

Zomerlijf

Tips voor ouders



Zwembroeken, slippers, hittegolf... De zomervakantie is begonnen! Speelt je kind onbezorgd in het zwembad? Staat je tiener voor de spiegel omdat die short de cellulitis niet bedekt? Selfies bewerken en de beste online posten? Tijdens de zomer komen thema's rond schoonheidsidealen, lichaamsbeeld en sociale vergelijking soms boven.

Hoe ondersteun je je kind hierin?

Positief lichaamsbeeld

Geef de boodschap dat het lichaam van je kind oké is zoals het er nu uitziet, en leg uit dat het lichaam ervoor dient om te doen wat je graag doet. Verschillen tussen mensen zijn normaal en maken de wereld mooier, en niemand hoeft zich te schamen over zijn lichaam!

Probeer als ouder je eigen lichaam te aanvaarden. Schenk aandacht aan wat je mooi vindt aan jezelf, berg die innerlijke criticus op, en draag de kledij die jij wil dragen. Geef je kind zo een sterk voorbeeld.



Ons lichaam doet zo veel voor ons

Een positief lichaamsbeeld bestaat uit een waarderende, aanvaardende en respectvolle attitude tegenover het eigen lichaam op verschillende vlakken. Zeg ook eens iets over deze aspecten van het lichaam van je kind:

Uiterlijk (Hoe zie ik eruit?)

- Mooie lach, leuk haar, toffe outfit, ...

Gezondheid (Hoe fit voel ik me?)

- Energie hebben, lichaam functioneert goed, ...

Lichaamsbewustzijn (Welke signalen krijg ik?)

- Voldaan zijn na maaltijd, slaperig 's avonds, emoties opmerken, ...

Functionaliteit (Wat kan ik doen?)

- Dansen, wandelen, springen, op reis gaan, ...

Plezier (Waarvan geniet ik?)

- Frisse douche, van de zon genieten, knuffel, ...

Gezondheid zit vanbinnen

Wist je dat je gezondheid en fitheid niet altijd van iemands uiterlijk kan afleiden?

Gezond leven gaat om gedrag, niet om uiterlijk.

Er zijn mensen met een maatje meer die gezonder leven dan mensen met een kleinere maat. Andersom kan ook. Leer je kind dat gezond zijn gaat over hoe regelmatig je eet, hoe ontspannen je eet, beweegt en leeft, en hoe regelmatig je slaapt is.

Toon je kids dat je leven betekenis krijgt door dingen te doen die je graag doet en waar je je sterk in voelt. Je hoeft er niet uit te zien als een topmodel om je succesvol en gelukkig te voelen.

Wat met sociale media?

Sociale media gebruiken heeft zowel positieve als negatieve effecten. Er is veel contact met vrienden en inspiratie van over de hele wereld. Maar er is ook sociale vergelijking en onzekerheid. Dit kan zorgen voor een gevoel van 'niet goed genoeg zijn' of 'niet zo mooi als anderen zijn'.

Enkele richtlijnen voor je kids:

- Leg actief contacten met vrienden en volg personen/pagina's die je een goed gevoel geven. Passief scrollen door foto's van anderen kan het zelfbeeld negatief beïnvloeden, let daar dus mee op.
-
- Volg rolmodellen die gewaardeerd worden voor hun persoonlijkheid en kennis, die niet voldoen aan een bepaald schoonheidsideaal.
-
- Volg mensen die een hobby of passie delen, die niets te maken heeft met uiterlijk of gezondheid. Bv. muziek, kunst, huisdieren, do it yourself (DIY), interieur, fotografie, ...
-
- Ontdek een diversiteit aan lichamen en culturen. Zo krijg je meer respect voor je eigen lichaam en dat van anderen. Zoek bijvoorbeeld via deze hashtags: #bodypositive #bodypositivity #bodydiversity #bodydiversitymatters



Zomer survival kit

- Laat je kind kleding dragen die hij/zij comfortabel vindt
- Zorg ook op vakantie voor een regelmatig eetpatroon en start de dag met een goed ontbijt
- Neem evenwichtige tussendoortjes mee op pad
- Kijk kritisch mee naar beelden die je kind op sociale media ziet, en praat hierover met je kind als deze een negatief lichaamsbeeld uitlokken
- Geef géén negatieve commentaar op de lichaamsvorm van jezelf en anderen
- Geniet van je vakantie!