

לחזק דימוי גוף של ילדים

"אני יפה? ..." "למה אני לא גבוה כמו שאר הילדים?" ... "אני שמנה!" ...

"אני רוצה להראות כמו..."

ילדים מתיחסים לצורתם החיצונית, ומפתחים תחושת דימוי לגבי גופם. הם עסוקים עד כמה הם יפים ונראים טוב, וחלקם מרגישים נחיתות וביקורת עצמית על הצורה שלהם.

פעמים רבות גם ההורים עסוקים בצורה חיצונית של ילדיהם - בחלק מהמקרים הם מתלהבים מילדיהם היפים/החמודים/המקסימים, ואלו תחושות נעימות עבורם. בחלק מהמקרים, גם אם קשה להודות בכך, יש הורים המאוכזבים או מתוסכלים מהופעתם החיצונית של ילדיהם. מרגישים שהילדים לא מספיק נאים/גבוהים/רזים כפי שציפו. הם חשים דחיה עקב ההופעה החיצונית של ילדיהם.

רובנו גדלנו על התפיסה שיופי והופעה חיצונית אינם הדבר החשוב בחיים. 'שאינ להסתכל בקנקן אלא במה שבתוכו'. האומנם? בתרבות המערבית במיוחד הצורה החיצונית היא מרכיב חשוב בהצלחה. מחקרים מראים שאנשים נאים ורזים נתפסים כאמינים ומצליחים יותר מבחינה משפחתית ומקצועית. ילדים חמודים ואטרקטיביים מקובלים יותר חברתית. מחקר מצא, שהורים לילדים שנולדו עם מומים פיזיים חיצוניים (כמו שפה שסועה, או פגיעה בעור) דוחים אותם יותר מאשר כשהמומים פנימיים ולא נראים לעין. לא צודק ולא הוגן אולי, אך אנושי וקיים.

להמלצתי, הורים צריכים להיות מודעים לתחושותיהם לגבי הצורה החיצונית של ילדיהם. המודעות תביא לשליטה בתחושה, ותעזור לא להגיע למצב שהדחיה משתלטת בעקיפין על היחסים. כך למשל, כשילדים יש משקל עודף, שבחברה המערבית נחשב כביטוי של חולשה ואולי כשלון של ההורים (שלא מצליחים לגדל ילד רזה, בריא וספורטאי). מנסיוני המקצועי אני מכירה מקרים בהם הורים התחילו דיאטות לילדים צעירים, העבירו להם מסרים שליליים לגבי גופם, דבר שפגע עוד יותר בדימוי הגוף של הילדים. עדיף היה להורים, שידו בפני עצמם ברגשותיהם מול ילדם השמן והלא אטרקטיבי בעיניהם, ואז יוכלו לשנות את הגישה וההתנהלות לטובת הילד.

שומן הוא כמובן דוגמא אחת למאפיין גופני שמקשה על הילדים וההורים. גובה, או כל מאפיין גופני אחר יכולים במקרים מסוימים להוות גורמים לאכזבה או דחיה.

מודעות הילדים לצורתם החיצונית מתפתחת בהדרגה, ותלויה בתגובות הסביבה אליהם. תינוקות עסוקים בתחושות הגופניות שלהם, רעב, צמא, כאב, נועם. אחרי מספר חודשים הם מתחילים להיות מודעים שגופם שלהם נפרד מגוף האם המטפלת בהם,

מודעות זו גוברת במהלך השנה השניה. בהמשך הם מתחילים להיות מודעים למינם, היותם בן או בת. בכל השנים הראשונות הללו לחיים, אין לפעוטות מודעות להיותם יפים או לא, וכל הידע שלהם בנושא מגיע מהתגובות אליהם, של ההורים והסובבים אותם.

מומלץ להורים להחמיא ולחזק את הבטחון של הילדים בגוף ובהופעה החיצונית שלהם. כמו שמחמיאים ומחזקים ילדים בכל תחום אחר של הדימוי העצמי, כמו שמלמדים אותם לחשוב טוב על עצמם בכל תחום כך גם בתחום דימוי הגוף. הילדים תלויים בהורים בהתפתחות התפיסה שלהם על עצמם.

