

Mijn leven  Jouw leven

ZELFBEELD

en

ZELFVERTROUWEN



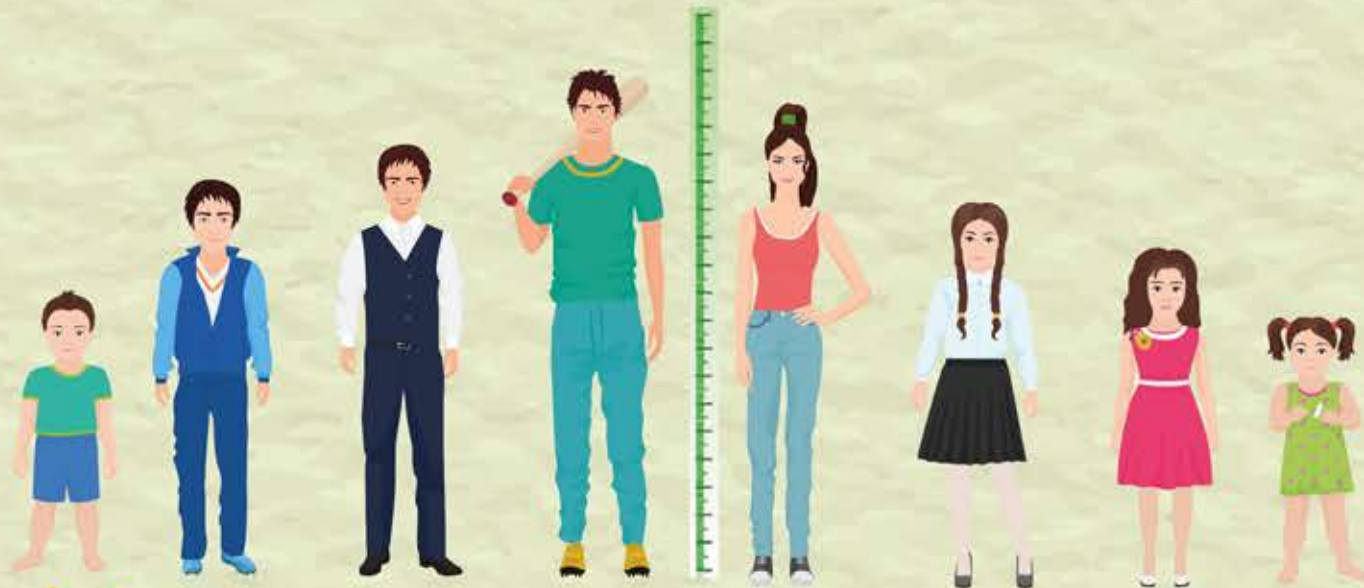
LICHAAMSBEELD

Het beeld dat je van je lichaam hebt is belangrijk voor je zelfbeeld. Tijdens de puberteit verandert je lichaam. Dat kan van invloed zijn op je gevoel van eigenwaarde.

Je lichaam verandert

In de puberteit, ongeveer tussen je 10e en 18e jaar, verander je van een kind in een volwassene. **Hormonen** zorgen ervoor dat je lichaam verandert. Zowel meisjes als jongens krijgen meer haar op hun lichaam. Meisjes krijgen borsten en bredere heupen; jongens

krijgen een zwaardere stem, bredere schouders en worden gespierder. Die lichamelijke veranderingen nemen een aantal jaren in beslag en zijn volkomen normaal. Maar iedereen ontwikkelt zich anders.



Een perfect uiterlijk

Wanneer je zo snel groeit en verandert, wil je jezelf nogal eens vergelijken met anderen. Niet alleen met vrienden of vriendinnen, maar ook met beroemdheden op internet, tv en in tijdschriften: zangers, acteurs, vloggers en modellen. Daardoor kunnen meisjes denken dat zij er ook zo uit moeten zien, met een perfecte huid en glanzende haren. En jongens kunnen denken dat ze lang, sterk en sportief moeten zijn. We worden overladen met beelden van 'ideale' mensen. Het is dan ook niet zo gek dat je gaat denken dat dát de norm is en dat je **minderwaardig** bent wanneer jij er niet zo uitziet.

