نصائح للعائلة

وسائل التواصل الأجتماعي ومدى تأثيرها على المظهر

كيف تؤثر تجارب الشباب المراهقين في إستخدام وسائل الأتصال الأجتماعي على مظهرهم؟ ليس لدى المراهقين اليوم الأمكانية على تبادل ومشاركة أفكارهم وصورهم وأشرطة الفديو فحسب بل وبأمكانهم أيضاً الحصول على ردود الأخرين وأراؤهم على مدار 24 ساعة. كما يمكنهم الدخول على سيل لا نهاية له من الصور وما ينشره الأخرون على وسائل التواصل الأجتماعي-ودعونا لا ننسى لقطات أقرانهم المغرية والمنتقاة بعناية فائقة عادة. ليس من الغرابة في شيء من الناحية التنموية أن ينجذب المراهق الى أعجاب أحد أقرانه به ولأنتهاز الفرصة لقبوله أجتماعياً. لكن تخلق مواقع التواصل الأجتماعي تحديات فريدة من نوعها بصدد تربية الأولاد، والمظهر على وجه الخصوص.

- **أسأل أبنك/أبنتك المراهق حول كيفية أختياره لصورة معينة لغرض نشرها.**

قد تبدو الهيئة المختارة بعناية على شبكة الأنترنت صورة عفوية. لكن في الواقع ما يتبادله الناس مع الأخرين يكون متعمداً ويبذلون جهداً ووقتاً طويلاً في التفكير فيما ستحمله صورة معينة من معنى. أطلب من المراهق أن يفكر في أحد الأيام الصعبة التي مرت به أو في يوم شعر فيه بأنه شخص لا يتمتع بسحر الجاذبية - فهل سيقوم بنشر ذلك على الأنترنت؟ لماذا نعم أو لا؟ هل يتذكّر إن قام أحد أصدقاءه بنشر صورة لا تعتبر بالصورة المثالية؟ ضع في الحسبان أن تكون صريحاً معه حول ما تقوم بنشره أنت بنفسك من عدمه. ما الذي يدفعنا جميعاً الى نشر لقطات معينة لأنفسنا من عدمه على شبكة الأنترنت؟

- **تشجيع المراهق على مشاهدة الصور والتعليقات المنشورة على الأنترنت بعين الناقد الثاقبة.**

توجد طريقتان رئيسيتان تؤثر من خلالها وسائل التواصل الأجتماعي على مظهر المراهق. أولاً، يعتقد المراهق بأن الأخرين دائماً يتميزون بالجمال والكمال نتيجة مشاهدته لصور مغرية منشورة لهم على شبكة الأنترنت. والطريقة الثانية هي عن طريق الملاحظات وردود الأفعال التي يستلمها المراهق بشكل منفرد حول صوره المنشورة. فقد يبدأ المراهق في تصديق ما يقوله الأخرون عنه، أو حتى يساوره شعور بعدم الأطمئنان نتيجة عدم تعليق الأخرين حول ما نشره. يجب التصدي للتصور القائل بأن الجميع على أهبة الأستعداد لألتقاط صورة لهم وذلك من خلال التوضيح بأن الصورة الملتقطة لا تحكي القصة كاملة، فقد يكون قد تم التلاعب بها أو هي ببساطة خارج السياق. كما يجب مساعدة المراهق على التعامل مع التعليقات المنشورة على الأنترنت عبر طرح الأسئلة عن الصور التي يشاهدونها والتعليقات المنشورة عليها.

- **تقديم الثناء والمديح للمراهق عن أشياء أخرى غير المظهر.**

على الرغم من أن هذا الأمر يبدو واضحاً للعيان، ألا أنه يجب تحقيق التوزان بشأن الأراء والتعليقات التي يتلقاها المراهق على شبكة الأنترنت. إن أستلام إشارات الأعجاب والتشجيع نتيجة نشر صورة مغرية يعد من الأمور المثيرة. حاول توجيه ردود أفعالك على جوانب أخرى من شخصية المراهق - كمهاراته، هواياته وأهتماماته. بالأضافة الى تشجيع المراهق على ترك بصمة رقمية أيجابية على الأنترنت عبر تقديم هوية متوازنة تسلّط الضوء على شخصيته بالكامل.