

Guide til et positivt kropsbillede

Få et mere positivt kropsbillede og
opnå bedre selvværd for dig
og unge mennesker
i dit liv



Indholdsfortegnelse

03 Indledning

Vores mål er at ændre skønhed – vil du hjælpe os?

05 Hjælp dit barn ved at elske din egen krop

Vær en god rollemodel, så dit barn lærer at elske sin krop.

07 Sociale medier, filtre og selfie-snakken

Hjælp dit barn med at navigere på internettet.

11 Rens De Sociale Medier: Vejledning til forældre

Tal med unge om skadelige skønhedsråd på sociale medier.

19 Bekæmpelse af mobning

Hjælp dit barn med at håndtere drilleri og mobning om udseende.

25 Tips til en god kommunikation mellem forælder og barn

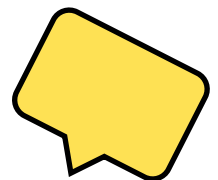
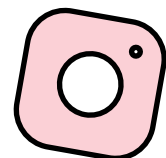
Viden og værktøjer til at tale om svære emner.

31 Kroppens funktioner

Fordelene ved at fokusere på følelser og kroppens funktioner.

35 Anerkendelse af individualitet

Fokuser på barnets unikke egenskaber, arv og evner for at styrke deres selvværd.



Vores mål er at forandre skønhed.

Vil du hjælpe os?



Hos Dove er vores mål at opmuntre børn og unge til at tænke positivt om deres kroppe og udseende, så vi kan hjælpe dem med at opnå deres fulde potentiale.

Doves guide til et positivt kropsbillede er udarbejdet af eksperter til voksne og forældre, der ønsker konkrete værktøjer til at hjælpe børn og unge med at opbygge et mere positivt kropsbillede. Så uanset om du er forælder, bedsteforælder, tante, onkel, omsorgsgiver, mentor eller voksenven, er denne selvværdsguide til dig!

Vores mål er
at hjælpe flere end

**250
MILLIONER**

børn og unge i hele verden
med Doves projekt og øge
deres selvværd ved at lære
dem at se deres krop
i et mere positivt lys.

Undersøgelser viser, at voksne er vigtige rollemodeller for unges kropsopfattelse. Med de rette tips, værktøjer og færdigheder kan du sikre, at barnet vokser op med en positiv kropsopfattelse og et stærkt selvværd. Vi håber, at værktøjerne og aktiviteterne i guiden vil hjælpe dig og dit barn på rejsen mod et styrket selvværd.

Vi ved, at kropsopfattelsen er en vigtig faktor, når det kommer til børn og unges fysiske og mentale helbred, deres uddannelsesvalg og deres relationer. Med artiklerne og opgaverne i denne selvværdsguide investerer du i dit barns sundhed og trivsel.

Materialet er udarbejdet til voksne, der ønsker at fremme en positiv kropsopfattelse og selvværd blandt børn og unge.

Du kan vælge de artikler og aktiviteter, der passer bedst til dit barns udviklingstrin.

Du skal blot være openminded og have det sjovt undervejs! God fornøjelse med selvværdsguiden, og tak for, at du vil være med til at give børn og unge mennesker livsvarigt selvværd.

Selvværd

Selvværd er vores oplevelse af eget værd som menneske

Kropsopfattelse

Kropsopfattelse hentyder til den mentale forestilling om vores udseende og kroppens funktioner



Hjælp dit barn ved at elske din egen krop



Hvis du vil styrke dit barns selvværd og kropsopfattelse er der en vigtig ting, du kan gøre: Accepter og elsk dig selv og din krop.

Selvkritik er almindeligt blandt unge – hvor ofte har du ikke hørt dit barn kritisere sig selv? Men voksne kan også have lavt selvværd, og det er muligt, at du ubevist lærer dit barn at være selvkritisk, hvis du ikke selv er tilfreds med dit udseende. Du har måske stået foran spejlet og set på dig selv med kritiske øjne? Det kan også være, at du ubevist er selvkritisk.

Selvværd starter med at elske sig selv og sin krop, præcis som den er

Undersøgelser viser, at forældre, som er utilfredse med deres udseende, har større risiko for at få børn, der også oplever lavt selvværd og en negativ kropslig selvopfattelse, da forældre er rollemodeller, som børnene spejler sig i. Kropsopfattelsen har stor betydning for både den fysiske og mentale sundhed, den generelle trivsel og læring og for at udfolde sine potentialer og muligheder.

Det er ikke nemt at ændre sin kropsopfattelse, men selvværdsguiden giver dig nyttige værktøjer og tips til, hvordan du får et mere positivt syn på din krop og dit udseende. Husk, at dit barn spejler sig i dig – og i det, du viser dit barn.



Kropsaccept

Gode råd og forslag



○ **Tag med på en rejse tilbage i tiden**

Find billeder frem af dig selv, som er et par år gamle. Dengang var du måske utilfreds med din krop, og nu, hvor du ser tilbage, vil du opleve, at du faktisk så godt ud. Det er en fantastisk øvelse og et godt værktøj til at acceptere og elske din krop, præcis som den er.

○ **Elsk din krop for alt, den har været igennem**

Husk, at din krop skal bære og bevæge dig igennem hele livet. Værdsæt din krop for det, den kan og er. Det er naturligt, at kroppen ændrer sig hele livet igennem. Din krop er fantastisk og fortjener at blive værdsat og elsket for alt det, den kan og gør, og når du lærer at elske din krop, styrker du samtidig dit selvværd.

○ **Sammenlign ikke dig selv med berømt heder og influencere**

Mind dig selv om, at billeder i reklamer og på sociale medier ofte forskønnes digitalt ved hjælp af filtre, retouchering, lyseffekter etc. Billederne er urealistiske, og det er ikke fair over for dig selv at prøve at leve op til den digitale manipulation.

○ **Mærk din krop**

Sænk tempoet, og sæt tid af til at lære din krop bedre at kende. For at lære din krop at kende skal du også vide, hvordan den føles. Du kan prøve dig frem, fx med blide udstrækninger, massage eller dybe indåndinger for at mærke kroppens styrke og nærvær.



○ **Fokusér på det positive**

Tal med dit barn om, hvad I elsker ved hinandens personlighed, værdier og talenter. Fremhæv hinandens værdier, og kom gerne med konkrete eksempler fra hverdagen. Lyt til de værdier, dit barn ser, beundrer og elsker ved dig, og mind dig selv om værdierne, når du har behov for at booste dit selvværd.

Vælg et signal sammen med dit barn, som barnet kan bruge, når du er for hård eller kritisk over for dig selv. Det vil hjælpe jer med både at være opmærksomme på selvkritik og hjælpe barnet med at udvikle en positiv kropsopfattelse og et forbedret selvværd.

○ **Elsk dig selv**

Stil dig foran spejlet hver morgen i en uge, og skriv eller tænk på fem ting, du elsker ved dit udseende, og fem ting, du elsker ved din personlighed.

Tal med dit barn om, hvordan du har det med din krop og dit udseende. Glæd dig over din krop, at den er sund og velfungerende (du kan bruge den til at udtrykke dig, bevæge dig og sanse med, og vær taknemmelig for kroppens evne til at hvile, hele og regenerere).

Sociale medier

Filtre og selfie-snakken



02



Nogle 'snakke', fx om mobning, seksualitet, samtykke og pubertet, fungerer som et overgangsritual, der har indflydelse på vores identitet, status og udvikling.

De mange forskellige sociale medier med forskønnede selfies og filtre, der forvrænger virkeligheden, gør det oplagt at tage en selfiesnak og hjælpe dit barn med at navigere sikkert i onlineuniverset.

Lad os komme i gang



Hvordan påvirker sociale medier de unge?

Mere end en tredjedel af alle unge bruger mindst tre timer (eller mere) om dagen på sociale medier, og de sociale og digitale medier vinder mere og mere indpas i de unges hverdag. De sociale medier giver mulighed for at holde kontakten med venner, familie og bekendte, uanset afstand, og er en afgørende del af unges sociale relationer.

