

Selvbilde- guide

For et bedre selvbilde for deg
og de unge i livet ditt



Dove
prosjekt for
bedre selvfølelse



Innhold

03 Innledning

Vi har som mål å endre folks oppfatning av skjønnhet. Vil du være med?

05 Sett pris på din egen kropp, slik hjelper du barnet ditt

Gå foran som et godt eksempel for å hjelpe barnet ditt med å føle seg vel med kroppen sin.

07 Sosiale medier, filtre og selfieprat

Hjelp barnet ditt med å håndtere Internett.

11 Arbeid mot mobbing

Støtt barnet ditt i forbindelse med utseenderelatert erting og mobbing.

17 Forbedre kommunikasjonen mellom deg og barnet ditt

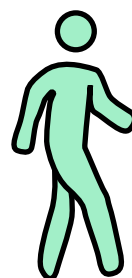
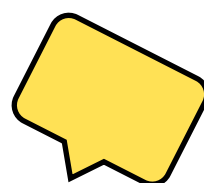
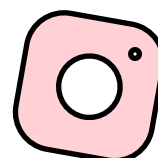
Et nyttig verktøy som hjelper deg med å håndtere vanskelige samtaler.

23 Kroppens funksjoner

Les om fordelene ved å fokusere på følelser og kroppens funksjoner.

27 Feire individuelt særpreg

Reflekter over barnets unike egenskaper, arv og talenter for å bedre selvfølelsen.



Vi har som mål å endre folks oppfatning av skjønnhet.

Vil du være med?



Hos Dove vil vi oppmuntre unge mennesker til å tenke positivt om kroppen sin og hvordan de ser ut, slik at de kan nå sitt fulle potensial i livet.

Selvtillitsguiden er skrevet av eksperter og utviklet for voksne som ønsker å hjelpe barna med å utvikle selvtillit. Så enten du er forelder, besteforeldre, omsorgsperson, mentor, tante, onkel eller betrodd eldre venn, er denne guiden for deg!

Vi har som mål
å hjelpe mer enn

250
MILLIONER

unge mennesker over hele
verden med Doves
selvfølelsesprogrammer og
opplæring i selvtillit.

Studier viser at voksne er viktige rollemodeller for unge mennesker når det gjelder å ha et godt forhold til egen kropp. Med de riktige rådene, verktøyene og ferdighetene kan du ha en positiv innvirkning på et barn ved å hjelpe det med å føle seg mer komfortabel og trygg på kroppen sin. Vi håper at rådene og aktivitetene som er beskrevet i denne guiden vil hjelpe deg med denne viktige oppgaven!

Vi vet at synet på egen kropp er viktig i forhold til unge menneskers fysiske og mentale helse, deres utdanningsmål og forhold til andre. Ved å investere tid i artiklene og aktivitetene i denne guiden, investerer du i barnets helse og velvære.

Disse leksjonene er skrevet for voksne som ønsker å hjelpe barn og tenåringer.

Du kan velge de artikler og aktiviteter som passer best til ditt barns utviklingstrinn.

Husk å ha et åpent sinn! Lykke til, og takk for at du engasjerer deg i arbeidet med å hjelpe neste generasjon med å føle seg trygg på seg selv.

Selvfølelse

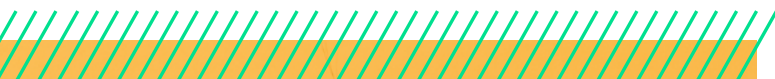
Vår samlede vurdering av vårt selvbilde

Selvbilde

Hvordan vi tenker og føler om hvordan vi ser ut og hva kroppen vår kan gjøre



Sett pris på kroppen din for å hjelpe barnet ditt



Hvis du vil at barnet skal vokse opp med god selvfølelse og høy selvtillit, er det én enkel ting du kan gjøre:

Aksepter og verdsett deg selv og kroppen din

Selvkritikk er vanlig blant unge mennesker – hvor ofte har du oppfordret barnet til ikke å snakke stygt om seg selv? Men noen ganger har også voksne lav selvfølelse, og det er mulig at du utilsiktet kan lære barnet dårlige vaner gjennom måten du oppfører deg på, ved å kritisere deg selv. Har du noen gang sett deg selv i speilet og laget en negativ grimase, eller klaget over hvordan du ser ut? Du er kanskje ikke engang klar over at du gjør det.

God selvfølelse starter med å elske den du er

Utrolig nok viser forskning at foreldre, omsorgspersoner, familiemedlemmer og mentorer som er misfornøyde med kroppen sin, har større sannsynlighet for å få barn som også opplever lav selvfølelse. I tillegg går du glipp av fordelene ved økt selvtillit, inkludert bedre fysisk og mental helse og velvære, bedre relasjoner og større trygghet på jobben og hjemme. Det er ikke enkelt å endre hva du føler om kroppen din, men vi vil her dele noen tips om hvordan du kan sette mer pris på kroppen din. Barnet vil i sin tur reagere på din positivitet.

Kroppsaksept

Sjekkliste for handling



- Ta en tur tilbake i tid**
Se på bilder av deg selv for noen år siden. Det kan hende at selv om du var misfornøyd med kroppen din på det tidspunktet, innser du kanskje nå at du så bra ut. Dette er en god øvelse for å hjelpe deg med å akseptere og glede deg over kroppen din slik den er.
- Gi kroppen din ros for alt den har opplevd**
Husk at kroppen din har levd, jobbet og ført deg gjennom livet. Du har tatt vare på barnet ditt og andre, og har kanskje hatt en del å stri med. Det er naturlig at kroppen vår forandrer seg med alderen. Den er faktisk ganske fantastisk, og det å bruke litt tid på å føle seg takknemlig for kroppen, og det den har gjort, kan forbedre selvtilliten din.
- Ikke sammenlign deg selv med kjendiser og influensere**
Minn deg selv om at bildene i annonser og på sosiale medier ofte blir digitalt forbedret ved hjelp av filtre, retusjering og mer! De er ikke realistiske, og det er ikke rettferdig å sammenligne seg selv med dem.
- Kom i kontakt med kroppen din**
Ta deg tid til å gjenkjenne kroppens funksjoner ved å bruke den. Ta noen forsiktige uttøyninger i nakke og rygg, skap noe med hendene eller pust dypt og rolig for å kjenne hvor sterk og tilstedeværende kroppen din er.



