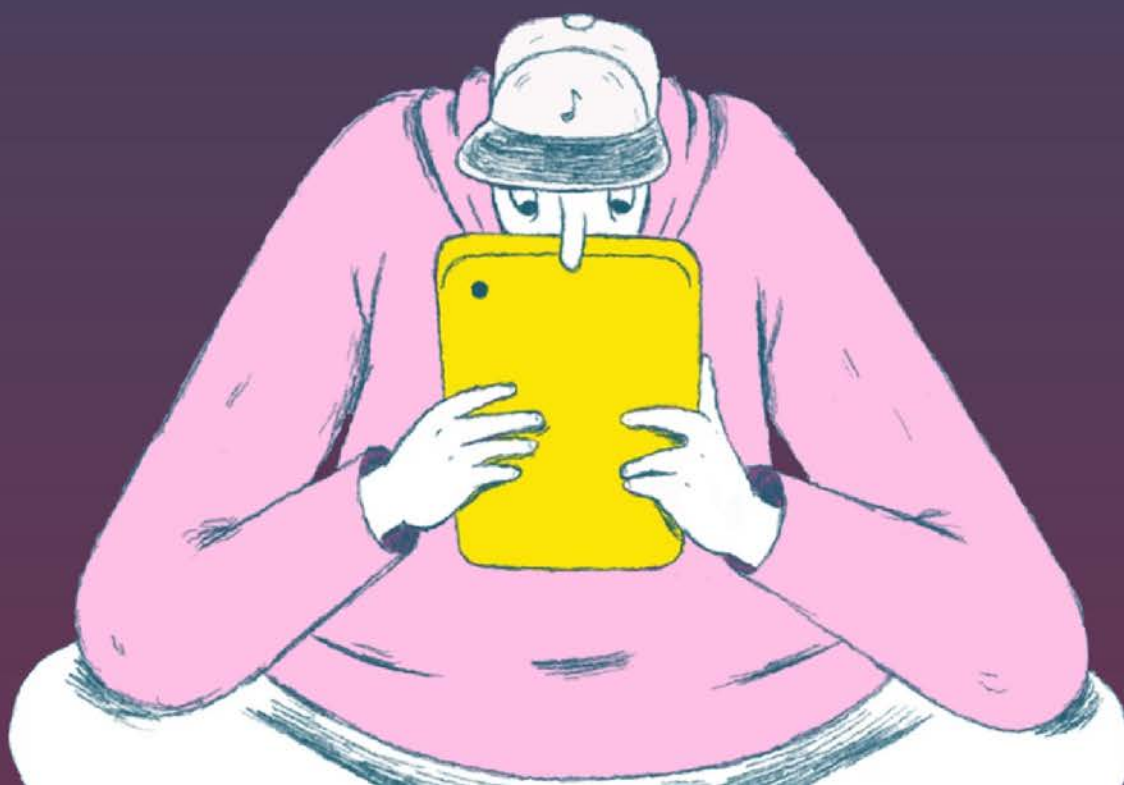


Guide

Sådan styrker du dit barns forhold til kroppen i en digital tid

6 gode råd til forældre



Børn og unge har altid sammenlignet deres krop med andres kroppe, men i dag foregår sammenligningen ikke kun i skolegården - den finder sted 24-7 online. Sociale medier eksponerer os for nogle meget snævre normer og idealer for kroppen, og det kan efterlade børn og unge med følelsen af hverken at passe ind i det perfekte glansbillede eller i den fremherskende modbølge, hvor det uperfekte deles selvsikkert af de modigste.

Som forælder spiller du en stor rolle i dit barns forhold til sin egen krop - og ikke mindst hvad dit barn ser og oplever på skærmen.

Vi ved, at mange børn og unge sammenligner sig selv med de kroppe, de møder på sociale medier.

Og at rigtig mange føler sig pressede af de kroppe, de møder.

Men hvad skal du som forælder gøre for at klæde dit barn på, så det ikke bliver negativt påvirket af sociale medier?

Sex & Samfunds pædagogiske konsulent, Caroline Mejlhede, har udviklet 6 råd til forældre, som du kan bruge til at tale med dit barn om kropsidealer og sociale medier.

Caroline Mejlhede

Caroline Mejlhede
Pædagogisk konsulent, Sex & Samfund



1 Vis forskellige kroppe

Vi sammenligner os og spejler os i de kroppe, vi ser. Det gør alle mennesker – også børn og unge. Derfor er det vigtigt at blive præsenteret for, at kroppe kan se ud på mange forskellige måder.

De kroppe, vi ser på sociale medier, kan ligne hinanden meget, og mange af dem lever op til nogle meget snævre normer og idealer. Men i virkeligheden er kroppe vidt forskellige.

