



Positief zelfbeeld

Tips voor ouders over het
ontwikkelen van een gezond
lichaamsbeeld bij kinderen

Inleiding

Onder invloed van media gaan kinderen soms te kritisch naar zichzelf kijken. Ook letterlijk, als in de spiegel. Dat kan schadelijke gevolgen hebben. In deze brochure krijg je tips over hoe je hier met je kind over kunt praten.

Als media je spiegel worden

Tussen 6 en 9 jaar gaan kinderen steeds bewuster naar zichzelf kijken. Ze gaan zich afvragen of ze er goed uitzien en vergelijken zichzelf met anderen. Dit is normaal, maar soms worden ze te kritisch. Media hebben daarbij een steeds grotere invloed op de ontwikkeling van hun zelfbeeld. Die invloed wordt alleen maar groter als ze (vanaf ongeveer 10 jaar) in de puberteit komen en hun lichaam sterk verandert. Sommige kinderen worden daar extra onzeker van.

Waarom is een positief zelfbeeld belangrijk?

Als ouder* wil je dat je kind zich goed voelt in het eigen lichaam. Dat het zich daarover geen zorgen maakt, of zich schaamt. Ontevredenheid over het eigen lichaam kan er namelijk toe leiden dat een kind minder makkelijk vrienden maakt en zich ongemakkelijk voelt met bijvoorbeeld sport en spel. Een gebrek aan zelfvertrouwen over het lichaam leidt soms zo af, dat het op school minder goed gaat. Terwijl kinderen met een gezond zelfbeeld juist meer zelfvertrouwen hebben, waardoor ze sneller nieuwe dingen willen proberen. Ook hebben zij minder moeite met tegenslag, leggen zij makkelijker contact met anderen en zijn zij beter in staat om problemen op te lossen. Een positief zelfbeeld is dus op heel veel vlakken belangrijk.

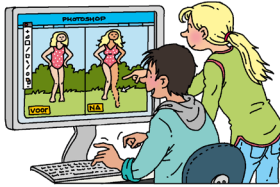


* Met het woord ouder(s) bedoelen we ook opvoeder(s) en verzorger(s) van kinderen.

Invloed van media op het zelfbeeld

De invloed van media is groot. Als kinderen en jonge pubers veel media gebruiken (denk aan series en sociale media, maar ook aan reclame of tijdschriften), dan is de kans groter dat ze ontevreden worden over hun eigen lichaam. Daar wil je tegenwicht aan bieden.

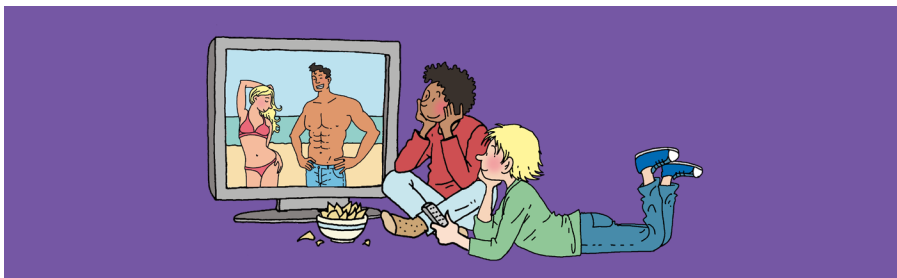
Jongeren die veel met media in contact komen, zien veel 'perfecte' lijven. Ook wanneer ze hier zelf helemaal niet naar op zoek gaan. Ze leren wat het ideaal is: veel dunner of gespierder dan ze zelf zijn bijvoorbeeld. Maar zulke mensen bestaan niet: de beelden zijn voorzien van filters, bijna altijd gefotoshopt, en soms zelfs helemaal nep. Het is belangrijk dat kinderen dit weten.



Veel beelden in de media zijn niet echt!

