

Guide till positiv kropps- uppfattning

Bygg en mer positiv kroppsuppfattning
och stärk självkänslan
hos dig själv och
unga personer
i ditt liv



Innehåll

03 Introduktion

Vi har som mål att förändra skönhet, vill du hjälpa oss?

05 Hjälp ditt barn genom att uppskatta din egen kropp

Var en förebild för att hjälpa ditt barn att trivas med sin kropp.

07 Sociala medier, filter & selfie-samtalet

Hjälp ditt barn att navigera på internet.

11 Bekämpa mobbning

Stöd ditt barn i hantering av utseende-relaterade pikar och mobbning.

17 Förbättra kommunikationen mellan dig och ditt barn

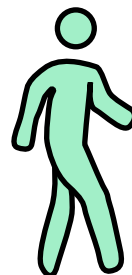
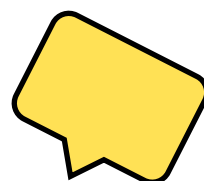
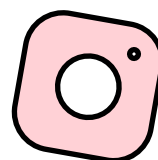
Ett praktiskt verktyg som hjälper dig att navigera i svåra konversationer.

23 Kroppens funktioner

Upptäck fördelarna med att fokusera på känslor och kroppens funktioner.

27 Hylla individualitet

Lyft fram barnets unika egenskaper, arv och förmågor för att stärka dess självförtroende.



Vi har som mål att förändra skönhets.

Vill du hjälpa oss?



På Dove har vi som mål att uppmuntra barn och ungdomar att tänka positivt om sina kroppar och utseenden för att hjälpa dem att nå sin fulla potential i livet.

Denna guide till positiv kroppsuppfattning har utvecklats av experter och utformats för vuxna, som du själv, som vill hjälpa ett barn eller ung person i sin närhet att utveckla en positiv kroppsuppfattning. Oavsett om du är förälder, mor- eller farförälder, vårdnadshavare, mentor, faster, morbror eller äldre vän som barnet har förtroende för är detta en guide avsedd för dig!

Vi har som mål
att hjälpa mer än

250
MILJONER

barn och ungdomar världen
över med Doves program
för ökad självkänsla och
utbildning i positiv
kroppsuppfattning.

Studier visar att vuxna är viktiga förebilder för barns och ungdomars kroppsuppfattning. Med rätt råd, verktyg och färdigheter kan du ha en positiv inverkan på ett barn du bryr dig om genom att hjälpa det att känna sig mer bekväm och trygg med sin egen kropp. Vi har fyllt vår guide med råd och aktiviteter som vi hoppas kan hjälpa dig på vägen!

Vi vet att kroppsuppfattningen är en viktig faktor för barns och ungdomars fysiska och psykiska hälsa, deras utbildningsambitioner och deras relationer. Genom att investera tid i artiklarna och aktiviteterna i den här guiden investerar du i ditt barns hälsa och välbefinnande.

Dessa lektioner har skrivits för vuxna som vill hjälpa barn och tonåringar.

Välj gärna de artiklar och aktiviteter som passar ditt barns utvecklingsstadium bäst.

Och glöm nu inte att ha ett öppet sinne och ha kul på vägen! Lycka till och tack för att du deltar i vårt uppdrag att hjälpa nästa generation att känna sig trygg i sin kropp.

Självkänsla

Vår övergripande bedömning av vårt egenvärde

Kroppsuppfattning

Hur vi tänker och känner kring vårt utseende och de förmågor våra kroppar har



Hjälp ditt barn genom att uppskatta din egen kropp

01

Om du vill att ditt barn ska växa upp med god självkänsla och positiv kroppsuppfattning finns det en enkel sak du kan göra: Börja med att acceptera och uppskatta dig själv och din kropp

Självkritik är vanligt bland barn och ungdomar – hur ofta har du uppmanat ditt barn att inte döma sig själv så hårt? Men ibland har även vuxna låg självkänsla och det kan hända att du oavsiktligt överför dåliga vanor på ditt barn genom att föregå med dåligt exempel och kritisera dig själv. Har du någonsin speglat dig, rynkat på pannan eller klagat över ditt utseende? Du kanske inte ens tänker på att du gör det.

Positiv kroppsuppfattning börjar med att älska den man är

Oroande nog visar forskning att föräldrar, vårdnadshavare, familjemedlemmar och mentorer som är missnöjda med sina kroppar löper större risk att få barn som också har en negativ kroppsuppfattning. Dessutom går du miste om de många fördelar som följer av positiv kroppsuppfattning, bland annat bättre fysisk och psykisk hälsa, ökat välbefinnande, lyckligare relationer och bättre självförtroende på jobbet och hemma. Det är inte lätt att förändra hur du känner inför din kropp, men som tur är kommer vi att dela med oss av en del tips om hur du själv kan förbättra din förmåga att uppskatta och acceptera din kropp. Ditt barn kommer i sin tur att lägga märke till och inspireras av din positiva syn.

Kroppsacceptans

Checklista för åtgärder



☐ **Res tillbaka i tiden**

Studera bilder på dig själv tagna för några år sedan. Kanske inser du att även om du då var missnöjd med din kropp så såg du ju faktiskt riktigt bra ut? Det här är en bra övning som hjälper dig att acceptera och njuta av din kropp som den är.

☐ **Ge din kropp ett erkännande för allt den har genomgått**

Kom ihåg att din kropp har levt, arbetat och förflyttat dig under hela ditt liv. Du har tagit hand om ditt och andras barn och utkampat olika strider. Det är helt naturligt att våra kroppar förändras när vi åldras. Faktum är att du är helt fantastisk och genom att ta dig tid att känna dig tacksam för din kropp och allt den har gjort för dig kan du stärka en positiv kroppsuppfattning.

☐ **Jämför inte dig själv med kändisar eller influencers**

Påminn dig själv om att bilderna i annonser och på sociala medier ofta är kraftigt digitalt redigerade med hjälp av filter, retuscherings m.m. De är inte realistiska och därför är det inte rättvist att jämföra sig med dem.