יש הורים האומרים שעדיף לא להחמיא לילדים על הופעתם "כדי שלא יחשבו יותר מידי על יופי", "שלא יחשבו שזה מה שחשוב", "שלא ישוויצו". לדעתי, חשוב להחמיא, במידה ובדרך הנכונה

מומלץ להחמיא לילדים במחמאות ספציפיות, וללא השוואה לאחרים

כמו בכל מחמאה המיועדת לחיזוק הדימוי העצמי (ראו פרוט בנושא במאמר על דימוי עצמי באתר שלי) מומלץ שהמחמאה תהיה ספציפית ולא כללית

כך למשל, עדיף לומר לילד: "הבגד שבחרת ללבוש היום מאוד מתאים לך...הוא מבליט את העיניים היפות שלך...". המחמאה מלמדת את הילד שלבגדים יש השפעה על ההופעה, וגם מדגישה את עיניו היפות.

מחמאה כללית כמו: "אתה נראה מקסים..." גם היא נעימה וטובה, אך היא פחות ממוקדת במסר שהיא מעבירה.

בנוסף, חשוב שהמחמאה תתיחס להופעה של הילד, ולא תשווה אותו לאחרים

כך למשל, עדיף לומר "את כל כך יפה..." ולא לומר "את הכי יפה בעולם". כשמשווים לאחרים מדגישים את התחרות, ועדיף לתת למחמאה 'לעמוד בפני עצמה'. זו דרך להפחית את מרכיב התחרות והקנאה שידוע כפוגע בדימוי.

כשהילד מאוכזב מההופעה החיצונית שלו, ההורה אמור לא להתווכח איתו

חישובו על עצמכם, כשאתם מרגישים לא טוב עם הגוף שלכם- אם השמנתם, או צמח פצעון, או שהאף נראה מכוער... מה הייתם רוצה מאלו שאוהבים אתכם? הבנה ועידוד.

לא הייתם רוצים שיגידו לכם מיד שהרגשות שלכם מוטעים, שאתם מגזימים. כי כשדוחים את הרגשות שלנו אנחנו מרגישים בודדים וחסרי אונים.

לכן מומלץ כשילד אומר משהו רע על עצמו, להתעניין מה גורם לו להרגיש ככה, לומר לו שזאת בטח הרגשה רעה בשבילו... ורק אחרי שנותנים תוקף (validation) לתחושה שלו אפשר להוסיף: "הרבה אנשים שופטים את עצמם קשה יותר מאחרים... " ולהוסיף "בעיני אתה מאוד יפה/ בכלל לא שמנה/ את הפצע בכלל לא רואים/ והאף פשוט מקסים".

ואם הילד דוחה את המחמאה שלנו, גם זה בסדר. אפשר לומר לו: "זו דעתי, ואני אוהבת אותך בדיוק כמו שאתה, וגם אתה תלמד/י לחשוב ככה על עצמך". זו אמונה שתגשים את עצמה

לכן חשוב לא להתווכח, אלא קודם להקשיב ולהבין, ורק אחר כך לתת את הדעה החיובית שלכם, את המחמאה והחיזוק. כשדברים נעשים ברצף הזה הילד יותר יאמין למחמאה וירגיש שאתם מבינים אותו.

החיזוקים לדימוי הגוף צריכים להיות חלק ממערך כללי של חיזוקים לילדים

אנחנו אמורים להחמיא לילדים לא רק על ההופעה החיצונית שלהם אלא גם על ההתנהגות שלהם, והמאמץ והכוונות הטובות שלהם. כל מה שמחזק את הדימוי העצמי מומלץ .

ולסיכום, אנחנו מנסים ללמד את ילדינו שהם לא מושלמים, גם לא בהופעה החיצונית אבל הם שווים ובעלי ערך ומאוד יפים. הלא זה מה שנרצה להרגיש גם כלפי עצמנו...

שיהיה בהצלחה, ובהנאה...

ממני, חלי ברק- שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית. יעוץ להורים, יעוץ זוגי ומשפחתי.

מחברת הספרים: 'בגובה העיניים', 'תקשיבו לי רגע', 'כשהילדים יוצאים מהבית'

helibarak1@gmail.com