

# 支持孩子心理健康： 身体意象

## Supporting your Child's Mental Wellness: Body Image

近几年，越来越多的儿童和青少年表现出饮食失调和身材焦虑的迹象<sup>1</sup>。

<sup>1</sup>(Youth Development Instrument, 2023)

所有性别的儿童都会受到身材焦虑的影响。

### 是什么影响了孩子的身体意象？

受生活中接收到的讯息的影响，我们都对身体意象和食物选择有自己的观点。在营造令孩子感到自信和被赋能的环境方面，父母和照护者发挥着重要的作用<sup>2</sup>。

孩子们通过以下渠道形成自己的身体意象<sup>2</sup>：

- 媒体中关于美和理想身材的讯息及图像。
- 孩子听到的关于他们身体的评论  
(包括针对体重的霸凌)
- 成年人如何谈论食物、运动、自己的身体以及他人的身体。

<sup>2</sup> (Embody)

### 您知道吗？

饮食失调会对孩子的健康产生负面影响，并可能导致骨骼不健康、消化问题、注意力不集中、焦虑和抑郁加剧，以及与朋友和家人疏离。请参阅下一页中的建议，了解如何帮助孩子建立食物和身体的健康关系。



# 帮助孩子建立食物和身体的健康关系<sup>2,3</sup>。

<sup>2,3</sup> (安大略省公共卫生营养师协会 (Ontario Dietitians in Public Health))

**使用中性语言和名称来描述食物（例如“糖果”）。**

**避免给食物贴上“好”、“坏”、“健康”、“不健康”或“垃圾食品”等标签。**

这些说法可能会导致身材焦虑、节食、对吃东西感到羞耻或愧疚，或引发其他饮食问题。

**尽可能与孩子在公共空间一起吃饭。**

**不受干扰地与家人聚餐是一种很好的亲情维系方式。**

这种方式不仅有助于预防青少年饮食失调，还可以提高孩子的自尊和学业表现。

**尊重各种体型**

**体型的多样性是健康且正常的。一个人的健康和价值并非由体型决定。**

与其过度关注体型和体重，不如重视如何保持身体健康，例如摄取充足的食物和水，适度运动，并保证良好的睡眠。

**成为孩子的榜样**

**避免在孩子面前批评您自己的身材或外貌。**

让孩子看到您会享受各种食物；以积极的方式谈论运动；避免将运动作为对饮食过量的惩罚。



# 重新思考如何夸赞孩子

当谈论您或孩子的身体时，请强调身体的功能而非外表。

夸赞孩子或其他人时，着重他们的独特品质、能力或勤奋。

## 陪伴孩子度过青春期

青春期是孩子从少年向成年的转变期，身体会经历重大的变化。

青春期的孩子长痤疮、体重增加、身高增长以及体型发生变化都是自然且正常的。

## 教导孩子对媒体内容持批判态度

和孩子谈谈包括社交媒体在内的各种媒体是如何影响我们的身体意象的。

- 和孩子一起讨论并评价电影、书籍和电视节目中传递的身体意象讯息，看看这些讯息所强调的是正面的，还是负面的。



- 和孩子谈谈照片是可以用人工智能编辑或修改的，因此并不总是真实的，以及这会如何影响我们对自己身体的感觉。社交媒体上时常可见节食产品（例如“减肥”茶）和网红明星们的“每日饮食”，这也会影我们的身体意象。如需更多建议，请参考 Embody 为照护者提供的媒体指南，以及有关网红与饮食潮流的资料单张。

