

Giúp con bạn được HÒA HỢP với tất cả cơ thể và tránh sự kỳ thị về trọng lượng.

Vai trò của việc kỳ thị trọng lượng cơ thể đối với việc định hướng hình ảnh cơ thể của trẻ em

Kỳ thị về trọng lượng là những thái độ và niềm tin về người khác dựa vào cơ thể/ngoại hình của họ. Nó thường thể hiện dưới dạng thái độ, thành kiến hoặc định kiến khuôn mẫu về trọng lượng, kích cỡ hoặc hình dạng của một người.

Cân nặng và thái độ về cơ thể phát triển sớm và bị ảnh hưởng bởi gia đình, bạn bè, giáo viên, huấn luyện viên thể thao và các phương tiện truyền thông. Ở trẻ em, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng sự kỳ thị về cân nặng thể hiện ở thái độ tích cực về những người có thân hình gầy (ví dụ: họ tốt bụng, thông minh và nổi tiếng) và thái độ tiêu cực về những người có thân hình to lớn (ví dụ: họ xấu tính, đần độn và không được ưa chuộng).

Cha mẹ đóng một vai trò quan trọng khi ảnh hưởng đến thái độ, niềm tin và giá trị về cân nặng và bề ngoài của trẻ.

Tin tốt là việc khuyến khích và làm gương về sự hòa nhập và chấp nhận TẤT CẢ cơ thể có thể giúp giảm kỳ thị về cân nặng, sự trêu chọc và loại trừ ngoại hình, đồng thời cải thiện hình ảnh cơ thể.

Hai cách mà việc kỳ thị về cân nặng có thể ảnh hưởng đến sự bất mãn về cơ thể:

1. Nó có thể ảnh hưởng cách trẻ em đối xử với những người khác bằng việc gia tăng sự kỳ thị, biến người khác thành nạn nhân và bắt nạt, đặc biệt là đối với trẻ em có cơ thể to lớn.
2. Nội hóa thái độ tiêu cực về cân nặng có thể khiến trẻ tự đánh giá cơ thể của mình một cách khắt khe hơn. Điều này có thể làm tăng sự bất mãn đối với cơ thể và những thói quen ăn uống có hại (ví dụ, kiêng khem, ăn uống vô độ), và góp phần làm cho sự an sinh về mặt xã hội và cảm xúc kém hơn.

Những gợi ý để giảm sự kỳ thị về trọng lượng

Thử

- ✓ Kiểm tra thái độ và thành kiến cân nặng của chính bạn. Hãy tự hỏi ai và điều gì đã ảnh hưởng đến những điều đó.
- ✓ Đóng vai trò làm gương về thái độ tích cực / trung lập đối với các hình dạng và kích thước cơ thể khác nhau. Công bằng và tử tế với tất cả mọi người có hình dạng và kích cỡ cơ thể khác nhau.
- ✓ Khuyến khích gia đình bạn tôn vinh và chấp nhận các hình dạng, kích thước và ngoại hình khác nhau của cơ thể.
- ✓ Ủng hộ quan niệm sự khác biệt là điều khiến mỗi người trở nên đặc biệt và thú vị.
- ✓ Khuyến khích trẻ xem **TẤT CẢ** cơ thể đều có giá trị và đáng được tôn trọng.
- ✓ Không khoan nhượng với những lời bình phẩm, trêu chọc và bắt nạt về cân nặng hoặc ngoại hình. (Có thêm gợi ý trong tờ Gợi ý về DỪNG CẢM của chúng tôi).
- ✓ Không sử dụng từ "béo" như một thuật ngữ xúc phạm, ác ý hoặc xấu hổ.
- ✓ Nhắc nhở con bạn về cơ thể và ngoại hình của chúng là một khía cạnh tạo nên con người chúng. Đó không chỉ là một cơ thể!

Tránh

- ✗ Sử dụng cân nặng hoặc chỉ số BMI của trẻ làm thước đo sức khỏe duy nhất của trẻ.
- ✗ Đưa ra những lời bình phẩm tiêu cực về những người có cơ thể to lớn (ví dụ, họ không khỏe mạnh, nên giảm cân, ăn nhiều hơn, hoặc tập thể dục thêm).
- ✗ Phán xét về cơ thể của một người hoặc cho rằng kích thước của họ là kết quả của thói quen lối sống (tức là ăn một số thực phẩm nhất định hoặc không vận động).
- ✗ Tôn vinh hoặc ủng hộ kiểu thân hình lý tưởng hoặc đề nghị một kiểu thân hình tốt đẹp hơn (ví dụ: gầy / cơ bắp).
- ✗ Đưa ra những lời bình phẩm tiêu cực về kích cỡ, hình dạng hoặc trọng lượng cơ thể của bạn.
- ✗ Chỉ trích cân nặng hoặc hình dạng của bạn hoặc của người khác trong những bức ảnh. Thay vào đó hãy hít thở và nói gì đó tử tế.
- ✗ Đề nghị rằng loại cơ thể của con bạn phù hợp với hoạt động này hơn hoạt động khác. Tìm câu lạc bộ hoặc nhóm đối xử bình đẳng với mọi cơ thể.
- ✗ Thảo luận sự kỳ thị về cân nặng với trẻ - chỉ ra điều đó có thể làm tăng thêm sự kỳ thị về cân nặng.

- ✓ Tìm hiểu về Tư duy về Sức khỏe chứ không phải là cân nặng (Tức là cơ thể khỏe mạnh có nhiều hình dạng và kích cỡ.)
- ✓ Nhắc con rằng cơ thể lớn lên, phát triển và thay đổi một cách tự nhiên, và điều đó không sao cả. Cơ thể được hình thành bởi nhiều yếu tố di truyền và lối sống.
- ✗ Dùng từ ngữ để ủng hộ quan niệm một kích cỡ cơ thể là đúng/sai (ví dụ, nhẹ cân, nặng cân hoặc béo phì).

Cần làm gì nếu bạn lo lắng về con mình?

- Nếu bạn lo lắng về sự phát triển thể chất của con mình, hãy nói chuyện với Bác sĩ gia đình/GP - lý tưởng là một người không chú trọng vào cân nặng hoặc Chỉ số Khối cơ thể (BMI - Body Mass Index). Bởi vì trẻ em tăng trưởng và phát triển khác nhau, thang đo và biểu đồ BMI không phải là cách tốt nhất để xác định mức độ khỏe mạnh của con bạn.
- Đừng cho con bạn vào chế độ ăn kiêng hạn chế. Những điều này có hại và có thể làm tăng sự bất mãn đối với cơ thể, ăn uống không điều độ và có khả năng mắc chứng rối loạn ăn uống.
- Cho **TẤT CẢ** trẻ em (và cùng với cả gia đình), bất kể hình dạng hay kích thước, tham gia các hoạt động thể chất vui vẻ, vui tươi và thúc đẩy các hành vi ăn uống tích cực.
- Hãy đọc những tờ gợi ý VUI VẼ và THẤU ĐÁO của chúng tôi hoặc tìm ở phần tài liệu Lo lắng về một Đứa trẻ của chúng tôi.