- Fokus på positivitet**
Ta en prat med barnet ditt om hva dere liker best i forhold til hverandres personlighet, prestasjoner og talenter. Snakk bare om positive aspekter og prøv å komme med spesifikke eksempler. Merk deg de kvalitetene barnet ditt beundrer hos deg, og minn deg selv på dem når du trenger et løft.

Velg et kodeord sammen med barnet ditt, som det kan bruke når du er uvennlig eller negativ mot deg selv. Dette vil hjelpe dere begge med å være bevisst og vil fremme kroppspositivitet hos barnet ditt.
- Sett pris på deg selv**
Stå foran et speil hver morgen i en uke, og skriv ned fem ting du liker med utseendet ditt og fem ting du liker med personligheten din. Snakk med barnet ditt om hva du synes om kroppen din. Fokuser på det du setter pris på, spesielt med vekt på dets funksjoner (f.eks. kreativt uttrykk, bevegelse, fysiske sanser og evnen til å hvile, helbrede og restituere).

Sosiale medier

Filtre og «selfieprat»



02



Noe «prat» i løpet av oppveksten fungerer som et overgangsrituale, for eksempel når du setter deg ned for å snakke om å håndtere mobbing i klassen eller temaer som sex, samtykke og pubertet.

I dag, med fremveksten av sosiale medier, selfier og filtre som kan forvrengte utseendet ditt, er det viktigere enn noensinne å ha en «selfieprat» og hjelpe barnet ditt med å navigere i en digital verden.

La oss komme i gang



Hvordan påvirkes velvære av sosiale medier?

Mer enn én tredjedel av tenåringer bruker tre timer om dagen (eller mer) på å bla gjennom feeden sin, så vi kan trygt si at sosiale medier er kommet for å bli. De kan hjelpe oss med å holde kontakten med venner og familie, lagre minner, lære om mennesker fra ulike bakgrunner, og til og med mestre den nyeste dansedillen.

Så hvorfor er det slik at jo mer tid ungdommer bruker på sosiale medier, desto mer sannsynlig er det at de opplever lav selvfølelse, dårlig humør og lav selvtillit?

I dag ser forskere på hvordan (i stedet for hvor mye) ungdommer bruker sosiale medier for å se om det bidrar positivt eller negativt i livet deres.

Aktivt samvær med andre og deling av innhold kan få oss til å føle oss oppkoblet og forbedre humøret vårt. Men passiv rulling i feeden kan også få oss til å føle oss frakoblet og ensom. Det kan også få oss til å fokusere på hvordan vi ser ut og gi en følelse av at vi ikke er gode nok hvis vi ikke ser ut på en bestemt måte.

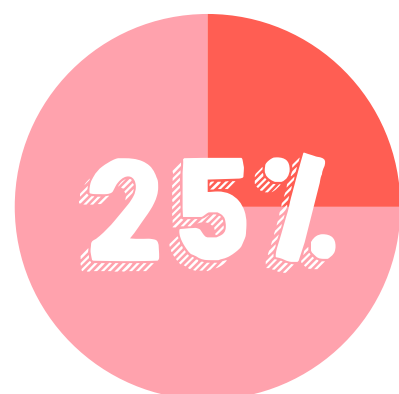
Når det gjelder forholdet mellom sosiale medier og lav selvtillit, kan det å søke anerkjennelse via «Liker» og kommentarer, samt å sammenligne oss med andre også ha en negativ effekt. En av hovedårsakene til dette er at mange av bildene vi ser på nettet er digitalt forvrengte og ikke representerer virkeligheten.



av tenåringer bruker minst tre timer om dagen til å bla gjennom feeden sin



av jentene sier at de sammenligner hvordan de ser ut med andre på sosiale medier



av jentene synes de ikke ser bra nok ut uten bilderedigering



Digital forvrengning vs. virkelighet

Vi har en tendens til bare å se høydepunktene i folks liv på sosiale medier, og de fleste deler bare de «beste» bildene av seg selv. Hvis alle bildene barnet ditt ser på nettet, er nøye kurert, redigert og filtrert, kan dette påvirke selvfølelsen negativt.

Med fire av fem jenter som sier at de sammenligner måten de ser ut med andre jenter på sosiale medier, kan det å legge ut den «perfekte selfien» føles som en forpliktelse i stedet for at det bare er morsomt. Vår nyeste forskning viser at jenter i gjennomsnitt tar opptil 14 selfies i et forsøk på å få det rette utseendet før de velger å legge ut et bilde. Filtrene gjør det også mulig å endre utseendet vårt, for å etterligne urealistiske skjønnhetsstandarder ved å fjerne urenheter, gjøre huden lysere, gjøre øyenvippene lengre – listen er lang.

Å ta selfies og bruke filtre kan være en kilde til kreativitet og selvutfoldelse. Men når de brukes for å tilpasse seg samfunnets skjønnhetsstandarder, eller fordi barnet ikke føler seg trygg på å legge ut uredigerte bilder, er det et tegn på at det kan være et problem. En fjerdedel av jentene synes faktisk at de ikke synes de ser bra nok ut uten å redigere bilder – så det er i dag viktigere enn noensinne å ta en «selfieprat».



Jenter tar i
gjennomsnitt opptil

14

selfies i et forsøk på å få
den rette «looken» før
de velger å legge
ut et bilde



Selfieprat

En liste med hva som kan gjøres



- **Forstå digital forvrengning**
Forklar teknikkene og verktøyene folk bruker til å redigere bildene sine og lag en liste sammen. Søk etter «A Selfie» på YouTube, en kort film fra Dove Prosjekt for bedre selvfølelse. Den viser posering, kameravinkler, spesiell belysning, sminke, filtre som brukes for å få det «perfekte instabildet».

- **Unngå sammenligningsfellen**
Når barnet ditt ser på sosiale medier, kan du gjøre det oppmerksom på at det er et nøye moderert innhold. Snakk om bilder på sosiale medier og om det er bra å sammenligne seg med dem (hint: det er det ikke).