Geen verschil voor jongens en meiden

Als kinderen en tieners veel gebruik maken van sociale media, dan is ook de kans groter dat ze iets willen veranderen aan hun uiterlijk. Ondanks dat dit vaak aan meiden wordt gekoppeld, blijkt deze invloed op jongens en meiden hetzelfde. We zien vandaag de dag dat zelfs hele jonge meisjes beïnvloed door beelden op TikTok al make-up en gezichtsproducten willen gebruiken. Of dat ze praten over wat ze later willen veranderen aan hun neus of oren. Ook jonge jongens willen soms meer spiermassa hebben, terwijl dat nog helemaal niet kan als ze zo jong zijn. Jongeren kunnen hierdoor niet alleen onrealistische beelden krijgen van hoe mannen of vrouwen eruit moeten zijn, maar zich dus ook zorgen maken dat zij niet aan deze beelden voldoen.



Mediaopvoeding: tips om te praten met je kind over media

Gelukkig kun je als ouder je kind weerbaarder maken. Hieronder geven we tips, die je thuis zou kunnen toepassen.

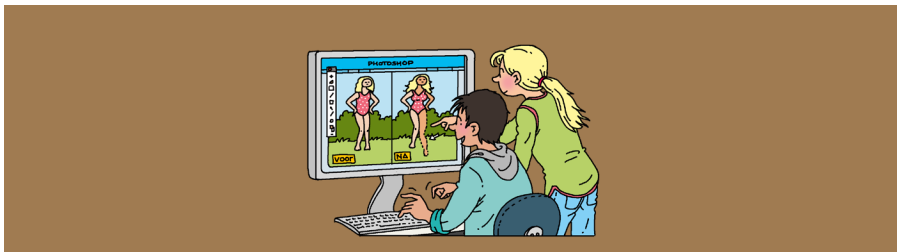
In het algemeen geldt: praat met je kind over wat het ziet in de media, in series, bladen, reclames of op sociale media. Ook als je denkt dat er nog niets aan de hand is. Samen kijken is ook goed, dan merk je hoe je kind reageert op wat het ziet, en dat kun je dat weer aangrijpen voor een gesprek.

Begin zo vroeg mogelijk al actief aan mediaopvoeding:

Dan leert je kind relativeren wat het ziet. En zo maak je je kind weerbaarder tegen de invloeden van (sociale) media.

Tips

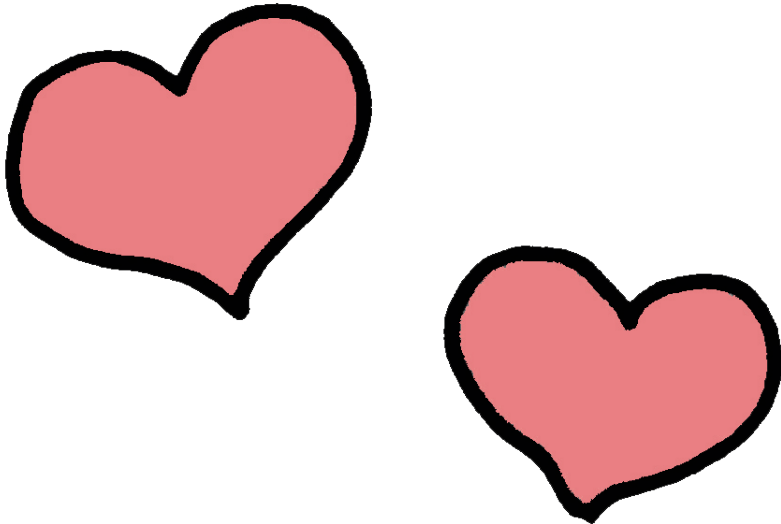
1. **Leer je kind kritisch te kijken naar (online) media.** Vertel dat vrijwel alle beelden in de media bewerkt worden: er wordt een filter gebruikt, mensen worden slanker, langer en/of gespierder gemaakt. Ze zijn enorm opgemaakt, en soms wordt zelfs de huidskleur veranderd. Sommige ouders denken dat kinderen dat zelf ook weten, maar dat is vaak niet zo.
2. **Wees voorzichtig met opmerkingen over je eigen lichaam** (bijvoorbeeld met opmerkingen als: 'Ik vind mezelf te dik/te dun'). Als je als ouder veel met je gewicht of uiterlijk bezig bent, kan je kind de boodschap meekrijgen dat je niet goed bent zoals je bent, en dat je je uiterlijk moet veranderen.
3. **Wees ook voorzichtig met het hardop kritiek leveren op hoe andere mensen eruitzien.** Daarmee geef je de boodschap dat uiterlijk belangrijker is dan andere dingen, zoals iemands karakter of hoe iemand zich gedraagt tegen anderen.



