

Giúp con bạn BIẾT ƠN cơ thể của mình

Xây dựng một hình ảnh cơ thể tích cực cho trẻ là điều rất quan trọng.

Hình ảnh cơ thể có thể thay đổi từ **thỏa mãn** (tức là hình ảnh cơ thể tích cực hoặc cảm giác tự tin, hoặc chấp nhận cơ thể của bạn) đến **bất mãn** (tức là hình ảnh cơ thể tiêu cực hoặc thiếu tự tin, xấu hổ hoặc đau khổ vì điều đó).

Suy nghĩ tích cực về hình ảnh cơ thể liên quan đến:

- sức khỏe tâm thần tốt (tức là, lòng tự trọng tốt, chấp nhận bản thân tốt)
- sức khỏe thể chất tốt (tức là, có khả năng tham gia vào những hoạt động nâng cao sức khỏe chẳng hạn như ăn uống lành mạnh và thích vận động)
- an sinh xã hội tốt (tức là, thích bạn bè đồng trang lứa và thời gian đi học).

Hình ảnh cơ thể tiêu cực liên quan đến việc trải nghiệm:

- các vấn đề xã hội
- trầm cảm
- lòng tự trọng thấp
- ít hoạt động thể chất
- ăn uống thất thường
- các vấn đề về cân nặng
- các chứng rối loạn ăn uống.

Hình ảnh cơ thể là gì?

Đó là cách mà một người suy nghĩ và cảm nhận về cơ thể vật lý của mình, gồm có kích cỡ, hình dáng, thể trọng, chiều cao, làn da, hoặc bất kỳ khía cạnh ngoại hình nào.

Nhiều yếu tố ảnh hưởng đến hình ảnh cơ thể.

Ai cũng xứng đáng cảm thấy được chấp nhận và **CÓ** suy nghĩ tích cực đối với cơ thể của mình.

Tuổi thơ ấu là thời gian rất quan trọng để phát triển hình ảnh cơ thể. Với sự giúp đỡ của bạn, con bạn có thể hiểu rằng cân nặng và ngoại hình không dùng để đánh giá hoặc xác định giá trị của chúng. Thúc đẩy lòng biết ơn, sự tự tin và chấp nhận cơ thể từ sớm có thể thiết lập một mối quan hệ tích cực lâu dài với cơ thể của chúng và tránh một số vấn đề mà chúng tôi đã liệt kê ở trên.

Những gợi ý để giúp có được hình ảnh cơ thể tích cực

Thử

- ✓ Tập trung vào những gì cơ thể có thể làm thay vì bề ngoài của chúng. Tất cả các cơ thể đều tốt.
- ✓ Nói chuyện một cách tử tế về cơ thể của bạn và của người khác.
- ✓ Dạy cho con biết tử tế với bản thân và cơ thể của mình thông qua lòng trắc ẩn và việc tự chăm sóc mình.
- ✓ Đưa ra lời khen về những điều không liên quan đến cơ thể như năng lượng, đam mê, hứng thú, sáng tạo, và nỗ lực.
- ✓ Hãy nhớ rằng việc cơ thể thay đổi dần dần trong cuộc đời chúng ta là điều bình thường và tự nhiên.
- ✓ Nhận bắt những thay đổi khi con đến tuổi dậy thì. Trấn an con rằng những thay đổi về hình dáng và trọng lượng cơ thể là tự nhiên và điều này xảy ra theo những cách khác nhau vào những thời điểm khác nhau. Nếu bạn nắm bắt được những thay đổi, điều đó

Tránh

- ✗ So sánh cơ thể của bạn hoặc của con bạn với cơ thể của người khác (ở ngoài đời hoặc trên truyền thông) – so sánh cơ thể dẫn đến sự bất mãn về cơ thể.
- ✗ Chỉ trích thể trọng, hình dạng cơ thể và ngoại hình của người khác (bao gồm cả quần áo / kiểu tóc, v.v.)
- ✗ Tham gia vào việc ăn kiêng hà khắc hoặc tập thể dục quá độ.
- ✗ Nói một loại cơ thể (dạng, kích thước, hoặc hình dạng) là tốt hơn loại khác.
- ✗ Đề cao tầm quan trọng của ngoại hình bằng cách thường xuyên đưa ra bình phẩm và khen ngợi về ngoại hình.
- ✗ Phán xét giá trị của ai đó qua ngoại hình của họ.

có thể giúp con bạn làm được như vậy.

- ✓ Vận động cơ thể vì sức khỏe và an sinh - thay vì để giảm cân.
- ✓ Tìm những cách để biết ơn cơ thể của bạn, những gì nó đã và có thể làm.
- ✓ Tìm hỗ trợ cho bất kỳ vấn đề nào về hình ảnh cơ thể hoặc vấn đề ăn uống của con bạn.

Làm thế nào để trở thành một hình mẫu tích cực về cơ thể?

- Kiểm tra niềm tin và thái độ của chính bạn về thể trọng, kích thước, ngoại hình và sức khỏe. Chúng có đang tác động tiêu cực đến bạn không?
- Hỏi xem ai và những kinh nghiệm nào đã ảnh hưởng đến mối quan hệ của bạn với việc ăn uống, tập thể dục và cơ thể của bạn?
- Thách thức mọi thành kiến về cân nặng và ngoại hình của cá nhân (có thêm gợi ý trong [tờ gợi ý ĐỘC QUYỀN](#) của chúng tôi).
- Tránh nói một cách tiêu cực hoặc xấu hổ về cơ thể, ngoại hình của chính bạn hoặc các loại thực phẩm bạn ăn.
- Hãy thử đối xử tốt với bản thân và cơ thể của bạn bằng cách thực hành lòng từ bi và tự chăm sóc bản thân theo những cách phù hợp với bạn.
- Tôn vinh những điều tuyệt vời mà cơ thể bạn có thể làm được.
- Chấp nhận mọi hình dạng và kích cỡ của cơ thể.
- Hãy tìm trợ giúp cho hình ảnh cơ thể hoặc các vấn đề ăn uống của chính bạn. Không bao giờ là trễ để tìm sự hỗ trợ.