Hvis barna er tenåringer, kan dere se «Girls Room» på [Dove.com/GirlsRoom](https://www.dove.com/GirlsRoom), en dramaserie i 6 episoder som tar for seg sosiale medier, kroppsbilde og det å sammenligne seg med andre.

- **Få det sosiale tilbake i sosiale medier**
Snakk om hvordan du kan bruke sosiale medier mer målrettet for å kommunisere aktivt med andre mennesker. Oppfordre barnet ditt til å slutte å følge sider som ikke får det til å føle seg bra eller bruke «skjul»-funksjonen på apper som Instagram.

- **Takle nettmobbing**
Utvikle en plan for hvordan barna kan håndtere nettmobbing. Barnet ditt må vite at det kan og bør fortelle om mobbing som det opplever på Internett til en voksen som det har tillit til. Vis barnet ditt også hvordan det kan skjule, blokkere og rapportere nettmobbing.



- **Skap mangfoldig, ekte innhold**
Diskuter hvordan dere kan skape et mer oppløftende, mangfoldig og positivt nettinnhold for deg selv og andre. Snakk om hvordan de kan bruke mer tid på å poste ting som reflekterer deres interesser, aktiviteter med venner og personlige kvaliteter som ikke har noe med hvordan de ser ut. Slutt å bruke filtre i en hel måned og se hva dette gjør med selvtilliten og selvbildet deres!

- **Lær hvordan du avslører annonser**
Siden influensere på sosiale medier er mer populære enn noensinne, kan det være vanskelig å se hva som er reklame og hva som ikke er det. Bla gjennom barnets sosiale medier sammen og øv deg på å finne innlegg som viser sponset innhold og innhold som ikke er det.

- **Logg ut**
Oppmuntre barnet til å ta pauser fra sosiale medier av og til hvis de føler seg overveldet eller ikke liker det de ser. Sett grenser for skjermtid og gå en tur, ring en venn eller få barnet ditt til å lage noe kreativt med hendene – noe som barnet liker å gjøre borte fra skjermen.

Arbeid mot mobbing

Blir barnet ditt ertet pga. utseendet?



03

Hjelp barnet ditt med å navigere denne følelsesmessige berg-og-dalbanen.

Mobbere er sjelden originale når det gjelder fornærmelser. Hva var de vanligste mobbeordene da du var ung? «Brilleape», «fregnetryne» eller «feiten».

De fleste av navnene vi husker vi ble kalt som barn, er sannsynligvis knyttet til utseende vårt. Dessverre er situasjonen den samme for barna våre. En av de vanligste mobbeopplevelsene for dagens elever er knyttet til utseende. Mobbere fokuserer på fysiske kjennetegn, som kroppsstørrelse, hudfarge, hårstil, høyde, hud og uvanlige ansiktstrekk (f.eks. arr, fødselsmerker), og en personlig stil som kanskje ikke følger de nyeste trendene.

Først må vi forstå hva vi mener med «mobbing». Barn er uenige, slåss og ertes hverandre. Mobbing er annerledes. Den amerikanske regjeringens StopBullying-nettsted definerer det som «uønsket, aggressiv atferd som involverer en reell eller oppfattet ubalanse i maktforhold. Mobbing omfatter handlinger som trusler, ryktespredning, fysiske og verbale angrep og å ekskludere noen fra en gruppe med vilje.» Det kan skje på nettet og i virkeligheten.



Forstå hvorfor mobbere fokuserer på utseende

«Dette er et stadium hvor unge mennesker oppdager hvem de er og eksperimenterer med hvordan de kan uttrykke seg. Utseende er en stor del av dette», forklarer Liz Watson, en mobbeekspert som gir råd til tenåringer og omsorgspersoner om problemet. «Tenåringer utforsker sin identitet gjennom hvordan de ser ut, og de lærer hvordan samfunnet reagerer på det.»

Hjelp barnet med å takle mobbing

Ved mistanke om at barnet blir mobbet, er mange usikre på hvordan de best kan snakke med barna sine og redde for at barna vil trekke seg enda mer unna. Men det er best å være ærlig, sier Watson. «Du trenger ikke å nevne mobbing, for å starte med det», sier hun. «I stedet kan du prøve noe i retningen av jeg er bekymret for deg. Det virker som du ikke har det bra.»

Eller du kan starte en samtale på en mer nøytral måte ved å stille spørsmål om hvordan dagen har vært, om gode og dårlige opplevelser. For eksempel: Hva var en god ting som hendte deg i dag? Har det skjedd noe som ikke var så bra? Sitter du sammen med venner i spisepausen? Hvordan var bussturen?

Disse spørsmålene kan få barnet til å åpne seg. Fortell kanskje også at barnet ditt ikke vil få problemer hvis de nevner noe og at du er der for å hjelpe – men gjør det klart at du bare kan hjelpe hvis du vet hva som skjer. Hvis barnet insisterer på at ingenting skjer, må du ikke presse på. Vær oppmerksom på tegnene som er nevnt tidligere.

Vær der for dem

Det kan ta tid å håndtere mobbing, så vær tålmodig og prøv å forstå hva barnet ditt gjennomgår. Vis dem at du er der for å støtte dem og forsikre dem om at de ikke trenger å endre utseendet – dere kan begge finne en måte å takle det på.

Hva er tegnene på mobbing?

- + **Endring i atferd eller emosjonell tilstand**
Har barnet plutselig blitt mer tilbaketrukkne eller aggressive enn vanlig?
- + **Fysiske tegn**
Uforklarlige skader, som kutt og blåmerker eller ødelagte klær.
- + **Unngår skolen**
Kommer med unnskyldninger og later som om de er syke.
- + **Manglende interesse**
Spesielt når det gjelder det de vanligvis liker.

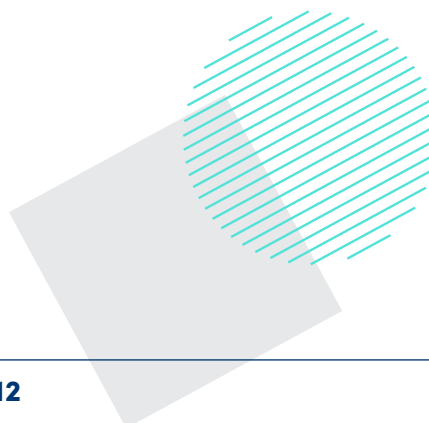
Andre tegn å være oppmerksomme på og som kan tyde på at de blir mobbet, spesielt angående utseendet.