Men undersøgelser viser, at jo større brug af sociale medier, desto større forekomst af depression, lavt selvværd og ensomhedsfølelse.

Forskerne mener, at det handler om, hvordan (og ikke hvor mange timer) de unge bruger på de sociale medier, der afgør, om brugen har en positiv eller negativ indflydelse på deres liv.

De sociale medier kan fremme fællesskaber og skabe en tættere forbindelse til venner og bekendte. Men sociale medier kan også gøre os rodløse og ensomme, hvis vi ikke kommer væk fra skærmen og ud i virkeligheden. Brugen af sociale medier kan også påvirke vores selvværd, så vi føler, at vi ikke er gode nok, hvis vi ikke ser ud på en bestemt måde.

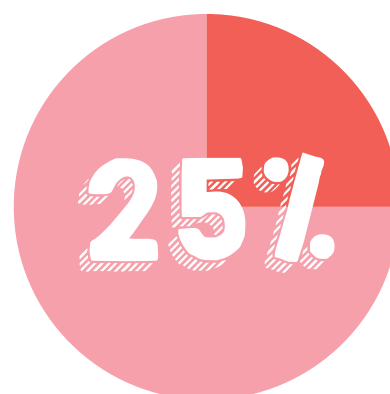
Når det drejer sig om forholdet mellem sociale medier og lavt selvværd, har anerkendelse i form af likes, kommentarer og sammenligning med andre en negativ effekt, for hvis vi kun søger anerkendelse for dele af os selv, bliver anerkendelsen ufuldstændig. En af årsager til, at de sociale medier kan skade selvværdet, er, at vores naturlige adfærd er at spejle og identificere os i og med hinanden, og at de sociale medier ikke afspejler virkeligheden.



af de unge bruger mindst tre timer om dagen på sociale medier



af de unge piger oplever, at de sammenligner deres udseende med andre på de sociale medier



af de unge piger er ikke tilfredse med deres udseende uden billedredigering



Digital forskønnelse vs. virkeligheden

Vi ser ofte kun 'glansbilleder' af andres liv på de sociale medier, og de fleste brugere deler kun de 'bedste' billeder af sig selv. Hvis ikke børn og unge forholder sig kritisk til forskønnede, redigerede og filtrerede billeder på nettet, kan det skade selvværdet.

Fire ud af fem unge piger sammenligner deres udseende med andre på de sociale medier, og oplever, at 'perfekte selfies' kan føles som et pres. Vores undersøgelser viser, at piger i gennemsnit tager op til 14 selfies, for hver 'perfekte selfie' de slår op. Filtrene gør det også muligt at forskønne billederne og sætter en urealistisk standard for skønhed ved at fjerne urenheder, udjævne hudtonen, forlænge øjenvipperne etc.

At tage selfies og bruge filtre kan være et udtryk for kreativitet og selvfølelse. Men når filtrene bruges til at efterleve samfundets krops- og skønhedsideal, eller fordi børn og unge ikke føler sig trygge ved at slå uredigerede billeder op, er der grund til bekymring. Faktisk er 25% af unge piger ikke tilfredse med deres udseende uden billedredigering, så tiden er inde til at tage selfie-snakken.



Piger tager i gennemsnit op til

14

selfies for hver 'perfekte' selfie, de slår op



Selfie-snakken

Gode råd og forslag



○ **Forstå digital redigering**

Tal med dit barn om de teknikker og værktøjer, som kan bruges til at redigere billeder, og lav en liste sammen. Se filmen "Selfie" på YouTube, en kortfilm fra Dove Denmark. Filmen viser, hvordan brug af baggrund, belysning, makeup og filtre skaber idealiserede og 'perfekte' billeder.

○ **Undgå at falde i sammenligningsfælden**

Med sammenligning kommer vi ofte til den konklusion, at vi ikke slår til, så mind dit barn om, at billeder på nettet ofte ikke afspejler virkeligheden. Tal om, hvorvidt billeder på sociale medier er det rette udgangspunkt for sammenligning (tip: det er de ikke!). Hvis dit barn er teenager, så se "Girls Room" på Dove.com/GirlsRoom, en dramaserie i seks afsnit, der adresserer sociale medier, kropsopfattelse og sammenligning.

○ **Genskab det 'sociale' på de sociale medier**

Tal om, hvordan man kan bruge de sociale medier mere målrettet til aktivt at skabe fællesskaber og interagere med andre mennesker. Mind dit barn om ikke at følge brugere, som agerer grænseoverskridende eller upassende, og om brugen af funktionen "Skjul" på fx Facebook og Instagram.

○ **Bekæmpelse og forebyggelse af digital mobning**

Udarbejd sammen en strategi for håndtering af digital mobning. Ud over at tale med en voksen, hvis barnet oplever mobning, kan du også minde barnet om, at mange sociale medier har funktioner til at skjule, blokere og rapportere digital mobning.



○ **Opslag, der afspejler virkeligheden og det ægte**

Overvej, hvordan dit barn kan være med til at skabe et mere rummeligt, mangfoldigt og positivt onlinenum for sig selv og andre. Tal om, hvordan barnet kan lave opslag, der afspejler barnets interesser, aktiviteter med venner og personlige kvaliteter, og som ikke har noget med udseende at gøre. I kan også udfordre hinanden til at droppe filtre og det polerede udtryk og i stedet vise noget mere ægte og oprigtigt.

○ **Sådan spotter du skjult reklame**

Influencere er eksperter inden for sociale medier, og de kender de helt rigtige metoder, når det gælder branding og eksponering af produkter. Derfor kan det være svært at gennemskue, hvad der er en reklame, og hvad der ikke er. I kan sammen scrolle gennem dit barns nyhedsstrøm på de sociale medier og se, om I kan finde opslag med sponsoreret indhold og skjult reklame.

○ **Sluk skærmen**

Bed dit barn om at holde en pause fra de sociale medier, hvis de fylder for meget eller påvirker barnet negativt. Begræns dit barns skærmtid, så der bliver tid til at gå ture, være sammen med vennerne eller til kreative aktiviteter uden skærm.

Rens De Sociale Medier: Vejledning til forældre

03

Indvirkningen af skadeligt indhold på sociale medier



11 ud af 2 piger siger, at skadelige skønhedsråd på sociale medier giver lavt selvværd

Der er vist ingen tvivl om det – de unge elsker sociale medier. 66 % af pigerne bruger mere end 1 time der hver dag. Deres feeds på de sociale medier har erstattet berømtheder som deres kilde til inspiration og underholdning. Og det er der, de finder tips og råd – især når det handler om skønhed.

Det kan være positivt. Sociale medier kan give teenagere styrken til at udtrykke sig og opbygge deres selvtillid. De kan også inspirere dem og give dem mulighed for at se mere autentiske, forskellige udgaver af skønhed. Men det modsatte kan også være tilfældet. **X** Selvom sociale medier til stadighed bliver mere inkluderende og mangfoldige, kan de også promovere skadelige skønhedsråd, der kan være skadelige for dit barns selvtillid og kropsopfattelse.

I marts 2022 spurgte Doves Selvværdsprojekt mere end 1.000 piger i alderen 10-17 om skønhedsstandarder på de sociale medier – og resultaterne var chokerende. 1 ud af 2 piger siger, at skadelige skønhedsråd på de sociale medier giver dem lavt selvværd. Det skal ændres.

Vær med i vores mission. Lad os gøre råd, der booster selvværdet, til normen på de sociale medier. Det er tid til at hjælpe dit barn med at rense dit barns feeds, så det selv kan definere skønhed.



Hvad er skadelige skønhedsråd?

Skadelige skønhedsråd normaliserer urealistiske skønhedsstandarder, promoverer potentielt skadelige skønhedsbehandlinger (f.eks. kosmetisk kirurgi) og antyder, at nøglen til selvværd og succes er fysisk 'perfektion'.

