

ساعد طفلك على الصمود أمام الرسائل والصور غير المفيدة في وسائل الإعلام

صورة الجسم وتأثير وسائل الإعلام

تشمل وسائل الإعلام التلفاز والأفلام واللوحات الإعلانية والإعلانات والصحف والمجلات والألعاب ووسائل التواصل الاجتماعي. غالبًا ما تقدم وسائل الإعلام شخصيات "مثالية" أو أشخاصًا لديهم مظاهر "مثالية" غير واقعية لمعظم الناس. يمكن أن تختلف الشخصيات المثالية وفقًا للثقافة أو الهوية الجنسية أو الاهتمامات (على سبيل المثال، الشخصية المثالية في اليوغا أو السباحة أو ألعاب القوى أو الباليه أو كرة القرم أو جسم لاعبي الرجبي أو اللياقة البدنية).

تظهر الأبحاث أنه كلما تعرض الأطفال للمزيد من المثلث الغربية (على سبيل المثال، نحيلة للفتيات وعضلية للفتيان)، كلما زاد احتمال الحكم على مظهرهم مقابل هذه المثلث. وهذا يضعهم في خطر أكبر لزيادة:

- عدم الرضا عن الجسم
- سوء تقدير الذات
- زيادة تحيز الوزن (المواقف السلبية تجاه أحجام الجسم الكبيرة)
- التحكم غير الصحي في الوزن وسلوكيات تغيير المظهر (على سبيل المثال، اتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية القاسية وجراحة التجميل).

تساعد مهارات الثقافة الإعلامية الأطفال على تفكيك وتحدي الرسائل والصور التي يسمعونها ويرونها. والخبر السار هو أن الآباء/مقدمي الرعاية يمكن أن يساعدوا أطفالهم على تطوير هذه المهارات في المنزل.

يمكن للوالدين/مقدمي الرعاية مساعدة الأطفال على بناء مهارات مهمة في الثقافة الإعلامية من خلال جعلهم يفكرون في:

1. من الذي أنشأ الرسالة؟ (المؤلف)
2. ما هي الرسالة؟ (المحتوى)
3. ما هي الحيل الفنية (مثل المحسنات والتحرير الرقمي) التي تم استخدامها لإنشاء ما يرونه؟ (التنسيق)
4. كيف يمكن لأشخاص مختلفين أن يشعروا نحو الرسالة بشكل مختلف؟ (الجمهور)
5. ما هي الرسالة الإعلامية أو الصورة التي تحاول القيام بها – ترفيها أو جعلنا نشترى شيئًا أو التفكير/الشعور بطريقة معينة؟ (الغرض)

Thoman and Jolls (2008)

نصائح لتعزيز التفاعل الإيجابي مع وسائل الإعلام

تجنب

حاول

- × التعريف بوسائل الإعلام غير المناسبة للعمر: البرامج التلفزيونية والأفلام ومنصات وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام المطبوعة وغيرها من المحتويات.
- × استخدام لغة الحكم أو العار فيما يتعلق بالمظهر والأجسام. لا توحى أبدًا بأن أي جسم خاطئ أو محطم – الأجسام مختلفة ببساطة!
- × تعريض طفلك لحجم كبير من الوسائط التي تشمل الجسم النمطي والمثل العليا للمظهر للفتيان والفتيات.
- × استخدام طفلك للتطبيقات التي تغير المظهر أو تضيف عوامل تصفية لمظهر "تحسين" (على سبيل المثال، Snapchat).
- × الاحتفاء بالمثل العليا للمظهر المجتمعي المقدمة في وسائل الإعلام (على سبيل المثال، "واو، انظر إلى مدى تناغمهم" "إنها جميلة للغاية" "إنه عضلي للغاية" "لماذا يرتدون ذلك؟")
- × التعبير (أو السماح لطفلك بتعبير) لجسم شخص ما أو مظهره في وسائل الإعلام. بدلاً من ذلك، شجع مهارات التفكير النقدي من خلال طرح أسئلة ماذا ولماذا وأين ومن وكيف حول ما يرونه (على سبيل المثال، "أتساءل عما إذا كان قد تم استخدام أي محسّنات رقمية/الرسم بالفرشاة الهوائية؟").
- × فضح المشاهير أو غيرهم من البالغين لإجراء جراحة أو عمليات تجميلية (تتأثر هذه القرارات بالمثل العليا المعقدة والتوقعات الموضوعية على الناس).
- × مناقشة وزن المشاهير أو فقدان الوزن. لا تريد تعزيز الرسائل الضارة مثل "النحيلة هي الأفضل/العضلات أكثر هي الأفضل".

