

# Skönhets snack

Föräldrars guide till att prata skönhet hemma

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

# Hur pratar man med sitt barn om skönhhet?

## 1 Hur påverkar mitt eget förhållande till skönhhet och skönhhetsprodukter mitt barns syn på sig själv?

När du pratar om din egen hud, din vikt eller ditt utseende visar du indirekt vad som är viktigt. Försök att lägga mindre fokus på utseende och mer på känsla: *Hur känns min kropp idag? Vad får mig att må bra?*

Att visa att skönhhet inte är ett krav, utan något man kan välja att bry sig om ibland hjälper barnet att utveckla en mer avslappnad relation till sitt eget utseende.

## 2 Vad säger jag när mitt barn vill börja med skönhhetsprodukter?

Visa nyfikenhet i stället för oro. Fråga om det finns någon anledning till att hen vill börja – är det nyfikenhet, trender eller känslan av att vilja passa in?

Bekräfta att det är normalt att vilja ta hand om sig, men förklara också att en ung hud inte behöver mer än mild rengöring, återfuktning och solskydd.

Ni kan göra det till något ni pratar om tillsammans, snarare än något barnet ”får eller inte får”. På så sätt blir det en trygg dialog, inte en kamp.

### 3 Hur bemöter jag frågor om skönhetsprodukter, filter och ”perfekt hy”?

Börja med att bekräfta att det är lätt att känna sig påverkad – även vuxna gör det.

Förklara att mycket av det man ser online är redigerat eller filtrerat, och att det inte går att jämföra sig med bilder man ser på till exempel sociala medier.

Hjälp barnet att reflektera: *Vad tror du händer om vi bara ser ”perfekta” ansikten hela tiden?*

Att prata öppet om filter och ideal ger barnet verktyg att se igenom det ytliga i stället för att fastna i det.

### 4 När blir intresset för hudvård och skönhet något som riskerar att bli pressande?

När det går från nyfikenhet till stress.

Om barnet känner att hen *måste* använda produkter för att duga, eller oroar sig för hur hyn ser ut utan, är det en varningssignal.

Prata om skillnaden mellan att vilja ta hand om sig – och att känna krav på att se ut på ett visst sätt.

Fråga: *Hur hade det känts om du var utan krämerna eller sminket?*  
Svaret säger ofta mer än vanan.

### 5 Hur kan jag stärka mitt barns självkänsla?

Självkänsla växer av att känna sig sedd och bekräftad, inte av att höra att man ser fin ut.

Fokusera på barnets egenskaper, ansträngning och värderingar – inte prestationer eller utseende.

Säg saker som ”Jag tycker om hur omtänksam du är” eller ”Du vågade fast du var nervös”.

Att regelbundet lyfta *vem barnet är*, inte *hur det ser ut*, stärker grunden som står emot jämförelse och press.

## 6

# Hur kan vi tillsammans skapa en sund rutin – för både huden och måendet?

Hudvård ska inte kännas som ett måste, utan som något man kan göra när man vill ta hand om sig själv lite extra.

Försök avdramatisera rutinen. Det handlar inte om måsten eller om att uppnå ett resultat, utan om en liten stund av omsorg.

Prata med ditt barn om att självkänslan är viktigare än perfektion – när man mår bra på insidan blir utsidan ofta inte lika viktig. Du kan till exempel säga sådant som: “Du är mer än ditt utseende”, “Det viktigaste är hur man mår, inte hur man ser ut” eller “Du behöver inte vara perfekt för att räcka till.”

En sund rutin handlar lika mycket om hur man känner sig i sin hy som vad man smörjer på den.

### **Kom ihåg att du som förälder är en vägledare.**

Barn speglar ibland hur vuxna runt dem pratar om kropp, utseende och självkänsla. Därför kan det vara hjälpsamt att ibland stanna upp och fundera över den egna relationen till skönhet:

- *Hur pratar jag om min kropp hemma?*
- *Visar jag omsorg om mig själv eller press på att se ut på ett visst sätt?*
- *Hade jag velat att mitt barn såg på sig själv på samma sätt som jag ser mig?*

Ingen förälder är perfekt – och det behövs inte heller. Men när du jobbar med din egen självbild visar du samtidigt vägen för ditt barn. Det är en av de finaste gåvor du kan ge.

Ett initiativ från

APOTEK  ICA

i samarbete med

**Mi  
ND**