- + **Endre måten de kler seg på eller de kler seg mer ekstremt**
Det kan for eksempel være at de glemmer å bruke briller eller bruker ekstra mye sminke.

Forsøker å dekke over noe

For eksempel å ha på klær som dekker kroppsformen, eller la håret henge ned over ansiktet for å skjule huden.

Dette kan selvfølgelig også være en del av barnets normale utvikling, og gjør at det er enda viktigere å legge til rette for en åpen dialog.



Arbeid mot mobbing

Sjekkliste for handling



- Vis barnet ditt at det ikke er alene**
Snakk med barnet ditt om hvordan du opplevde tenårene. Kanskje ble du ertet pga. noe, men at dette i dag faktisk er noe av det som gjør deg til den du er.
- Samarbeid er viktig**
Hjelp barnet ditt med å utarbeide en strategi for å håndtere mobbere, men sørg for at barnet er enig i alle trinnene i planen.
- Berolige barnet**
Fortell at det ikke er noe galt med barnets utseendet, og at du elsker det som er typisk for barnet ditt.
- Gi barnet styrke**
Det er mange grunner til at folk mobber: De kan ha blitt mobbet selv eller ha lav selvfølelse. Å forstå en mobbers situasjon og til syvende og sist stå opp mot dem, er ofte den beste måten å komme videre på. Det krever mot, men suksess kan virkelig styrke selvfølelsen og gjøre en negativ opplevelse til selvstyrking.
- Kom med forklaringer**
Hjelp barnet med å forstå hvorfor folk mobber andre. Mobbere føler ofte seg modigere på sosiale medier fordi de kan være anonyme. Minn barnet på at det er i orden å logge av og gå vekk fra ubehagelige situasjoner. Andre ganger kan mobbere ha problemer hjemme eller det kan være andre faktorer som får dem til å mobbe. Hvis barnet ditt fokuserer på spesifikke negative kommentarer fra mobbere, kan du hjelpe dem med å skape indre styrke som reduserer den negative effekten av disse kommentarene (f.eks. ved å si til seg selv: «Jeg er en god person og jeg fortjener å bli behandlet på en ordentlig måte»). Hjelp barnet med å se hvordan det gode familielivet hos dere bidrar til god selvtillit, og ha empati for andre som kan være mindre heldige.



- Gjøre endringer**
Hvis mobbingen kommer fra deres nærmeste vennekrets, kan du oppmuntre dem til å finne en ny gruppe.
- Anerkjenn følelsene deres**
Anerkjenn barnets følelser. Hvis de føler seg hånet eller mobbet på andre måter, må du ikke råde dem til å ignorere hva som skjer. Lytt til dem og tro på deres historie.
- Oppdag mønstre og blokker eller rapporter på sosiale medier**
Finn ut hvor og når mobbingen finner sted. Hvis barna plages på bestemte tidspunkter eller steder, (f.eks. på skolen, i en app) få dem til å gjenkjenne og unngå dette, eller be venner om å være hos dem på slike tidspunkter. Minn dem om å bruke blokkerings- og rapporteringsfunksjonene i apper.
- Få barnet til å snakke med en voksen som det stoler på**
Hvis det skjer på skolen eller involverer nett-mobbing, kan du hjelpe barnet, slik at det får mot til å snakke med en voksen på skolen. Det er best å snakke med en klasselærer først, og gå videre derfra etter behov.
- Snakk med skolen selv**
Hvis barnet ditt ikke ønsker å snakke med læreren sin om det, bør du som foresatt gjøre det, enten sammen med barnet eller alene. De fleste skoler har en antimobbestrategi og vet hvordan de skal takle slike situasjoner. Men snakk med barnet ditt om hvordan dere best bør gå frem og hva du mener som bør gjøres slik at barnet er trygg på deg.
- Vurder om og når du bør involvere deg**
I enkelte situasjoner kan det være bedre hvis barnet håndterer saken selv, med deg som støtte i kulissene.
- Søk råd**
Søk råd på anerkjente antimobbenettsteder. Barn kan få råd og hjelp på www.snakkommobbing.no Helsesykepleier er også gode på å hjelpe barn med å utvikle strategier for å håndtere vanskelige følelser. Gode råd er også å finne på nullmobbing.no, slettmeg.no eller ved å kontakte et mobbeombud her: elevombudene.no

Mobbing i familien

Når oppstår familiemobbing?

Spøk og erting er vanlig i de fleste nære familieforhold, men når det treffer en nerve, kan det bidra til lav selvfølelse.

Etter hvert som barnet blir tenåring, vil det bli mer følsomt for kommentarer om hvordan det ser ut, og det kan hende at familiemedlemmer ikke forstår effekten av ordene sine.

Selvfølgelig er robuste diskusjoner og vennskapelig erting en del av det å være en familie. De kan hjelpe barn med å utvikle og utforske sine meninger, og bli motstandsdyktighet mot kritikk i hverdagen. Men det er verdt å tenke seg om to ganger: støtter eller svekker det selvbildet?



Høres det kjent ut?

En nylig studie som ble publisert i «Journal of Adolescent Health», fant at opptil halvparten av tenåringer opplever utseenderelatert erting fra familiemedlemmer.

Selv leken erting fra dem de er glad i, kan påvirke unge mennesker negativt og skade selvtilliten deres på lang sikt, hvis ertingen handler om utseendet deres.

Lekne ord kan være veldig sårende

«Barn som opplever at familiemedlemmer kritiserer utseendet deres, selv om det bare er for spøk, har større sannsynlighet for å kontrollere vekten sin på en usunn måte, bli misfornøyd med kroppen sin, sammenligne seg selv med venner, være besatt av utseendet sitt, ha lavere selvfølelse og oppleve mer depresjon enn barn som ikke ertes», sier forskningspsykolog og ekspert på kroppsbilde, professor Phillipa Diedrichs.

