

Giúp con bạn KIÊN CƯỜNG với những thông điệp và hình ảnh tai hại trên truyền thông

Hình ảnh cơ thể và sự ảnh hưởng của truyền thông

Truyền thông bao gồm TV, phim, biển quảng cáo, quảng cáo, báo, tạp chí, trò chơi và phương tiện truyền thông xã hội. Truyền thông thường đưa ra những nhân vật “lý tưởng” hoặc những người có ngoại hình “lý tưởng” không thực tế đối với hầu hết mọi người. Tiêu chí về lý tưởng có thể thay đổi tùy theo văn hóa, bản dạng giới hoặc sở thích (ví dụ: yoga, bơi lội, điền kinh, ballet, bóng đá, bóng bầu dục hoặc thể hình lý tưởng). Nghiên cứu cho thấy rằng trẻ em càng tiếp xúc nhiều với những lý tưởng phương Tây (ví dụ: gầy đối với con gái và cơ bắp đối với con trai), chúng càng có nhiều khả năng để đánh giá ngoại hình của mình dựa vào những lý tưởng này. Điều này khiến trẻ có nhiều nguy cơ hơn để phát triển:

- sự bất mãn về cơ thể
- lòng tự trọng thấp
- tăng sự thiên vị về cân nặng (và thái độ tiêu cực đối với kích thước cơ thể lớn)
- kiểm soát cân nặng không lành mạnh và các hành vi thay đổi ngoại hình (ví dụ: ăn kiêng, tập thể dục quá độ và phẫu thuật thẩm mỹ).

Cha mẹ / người chăm sóc có thể giúp trẻ xây dựng các kỹ năng quan trọng về hiểu biết trên phương tiện truyền thông bằng cách khiến trẻ suy nghĩ về:

1. Ai đã tạo ra thông điệp (*Quyền tác giả*)
2. Thông điệp đó là về gì? (*Nội dung*)
3. Các thủ thuật kỹ thuật nào (như bộ lọc và chỉnh sửa kỹ thuật số) đã được sử dụng để tạo ra những gì mà các con nhìn thấy? (*Định dạng*)
4. Những người khác nhau có thể trải nghiệm về thông điệp khác nhau **ra sao** (*Khán giả*)
5. Thông điệp hoặc hình ảnh trên phương tiện truyền thông đang cố gắng làm gì - giúp chúng ta giải trí, khiến chúng ta mua thứ gì đó hoặc suy nghĩ / cảm nhận theo một cách nào đó? (*Mục đích*)

Thoman and Jolls (2008)

Các kỹ năng hiểu biết về phương tiện truyền thông giúp trẻ em giải cấu trúc và thách thức các thông điệp và hình ảnh mà chúng nghe và nhìn thấy. Tin vui là cha mẹ / người chăm sóc trẻ có thể giúp trẻ phát triển những kỹ năng này tại nhà.

Những gợi ý để thúc đẩy tương tác tích cực với truyền thông

Thử

- ✓ Bảo đảm con bạn đang xem phương tiện truyền thông phù hợp với lứa tuổi.
- ✓ Tận dụng cơ hội khi xem chương trình truyền hình, phim hoạt hình hoặc quảng cáo để đặt ra các câu hỏi, tại sao, làm thế nào và ai, để xây dựng kiến thức truyền thông.
- ✓ Làm gương sử dụng ngôn ngữ và đối thoại tích cực về những thứ khác không liên quan đến ngoại hình khi xem phương tiện truyền thông.
- ✓ Sử dụng ngôn ngữ tích cực liên quan đến sự khác biệt về thể chất có thể nhìn thấy (ví dụ: "Tất cả các cơ thể đều khác nhau" "Các cơ thể hoạt động theo những cách khác nhau"). Bảo đảm ngôn ngữ và câu hỏi gợi sự tò mò và không mang tính phán xét / bôi xấu.
- ✓ Tập trung vào sự bố trí và thông điệp chính của một câu chuyện / chương trình hoặc tán dương những gì ai đó đang làm, hơn là cơ thể hoặc ngoại hình của họ.
- ✓ Tìm hiểu về các nền tảng khác nhau và nhiều thủ thuật kỹ thuật số được áp dụng cho phương tiện truyền thông. Giúp con bạn hiểu rằng những gì chúng nhìn thấy không phải lúc nào cũng có thật!

