

社交媒体和身体形象

青少年的社交媒体经验会怎样影响他们的身体形象？如今的青少年不仅有分享他们的想法、照片以及录像的能力，而且能够每天 24 小时得到他人的回馈。在社交媒体上，青少年也可以持续不断地获得别人的照片和帖子——我们不应忘记，这些照片通常是他们的同龄人所精心挑选的、自认为最满意的照片。从发展的角度来看，青少年热衷于获得同龄人的反馈以及社会的赞同丝毫也不会让人感到惊奇。

• 问一问青少年，他们如何决定分享哪些照片

在网上塑造一个完美的形象看上去非常容易。但是实际上，人们在分享什么以及怎样塑造个人形象问题上可谓处心积虑。请您的孩子想一想，如果他们的某一天过得不怎么样，没有什么精彩之处——那么他们也会在社交媒体上分享吗？为什么或者为什么不？他们是否记得一位朋友和大家分享了一张并非完美的照片？和孩子敞开心扉地谈一谈你是如何决定上传什么或者不上传什么的。我们在网上分享我们生活当中某些时刻的动机是什么？

• 鼓励您的孩子用批评的眼光来看待网上的照片和评语

社交媒体影响青少年主要有两个方面。首先，由于他们在网上看到了别人的那么好看的照片，他们便开始相信别人看上去都是那么漂亮和完美。第二种方式是他们分享照片后看到的别人的反馈。他们开始相信别人所说的话，或者在没有评论的时候感到不安。告诉孩子，并非所有的人照出来的照片都那么漂亮。您可以向他们解释，照片并不能告诉我们全部事情，可以对照片进行修改，以及照片并不能说明拍照时的所有情况。帮助孩子正确对待网上评论，问一问他们看到了哪些照片以及他们得到了什么样的评论。

• 赞扬您孩子的相貌以外的东西

这看上去显而易见，但是您需要帮助您的孩子平衡他们在网上得到的评论。当人们的照片得到喜欢或者积极的评论的时候，人们都会喜不自禁。请试着把注意力集中在您孩子个性的其他方面——技巧、嗜好、以及兴趣。向大家展现一个平衡的、能够表现他们性格中最好的一面的个人形象。