

## رسانه های اجتماعی و ظواهر

چطور رسانه های اجتماعی (درمیان) نوجوانان در تصویر کشیدن و نشان دادن ظاهرشان تأثیر گذار است؟ نوجوانان امروزه نه تنها قادرند عقاید، تصاویر و ویدیو های خود را به اشتراک بگذارند بلکه 24 ساعته به نظرات دیگران درباره خود نیز دسترسی دارند. در رسانه های اجتماعی، نوجوانان همچنین بطور گسترده ای به تصاویر و پستهای دیگران دسترسی دارند - و فراموش نکنید که اغلب این تصاویر با دقت و از میان بهترین ها انتخاب میشوند. جای تعجب نیست که نوجوانان تحت نظرات همسن و سالان خود قرار میگیرند و جذب تصویب و ستایش عموم میشوند. اما رسانه های اجتماعی چالش بخصوصی را برای والدین ایجاد میکنند بویژه در رابطه با تصویر کشیدن ظاهر.

### • از فرزندان نوجوان خود پرسید چطور تصمیم میگیرند که کدام عکس خود را به اشتراک بگذارند.

دستکاری و ترمیم یک عکس بصورت آنلاین بنظر کار ساده ای است. اما در حقیقت، مردم عمدا تصویری را به اشتراک میگذارند که از قبل با فکر و دقت روی آن تصویر کار شده است. از نوجوانان خود بخواهید درباره روزی فکر کنند که احساس خوبی درباره ظاهر خود نداشته اند - آیا آن را به اشتراک میگذارند؟ چرا و یا چرا نه؟ آیا بیاد می آورند (آیا تا بحال اتفاق افتاده است که) دوستی حتی یکبار عکسی را به اشتراک بگذارد که کمی عیب و ایراد داشته باشد؟ درباره اینکه چه چیزی را پست کنید یا نکنید بیاندهید. چه انگیزه ای باعث میشود ما تصاویری از بهترین لحظه های زندگی مان را بصورت آنلاین به اشتراک بگذاریم یا نگذاریم، ؟

### • نوجوانان را تشویق کنید تا عکسها و نظرات پست شده آنلاین را هوشیارانه و با چشم باز ببینند.

دو راه اصلی در رسانه های اجتماعی وجود دارد که میتواند بر روی ظاهر نوجوانان تأثیر بگذارد. ابتدا، بدلیل اینکه نوجوانان شاهد تمجیدهای بسیاری از دیگران بصورت آنلاین هستند، ممکن است باور کنند دیگران همیشه زیبا و بی عیب هستند. دوم دریافت نظرات دیگران درباره عکسهای شخصی خود است. آنها ممکن است آنچه که مردم درباره شان میگویند باور کنند یا حتی زمانیکه کسی درباره آنها نظر ندهد احساس نا امنی کنند. با توضیح اینکه عکسها تمام داستان را نمیگویند (واقعیت همیشه در عکسها نشان داده نمیشود) و ممکن است بصورت دیجیتالی دستکاری شده باشند یا اینکه ممکن است خارج از محتوا گرفته شده باشند، ادعای اینکه همه در مقابل دوربین همیشه آماده هستند را رد کنید. با سوالاتی درمورد عکسهایی که مشاهده میکنند و نظراتی که دریافت میکنند به نوجوانان خود کمک کنید در مقابل نظرات (کامنتهای) آنلاین با درایت برخورد کنند.

### • از نوجوانان خود برای ویژگیهای دیگری غیر از ظاهرشان تمجید کنید.

ممکن است بوضوح آشکار باشد، اما شما میبایست در نظراتی که نوجوانان بصورت آنلاین دریافت میکنند تعادل برقرار کنید. دریافت "لایک" و نظرات مثبت در واکنش به یک تصویر خوشایند میتواند سمی باشد (تأثیر منفی داشته باشد). سعی کنید نظرات (کامنتهای) خود را درباره هویت نوجوان خود بر روی سایر ویژگی های او متمرکز کنید - مهارتها، سرگرمی ها، و علایق آنها را تشویق کنید با نشان دادن هویتی که متعادل است و بیان کننده کل شخصیت آنهاست بدنبال فضای مثبت در آنلاین باشند.