Tránh

- ✗ Giới thiệu phương tiện không phù hợp với lứa tuổi: chương trình truyền hình, phim, nền tảng mạng xã hội, sách báo giấy và các nội dung khác.
- ✗ Sử dụng ngôn ngữ phán xét hoặc gây xấu về ngoại hình và cơ thể. Đừng bao giờ cho rằng *bất kỳ* cơ thể nào là không phù hợp hoặc không ổn - các cơ thể chỉ đơn giản là khác nhau!
- ✗ Cho con bạn tiếp xúc với nhiều phương tiện truyền thông bao gồm những lý tưởng về hình thể và ngoại hình khuôn mẫu cho trẻ em trai và gái.
- ✗ Con bạn sử dụng các ứng dụng thay đổi ngoại hình hoặc thêm bộ lọc để "cải thiện" ngoại hình (ví dụ: Snapchat).
- ✗ Tôn vinh những lý tưởng về ngoại hình trong xã hội được giới thiệu trên các phương tiện truyền thông (ví dụ: 'Chà, hãy nhìn xem họ sẵn chắc như thế nào' 'Cô ấy đẹp quá' 'Anh ta thật gân guốc' 'Tại sao họ lại mặc như vậy?')
- ✗ Sĩ nhục (hoặc cho phép con bạn làm xấu hổ) về cơ thể hoặc ngoại hình của ai đó trên các phương tiện truyền thông. Thay vào đó,

hãy khuyến khích kỹ năng tư duy phản biện của con bằng cách đặt những câu hỏi về cái gì, tại sao, ở đâu, ai và như thế nào về những gì chúng đang nhìn thấy (ví dụ: "Tôi tự hỏi liệu có bộ lọc kỹ thuật số / phun màu nào đã được sử dụng không?").

- × Bôi xấu những người nổi tiếng hoặc những người lớn khác về việc phẫu thuật hoặc thủ thuật thẩm mỹ (những quyết định này bị ảnh hưởng bởi những lý tưởng và kỳ vọng phức tạp áp đặt vào mọi người).
- × Bàn tán về cân nặng hoặc việc giảm cân của người nổi tiếng. Bạn không muốn tán dương các thông điệp có hại như "gầy là tốt hơn / cơ bắp hơn là tốt hơn".

VỀ PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN THÔNG XÃ HỘI

Phương tiện truyền thông xã hội là gì và nó ảnh hưởng hình ảnh cơ thể ra sao?

Phương tiện truyền thông xã hội gồm có trang mạng và app (ứng dụng) mà con người (người sử dụng) dùng để tạo và chia sẻ nội dung - để tham gia vào mạng xã hội. Quy tắc cho mỗi trang mạng hoặc ứng dụng mỗi khác, nhưng thông thường, người dùng trở thành bạn bè, người theo dõi hoặc người đăng ký và được mời thích và bình luận về các bài đăng và nội dung do người khác tạo ra.

Các nền tảng truyền thông xã hội có thể giúp mọi người kết nối, chia sẻ và truyền cảm hứng. Nhưng khi nói đến hình ảnh cơ thể, nghiên cứu cho thấy mạng xã hội có thể gây hại nhiều hơn lợi. Điều này đặc biệt liên quan đến các trang mạng cho đăng hình ảnh: Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok và YouTube. Mặc dù độ tuổi người dùng tối thiểu là 13+ được áp dụng, nhưng vẫn có nhiều trẻ nhỏ hơn sử dụng chúng.

Làm thế nào bạn có thể hỗ trợ con mình sử dụng phương tiện truyền thông xã hội một cách tích cực?

- Biết những nền tảng truyền thông xã hội nào có sẵn, đặc biệt là những nền tảng mà con bạn sử dụng (hoặc muốn dùng) - có thể khác với những nền tảng mà bạn dùng.
- Bảo đảm rằng bạn biết các tính năng của các nền tảng.
- Thiết lập ranh giới và "hướng dẫn" sớm.
- Bảo đảm con bạn hiểu về an toàn mạng. Nhiều trường học đã dạy điều này, nhưng điều quan trọng là cha mẹ / người chăm sóc cần nhất quán với điều này ở nhà. Australian Government's e-Safety Commissioner (Ủy ban An toàn Điện tử của Chính phủ Úc) cung cấp cho cha mẹ quyền truy cập thông tin và các nguồn tài liệu miễn phí để giúp họ hỗ trợ con mình trực tuyến, bao gồm cả phương tiện truyền thông xã hội. www.e-safety.gov.au/parents
- Cố gắng hết sức tuân theo hướng dẫn đề nghị về độ tuổi được khuyến nghị đã được soạn ra để bảo vệ trẻ em. Khi con bạn bắt đầu sử dụng mạng xã hội, hãy bảo đảm ranh giới rõ ràng và chặt chẽ **ngay từ đầu**. Sau này sẽ khó hơn nhiều để đưa ra 'các quy tắc' về cách sử dụng và nhiều bậc cha mẹ ước rằng họ đã thiết lập mọi thứ tốt hơn ngay từ đầu.
- Làm gương trong việc sử dụng phương tiện truyền thông xã hội tích cực.