Her er et par gode tips til dig, der vil hjælpe dit barn med at få et mere mangfoldigt blik på kroppen:

- Tænk over, hvilke film, serier og bøger I ser og læser, og om det er med til at vise forskelligheden i kroppe. Ser dit barn kun tegnefilm med smukke prinsesser, eller følger din teenager kun pumpede influencere på sociale medier, så er det en god idé at præsentere dem for film eller indhold med andre typer af kroppe.
- Tag en tur i svømmehallen! Det er et perfekt sted at se forskelligheden i vores kroppe på en naturlig måde.

Eksempel

Det er vigtigt, at du som forælder snakker løbende med dit barn om kroppe. Det er ikke nok, at I sætter jer i sofaen med en bog om kroppe en enkelt eftermiddag.

Hvis du først begynder at tænke over det, vil du se, hvor mange kroppe vi egentligt støder på i løbet af en dag. Og hvor mange af de kroppe, vi ser, der ligner hinanden.

Prøv bare en gang imellem at introducere noget nyt for at vise, at der findes mange andre typer af kroppe.

2 Spørg ind, og vær nysgerrig

For mange børn og unge er livet online en forlængelse af livet uden for skærmen.

Det, der foregår online, er altså lige så betydningsfuldt, som alt andet man oplever.

Ligesom du spørger ind til, hvad dit barn har lavet i skolen i dag, så spørg ind til, hvad dit barn har lavet online:

- Hvad lavede du på skærmen i dag?
- Hvilke billeder lagde du særligt mærke til i dag?

Målet er ikke at kontrollere dit barns adfærd online, men at vise oprigtig nysgerrighed for en stor del af dit barns liv.

Når du viser interesse, kan det gøre, at dit barn finder det mere naturligt også at dele de ting, som er svære online, og du vil som forælder blive bedre til at spotte, hvis dit barn pludselig ikke trives online.

Eksempel

Du kan spørge, om du må se med i 5 minutter, når dit barn scroller i sit feed på sociale medier, eller når dit barn "gamer".

Du kan spørge, om du må se den sidste profil, dit barn er begyndt at følge. Hvorfor følger du netop denne person?

Måske må du se den seneste snap i klassens Snapchatgruppe. Hvorfor er netop dette mon blevet sendt?

Prøv at være nysgerrig og åben i dine spørgsmål.

3 Hjælp med de kritiske briller

At være på sociale medier kan være sjovt og uproblematisk, men det kan også være svært og dilemmafyldt. Man kan blive i tvivl, om det, man ser på sin skærm, overhovedet er virkeligt, og om de mennesker, man scroller forbi i feedet, også ser sådan ud uden for skærmen.

Som forælder har du en opgave i at snakke med dit barn om det, dit barn møder online. Du skal lære dit barn at være kritisk over for det, der er på skærmen.

Ligesom skolen har et ansvar for den digitale dannelse, så har forældre det også.

Derfor er det vigtigt løbende at tale med dit barn om det, der ligger bag det, dit barn ser på skærmen. Du kan eksempelvis stille disse spørgsmål, som kan starte en snak.

- Hvad er sociale medier?
- Ved du, hvordan billedredigering virker?
- Hvad betyder en algoritme?

Måske lærer du også selv noget.

Eksempel

Du kan spørge, om du må se på dit barns feed. Stil dit barn konkrete spørgsmål med udgangspunkt i, hvad I sammen ser. Tror du, at det der billede er redigeret? Hvordan kan du se det? Eller: Hvorfor tror du, at det lige er de her videoer, som bliver vist til netop dig?

Du kan også tage udgangspunkt i en aktuel nyhed og tage snakken ud fra det.

Lad barnet selv få muligheden for at reflektere over spørgsmålene i stedet for bare at give dem "det rigtige svar" med det samme. På den måde kan dit barn øve sig i selv at bruge det kritiske blik.



4 Alt det kroppen kan

I vores samfund i dag er der rigtigt meget fokus på, hvordan kroppen ser ud, og sociale medier giver mulighed for at spejle sig i andres kroppe 24-7. Det kan være et stort pres at skulle forholde sig til, hvordan man ser ud, og om man passer ind i og lever op til idealerne.

Kroppen er meget mere end udseende, og det kan derfor være godt at fokusere på, hvad den kan, frem for hvordan den ser ud.

Måske kan kroppen løbe, danse og hoppe, få kram af nogen, vi holder af, eller sanse vores omgivelser.

Den kan slappe af, nyde, være aktiv og grine.

Ved at have fokus på alt det, kroppen kan, kan vi samtidig fjerne noget af det fokus og pres, der er på kroppens udseende.

Eksempel

I stedet for kun at kommentere på dit barns udseende, kan du lægge mærke til alle de ting, dit barns krop kan og gør, og i højere grad kommentere på det.

Så i stedet for kun at sige: "Wauw, hvor er du smuk!" eller "Sikke nogle store muller, du har fået nu."