☐ **Kom i kontakt med din kropp igen**

Ta dig tid att identifiera kroppens funktioner genom att använda den. Stretcha axlar och rygg varsamt, skapa något med händerna eller ta djupa och långsamma andetag för att känna kroppens kraft och närvaro.



☐ **Fokus på positivitet**

Diskutera med ditt barn vad ni gillar hos varandra när det gäller era personligheter, prestationer och förmågor. Kommentera bara positiva aspekter och försök att ge specifika exempel. Notera vilka egenskaper ditt barn beundrar hos dig och påminn dig själv om dessa när du behöver lite uppmuntran. Välj ett kodord tillsammans med ditt barn som det kan använda när du är elak eller negativ mot dig själv. Det hjälper er båda att uppmärksamma det och ger dessutom barnet ökad möjlighet att verka för kroppspositivitet.

☐ **Tyck om dig själv**

Ställ dig framför en spegel varje morgon i en veckas tid och skriv ner eller notera fem saker som du gillar med ditt utseende och fem saker som du gillar med din personlighet. Prata med ditt barn om hur du känner inför din egen kropp. Fokusera på det du uppskattar med den, särskilt på dess funktioner (t.ex. kroppens kreativa uttryck, rörelse, fysiska sinnen och dess förmåga att vila, läka och återställas).

Sociala medier

Filter & "selfie-samtalet"



Vissa "samtal" är övergångsriter när man blir äldre, som när du sitter ner och pratar om hur man hanterar klassens mobbare eller om ämnen som sex, samtycke och pubertet.

Nu när sociala medier, selfies och filter kan förvränga folks utseenden är det viktigare än någonsin att ha ett "selfie-samtal" och hjälpa ditt barn att navigera på nätet.

Nu kör vi igång



Hur påverkar sociala medier vårt välbefinnande?

Eftersom mer än en tredjedel av alla tonåringar ägnar minst tre timmar (eller mer) dagligen åt att skrolla runt i sina flöden kan man tryggt säga att sociala medier har kommit för att stanna. De kan hjälpa oss att hålla kontakten med vänner och familj, spara minnen, lära oss mer om andra människor med olika bakgrund – ja, till och med hjälpa oss bemästra den senaste dansflugen.

Så varför är det då så att ju mer tid som barn och ungdomar lägger på sociala medier, desto mer sannolikt är det att de upplever låg självkänsla, negativ kroppsuppfattning och nedstämdhet?

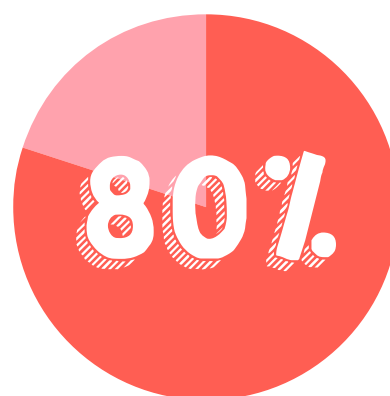
Forskarna har kommit fram till att det är hur (snarare än hur mycket) barn och ungdomar använder sociala medier som avgör huruvida det kommer att påverka deras liv på ett positivt eller negativt sätt.

Att aktivt engagera sig i andra och dela innehåll kan få oss att känna samhörighet, samtidigt som det kan ha en positiv effekt på humöret. Men att passivt skrolla runt kan även få oss att känna oss ensamma och avskärmade. Det kan också få oss att fokusera på vårt utseende och mående; att vi inte duger om vi inte ser ut och är på ett visst sätt.

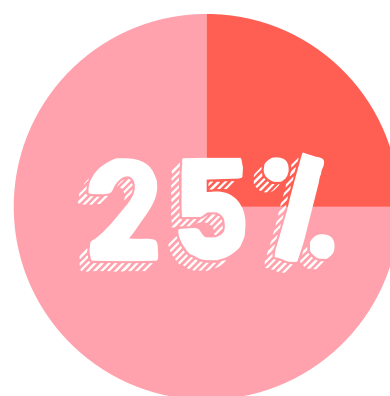
När det gäller relationen mellan sociala medier och negativ kroppsuppfattning kan även sökande av bekräftelse via "likes" och kommentarer samt att jämföra sig med andra ha en negativ inverkan. En av huvudorsakerna till detta är att många av de foton vi ser på nätet är digitalt förvrängda och inte representativa för verkligheten.



tonåringar ägnar minst tre timmar (eller mer) dagligen åt att skrolla runt i sina flöden



av tjejerna säger att de jämför sitt eget utseende med hur andra ser ut på sociala medier



av tjejerna tycker inte att deras utseende duger utan fotoredigering

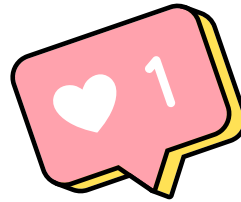


Digital förvrängning kontra verklighet

I flödet av bilder som folk delar på sociala medier, tenderar vi att endast se de bästa bilderna från deras liv och många delar dessutom endast med sig av de "bästa" bilderna på sig själva. Om alla bilder som ditt barn ser på nätet bearbetas, redigeras och filtreras noggrant kan det påverka barnets kroppsuppfattning negativt.

Fyra av fem tjejer uppger att de jämför sitt eget utseende med hur andra ser ut på sociala medier, och att lägga upp den "perfekta selfien" kan kännas mer som ett krav än en kul grej. Vår nyligen genomförda undersökning visar att tjejer i genomsnitt tar upp till 14 stycken selfies när de försöker få till rätt "look" innan de väljer en bild för publicering. Filter gör det också möjligt för oss att ändra utseendet för att härma orealistiska skönhetsideal genom att ta bort defekter, ljusa upp huden och göra ögonfransarna längre osv. osv. Listan kan fortsätta i det oändliga.

Att ta selfies och använda filter kan vara en källa till kreativitet och självförverkligande. Men när selfies och filter används för att uppfylla kulturellt betingade skönhetsnormer eller för att ditt barn inte känner sig tryggt med att publicera oredigerade bilder, då är det en tydlig signal om att det kan föreligga ett problem. Faktum är att en fjärdedel av alla tjejer inte anser att deras utseende duger utan fotoredigering – det finns med andra ord goda skäl till att ha ett selfie-samtal.