På den andre siden har støttende og varme familieforhold en positiv effekt på kroppsbilde og kroppstilfredshet blant barn. Så hva er den beste måten å håndtere situasjonen på?

Ta barnets side og sett en grense

Tenk nøye over hvor du skal sette grensen mellom uskyldig erting og spøk som, selv om den er godt ment, kan skade barnets selvtillit. Å handle kan bidra til å forhindre at dette blir et familieproblem.

Det første skrittet på veien er å komme frem til proaktive mestringsstrategier som barnet kan bruke når det opplever erting innad i familien. Det kan være så enkelt som å ignorere «dumme» kommentarer eller noe mer direkte, som å konfrontere personene som kommenterer: Fortell dem hvordan barnet ditt opplever ertingen.

Ved å anerkjenne det sårbare ved erting som er relatert til utseende, aktivt motarbeide det og hjelpe barnet med å utvikle teknikker for å håndtere det, vil du ha tatt et nytt viktig skritt mot å pleie og beskytte barnets selvtillit.

Unngå å si



«Har ikke huden din blitt litt dårlig i det siste?»



«Du må begynne å trene på treningssenteret for å se ut som en mann.»



«Du vil aldri få en date med det håret!»



«Å, det babyfettet er så søtt.»



Mobbing i familien

Sjekkliste for handling



Vær oppmerksom på sårbare kommentarer

Vær på vakt ved familiesammenkomster, hvis du hører kommentarer eller samtaler om vekt, kroppsfasong, hudfarge, hårstil eller utseende som er negativt ladet, eller som kan få barnet ditt til å føle seg flau eller selvbevisst.

Bland deg inn for å skifte tema

Prøv å styre samtalen inn på noe annet uten å gjøre stort vesen av det – du kan ta kontakt med enkeltpersoner senere om nødvendig – og la barnet ditt få vite at denne typen kommentarer ikke er greit. Fortell dem at de er flotte akkurat som de er og at du er der for dem hvis de ønsker å snakke om noe.

Ta en prat

Hvis noen i familien fortsetter å erte barnet ditt (eller noen andre i nærheten av barnet ditt) om kroppen eller utseendet deres generelt, bør du vurdere å ta denne personen til side og snakke med ham eller henne. Ikke vær altfor emosjonell eller konfronterende, og hold språket nøytralt. Noen ganger må du nærme deg dette på en diskret måte, men det kan også være tilfeller der situasjonen krever en mer direkte tilnærming. Det kreves en annen tilnærming for å håndtere et voksent familiemedlem enn et barn.



Forklar situasjonen

Understrek viktigheten av å unngå å snakke om utseende og legge for mye vekt på utseende, eller be familiemedlemmer om ikke å kommentere barnets kropp eller utseende i det hele tatt.

Samtalestartere

Hvilke kommentarer har familiemedlemmer kommet med om barnet ditt som virkelig gjør dem opprørte? Er det noe de er veldig følsomme i forhold til?

Bruk det du lærer til å forme samtalen med andre familiemedlemmer.

Har barnet ditt mot til å snakke med resten av familien om hvordan deres ord får dem til å føle seg?

Bedre kommunikasjon mellom deg og barnet ditt



Kroppssnakk

Hvordan ord kan forme selvbildet.

Å snakke om vekten din eller klage på håret ditt kan virke som en grei måte å knytte bånd til andre mennesker på, men det er verdt å vurdere hvilke andre effekter dette kan ha.

Stopp kroppssnakket – og annen negativ selvkritikk – og start en ny type positiv samtale. Du vil merke hvor mye bedre du vil føle deg.

La oss komme i gang



Å snakke om kroppene våre er som en uskreven regel i enkelte vennekretser og familier. Vi gjør det hele tiden og automatisk, både personlig og på sosiale medier. Du vet hvordan det er: «Huden min ser forferdelig ut i dag» eller «Jøss, du ser fantastisk ut. Har du gått ned i vekt?»

93%

av kvinnene deltar
i kroppssnakk

Lær barnet å snakke positivt om kroppen sin

Hvis du ikke er skyldig i denne typen samtale, så er du i mindretall. En studie publisert av Psychology of Women Quarterly viste at 93 prosent av kvinnene deltok i denne typen atferd, kalt kroppssnakk, og en studie publisert i Psychology of Men og Masculinity viste at menn ofte også gjør det samme.

Mennesker som engasjerer seg i kroppssnakk – uavhengig av faktisk størrelse eller utseende – har større sannsynlighet for å oppleve dårlig selvbilde.

Ord kan ha stor innvirkning på selvfølelsen vår, og det å snakke negativt om kroppene våre kan forsterke ideen om at det bare finnes én type kroppsfasong som er vakker. Det er et mønster vi må bryte hvis vi vil at barna våre skal vokse opp for å føle seg trygge på kroppene de har.

Jess Weiner
Kroppsbildeekspert



Fokuser mindre på kroppssnakk i hverdagssamtaler

Bare tre minutter med kroppssnakk kan føre til at kvinner føler seg ille til mote og mindre tilfreds med seg selv. Det å gjøre en innsats for å slutte med det vil ha en betydelig innvirkning på hvordan du føler deg.

Ved å fokusere mindre på vekt, kroppsfasong og utseende i samtaler, hilsener og komplimenter og kommentarer på nettet, kan du bryte vanen med å forsterke stereotyper om skjønnhet.

Vær på vakt mot skadelige komplimenter

Kroppssnakk handler ikke bare om kritikk. Å snakke om utseendet ditt, selv på en positiv måte, kan forsterke urealistiske skjønnhetsstandarder. Ved å fortelle en venn at han/hun ser bra ut og så følge opp med: «Har du gått ned i vekt?», gir du inntrykk av at vekten deres betyr noe for deg og forsterker den stereotypiske visningen om at tynn betyr vakker.

Barna våre lærer hva slags språk vi bruker, og hvilke temaer vi snakker om. Det kan ende opp med at vi høres ut som om det fysiske er hovedkriteriet vårt for hvordan vi bedømmer og verdsetter oss selv og andre. Er det slik vi vil at barna våre skal tenke om seg selv?