Her er et par eksempler på skadelige skønhedstrends på sociale medier:

#Fitspiration

#Fitspiration, også kendt som #Fitspo, betyder, at en 'ideel' krop kan opnås ved at følge kost- og motionsråd eller købe de produkter og services, en konto reklamerer for. #Fitspo-opslag promoverer snævre definitioner af skønhed og antyder, at disse idealer kan opnås med træning.

#Fitspo-opslag seksualiserer og objektiviserer ofte kvindekroppen (f.eks. zoomet ind på hovedløse kroppe eller kropsdele, afslørende tøj og passive stillinger) og opfordrer seerne til at lægge større vægt på, hvordan deres krop ser ud – ikke hvad den kan, eller hvordan den føles. I starten af 2022 blev over 74 millioner Instagram-opslag tagget med #Fitspo.



#Thinspiration

#Thinspiration, også kendt som #Thinspo, viser ofte billeder af ekstremt tynde kroppe, citater, der opmuntrer til ikke at spise, og råd om at fastholde og skjule spiseforstyrrelser. Selvom mange sociale medieplatforme har forsøgt at begrænse adgangen til denne type råd ved at fjerne hashtagget #Thinspo fra deres søgefunktioner og forbyde skadelige konti, kan unge stadig finde deres vej gennem disse restriktioner ved at ændre hashtags og brugernavne.

Undersøgelser
viser, at kun

10 minutters

eksponering for opslag fra
#Fitspo og #Thinspo fører
til lavere kropsopfattelse,
selvværd og humør hos
brugere af sociale
medier.

Kosmetiske og kirurgiske behandlinger

Nogle konti, bl.a. populære kosmetiske kirurger, poster råd, der normaliserer og minimerer de smerter, der er forbundet med at gennemgå kosmetiske og kirurgiske behandlinger som fillers, botox, 'butt lifts', brystforstørrelser og 'næsejob'.

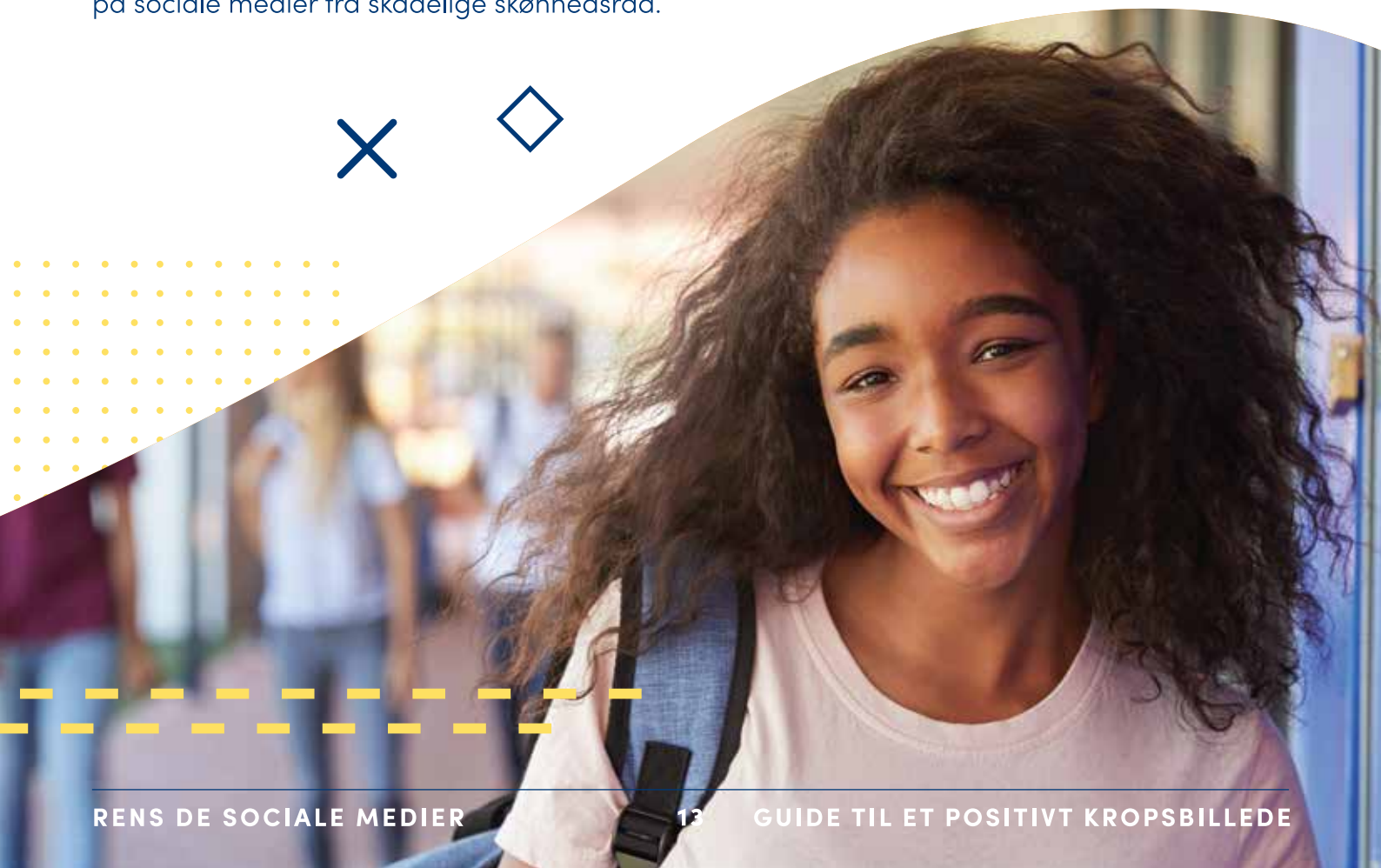
Disse råd antyder, at kosmetiske behandlinger er en løsning til at opnå den 'ideelle' krop, men de overser, hvor mange af disse behandlinger, der udføres i uregulerede brancher og kan medføre betydelige sundhedsrisici.

Undersøgelser viser, at eksponering for denne type råd kan øge sandsynligheden for, at piger vil gennemgå disse behandlinger. Undersøgelser tyder også på, at opslag om #Fitspo og #Thinspo ikke fører til sunde adfærdsmændringer.

Det er derfor, det er så vigtigt for os at handle nu og hjælpe unge med at rense deres feeds på sociale medier fra skadelige skønhedsråd.

Skadelige skønhedsråd: hurtige definitioner

- + Skadelige skønhedsråd: Konti på sociale medier og opslag, der normaliserer urealistiske skønhedsstandarder og fremmer potentielt skadelige skønhedsbehandlinger
- + #Fitspo: En trend, der fortæller de unge, at den perfekte krop kan opnås med kure og produkter som slankeprodukter
- + #Thinspo: En trend, der ofte viser billeder af ekstremt tynde kroppe eller deler citater, der opmuntrer til ikke at spise
- + Kosmetiske og kirurgiske behandlinger: Disse kan ofte være uregulerede, dyre og potentielt farlige. F.eks. gør-det-selv fillers, botox, gluteoplasti (også kendt som 'butt lift'), brystforstørrelse og rhinoplastik (også kendt som 'næsejob')



Rens dit barns feed i 4 trin



Hjælp dit barn med at rense dit barns sociale medier.

Trin 1: Forbered dig.

4 ud af 5 piger vil gerne tale med deres forældre om, hvordan de håndterer toksiske skønhedsråd online. Så det første skridt til at hjælpe dit barn med at rense dit barns feed er at få styr på de sociale medier.

Start med at bruge tid på populære sociale medieplatforme som TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, Snapchat og Twitch.

Sæt dig ind i disse platforme, og tjek de sikkerhedsfunktioner, der gør det muligt for brugerne at blokere, rapportere og holde op med at følge skadelige konti.

Følg de konti, dit barn interagerer mest med, og tal om, hvilke typer opslag og videoer barnet kan lide, og hvorfor.

