

Tipps für Eltern und Schulen...

...wie sie Jugendliche bei der Entwicklung eines positiven Körperbilds und im Umgang mit Inhalten auf sozialen Netzwerken unterstützen können.

1. Bezugspersonen sind Vorbilder im Umgang mit dem eigenen Körper. Leben Sie einen wohlwollenden und wertschätzenden Umgang vor. Achten Sie darauf, auch über die Körper anderer nicht (ab-)wertend zu sprechen.
2. Schönheitsideale werden bereits in der Kindheit verinnerlicht. Sprechen Sie mit Kindern und Jugendlichen über Unsicherheiten und Druck bezüglich ihres Aussehens.
3. Stärken Sie Kinder und Jugendliche in ihrem Selbstbewusstsein, in dem Sie individuelle Fähigkeiten und Stärken in den Vordergrund stellen und aufzeigen, dass man auf unterschiedliche Dinge stolz sein kann. Stellen sie das Aussehen nicht in den Vordergrund.
4. Stärken Sie das Bewusstsein für gesellschaftliche Schönheitsideale, in dem Sie gemeinsam darüber sprechen. Hinterfragen Sie kritisch den Druck nach fortlaufender Optimierung und sprechen Sie über realistische Erwartungen an den eigenen Körper.
5. Schauen Sie sich medial vermittelte Bilder und Videos gemeinsam an. Unterstützen Sie Kinder und Jugendliche dabei, Inhalte kritisch zu hinterfragen und schärfen Sie deren Bewusstsein dafür, dass Bilder inszeniert und oftmals bearbeitet sind.