Tjejer tar i
genomsnitt upp till

14

stycken selfies för att
få till rätt "look" innan
de väljer en bild
för publicering



Selfie-samtalet

Checklista för åtgärder



☐ **Förstå digital redigering**

Gå tillsammans igenom de tekniker och verktyg som används för att redigera bilder och gör en lista. Sök efter "Selfie" på YouTube, en kortfilm från Dove Sverige. Den hjälper till att avslöja vad som hör till det perfekta "insta-fotot": poserna, kameravinklarna, specialbelysningen, sminket och filtren.

☐ **Undvik jämförelsefällan**

När barnet skrollar runt bör du påminna det om att bilderna som visas oftast är någon annans noggrant utvalda bästa bilder. Diskutera om det är rimligt att göra jämförelser baserat på bilder på sociala medier (ledtråd: det är de inte). Om barnet är tonåring kan ni titta på "Girls Room" på Dove.com/GirlsRoom, en dramaserie i sex avsnitt som tar upp sociala medier, kroppsuppfattningar och jämförelser.

☐ **Återinför det "sociala" i sociala medier**

Prata om hur man kan använda sociala medier på ett mer ändamålsenligt sätt för aktiv kontakt och interaktion med andra. Påminn barn och ungdomar om att inte följa konton som inte får dem att må bra, eller att använda "Dölj"-funktionen i appar som Instagram.

☐ **Hantera nätmobbning**

Utveckla en plan för hur barnet bör hantera mobbning online. Förutom att berätta för en vuxen person som barnet litar på när det upplever nätmobbning bör du också påminna barnet om att många sociala medieplattformar erbjuder funktioner för att dölja, blockera och rapportera nätmobbning.



☐ **Skapa mångsidigt, äkta innehåll**

Diskutera på vilka sätt man själv kan skapa ett mer humörhöjande, mångsidigt och positivt utrymme på nätet för sig själv och för andra. Prata om hur barnet kanske kan lägga mer tid på att publicera sådant som återspeglar dess intressen, aktiviteter med vänner och personliga egenskaper och som inte har något med utseende att göra. Utmana varandra att avstå från filter i en månad och se hur det får er att må!

☐ **Lär er upptäcka smyg reklam**

I takt med att influencers på sociala medier har blivit allt mer populära kan det vara svårt att se vad som är reklam och vad som inte är det. Bläddra igenom barnets sociala medieflöde tillsammans. Träna på att hitta inlägg som visar sponsrat innehåll och sådana som inte gör det.

☐ **Logga ut**

Uppmuntra ditt barn att ta en paus från sociala medier emellanåt, t.ex. om det känner att det blir för mycket eller inte längre känns kul. Inför gränser för skärmtid och ta en promenad, ring en vän eller uppmuntra barnet att skapa något kreativt med händerna – vad det än kan tänkas gilla när hen inte sitter framför skärmen.

Bekämpa mobbning

Blir ditt barn
retat för sitt
utseende?



**Oavsett om det handlar om
retsamma kommentarer som
sårar eller allvarlig mobbning
kan du hjälpa ditt barn att
navigera i denna känslofylla
berg-och-dalbana.**

Mobbare är sällan originella när det gäller förolämpningar och nedsättande tillmälen. Vilka var de vanligaste glåporden som användes för att reta andra när du var ung? "Fetknopp", "glasögonorm" eller "flaggstång".

Många av de glåpord vi själva fick som barn var ofta utseenderelaterade. Tyvärr är det inte mycket som har förändrats sedan dess. Utseendet är fortfarande en av de vanligaste sakerna som dagens elever blir mobbade för. Mobbare fokuserar på fysiska egenskaper som kroppsstorlek, hudfärg, frisyra, längd, hudfärg och ovanliga ansiktsdrag (t.ex. ärr, födelsemärken) samt en personlig stil som kanske inte överensstämmer med de senaste trenderna.

Men först måste vi fastställa vad som avses med "mobbning". Barn är oense, de bråkar, retas och driver med varandra. Mobbning är något helt annat. Den amerikanska regeringens StopBullying-webbplats definierar mobbning som "oönskat, aggressivt beteende som involverar en verklig eller upplevd maktobalans. Mobbning omfattar aktiviteter som att hota, sprida rykten, attackera någon fysiskt eller muntligt och avsiktligt exkludera någon från en grupp." Det kan hända både online och i verkliga livet.



Förstå varför mobbare fokuserar på utseende

"Det här är en fas när barn och ungdomar upptäcker vilka de är och experimenterar med hur de ska uttrycka sig. Utseendet är en stor del av det", förklarar Liz Watson, en expert inom mobbning som ger råd i ämnet till tonåringar och vårdgivare. "Tonåringar utforskar sin identitet med hjälp av sitt utseende, och de lär sig hur samhället reagerar på det."

Hjälp ditt barn att hantera mobbning

Du kanske funderar över hur du bäst pratar med ditt barn om detta, av rädsla att barnet ska dra sig undan ytterligare. Men här menar Watson att det alltid är bäst att vara rak och ärlig. "Du behöver inte nämna mobbning till att börja med", säger hon. "Prova istället att inleda med exempelvis Jag känner mig lite orolig för dig. Jag uppfattar det som att du är olycklig."

Eller så kan du inleda samtalet på ett mer neutralt sätt genom att ställa frågor om hur dagen varit, inklusive om de har upplevt något som varit extra kul eller jobbigt. Till exempel: Nämn något bra som du har upplevt idag. Har det hänt något jobbigt? Hängde du med kompisarna på lunchen? Hur var bussresan?

Frågor som dessa kan få barnet att öppna sig. Kanske kan du även försäkra barnet om att det inte kommer att råka illa ut om det berättar om saker som hänt och att du finns där för att hjälpa det – men samtidigt att du bara kan hjälpa till om du vet vad som händer. Om barnet insisterar på att ingenting har hänt bör du inte pressa det till att berätta. Se bara till att observant på tecken som tidigare nämnts.