Vi må lære barna våre at

skjønnhet er en sinnstilstand

Hvis vi verdsetter oss selv, spiller det ingen rolle hva omgivelsene mener.

Kroppssnakk

Sjekkliste for handling



○ Fortell vennene dine at kroppssnakk kjeder deg

Vær på vakt neste gang du møter en venn eller ser på venners innlegg på sosiale medier. Hvis de begynner med negativt kroppssnakk, må du ta opp saken direkte. For eksempel: «Jeg bryr meg om deg, og det gjør meg vondt å høre deg snakke om deg selv på den måten.»

○ Ta ukesutfordringen

Utfordre deg selv til en uke uten kroppssnakk og annen negativ selvkritikk. Fortell venner og familie hva du holder på med, slik at de kan støtte deg og prøve selv. Husk å praktisere dette personlig og på sosiale medier!

○ Vær oppmerksom på kroppssnakk på sosiale medier

Kommentardelen av innlegg på sosiale medier, spesielt selfier og andre bilder, er en perfekt setting for kroppssnakk. Øv deg på å unngå kroppssnakk ved å kommentere omgivelsene, hva venner og familie gjør på bildene, eller hvorfor bildene gjør deg glad, i stedet for å fokusere på hvordan andre ser ut.



○ Erstatt det negative med det positive

Sjekk kroppsspråket og for alle negative aspekter som du oppdager, kan du tenke på en positiv erstatning, som viser at du er glad i kroppen din. For eksempel: «Jeg er så takknemlig for at hendene mine lar meg skape kunst», eller «Jeg er så takknemlig for at magen min er et lite hvilested for hodet ditt når jeg leser for deg».

Del kroppssnakksjekklisten med barnet ditt og oppmuntre det til å gjøre det samme med vennene sine.

Hæ?!

Et oversettelsesverktøy du kan dele med barnet ditt for å skape bedre kommunikasjon og unngå misforståelser.



Virker det som du og barnet ditt krangler om selv den minste ting? Å kommunisere er lett, men feilkommunikasjon er ofte enda enklere. Du kommenterer påkledningen, og de stormer inn på rommet og smeller igjen døren. Du spør hva de hadde til lunsj, og de antar at det er et angrep på deres ernærings- og matvaner.

Selv om det er sannsynlig at du bare prøver å vise hvor mye du bryr deg om dem, tyder reaksjonene på at du snakker et annet språk. Derfor har vi laget Hæ?! Foreldreoversetter spesielt for barnet ditt, for å hjelpe det til å forstå hva du virkelig prøver å si.

Ta et skjermbilde og gi barnet en kopi. Det vil gjøre det lettere for dem å forstå at du ikke prøver å blande deg når du snakker om venner, kosthold, utseende eller sosialt liv, og det kan forbedre kommunikasjonen mellom dere begge.

Inngå en avtale med barnet ditt om at dere skal gi hverandre tilbakemeldinger når en av dere sier noe annet enn det som faktisk er ment. Åpen og ærlig kommunikasjon som dette bygger tillit og styrker forholdet deres på lang sikt.

Hæ?!

Dette mener foreldrene dine **EGENTLIG** når de sier ting som irriterer deg.



Foreldre sier

Du skal vel ikke gå ut i det der?

.....

Du hører kanskje

Hva er det du har på deg? Du ser latterlig ut.

.....

Kanskje mener de

Du ser så voksen ut, og det bekymrer meg noen ganger.

Foreldre sier

Hva spiste du til lunsj i dag?

.....

Du hører kanskje

Jeg antar du hoppet over lunsjen igjen – som vanlig.

.....

Kanskje mener de

Det er viktig at du tar godt vare på deg selv, og jeg vil sørge for at du spiser godt.

Foreldre sier

Snakker du i telefonen NÅ IGJEN? Du snakker alltid i telefonen og sender meldinger til venner du nettopp har vært sammen med.

.....

Du hører kanskje

Jeg synes ikke at vennskapene dine er viktige.

.....

Kanskje mener de

Du har vært med vennene dine hele dagen. Det er også viktig at du bruker tid på deg selv og familien din.

Foreldre forstår at sunne måltider er bra for kroppen og hjernen. Og hvis du føler deg bra, vil du være på ditt beste og lykkeligste.

Foreldre sier

Skal du ut med dem nå igjen?

.....

Du hører kanskje

Jeg hater vennene dine, og jeg stoler ikke på dem. De har dårlig innflytelse på deg.

.....

Kanskje mener de

Du har vært med vennene dine hele dagen. Det er også viktig at du bruker tid på deg selv og familien din.

Foreldrene dine har sikkert ikke noe imot at du tilbringer tid med venner, så lenge du også tar deg tid til familien. De er genuint interessert i hva du holder på med, så hvorfor ikke fortelle dem om høydepunktene fra dagen din?

Når du er sammen med en god vennegjeng, føler du deg glad og trygg, så det er helt naturlig at foreldre kan være bekymret hvis de ikke vet hvem vennene dine er eller hvis de tror de har negativ innflytelse på deg.

Kroppens funksjoner



×

+

+

○

Få en god følelse ved å fokusere på hva kroppen kan gjøre.

Måten vi snakker med ungdommer om kroppen deres på, kan ha en reell innflytelse på hvordan de tenker og føler om kroppen sin.

Å snakke om hvordan kroppen fungerer og hva den kan gjøre, i stedet for å snakke om hvordan den ser ut, kan bidra til å forbedre selvfølelsen og kroppsbildet.

Dette vil hjelpe dem til å utvikle positive følelser om kroppen og bidra til å motvirke den negative innvirkningen mediene eller deres jevnaldrende kan ha.

Ved å fokusere på hvordan kroppen vår gjør livene våre så spesielle og annerledes, vil barnet ditt også lære å verdsette personlige egenskaper både ved seg selv og andre.

La oss komme i gang



Hvorfor er det viktig å snakke med barna mine om hva kroppen deres kan gjøre?