Trin 2: Tal om det.

Start samtaler, der hjælper dit barn med at identificere skadelige skønhedsråd og tænke mere kritisk over, hvordan det kan rense deres feed.

Husk: Det handler om regelmæssigt at logge ind og gøre sociale medier til et sikkert og positivt sted sammen – ikke om at kontrollere dit barns konti.

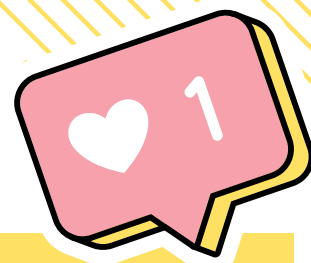
Fortæl dem, at du har læst nogle interessante statistikker (som dem i Doves selvværdsrapport og rapport om sociale medier), og at du gerne vil høre deres mening.

Du kan også vise dem de konti, du har fulgt for nylig, og spørge dem, hvad de mener om deres opslag.



Mind barnet om ikke at sammenligne sin egen skønhed med andres

56% af pigerne siger, at de ikke kan leve op til de skønhedsstandarder, der fremvises på de sociale medier.ⁱⁱ



Her er nogle nyttige samtaletips:

Det kan være problematisk at sammenligne sig selv med andre på de sociale medier, da opslag kan forvrænges digitalt, produceres professionelt og være langt fra i virkeligheden. Dette kaldes "sammenligningsfælden". Og den kan voksne også falde i.

Når dit barn scroller gennem sit feed, kan I tale om nogle af barnets yndlingskonti, og om de er en fair sammenligning med barnets eget liv. Fremhæv den udbredte brug af digital forvrængning og filtre – for slet ikke at tale om det faktum, at nogle conti hyrer professionelle til at producere deres opslag.

Bed dem overveje, om disse conti har de forudsætninger, der kræves for at være pålidelige kilder til emner som ernæring, motion og skønhedsstandarder.

Mind barnet om, at selv berømtheder kan opleve lavt selvværd, tvivl, onlinetrolde og problemer med psykisk velvære. Tilskynd også barnet til at huske, at det, det ser i et feed, er en eller andens nøje udvalgte highlight reels – det er sjældent virkeligheden.

Find eksempler sammen

#Reklame

Vejledning til aktiviteter



Start med at finde eksempler online. Søg efter #BeautyHack på TikTok eller Instagram. Eller scroll gennem dine feeds sammen for at finde annoncer fra konti, du allerede følger. Du vil hurtigt opdage, at mange opslag på de sociale medier er betalte annoncer og nogle gange ikke autentiske råd.



Når du ser en reklame, er her seks spørgsmål, du kan stille dit barn:

- + Hvad sælger denne reklame?
- + Giver personen autentiske råd eller poster vedkommende dette produkt mod betaling?
- + Hvorfor tror du, at virksomheden betaler denne person for at slå dette billede op? Er det fordi, personen er ekspert? Eller er det, fordi vedkommende har mange følgere?
- + Giver opslaget urealistiske løfter om, hvad der sker, hvis du køber produktet?
- + Er det fair at sammenligne dit eget udseende med personen i dette indlæg? Eller har de brugt filtre, redigerings-apps, særlig belysning eller digital forvrængning?
- + Hvilken betydning kan dette råd med tiden have for unge menneskers idéer om skønhed og selvværd?

Trin 3: Rens

Vejledning til aktiviteter



- + Brug 10 minutter på at scrolle gennem jeres feeds sammen, og tænk over, hvilke følelser bestemte opslag fremkalder.
- + Tal om, hvilke kunder der får jer til at føle jer opløftet og inspireret. Og hvilke der har en negativ indvirkning på jeres selvværd eller kropsofattelse.
- + Vis derefter barnet, hvordan man blokerer eller rapporterer skadelige skønhedsråd (hvis det ikke allerede ved det).
- + Bliv nu enige om at rense jeres feeds sammen ved at stoppe med at følge eller skjule de opslag, der får jer begge til at føle jer usikre.
- + Hvis de får det bedre af ikke at se disse indlæg i en uge, kan du opfordre dem til helt at stoppe med at følge disse konti.
- + Vores rapport viste, at 72 % af pigerne fik det bedre efter de holdt op med at følge skadelige skønhedsråd, så rensning af dine feeds er en god praksis.



Følg positivitet

Nu, hvor I begge har rensset jeres feeds, er det tid til at følge virkelig positive rollemodeller, der uddanner, inspirerer, vækker glæde og kreativitet og giver jer styrke og opløfter jer.

For at gøre jeres feeds positive, kan I indstille kalenderpåmindelser eller notere i jeres dagbøger, at I skal lave en "finjustering" en gang om måneden ved holde op med at følge skadelige skønhedsråd.

Husk: De sociale medier er designet til at levere indhold til brugerne baseret på det, de interagerer mest med. Det betyder, at de opslag, dit barn kan lide, og de konti, det følger, former det indhold, det ser i fremtiden. Det samme gælder for voksne.

Trin 4: Gentag.

For at opmuntre til nye vaner og sætte gang i forandringer kan du bede dit barn om at dele det, det har lært, med hashtagget #RensDeSocialeMedier, så barnet også kan styrke og opløfte sine venner og følgere.

Og glem ikke at tale med andre forældre, værger og mentorer for at udbrede kendskabet til skadelige skønhedsstandarder og råd på de sociale medier.

Med din hjælp kan vi opbygge selvtilid og selvværd hos 250 millioner unge over hele verden.

Her er nogle autentiske, ufiltrerede og inkluderende konti, som vi elsker, og som fremmer en positiv vision om skønhed:

- + @tanyacompass
- + @hulisanravele
- + @itsmekellieb
- + @meganjaynecrabbe
- + @scarrednotscared
- + @megboggs
- + @emmadabiri

Du kan også opfordre dit barn til at følge konti, der inspirerer til at udvikle kreative evner eller starte en ny hobby.

Bekæmpelse og forebyggelse af mobning

Bliver dit barn mobbet pga. sit udseende?



04



Uanset om det handler om sårende kommentarer eller alvorlig mobning, kan du hjælpe dit barn med at navigere på den følelsesmæssige rutsjebanetur.

Når børn og unge mobber hinanden, mobber de oftest med personlige ting. Hvad drillede børn hinanden med, da du var ung? "Brilleabe", "bøjlefjæs" eller "tyksak".

Børn driller hinanden med forskellige ting, men oftest bliver børn drillet med deres udseende. Når drilleriet gentager sig og antager en systematisk form, kaldes det for mobning. Mobningen kan skyldes et anderledes udseende, som fx højde, vægt, hudfarve, tøjstil eller en vægt, der ligger over eller under gennemsnittet.

Hvad er forskellen på drilleri og mobning? Børn kan blive uenige og drille hinanden. Mobning er anderledes. Mobning indebærer en ubalance i magtforholdet mellem mobberen og mobbeofferet, som gentagne gange og over tid bliver udsat for krænkende adfærd. Mobning er truende, fysisk eller verbal nedværdigende adfærd og udelukkelse fra fællesskabet. Mobning sker på nettet og i det virkelige liv.

Derfor fokuserer mobbere på udseende

“Nutidens unge tillægger udseende stor betydning, og de unge prøver hinanden af og eksperimenterer med måder at udtrykke sig og være sammen på gennem drillerier og mobning,” forklarer Liz Watson, som er ekspert i forebyggelse og bekæmpelse af mobning. “Unge bruger udseende til at udforske deres identitet i samfundet.”

Sådan hjælper du dit barn med at forstå og håndtere mobning

Måske er du nervøs for at tale om mobning med dit barn af frygt for, at barnet trækker sig endnu mere tilbage. Men ifølge Liz Watson er det bedst at tage tyren ved hornene. “Man behøver ikke at starte samtalen med at tale om mobning,” fortæller hun. “Vis i stedet bekymring, fx Jeg er bekymret for, om du har det godt. Du virker ikke rigtig glad?”

