

Tulongan ang iyong anak na KUMAYA sa mga di- nakakatulong na mensahe at imahe sa media

Ang body image (pagtingin sa katawan) at ang impluwensya ng media

Kabilang sa media ang TV, mga pelikula, paskilan, anunsyo, pahayagan, magasin, gaming at social media. Madalas na ipinapakita ng media ang “huwarang” mga tauhan o tao na may “huwarang” mga anyo na hindi totoo para sa karamihan ng mga tao. Ang mga huwaran ay maaaring magkaiba-iba ayon sa kultura, identidad sa kasarian o mga kinawiwilihan (hal., ang huwarang katawan para sa yoga, paglangoy, atletiko, ballet, footy, rugby o kalakasan (fitness).

Ipinapakita ng pananaliksik na kung mas maraming mga bata ang nalantad sa mga huwarang galing sa kanluran (western ideals) (hal., payat para sa mga batang babae at maskulado para sa mga batang lalaki), mas malamang na huhusgahan nila ang kanilang sariling anyo laban sa mga huwarang ito. Naglalagay ito sa kanila sa mas malaking panganiib ng:

- di-pagkakagusto sa katawan

Matutulungan ng mga magulang/tagapag-alaga ang mga bata sa pagbuo ng mahalagang kasanayan sa pag-unawa sa media sa pamamagitan ng pag-iisip tungkol sa:

1. Sino ang lumikha ng mensahe? (*May-akda*)
2. Ano ang mensahe? (*Nilalaman*)
3. Anong mga technical trick (gaya ng mga filter at digital na pag-edit) ang ginamit sa paglikha ng kanilang makikita? (*Format*)
4. Paano maaaring magkaiba ang karanasan ng iba't ibang tao sa mensahe? (*Ang nanonood*)
5. Ano ang tinatangkang gawin ng mensahe o imahe sa media – aliwin tayo, pabilihin tayo ng isang bagay, o mag-iisip/makadama sa isang partikular na paraan? (*Layunin*)

Thoman and Jolls (2008)

- di-mainam na pagpapahalaga sa sarili
- lumaking pagkiling sa timbang (at negatibong saloobin tungkol sa malaking katawan)
- hindi malusog na pagkontrol sa timbang at mga pag-aasal na nagbabago ng anyo (hal., pagdidiyeta, sobra-sobrang pag-ehersisyo at kosmetikong operasyon).

Ang mga kasanayan sa pag-unawa ng media ay tutulong sa mga bata na buwagin at hamunin ang mga mensahe at imahe na naririnig at nakikita nila. Ang magandang balita ay maaaring matulungan ng mga magulang/tagapag-alaga ang kanilang mga anak na magkaroon ng mga kasanayang ito sa bahay.

Mga mungkahi sa pagtataguyod ng positibong interaksyon sa media

Subukan

- ✓ Tiyaking ang pinapanood na media ng iyong anak ay angkop sa kanyang edad.
- ✓ Habang nanonood ng mga palabas sa TV, cartoon o anunsyo, samantalain ang pagkakataong magtanong kung ano, bakit, paano at sino upang bumuo ng pag-unawa sa media.
- ✓ Gawing huwaran ang positibong pananalita at usapan tungkol sa mga bagay maliban sa anyo kapag nanonood ng media.
- ✓ Gumamit ng positibong pananalita tungkol sa mga nakikitang pisikal na pagkakaiba-iba (hal., 'Lahat ng mga katawan ay magkakaiba' "Gumagana sa iba't ibang paraan ang mga katawan'). Tiyaking ang mga salita at tanong ay mag-aanyaya ng pag-usisa at hindi humuhusga/nanghihiya.
- ✓ Pagtuon sa mga kapaligiran at pangunahing mga mensahe ng kuwento/palabas, o ipagdiwang ang ginagawa ng isang tao, sa halip na tumuon sa kanyang katawan o anyo.
- ✓ Pag-aralan ang iba't ibang plataporma at maraming digital trick na ginagamit sa media. Tulungan ang iyong anak na maunawaan na

