



Grožio manija internete: kaip tėvai gali apsaugoti savo vaikus

Nepasiekiami grožio idealai jaunimui sukelia vis didesnę psichologinę spaudimą. Kaip tėvai gali padėti savo vaikams su tuo susidoroti?

Tėvams ir globėjams tenka labai svarbus vaidmuo formuojant sveiką savo vaikų požiūrį į išvaizdą, ypač šiais laikais, kai jaunimas vis labiau patiria internete pateikiamų grožio standartų įtaką. 2024-ųjų metų gegužę Austrijos saugesnio interneto centras paskelbė tyrimą, kuriame atskleidžia, kaip stipriai socialiniai tinklai ir nuomonių formuotojai veikia jaunų žmonių grožio suvokimą. Ir tai nenuostabu, nes mūsų vaikai nuolat mato surežisuotus ar patobulintus vaizdus „TikTok“, „Instagram“ ir kituose socialiniuose tinkluose.

Be to, naršydami socialiniuose tinkluose dažnai patenkame į tarsi uždarą ratą, kai naujienų sraute mums siūlomi įrašai ir puslapiai, panašūs į skaitytus anksčiau ar pamėgtus. Toks socialinių tinklų veikimo būdas labai sumažina galimybę susipažinti su alternatyviu turiniu. Todėl jaunuoliai gali įklimpti žalingų naujienų sraute, kuris paveiks jų grožio standartų suvokimą.





Kur slypi pavojus? ? ?

Tokie realybės neatitinkantys grožio standartai gali sukelti didelį nerimą, ypač bręstantiems paaugliams, nes jų kūnas pradeda keistis. Paauglių tapatybė tuo metu dar nėra susiformavusi, o abejonės savimi – įprastas reiškinys, todėl tobulų kūnų vaizdai internete gali sukelti nepasiekiamus reikalavimus savo išvaizdai.

Tuo pat metu neturime pamiršti, kad lygiuotis į kitus asmenis, taip pat ir socialiniuose tinkluose, yra visiškai normalu paauglystės etape. Lyginimasis su kitais yra lygiai tokia pat svarbi jaunuolių brendimo dalis, kaip ir dėmesio siekimas bei kuo geresnis pasirodymas prieš kitus.



DRAUGIŠKAS
INTERNETAS

Patarimai tėvams

- Išlaikykite pusiausvyrą: nesmerkite ir nedrauskitė naudotis socialiniais tinklais, bet drauge su jaunuoliais kritiškai vertinkite jų naudojamą turinį. Pavyzdžiui, kartu aptarkite, kokiais pavyzdžiais internete jie žavisi, ir atkreipkite jų dėmesį į tai, kad „Instagram“, „TikTok“ ir kituose socialiniuose tinkluose beveik nėra neredaguotų nuotraukų, o didžioji dalis turinio yra surežisuota.
- Kalbėkitės su jaunuoliais apie socialinių tinklų veikimo būdą: dar ne visi žino, kad nuomonės formuotojai gauna nemažą atlygį už produktų reklamą ir kad pastaruoju metu sparčiai daugėja dirbtinio intelekto sukurtų vaizdų, kurie nėra tikrų žmonių nuotraukos.
- Norėdami pagirti vaikus, stenkitės nesureikšminti išvaizdos siekiamybių, pavyzdžiui, „kaip šita suknelė tave lieknina!“. Taip pat svarbu kad pagyrimai neapsiribotų vien išvaizdos vertinimu, bet pabrėžtų ir stipriasias jaunuolių charakterio savybes.
- Kartu tyrinėkite tikrovę: drauge su jaunuoliu išeikite į gatvę ir pažiūrėkite, kaip iš tikrųjų atrodo žmonės. Palyginkite realių žmonių atvaizdus su nuotraukomis socialiniuose tinkluose.
- Patys atsakingai naudokitės socialiniais tinklais. Jei matomas turinys kelia jums nerimą, tuomet išmintinga būtų jo nebestebėti ir paieškoti tinkamesnio.
- Pailsėkite nuo socialinių tinklų: sukurkite tradiciją kartu su jaunuoliais praleisti dieną ar savaitgalį be išmaniųjų įrenginių ir nuveikti ką nors smagus!

Medžiaga parengta pagal Austrijos saugesnio interneto centro informaciją.