Du kan også starte samtalen ved at spørge ind til dit barns venner og oplevelser i skolen. Fx: Hvordan er det gået i skolen i dag? Hvad sker der i skolen? Var du sammen med dine venner i frikvarteret? Har du haft nogen dårlige oplevelser i dag?

Spørgsmålene kan få barnet til at åbne op. Fortæl også dit barn, at du ikke vil skælde ud eller være fordømmende, men at du gerne vil hjælpe – og at du kun kan hjælpe, hvis dit barn åbner op om sine oplevelser og følelser. Hvis barnet insisterer på, at der ikke er noget galt, skal du ikke presse på. Du skal blot være opmærksom på de tidligere nævnte tegn.

Vær der for dit barn

Det kan tage tid at forstå og håndtere mobning, så vær tålmodig, og prøv at se verden gennem dit barns øjne. Fortæl dit barn, at du altid vil være der til at hjælpe med at håndtere de svære følelser og situationer, og at du elsker dit barn præcis, som det er – og at vi er andet og langt mere end vores udseende.

Tegn på, at dit barn bliver mobbet

- + **Ændret adfærd eller humør**
Er dit barn pludselig blevet mere tilbagetrukket, irritabelt eller trist?
- + **Fysiske tegn**
Uforklarlige mærker på kroppen, som fx sår, rifter og blå mærker eller ødelagte ting eller tøj.
- + **Dit barn vil ikke i skole**
Barnet kommer med undskyldninger og pjækker.
- + **Mistet interesse**
Barnet mister interessen for skole og fritidsaktiviteter og klarer sig dårligere end tidligere.

Øvrige tegn på mobning, du skal være opmærksom på.

- + **Barnet ændrer påklædning eller stil**
Nægter fx at gå med briller eller begynder at gå med meget makeup.
- + **Kropsskam**
Dit barn skjuler sin krop med løst-siddende tøj, eller forsøger at gemme og glemme sig selv i en sky af makeup.

Disse tegn kan selvfølgelig også være en del af barnets normale udvikling, hvilket gør det endnu vigtigere at skabe en åben dialog.



Bekæmpelse og forebyggelse af mobning

Gode råd og forslag



- **Vis dit barn, at det ikke er alene**
Fortæl dit barn om din barndom. Måske har du selv haft mobning tæt på livet og kan fortælle om dine oplevelser for at skabe gensidig forståelse og give plads til, at barnet kan åbne op.
- **Samarbejde**
Hjælp dit barn med at udarbejde en strategi for håndtering af mobning, men vær opmærksom på, at I er enige om alle trinnene i strategien.
- **Giv tryghed og støtte**
Bekræft din barns ydre, personlighed og individualitet, og vis, og at barnet er elsket for at være den, det er.
- **Vis styrke**
Der er flere årsager til, at nogen mobber andre: Mobbere kan selv være blevet mobbet eller have lavt selvværd. At forstå, hvad der ligger bag mobberen og turde sige fra, er den bedste måde til at stoppe mobning. Det kræver mod, men når det lykkedes at komme mobningen til livs, boostes selvværdet, og barnet kan komme styrket videre i sit liv.
- **Forklar mobning**
Hjælp barnet med at forstå, hvad der driver mobberen. Mobbere kan nemmere være anonyme og skjule sig bag falske profiler på sociale medier. Mind dit barn om, at det er vigtigt at tage afstand fra ubehagelige situationer online. Mobbere kan også bruge mobning som en ventil til at håndtere deres personlige udfordringer eller problemer ihjemmet. Hvis dit barn påvirkes af negative kommentarer fra mobbere, kan du opfordre barnet til at tænke positive tanker om sig selv. Fortæl dit barn, at børn præges af deres nære familie, og at mobberen oplever, at han eller hun ikke selv er god nok.
- **Skab forandring**
Hvis mobningen kommer fra barnets nærmeste vennekreds, kan du opfordre barnet til at finde nye venner.



- **Anerkend barnets følelser**
Ved at anerkende dit barns følelser føler det sig set, hørt og forstået. Hvis dit barn er udsat for drilleri eller mobning, skal du ikke opfordre barnet til at ignorere det. Lyt og tag barnet alvorligt.
- **Vær opmærksom og bloker eller rapportér sociale medier**
Find ud af, hvor og hvornår mobningen foregår. Hvis dit barn mobbes på bestemte tidspunkter eller steder (fx i skolen eller en app) så tal med dit barn om at undgå stederne eller medierne eller bed barnet om at følges med vennerne i stedet for at gå alene. Mind barnet om blokerings- og rapporteringsfunktionerne i de forskellige apps.
- **Få barnet til at tale med en voksen, det stoler på**
Sker mobningen på skolen eller online i skoletiden, så bed barnet om at bryde tavsheden og tale med sin lærer, så de sammen kan gøre noget ved problemet.
- **Tag selv kontakt til skolen**
Hvis barnet ikke ønsker at tale med sin lærer om mobningen, kan du selv kontakte læreren. Alle folkeskoler har en antimobbestrategi og en handlingsplan til forebyggelse og håndtering af mobning. Fortæl dit barn, at du har tænkt dig at kontakte skolen, inden du tager fat i klasselæreren og fortæller om situationen.
- **Forældreinvolvering**
Overvej, om du skal involvere dig aktivt i kampen mod mobning, eller om dit barn har modet til at sige fra over for mobning og selv løse konflikterne.
- **Søg rådgivning**
Du kan søge hjælp hos forskellige rådgivere, som sidder klar med hjælp og gode råd til, hvordan du kan hjælpe dit barn med at håndtere mobningen og løse konflikter.

Velmente drillerier i familien

Hvornår bliver drillerier og bemærkninger om udseende til mobning?

Drillerier forekommer i langt de fleste familier, men selv velmenende drilleri kan være sårende og skade selvværdet.

Når dit barn kommer i teenagealderen, vil det blive mere påvirket af kommentarer og stikpiller om udseende, og selv uskyldigt drilleri føles måske som mobning.

Diskussioner, stikpiller og velmente drillerier er en del af familielivet. Det kan styrke barnets udvikling og skabe robusthed over for kritik, som er en uundgåelig del af livet. Men det er værd at tænke en ekstra gang over, hvad der styrker barnets udvikling – og hvad der skader selvværdet.



Lyder det her bekendt?

En tidligere offentliggjort undersøgelse i Journal of Adolescent Health viste, at op mod halvdelen af teenagere oplever drillerier og kommentarer til deres udseende fra familien.

Selv uskyldigt drilleri og kommentarer til udseende fra familien kan med tiden have negative effekter for unges psykiske velbefindende og skade deres selvværd.

Velmente kommentarer kan være meget sårende

“Børn, der oplever kritik eller negative kommentarer om deres udseende fra familien, har større risiko for at kontrollere deres vægt på en måde, som påvirker dem både fysisk, psykisk og socialt, være utilfredse med deres krop, sammenligne sig med vennerne, være besat af deres udseende, have lavere selvværd og få en depression end børn, der ikke får negative kommentarer,” fortæller psykolog og ekspert i kropsopfattelse Phillippa Diedrichs.

Støttende og varme familierelationer har derimod en positiv effekt på børns kropsopfattelse og -tilfredshed. Hvor går grænsen?

Prøv at sætte dig i barnets sted

Tænk over, hvor grænsen går mellem mobning og velmente kommentarer, som utilsigtet kan skade dit barns selvværd. Det er vigtigt at markere sig og sige fra, når grænserne overskrides.

At udarbejde proaktive strategier, som dit barn kan bruge, når det står over for sårende drilleri, er det første vigtige skridt. Det kan være at ignorere negative kommentarer eller noget mere åbenlyst, fx at konfrontere personen, der kommer med de sårende kommentarer: Fortæl personen, at kommentarerne sårer dit barn.

