



دوره

خانه امن  
کودک ایمن  
(به بهانه پرورش خودمراقبتی)



مدرسه سمرق  
Simorq School



دست برگ جلسه سوم



## تن‌انگاره

تن‌انگاره یا تصویر ذهنی از بدن، تصویری است که فرد از ظاهر فیزیکی خود دارد. همراه با این نگرش که آیا به اندازه کافی در نظر دیگران خوشایند و جذاب هست. برای بسیاری از مردم خصوصاً در سال‌های اول نوجوانی تن‌انگاره با عزت نفس ارتباط تنگاتنگی پیدا می‌کند.

## عوامل تأثیرگذار بر تن‌انگاره

- **بلوغ و شروع تغییرات جسمانی:** مسئله این است که همه در شرایط و زمان یکسان بالغ نمی‌شوند. این تغییرات با میل به پذیرفته شدن در گروه همسال می‌تواند به مقایسه‌هایی منجر شود که نتیجه‌اش نارضایتی از ظاهر خود بشود.
- **تأثیرات رسانه‌ای:** بیشترین توجه به هنرپیشگان و افراد مطرح رسانه‌ای از جانب نوجوانان و جوانان است. القای ظاهری با خصوصیات مشابه از سوی رسانه‌ها می‌تواند فرد را به سمت مقایسه‌هایی سوق دهد که باز نتیجه‌اش نارضایتی از ظاهر خود است.
- **خانواده و مدرسه:** گاهی اوقات خود خانواده منبع ایجاد نارضایتی است چه با ابراز احساس منفی در باب ظاهر و اندام خود، چه با انتقاد مداوم از ظاهر دیگران و چه با ایرادگیری از ظاهر فرزند. گروه همسال و حتی گاهی معلمان هم ندانسته با مطرح کردن عیوب ظاهری می‌توانند صدماتی را متوجه عزت نفس نوجوانان بکنند.



## دنیای واقعی

عوامل دیگری نیز می‌تواند در تصویر منفی از بدن تاثیر بگذارد، عواملی که گاهی به طور غلط در میان مردم به عنوان یک حقیقت مسلم رایج شده است!!! مانند مثال‌های زیر:

واقعیت	باور غلط
هرکس با بدنی منحصر به فرد به دنیا آمده است. هیچ تیپ بدنی بر دیگری برتری ندارد. مانکن‌های حرفه‌ای به لحاظ ژنتیکی صاحب اندامی لاغر و بلند (خیلی بلندتر از حد معمول) هستند. افراد کمی صاحب این ژن هستند.	اگر می‌خواهی در زندگی از توجه و موفقیت کافی بهره ببری، بایستی رژیم بگیری و ورزش کنی تا خود را شبیه مدل‌های مورد پسند (رسانه‌ای) کنی.
پسران جوان ممکن است از نگاه کردن به دختران زیبا و لاغر خوششان بیاید! اما ترجیح می‌دهند با دخترانی که ظاهر معمولی‌تری دارند وارد رابطه جدی شوند؛ چون برای زندگی پایدار دنبال یک همراه خوش سفرزند.	مردها/پسران فقط زنان/دختران لاغر را دوست دارند. شانس ازدواج برای دختران زیبا بالاتر است.
ستارگان معمولاً ساعت‌ها وقت صرف ساخت ظاهر خود می‌کنند و گاهی آن نتیجه‌ای که بایستی حاصل شود به دست نمی‌آید. تعدادی از آن‌ها متحمل انجام رژیم‌های سخت، ورزش‌های متوالی و متابول و صرف وقت زیاد برای ساخت ظاهر، قبل از ورود به حرفه خود شده‌اند.	ستارگان سینمایی و تلویزیونی به طور طبیعی زیبایی‌مند.
هرکس ظاهری متفاوت دارد. مهم داشتن احساس آرامش و رضایت از بدن و مراقبت و محافظت از آن است. سالم بودن و داشتن دوستانی که تو را برای خودت انتخاب کرده‌اند و پذیرفته‌اند «باحال» است.	باید شبیه دوستانت باشی و مثل آن‌ها رفتار کنی وگرنه «باحال» نیستی.



## مواظب باشید!

احساس زشت بودن، مطلوب دیگران نبودن، به قدر کافی جذاب نبودن می تواند جوان را از پا درآورد و عزت نفسش را به معنای احساس ارزشمندی تخریب نماید. همچنین می تواند منجر به پدیده ای به نام «شرم از بدن» شود. مسئله ای که می تواند به اختلالات خوردن یا اجتناب از روابط صمیمانه منجر شود.

## چه می توان کرد؟

- درباره اهمیت سلامتی جسمانی با فرزندان خود صحبت کنید. کمک کنید متوجه شوند که از نظر شما سلامتی ارزشمند است. آموزش دهید که داشتن عادت سالم غذایی، تندرستی و بهداشت برای حفظ سلامت مهمند.
- تفاوت بین غذای سالم و ناسالم را آموزش دهید و هنگامی که مواد خوب برای خوردن استفاده می کنند تشویقشان کنید.
- یادشان دهید که هر کس صاحب بدنی با خصوصیات و ویژگی های منحصر بفرد است. انسان ها در اندازه ها، رنگ ها و اندام های متفاوت خلق می شوند؛ همه این شکل ها خوبند و هیچ کدام بر دیگری برتری ندارد.
- یادشان بدهید که قدردان ظاهرشان (مو، چشم و اندام) باشند. هیچ کس در این کره خاکی مانند دیگری نیست و این ظاهر هر انسانی را استثنایی می کند.
- هرگز اندام یا خصوصیات ظاهری فرزندان را نقد نکنید یا به تمسخر نگیرید.
- به فرزندان خصوصا دخترانتان بگویید که زیبا هستند مخصوصا زمانی که سر و وضع معمولی دارند. نه هنگامی که برای مهمانی خود را آراسته اند.



- نشان دهید که ظاهر فرزندان را دوست دارید از آن‌ها در حالت‌های عادی عکس بگیرید و در جای مناسب خانه قرار دهید.
- موفقیت‌ها و رفتارهای خوبشان را به اندازه ظاهرشان مورد تشویق و توجه قرار دهید. به فرزندان یاد دهید که از انجام کارهای شایسته خود بر خود بی‌بالند.
- یادشان دهید چیزی که مهم است احساس رضایت خودشان است؛ نه اینکه دیگران درباره آن‌ها چگونه می‌اندیشند.
- در مورد احترام به اندام الگوی خوبی برای بچه‌هایتان باشید. در حضور فرزندان از اندام خود شکایت نکنید یا مدام درباره رژیم‌هایی که ماه‌هاست می‌خواهید بگیرید و نگرفته‌اید حرف نزنید.
- اجازه ندهید در خانه شما کسی اندام یا اعضای جسمانی کس دیگری را مورد شوخی یا اهانت قرار دهد. یا حتی غبطه و حسادت بی‌مورد در مورد اندام دیگران (کاشکی شکم من هم مثل فلانی بود).
- اشاره کنید که اصل تبلیغات بر اساس ایجاد نیاز است. خصوصاً در مورد کالاهای زیبایی تبلیغ به گونه‌ای است که فرد را متقاعد کند که وضعیت خوبی ندارد و پراز نقیصه است و نیاز مبرم به رفع گرفتاری‌های خود دارد. اصلاً هدف تعدادی از تبلیغات مربوط به مد، لوازم آرایشی، مواد بهداشتی و اقلام رژیمی این است که احساس ناامنی و عدم رضایت در مورد اندام و ظاهر را در افراد تقویت کنند تا بتوانند به فروش بیشتری دست یابند.



thanks,  
mom!