

# COACH

## Ergenler İçin Vücut Algısı ve Sağlıklı Yeme Alışkanlıkları

Ergenlik fiziksel, duygusal ve sosyal büyük değişimlerin olduğu önemli bir gelişimsel süreçtir. Bu değişimler birbirlerini etkileyen bir mekanizma şeklinde gerçekleşir. Mesela ergen fiziksel görünümünden memnun değilse bu onu duygusal olarak olumsuz etkileyecektir ve arkadaşlık ilişkileri de duygusal durumundan etkilendiğinden sosyal anlamda sorunlar yaşayabilecektir.

Ergenlik kendi başına bir gencin bedenindeki hızlı gelişime ayak uydurmaya çalıştığı ve genellikle kendi bedeniyle barışık olmadığı ve nasıl görüldüğü ile ilgili kaygıların yoğun olduğu dönemdir. Bu bültenimizde özellikle fiziksel olarak bu hızlı değişimden, vücut algısından ve sağlıklı yeme alışkanlıklarından bahsedeceğiz.



### VÜCUT ALGISI

Vücut algısı kişinin dış görünüşü ile kişisel ve kültürel algılarının birleşiminden oluşan; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenen bütündür (Borzekowski ve diğerleri, 2005). Dolayısıyla ergen vücut algısını ailesinden, akranlarından, medyadan, rol modellerinden ve içerisinde bulunduğu toplum ve dönemle etkileşimiyle oluşturur. Medya ve toplum tarafından sunulan ideal erkek ve ideal kadın tanımları (sıfır beden kadınlar, kaslı erkekler gibi) ergenler üzerinde bir baskı oluşturmaktadır. Genel kanı ergenlik dönemindeki kızların vücutlarından memnun olmadığı yönündeyken, yapılan araştırmalar erkek çocukların da fiziksel görünüşleriyle ilgili mutlu olmadıkları sonucunu ortaya koymuştur (Neumark-Sztainer ve diğerleri, 2002).

1

Çocuğum vücudu hakkında ne düşünüyor?

2

Aile olarak vücut algısı ile ilgili neler konuşuyoruz?

3

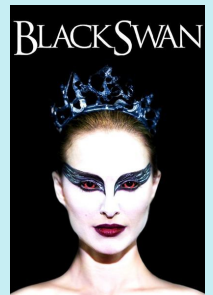
Medyadan ve arkadaşlarından hangi mesajları alıyor?

Gounelle



Ayın Kitabı :

Tanrı Daima  
Tebdil-i Kıyafet  
Gezer  
Laurent  
Gounelle



Ayın Filmi :

Siyah Kuğu  
Darren  
Aronofsky

**Not: Yetişkinlerin izlemesi için uygundur +15**

Ailelerin vücut algısı ile ilgili etkileri ergenler üzerinde oldukça fazladır. Özellikle ergenlerin kilo kontrolü ve kiloları hakkında kaygılanmaları ile ilgili ailelerin rolü oldukça belirgindir. Ergenlere kiloları, yeme düzenleri, görünüşleri ile ilgili verilen negatif geribildirimler düşük özgüven ile de ilişkilendirilmektedir (Taylor et al., 2006). Görünüş ile ilgili gerek aileden gerekse akranlardan gelen eleştiriler, yeme bozukluklarının oluşmasında önemli bir etken olarak görülmektedir.

Medya, sosyal medya ve internet ergenlik döneminde bazı durumlarda onlar için çok önemli olan yaşlılarından bile daha etkili olabilmekte ve vücut algısını değiştirebilmektedir. Ergenler genellikle medyada gördükleri imajlar ile kendi vücutlarını karşılaştırmakta ve aradaki fark oranında kaygıları artmaktadır. Toplum ve medya tarafından sunulan ideal vücut imajı ile ergenlerin gerçekte sahip oldukları vücut oranları arasındaki fark giderek açılmıştır. Örneğin eskiden mankenler ortalama kadın ağırlığından %8 daha hafifken, artık günümüzde %23 kadar daha hafiftir (Kilbourne, 1999). Bu fark ortalama kadının şişmanlamasından değil, mankenlerin daha da zayıflaması, sıfır beden olarak adlandırılan yoğun yeme kontrolü ve ağır egzersizler sonucu oluşmaktadır.



Vücut algısının bu kadar önemli olmasının sebebi, dışsal olarak kabul edilen güzellik algısı ile ergenin kendi vücudunu kıyaslaması ve bunun sonucu ortaya çıkan;

- Kilo almayı önleme yaklaşımları olarak anoreksiya ve bulimia yeme bozuklukları,
- Vücut algısının sorunlu algılanması ile ilişkilendirilen obezite,
- Vücudunu sürekli değiştirme isteği ile estetik cerrahi bağımlılıkları,
- Metabolizmalarını olumsuz etkileyecek diyet hapları, erkeklerde kas geliştirici yapay kimyasalların (örn. anabolik steroid) kullanımı gibi fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyecek yollardır (Neumark-Sztainer et al.,2006).

