hann. Aldrei tala illa um vaxtarlag þitt svo barnið þitt heyri. Lærðu að þykja vænt um líkama þinn þótt hann sé ekki fullkominn og þannig lærir barnið að bera virðingu fyrir sínum líkama. Vertu góð fyrirmynd.

4. Hafnaðu megrunarmeningunni

Ekki kaupa tískublöð eða tímarit sem innihalda megrunarboðskap og forðastu sjónvarpsefni af sama tagi. Ræddu opinskátt um óraunhæf útlitsviðmið í samfélaginu og bentu á að allir séu jafnir óháð líkamsvexti. Storkaðu fordómum vegna holdafars hvenær sem þú rekst á þá og skapaðu andrúmsloft mannúðar og virðingar fyrir öllu fólki.

5. Kenndu barninu þínu að líkami þess sé góður líkami

Líkamsmyndin er hluti af sjálfsmynd okkar. Kenndu barninu þínu að vera stolt af sínum sérkennum. Aldrei segja neitt neikvætt um líkama barnsins þíns og taktu hart á því ef einhver annar gerir það. Samband barnsins við líkama sinn er heilagt.

6. Hlustaðu á barnið þitt

Ef barnið lýsir áhyggjum af líkamsvexti sínum er mikilvægt að hlusta. Reyndu að komast að því hvað býr þar að baki. Varð barnið fyrir neikvæðri reynslu nýlega? Hefur það séð eða heyrt eitthvað sem fékk það til að skammast sín fyrir líkama sinn? Sýndu barninu stuðning og ekki líta svo á að holdafar þess eða útlit sé vandamálið. Ef barnið hefur fengið neikvæð skilaboð eða höfnun vegna þess hvernig það lítur út þá er vandamálið í umhverfinu, ekki hjá barninu.

7. Hegðun en ekki holdafar

Ef þú hefur áhyggjur af lífsvenjum barnsins þíns skaltu einbeita þér að hegðun en ekki holdafari. Skapaðu umhverfi þar sem barnið fær næg tækifæri til að borða hollan mat og hreyfa sig sér til ánægju, en gættu þess að nálgast þessar breytingar á afslappaðan hátt. Ekki setja þrýsting á barnið og ekki hvetja það til að grennast. Hvorki þú né barnið ættuð að líta á heilbrigðar lífsvenjur sem aðferð til að grennast, heldur eitthvað sem allir þurfa að gera til þess að líða vel og halda heilsu. Það sem skiptir mestu er að upplifun barnsins verði jákvæð þannig að það hafi áhuga á að lifa heilbrigðu lífi til langframa.