

Lief zijn voor jezelf

Hoe ondersteun je als ouder het lichaamsbeeld van je kind?



In volle groei verandert het lichaam van tieners snel. Dit maakt hen onzeker waardoor ze hun eigen uiterlijk vergelijken met dat van anderen. Zulke vergelijkingen helpen niet altijd. Zo kunnen ze bijzonder kritisch worden voor zichzelf en enkel nog 'minder goede kanten' zien. Een negatief lichaamsbeeld noemen we dat.

Maar hoe stimuleren we nu een positief lichaamsbeeld? Een positief lichaamsbeeld betekent dat je je lichaam niet alleen weet te appreciëren voor wat het kan, maar ook accepteert hoe het eruit ziet. Ook die 'minder mooie' kantjes dus. Als ouder kan je heel wat meegeven om dat positief lichaamsbeeld zo veel mogelijk te stimuleren.

Taal en opmerkingen

Kies voor **neutraal en niet-stigmatiserend** taalgebruik.

- **Geef géén commentaar op het uiterlijk van je kind.** Het helpt niet om te focussen op dik of dun, op groot of klein, op vrouwelijk of mannelijk.
- **Geef géén commentaar op het uiterlijk van jezelf of anderen.** Beschrijf ook andere mensen niet op basis van hun uiterlijk. Als je dat doet zal je kind dat automatisch bij zichzelf aftoetsen: Zie ik er ook zo uit? Ben ik dikker of dunner? Beschrijven anderen mij ook zo?



In de serre
worden ook niet
alle tomaatjes
even snel rijp.

Luisterend oor

Bied een **luisterend oor** wanneer je kind onzeker is en **bied geruststelling** door te kaderen wat er gebeurt in de groei. Je lichaam is aan het groeien en die groei gebeurt bij iedereen op een verschillend tempo en ook niet op alle plekken tegelijk.



Rolmodel

Jongeren die met hun lichaam worstelen, hebben nood aan geruststelling en die zoeken ze in hun omgeving. Een positief voorbeeld thuis werkt dus heel krachtig. Probeer als ouder daarom ook zelf je eigen lichaam te aanvaarden en dat positieve lichaamsbeeld uit te dragen. Jongeren **spiegelen** zich hier namelijk aan. Ouders die erin slagen om op een positieve manier naar hun eigen lichaam te kijken, hebben een positieve invloed op de lichaamsbeleving van hun kind. Worstel je zelf met je lichaam, omring je dan met positieve mensen of zoek even externe hulp.

Mediaweerbaarheid

Sociale media zorgen ervoor dat we ons makkelijker vergelijken met anderen, wat een risicofactor vormt voor lichaamsontevredenheid. Maar een goede band met hun ouders en een fijne sociale kring in real life kunnen hen hiervoor beschermen.

- Stimuleer je kind om voldoende tijd met anderen door te brengen in **het echte leven**. Zorg dat ze niet vergeten hoe normale lichamen eruit zien ook met al hun imperfecties, zodat ze een realistisch beeld blijven hebben van wat normaal is.
- **Bied tegenwicht** tegen boodschappen die sociale media ons dagelijks voorschotelen: 'Tel elke dag je stappen', 'volg de kwaliteit van je slaap', 'houd je calorieën bij', 'werk aan je lichaam' etc. Die uitspraken klinken onschuldig, maar toch kampen steeds meer mensen met angst en onzekerheden.
- **Blijf betrokken** bij mediagebruik. Praat er regelmatig over zonder in controlemodus te gaan. Help je kind om kritisch te kijken naar hoe sociale media te werk gaan met filters en algoritmes. Ga met je kind in gesprek over de influencers die ze volgen, de boodschappen die ze zien en hoe ze zich daarbij voelen. Bekijk samen met je kind wie ze graag volgen en pas instellingen aan zodat ze vooral posts te zien krijgen die ze leuk vinden.



Feedback geven

Geef je kind **procesgerichte feedback** in plaats van persoonsgerichte feedback.

- Bij procesgerichte feedback leg je de nadruk op de **manier waarop** je kind iets aangepakt heeft. Je beschrijft gedrag en vertrekt vanuit een groeimodel dat er vanuit gaat dat iedereen kan evolueren met de juiste tussenstappen. Dat werkt zelfbeeldversterkend. Procesgerichte feedback kan zowel om positieve (bv. 'Dat probleem heb je creatief opgelost') als om negatieve feedback gaan (bv. 'Volgens mij heb je wat te weinig gestudeerd voor die test').
- Bij persoonsgerichte feedback leg je het accent op de **persoon** waarbij je onbedoeld ook veel druk kan leggen op de jongere. Bv. 'Jij bent het zonnetje in huis' of 'Jij bent nogal een sloddervos'. Zo kan dat 'zonnetje in huis' zich onbedoeld te verantwoordelijk gaan voelen voor de goede sfeer in huis.

Grenzen verleggen

Begrens waar nodig en **moedig aan** waar nodig. Door je kind de kans te geven om nieuwe dingen uit te proberen, kan je kind grenzen verleggen en nieuwe sterktes ontdekken. **Experimenteren** en risico's nemen maken deel uit van deze ontwikkelingsfase. Sommige tieners zullen alle kansen grijpen die zich aandienen, andere zijn van nature wat terughoudender. Probeer dus nieuwe **groei**stappen aan te moedigen, ook al vind je dat zelf spannend.

