

BABA & KLEUTER /Junie 2014 – “My kind haat haar lyfie”

My kind haat haar lyfie

Dit klink vergesog om te dink dat selfs kleuters al ‘issues’ oor hul lyfies kan hê. Tog is daar soveel wat hopeloos te vroeg ‘n slegte liggaamsbeeld het

Deur DANIELLA DE WITT

Kinders van vyf wat eetversteurings het? Ja, sê navorsers aan die Universiteitskollege van Londen se Instituut van Kindergesondheid, wat ‘n studie onder kinders (5-13 j) gedoen het. Hulle het bevind dat drie uit elke 100 000 kinders daardeur geraak word. Die *Daily Mail*-koerant het al berig dat kinders van so jonk as drie al vir eetversteurings behandel is.

Skokkend sal baie sê, maar is dit regtig so skokkend in ‘n wêreld wat plankdun modelle aanbied, vroue nog slanker en jonger op glansvoorblaaië laat lyk, duisende dieetprodukte op die mark is en daar kompetisies vir dogtertjies gehou word waar hulle soos jong prikkelpoppe lyk?

Daarom sê kenners is dit so belangrik dat jy vir jou kinders van kleins af die regte positiewe boodskappe oor hul voorkoms gee. Deel van daardie boodskappe is hoe jy jou eie lyf sien en hoe jy self oor kos, lyf en gesondheid in die huis praat, selfs dit wat jy as mooi sien en beskryf. Jou kind neem immers alles in wat jy sê, selfs al dink jy sy luister nie.

Mari Fraser, ‘n opvoedkundige sielkundige van Middelburg, Mpumalanga, beaam dit. “Ek dink daar is definitief ‘n groter klem op voorkoms vandag. Kundiges stem nie almal saam oor die rede daarvoor nie. Baie dink die samelewing idealiseer die perfekte liggaam.”

Sy sê dis inderdaad so dat ouers se eie liggaamsbeeld dié van hul kinders beïnvloed. “‘n Ma wat gedurig op dieet is of op haar liggaamlike voorkoms gefokus is, kan dieselfde bewustheid by haar kind skep en dit kan tot ‘n negatiewe selfbeeld lei. Dink maar net aan sêgoed soos ‘Niks van my klere pas my meer nie’, ‘Die haelskade op my bobene lyk sleg’ en ‘Maandag, begin ek weer dieet’,” sê Mari.

Mari vertel daar is bewys dat ‘n kind wat reeds op voorskoolse ouderdom ontevrede met haar eie liggaam is, ‘n groter risiko loop om in haar tienerjare ‘n eetversteuring te ontwikkel.

Sinette van Rooy Booyesen, ‘n kliniese sielkundige van Durban, vertel liggaamsbeeld ontwikkel van ‘n baie vroeë ouderdom af. “Kinders leer net ná eenjarige ouderdom waar hulle verskillende liggaamsdele sit en kan op drie jaar reeds liggaamsbeeldprobleme toon. Boodskappe wat die gesin

en sosiale omgewing vir die kind gee, vorm haar liggaamsbeeld. Dit is dus belangrik om die programme waaraan jou kind blootgestel word op TV te monitor,” maan sy.

“Positiewe versterking vanaf ’n vroeë ouderdom is baie belangrik. Moenie jou kind oor haar gewig of sproete spot nie, dit maak haar vatbaar vir probleme. Bou eerder haar karakter en liggaamsbeeld met positiewe stellings,” sê Sinette.

Sinette noem dat selfs die kies van troetelname belangrik is. “Kies liefies iets anders as ‘Boemsie’. Help jou kind om trots op haar lyfie te voel.”

Hoe hanteer jy kwessies?

Dis ook beslis nie net gewig wat kinders ’n negatiewe liggaamsbeeld kan gee nie. Een ma vertel hoe haar kind se skewe tandjies haar so skaam maak dat sy nie in die klas wil praat nie, ’n ander ma vertel weer hoe haar pragtige, lang meisiekind so graag korter soos haar maats wil wees. Sy wil nie uitstaan nie ...

