

Giúp con bạn DỪNG CẢM chống lại những lời trêu chọc về ngoại hình

Giảm bớt những lời bình phẩm chọc ghẹo và tiêu cực về ngoại hình là điều quan trọng để có được hình ảnh cơ thể tích cực.

Bị chọc ghẹo về ngoại hình có thể khiến trẻ không thích cơ thể hoặc ngoại hình của chúng, và những suy nghĩ này có thể tồn tại suốt cuộc đời của chúng. Bị chọc ghẹo, hoặc nghe những người khác bị trêu chọc, cũng có thể ảnh hưởng cách trẻ nghĩ về cơ thể của những đứa trẻ khác và cách chúng cư xử với những đứa trẻ đó. Butterfly Body Bright có cách tiếp cận không khoan nhượng đối với việc chọc ghẹo về ngoại hình ở nhà, trường học, nơi tập thể thao hoặc bất kỳ nơi nào khác.

Chọc ghẹo về ngoại hình có thể như gọi một người là 'ú nu', 'thùng phuy', 'lùn', 'gầy nhỏ' hay nói ai đó có 'bụng bự', 'tai to', 'quá cao hoặc quá nhỏ'.

Bị chọc ghẹo về ngoại hình có thể dẫn đến:

- sự bất mãn về cơ thể
- lo lắng về ngoại hình
- cô lập xã hội
- chứng rối loạn chuyển hóa cơ thể
- các chứng rối loạn ăn uống.

Việc trêu chọc về ngoại hình không phải lúc nào cũng là bắt nạt hoặc quấy rối lặp đi lặp lại.

Những lời bình phẩm tiêu cực (tức là, ngay cả từ những người thân yêu trong gia đình) hoặc đùa cợt về ngoại hình của một đứa trẻ có thể làm tổn thương hình ảnh cơ thể của chúng.

Những gợi ý để giúp con của bạn DỪNG CẢM Thử Trách

- ✓ Không khoan nhượng đối với việc chọc ghẹo về cơ thể ở nhà.
- ✓ Phê phán những người bình phẩm tiêu cực về ngoại hình
- ✓ Thử thách suy nghĩ của riêng bạn về ngoại hình và kích cỡ của cơ thể.
- ✓ Giúp con bạn hiểu rằng mọi cơ thể đều đáng quý, xứng đáng được tôn trọng và không nên bị trêu chọc.
- ✓ Khuyến khích con bạn nói về cảm giác của chúng khi bị trêu chọc hoặc những lời bình phẩm tiêu cực. Chấp nhận tất cả những phản hồi.
- ✓ Ngăn không cho con bạn chọc ghẹo người khác về ngoại hình của họ.
- ✓ Nói chuyện với trường học nếu con bạn bị chọc ghẹo hoặc bắt nạt về ngoại hình của chúng.
- ✓ Lắng nghe và ghi nhận cảm giác của con bạn nếu chúng bị trêu chọc.

Hãy tích cực và bình tĩnh:

'Ba/mẹ rất tiếc rằng chuyện đó đã xảy ra. Việc ấy khiến con cảm thấy thế nào?'

'Hành vi đó và những gì con kể lại, là không đúng. Những lời bình phẩm đó mới có vấn đề chứ không phải là cơ thể của con đâu.'

- ✗ Dùng biệt hiệu liên quan đến ngoại hình tại nhà.
- ✗ Nếu con bạn đang trêu chọc ai đó, đừng nói với người mà con bạn đang chọc nên 'cứng rắn' hoặc là họ 'quá nhạy cảm.'
- ✗ Nói những điều xấu về cơ thể hoặc ngoại hình của bạn trước mặt bạn trẻ.
- ✗ Nói một cách tiêu cực về cơ thể hoặc ngoại hình của những đứa trẻ khác, bạn bè, người lạ, những người trên phương tiện truyền thông hoặc sách.
- ✗ Nói một loại cơ thể (dạng, kích thước, hoặc hình dạng) là tốt hơn loại khác.
- ✗ Cười vào những trò đùa hoặc bình phẩm về ngoại hình của ai đó.
- ✗ Khuyến khích con bạn thay đổi diện mạo để chúng không bị trêu chọc.

'Chúng ta có thể làm gì để giúp con cảm thấy đỡ hơn?' (Lưu ý: Tránh dùng thức ăn để xoa dịu)

*'Việc chọc ghẹo về ngoại hình của người khác là không đúng.
Cơ thể của một người không phải để đùa cợt.'*

An ủi một đứa trẻ bị trêu chọc:

1. Khi con bạn kể cho bạn chuyện gì đã xảy ra, hãy lắng nghe, đừng phán xét. Sau đó cảm ơn con vì đã kể cho bạn.
2. Hít thở sâu trước khi phản hồi.
3. Giải thích rằng những lời bình phẩm đó mới là vấn đề chứ không phải là cơ thể của con. Ví dụ:
 - ✓ "Con không đáng để bị chọc ghẹo. Đó không phải là lỗi của con"
 - ✓ "Nói/làm việc đó là một điều nhỏ mọn"
4. Đừng chỉ nói những lời bình phẩm đó là không đúng. Ví dụ:
 - × "Con không béo! Con chỉ khỏe mạnh thôi mà"
 - × "Con thật xinh đẹp"
 - × "Con xinh hơn/gầy hơn/tốt hơn..."
5. Cùng con tạo ra một chiến lược an toàn để ứng phó nếu chuyện đó xảy ra lần nữa. Ví dụ:
 - ✓ Yêu cầu người đó chấm dứt
 - ✓ Đi chỗ khác
 - ✓ Nói với một người lớn tin cậy gần đó (ví dụ: thầy/cô giáo)
6. Cùng con tạo ra một chiến lược tích cực để quản lý cảm xúc của mình (ví dụ: ôm ấp, âm nhạc, nghệ thuật/thủ công, đi dạo bộ, đến công viên (NHƯNG tránh cho con thức ăn để làm con vui).