

अपने बच्चे को मीडिया में उपयोग किए जाने वाले अनुपयोगी संदेशों और छवियों के प्रति लचीला बनने में सहायता करें

शरीर की छवि और मीडिया का प्रभाव

मीडिया में टीवी, फिल्में, होर्डिंग, विज्ञापन, समाचार पत्र, पत्रिकाएं, गेमिंग और सोशल मीडिया शामिल हैं। मीडिया अक्सर "आदर्श" पात्रों या "आदर्श" दिखने वाले लोगों को प्रस्तुत करता है जो अधिकांश लोगों के लिए अवास्तविक होते हैं। आदर्श संस्कृति, लिंग पहचान या रुचियों (जैसे, आदर्श योग, तैराकी, एथलेटिक्स, बैले, फूटी, रग्बी बॉडी या फिटनेस काया) के अनुसार भिन्न हो सकते हैं।

अनुसंधान से पता चला है कि जितने अधिक बच्चे पश्चिमी आदर्शों (जैसे, लड़कियों के लिए पतले और लड़कों के लिए मांसल) के संपर्क में आते हैं, उतनी ही अधिक संभावना है कि वे इन आदर्शों के सामने स्वयं का आकलन करेंगे। इससे उन्हें इन चीजों के विकसित होने का अधिक खतरा होता है:

- शरीरक असंतोष
- मलिन आत्मसम्मान
- बढ़ा हुआ वजन पूर्वाग्रह (और बड़े शरीर के आकार के प्रति नकारात्मक दृष्टिकोण)
- अस्वास्थ्यकर वजन नियंत्रण और छवि-बदलते व्यवहार (जैसे, परहेज़ करना, अत्यधिक व्यायाम और कॉस्मेटिक सर्जरी)।

मीडिया साक्षरता कौशल बच्चों को उन संदेशों और छवियों को फिर से बनाने और चुनौती देने में मदद करता है जो वे सुनते और देखते हैं। अच्छी खबर यह है कि माता-पिता/देखभाल करने वाले अपने बच्चों को घर पर इन कौशलों को विकसित करने में मदद कर सकते हैं।

माता-पिता/देखभाल करने वाले बच्चों को निम्न के बारे में सोचने के लिए लगाकर महत्वपूर्ण मीडिया साक्षरता कौशल विकसित करने में मदद कर सकते हैं:

1. संदेश किसने बनाया? (लेखकत्व)
2. संदेश किस बारे में है? (सामग्री)
3. वे जो देखते हैं उसे बनाने के लिए किन तकनीकी तरकीबों (जैसे फ़िल्टर और डिजिटल संपादन) का उपयोग किया गया था? (प्रारूप)
4. अलग-अलग लोग संदेश को अलग तरह से कैसे अनुभव कर सकते हैं? (श्रोता)
- 5.

मीडिया संदेश या छवि क्या करने की कोशिश कर रही है - हमारा मनोरंजन करें, हमें कुछ खरीदने के लिए कहें, या एक निश्चित तरीके से सोचें/महसूस करें? (उद्देश्य)

Thoman and Jolls (2008)

मीडिया के साथ सकारात्मक बातचीत को बढ़ावा देने के लिए टिप्स

करें

ऐसा न करें

- ✓ यह सुनिश्चित करना कि आपका बच्चा आयु-उपयुक्त मीडिया देख रहा है।
- ✓ टीवी शो, कार्टून या विज्ञापन देखते समय अवसर लेते हुए यह पूछने के लिए कि क्या, क्यों, कैसे और किसे मीडिया साक्षरता का निर्माण करना है।
- ✓ मीडिया देखते समय दिखावट के अलावा अन्य चीजों के बारे में सकारात्मक भाषा और संवाद की मॉडलिंग करना।
- ✓ दृश्यमान भौतिक अंतरों के संबंध में सकारात्मक भाषा का उपयोग करना (उदाहरण के लिए, 'सभी शरीर अलग हैं' 'शरीर अलग-अलग तरीकों से काम करते हैं')। सुनिश्चित करें कि शैली और प्रश्न जिज्ञासा को आमंत्रित करते हैं और गैर-निर्णयात्मक/गैर-शर्मनाक हैं।
- ✓ किसी कहानी/शो की सेटिंग और प्रमुख संदेशों पर ध्यान केंद्रित करना, या उनके शरीर या रूप-रंग के बजाय, जो कोई कर रहा है उसका जश्न मनाना।
- ✓ मीडिया पर लागू होने वाले विभिन्न प्लेटफॉर्म और कई डिजिटल ट्रिक्स के बारे में सीखना। अपने बच्चे को यह समझने में मदद करें कि वे जो देखते हैं वह हमेशा वास्तविक नहीं हो सकता है!
- ✗ ऐसे मीडिया का परिचय कराने से बचें जो उम्र के लिए उपयुक्त नहीं हैं: टीवी शो, फिल्में, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, प्रिंट मीडिया और अन्य सामग्री।
- ✗ रूप-रंग और शरीर के संबंध में निर्णयात्मक या शर्मनाक भाषा का प्रयोग करने से बचें। कभी भी यह सुझाव न दें कि कोई भी शरीर खराब या विकृत है - शरीर बस अलग हैं!
- ✗ अपने बच्चे को मीडिया की एक बड़ी मात्रा में उजागर करने से बचें जिसमें लड़कों और लड़कियों के लिए रुढ़िबद्ध शरीर और उपस्थिति आदर्श शामिल हैं।
- ✗ आपका बच्चा ऐसे ऐप्स का उपयोग कर रहा है जो छवि को बदल देते हैं या दिखावट को 'सुधार' करने के लिए फ़िल्टर जोड़ते हैं उनका उपयोग करने से बचें (उदाहरण के लिए, स्नैपचैट)।
- ✗ मीडिया में प्रस्तुत सामाजिक रूप-रंग संबंधी आदर्शों का जश्न मनाने से बचें (उदाहरण के लिए, 'वाह, देखो कि वे कितने टॉड हैं' 'वह बहुत सुंदर है' 'वह बहुत रिपड है' 'जमीन पर वे ऐसा क्यों पहनेंगे?')
- ✗ मीडिया में किसी के शरीर या दिखावट को शर्मसार करने से बचें (या अपने बच्चे को शर्मसार करने देने से बचें)। इसके बजाय, उनके महत्वपूर्ण सोच कौशल को यह पूछकर

