

Εικόνες και Πρότυπα στα Κοινωνικά Δίκτυα



Η επίδραση των κοινωνικών δικτύων στην εικόνα του σώματος

- ✓ Είναι πολύ-παραγοντικό ζήτημα.
- ✓ Η αναδυόμενη έρευνα αποκαλύπτει ότι τα κοινωνικά δίκτυα συνεισφέρουν στη διαμόρφωση κακής εικόνας σώματος/ακραίων προτύπων διατροφής αυξάνοντας την πιθανότητα εμφάνισης μέσω της διαρκούς έκθεσης των παιδιών σε ιδανικά πρότυπα ομορφιάς.
- ✓ Ισχύει τόσο για τα κορίτσια όσο και για τα αγόρια

Ας σκεφτούμε πόσες φορές έχουμε πει στον εαυτό μας ή μπροστά στα παιδιά μας:

Είμαι άσχημος/η

Είμαι χοντρός/ή

Πρέπει να χάσω κιλά

Πρέπει να μπορέσω να φορέσω αυτό το
(μικροσκοπικό) τζιν

Οι φίλοι μου είναι καλύτεροι από εμένα

Το «αδύνατο-ιδανικό»

Ο βομβαρδισμός εικόνων από τέλεια και συχνά ελλιποβαρή μοντέλα έχει συνδεθεί με:

Έλλειψη ικανοποίησης από την εικόνα σώματος

Αισθήματα κατωτερότητας, έλλειψης αυτοπεποίθησης

Εσωτερικοποίηση του μηνύματος αδύνατο = ιδανικό

Εκδήλωσης εμμονών, πρόκλησης συγκρίσεων και ανταγωνισμού

Εμφάνισης ακραίων διατροφικών προτύπων

Τι μηνύματα λαμβάνουμε στην παιδική ηλικία;



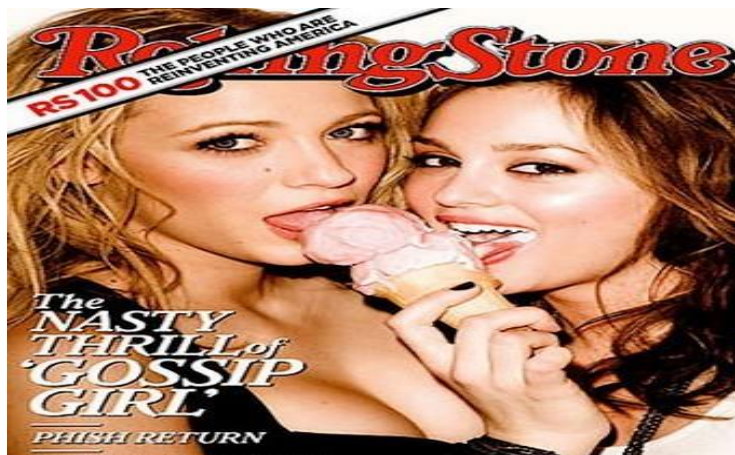
Τι μηνύματα λαμβάνουμε στην παιδική ηλικία;



Τι μηνύματα λαμβάνουμε στην εφηβική ηλικία;



Τι μηνύματα λαμβάνουμε στην εφηβική ηλικία;



Τι μηνύματα λαμβάνουμε;



Η δύναμη του photoshop



Τι μηνύματα λαμβάνουμε;

Fitness Influencers



Μουσική-Βίντεο



Στα μουσικά βίντεο- δημοφιλή στα κορίτσια σχολικής και εφηβικής ηλικίας- οι γυναίκες παρουσιάζονται με αποκαλυπτικά και προκλητικά ρούχα, αντικειμενοποιούνται και τυπικά χρησιμοποιούνται σαν διακοσμητικά αντικείμενα που χορεύουν ή ποζάρουν

Μουσική-Βίντεο



© RCA/Jive Records



12

Κοινωνικά Δίκτυα: Νέο φαινόμενο

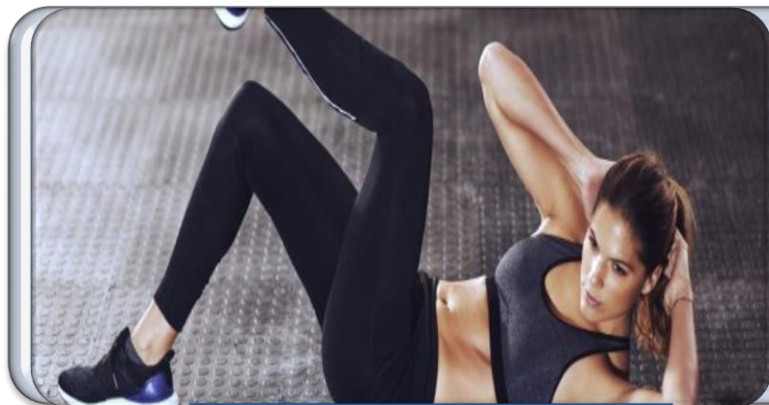
Στα παραδοσιακά μέσα είχαμε να αντιμετωπίσουμε την αντικειμενοποίηση των σωμάτων των διασήμων