Ved at anerkende de sårende kommentarer og aktivt hjælpe dit barn med at udvikle teknikker til at håndtere situationen, har du taget endnu et vigtigt skridt mod at styrke og beskytte barnets selvværd.

Undgå negative kommentarer



“Har naboens datter ikke fået meget uren hud?”



“Du trænger vist til en tur i træningscenteret, så du kan komme i form.”



“Du finder aldrig en kæreste med det hår!”



“Hvalpefedt er så sødt.”



Velmente drillerier i familien

Gode råd og forslag



○ **Sig fra over for sårende kommentarer**

Vær opmærksom ved familiesammenkomster og på eventuelle negative kommentarer eller samtaler om vægt, kropsform, hudfarve, frisure eller udseende, der kan skade dit barns kropsopfattelse og selvværd.

○ **Skift samtaleemne**

Prøv diskret at skifte samtaleemne – du kan også henvende dig til personen på et senere tidspunkt om nødvendigt – og tal med dit barn om, at denne type kommentarer er uacceptable. Fortæl dit barn, at det er elsket og værdsat, præcis som det er, og at du er altid vil være der for barnet.

○ **Stop kropskommentarer**

Hvis et familiemedlem bliver ved med at kommentere på dit (eller et andet) barns krop eller udseende, bør du overveje at tale en snak med vedkommende. Undgå følelsesladet eller konfronterende kommunikation, men vær åben og positiv. Du kan vælge en diskret tilgang, men der kan også være situationer, som kræver en mere direkte tilgang. Det kræver en anden tilgang at kommunikere med et voksent familiemedlem end med et barn.



○ **Forklar situationen**

Understreg, hvor vigtigt det er at undgå kropskommentarer og lægge for meget vægt på udseende, eller bed familie-medlemmer om slet ikke at kommentere på barnets krop eller udseende.

○ **Åbne spørgsmål**

Hvilke kropskommentarer fra familien har såret dit barn?
Er der kommentarer, barnet reagerer særligt på?

Del din læring om kropskommentarer med resten af familien.

Har dit barn mod til at tale med resten af familien om, hvordan det bliver påvirket af deres kropskommentarer?

Tips til en god kommunikation mellem dig og dit barn



+



Kropskommentarer

Sådan påvirker kommentarer kropsopfattelsen.

At beklage dig over din vægt eller dit udseende kan umiddelbart virke som en effektiv måde at knytte bånd til andre mennesker på, men det er værd at overveje kropskommentarernes negative effekter.

Stop kropskommentarer – og negativ selvkritik – og start en ny form for positiv og anerkende kommunikation. Du vil opleve, hvor meget bedre I vil få det.

Lad os komme i gang



I mange familier er krop og udseende et af de mest debatterede emner. Vi kommenterer konstant og automatisk, personligt og på de sociale medier. Krop og udseende er altid til diskussion: *“Min hud ser forfærdelig ud i dag”* eller *“Du ser godt ud. Har du tabt dig?”*

93%

af kvinder kommer
med kritiske
kropskommentarer

Lær dit barn at tale og tænke positivt om sin krop

Mange er selvkritiske og kommer med negative kropskommentarer. En tidligere offentliggjort undersøgelse i *Psychology of Women Quarterly* viser, at 93% af kvinder kommer med negative kropskommentarer, og en offentliggjort undersøgelse i *Psychology of Men and Masculinity* viser, at mænd også ofte kommer med kritiske kropskommentarer.

Undersøgelser viser en sammenhæng mellem kritiske kropskommentarer og negative opfattelser af selvværd og krop.

Kropskommentarer har stor påvirkning på vores selvværd, og negative kropskommentarer kan forstærke forestillingen om, at kun en bestemt kropstype er smuk. Det er et mønster, vi skal bryde, hvis vi ønsker at gøre op med skønheds- og kropstyranniet, som mange børn og unge i dag er underlagt i forsøget på at leve op til idealerne.

Jess Weiner
Ekspert i kropsofattelse



Brug mindre tid på kropssnak i hverdagen

Selv en kort samtale med kritiske kropskommentarer har en negativ effekt på kropsopfattelsen og humøret. Ved at undgå kropskritiske kommentarer kan man finde frem til accepten og kærligheden til sin krop.

Ved at fokusere mindre på vægt, krop og udseende under samtaler, ved møder og komplimenter og kommentarer online, kan man bryde med de idealiserede kropsidealer.

Styrk kropspositivismen

Undgå at gøre kroppen til en kampplads for skønhedsideal. Kommentarer til krop og udseende, selv positive bemærkninger, kan styrke forestillingen om urealistiske og idealiserede skønhedsideal. Ved at give en kompliment til en veninde om, at hun ser godt ud og derefter spørge, "Har du ikke tabt dig?", giver du udtryk for, at kropsvægt har betydning, og du er med til at forstærke forestillingen om, at slank er lig med smuk.

Børn efterligner voksnes adfærd og mønstre på godt og ondt. Vi skal derfor være sikre på, at alt vi gør og siger fungerer som et udgangspunkt for vores børn i forhold til trivsel og velvære. Ønsker vi voksne, at vores børn er selv-kritiske og føler sig forkerte?

Vi skal lære vores børn, at

**skønhed er en
sindstilstand**

.....

**Når vi værdsætter os selv, har vi et godt ståsted
at møde verden fra.**

Kropskommentarer

Gode råd og forslag



○ Fortæl venner og bekendte, at du er træt af at snakke om kroppen

Vær opmærksom, næste gang du mødes med dine venner eller ser venners opslag på de sociale medier. Hvis en af dine venner kommer med kropskritiske kommentarer, så sig fra. Du kan fx sige: "Jeg holder meget af dig, og jeg bliver ked af at høre, at du kritiserer dig selv på den måde."

○ En uge uden kropskritiske tanker eller kommentarer

Du kan udfordre dig selv til en uge uden kropskritiske kommentarer eller anden selvkritik. Fortæl dine venner og familie, at du holder en pause fra negative kropskommentarer, så de kan støtte dig og måske tage udfordringen op. Udfordringen gælder både personligt og på de sociale medier!

○ Vær opmærksom på kropskommentarer på de sociale medier

Udseende og krop har en central rolle på de sociale medier, hvor særligt selfies og billeder fungerer som mål for social accept og bekræftelse. Undgå at kommentere på andres krop og udseende, og kommentér i stedet dine venners aktiviteter og oplevelser.



○ Ud med det negative og ind med det positive

Glem alt om selvkritik, og fokusér i stedet på positive tanker og følelser om dit eget selvværd og din egen krop. Du kan fx tænke: "Jeg elsker, at mine hænder giver mig mulighed for at skabe kunst", eller "Jeg elsker, at min mave er en blød hovedpude for mit barn, når jeg læser godnat-historie".

Tal med dit barn om vores gode råd og forslag, og foreslå, at barnet taler med vennerne om, at de ikke kommenterer på hinandens udseende.

Hvafor noget?!

Et oversættelsesværktøj, som du kan dele med dit barn for at få en god kommunikation og undgå misforståelser.



Diskuterer du ofte med dit barn om selv de mindste ting? Her får du tips til en god og tydelig kommunikation, så I undgår misforståelser. Du kommer med en kommentar til dit barns påklædning, hvorefter barnet reagerer med at gå sin vej og smække med døren. Du spørger til dit barns frokost, og barnet tager det som et personligt angreb og kritik af spisevanerne.

Selvom din mening er at vise, hvor meget du holder af dit barn, tyder reaktionen på, at I taler forbi hinanden. Derfor har vi udarbejdet Hvafor noget?! Oversættelsesværktøjet er udarbejdet, så dit barn kan forstå, hvad du rent faktisk vil sige.

Du kan tage et billede af siden og give dit barn en kopi. Det vil hjælpe dit barn med at forstå, at du ikke ønsker at kritisere eller diskutere, når du taler om barnets venner, kost, udseende eller sociale liv, hvilket kan forbedre kommunikationen mellem jer.

