Stima de sine și rețelele sociale

Ce ar trebui să cunoaștem ca părinți/tutori când copilul are acces la rețelele sociale

Impactul rețelelor sociale asupra stimei de sine și a imaginii copilului.

3 strategii care ne ajută să prevenim scăderea stimei de sine sub influența rețelelor sociale

Impactul rețelelor sociale asupra stimei de sine și a imaginii copilului

90% din adolescenții cu vârste între 13–17 au acces de cel puțin un an la rețelele de socializare

Cercetarea asociației Dove Self-Esteem Project în 2020 concluzionează că:

80% dintre fete au descărcat filtre sau au folosit aplicații pentru a-și modifica aspectul fizic

67% dintre fete au încercat să ascundă părți ale corpului în imaginile postate pe internet social media posts.

59% dintre tineri se declară nemulțumiți de aspectul pe care îl au în fotografii distort their photos.

37% dintre tinere declară că fără a folosi filtrele, imaginea lor este „urâtă", iar ele „nu arată suficient de bine".

Provocarea părinților și tutorilor legali

Părinții se străduiesc să diminueze accesul sau influența rețelelor sociale. Unii aleg să interzică accesul copiilor la internet, alții aleg să monitorizeze accesul copiilor la rețelele sociale.
Noi recomandăm monitorizarea accesului și purtarea de discuții cu copiii atunci când sesizăm schimbări în comportamentul acestora.

3 strategii care ne ajută să prevenim scăderea stimei de sine sub influența rețelelor sociale

Să fim atenți la propriul comportament față de rețelele sociale

De multe ori, părinții sau tutorii uită că au rolul de model în viața copilului.
Evitați să comentați imaginile dumneavoastră din fotografiile de pe rețelele sociale („Iar arăt grasă în poza asta.)
Încercați să nu comentați negativ imaginea altor persoane.
Nu folosiți telefonul / tableta ca modalitate de a petrece timpul liber cu copilul.

Vorbiți cu copilul despre frumusețea sa interioară

Nu umiliți copilul și încercați să vorbiți cu el despre frumusețea sufletului, nu despre imaginea sa.

Incercați să aflați ce anume îl nemulțumește la felul în care arată în fotografii.

Încurajați-l să cunoască părțile sale valoroase și frumoase.
Nu îl comparați cu alți copii.

Recunoașteți când nu înțelegeți ce se petrece pe rețelele sociale.

Ca părinți sau tutori ne este greu să înțelegem ce înseamnă să petrecem 24 de ore /zi pe internet.

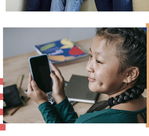
Permiteți copilului să vă explice tainele internetului, nu îl judecați ca fiind „o prostie".
Sesizați când ceva nu vi se pare în regulă și discutați cu copilul, prevenind astfel influența negativă a rețelei sociale asupra sa.

Nu vă lăsați cuceriți în a petrece la fel de mult timp pe internet ca cel mic.

Concluzii

Să nu negăm efectele pozitive ale rețelelor sociale asupra celor tineri - nativi digitali

Copiii cu anxietate socială sau timiditate excesivă își fac mai ușor prieteni și ajung să se cunoască pe sine folosind mediul digitla de tip social-media.



Rețelele sociale permit identificarea altor tineri cu pasiuni și interese comune cu ale copilului vostru, permitându-i să dezvolte abilități și competențe pozitive în siguranța mediului familial.

Contact:

Silea Anda-Laura

Expert consiliere parentală

Proiect cofinanțat din FONDUL SOCIAL EUROPEAN prin Programul Operațional Capital Uman 2014 - 2020