Se till att finnas där för barnet

Att hantera mobbning kan ta sin tid, så ha tålamod och försök förstå vad ditt barn går igenom. Visa barnet att du finns där för att stötta det. Försäkra barnet om att det inte behöver ändra sitt utseende – ni kan tillsammans hitta ett sätt att hantera problemet.

Vilka är tecknen på mobbning?

- + **Förändrat beteende eller känslotillstånd**
Har barnet plötsligt blivit mer tillbaka-draget eller aggressivt än vanligt?
- + **Fysiska tecken**
Oförklarliga skador som skärsår och blåmärken eller trasiga kläder.
- + **Vill inte gå till skolan**
Hittar på ursäkter, skolkar och låtsas vara sjuk.
- + **Bristande intresse och håglöshet**
Framförallt för aktiviteter som barnet normalt gillar att göra.

Andra tecken att hålla utkik efter och som kan tyda på att barnet blir mobbat, inte minst utseenderelaterade.

- + **Förändrad klädstil eller mer extrem styling**
Till exempel sminkar sig överdrivet eller har inte på sig sina glasögon.
- + **Försöker dölja sig**
Till exempel genom att bära säckiga kläder som döljer figuren eller kamma ner håret framför ansiktet för att dölja huden.

Vissa av dessa tecken kan naturligtvis vara fullständigt naturliga i en ung människas liv. Därför är det ännu viktigare att se till att ha en öppen dialog.



Bekämpa mobbning

Checklista för åtgärder



- **Visa ditt barn att det inte är ensamt**
Prata med barnet om dina egna erfarenheter från tonåren. Du kanske själv blev retad för någon speciell egenskap, men vet numera att det är just den delen av dig som gör dig speciell.
- **Samarbeta**
Hjälp barnet att utarbeta en strategi för att hantera mobbare, men se till att ni är överens om alla steg i planen.
- **Uppmuntra barnet**
Berätta för barnet att det inte är något fel på dess utseende och att du beundrar de saker som gör barnet till den person det är.
- **Stärk barnet**
Det finns många skäl till varför mobbare mobbar: De kan själva ha blivit mobbade eller ha dålig självkänsla. Att förstå mobbarens situation och i slutändan våga säga ifrån är oftast den bästa vägen framåt. Det kräver mod, men framgången kan verkligen stärka barnets självkänsla och förvandla en negativ upplevelse till en stärkande känsla av egen handlingskraft.
- **Förklara**
Hjälp barnet att förstå varför människor mobbar andra. Ibland kan anonymiteten i sociala medier få mobbare att känna sig djärvare. Påminn ditt barn om att det är okej att logga ut och avlägsna sig från obekväma situationer online.

Vissa personer mobbar för att de själva har problem på hemmaplan. Det kan också finnas andra bakomliggande faktorer som gör att de avreagerar sig genom att mobba andra. Om ditt barn fokuserar på specifika negativa kommentarer från mobbare, hjälp det att skapa interna påståenden som minskar de negativa effekterna av dessa kommentarer, t.ex. "Jag är en bra person och jag förtjänar att bli behandlad vänligt". Hjälp barnet att se hur deras lyckliga familjesituation bidrar positivt till deras självförtroende och att ha empati för andra som kanske är mindre lyckligt lottade.



- **Skapa förändring**
Om mobbningen sker inom barnets närmaste vänskrets, uppmuntra barnet att hitta en ny grupp att hänga med.
- **Bekräfta barnets känslor**
Bekräfta ditt barns känslor. Om barnet känner sig förminskat av glåpord, gester eller annan mobbning ska du inte uppmuntra honom eller henne till att ignorera det som pågår. Lyssna på barnet och tro på dess berättelse.
- **Upptäck mönster och blockera eller rapportera på sociala medier**
Ta reda på var och när mobbningen sker. Om barnet blir retat på vissa tider eller platser (t.ex. i skolan, i en app) är det viktigt att hjälpa honom/henne att inse och undvika detta, eller be kompisar att göra det sällskap i sådana situationer. Påminn barnet om att använda blockerings- och rapporteringsfunktionerna i appar.
- **Få barnet att prata med en vuxen det litar på**
Om mobbningen sker i skolan eller om det är skolkamrater som ägnar sig åt nätmobbning, bör du uppmuntra barnet att våga prata med en vuxen i skolan. Helst bör man först prata med klassläraren, och vid behov kan man ta upp det med andra ansvariga på skolan.
- **Prata själv med skolan**
Om barnet inte vill prata med sin lärare bör du överväga att göra det själv. De flesta skolor har en antimobbningsstrategi och vet hur man ska hantera situationen. Men se till att barnet vet vad du tänker göra, så att ditt barn inte upplever att du sviker dess förtroende.
- **Bedöma om och när man bör blanda sig i**
Det kan vara bättre om ditt barn hanterar saken på egen hand, med ditt stöd i ryggen.
- **Kom igång igen**
Sök råd på välrenommerade antimobbnings-webbplatser som erbjuder barn och ungdomar stöd från personer i sin egen ålder, eller från vårdgivare som kan hjälpa ditt barn i dess mående och med utformning av coping-strategier.

Retsam jargong inom familjen

När övergår det till mobbning?

Att retas lite och skämta med varandra är vanligt i de flesta nära familjerelationer, men när skämten går under huden kan det bidra till låg självkänsla.

När barnet blir tonåring blir det känsligare för kommentarer om utseendet, och familjemedlemmar kanske inte inser vilken effekt deras ord har.

Självklart är diskussioner och godmodiga retsamheter en del av familjelivet. Sådant kan hjälpa barnet att utveckla och utforska sina åsikter och bygga upp motståndskraft mot den kritik som är en del av barnets vardag. Men det är värt att tänka efter vad som är karaktärsdanande och vad som minskar självförtroendet.



Låter det bekant?

En nyligen publicerad studie i Journal of Adolescent Health uppskattar att upp till hälften av alla tonåringar upplever utseenderelaterade gliringar från familjemedlemmar.

Till och med lekfullt retsamma kommentarer från nära och kära om utseendet kan få djupa negativa effekter och skada barnets eller tonåringens självförtroende i långa loppet.