4. **Let op hoe je je kind complimenteert.** Bevestig je kind in wat het goed gedaan heeft, hoe het zich gedraagt tegenover anderen (bijvoorbeeld: behulpzaam en aardig), en hoe het zich inzet (doorzettingsvermogen), maar ook de interesses die het heeft en de talenten die het ontwikkelt (muziek, tekenen, vindingrijkheid). En niet alleen in hoe je kind eruit ziet. Natuurlijk kun je kind wel degelijk een compliment geven als het er leuk uitziet. Maar een balans hierin is belangrijk, zodat je kind niet alleen complimentjes over het uiterlijk krijgt.

5. **Als je iets over het lichaam van je kind zegt, benadruk dan dat het sterk en gezond is.** Help je kind positieve ervaringen te krijgen met het lichaam. Door sport ontwikkelt het vertrouwen in de kracht van het lichaam. Door goed voor je lichaam te zorgen, en goed te eten, ontwikkel je vertrouwen in je gezondheid en veerkracht. Door je kind mee te geven dat het een sterk en gezond lichaam heeft, leert het op het eigen lichaam vertrouwen en ontwikkelt het een positieve relatie met het eigen lichaam.

6. **Zorg ervoor dat je kind een grote variatie ziet aan mensen, met allerlei achtergronden. Ook in huidskleur en afkomst.** Schoonheid heeft veel vormen!



7. **Stel grenzen aan de schermtijd.** Bedenk dat kinderen nog niet in staat zijn om zelf te stoppen als ze merken dat ze zich slecht gaan voelen door te veel mediagebruik. Schermtijd gaat vaak ten koste van ervaringen in de fysieke wereld, want vooral daar kunnen ze positieve ervaringen opdoen met hun lichaam.

8. **Kijk samen naar filmpjes die gaan over de invloed van media op je zelfbeeld.** Of naar filmpjes die laten zien wat het verschil is tussen mensen in de media en hoe ze in het echt zijn, zie bijvoorbeeld: Body Evolution, Dove Evolution en Reverse selfie. Je kunt ook samen naar bekende personen kijken die een positief zelfbeeld aanmoedigen. Een lijstje vind je [hier](#).



Meer lezen over het thema lichaamsbeeld en mediaopvoeding?

Neem eens een kijkje op de [website](#) van het Bureau Jeugd & Media. Je leest hier meer over mediaopvoeding en mediawijsheid.

Meer algemene informatie over seksuele opvoeding

Websites voor ouders

- www.bureaujeugdenmedia.nl
- www.mediasmarties.nl
- www.seksueleopvoeding.info
- www.ouders.nl

Brochures relationele en seksuele ontwikkeling

- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 0 tot 18 jaar](#)
- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen met een beperking 0 tot 18 jaar](#)
- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 0 tot 6 jaar](#)
- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 6 tot 9 jaar](#)
- [Relationele en seksuele ontwikkeling van kinderen 9 tot 15 jaar](#)

Websites voor kinderen en jongeren

- www.pubergids.nl (voor pubers 10+)
- www.hoezomediawijs.nl
- kindertelefoon.nl