Iwasan

- ✗ Gumamit ng media na hindi angkop sa edad: mga palabas sa TV, pelikula, plataporma sa social media, nakalimbag na media at iba pang nilalaman.
- ✗ Gumamit ng mapanghusga o mapanghiyang pananalita tungkol sa anyo at katawan. Huwag na huwag magmungkahi na hindi tama o may pinsala ang *alinmang* katawan – ang mga katawan ay talaga lang magkakaiba!
- ✗ Ilantad ang iyong anak sa maraming media na kinabibilangan ng mga pinasimpleng ideya ng mga huwaran (stereotypical ideals) ng katawan at anyo para sa mga batang lalaki at babae.
- ✗ Pagamitin ang iyong anak ng mga app na nakakapagbago ng anyo o nagdadagdag ng mga filter upang 'mapabuti' ang anyo (hal., Snapchat).
- ✗ Ipagdiwang ang mga panlipunang huwaran ng anyo na ipinapakita sa media (hal., Wow, tingnan kung gaano katigas ang kanilang kalamnan' 'Napakaganda niya' 'Napakagaling ng pagkabuo ng kanyang

ang kanyang nakikita ay maaaring hindi laging totoo!

kalamnan' 'Bakit ba naman sila nagsusuot ng ganoon?')

- ✘ Hiyain (o hayaang hiyain ng iyong anak) ang katawan o anyo ng isang tao sa media. Sa halip nito, hikayatin ang kanyang mga kasanayan sa mapanuring pag-iisip sa pamamagitan ng pagtatanong ng ano, bakit, saan, sino at paano tungkol sa kanyang nakikita (hal., 'Gusto kong malaman kung may ginamit na anumang digital filter/airbrushing?')
- ✘ Ang panghihiya sa mga celebrity (tanyag na tao), o iba pang mga nasa hustong gulang, dahil nagkaroon sila ng kosmetikong operasyon o pamamaraan (ang mga desisyong ito ay naimpluwensyahan ng masalimuot na mga huwaran at inaasahan na ipinapataw sa mga tao).
- ✘ Pag-uusap tungkol sa timbang o pagbaba ng timbang ng mga celebrity. Hindi mo gustong bigyang-diin ang mga nakasasamang mensahe gaya ng 'mas mainam ang payat/mas mainam ang mas maskulado'.

TUNGKOL SA SOCIAL MEDIA

Ano ang social media at paano nito naiimpluwensyahan ang body image?

Kabilang sa social media ang mga website at app (applications) na ginagamit ng mga tao (tagagamit) upang lumikha at magbahagi ng nilalaman – para makalahok sa social networking. Magkakaiba ang mga tuntunin para sa bawat site o app, ngunit karaniwan, nagiging kaibigan, tagasunod o subscriber ang mga tagagamit, at iniimbitahan silang mag-like at mag-comment sa mga post at nilalaman na nilikha ng iba.

Ang mga plataforma ng social media ay tumutulong mag-ugnay sa mga tao, magbahagi at maging inspirasyon. Ngunit pagdating sa body image, ipinapahiwatig ng pananaliksik na maaaring mas makapinsala ang social media kaysa makagawa ng mabuti. Ito ay lalo pang nauugnay sa mga site na nagpapahintulot ng pagpo-post ng mga imahe: Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok at YouTube. Bagama't ang nakalapat na pinakamababang edad ng tagagamit ay 13+ taong gulang, maraming mas bata pa ang gumagamit ng mga ito.

Paano mo masusuportahan ang iyong anak sa paggamit niya ng social media nang positibo?

- Alamin ang makukuhang mga plataforma ng social media, lalo na ang mga ginagamit ng iyong anak (o gusto niyang gamitin) – na maaaring iba sa mga plataforma na iyong ginagamit.
- Tiyaking alam mo ang mga katangian ng mga plataforma.
- Sa simula pa lang ay magtatag na ng mga hangganan at 'mga patnubay'.
- Tiyaking nauunawaan ng iyong anak ang cyber-safety. Maraming mga paaralan ang nagtuturo na nito, ngunit mahalaga na ipagpatuloy ito sa bahay ng mga magulang/tagapag-alaga. Ang Australian Government's e-Safety Commissioner (Komisyoner sa e-Safety ng Pamahalaang Australya) ay nagbibigay ng access sa mga magulang sa

mga libreng impormasyon at mapagkukunan upang masuportahan nila ang kanilang anak sa online, kabilang ang social media. www.e-safety.gov.au/parents

- Gawin ang iyong makakaya upang sumunod sa mga patnubay sa inirekomendang edad na itinatag upang protektahan ang mga bata. Kapag nagsimulang gumamit ng social media ang iyong anak, tiyaking **sa simula pa lang** ay malinaw at matatag na ang mga hangganan. Mas mahirap simulan ang mga 'tuntunin' sa paggamit sa malaunan, at maraming mga magulang ang nagnanasa na itinatag nila nang mas mahusay ang mga bagay-bagay sa simula pa lang.
- Maging huwaran ng positibong paggamit ng social media.