प्रोत्साहित करें कि वे क्या देख रहे हैं, क्यों, कहाँ, कौन और कैसे सवाल करते हैं (उदाहरण के लिए, 'मुझे आश्चर्य है कि क्या किसी डिजिटल फ़िल्टर/एयरब्रशिंग का उपयोग किया गया है?')।

- × कॉस्मेटिक सर्जरी या प्रक्रियाओं के लिए मशहूर हस्तियों या अन्य वयस्कों को शर्मिंदा करने से बचें (ये निर्णय लोगों पर लगाए गए जटिल आदर्शों और अपेक्षाओं से प्रभावित होते हैं)।
- × सेलिब्रिटी वजन या वजन घटाने पर चर्चा करने से बचें। आप 'थिन इज बेटर/मोर मस्कुलर इज बेटर' जैसे हानिकारक संदेशों को पुष्ट नहीं करना चाहते।

सोशल मीडिया के बारे में

सोशल मीडिया क्या है और यह शरीर की छवि को कैसे प्रभावित करता है?

सोशल मीडिया में ऐसी वेबसाइटें और ऐप्स (एप्लिकेशन) शामिल हैं जिनका उपयोग लोग (उपयोगकर्ता) सामग्री बनाने और सांझा करने के लिए करते हैं - सोशल नेटवर्किंग में भाग लेने के लिए। प्रत्येक साइट या ऐप के नियम अलग-अलग होते हैं, लेकिन आम तौर पर, उपयोगकर्ता मित्र, अनुयायी या ग्राहक बन जाते हैं, और उन्हें दूसरों द्वारा बनाई गई पोस्ट और सामग्री को पसंद करने और टिप्पणी करने के लिए आमंत्रित किया जाता है।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म लोगों को जुड़ने, सांझा करने और प्रेरित करने में मदद कर सकते हैं लेकिन जब बॉडी इमेज की बात आती है, तो शोध से पता चलता है कि सोशल मीडिया अच्छाई से ज्यादा नुकसान कर सकता है। यह उन साइटों Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok और YouTube के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है जो छवियों को पोस्ट करने की अनुमति देती हैं। जबकि न्यूनतम उपयोगकर्ता आयु 13+ लागू होती है, कई छोटे बच्चे उनका उपयोग करते हैं।

सोशल मीडिया का सकारात्मक उपयोग करने के लिए आप अपने बच्चे का समर्थन कैसे कर सकते हैं?

- जानें कि कौन से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म उपलब्ध हैं, विशेष रूप से जिन्हें आपका बच्चा उपयोग करता है (या उपयोग करना चाहता है) - जो आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले प्लेटफॉर्म से भिन्न हो सकते हैं।
- सुनिश्चित करें कि आप प्लेटफॉर्म की विशेषताओं को जानते हैं।
- सीमाएँ और 'दिशानिर्देश' प्रारम्भ में ही स्थापित करें।
- सुनिश्चित करें कि आपका बच्चा साइबर सुरक्षा को समझता है। कई स्कूल इसे पहले से ही पढ़ाते हैं, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि माता-पिता/देखभाल करने वाले घर पर इसके अनुरूप हों। Australian Government's e-Safety Commissioner (ऑस्ट्रेलियाई सरकार का ई-सुरक्षा आयोग) माता-पिता को सोशल मीडिया सहित ऑनलाइन अपने बच्चे का समर्थन करने में मदद करने के लिए मुफ्त जानकारी और संसाधनों तक पहुंच प्रदान करता है। www.e-safety.gov.au/parents
- बच्चों की सुरक्षा के लिए स्थापित किए गए अनुशंसित आयु दिशा-निर्देशों का पालन करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें। जब आपका बच्चा सोशल मीडिया का उपयोग करना शुरू करता है, तो सुनिश्चित करें कि सीमाएं प्रारम्भ से ही स्पष्ट और मजबूत हैं। बाद में उपयोग के आसपास 'नियम' पेश करना बहुत कठिन है, और कई माता-पिता चाहते हैं कि उन्होंने शुरुआत से ही चीजों को बेहतर तरीके से स्थापित किया हो।
- मॉडल सकारात्मक सोशल मीडिया का उपयोग।

एक सकारात्मक सोशल मीडिया अनुभव कैसा दिखता है?