Lav en aftale med dit barn om, at I siger til, hvis I ikke får leveret et præcist og klart budskab. Åben og ærlig kommunikation som denne opbygger tillid og styrker jeres forhold på lang sigt.

Hvafor noget?!

Hvad dine forældre rent FAKTISK mener, når de kommer med irriterende kommentarer.



Dine forældre spørger

Skal du ikke skifte tøj, inden du går?

Du hører måske

Hvad er det, du har på? Din tøjstil er mærkelig.

Hvad de rent faktisk mener

Du ser så voksen ud, og det kan godt bekymre mig lidt.

Dine forældre spørger

Hvad fik du til frokost i dag?

Du hører måske

Du har sikkert glemt at spise frokost – igen.

Hvad de rent faktisk mener

Det er vigtigt, at du passer på dig selv, og jeg vil gerne sikre mig, at du spiser sundt.

Dine forældre spørger

Sidder du IGEN med telefonen? Du sidder hele tiden med din telefon og skriver til dine venner, som du lige har set i skolen.

Du hører måske

Jeg synes ikke, at dine venskaber er vigtige.

Hvad de rent faktisk mener

Du har været sammen med dine venner hele dagen. Det er vigtigt, at du også bruger tid på dig selv og din familie.

Forældre ved, at sund kost er vigtigt. Sund kost er også vejen til et bedre helbred og velvære.

Dine forældre spørger

Skal du nu ud med vennerne igen?

Du hører måske

Jeg bryder mig ikke om dine venner, og jeg stoler ikke på dem. De er en dårlig indflydelse.

Hvad de rent faktisk mener

Du har været sammen med dine venner hele dagen. Det er vigtigt, at du også bruger tid på dig selv og din familie.

Dine forældre har sikkert ikke noget imod, at du er sammen med vennerne, så længe du ikke glemmer familien. Dine forældre er interesserede i dit liv og din hverdag, så hvorfor ikke fortælle dem om din dag?

Sunde venskaber styrker dig som person, så det er kun naturligt for dine forældre at vise bekymring, hvis de tror, at du er sammen med unge, som har en dårlig indflydelse på dig.

Kroppens funktioner

×



+

+

○

Få det bedre ved at fokusere på følelser og hvad kroppen er i stand til.

Måden, vi taler med unge om deres krop på, har betydning for de unges tanker og følelser om deres selvværd og krop.

Ved at værdsætte og tale om kroppens funktioner, sanser og muligheder, i stedet for at fokusere på, hvordan den ser ud, styrkes selvværdet og kropsopfattelsen. Kropsbevidstheden styrker de unges kropsopfattelse og giver dem styrken, de skal bruge til at modstå kropsidealernes magt.

Ved at rette opmærksomheden på kroppens bevægelighed, sanselighed og muligheder, lærer dit barn også at værdsætte personlige kvaliteter, som ikke har noget med udseende at gøre, hos sig selv og andre.

Lad os komme i gang



Hvorfor er det vigtigt at tale med mine børn om kroppens funktioner?

Børn hører og kopierer kropsopfattelser fra en meget tidlig alder. Undersøgelser viser, at børn helt ned til tre år mener, at "slank er korrekt, og tyk er forkert", og børn under 10 år reagerer negativt på anderledes udseender, som fx ar i ansigtet.

Børn er nysgerrige og selv helt små børn går op i krop, størrelse, hudfarve, hår og ansigtstræk, og efterligninger kommentarer om vægt og størrelse.

Det giver dig chancen som forælder for at indprente dit barn et sundt og positivt kropsbillede allerede helt fra barndommen.

Hvordan taler jeg om kroppen med mit barn?

Den bedste måde at tale om kroppen med dit barn på er ved at rette opmærksomheden på kroppens bevægelighed, sanselighed, muligheder og funktioner, som ikke har noget med udseende at gøre. Ved at opfostre dit barn med en stærk kropsbevidsthed og positiv kropsopfattelse er barnet bedre rustet til at klare den (negative) kropsfokus, der kommer senere.

Barnet skal lære at værdsætte sin krop og fokusere på, hvad kroppen kan, frem for hvordan den ser ud. At barnet har en sund og harmonisk kropsbevidsthed og lærer at værdsætte kroppens tilstand og funktioner, og ikke kun kroppens ydre, er nøglen til, at dit barn er glad for sin krop – og for sig selv i det hele taget.

Om aftenen taler jeg ofte med min femårige datter om de sjove ting, vi har brugt vores krop til i løbet af dagen.

Dr. Stephanie Damiano
Ekspert i kropsopfattelse

Ekspert i kropsopfattelse og mor til tre, Stephanie Damiano, fortæller: "Jeg taler med mine børn om alle kroppens fantastiske funktioner. Fx ved at spørge dem; "Hvad har din krop gjort for dig i dag, som har gjort dig glad?"

Du kan også styrke barnets kropsglæde og -bevidsthed ved at fremhæve alle kroppens muligheder.

Zali Yager, ekspert i kropsopfattelse og mor til tre, tilføjer: "Mine børn finder altid det mindst passende tidspunkt at løfte min bluse op og spørge, hvorfor min mave er lige så blød som en regnorm. I stedet for at gå i forsvar eller panik, når andre påpeger ens bløde dele og udseende, så omfavne det. Lever jeg op til forestillingen om kropsidealer? Nej. Er det vigtigt? Nej. Hvad der er vigtigt er:

At sige ting som: "Mit barn elsker at ligge på min bløde mave" eller "Mine stærke ben kan både løfte meget og gå langt i verden". At tage ansvar for vores eget selvkærlige forhold til egen krop, er noget af det bedste vi kan gøre for at understøtte vores børns kropskærlighed."

Betyder det, at jeg ikke må give mit barn komplimenter, der handler om udseende?

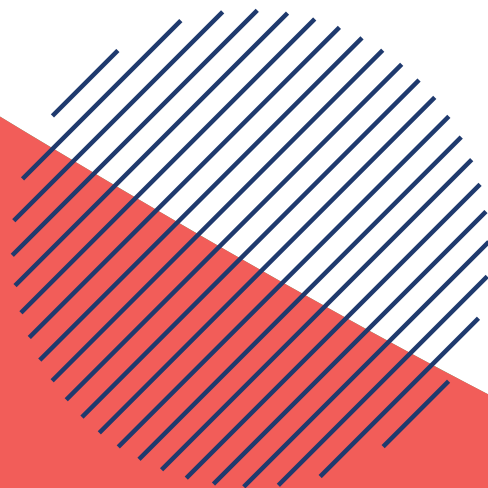
Selvfølgelig må du give komplimenter for barnets udseende, men vær opmærksom på, at for mange komplimenter baseret på den fysiske fremtoning kan gå ud over kropsopfattelsen.

At overøse barnet med komplimenter kan forstærke forestillingen om urealistiske skønhedsideal og sende et budskab om, at barnets udseende er vigtigere end barnets værd. Børn og unge påvirkes allerede negativt af budskabet om idealer, som blandt andet medierne og samfundet promoverer, så det er vigtigt at sætte fokus på barnets kvaliteter og kroppens funktioner.

Tips til samtaler med børn om kroppens funktioner i stedet for at fokusere på, hvordan den ser ud

Ingen kroppe er mere rigtige end andre, og ingen skal føle sig hæmmet over ikke at kunne leve op til et urealistisk ideal, men glæde sig over den krop man har. Du kan fx opfordre dit barn til at glæde sig over:

- + Hvordan **sanserne** giver barnet mulighed for at smage lækre kager, læse en spændende bog og lytte til god musik.
- + Hvordan **kroppens funktioner og systemer** giver barnet mulighed for at sove, restituere, fordøje maden for at få fornyet energi og trække vejret! At huden hele tiden danner nye hudceller, og hvor fantastisk et organ huden er!
- + Du kan også fokusere på de særlige **kvaliteter og færdigheder**, som giver barnet mulighed for at være kreativ og kommunikere: Hænderne giver mulighed for at tegne, stemmen kan bruges til at synge og grine med, armene kan kramme og hjernen kan læse og finde på sjove historier.



