

擁抱不完美！如何幫助孩子建立對身體的自信？

追求美麗是一種天性，但當外表成為年輕孩子最關注的事，這就成為問題了。

對於外表的焦慮可能會導致孩子極端甚至危及生命的節食、強烈關注身材及外貌、以及缺乏自尊。研究顯示，當狀況失控，年輕孩子們會無法專注學習，也更容易因為抑鬱而陷入藥物、酒精、自殘和不安全性行為的風險當中。

名人的形象先被美化過後，再被媒體精心挑選，呈現在孩子面前的外表是不真實的。追求這樣的外表已不容易，若再加上社團和朋友有意無意地嘲笑、霸凌、指責他人肥胖等視當事人為不完美的方式加壓，當事人的壓力實在不容小覷。

利用 **EMBRACE** 七要點，增加孩子對自己外表的自信—

Encourage（鼓勵接納）

鼓勵孩子正向看待自己的身材和體型，不要抱怨你的外表，也接受其他人的身材和體型。

Misgiving（解開憂慮）

聽聽孩子對自我身體形象的憂慮，以同理但不一味附和的態度問問他們為什麼有這樣的感覺？剖析他們的擔憂源自於甚麼因素。

Beloved（給予關愛）

向孩子保證他們是值得被愛的，他們並沒有犯任何錯誤。

Remind（提醒真相）

提醒孩子媒體上的照片是經過巧妙加工或數位科技強化的，例如讓頭髮看起來更有光澤或是肌肉更緊實。讓孩子說說他們這些是怎麼做出來的，以發展他們對於媒體的覺察。

Attitude（強調態度）

注重態度，聊聊態度、技巧、成就等其他面向的特質。

Characteristic（讚美特質）

不要害怕去稱讚孩子的身體特質，讓孩子覺得自己是特別的。

Exercise（鼓勵運動）

鼓勵孩子運動—對身體缺乏自信常讓年輕孩子停止運動，有證據顯示有運動的孩子對自我的感覺比較正向。