- ✓ التأكد من أن طفلك يشاهد وسائل الإعلام المناسبة للعمر.
- ✓ اغتنم الفرصة أثناء مشاهدة البرامج التلفزيونية أو الرسوم المتحركة أو الإعلانات للسؤال عن ماذا ولماذا وكيف ومن لبناء الثقافة الإعلامية.
- ✓ جعل اللغة الإيجابية والحوار قنوة حول أشياء أخرى غير المظهر عند عرض الوسائط.
- ✓ استخدام لغة إيجابية فيما يتعلق بالاختلافات الجسمية المرئية (على سبيل المثال، "جميع الأجسام مختلفة" "تعمل الأجسام بطرق مختلفة"). تأكد من أن اللغة والأسئلة تثير الفضول وأنها غير حكمية أو مخزية.
- ✓ التركيز على الإعدادات والرسائل الرئيسية لقصة/عرض أو الاحتفاء بما يفعله شخص ما بدلاً من جسمه أو مظهره.
- ✓ التعرف على المنصات المختلفة والعديد من الحيل الرقمية التي يتم تطبيقها على وسائل الإعلام. ساعد طفلك على فهم أن ما يراه قد لا يكون دائمًا حقيقيًا!

نبذة عن وسائل التواصل الاجتماعي

ما هي وسائل التواصل الاجتماعي وكيف تؤثر على صورة الجسم؟

تشمل وسائل التواصل الاجتماعي مواقع الإنترنت والتطبيقات التي يستخدمها الأشخاص (المستخدمون) لإنشاء المحتوى ومشاركته - للمشاركة في الشبكات الاجتماعية. تختلف القواعد لكل موقع أو تطبيق، ولكن عادةً ما يصبح المستخدمون أصدقاء أو متابعين أو مشتركين، ويدعون إلى الإعجاب والتعليق على المقالات والمحتوى الذي أنشأه الآخرون.

يمكن أن تساعد منصات وسائل التواصل الاجتماعي الأشخاص على التواصل والمشاركة والإلهام. ولكن عندما يتعلق الأمر بصورة الجسم، تشير الأبحاث إلى أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تضر أكثر مما تنفع. هذا مهم بشكل خاص للمواقع التي تسمح بنشر الصور: Facebook و Instagram و Snapchat و TikTok و YouTube. في حين أنه ينطبق الحد الأدنى لسن المستخدم الذي يزيد عن 13 عامًا، فإن العديد من الأطفال الأصغر سنًا يستخدمونها.

كيف يمكنك دعم طفلك لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بشكل إيجابي؟

- تعرف على منصات وسائل التواصل الاجتماعي المتاحة، وخاصة تلك التي يستخدمها طفلك (أو يريد استخدامها) - والتي قد تختلف عن المنصات التي تستخدمها.
- تأكد من أنك تعرف ميزات المنصات.
- وضع الحدود و "المبادئ التوجيهية" في وقت مبكر.
- تأكد من فهم طفلك للسلامة الإلكترونية. تقوم العديد من المدارس بتدريس هذا بالفعل، ولكن من المهم أن يكون الآباء/مقدمو الرعاية متوافقين مع هذا في المنزل. تتيح Australian Government's e-Safety Commissioner (مفوض السلامة الإلكترونية التابعة للحكومة الأسترالية) للوالدين الوصول إلى المعلومات والموارد المجانية لمساعدتهم على دعم أطفالهم عبر الإنترنت، بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي. www.e-safety.gov.au/parents
- ابدل قصارى جهدك للالتزام بالإرشادات العمرية الموصى بها التي تم وضعها لحماية الأطفال. عندما يبدأ طفلك في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، تأكد من أن الحدود واضحة وقوية منذ البداية. من الصعب جدًا تقديم "قواعد" حول الاستخدام لاحقًا، ويتمنى العديد من الآباء أن يكونوا قد أعدوا الأمور بشكل أفضل منذ البداية.
- كن قدوة للاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي.

