

Jak media i znane osoby wpływają na akceptację własnego ciała?

Szanowni Rodzice,

możecie pokazać dziecku jak przeciwstawiać się presji ideału piękna.

W dzisiejszych mediach nastawionych na ukazywanie idealnych kobiet i dziewcząt często odzwierciedlają bardzo wąską definicję piękna. Jeśli nie poszerzymy tego wąskiego rozumienia o atrybuty inne niż wygląd, nasze dzieci nie będą miały szansy na czerpanie inspiracji od wielu innych wzorów godnych naśladowania.

Martwisz się, że Twoja córka jest bombardowana nierzeczywistymi wizerunkami „idealnych” kobiet?

Nastolatki często odczuwają presję bycia „idealną”. To martwi każdą mamę.

Dowód na stereotypy panujące w mediach

„Jedną z przyczyn niskiej samooceny u nastolatków jest niedostrzeżenie przez nich ich wyjątkowości nieodzwierciedlonej w mediach, które je otaczają”, mówi brytyjska psychoterapeutka dr Susie Orbach: „Widzą tak wiele wyretuszowanych zdjęć dziewczynek i kobiet, że ta jedyna promowana koncepcja piękna w nich wnika, sprawiając, że nie czują się wyjątkowi”.

Niemal połowa dziewcząt od 12 do 15 roku życia czyta kolorowe gazety każdego dnia. Badania pokazują, że oglądanie gazet przez godzinę dziennie obniża poczucie własnej wartości u ponad 80% nastolatek. Kiedy zdasz sobie sprawę, że tkanka tłuszczowa większości modelek i aktorek stanowi około 50% tkanki zdrowej kobiety, nie będzie Cię dziwić fakt, że 6 na 10 nastolatek myśli, że byłaby szczęśliwsza, gdyby była szczuplejsza. Musimy uczyć nasze córki, jak interpretować komunikaty medialne i rozumieć, że te obrazy nie są prawdziwe.

Kobiety i media: liczby do siebie nie przystają

Może być szokujące, że liczba mężczyzn trzykrotnie przewyższa liczbę kobiet w filmach familijnych, tak wskazują badania Gender Inequality in Cinematic Content? A Look at Females On Screen & Behind-the-Camera in Top-Grossing 2008 Films. Co do wizerunku, liczby również do siebie nie przystają. Kobiety dwukrotnie częściej przedstawiane są z wyszczuploną talią i czterokrotnie częściej w seksownych ubraniach.

A co z artykułami o celebrytkach bez makijażu? Podczas gdy kolorowe gazety twierdzą, że ich celem jest poprawa samopoczucia „normalnych” ludzi, prawda jest zupełnie inna. Według ostatniego badania Girlguiding 88% dziewczynek twierdzi, że gazety powinny przestać krytykować kobiece ciała.

Pomagając swojej córce krytycznie spojrzeć na media, pomożesz jej rozwijać tym samym obiektywizm i uniknąć potencjalnych niszczących porównań. Kiedy nauczy się rozróżniać, co lubi, a czego nie w wyglądzie znanych kobiet, poczuje się pewniej, wyrażając siebie poprzez swój własny styl.

- **Zacznij rozmowę**
Kiedy Twoja córka będzie oglądać swój ulubiony program lub film, porozmawiaj z nią o jego bohaterkach. Ilu ich jest? Jak pracują i czy praca jest dla nich ważna? Zbyt często okazuje się, że przedstawiane są jednowymiarowe matki lub czyjeś ukochane, czyli obrazy niereprezentatywne dla całej różnorodności dzisiejszych kobiet. Nawet jeśli grają rolę prawnika, lekarza czy naukowca, najczęściej są przepiękne, sugerując tym samym, że atrakcyjność jest kluczowym elementem sukcesu kobiety.
- **Poszukajcie inspiracji**
Zapytaj córkę, dlaczego myśli, że media tak ograniczają role kobiet i jak się z tym czuje. Czy zna jakiś film lub książkę, których bohaterki są bardziej inspirujące?
- **Pomyśl o czymś lepszym**
Jeśli Twoja córka miałaby zagrać w jakimś filmie, z czego słynęłaby jej postać?
- **Napiszcie od nowa zasady dla gazet**
Przejrzyjcie kolorowe gazety i wydrzyjcie wszystkie obrazki kobiet w reklamach, sesjach fotograficznych i na planach filmowych. Potem zagrajcie w grę „Znajdź różnicę” i zróbcie listę wszystkich podobieństw, które widzicie na zdjęciach, i zakreślcie wszystko, co przedstawia bardziej rzeczywisty obraz kobiety.
- **Świętujcie różnorodność**
Porozmawiajcie o tym, jak „inne”, może być piękne, i jak niewielu ludzi przystaje do wizji piękna promowanej przez media.
- **Oddzielcie fakty od fikcji**
Porozmawiajcie o ubraniach i stylu, który widzicie w kolorowych gazetach. Wyjaśnij, że te stylizacje zostały wybrane przez stylistów dla konkretnej modelki czy celebrytki. Co jeszcze zostało zmodyfikowane w wyglądzie modelki i jak realistycznie ona wygląda? Które z ubrań czy kolorów pasowałoby do Twojej córki? Albo do Ciebie?
- **Zacznij zmieniać stereotypy**
Spróbuj zmienić jedną stronę w gazecie tak, aby odzwierciedlała prawdziwe kobiety i dziewczynki, które Twoja córka zna, i dowiedz się, co chciałaby zobaczyć. Napiszcie własne nagłówki, narysujcie różne części garderoby i zmień kolor włosów lub skóry.

Więcej informacji na stronie:

<https://www.dove.com/pl/dove-self-esteem-project/help-for-parents/media-and-celebrities.html#>