बच्चों को सकारात्मक सोशल मीडिया व्यवहार का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप इसे स्वयं मॉडल करें।

- **स्वयं के साथ और अपने शरीर की छवि के साथ जाँच करें** - सोशल मीडिया का उपयोग करते समय, क्या आप अपने आप को या अपने शरीर से कृतज्ञ, तृप्त और संतुष्ट महसूस करते हैं, या क्या आप प्रतिस्पर्धी, दुखी, नाराज़ महसूस करते हैं, या दूसरों से अपनी तुलना तेजी से करते हैं? अपनी भावनाओं पर भरोसा करें - अगर कोई विशेष पेज या व्यक्ति आपको अच्छा महसूस करने में मदद नहीं कर रहा है, तो उनके पेज को अनफॉलो या म्यूट कर दें।
- **प्रामाणिक रूप से पोस्ट करें और जुड़े** - आप क्या पोस्ट करते हैं और आप दूसरों के साथ कैसे जुड़ते हैं (पसंद करना और टिप्पणी करना) महत्वपूर्ण है। यथार्थ और वास्तविक बनें - यह महत्वपूर्ण है। यदि आप जो पोस्ट कर रहे हैं वह बहुत संवेदनापूर्ण नहीं है, तो बेहतर है कि इसे अनकहा ही छोड़ दिया जाए।
- **छवि-आधारित टिप्पणियों को कम करें** - रीयल टाइम की तरह ही, यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने द्वारा की जाने वाली उपस्थिति-आधारित टिप्पणियों की संख्या को कम करें। इसके बजाय, रंगों, गतिविधि, सेटिंग, एक मुस्कान पर टिप्पणी करें। अगर यह केवल एक सेल्फी है, तो शायद एक 'लाइक' ही काफी होगा।
- **पसंद की संख्या और अपने आत्म-मूल्य को अलग रखें** - सोशल मीडिया पर आपके जितने लाइक, कमेंट, दोस्त या फॉलोअर्स हैं, उनके साथ सेल्फ-वर्थ को अटैच करना आसान हो सकता है। जब आप पोस्ट करते हैं तो सूचनाएं बंद करने से आपके द्वारा संख्याओं की जांच करने की आवृत्ति को कम करने में मदद मिल सकती है।
- **आप जो देखते हैं उसमें विविधता लाएं** - भिन्न प्रकार के लोगों, पृष्ठों और रुचियों का अनुसरण करें। यदि आपके फीड में गैर-दिखावट संबंधी इमेजरी शामिल है, तो यह शरीर की तुलना से बचने में आपकी सहायता कर सकता है।
- **कम फ़िल्टर करें** - यदि आप अपनी खुद की शकल-सूरत को फ़िल्टर नहीं करते हैं और एक पोस्ट करने का निर्णय लेने से पहले एक से अधिक सेल्फी लेने से बचते हैं तो यह आपको प्रामाणिक रहने में मदद करेगा।
- **जानकार रहें** - अपने बच्चे की आलोचनात्मक सोच कौशल को मजबूत करने में मदद करें। वे जो देखते हैं उसे चुनौती देने और छवि/पोस्ट और टिप्पणियों से परे देखने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करें।
- **समय-सीमा निर्धारित करें** - सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को नशे की लत के लिए डिज़ाइन किया गया है। अपने उपयोग के लिए समय-सीमा निर्धारित करें (अपने फोन पर टाइमर का उपयोग करें) ताकि आप प्लेटफॉर्म पर नियंत्रण कर सकें, बजाय इसके कि वे आपको नियंत्रित करें!
- **एक ब्रेक लें और कुछ समय निकालें** - FOMO (फियर ऑफ़ मिसिंग आउट) कई युवा लोगों और वयस्कों के लिए एक बहुत ही वास्तविक चीज़ है। सोशल मीडिया से ब्रेक लेने से मानसिक स्वास्थ्य पर वास्तव में सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। जब आप वापस लौटेंगे तो आप हमेशा 'कैच-अप' में सक्षम होंगे।

- **इसे मज़ेदार रखें** - अगर यह आपके शरीर या रूप-रंग के बारे में अच्छा महसूस करने में आपकी मदद नहीं कर रहा है, तो अपने शरीर को सुनें, स्वामित्व लें और कुछ समय निकालें

माता-पिता के लिए संसाधन:

- e-Safety Commissioner - www.esafety.com.au
- **माता-पिता के लिए** Instagram इंस्टाग्राम टूलकिट - <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2021/02/Instagram-Parents-Guide.pdf>
- **युवा लोगों के लिए** Instagram इंस्टाग्राम टूलकिट (13+ उम्र के लिए लक्षित)- <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2021/02/Instagram-Toolkit-for-young-people.pdf>