De invloed van familie

Is jouw vader, moeder, broer of zus voortdurend aan het diëten? Klaagt iemand in jouw familie steeds over zijn of haar lichaam? Hierdoor kun jij óók negatiever over je eigen lichaam gaan denken en een negatief **lichaamsbeeld** ontwikkelen. Herken je dat? Bespreek het dan. Vertel dat jij je door dat gedrag zorgen maakt over je eigen lichaam. Misschien hebben ze niet eens in de gaten dat ze zo **geobsedeerd** zijn door hun uiterlijk!

PRAAT EROVER!

Waarom zijn wij tegenwoordig zo geobsedeerd door ons lichaam, denk je?

Het is de schuld van de fotomodellen en filmsterren. Die zien er altijd perfect uit. Daardoor gaan wij ons dik en lelijk voelen.

Het is niet hun schuld, maar onze eigen schuld. Want wij vergelijken onszelf steeds met hen. Maar zij hebben visagisten en stylisten die ervoor zorgen dat ze er zo perfect uitzien.

EEN GEZOND LICHAAMSBEELD

Als je lekker in je vel zit, ben je gelukkiger en krijg je meer zelfvertrouwen.

Lekker fit!

Een gezond lichaamsbeeld betekent dat je positief over je eigen lichaam denkt. Dat begint ermee dat je inziet dat je een geweldig lijf hebt dat je goed moet onderhouden. Ga daarom regelmatig sporten. Kies iets wat je leuk vindt: zwemmen, dansen of freerunnen. En eet gezond en gevarieerd. Want de juiste

voeding geeft energie en zorgt dat je lichaam goed werkt. Eet niet te veel suiker en vet, maar wel bijvoorbeeld vaker groenten en twee stuks fruit per dag. Maak je je zorgen over je gewicht? Praat erover met je ouders of ga naar de huisarts. Zij kunnen je advies geven over hoe je een gezonder gewicht kunt bereiken.

Wees trots

Maak je je druk over iets wat je niet kunt veranderen, bijvoorbeeld je lengte? Dat is echt verspilling van tijd en energie. Probeer trots te zijn op hoe sterk en gezond je lichaam is. Als je veel tijd besteedt aan je computer, tablet of mobieltje, of als je veel tv kijkt, probeer dat dan te minderen. Doe liever iets actiefs. Ga wandelen, joggen, zwemmen of ergens op een pleintje voetballen of basketballen. Het zal je verbazen hoe goed je je na afloop voelt!

Slaap is heel belangrijk om je gezond en fit te voelen. Je hebt zo'n 10 tot 11 uur slaap per nacht nodig.

Eetproblemen



Een negatief lichaamsbeeld kan leiden tot eetstoornissen, zoals anorexia of boulimia.

Denk je dat je zoiets hebt, praat er dan over met een volwassene die je vertrouwt of bel of chat met de Kindertelefoon (zie bladzijde 31). Je hoeft je niet te schamen, niemand zal je veroordelen. Bedenk dat een eetprobleem slecht voor je gezondheid is.

ZELFBEELD en ZELFVERTROUWEN

Als je een negatief zelfbeeld hebt, of weinig zelfvertrouwen, denk je dat iedereen beter, knapper, slimmer of leuker is dan jij. Onzin natuurlijk! Maar hoe kom je van dat idee af? In dit boek lees je waar die negatieve gevoelens vandaan komen. Je krijgt tips om sterker te staan en positief naar jezelf te kijken.

De serie *Mijn leven, jouw leven* bespreekt op een inlevende en positieve manier onderwerpen als zelfvertrouwen, faalangst, homoseksualiteit en omgaan met problemen thuis, vooroordelen en discriminatie. De vragen in de rubriek *Praat erover!* nodigen uit tot een gesprek. Elk boek bevat praktische tips om met lastige situaties om te gaan.

corona



9 789463 414470

www.schoolsupport.nl

Boeken in deze serie:



978-94-6341-447-0



978-94-6341-379-4



978-94-6341-445-6



978-94-6341-380-0



978-94-6341-378-7



978-94-6341-446-3