

如何帮助孩子建立积极的身体形象？

身体形象是指我们如何看待和感受自己的外貌。许多因素都会影响我们的身体形象，包括自我认知、他人的评论以及在电视或社交媒体上看到的内容。以下方法与建议可以让父母帮助孩子建立对自己身体的自信心：

THE
EMBRACE
COLLECTIVE.

注意言辞

1

- 使用正向表达，关注健康，建立孩子的自信心。
- 避免负面评论，关注健康而非外貌，例如：“我喜欢自己健康的身体。”
- 鼓励积极表达，强调身体的功能，例如：“我很高兴我的身体让我能跑得更快。”
- **建议：**父母避免在镜子前对自己的体重进行负面评论，因为孩子可能会模仿这种行为。相反，父母可以说：“我喜欢我的身体，因为它让我能和你一起玩耍。”这样可以让孩子明白关注健康的重要性。

庆祝身体的多样性

2

- 教孩子每个人的身体都是独特的，应该被接受和庆祝。
- 让孩子了解不同的形状和肤色，例如：可以谈论不同的人有不同的眼睛颜色、头发类型等，且随着年龄的增长，身体会自然变化，强调每个人的独特性。
- 提醒孩子，无论外貌如何，他们都是被爱的。
- **建议：**父母可以和孩子一起观看不同肤色和体型的人物的电影，比如《海洋奇缘》。在观看时，父母可以指出角色的独特之处，强调每个人都是特别的，值得被欣赏。

关注身体的功能

3

- 鼓励孩子关注身体的能力，而非外观。
- 讨论身体能做的事情，例如：跑步、跳跃、玩耍、与他人互动等。此外，还可以提到身体如何调节体温、消化食物、维持健康，甚至在生病或受伤时帮助恢复。
- 让孩子认识到感官（如：眼睛、耳朵、鼻子、舌头和皮肤等）的作用，明白身体各部分的重要性。
- **建议：**父母可以和孩子一起进行体育活动，比如骑自行车或游泳，并讨论这些活动如何让他们身体变得更强壮。父母可以说：“看，我们的身体能让我们这么快地游泳，这真是太棒了！”

教导善待自己

4

- 培养孩子的自尊和自爱意识是帮助他们建立健康身体形象的关键。
- 教孩子宽容待己，面对困难时保持积极心态。
- 促进心理健康，支持孩子的情绪和心理状态。
- **建议：**当孩子在学校遇到困难时，父母可以鼓励他们说：“每个人都会有不顺利的时候，重要的是我们要善待自己，继续努力。”这样可以帮助孩子学会宽容对待自己的失败。

选择好的榜样

5

- 媒体和环境对孩子的身体认知有重要影响。
- 避免负面评论，关注健康而非外貌，例如：“我喜欢自己健康的身体。”
- 鼓励积极表达，强调身体的功能，例如：“我很高兴我的身体让我能跑得更快。”
- **建议：**父母可以选择观看一些关于运动员或科学家的纪录片，这些人不仅因为外表而受到尊重，而是因为他们成就和努力。父母可以和孩子讨论这些人物的技能和成就，强调外貌并不是唯一的标准。