

Obsesja piękna – fejm, look, samoocena, czyli życie nastolatków w przestrzeni portali społecznościowych.

Internet, internet kiedyś skierowany do użytku nielicznych, obecnie dostępny wszędzie. Jego początki związane były z wojskiem. Wykorzystywany był do celów łączności. Obecnie jego pierwotna funkcja nie uległa zmianie. Dziś również wykorzystujemy go do łączności ze światem. W wielu dziedzinach nam pomaga, ułatwia funkcjonowanie i daje wiele możliwości. Czy jest jednak również zagrożeniem? Czy jest tylko wykorzystywany do łączności z innymi? W sieci powstają coraz to nowsze programy, portale społecznościowe i komunikatory. Współczesna młodzież przeniosła się w świat wirtualny i tam toczy się równoległe życie do tego, które obserwujemy. Nasze pociechy potrafią godzinami „siedzieć” na Facebooku, Tik – Toku, Discordzie, Instagramie, Messengerze i wielu, wielu innych. Oglądają, dyskutują, zawierają tam znajomości, przyjaźnie, zakochują się, dzielą się swoimi sukcesami, rzeczami, które posiadają. Zamieszczają swoje zdjęcia i oglądają te zamieszczane przez innych, wciąż się porównując. Tak naprawdę życie w przestrzeni portali społecznościowych jest szczególnie ważne dla młodych osób. Kiedyś podczas jednej z rozmów z młodzieżą usłyszałam taki komunikat: „nie masz konta na Fb, to znaczy, że nie istniejesz”. Mocne słowa, bo przecież każdy chce istnieć, każdy chce mieć tożsamość. Nasza młodzież również. Skoro

wiemy, że świat wirtualny jest dla młodych ludzi ważny, skoro wiemy, że portale te są jedną z gałęzi, które budują tożsamość nastolatków, to co się z tym wiąże? Jak Fb, Instagram wpływają na nasze dzieci? Gdy wchodzimy na jakikolwiek portal, od razu rzuca nam się w oczy ilość zdjęć, które młodzież zamieszcza. Są to często zdjęcia bardzo dokładnie wybrane spośród kilkunastu, które nastolatek zrobił. Pokazany jest określony profil twarzy, specjalnie przygotowane ubranie, czasem tylko część sylwetki. Wszystko po to, aby wyglądać jak najlepiej. Dlaczego? Bo bycie na topie i ładnym jest ważne. Super jest być podziwianym,





super, kiedy większość zachwyca się naszym wyglądem. Młodzi budują sobie na podstawie tego poczucie własnej wartości. „Wrzucają swoje zdjęcie” i sprawdzają, ile osób zalajkuje, ile będzie się fotką zachwycało, ile skomentuje i czy będą to komentarze przyjemne. W celu nadania tym zdjęciom „naturalności, nieważności”, ludzie piszą nad zdjęciem – ‘takie tam’ , „z rana”, „w drodze do pracy”. Ma to na celu pozorne przekonywanie, że to zdjęcie zrobione w biegu, niedbale, a w rzeczywistości jest to zdjęcie wyjątkowo przygotowane, często z filtrem, makijażem, wybrane z kilkunastu. Dlaczego? Bo zewsząd jesteśmy zarzucani pięknymi, nieskazitelnymi, szczupłymi ciałami ludzi. Na portalach społecznościowych bycie atrakcyjnym ma dużo większe standardy niż w życiu codziennym. Co to wszystko oznacza dla naszych dzieci, które wychowują się w tym kulcie? Mają nienaturalnie wysokie wymagania co do własnego wyglądu, a na jego podstawie budują poczucie własnej wartości. Jak dołożymy do tego jeszcze te wszystkie reklamy, bilbordy i programy rozrywkowe , gdzie wszyscy są idealni, szczupli, wysportowani, umięśnieni, to mamy przepis na zaburzenia własnej wartości, a stąd już prosta droga do innych poważnych problemów zdrowotnych, takich jak depresja, autoagresja, zaburzenia osobowości, zaburzenia odżywiania.. Co w takim razie zrobić? Przede wszystkim zadbajmy o to, żeby budować wiele wysp kompetencji naszym dzieciom. Zachęcać je do różnych aktywności, np. zajęć dodatkowych, aby czuły , że są w czymś dobre i wyjątkowe, np. pięknie malują, rzeźbią, śpiewają. Chwalmy je za każde drobne sukcesy, wtedy, kiedy wykazują się empatią, pomocą dla innych, bezinteresownością. Pokażmy, że kochamy je i podziwiamy za to, jakie są, a nie jak wyglądają. Na poczucie własnej wartości składa się wiele

czynników, np. umiejętności, talenty, zainteresowania, pasje, cechy osobowościowe. Wygląd jest jedną z nich, ale wcale nie najważniejszą. Tylko jedną małą częścią!!!!

Drodzy Dorośli! Temat budowania samooceny na podstawie portali społecznościowych jest szeroki. Tutaj chciałam zwrócić Waszą uwagę na to, co dla naszych dzieci powinno być ważne, a co ważne jest. Rozmawiajcie z nimi, pokazujcie ich mocne strony, budujcie poczucie własnej wartości na bazie ich zachowań, a nie wyglądu. Dodatkowym i pomocnym w

rozszerzeniu tego zjawiska jest 10- minutowy filmik na youtube. Poniżej zamieszczam link i zachęcam do obejrzenia i przemyślenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Uotjm2jxzD0&list=LLAJDJ8uzsgr7stvbIID3Xw&index=103>

P.S. Tak naprawdę to wszystko w mediach powstaje tak

<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

A na koniec polecam serdecznie jeszcze bardzo ciekawy film dokumentalny „Dylemat społeczny”. Co prawda dotyczy on troszkę innego zagadnienia, ale wciąż jest związany ze światem wirtualnym i tym co robią z nami social media.

Anna Zajler