Lekfulla ord kan sära djupt

"Barn som utsätts för utseenderelaterad kritik eller retsamma kommentarer från familjemedlemmarna är mer benägna att försöka kontrollera sin vikt på ett ohälsosamt sätt, vara missnöjda med sin kropp, jämföra sig med vänner, vara besatta av sitt utseende, ha lägre självkänsla och vara mer deprimerade än barn som inte blir retade", säger psykologen, forskaren och kroppsuppfattningsexperten Phillippa Diedrichs. Å andra sidan har stödande och varma familjerelationer en positiv effekt på barnets kroppsuppfattning och tillfredsställelse med den egna kroppen. Så hur hanterar man situationen på bästa sätt?

Ta barnets parti och sätt en gräns

Tänk noga igenom var gränsen går mellan harmlös jargong och retsamheter som – oavsett om det inte är med avsikt – kan vara skadliga för barnets kroppsuppfattning. Att vidta åtgärder kan förhindra att detta blir ett familjeproblem.

Det första steget är att utveckla proaktiva copingstrategier som barnet kan använda sig av när det ställs inför retsamhet inom familjen. Det kan vara så enkelt som att ignorera onödiga kommentarer eller mer rakt på, att konfrontera personen som framför kommentarerna: Berätta hur kommentarerna får barnet att känna sig.

Genom att erkänna hur smärtsamt det är att bli retad för sitt utseende, aktivt motarbeta det och hjälpa barnet att utveckla tekniker för att hantera det, har du tagit ytterligare ett viktigt steg mot att utveckla och skydda barnets kroppsuppfattning.

Undvik att säga



"Har inte den-och-den fått dålig hud på sistone?"



"Du måste gå till gymmet så att du får muskler som en man."



"Du kommer aldrig att få en dejt så länge ditt hår ser ut så där!"



"Åh, det där valpfettet är så gulligt."



Retsam jargong inom familjen

Checklista för åtgärder



☐ **Var uppmärksam på sårande kommentarer**

Var uppmärksam vid familjesammankomster och medveten om kommentarer eller samtal kring vikt, figur, hudfärg, frisyr eller utseende som är negativa eller kan få ditt barn att känna sig generat eller obekvämt.

☐ **Gå emellan och byt samtalsämne**

Försök diskret att styra samtalet i en annan riktning utan att ställa till någon scen – vid behov kan du tala med personen senare – och säg till barnet att den här typen av kommentarer inte är OK. Berätta för barnet att det duger perfekt precis som det är och att du finns där om barnet vill prata.

☐ **Prata i enrum**

Om någon i familjen fortsätter att reta ditt barn (eller någon annan inför ditt barn) kring dess kropp eller utseende i allmänhet, överväg att prata med den personen i enrum. Var inte överdrivet känslös eller konfrontativ utan håll en neutral samtalston. Ibland måste du närma dig frågan på ett subtilt sätt, men det kan också finnas tillfällen då situationen kräver en mer direkt approach. För att hantera en vuxen familjemedlem krävs ett annat tillvägagångssätt än om det gäller ett barn.



☐ **Förklara situationen**

Betona vikten av att undvika snack om det yttre och lägga alltför stor vikt vid utseendet eller be familjemedlemmarna att inte kommentera ditt barns kropp eller utseende överhuvudtaget.

Samtalsstartare

Vilka kommentarer har familjemedlemmar fällt om ditt barn som verkligen gjorde det ledset? Finns det något som barnet är extra känsligt för?

Använd barnets egna ord för att forma samtalet med övriga familjemedlemmar.

Är ditt barn tillräckligt modigt för att prata med resten av familjen om hur deras ord får barnet att känna sig?

Förbättra kommunikationen mellan dig och ditt barn



Kroppssnack

Hur ord kan skapa positiv kroppsuppfattning.

Att prata om sin vikt eller klaga på sitt hår kan tyckas vara ett bra sätt att knyta an till andra, men det är värt att fundera över vilka andra effekter detta kan ha.

Sluta med kroppssnack – och annan negativ självkritik – och börja istället med en ny typ av positiv konversation. Du kommer snart att märka hur mycket bättre det får er alla att må.

Nu kör vi igång



Att diskutera våra kroppar tycks vara regel snarare än undantag i vissa vänskapsrelationer och familjer. Vi gör det ständigt och automatiskt, både i person och i sociala medier. Du vet hur det brukar låta:

"Åh, min hud ser hemsk ut idag" eller "Wow, du ser fantastisk ut. Har du gått ner i vikt?"

93%

av kvinnorna ägnar sig åt kroppssnack

Lär ditt barn tala positivt om sin kropp

Om du är oskyldig till den här typen av självkritik tillhör du en minoritet. Enligt en studie publicerad av Psychology of Women Quarterly ägnade 93% av kvinnorna sig åt denna typ av beteende, så kallat kroppssnack, och en studie publicerad i Psychology of Men and Masculinity visade att även män ofta gör det.

Människor som ägnar sig åt kroppssnack – oavsett deras faktiska storlek eller utseende – löper större risk att lida av en negativ kropps-uppfattning.

Ord kan ha en enorm inverkan på vår självkänsla och att hela tiden prata negativt om våra kroppar kan förstärka uppfattningen om att det bara finns en typ av kroppsform som är vacker. Det är ett mönster vi måste bryta om vi vill att våra barn ska växa upp och känna sig trygga och tillfreds med sina kroppar.

Jess Weiner
Kroppsuppfattningsexpert



Fokusera mindre på kroppssnack i vardagssamtal

Det krävs bara tre minuters kroppssnack för att kvinnor ska må dåligt över sitt utseende och öka sitt missnöje med den egna kroppen. Att verkligen försöka sluta prata om kroppen bör därför kunna få en avgörande inverkan på ditt mående.

Genom att fokusera mindre på vikt, figur och utseende i samtal, hälsningar, komplimanger och kommentarer online kan du bryta vanan att förstärka skönhetsideal.

