

Làm Thế Nào Để Giúp Trẻ Cảm Thấy Tự Tin Về Cơ Thể

Hình ảnh cơ thể là cách chúng ta **cảm nhận** về ngoại hình của mình. Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận về cơ thể - như những gì chúng ta nghĩ, những gì người khác nói và những gì chúng ta thấy trên TV hoặc điện thoại.

**Điều Gì Có Thể Làm Tổn Thương Hình Ảnh Cơ Thể Của Trẻ?*



1. **Những Bình Luận Tiêu Cực:** Khi người khác chế giễu hoặc trêu chọc về ngoại hình của ai đó.
2. **So Sánh Cơ Thể:** Khi người lớn hoặc trẻ em so sánh ngoại hình của những người khác nhau.

Những Điều Phụ Huynh Có Thể Làm Để Giúp Đỡ

Chú Ý Lời Nói

1. Tránh nói những điều tiêu cực về ngoại hình của bản thân hoặc người khác. Nếu bạn phát hiện mình làm điều này, hãy thay đổi thành điều tích cực. Ví dụ: Thay vì nói "Tôi cần quần jean mới vì tôi tăng cân," hãy nói "Tôi vui vì cơ thể tôi khỏe mạnh và tràn đầy sức sống."

Tôn Vinh Sự Khác Biệt Của Chúng Ta

2. Giải thích rằng cơ thể có nhiều hình dáng, kích cỡ và màu sắc khác nhau, và chúng được định sẵn sẽ thay đổi theo thời gian.
 - Nhắc nhở trẻ rằng chúng được yêu thương như chính con người của chúng - chúng thuộc về nơi này vì chúng là duy nhất.

Tập Trung Vào Chức Năng

3. Cơ thể chúng ta thật tuyệt vời! Hãy nói về những gì cơ thể có thể **làm** thay vì ngoại hình của nó.
 - Cơ thể giúp chúng ta làm nhiều việc: chạy, nhảy, chơi đùa, tương tác với người khác.
 - Cơ thể điều chỉnh nhiệt độ, tiêu hóa thức ăn và chữa lành khi chúng ta bị ốm hoặc bị đứt tay.
 - Chúng ta có thể nhìn, nghe, ngửi và nếm - tất cả nhờ vào cơ thể của chúng ta!

Khuyến Khích Trẻ Tử Tế Với Chính Mình

4. Ai cũng mắc lỗi, gặp thử thách -- chúng ta có thể chọn đối xử tàn nhẫn hoặc tử tế với chính mình. Hãy khuyến khích trẻ chọn sự tử tế với bản thân.
 - Khuyến khích trẻ tử tế và bao dung hơn với chính mình có tác động tích cực đến hình ảnh cơ thể và sức khỏe tinh thần.

Chọn Những Tấm Gương Tốt

5. Xem những chương trình tập trung vào việc mọi người làm gì, không phải ngoại hình của họ.
 - Đối với trẻ lớn hơn, khuyến khích chúng theo dõi các tài khoản mạng xã hội thể hiện nhiều loại hình dáng cơ thể khác nhau.
 - Giúp trẻ tìm kiếm nội dung về sở thích, kỹ năng và điều thú vị thay vì nội dung dựa trên ngoại hình.