

你的孩子希望自己像模特兒或女團成員一樣「窈窕動人」嗎？想要建立孩子對自己身體的正確形象，你可以從這三點做起，讓孩子對身材的定義不再被媒體所綑綁！

### **避免用負面言詞談論身材**

許多家長知道孩子視他們為榜樣，尤其是談到飲食習慣和身體形象更是如此。因此如果你經常性地讓孩子聽你抱怨身材、描述那些絕不能碰的「地雷食物」，或是說你需要減重，這可能會影響孩子對於自己身體的認知。當討論節食、身材和運動時，試著將焦點放在**健康**而不是**自我批判**。

### **把重點放在積極面**

試著和孩子討論你們可以**一起樂在其中的健康習慣**，而不是你不能吃甚麼食物或是你需要做哪些運動。鼓勵你的孩子和你一起參與健康食譜的烹調，或是一起騎腳踏車。如果你的節食和運動習慣是全家人都有興趣的，當你的對話圍繞著如何一起鍛鍊強健身體，你的孩子會更能正面聚焦在他們的健康上。

### **明智地選擇媒體**

我們都知道孩子時常被零瑕疵身材的影像所轟炸，而沒有多少家長的介入能在短時間內能改變這一點。但在家裡，你可以盡力選擇那些描繪健康身體形象的媒體。就像你如果有個對於骨瘦如柴模特兒或女演員相當著迷的女兒，試著讓她看看女運動員的影像，並告訴她這才是真正的「適當體態」。