Se upp för de där onödiga komplimangerna

Kroppssnack handlar inte enbart om att racka ner på sin eller andras kroppar. Att prata om sitt utseende, även på ett positivt sätt, kan förstärka orealistiska skönhetsnormer. Genom att berätta för en vän att den ser bra ut och följa upp med "Har du gått ner i vikt?" ger du intrycket av att deras vikt är viktig för dig samtidigt som du förstärker den stereotypa åsikten att smal är lika med vacker.

Våra barn snappar upp vilket språk vi använder och vilka samtalsämnen vi har. Så småningom kan barnet få intrycket av att det är vårt fysiska utseende som är det viktigaste kriteriet för hur vi bedömer och uppskattar oss själva och andra. Är det så vi vill att våra barn ska värdera sig själva?

Vi måste lära våra barn att

**skönhet är ett
sinnestillstånd**

.....

Om vi uppskattar oss själva spelar det ingen roll vad världen säger – självförtroendet ger oss trygghet.

Kroppssnack

Checklista för åtgärder



☐ **Berätta för dina vänner att du är trött på kroppssnack**

Var på din vakt nästa gång du träffar en vän eller tittar på vänners inlägg på sociala medier. Om vännen börjar prata om kroppen, agera direkt. Säg t.ex. "Jag bryr mig om dig och det gör mig ledsen att höra dig prata om dig själv på det viset."

☐ **Anta utmaningen: avstå från kroppssnack under en hel vecka**

Utmana dig själv genom att under en hel vecka avstå från allt kroppssnack och all annan negativ självkritik. Berätta för dina vänner och din familj vad du ska göra, så att de kan stötta dig och till och med prova själva. Kom ihåg att träna på detta både i verkligheten och i sociala medier!

☐ **Var uppmärksam på kroppssnack i sociala medier**

Kommentarsdelen i inlägg på sociala medier, särskilt selfies och andra foton, är en enastående miljö för kroppssnack. Öva på att undvika kroppssnack genom att kommentera miljön, vad dina vänner och familjen gör på bilderna eller hur glad du blir över att se på deras bilder, istället för att kommentera hur människorna på bilderna ser ut.



☐ **Byt ut det negativa mot det positiva**

Gör en inventering vad gäller kroppssnack och för varje negativ egenskap du kommer på, tänk på en positiv egenskap som kan väga upp den och där du visar tacksamhet gentemot din kropp. Till exempel: "Jag är så tacksam över mina händer som gör det möjligt för mig att skapa konst", eller "Jag är så tacksam över att min mage är en mjuk och skön plats som du kan vila ditt huvud mot när jag läser en saga för dig".

Dela checklistan om kroppssnack med ditt barn och uppmuntra det att göra samma sak med sina vänner.

Vad i?!

Ett översättningsverktyg att dela med barnet för att underlätta er kommunikation och undvika missförstånd.



Känns det som om du och ditt barn bråkar för allra minsta? Att kommunicera borde vara enkelt, men faktum är att det är ännu enklare att misslyckas än att lyckas med kommunikationen.

Minsta lilla kommentar om barnets kläder kan få det att storma ut och smälla igen dörren. Du frågar barnet vad det har ätit till lunch och det tolkar det som kritik mot dess matvanor.

Trots att du troligen bara försöker visa hur mycket du bryr dig om barnet, tyder dess reaktion på att ni talar olika språk. För ditt barn har vi därför skapat guiden "Vad i?!", en översättningshjälp för att förstå föräldrar". Den kan hjälpa barnet att förstå vad du faktiskt försöker säga.

Ta en skärmbild och dela den med ditt barn. Den hjälper barnet att förstå att du inte avser att göra det upprört när du pratar om dess vänner, kost, utseende eller sociala liv, och det kan mycket väl förbättra kommunikationen mellan er.

Slut en pakt med ditt barn om att ge varandra feedback när någon av er säger något som tolkas som något helt annat än vad avsikten egentligen var. Öppen och rak kommunikation skapar förtroende och stärker er relation långsiktigt.

Vad i?!

Vad dina föräldrar **EGENTLIGEN** menar när de säger de där tjugiga sakerna.



Föräldrar säger

Ska du verkligen gå ut klädd så där?

Du kanske hör

Vad har du på dig? Du ser löjlig ut.

Vad de kanske menar

Du ser så vuxen ut och det oroar mig ibland.

Föräldrar säger

Sitter du med mobilen nu IGEN?
Du knappar ju jämt på mobilen och messar kompisar som du precis har träffat.

Du kanske hör

Jag tror inte att er vänskap är viktig.

Vad de kanske menar

Du har varit med dina kompisar hela dagen. Att få tid för sig själv och sin familj är också viktigt.

Dina föräldrar har antagligen inget emot att du umgås med dina kompisar, så länge du även ser till att umgås lite med familjen. De är uppriktigt intresserade av vad du gör, så varför inte berätta om dagens höjdpunkter för dem?

Föräldrar säger

Vad åt du till lunch idag?

Du kanske hör

Jag antar att du hoppade över lunchen igen – som vanligt.

Vad de kanske menar

Det är viktigt att ta hand om sig själv och jag vill bara försäkra mig om att du äter bra.

Föräldrar vet att hälsosamma måltider är bra för din kropp och hjärna. Och om du mår bra kommer du också att vara ditt allra bästa och lyckigaste jag.

Föräldrar säger

Oj, ska du hänga med dem nu igen?

Du kanske hör

Jag avskyr din kompis och litar inte på honom/henne. Hen har dåligt inflytande.

Vad de kanske menar

Du har varit med dina kompisar hela dagen. Att få tid för sig själv och sin familj är också viktigt.

När du har ett bra kompisgäng känner du dig glad och självsäker, så det är bara naturligt för föräldrar att visa oro när de tror att du umgås med personer som kan få dig att må dåligt.

Kroppens funktioner

×



+

+

○

Må bra genom att fokusera på känslor och vad kroppen kan göra.

Hur vi pratar med barn och ungdomar om deras kroppar kan verkligen påverka hur de ser på och känner inför sig själva.

Att prata om hur våra kroppar fungerar och vad de hjälper oss att klara av och göra, snarare än hur de ser ut, kan bidra till att förbättra självkänslan och kroppsuppfattningen.