Så kan du øve dig i at sige: "Du er så god til at trække vejret helt ned i maven." eller "Det er så fedt, at din krop altid er fyldt med energi; det må være rart for dig."

5 Vær en rollemodel

Mange af os er vokset op med, at det er ok at tale om andres kroppe. Det kan for eksempel være nogen, man ser på gaden eller i fjernsynet, man synes ser sjove eller mærkelige ud.

Det kan også være måden, du taler om din egen krop. Hvis dit barn hører, at du ofte har fokus på det negative omkring din krop, kan det smitte af på den måde, dit barn ser på sin egen krop.

Når vi kommenterer på andres eller vores egen krop, er vi nemlig med til at sige, at der er nogle kropstyper, som er bedre eller mere rigtige end andre.

Prøv at lægge mærke til, om det er noget, I også gør i jeres familie.

Vi kan alle blive usikre på vores egen krop, og det er helt naturligt og okay at give udtryk for. Men prøv at lægge mærke til, om det er et mønster for dig at snakke dårligt om din egen krop. Selvom det ikke er rettet mod dine børn, er det stadig noget, de lytter til.

- Tænk over, hvordan du taler om andres kroppe
- Tænk over, hvordan du taler om din egen krop

Eksempel

Måske du kan øve dig i at fange dig selv, i det øjeblik du får lyst til at sige noget dårligt om din krop. Måske du står og kigger i spejlet på vej ud ad døren, mens dit barn er ved at tage sko på, og du tænker: "Ej, jeg kan jo ikke have det her stramme tøj på. Min krop ser jo så grim ud".

I stedet kan du måske sige: "Jeg kan mærke, at jeg har mere lyst til at have noget løst tøj på min krop i dag."

6 Lyt, og giv plads til tvivlen

Kan du føle, at der er mange ting, du skal leve op til som forælder? Så er du ikke alene. Rigtigt mange forældre er i tvivl om, hvordan de skal gribe svære samtaler an med deres børn.

Måske er det nogle samtaler, du aldrig selv har haft - heller ikke i dit eget barndomshjem.

Der er meget pres på forældre i dag og mange krav og forventninger at leve op til.

Derfor er det også godt at huske, at det ikke altid er din opgave som forælder at komme med løsninger, selvom det ofte kan føles sådan. Mange gange er det nok at give plads til, at dit barn kan fortælle, hvordan det har det.

Hvis dit barn er lidt usikker i forhold til sin krop, er det også en mulighed blot at bekræfte barnet i, at det ikke er alene om at have den følelse.

Giv plads til den almindelige tvivl, som rigtig mange børn og unge oplever, når kroppen udvikler sig. Og som mange voksne også kender.

Når det er sagt, er det selvfølgelig vigtigt at være opmærksom på, om dit barn er i mere alvorlig mistrivsel.

Eksempel

Måske dit barn kommer hjem og fortæller, at det er ked af det over ikke at se ud på samme måde, som en af vennerne gør. Vennerne ser måske også sejere og flottere ud på sociale medier.

Som forælder kan man godt få lyst til enten at prøve at fikse situationen eller sige: "Nej skat, du ser da så flot ud! Meget flottere, synes jeg." Men nogle gange skal man bare lytte og sige: "Det forstår jeg godt."

Har du mistanke om, eller mistrives dit barn?

1. For mange forældre rammer deres barns mistrivsel hårdt. Det er vigtigt at din bekymring som forælder ikke bliver det der fylder i samtalen med dit barn. Lad i stedet for barnets overvejelser fylde og spørg ind.

2. Lad dit barn vide, at barnet altid kan tale med dig. Hvis dit barn altså vil. Du skal vide, at en del børn ikke har lyst til at tale med deres forældre om deres problemer eller usikkerhed. Sørg for, at dit barn ved, hvem han eller hun ellers kan gå til for at tale om ex. utilfredshed, usikkerhed eller mistrivsel ift. kroppen. Det kan være et andet familiemedlem, barnets lærer, pædagog eller en anonym rådgivning som ex. privatsnak.dk.

3. Er du bekymret for dit barns kropslige trivsel? Eller er du i tvivl om, hvordan du kan hjælpe dit barn? Så kan du med fordel tale med dit barns lærer eller sundhedsplejersken på skolen, om hvor og hvordan du kan få hjælp og støtte til dit barn.



Denne guide er udarbejdet af Sex & Samfund.

Pædagogisk faglig konsulent: Caroline Mejlhede
National chef: Anne Wind

Redaktører: Maja Emilie Vous Bonde og Martijn Johansen
Grafik og layout: Rune Nordstrøm Pedersen

Udgivelsesår: 2024

Guiden er udgivet som en del af Uge Sex 2024.
sexogsamfund.dk/uge-sex-24