Ano ang anyo ng positibong karanasan sa social media?

Ang pinakamagaling na paraan upang hikayatin ang mga bata na gumamit ng positibong pag-aasal sa social media ay ang pagpapakita mo mismo nito.

- **Suriin ang iyong sarili at ang iyong body image** – Habang gumagamit ng social media, dama mo bang ikaw ay nagpapasalamat, kontento, at nasisiyahan sa iyong sarili o sa iyong katawan, o dama mo bang ikaw ay nakikipag-kompetisyon, hindi maligaya, o lalong nagkukumpara ng iyong sarili sa iba? Pagtiwalaan ang iyong nadarama – kung hindi ka natutulungang makadama ng mabuting pakiramdam ng isang page o tao, huwag mong sundan o i-mute mo ang page na iyon.
- **Mag-post at makipag-ugnayan nang tunay** – mahalaga ang iyong pag-post at pakikipag-ugnayan sa iba (pag-like at pag-comment). Maging tunay at totoo – mahalaga ito. Kung ang iyong ipo-post ay makakasakit ng kalooban, mas mabuti pang huwag mo itong sabihin.
- **Bawasan ang mga komentong batay sa anyo**– gaya ng sa totoong oras, mahalagang bawasan natin ang dami ng gagawin nating mga komento tungkol sa anyo. Sa halip, magkomento tungkol sa mga kulay, aktibidad, kapaligiran, isang ngiti. Kung ito ay isa lamang selfie, maaaring sapat na ang pag-'like'.
- **Panatilihin magkahiwalay ang bilang ng mga like at ang pagpapahalaga ng iyong sarili** – madaling iugnay ang pagpapahalaga ng sarili sa bilang ng mga like, komento, kaibigan o tagasunod na mayroon ka sa social media. Ang pagsasara ng mga notipikasyon kapag ikaw ay nag-post ay makakatulong mabawasan ang dalas ng pagtingin mo sa bilang.
- **Pag-iba-ibahin ang iyong tinitingnan** – sundan ang isang hanay ng mga tao, mga page at kinawiwilihan. Matutulungan ka nitong maiwasan ang pagkukumpara ng katawan kung kabilang sa iyong feed ang mga litratong hindi pang-anyo.
- **Bawasan ang paggamit ng filter** – matutulungan ka nitong manatiling tunay kung hindi mo gagamitan ng filter ang sarili mong anyo at maiwasan ang pagkuha ng maraming selfie bago magpasya kung alin ang ipo-post.
- **Manatiling may kaalaman** – tulungan ang iyong anak na patatagin ang kanyang mga kasanayan sa mapanuring pag-iisip. Hikayatin siyang hamunin ang kanyang nakikita at makita ang higit pa sa imahe/post at mga komento.
- **Magtakda ng oras** – dinisenyo ang mga plataporma ng social media para maging nakaka-addict. Magtakda ng oras para sa paggamit mo (gumamit ng timer sa iyong telepono) upang manatili kang may kontrol sa mga plataporma, sa halip na ang mga ito ang kokontrol sa iyo!
- **Magpahinga at layuan ang social media** – Ang FOMO (Fear of Missing Out – Takot na may malampasang pagkakataon) ay isang tunay na tunay na bagay para sa maraming kabataan – at mga nasa hustong gulang.

Ang pamamahinga mula sa social media ay maaaring magkaroon ng talagang positibong epekto sa kalusugan ng pag-iisip. Makakaya mong laging 'humabol' pagbalik mo.

- **Panatilihin itong kasiya-siya**- Kung hindi nito nagagawang pabutihin ang iyong pakiramdam tungkol sa iyong katawan o anyo, making sa iyong katawan, angkinin ito at bigyan ito ng pahinga.

Mga mapagkukunan para sa mga magulang:

- e-Safety Commissioner - www.esafety.com.au
- Instagram Toolkit (Kit ng kagamitan) para sa mga Magulang - <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2021/02/Instagram-Parents-Guide.pdf>
- Instagram Toolkit (Kit ng kagamitan) para sa mga Kabataan (para sa mga may edad na 13+ taon) - <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2021/02/Instagram-Toolkit-for-young-people.pdf>