Η αντικειμενοποίηση τώρα γίνεται στα ίδια τα σώματα των εφήβων μέσω των selfies

Πρόσβαση σε σχόλια, γνώμες, συμπεριφορές και ιδανικά χιλιάδων ανθρώπων σε κλάσματα δευτερολέπτου

Ιστοχώροι και hashtags που προωθούν ακραία πρότυπα διατροφικής

«Fitspiration»



Η κίνηση που προωθεί έναν υγιή τρόπο ζωής δίνοντας έμφαση στο φαγητό και την άσκηση.



Το Instagram έχει γεμίσει με τέτοιες φωτογραφίες και έρευνες αποκαλύπτουν ότι η θέασή τους οδηγεί σε «δύσκολα» συναισθήματα.

Τι ξέρουμε για τους εφήβους:

Προσπαθούν διαρκώς να προσδιορίσουν τους εαυτούς τους



Διψούν για θετική ανατροφοδότηση και αποδοχή από συνομιλήκους



Ψάχνουν για αυτή την ανατροφοδότηση στα κοινωνικά δίκτυα..αλλά ψάχνουν σε «επικίνδυνα» μέρη (δημοσιεύσεις, φωτογραφίες, selfies, snapchat κ.α.)

Κοινωνικά Δίκτυα: Δεν επηρεάζει μόνο η έκθεση αλλά...

Η αλληλεπίδραση με άλλους

Το άγχος για την τέλεια εικόνα-προφίλ

Το σώμα/εμφάνιση διαρκώς στο επίκεντρο.

Αποτέλεσμα: Σα να βλέπουμε διαρκώς τον εαυτό μας μέσα από ένα τοξικό καθρέφτη.

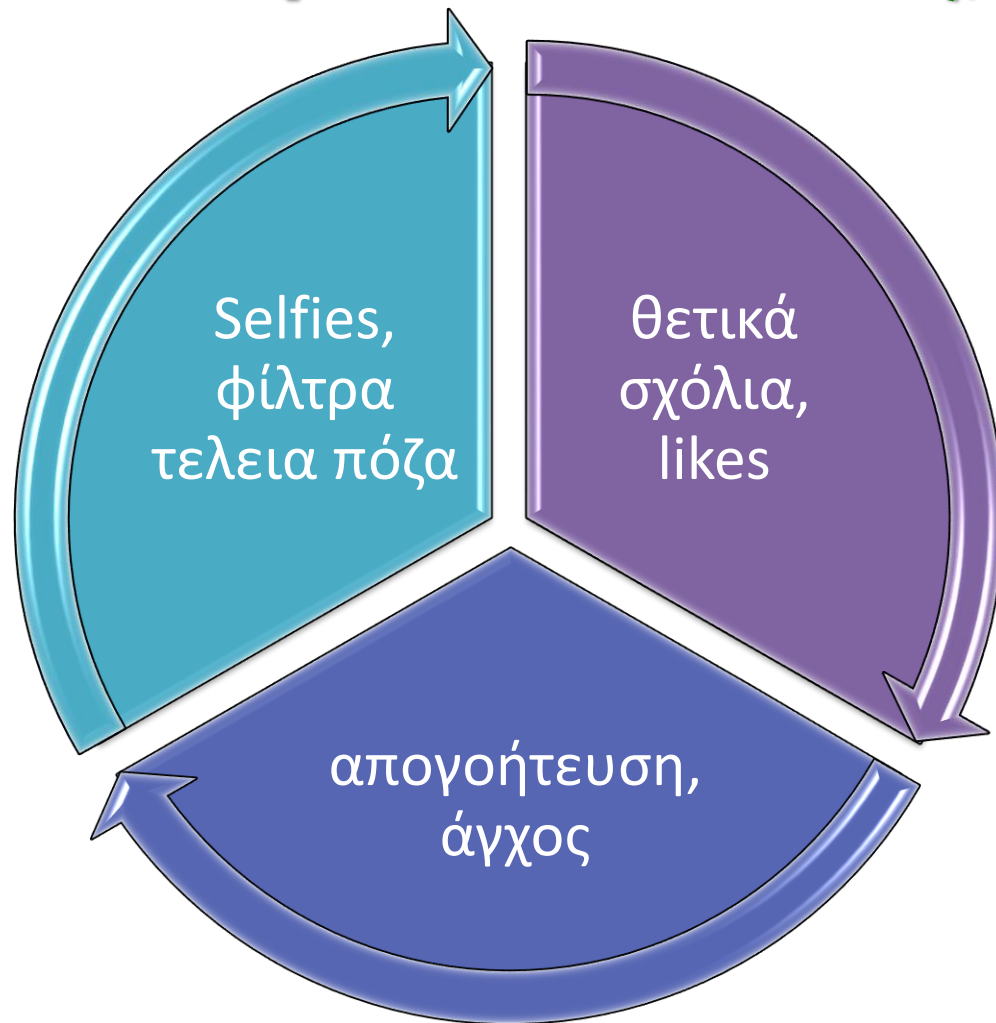
Πού έγκειται ο κίνδυνος;