Việc làm gương trải nghiệm về phương tiện truyền thông tích cực trông như thế nào?

Cách tốt nhất để khuyến khích trẻ có hành vi sử dụng truyền thông xã hội tích cực là tự làm gương cho con.

- **Hãy kiểm tra xem bản thân và hình ảnh cơ thể của bạn** – khi sử dụng mạng xã hội, bạn có cảm thấy biết ơn, hài lòng và thỏa mãn với bản thân hoặc cơ thể của mình không, hay bạn cảm thấy cạnh tranh, không vui, khó chịu hoặc ngày càng so sánh mình với người khác? Hãy tin vào cảm giác của mình - nếu một trang hoặc một người cụ thể không giúp bạn cảm thấy tốt, hãy ngưng theo dõi hoặc tắt thông báo trang của họ.
- **Đăng bài và tương tác một cách chân thật** – những gì bạn đăng và cách bạn tương tác với người khác (thích và bình luận) là quan trọng. Hãy chân thật và thật tâm – điều đó quan trọng. Nếu những gì bạn sắp đăng không được tử tế lắm, tốt hơn là đừng nói.
- **Giảm những bình luận dựa trên ngoại hình** – giống như ngoài đời thật, điều quan trọng là chúng ta phải giảm bớt những bình luận dựa trên ngoại hình mà chúng ta đưa ra. Thay vào đó, hãy nhận xét về màu sắc, hoạt động, bối cảnh, nụ cười. Nếu đó chỉ là một ảnh tự chụp, có lẽ một nút 'thích' là đủ rồi.

- **Hãy tách bạch giữa số lượt thích và giá trị của bản thân** – thật dễ dàng để gắn liền giá trị của bản thân với số lượt thích, bình luận, bạn bè hay người theo dõi mà bạn có trên mạng xã hội. Tắt thông báo khi bạn đăng bài có thể giúp làm giảm tần suất mà bạn kiểm tra những con số.
- **Đa dạng hóa những gì bạn thấy** - theo dõi nhiều người, trang và sở thích. Điều đó có thể giúp bạn tránh so sánh cơ thể nếu nguồn cấp dữ liệu của bạn bao gồm hình ảnh không có ngoại hình.
- **Lọc ảnh ít hơn** – nó sẽ giúp bạn giữ được sự chân thực nếu bạn không lọc ngoại hình của chính mình và tránh tự chụp nhiều ảnh (selfie) trước khi quyết định chọn một bức ảnh để đăng.
- **Luôn hiểu biết** - Giúp con bạn củng cố kỹ năng tư duy phản biện. Khuyến khích con thử thách những gì chúng nhìn thấy và suy nghĩ sâu sắc hơn những hình ảnh/bài đăng và các bình luận.
- **Đặt giới hạn thời gian** – các diễn đàn truyền thông xã hội được thiết kế để gây nghiện. Đặt giới hạn thời gian sử dụng của bạn (sử dụng bộ đếm thời gian trên điện thoại) để giúp bạn kiểm soát các diễn đàn, thay vì để chúng kiểm soát bạn!
- **Hãy tạm nghỉ và đi khỏi một lát** – FOMO (Nỗi sợ Bỏ lỡ) là một điều rất thật đối với nhiều bạn trẻ - và cả người lớn. Tạm ngừng sử dụng mạng xã hội có thể có tác động thực sự tích cực đến sức khỏe tinh thần. Bạn sẽ luôn có thể 'bắt kịp' khi quay trở lại.
- **Giữ cho việc ấy vui vẻ** - Nếu điều đó không giúp bạn cảm thấy hài lòng về cơ thể hoặc ngoại hình của mình, hãy lắng nghe cơ thể của bạn, lấy lại quyền làm chủ và dành thời gian nghỉ ngơi.

Các nguồn tài liệu dành cho cha mẹ:

- e-Safety Commissioner - www.esafety.com.au
- Bộ công cụ Instagram dành cho Cha mẹ - <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2021/02/Instagram-Parents-Guide.pdf>
- Bộ công cụ Instagram dành cho Giới trẻ (dành cho trẻ từ 13 tuổi trở lên) - <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2021/02/Instagram-Toolkit-for-young-people.pdf>