

Pozytywny obraz siebie – jak portale społecznościowe wpływają na samoocenę?

W świecie wszechobecnych mediów społecznościowych życie młodych ludzi jest na widoku. Dla innych pokoleń idea meldowania się online czy dzielenia się tym, gdzie jesteś lub co robisz, może wydawać się dziwne. Jednak dla nastolatków zdobywanie polubień pod zdjęciami, postami lub komentarzami w świecie wirtualnym może przynieść poczucie spełnienia i akceptacji środowiska.

Ale czy to nieustanne poszukiwanie akceptacji może powodować negatywne myśli dotyczące swojego ciała? Czy to ciągle porównywanie się z innymi osobami może prowadzić do braku satysfakcji z powodu własnego wyglądu?

Wpływ mediów społecznościowych na samoocenę

Badania przeprowadzone na Florida State University i opublikowane przez International Journal of Eating Disorders pokazują, że w grupie kobiet, która miała spędzić 20 minut na Facebooku, pojawił się widoczniejszy brak satysfakcji z własnego ciała w porównaniu do grupy kobiet oglądających w tym czasie koty drapieżne zamieszkujące lasy tropikalne.

Claire Mysko, uhonorowana wieloma nagrodami autorka i ekspertka ds. samooceny, przywództwa i wiedzy o mediach, wyjaśnia: „Media społecznościowe nie są jedyną przyczyną niskiego poczucia własnej wartości, ale na pewno się do niego przyczyniają. Portale są podatnym gruntem pod agresywne opinie i zachowania”.

Młodzi ludzie, którzy mają tendencję do perfekcjonizmu, niepokoju lub zaburzeń odżywiania, widząc (często cyfrowo poprawione) zdjęcia szczupłych dziewcząt i kobiet, stawiają znak równości między szczupłością a szczęściem. Potwierdzenie, które dają im zdjęcia z portali społecznościowych („Dobrze wyglądasz!”, „Straciłaś na wadze?”), mogą mylnie prowadzić do poczucia akceptacji, które z kolei przyczynia się do dalszych zniekształceń ich wizerunku.

Mysko ostrzega, że podczas gdy media społecznościowe dają młodym ludziom, zwłaszcza dziewczynom, sygnał i potwierdzenie, którego oczekują, mogą również działać jak „katalizator jeszcze większego niepokoju”.

Jak rodzice mogą pomóc młodym ludziom z problemami z akceptacją własnego ciała

Ważne jest, żeby rodzice zrozumieli, jak media społecznościowe wpływają na młodych ludzi, bo stanowią one standardowy sposób komunikacji. Johanna Kandel, założycielka The Alliance for Eating Disorders Awareness, podkreśla wartość rozmów z dzieckiem o portalach społecznościowych. „Takie rozmowy dają możliwość pokazania córce, jak budować poczucie własnej wartości od wewnątrz”.

Radzi również, aby nie oceniać dziecka, ale zadawać pytania o wpływ mediów społecznościowych na nie. Jak czuje się dziecko, kiedy ktoś akceptuje jego zdjęcie? Dlaczego tak istotne jest poczucie wirtualnej bliskości z przyjaciółmi? Jak często porównuje się z innymi? Czy kiedykolwiek czuła się gorzej po przejrzeniu portalu? Ten

rodzaj wzmocnionej świadomości może pomóc w informowaniu o wyborach młodej osoby.

Jak portale społecznościowe wpływają na nastolatków?

Wpływ mediów społecznościowych na młodych ludzi nie musi być negatywny. Uznając jego wady, Kandel wierzy, że portale mogą być także bardzo inspirujące. „Możesz pomóc córce to dostrzec, zachęcając ją do publikowania inspirujących cytatów lub wiadomości,” sugeruje”. Nie tylko ją to wzmocni, ale pomoże inspirować przyjaciół”.

Lista działań – jak zacząć rozmowę o samoakceptacji i mediach społecznościowych

1. Przypomnij dziecku, że nie tylko jego wygląd ma znaczenie.
2. Powiedz dziecku i powtarzaj często, co w nim cenisz. Mimo że dziecko będzie przewracać oczami, pomoże to zrównoważyć nieustający potok idealnych zdjęć, którymi Twoje dziecko jest bombardowane.
3. Mów o tym, co jego ciało może zrobić.
Kobiety są bardziej skłonne mówić o cechach fizycznych, których w sobie nie lubią. Zamiast więc powtarzać, co Ci się nie podoba, zapytaj swoje dziecko, co jego ciało dobrze zrobiło w tym tygodniu. Czy biegało, tańczyło, grało na instrumencie? Pomóż dziecku zrozumieć, że jego ciało jest niesamowite, bez względu na to, jak wygląda
4. Ucz je o działaniu mediów.
Często ciężko pozostać nieczułym na perfekcyjne obrazy w reklamach czy innych mediach.

Zachęcamy do obejrzenia:

- Dove: „Ewolucja ze swoją rodziną” – film pokazuje, że zdjęcie jest niezwykle mocno retuszowaną wizją rzeczywistości, autor: Jess Weiner, projekt Dove Global Self-Esteem,
- Program Dove Self-Esteem – Budowanie pozytywnej samooceny,
- Program „Dove Self-Esteem – Budowanie pozytywnej samooceny” – druga polska edycja światowego projektu realizowanego przez markę Dove nieprzerwanie od 2004 roku (od ponad 15 lat pomaga rodzicom, mentorom, nauczycielom i młodym liderom budować pozytywną samoocenę wśród nastolatków i do tej pory udało się dotrzeć do ponad 60 milionów młodych osób w 142 krajach na całym świecie; celem programu jest pomoc do 2030 roku 250 milionom młodych ludzi – Polska będzie ważną częścią tego przedsięwzięcia, a do pierwszej edycji programu objętej honorowym patronatem Rzecznika Praw Dziecka zostało zgłoszonych ponad 30 tysięcy nastolatków).

Więcej informacji na stronie:

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