كيف تبدو تجربة وسائل التواصل الاجتماعي الإيجابية؟

أفضل طريقة لتشجيع الأطفال على استخدام سلوك إيجابي على وسائل التواصل الاجتماعي هي أن تكون أنت القدوة لذلك.

- تحقق من نفسك وصورة جسمك - أثناء استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، هل تشعر بالامتنان أو القناعة أو الرضا عن نفسك أو جسمك، أو هل تشعر بالتنافسية أو عدم السعادة أو الانزعاج أو تقارن نفسك بالآخرين بشكل متزايد؟ ثق بمشاعرك - إذا كانت صفحة معينة أو شخص معين لا يساعدك على الشعور بالارتياح، قم بإلغاء المتابعة أو كتم صوت صفحته.

- انشر وشارك بمسؤولية – ما تنتشره وكيف تتعامل مع الآخرين (الإعجاب والتعليق) أمر مهم. كن صادقًا وحقيقيًا – إنه أمر مهم. إذا لم يكن ما تنتشره لطيفًا جدًا، فمن الأفضل ألا تقوله.
- قلل التعليقات المستندة إلى المظهر – تمامًا كما هو الحال في الواقع، من المهم أن نقلل عدد التعليقات المستندة إلى المظهر التي نقدمها. بدلاً من ذلك، علق على الألوان والنشاط والموقع والابتسامة. إذا كان مجرد سيلفي، ربما مجرد "إعجاب" سوف يكفي.
- افصل بين عدد الإعجابات وقيمتك الذاتية – قد يكون من السهل إرفاق قيمة الذات بعدد الإعجابات أو التعليقات أو الأصدقاء أو المتابعين لديك على وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن يساعد إيقاف تشغيل الإشعارات عند النشر في تقليل تكرار مراقبة الأرقام.
- قم بتنويع ما تشاهد – اتبع مجموعة مختلفة من الأشخاص والصفحات والاهتمامات. يمكن أن يساعدك ذلك على تجنب مقارنات الجسم إذا كانت صفحاتك تتضمن صورًا لا تعبر عن المظهر.
- تصفية أقل – ستساعدك على البقاء صادقًا إذا لم تقم بتحسين مظهرك وتجنب التقاط صور سيلفي متعددة قبل اتخاذ قرار بشأن نشر صورة ما.
- كن ذكيًا - ساعد طفلك على تعزيز مهارات التفكير النقدي الخاصة به. شجعه على التساؤل عما يراه ورؤية ما وراء الصورة/المنشور والتعليقات.
- تعيين الحدود الزمنية – تم تصميم منصات وسائل التواصل الاجتماعي لتكون مسببة للإدمان. ضع حدودًا زمنية لاستخدامك (استخدم المؤقت على هاتفك) لإبقائك مسيطرًا على المنصات، بدلاً من جعلهم يتحكمون بك!
- خذ استراحة واحصل على بعض الوقت بعيدًا – FOMO (الخوف من تفويت الأشياء) هو شيء حقيقي جدًا للعديد من الشباب - والبالغين. يمكن أن يكون أخذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي له تأثير إيجابي حقًا على الصحة النفسية. سنتمكن دائمًا من "اللاحاق بالركب" عند عودتك.
- حافظ على المتعة - إذا لم يساعدك ذلك على الشعور بالرضا عن جسمك أو مظهرك، فاستمع إلى جسمك وتولى زمام الأمور وخذ استراحة لبعض الوقت.

موارد للوالدين:

- www.esafety.com.au - e-Safety Commissioner
- مجموعة أدوات Instagram للوالدين - <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2021/02/Instagram-Parents-Guide.pdf>
- مجموعة أدوات Instagram للشباب (تستهدف +13) - <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2021/02/Instagram-Toolkit-for-young-people.pdf>