

TỜ MÁCH BẢO GIA ĐÌNH

# Phương Tiện Truyền Thông Xã Hội và Hình Tượng Bản Thân

Làm thế nào những kinh nghiệm của các thanh thiếu niên về phương tiện truyền thông xã hội ảnh hưởng hình tượng bản thân của các em? Các thanh thiếu niên của ngày nay không những có khả năng chia sẻ những ý nghĩ, hình ảnh, và băng videos của mình, các em cũng còn 24-giờ-một-ngày truy cập được góp ý phản hồi của các người khác. Trên phương tiện truyền thông xã hội, các thanh thiếu niên cũng còn truy cập được dòng tuyền không ngừng những bức hình và đăng tải — và đừng quên rằng, thường khi những ảnh chụp được tuyền chọn kỹ càng và đẹp đẽ nhất của các bạn đồng lứa của các em. Về mặt phát triển, không điều gì ngạc nhiên là các thanh thiếu niên bị quyến rũ bởi sức lôi cuốn của ý kiến phản hồi của bạn đồng lứa và cơ hội được sự tán thành của xã hội. Nhưng phương tiện truyền thông xã hội tạo ra những thách đố độc nhất cho việc nuôi dạy con cái, đặc biệt là liên hệ đến hình tượng bản thân.

- **Hãy hỏi các con em thanh thiếu niên cách làm sao các em quyết định những hình ảnh nào của các em để chia sẻ.**

Một danh tính trực tuyền được thu thập và trình bày một cách hoàn toàn trông thật dễ dàng. Nhưng trên thực tế, người ta có dự tính về những gì họ chia sẻ, và có thể chút ít ý nghĩ và cố gắng vào việc mô tả một hình ảnh nào đó. Hãy mời mọc các con em thanh thiếu niên nghĩ về một ngày khó khăn hay ngày các em cảm thấy không hấp dẫn — các em có chia sẻ hình ảnh đó trực tuyền không? Tại sao có hay tại sao không? Các em có thể nhớ lần nào khi một người bạn đã chia sẻ một hình ảnh không-máy-tuyệt-hảo không? Hãy cân nhắc thổ lộ về chính tiến trình của mình về những gì mình đăng hay không đăng. Những gì thúc đẩy tất cả chúng ta chia sẻ, hay không chia sẻ, số ảnh chụp nào đó về cuộc sống của chúng ta trực tuyền?

- **Hãy khuyến khích các con em thanh thiếu niên xem những hình ảnh và nhận xét trực tuyền với một con mắt khắt khe.**

Có hai cách chánh mà phương tiện truyền thông xã hội có thể tác động hình tượng bản thân đối với các thanh thiếu niên. Trước nhất, vì các thanh thiếu niên nhìn thấy trực tuyền quá nhiều hình ảnh đẹp đẽ của các người khác, các em có thể bắt đầu nghĩ rằng mọi người khác đều luôn trông đẹp tươi và tuyệt hảo. Cách thứ nhì là qua góp ý phản hồi mà các thanh thiếu niên riêng rẽ nhận được về hình chụp của các em. Các em có thể bắt đầu tin những gì người ta nói về các em, hay ngay cả tỏ ra thiếu tự tin khi không một ai bình luận. Để chống lại cảm nhận mà tất cả mọi người khác luôn sẵn trước-máy hình bằng cách giải thích vì sao những hình ảnh không nói lên hoàn toàn câu chuyện, có thể đã được cải biến bằng kỹ thuật số hay có thể chỉ rút ra ngoài khung cảnh. Hãy giúp các con em thanh thiếu niên đối phó với các bình luận trực tuyền bằng cách nêu các câu hỏi về cả các hình ảnh các em nhìn thấy và góp ý phản hồi mà các em nhận được.

- **Hãy khen ngợi con em thanh thiếu niên về những điều khác ngoài ngoại hình của em.**

Điều có thể có vẻ hiển nhiên, nhưng quý vị cần phải giúp cân bằng góp ý phản hồi mà các thanh thiếu niên nhận được trực tuyền. Có thể là hứng khởi nhận được likes (lượt thích) và tăng cường tích cực hầu đáp ứng với một hình ảnh đẹp. Hãy cố gắng tập trung góp ý phản hồi của quý vị trên các khía cạnh khác về danh tính của con em thanh thiếu niên — những kỹ năng, thú riêng, và sở thích. Hãy khuyến khích các em thu thập và trình bày một dấu chân kỹ thuật số tích cực bằng cách trình bày một danh tính được cân bằng và làm nổi bật đặc tính toàn bộ của các em.