Στην πιθανότητα να υπάρξει
απόρριψη και αρνητικά σχόλια που
μπορεί να δει ο οποιοσδήποτε.



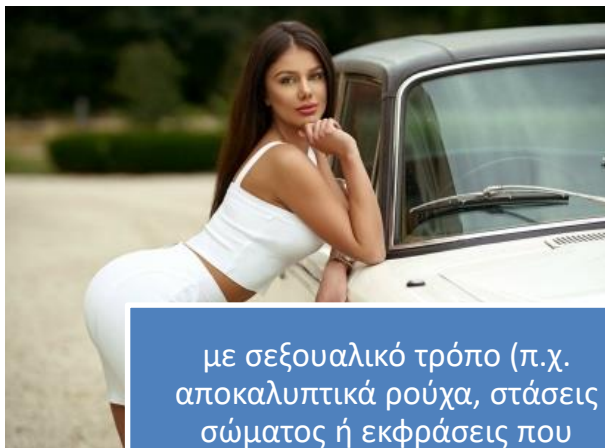
Οι έφηβοι ψάχνουν για
ανατροφοδότηση χωρίς να ξέρουν ότι
δεν θα είναι όλοι υποστηρικτικοί. Ας
φανταστούμε πως κάτι τέτοιο μπορεί
να επηρεάσει την εικόνα του
σώματός τους...

Πού έγκειται ο κίνδυνος;

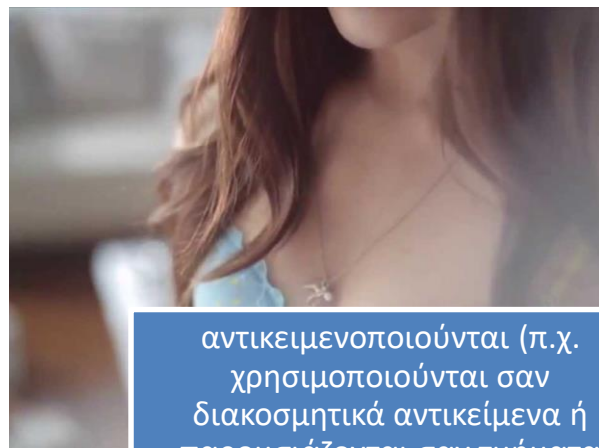


Τι λένε οι έρευνες:

Σε μελέτες που επικεντρώνονται σε μέσα που είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στα παιδιά, όπως τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και τα εφηβικά περιοδικά, δείχνουν ότι οι γυναίκες, συχνότερα από τους άντρες παρουσιάζονται:



με σεξουαλικό τρόπο (π.χ. αποκαλυπτικά ρούχα, στάσεις σώματος ή εκφράσεις που υπαινίσσονται σεξουαλική ετοιμότητα)



αντικειμενοποιούνται (π.χ. χρησιμοποιούνται σαν διακοσμητικά αντικείμενα ή παρουσιάζονται σαν τμήματα σώματος αντί για ολόκληρα άτομα).

Προβάλλεται ένα στενό και μη ρεαλιστικό πρότυπο ομορφιάς.

Τι λένε οι έρευνες:



Όσο πιο πολύ ασχολείται κανείς με τις φωτογραφίες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τόσο αυτό έχει συνδεθεί με το «αδύνατο ιδανικό», την αυτό-αντικειμενοποίηση του σώματος, την έλλειψη ικανοποίησης από το βάρος και την επιδίωξη του αδύνατου.



Η αυξημένη έκθεση σε τέτοιες εικόνες μπορεί να οδηγήσει σε μια διαστρεβλωμένη ιδέα για το σώμα

Τι λένε οι ίδιοι οι έφηβοι:

Οι άνθρωποι γίνονται αντικείμενο θετικής προσοχής όταν χάνουν κιλά. Στο facebook κάτι τέτοιο έχει ακόμα μεγαλύτερη απήχηση!