Sinette sê daarom moet ouers die regte voorbeeld in die huis stel. As jou kind ’n negatiewe opmerking oor haar lyf maak, sê iets positiefs daarop: “As jou kind sê: ‘Ek het aaklige bene’ is dit belangrik om te sê: ‘Mamma, dink jou bene is pragtig.’”

Kinders voel soms hulle lyk anders as hul maats en dit lei tot ongelukkigheid. Almal van ons is tog “anders”, sê Sinette. “Dit is belangrik dat jou kind aanvaarding by die huis ervaar en ’n positiewe ervaring oor haar moontlike ‘andersheid’ het. Dit sal haar help om die ander kant ook te ervaar. Dit sal goed wees om jou kind van ander kinders se ‘andersheid’ bewus te maak. Ons is almal uniek en waardevol in eie reg. Geen twee mense se vingerafdrukke is dieselfde nie. Ondersoek saam met jou kind verskille in ’n tydskrif – verskillende lengtes, oogkleur, haarkleur, gewig, ensovoorts.

“Maak jou kind bewus van die feit dat almal uniek is. Gee haar kans om die situasie eers self te hanteer as sy oor iets gespot word. As jou kind geboelie word, maak die onderwyser daarvan bewus,” sê Sinette.

Sinette sê dis ook goed om koesterende aktiwiteite te gebruik om kinders se liggaamsbeeld te bou. “Maak fisieke kontak deur room te smeer of haar lyfie te poeier.”

Jou dogtertjie kla dalk dat haar ore bak is en die maatjies haar spot of jou seuntjie dat hy die kortste in die klas is. Dis dan wanneer jy iets positiefs kan sê soos om jou kind te vra om ’n liggaamsdeel te kies waarvan sy wel hou en dan op dié gedeelte te fokus, vertel Sinette. “As jou dogtertjie dalk van haar hare hou, kan jy dit mooi maak en dit vir haar spesiaal laat lyk.”

As die rooi ligte flikker

Mari sê daar is verskeie gevaartekens van kinders met ’n slegte liggaamsbeeld. “Sulke kinders sal negatiewe goed oor hulself sê, hulself met ander maats vergelyk, minderwaardig voel, hulself aan

maats onttrek, emosionele skommelings ervaar, depressie en angstigheids ervaar, obsessies oor kos en/of oefening ontwikkel, ensovoorts.”

As jy op die volgende vrae twee of meer kan merk wat op jou kind van toepassing is, behoort jy nadere ondersoek in te stel:

Maak jou kind haarself naas sy ongemaklik vol voel?

Wil dit voorkom of sy beheer verloor het oor haar eetlus of hoeveelheid wat sy eet?

Het sy meer as 6,3 kg in die laaste 3 maande verloor?

Beleef sy dat sy te vet is al dink julle sy is maer?

Lyk dit of kos haar lewe oorheers?

Help met dié scenario's

Wietske Boon is 'n spelterapeut van Centurion. Sy gee raad oor hoe om verskillende probleemsituasies te hanteer wat mag voorkom:

My kind se maatjies sê sy's vet en lelik.

Help jou kind om op haar positiewe persoonlikheidsienskappe te fokus en dit waarmee sy goed is. Help jou kind om 'n rolmodel te kry wat min of meer soos sy gebou is. Gebruik die media om vir haar te wys dat sy aanvaarbaar is net soos sy is. Indien nodig, verander jou kind se dieet, laat sy aan sport deelneem en neem haar vir 'n sessie by 'n spa. Onthou om vir haar te vra met watter sportsoorte of spabehandlings sy gemaklik sal voel.

My seuntjie is klein en kort en dit pla hom baie. Hoe help ek hom sy lyfie aanvaar?

Fokus op die positiewe eienskappe en voordele wat dit inhou om korter of langer as die ander maats te wees. 'n Langer kind het gewoonlik 'n voordeel wanneer dit by atletiek en sport kom. 'n Kortere kind kry makliker wegkruipplek wanneer hulle wegkruipertjie speel.

My kind het rooi hare en sproete en dit pla hom. Hoe hanteer hy die aandag wat dit kry?

Fokus op die voordele wat sy uniekheid vir hom inhou. Help hom veral om die aandag wat hy kry positief te hanteer.

My kind het yl haartjies en is jaloers op die maatjies met die lang lokke.

