

Dealprat

Skolmaterial om självkänsla
och skönhetsideal

En del av Apotek Hjärtats initiativ om hudhälsa
och självkänsla, i samarbete med Mind.

Introduktion

Barn och unga växer upp i en tid där bilder av “perfekta” och orealistiska utseenden syns överallt – i sociala medier, i reklam och genom kamerafilter.

Många känner redan i låg ålder en press att se ut på ett visst sätt. Den här pressen påverkar hur barn ser på sig själva, särskilt tjejer, och kan leda till en lägre självkänsla.

Syftet med det här materialet är att bidra till samtal i klassrummet om **skönhetsideal, självkänsla och välmående** – på ett sätt som känns tryggt, inkluderande och relevant för elevernas vardag.

Fokus ligger på att förstå hur vi påverkas av dagens skönhetsideal, men också på att stärka känslan av värde och trygghet i sig själv.

Materialet är anpassat för elever i årskurs 7–9.

Det kan användas som ett lektionstillfälle på ca 45–60 minuter eller som fyra kortare pass.

Samtalsfrågor i storgrupp

Dessa frågor kan läraren ställa för att starta samtalet.

Låt eleverna prata fritt och bygg vidare på deras egna tankar.

1. Vad betyder "skönhet" för dig?
2. Var tror du att våra idéer om vad som är fint kommer ifrån?
3. Hur märker du av att det finns ideal – i sociala medier, i skolan, bland kompisar?
4. Tror du att många känner press att se ut på ett visst sätt? I så fall varför?
5. Hur skulle du beskriva skillnaden på att ta hand om sig själv och att vilja förändra sig själv?
6. Vad innebär självkänsla för dig?
7. Vad tror du skulle kunna hjälpa en person att känna sig okej, även en dag när hen inte gillar sitt utseende?
8. Hur tror du att världen skulle se ut om vi alla fick känna oss okej som vi är?
9. Vad kan vi göra – som klass – för att hjälpa varandra att må bättre i oss själva?
10. Om du kunde ge ett råd till någon som känner sig osäker på sitt utseende, vad skulle du säga?

Fyra reflektionsövningar i mindre grupp

Tema 1: Reflektion

Att förstå hur vi påverkas

Instruktion till eleverna:

Vi påverkas varje dag av bilder och kommentarer om hur vi “bör” se ut. Fundera och prata tillsammans om hur det känns – och hur vi kan tänka annorlunda.

Diskussionsfrågor:

- Vad ser du mest av i sociala medier – och hur får det dig att känna?
- Varför tror du att det är så lätt att jämföra sig med andra?
- Hur kan du tänka när du ser bilder som känns perfekta?

Miniuppgift:

Skriv tillsammans tre meningar som ni skulle vilja att fler unga fick höra om skönhet och självkänsla.

(Exempel: “Du behöver inte se ut som någon annan för att vara fin.”)

**Tema 2:
Självmed-
känsla**

Att vara snäll mot sig själv

Instruktion till eleverna:

Ibland är vi väldigt snälla mot våra vänner men hårda mot oss själva. Självmedkänsla betyder att behandla sig själv med samma omtanke som man skulle visa en vän.

Diskussionsfrågor:

- Vad säger du till dig själv när du gör något fel?
- Vad skulle du säga till en vän som kände sig ful eller dålig?
- Tycker du att det är lättare att trösta andra än dig själv? I så fall, varför tror du att det är så?

Miniuppgift:

Skriv varsin mening som börjar med *“Jag vill vara snäll mot mig själv genom att...”*

Dela en eller två meningar i gruppen. (Exempel: *“Du behöver inte se ut som någon annan för att vara fin.”*)

**Tema 3:
Självupp-
skattning**

Att se sitt eget värde

Instruktion till eleverna:

Självkänsla handlar om att veta att man är värdefull, oavsett utseende eller prestation.

Diskussionsfrågor:

- Vilka saker tycker du är bra med dig själv – som inte handlar om utseende? Till exempel: “Jag är rolig”, “Jag är en bra kompis”, “Jag lyssnar på andra”
- Hur känns det när någon säger något fint om vem du är, inte hur du ser ut?
- Vad betyder det att “du duger som du är”?

Miniuppgift:

Skriv tre saker som du tycker om hos dig själv – sådant som handlar om vem du är, inte hur du ser ut.

Det är helt frivilligt att läsa upp något högt. Du bestämmer själv om du vill dela – det viktigaste är att du skriver något som känns sant för dig.

Att stå upp för sig själv

Instruktion till eleverna:

Ibland kan vi känna press att vara på ett visst sätt, posta bilder eller delta i saker som inte känns bra.

Att våga säga nej kan vara ett sätt att sätta gränser – och att känna rätten att göra det.

Diskussionsfrågor:

- Hur vet du när något inte känns bra?
- Vad kan du göra om du känner dig påverkad av kompisar eller sociala medier?
- Vad betyder det att lyssna på sin “magkänsla”?

Miniuppgift:

Skriv tillsammans fem meningar som handlar om att stå upp för sig själv.
(Exempel: “Jag får säga nej.” “Jag bestämmer över min egen kropp.” “Jag behöver inte ändra mig för att passa in.”)

Ett initiativ från



i samarbete med