## Medya Eğitimi

Ergenler üzerinde bu kadar önemli etkisi olan medyayı sorumlu bir şekilde kullanmaları için aile olarak çocuklarımıza bir medya eğitimi verebiliriz. Basılı, görüntülü, sosyal medya artık hayatımızın vazgeçilmez parçalarıdır. Çocuklarımızın kendilerini korumaları ve zarar görmemeleri için, medyayı doğru şekilde kullanmaları amacıyla onlara destek olabilir ve şu mesajları verebiliriz:

- Medya politik, sosyal ve ekonomik sebeplerle sunulur,
- Her medya bir sebepten dolayı oluşturulur,
- Medya ideolojik ve değer mesajları taşır,
- Medya kültür inşa eder,
- Her medya türü kendi dilini ve tekniklerini kullanır,
- Her birey medyayı farklı şekilde deneyimler.



Bu ana başlıklar altında çocuklarımıza medyanın bina edilmişliği ve kurgulanmışlığı gerçeğini aktarmamız verebileceğimiz en önemli mesajdır. Evdeyken ergenlerle medya eğitimi pratiği yapılabilir. Birlikte izlenen, takip edilen medya eleştirel düşünce ile tartışılabilir. Mesajlar, resimler, imajlar yeniden oluşturulabilir, farklı bir gözle bakılabilir. Ergenlerin aynı zamanda sağlıklı bir medya ortamına da ihtiyaçları vardır. Sizin takip ettiğiniz, ergenler için uygun, öğretici, eğlenceli medya içerikleri önerilebilir.

Vücut algısı, görüldüğü üzere yeme bozuklukları, kısıtlamalar veya aşırı beslenme gibi sağlıksız yeme alışkanlıklarına sebep olmaktadır. Koç Ortaokulu Rehberlik Servisi olarak Şubat ayı içinde tüm öğrencilerimize yönelik “Beslenmede Bilinçli Tercihler” konulu seminer için Klinik ve Sporcu Beslenmesi Uzmanı Raysa Büyükbahar Uzunyol okulumuza davet edildi. Çocuklarımızın öğrendiklerini hayata geçirmelerine sizler destek olabilirsiniz. İşte Raysa Hanım’ın bazı önerileri:

- Mısır gevreği, granola bar gibi paketli, işlenmiş yiyecekler yerine “gerçek” yiyecekler daha sık tercih edilmelidir.
- İşlenmiş şekerin fazla tüketimi ruh halinde dalgalanmalara neden olur. Böylece karbonhidrat tüketimi arzusu ve bağımlılık riski artar. Aynı zamanda, işlenmiş gıdaların devamlı tüketimi obezite, şeker hastalığı, kalp hastalıkları gibi kronik rahatsızlık risklerini artırırken bağışıklık sistemini de güçsüzleştirir.
- Bir paketi elimize aldığımızda ilk önce *içindekiler listesine* bakılmalıdır. İçindekiler listesini okunduğunda evlerimizde bulunmayan kimyasal maddeler ile karşılaşılırsa alternatif bir ürüne yönelmek faydalıdır.
- Mümkün olduğu kadar mevsiminde ve organik sebze ve meyveler tercih edilmelidir.
- Kinoa, bulgur, karabuğday gibi tam tahıl ürünlerini daha sık; pilav, makarna ve beyaz ekmek gibi basit karbonhidrat kaynağı olan yiyecekleri daha az sıklıkla tüketmek gerekir.
- Proteinli ve meyveli süt ürünleri yerine sade süt ürünleri daha sık tercih edilmelidir.
- Haftada en az 2 defa mevsim deniz balıkları pişirilmelidir.
- Salam, hindi füme gibi nitrit / nitrat içeren işlenmiş etler mümkün olduğu kadar beslenmede limitlenmelidir.
- Tavuk ve yumurtanın organik olanları kuruyemişlerin ise çiğ olanları tercih edilmelidir.
- Akşam yemeğinde tüm aile bireyleri tabağını tabak modeline göre doldurmaya özen göstermelidir.
- Aileler çocuklarının hangi yiyecekte ne kadar yiyeceklerine karar vermelerine izin vermelidirler.
- Sağlıklı ara öğün için karbonhidrat ve proteini birlikte tüketmek tokluk süresini uzatır. Örneğin, yoğurt ve meyve, enerji topu ve fındık gibi.

### Kaynakça:

1. Borzekowski DL, Bayer AM. Body image and media use among adolescents. *Adolesc Med Clin*. 2005;16(2):289–313
2. Kilbourne J. *Deadly Persuasion: Why Women and Girls Must Fight the Addictive Power of Advertising*. New York, NY: Free Press; 1999
3. Neumark-Sztainer D, Paxton SJ, Hannan PJ, Haines J, Story M. Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *J Adolesc Health*. 2006;39(2):244–251
4. Taylor CB, Bryson S, Celio Doyle AA, et al. The adverse effect of negative comments about weight and shape from family and siblings on women at high risk for eating disorders. *Pediatrics*. 2006;118(2):731–738