Barndommen er et avgjørende trinn i utviklingen av holdninger og atferd i forhold til kroppen. Forskning viser at barn helt ned til treårsalderen har en holdning om at «tynn» er bra, mens «feit» er dårlig, og at barn under 10 år utvikler negative holdninger til synlige forskjeller, for eksempel arrdannelse i ansiktet.

Samtaler om kroppen, inkludert form, størrelse, hudfarge, hårstruktur og ansiktstrekk, har en tendens til å dukke opp på alle mulige måter for små barn.

Forskning viser også at bare det å snakke med små barn om kroppsbilder ikke er skadelig hvis vi kommuniserer på riktig måte.

Hvordan snakker jeg med barna mine om kroppen deres?

Den beste måten å snakke om kropper på er å snakke om hva de kan gjøre i stedet for hvordan de ser ut – inkludert sansene våre, kreative og intellektuelle ting og bevegelser. Å gjøre dette på et tidlig stadium kan bidra til å utvikle barnas selvbylde til å gjelde mer enn bare utseende og redusere risikoen for at de utvikler kroppsbildeproblemer etter hvert som de vokser opp.

Målet er at de skal forstå at kroppen deres er verdifull og noe å være takknemlig for og respektere, ikke bare på grunn av hvordan den ser ut. Hvis barnet lærer å forholde seg til kroppen «fra innsiden» (hvordan den føles og hva den kan gjøre), og ikke bare i forhold til hvordan den ser ut «på utsiden», vil det være mer sannsynlig at barnet vil sette pris på og ta vare på kroppen sin gjennom barndommen og videre i oppveksten.



Kroppsbildeekspert og tobarnsmor dr. Stephanie Damiano sier: «Jeg prøver å snakke med barna mine om hvor fantastiske kroppen vår er på grunn av alle tingene den kan gjøre. En samtale kan begynne med spørsmål som «Var det en ting du er glad for at kroppen din hjalp deg med å gjøre i dag?»»

Du kan også snakke med barnet ditt om hva kroppen kan gjøre.

Kroppsbildeekspert og trebarnsmor dr. Zali Yager sier videre: «Barna mine finner alltid det minst passende tidspunktet til å løfte opp skjorten min og spørre hvorfor magen min skjelver som gelé. Dette er en flott anledning til å sette pris på funksjonene til sin egen kropp. Men det hjelper hvis du har tenkt ut noen svar på forhånd, for det faller ikke naturlig for mange!»

Ved å si ting som: «Min skjelvende mage gjør at jeg har et deilig, mykt fang som du kan ligge på» eller «Mine sterke bein lar meg plukke opp alle lekene du har lagt igjen på gulvet», viser du barna dine at du aksepterer kroppen din slik den er, noe som kan hjelpe barna dine med å utvikle de samme holdningene.»



Betyr det at jeg ikke kan gi barnet mitt komplimenter om utseende?

De fleste foreldre synes det er helt naturlig å fortelle barna sine hvor vakre de er, og dette er greit, men prøv å balansere dette med å gi komplimenter om andre kvaliteter og talenter.

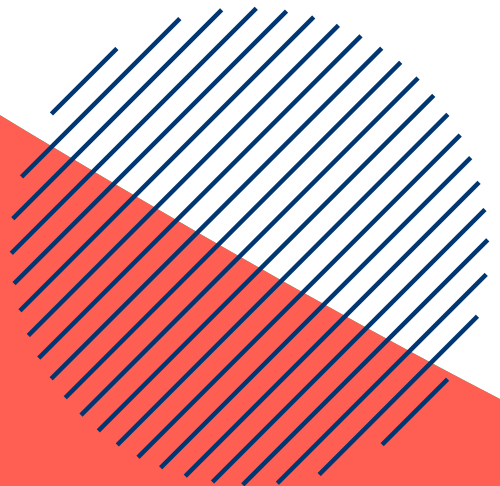
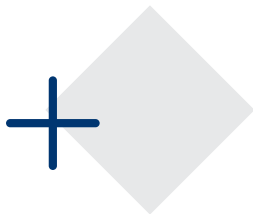
Mange tror at å gi kompliment til barna sine når det gjelder deres utseende vil øke selvfølelsen deres, men å overdrive dette kan potensielt forsterke urealistiske standarder og skjønnhetsidealer. Det kan få barna til å tro at utseendet deres er blant deres mest verdifulle kvaliteter.

Dette er et budskap de allerede vil være omgitt av – i bøker og av medelever – så det å fokusere på de andre egenskapene kan bidra til å balansere bildet.

Ideer til å snakke med barn om hva kroppen deres kan gjøre i stedet for hvordan den ser ut

Alle kropper, uansett evner eller utseende, er verdt å feire og sette pris på. Du kan for eksempel oppmuntre barnet til å være takknemlig for:

- + Hvordan **sansene** deres lar dem nyte deilige kaker, lese en bok og lytte til musikk.
- + Hvordan kroppens **funksjoner og systemer** gjør at vi kan sove, slik at vi kan gjenopprette energien og skape nye minner, fordøye maten for å skape energi og puste! Og er det ikke smart at huden hele tiden får nye celler slik at den kan lege seg selv?
- + Du kan også fokusere på de spesielle **egenskapene og ferdighetene** som kroppen gir barna, som f.eks. kreativitet og kommunikasjon: hendene gjør det mulig å tegne, stemmebåndet kan brukes til å synge og le med, armene kan gi en kjære en klem og hjernen kan lese og lage morsomme historier.



Kroppens funksjoner

Sjekkliste for handling



Skap anledninger for kroppsforståelse

Gi barnet ditt muligheten til å sette pris på kroppen sin for hva den kan gjøre, i stedet for hvordan den ser ut. Fokuser på kvaliteter som gjør barnet ditt unikt, og kom med eksempler på hvordan alle har unike evner og kvaliteter. Det er jo det som gjør mennesker så spennende.

Oppmuntre barnet til å komme med sine egne forslag, og kall dette for deres superkrefter. Du kan også få dem til å skrive ned positive ting som de kan gjenta, og som begynner med «Jeg er ...», for eksempel «Jeg er omtenkst og morsom!» eller «Jeg er fantastisk, modig og sterk!», eller etabler et sengetidsrituale, hvor dere snakker om positive ting som kroppen gjorde den dagen.

