

Yểm Trợ An Sinh Tâm Thần của Con Quý Vị: Hình Ảnh Cơ Thể

Supporting your Child's Mental Wellness: Body Image

Trong những năm qua, càng ngày càng có nhiều trẻ em và thanh thiếu niên có các dấu hiệu bị rối loạn ăn uống và không hài lòng về cơ thể¹.

¹(Phương Tiên Phát Triển Thanh Thiếu Niên, 2023)

Trẻ em thuộc mọi giới tính đều bị ảnh hưởng vì lo ngại về hình ảnh cơ thể của mình.

Điều gì ảnh hưởng đến hình ảnh cơ thể của trẻ?

Tất cả chúng ta ai cũng có quan điểm riêng về hình ảnh cơ thể và các chọn lựa thực phẩm vì các ý tưởng truyền thông đến chúng ta trong suốt cuộc đời. Cha mẹ và người chăm sóc giữ một vai trò quan trọng trong việc xây dựng một môi trường cho trẻ em và thanh thiếu niên cảm thấy tự tin và được giao quyền².

Quý vị có biết?

Các hành vi rối loạn về ăn uống có thể tác hại đến sức khỏe của trẻ và có thể dẫn đến tình trạng yếu xương, các vấn đề về tiêu hóa, khó tập trung tư tưởng, gia tăng lo âu và trầm cảm, và cô lập với bạn bè và gia đình. Ở trang tiếp theo là các hướng dẫn để **giúp trẻ phát triển một mối liên hệ lành mạnh với thức ăn và cơ thể.**

Trẻ phát triển hình ảnh cơ thể của mình qua ²:

- Thông điệp và hình ảnh trong **các phương tiện truyền thông** về vẻ đẹp và kích thích cơ thể lý tưởng.
- **Các nhận xét trẻ nghe được** về cơ thể của mình (kể cả chuyện hiếp đáp vì trọng lượng cơ thể)
- **Người lớn nói như thế nào** về thức ăn, tập thể dục, cơ thể của chính họ và cơ thể người khác.

²(Embodiment)



Giúp trẻ phát triển một mối liên hệ lành mạnh với thức ăn và cơ thể ^{2,3}.

³(Hội Chuyên Viên Ăn Uống Ontario trong Lĩnh Vực Sức Khỏe Công Cộng (Ontario Dietitians in Public Health))

Sử dụng ngôn ngữ trung lập về thực phẩm và gọi đúng tên thực phẩm (ví dụ: “kẹo”).

Tránh gán cho các loại thực phẩm những tên như “tốt”, “xấu”, “lành mạnh”, “không lành mạnh” hay “thực phẩm rác”.

Những từ ngữ này có thể dẫn đến lo ngại về hình ảnh cơ thể, nhịn bớt ăn, cảm giác xấu hổ hoặc tội lỗi khi ăn, hoặc các vấn đề ăn uống khác.

Ăn tại những chỗ chung và cùng nhau ăn khi có thể được.

Ăn với người khác mà không có những chuyện gây phân tâm là một cách tuyệt vời để kết nối thân thiết trong gia đình.

Ăn như vậy còn có thể giúp bảo vệ thanh thiếu niên tránh rối loạn ăn uống và có thể cải thiện lòng tự trọng của trẻ và thành công ở trường.

Tôn trọng tất cả các loại cơ thể

Cơ thể đa dạng là lành mạnh và bình thường, và không thể xét đoán được sức khỏe và giá trị của một người vì kích thước cơ thể của họ.

Thay vì chú trọng vào hình dạng và cân nặng, hãy tập trung vào những gì tạo nên một cơ thể khỏe mạnh, chẳng hạn như ăn đủ thức ăn, nước, vận động cơ thể và ngủ.

Hãy làm gương tích cực

Tránh chỉ trích hình dạng cơ thể hoặc vóc dáng của chính mình trước mặt trẻ.

Hãy cho trẻ thấy quý vị ăn và thưởng thức nhiều loại thức ăn khác nhau. Nói về vận động cơ thể theo một cách tích cực. Tránh vận động cơ thể như một hình phạt vì ăn quá nhiều.



Hãy nghĩ lại các lời khen

Khi nói về cơ thể của quý vị hoặc cơ thể của trẻ, hãy chú trọng vào những gì cơ thể của quý vị có thể làm thay vì hình dáng cơ thể.

Dành những lời khen cho trẻ hoặc những người khác về phẩm chất cá biệt, khả năng hoặc nỗ lực của họ.

Giúp trẻ trong tuổi dậy thì

Dậy thì là thời gian có những thay đổi quan trọng khi thanh thiếu niên trở thành người lớn.

Trong tuổi dậy thì, mụn trứng cá và tăng cân, chiều cao, kích thước cơ thể là chuyện tự nhiên và mong đợi.

Dạy cho trẻ biết nhận định phê bình phương tiện truyền thông

Nói chuyện về việc phương tiện truyền thông, gồm cả phương tiện truyền thông xã hội, có thể ảnh hưởng đến hình ảnh cơ thể của chúng ta như thế nào.

- Thẩm định và nói về cách mà phim ảnh, sách báo và chương trình truyền hình củng cố hoặc không củng cố hình ảnh tích cực về cơ thể.
- Nói về cách hình ảnh không phải lúc nào cũng miêu tả thực tế, có thể bị sửa chữa hoặc sửa đổi bằng Trí Tuệ Nhân Tạo (Artificial Intelligence, AI), và tình trạng này có thể làm cho chúng ta cảm thấy như thế nào về cơ thể mình. Các sản phẩm ăn uống (chẳng hạn như trà 'giảm cân') và video về những thứ người có ảnh hưởng hoặc người nổi tiếng "ăn trong một ngày" lan tràn trên phương tiện truyền thông xã hội và có thể ảnh hưởng đến hình ảnh cơ thể của chúng ta. Muốn tìm hiểu thêm, hãy xem [hướng dẫn truyền thông](#) của Embody cho người chăm sóc và tờ dữ kiện về [những người có ảnh hưởng trên phương tiện truyền thông xã hội và các khuynh hướng ăn uống](#).