Detta hjälper barnet att utveckla positiva känslor kring sin kropp och bidrar till att motverka den negativa påverkan som medier och jämnåriga kan ha.

Genom att fokusera på hur våra kroppar gör våra liv så speciella och annorlunda kommer barnet även att lära sig uppskatta personliga kvaliteter hos sig själv och andra.

Nu kör vi igång



Varför är det viktigt att prata med mina barn om vad deras kroppar kan göra?

Barndomen är en avgörande fas i utvecklingen av attityder och beteenden gentemot våra kroppar. Forskning visar att barn så små som tre år redan har inställningen att "smalt är bra och tjockt är dåligt" och att barn under tio år utvecklar negativa attityder gentemot synbara kroppsliga olikheter som ärr i ansiktet.

Samtal om kroppen, kring saker som figur, storlek, hudfärg, hårstruktur och ansiktsdrag, är nästan ofrånkomligt med små barn.

Men oroa dig inte, forskning visar att det inte är skadligt att prata med små barn om kroppsuppfattning bara vi kommunicerar på rätt sätt.

Hur pratar jag med mina barn om deras kroppar?

Det bästa sättet att prata om kroppar är att fokusera på vad kroppen kan göra istället för att prata om hur den ser ut – detta inbegriper våra sinnen, våra kreativa och intellektuella aktiviteter samt rörelser. Att göra det tidigt och ofta kan bidra till att utveckla barnets egenvärde bortom utseendet och minska risken för att de under uppväxten utvecklar problem när det gäller den egna kroppsuppfattningen.

Målet är att barnet ska uppskatta sin kropp, att den är värdefull och något att vara tacksam för och respektera, inte bara för hur den ser ut. Om ditt barn lär sig att relatera till sin kropp från insidan (hur den känns och vad den kan göra), och inte bara hur den ser ut på utsidan, är det mer troligt att det uppskattar och tar hand om sin kropp både under och efter barndomen.

Jag och min femåriga dotter avslutar ofta dagen med att prata om det bästa vi har gjort med våra kroppar under dagen som gått.

Dr Stephanie Damiano
Kroppsuppfattningsexpert

Dr Stephanie Damiano, kroppsuppfattningsexpert och tvåbarnsmamma, säger: "Jag försöker prata med mina barn om hur fantastiska våra kroppar är som kan göra så många saker. Det kan handla om att fråga "näm en sak som du är glad att din kropp hjälpte dig göra idag?"

Du kan också anpassa samtalet genom att prata med ditt barn om vad din kropp hjälper dig att göra.

Dr Zali Yager, kroppsuppfattningsexpert och trebarnsmamma, tillägger: "Mina barn lyckas alltid hitta de mest olämpliga tillfällen att lyfta upp min skjorta och fråga mig varför min mage dallrar som gelé. Men faktum är att det är ett utmärkt tillfälle att visa att du uppskattar funktionerna hos din egen kropp. Men det underlättar förstås om du har tänkt ut några svar i förväg, eftersom det för många inte faller sig naturligt!

Genom att svara med saker som: "Min dallrande mage gör att jag har en härlig mjuk famn för dig att sitta i, eller "mina starka ben gör att jag kan plocka upp alla leksaker som du har strött ut över golvet" visar du din acceptans av din egen kropp och hjälper dina barn att utveckla samma inställning."

Betyder det att jag inte kan ge mitt barn komplimanger för dess utseende?

De flesta föräldrar tycker att det är helt naturligt att ge barnen komplimanger för deras utseende, men försök att balansera det med komplimanger om andra egenskaper och talanger.

Många tror att deras barn får en bättre självkänsla om de får komplimanger för sitt utseende, men att göra detta kan potentiellt förstärka orealistiska normer och skönhetsideal, och förmedla budskapet till barnen om att utseendet är en av deras mest värdefulla egenskaper.

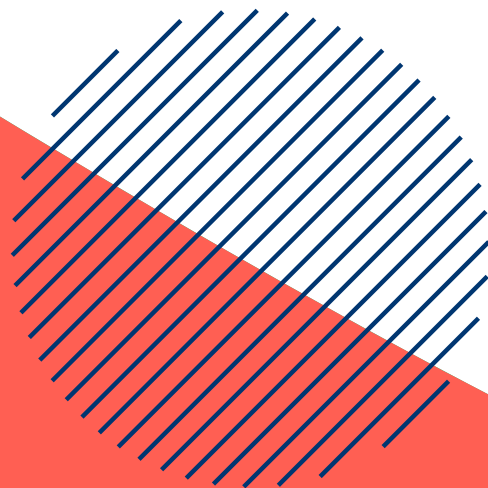
Det här är ett budskap som de redan möter överallt i medier, i böcker och från kompisar så att fokusera på deras andra kvaliteter och egenskaper kan bidra till att skapa balans.

Tips på hur du pratar med barn om vad deras kroppar kan göra istället för dess utseende

Alla kroppar, oavsett förmåga eller utseende, är värda att hyllas och uppskatta. Du kan till exempel uppmuntra ditt barn att vara tacksamt för:

- + Hur dess **sinnen** gör det möjligt för barnet att känna smaken av goda kakor, läsa en bra bok och lyssna på favoritmusiken.
- + Hur **kroppens funktioner och system** gör det möjligt för barnet att sova så att det kan få ny energi och skapa nya minnen, smälta maten för att skapa energi och andas! Och hur smart det är att barnets hud hela tiden skapar nya celler så att den kan läka!

- + Du kan också fokusera på barnets speciella **egenskaper och färdigheter** som kroppen möjliggör, till exempel kreativitet och kommunikation: barnet kan använda sina händer för att rita, sina stämband för att sjunga och det kan skratta tillsammans med sina kompisar, använda sina armar för att kramas och sin hjärna för att läsa och skapa roliga berättelser.



Kroppens funktioner

Checklista för åtgärder



○ Skapa möjligheter för kroppsuppskattning

Ge ditt barn möjlighet att uppskatta sin kropp för vad den kan göra, istället för hur den ser ut. Fokusera på egenskaper som skiljer ditt barn från dig och andra personer för att illustrera att alla har unika förmågor och egenskaper, vilket är en av de saker som gör människor så spännande.