Unngå å gi kompliment på barnets utseende

Hvis andre kommenterer barnets utseende, kan du forsøke å omformulere budskapet i svaret ditt. Du kan si «Det finnes mer interessante ting vi kan snakke om enn hvordan vi ser ut. Visste du at [...] og at jeg nylig lærte å [...], og [...] var flink til det!» På denne måten oppmuntrer du ikke bare barnet, men også dem i barnets omgivelser, til å fokusere på andre ting enn utseende og du gjør det på en skånsom måte.



Ikke fokuser på vekten

Det kan være viktig å snakke med barnet om vekten av helsemessige grunner, men det finnes bevis på at det kan være skadelig å bli kritisert for vekten eller å oppmuntre til vekttap hos barn, og det kan føre til at barnet blir utilfreds med kroppen sin, får spiseforstyrrelser og legger på seg. Vekt trenger ikke å være en del av en diskusjon om helse, du kan fokusere på sunn atferd. Skap en morsom eller spennende ramme rundt dette med sunn atferd som samler familien, som f.eks. familieturer i naturen eller et mer fargerikt og variert kosthold.

Skift tema

Hvis barnet for eksempel snakker om kroppen sin og sier at de er for fete/korte/mørke/stygge, kan du prøve å motstå den automatiske responsen, som er å berolige dem og benekte det de påstår.

En slik automatisk respons sender meldingen om at visse utseender er i seg selv «dårlige», og innebærer at endring av utseende (f.eks. vekttap) er bra. Fokuser i stedet på kvaliteter som gjør barnet unikt, og fortell barnet ditt at f.eks. fett faktisk er helt nødvendig for kroppens evne til å holde seg varm og lagre energi, slik at vi kan leve.

Feire individuelt særpreg

Du er unik



Få barnet til å reflektere over sine unike egenskaper og talentene sine for å styrke selvtilliten.

I dagens samfunn har det blitt vanlig, og nesten en trend, at folk snakker negativt om seg selv. Ofte kritiserer unge mennesker utseendet sitt fordi det er en lettere måte å uttrykke sin følelsesmessig uro på. Noen ganger når de føler seg triste eller ensomme eller mangler energi, uttrykker ungdommer det med at de føler seg «fet» eller «stygg». Men «fet» og «stygg» er ikke følelser i seg selv, og å snakke på denne måten sløver vokabularet og legger unødvendig vekt på utseende.

Å anerkjenne våre unike egenskaper og talenter og verdsette disse karakteristikkene, er viktig for å utvikle positiv selvfølelse.



Feire individualitet

Aktivitetsinstruksjoner



Bruk denne morsomme og praktiske aktiviteten til å hjelpe deg og barnet ditt med å reflektere over hva dere liker med dere selv. Bruk aktivitetene nedenfor på en måte som føles komfortabel og morsom. Dere kan for eksempel:

- + Snakke gjennom svarene dine på aktivitetene på veien hjem fra skolen eller rundt middagsbordet.
- + Sette dere ned sammen med notisbøker og bruk dem til å skrive ned ledetråder. Hvis dere er komfortabel med det, kan dere bytte notisbøker og reflektere over hverandres svar.
- + Tegn svarene og forklar hva dere har tegnet – heng kunstverkene på kjøleskapet eller veggen.
- + Ta bilder av gjenstander, mennesker og steder som representerer dine svar og lag et delt fotoalbum eller legg dem ut på sosiale medier.



Ta et skjermbilde av neste side, oppmuntre barnet til å fylle det ut og deretter dele det på sosiale medier med emneknaggen @dove



**Jeg er unik på mange måter.
Dette omfatter:**

--

Tre ting jeg liker å gjøre er:

--	--	--

Tre ting jeg er flink til er:

--	--	--

**Jeg setter pris på kroppen min
fordi den lar meg:**

--

**Jeg er virkelig stolt over familiens
bakgrunn og kultur, fordi:**

--

Over til deg

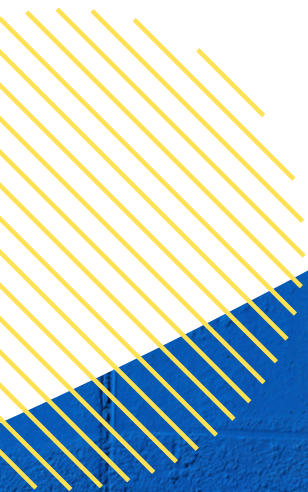
Vi håper at denne selvtillitsguiden har vært nyttig for deg og det unike barnet i livet ditt.

Del aktivitetene og rådene med dem, og ta vare på sjekklisterne våre, som kan hjelpe deg med å starte samtaler og snakke om kroppen på en positiv måte. Det viktigste er at du fortsetter å snakke med barnet ditt om hva det tenker og hvordan det føler seg. Dette vil skape tillit og barnet vil oppleve at du respekterer og elsker det for den unike og spesielle personen det er.

Og husk at til tross for sporadiske bekymringer er dette en utrolig spennende og givende tid for deg, hvor du kan se barnet vokse opp og bli en trygg, uavhengig og ung voksen som får et lykkelig og meningsfullt liv. Du er en viktig del av denne prosessen, så nyt den.

Vil du ha mer?

Vi har en rekke ressurser – inkludert videoer, aktiviteter, casestudier og profesjonell rådgivning på dove.com/selvfolelse



Vi er på et oppdrag, 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

Sett pris på kroppen din for å hjelpe barnet ditt

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

Sosiale medier, filtre og «selfieprat»

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.eclinm.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

Arbeid mot mobbing

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, 68*. 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 Dymorphic 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 funksjoner

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.

Gillison, 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.

Anerkjennelser

Dove
prosjekt for
bedre selvfølelse



Følgende eksperter fra Centre for Appearance Research, University of the West of England, bidro til artikler i Selvtillitsguiden:

Professor Phillipa Diedrichs
Sharon Haywood
Dr Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

Vi takker også for alle innspill og bidrag fra det rådgivende utvalget for «2013–2016 Dove Prosjekt for bedre selvfølelse» og til Stiftelsen Barnevakten for bidrag til å kvalitetssikre innholdet til en norsk virkelighet.