Όταν κοιτάω άλμπουμ φωτογραφιών από άλλους χρήστες τότε η σύγκριση είναι αναπόφευκτη και πάντα καταλήγω να νιώθω χάλια...

Όσο λιγότερα ρούχα έχεις, τόσο πιο διάσημος είσαι...

Από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου νιώθω άσχημα με το σώμα μου...



Τι λένε οι ίδιοι οι έφηβοι:



Σεξουαλικοποίηση



Η αξία του ατόμου βασίζεται στη σεξουαλική εμφάνιση και συμπεριφορά του, εξαιρώντας άλλα χαρακτηριστικά του



Η φυσική ελκυστικότητα ενός ατόμου, ταυτίζεται αποκλειστικά με τον χαρακτηρισμό «σέξυ»



Το άτομο «αντικειμενοποιείται» και μετατρέπεται σε άτομο ελκυστικό μόνο για την σεξουαλική ικανοποίηση των άλλων, παραβλέποντας άλλες ικανότητες ή προτερήματά του



Ο οποιοσδήποτε (αγόρι, κορίτσι, άνδρας, γυναίκα) μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο σεξουαλικοποίησης



Όταν όμως τα παιδιά διαποτίζονται από την σεξουαλικότητα των ενηλίκων, δεν είναι επιλογή τους, συνήθως επιβάλλεται σε αυτά από κάποιον ενήλικα

Η σεξουαλικότητα επιβάλλεται ακατάλληλα σε ένα άτομο

Αυτό-Σεξουαλικοποίηση



Όταν τα παιδιά μαθαίνουν ότι η σεξουαλική συμπεριφορά και εμφάνιση, είναι επιθυμητή συμπεριφορά και επιβραβεύεται από τους «σημαντικούς άλλους» (κυρίως συνομηλίκους), εσωτερικοποιούν αυτά τα πρότυπα και εμπλέκονται σε αυτό-σεξουαλικοποίηση

Κόστη και οφέλη

Τα κοινωνικά δίκτυα είναι ένα πολύ καινούργιο κοινωνικό πλαίσιο για τους σύγχρονους εφήβους και, όπως και οτιδήποτε άλλο, έχουν κόστος και οφέλη. Το κόστος φαίνεται να είναι ότι οι πολλές φωτογραφίες που απεικονίζουν το σώμα και η πολύωρη χρήση των κοινωνικών μέσων συχνά σχετίζεται με αρνητική εικόνα σώματος.



Ως αναντικατάστα πρότυπα για τα παιδιά μας αποφεύγουμε «φράσεις-παγίδες» όπως:

Φαίνεσαι πολύ ωραίος/α τώρα που έχασες κιλά

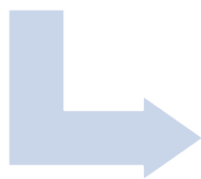
Νιώθω χοντρός/ή

Σήμερα έφαγα γλυκό, άρα δε θα φάω τίποτα αύριο

Αυτό το φόρεμα σε αδυνατίζει

Ας εκπαιδευτούμε..

Το «αδύνατο-ιδανικό»:



Το αδύνατο σώμα
οδηγεί σε ευτυχία,
επιτυχία,
αυτοπεποίθηση



Αναιρεί τις τόσες πολλές
ιδιότητες που πραγματικά
καθορίζουν ποιοι είμαστε

Ας εκπαιδευτούμε..

Το «υγιές-ιδανικό»:

Το ιδανικό έρχεται σε όλα τα σχήματα και μεγέθη και είναι διαφορετικό για τον καθένα

Είναι ένας τρόπος ζωής που δίνει έμφαση στο πνεύμα, την ψυχή και το σώμα

Δίνει έμφαση στις σχέσεις, στη διατροφή, στην άσκηση και στην αυτοεκτίμηση, για να επηρεάσει θετικά την εικόνα του σώματός μας και την αυτοπεποίθηση του ατόμου

Το «υγιές ιδανικό» δεν περιλαμβάνει συζητήσεις για το πάχος, το λίπος και το βάρος

Ας θυμόμαστε..

Ο τρόπος που μιλάμε
στον εαυτό μας και τα
παιδιά μας τον ΑΚΟΥΝΕ
και γίνεται η εσωτερική
τους φωνή

Ας εστιάσουμε σε μια
υγιή σχέση με το φαγητό
και ας γίνουμε εμείς το
πρότυπο μιας τέτοιας
σχέσης

Ας μιλήσουμε για την
εικόνα του σώματος και
τα πρότυπα που
προβάλλονται από τα
μέσα δικτύωσης –
Κριτική Σκέψη

Ας θυμόμαστε..