Doen ekstra moeite met jou kind se hare sodat dit goed versorg en netjies lyk. Sit vir haar mooi linte en knippies in.

My seuntjie is swart in 'n oorwegend wit skool. Hy's anders as ander en dit trek aandag. Hoe help ek hom sy andersheid aanvaar?

Almal lyk verskillend, selfs die wit maats lyk almal verskillend. Die maats se gesinne verskil ook, sommige kinders bly 'n ma en pa of 'n ouma en oupa, ander se ouers is geskei en ander maats is aangeneem. Reël vir hom speelyd met maats wat hom aanvaar. Aanvaar jou kind vir wie hy is en let op vir jou eie vrese.

Ons kenners gee raad

- Laat jou kind besef dis nie reg as maats afbrekende aanmerkings oor haar maak nie en dit is nie haar skuld as hulle dit doen nie, sê Wietske.
- Gebruik rolspel of poppekas om jou kind voor te berei hoe om op te tree wanneer maats negatiewe opmerkings maak.
- Wietske sê jy moet jou kind vra om haar lyfie op 'n groot vel papier af te trek. Laat haar die detail voltooi. Gesels oor dit wat sy teken, inkleur of verf.
- Luister wat jou kind vir jou sê en korrigeer onrealistiese opmerkings.
- Let op na wat jý vir jou kind sê. Somtyds misinterpreteer 'n kind die boodskap en ervaar jou woorde as afbrekend.
- Komplimenteer jou kind op haar talente, prestasies, waardes en pogings.
- Ouers moet in ag neem wat 'n gebalanseerde lewenstyl behels, sê Mari. "Dit bestaan uit gesonde eetgewoontes, genoeg oefening, doeltreffende hantering van groepsdruk, minimalisering van stresfaktore, ensovoorts."
- Jou kind moet bemind en spesiaal voel en dat sy nie met ander vergelyk kan word nie. Positiewe kommunikasie is daarom kardinaal asook intense betrokkenheid by haar fisieke, sosiale, emosionele en morele ontwikkeling.

My kind is oorgewig

Marie du Toit* van Stellenbosch vertel: "Ek het eindelijk al lankal agtergekom my sesjarige sit gewig aan, maar ek het dit maar as babavet afgemaak. Ons lei 'n besige lewe en ja, daar was nie altyd tyd vir kosmaak nie en groente het dikwels agterweë gebly. Ek en my man is ywerige gimentoesiaste en ek het dikwels oor my gewig gekla hoewel ek nog nooit 'n probleem daarmee gehad het nie! Toe my meisiekind een dag in trane by die huis kom en vertel dat die maatjies by die (toe) kleuterskool sê sy's vet, het ek die omvang van die probleem besef. Ons het dadelik 'n dieetkundige gesien, maar moes ook 'n opvoedkundige sielkundige gaan sien, want sy was sielsongelukkig. Ons het daar besef hoe verkeerd ons altyd oor gewig in die huis gepraat het. Ons probeer nou daaraan werk om vir haar

positiewe boodskappe oor haarself en haar lyf te gee. Ons almal in die huis eet gesond en praat nie oor gewig en dies meer nie. Ons hoop maar ons doen iewers iets reg.”

Sinette gee dié raad: “Wees verantwoordelik in jou keuse van jou kind se kos. As sy oorgewig is, lê die probleem moontlik by die ouer en nie die kind nie. Neem dit in ag as jou kind tot oorgewig geneig is. Eet self so gesond en oefen soos wat jy graag wil hê jou kind moet doen. Moedig 'n aktiewe lewenstyl aan – dit dra tot 'n positiewe liggaamsbeeld by. Laat jou kind self besluite oor kos maak en maak seker daar is genoeg gesonde peuselhappies in die huis.

“Maak seker jou kind weet dis normaal om gewig aan te sit en vermy negatiewe stellings oor kos, gewig, liggaamsgrootte en -vorms.”

KENNERS

- **Mari Fraser** marifraseredpsych.weebly.com, 082 387 5445 mari.fraser@absamail.co.za
- **Sinette van Rooy Booyen** sinettevanrooy@yahoo.com of 031 202 7960
- **Wietske Boon** www.childtherapist.co.za wietske@childtherapist.co.za