Uppmuntra ditt barn att komma med egna förslag och beskriv dessa som deras superkrafter. Du kan också få barnet att skriva ner positiva affirmationer att upprepa för sig själv, som börjar med "Jag är...". Till exempel "Jag är omtänksam och rolig!" eller "Jag är fantastisk, modig och stark!". Alternativt kan du försöka få barnet att införa en kvällsritual vid läggdags, då det nämner en sak som den är glad att kroppen hjälpte den att göra idag.

○ Undvik att ge ditt barn komplimanger för dess utseende

Om andra personer kommenterar ditt barns utseende kan du försöka att omformulera budskapet i ditt svar. Man kan säga: "Det finns mer intressanta saker vi kan prata om än hur vi ser ut. Visste du att [...] och jag nyligen lärde oss att [...] tillsammans, och [...] var verkligen jätteduktig på det!". På så sätt uppmuntrar du på ett försiktigt sätt inte bara ditt barn utan även personer i barnets omgivning att fokusera på annat än utseendet.



○ Fokusera inte på barnets vikt

Det kan av hälsoskäl kännas viktigt att prata med barnet om vikten, men det finns belegg för att det kan vara riktigt skadligt för barnet att bli kritiserad för sin vikt eller att uppmuntras till att gå ner i vikt. Det kan på längre sikt leda till att barnet utvecklar missnöje med sin kropp, får ätstörningar och går upp eller ner mycket i vikt. Vikt behöver inte vara en del av en diskussion om hälsa, du kan fokusera på hälsosamma beteenden. Beskriv hälsosamt beteende som något kul som gäller hela familjen, till exempel att ni alla tar en lång skogs promenad tillsammans eller lagar och äter mer färgstark och varierad mat.

○ Formulera om samtalet

Om ditt barn pratar om sin kropp och till exempel säger att det är för tjockt/kort/mörkt/ful, försök att motstå ryggmärksreflexen att försäkra barnet om att det inte stämmer. Detta förmedlar budskapet att vissa utseenden till sin natur är "dåliga" och tyder på att det är bra att ändra sitt utseende (t.ex. gå ner i vikt). Fokusera istället på de egenskaper som gör ditt barn fantastiskt och berätta för det att till exempel fett inte är dåligt, utan att det är viktigt att hålla oss varma och lagra energi så att vi kan leva.

Hylla individualitet

Du är unik



**Få barnet att reflektera över
sina unika egenskaper,
sitt arv och sina förmågor
för att frigöra barnets
självförtroende.**

I dagens samhälle har det blivit vanligt, nästan trendigt, för människor att prata negativt om sig själva. Detta gäller i synnerhet användningen av kritik av det egna utseendet som en genväg till att uttrycka emotionell upprördhet. Ibland när barn och ungdomar känner sig ledsna, ensamma eller håglösa, kan de uttrycka detta som att de känner sig "tjocka" eller "fula". Men att vara tjock eller ful är inte känslor och genom att tala på det här sättet hämmas de emotionella uttrycksmöjligheterna och otillbörlig tonvikt läggs på utseendet.

Att erkänna våra unika kvaliteter och förmågor och tillåta oss själva att värdesätta dessa är viktigt för utvecklingen av en positiv självkänsla.



Hylla individualitet

Aktivitetsinstruktioner



Använd den här roliga och praktiska aktiviteten för att hjälpa dig och ditt barn att reflektera över vad ni gillar hos er själva. Använd instruktionerna nedan på ett sätt som känns bekvämt och roligt. Du kan till exempel:

- + Diskutera era svar på frågorna på vägen hem från skolan eller runt middagsbordet.
- + Sätta er ner tillsammans med anteckningsblock och använda dem som journalfrågor. Om ni båda känner er bekväma kan ni byta journaler och reflektera över era svar.
- + Rita era svar och förklara för varandra vad ni har ritat – sätt upp konstverken på kylskåpet eller väggarna.
- + Ta bilder av föremål, människor och platser som representerar era svar och skapa ett delat fotoalbum eller publicera dem på sociala medier.



Ta en skärmbild av nästa sida, uppmuntra ditt barn att fylla i den och dela den sedan på sociala medier med taggen @dove



Jag är unik på många sätt. Bland annat

--

Tre saker jag tycker om att göra är

--	--	--

Tre saker jag är bra på är

--	--	--

**Jag uppskattar min kropp eftersom
den gör det möjligt för mig att**

--

**Jag är väldigt stolt över min familjs
bakgrund och kultur eftersom**

--

Över till dig

Vi hoppas att du och barnet i ditt liv har haft glädje av denna guide till positiv kroppsuppfattning.

Dela med dig av aktiviteterna och råden till barnet, och använd våra checklistor som hjälp för att vidta åtgärder, få igång samtal och fortsätta att förmedla positiva kroppsuppfattningsbudskap. Viktigast av allt är att du fortsätter att prata med ditt barn om vad det tycker och tänker. Om du gör det främjar du tillit och får barnet att inse att du respekterar och älskar honom/henne för den unika och speciella person han/hon är.

Och kom ihåg att detta, bortsett från lite oro då och då, är en enormt spännande och givande tid för dig – att se sitt barn växa upp till en trygg, självständig ung vuxen person på väg mot ett lyckligt och tillfredsställande liv. Du är en viktig del av den processen, så njut av den.

Vill du fördjupa dig?

Vi har en rad olika resurser, bland annat videor, aktiviteter, fallstudier och professionella råd på dove.com/sjalvkansla



Vi har som mål att förändra skönhet, vill du hjälpa oss?

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

Hjälp ditt barn genom att uppskatta din egen kropp

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

Sociala medier, filter och "selfie-samtalet"

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

Bekämpa mobbning

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 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 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.

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.

Erkännande för sina bidrag



Följande experter från Centre for Appearance Research, University of the West of England bidrog till artiklar i "Guide till positiv kroppsuppfattning":

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

Vi tackar även Dove Self-Esteem Project Global Advisory Board 2013–2016 för deras synpunkter och bidrag.