Kroppens funktioner

Gode råd og forslag



○ **Hjælp dit barn til større kropskærlighed**

Tal med dit barn om at værdsætte kroppens funktioner, at kroppen er sund, velfungerende og rask, i stedet for at fokusere på, hvordan den ser ud. Fokusér på, at der findes lige så mange forskellige kroppe, som der findes mennesker, og at kroppen har et mangfoldigt udtryk, og det i sig selv er både smukt og spændende.

Bed evt. dit barn om at fortælle om sine superkræfter. Du kan også bede dit barn om at skrive positive bekræftelser ned, som barnet kan sige højt eller til sig selv, og som starter med "Jeg er ...", fx "Jeg er betænksom, omsorgsfuld og sjov!" eller "Jeg er fantastisk, modig og stærk!", eller at have et aftenritual, hvor I begge bruger et øjeblik på at værdsætte alt det, kroppen kan.

○ **Undgå komplimenter, der handler om barnets udseende**

Hvis andre kommenterer på dit barns udseende, så led samtalen på rette vej. Du kan fx svare "Der er andre mere interessante emner, vi kan tale om, end udseende."

Vidste du, at [...] og jeg for nylig lærte at [...] sammen, og at [...] var virkelig god til det!" På den måde opfordrer du ikke kun dit barn, men også omgivelserne til at fokusere på værdier og egenskaber, og ikke udseende.



○ **Undgå at kommentere på dit barns vægt**

Foreslå aldrig barnet at gå på slankekur, undgå at kommentere barnets vægt (og din egen!) og dril aldrig dit barn med vægten, da dette kan få dit barn til at få det dårligt med sin krop og til at gå på ekstreme slanketure eller udvikle spiseforstyrrelser. Tal ikke om mad med fokus på vægt, men i stedet på sund adfærd. Som familie kan man fokusere på at spise måltider sammen, gå ture i naturen, opmuntre barnet til at spise en fornuftig kost og til at træne – af hensyn til barnets sundhed og ikke af hensyn til vægten.

○ **Led kropskommentarer på rette vej**

Hvis dit barn er selvkritisk og kommer med negative kropskommentarer, er vigtigt at anerkende, hvordan barnet selv oplever, at det ser ud. Hvis dit barn fx oplever at være tyk uden at være det, skal du ikke give barnet ret, men anerkende barnets følelser. Giv dit barn mulighed for at fortælle om, hvor bekymringen kommer fra, og på den måde kan I herefter tale om barnets følelser, i stedet for at slå dem hen. Ved at anerkende dit barn styrker du barnets selvværd og giver dit barn en følelse af at være elsket, præcis som det er.

Anerkendelse af individualitet

Du er unik



Giv dit barn tid til at reflektere over sine unikke kvaliteter og evner, som barnet kan bruge til at udvikle og udfolde sit fulde potentiale.

Vi lever i et samfund, hvor selvkritik, som ofte dækker over usikkerhed, får lov til at fylde meget. Mange fokuserer på deres udseende og er kritiske over for det, de ser, hvilket bunder i fastgroede og negative forestillinger. Selvkritik bunder i en grundlæggende antagelse om "ikke at være god nok". Uanset årsagen til selvkritikken så er resultatet det samme – kritikken påvirker humøret, livskvaliteten og selvværdet negativt.

Et godt selvværd handler om at tro på sin egen værdi og værdsætte sig selv, præcis som man er.



Anerkendelse af individualitet

Opgavevejledning



Brug opgaverne på næste side som en hjælp til at tænke over, hvad I værdsætter ved livet. Brug opgaverne på en sjov og aktiv måde.

I kan fx:

- + Tale om jeres svar på spørgsmålene på vej hjem fra skole, eller når I spiser sammen.
- + Skrive spørgsmålene og svarene ned i hver jeres notesbog. Hvis I har lyst, kan I bytte notesbøger og læse hinandens svar.
- + Tegn jeres svar, og fortæl hinanden, hvad I har tegnet – hæng evt. tegningerne op på køleskabet eller væggen.
- + Tag billeder af ting, mennesker og steder, som repræsenterer jeres svar, og opret et delt fotoalbum, eller læg dem ud på de sociale medier.



Tag et billede af den næste side, og bed dit barn om at løse opgaverne og derefter dele dem på de sociale medier med hashtagget @dove



**Jeg er unik på mange måder.
Mine unikke evner er:**

--

Tre ting, jeg kan lide at gøre:

--	--	--

Tre ting, jeg er god til:

--	--	--

**Jeg værdsætter min krop, fordi det
giver mig mulighed for at:**

--

**Jeg er meget stolt af min families
baggrund og kultur, fordi:**

--

Selv værd kan styrkes hele livet

Vi håber, at selvværdsguiden har været et nyttigt værktøj for dig og dit barn.

Del opgaverne og artiklerne med dit barn, og brug vores gode råd og forslag til at styrke dit barns selvværd og kropsopfattelse. Når du har en åben og ærlig kommunikation med dit barn og anerkender dit barns følelser, styrker du barnets selvværd og giver dit barn en følelse af at være godt nok, præcis som det er. På den måde kan du opbygge tillid og hjælpe barnet med at se, at du respekterer og elsker det for den unikke og særlige person, det er.

Og husk at nyde forælderrollen, for det er både en lærerig og spændende rejse at opleve barnets selvstændighedsudvikling, som skal gøre det parat til at kunne stå på egne ben. Du er en vigtig del af denne proces, så nyd det.

Vil du vide mere om Doves selvværdsprojekt?

Vi har udarbejdet forskellige materialer – herunder videoer, aktiviteter, casestudier og eksperttips på dove.com/selvvaerd



Vores vision er at ændre skønhedsidealer. Vil du være med?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell,

E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother-Daughter Body Image and Well-Being Intervention. *Health Psychology*, 35, 996-1006. doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 48, 157-169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8, 101-109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H.(2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults:

A sociocultural model. *Body Image*, 6, 171-177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Hjælp dit barn ved at elske din egen krop

Becker, C.B., Diedrichs, P.C., Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders*, 1:6. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles*, 81, 385-397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. *Psychology of Men & Masculinity*, 15, 68-77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 41, 114-129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. "I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review*, 17:137-151. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women".

Psychology of Women Quarterly, 35, 18-28. doi: 10.1177/0361684310384107

Sociale medier, filtre og selfie-snakken

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open*, 9, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017-2025. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study, *EClinicalMedicine*, 6, 59-68. doi: 10.1016/j.eclim.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50, 80-83. doi: 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81-90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and

Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'-objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women.

Computers in Human Behaviour, 79, 68-74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38-45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Rens De Sociale Medier: Vejledning til forældre

i Source: Dove Self-Esteem and Social Media Report (April 2022).

ii Dove Toxic Influencer Research (2022).

Bekæmpelse og forebyggelse af mobning

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health*. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Accessed from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dysmorphic Concerns. *Frontiers in Psychology*, 10, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M.,

& Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image*, 29, 65-73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 27, 718-735. doi: 10.1111/jora.12310

Kroppens funktioner

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body image*, 9(4), 524-527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? *Stigma and Health*.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1166-1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image*, 18, 86-95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. *Body Image*, 34, 59-66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates.

Child Development, 88(6), 1799-1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow,

S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1-3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development*, 84(5), 1526-1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Giffithed, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight?

A meta-analysis. *Preventive medicine*, 93, 135-146.

Tak til alle bidragsydere



Følgende eksperter fra Centre for Appearance Research ved University of the West of England har bidraget til artiklerne i selvværdsguiden:

Professor Phillippa Diedrichs
Sharon Haywood
Dr. Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

En stor tak til eksperterne bag Dove Self-Esteem Project Global Advisory Board 2013-2016 for deres input og bidrag.

