# Πώς τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης επηρεάζουν την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμηση

Καθημερινά οι νέοι εκτίθενται σε χιλιάδες εικόνες μέσω της τεχνολογίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτές τις εικόνες σταδιακά και ασυνείδητα αρχίζουν να τις χρησιμοποιούν σαν προσωπικά σημεία αναφοράς. Στην εφηβεία είναι δύσκολο οι νέοι να αντιληφθούν τη διαφορά μεταξύ της πραγματικής εικόνας του σώματος που αντανακλάται στον καθρέφτη και της μη ρεαλιστικής εικόνας που βλέπουν στα δημόσια/διάσημα πρόσωπα. Μπορεί γνωστικά να αντιλαμβάνονται αυτήν τη διαφορά όμως συναισθηματικά και μετέπειτα στη συμπεριφορά φαίνεται να τους επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό. Έτσι καταλήγουν να διαμορφώνουν μια αρνητική εικόνα του σώματός τους και ψάχνουν να βρουν τρόπους, ώστε να ανταποκριθούν σε αυτά τα πρότυπα και να νοιώσουν αποδεκτοί από το κοινωνικό σύνολο.

**Η εικόνα του σώματος και πώς ορίζεται**

**Ως εικόνα σώματος ορίζουμε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας στον καθρέφτη. Συνήθως φανταζόμαστε ότι οι άλλοι μας βλέπουν και μας αντιλαμβάνονται μ’ έναν συγκεκριμένο τρόπο ακόμα και εάν αυτός είναι τελείως διαφορετικός από ό,τι συμβαίνει στην πραγματικότητα. Ένας έφηβος/η με θετική εικόνα σώματος είναι πλήρως συντονισμένος με την πραγματική μορφή του σώματός του (σχήμα, μέγεθος κ.ά ) και αντιλαμβάνεται πλήρως το βάρος του και τον τρόπο που το σώμα του λειτουργεί και κινείται. Πολλοί όμως νέοι έχουν μια λανθασμένη αντίληψη μεταξύ της φαντασιακής εικόνας του σώματός τους και της πραγματικής εικόνας για το βάρος, το σχήμα και το μέγεθος. Όσο μεγαλύτερο είναι αυτό το κενό προς την αρνητική πλευρά, τόσο πιθανότερο είναι να βιώσουν αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό τους και να διαμορφώσουν μια αρνητική και απορριπτική εικόνα σώματος.**

**Η άρνηση για το σώμα και οι συνέπειες**

**Αυτή η αρνητική αντίληψη του εαυτού μπορεί να επηρεάσει άμεσα τη συμπεριφορά, το συναίσθημα και τις διατροφικές συνήθειες. Νέοι με υπερβολικά αρνητική εικόνα σώματος συχνά παρουσιάζουν εμμονές, ώστε να αλλάξουν συγκεκριμένα μέρη του σώματός τους που δεν τους αρέσουν. Αυτή η εμμονή μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη και ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές που επηρεάζουν όλο το εύρος της καθημερινής λειτουργικότητας του ατόμου.**

**Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης φαίνεται να συνδέεται με την αρνητική εικόνα σώματος στους νέους ανθρώπους. Η αρνητική αυτή αντίληψη για το σώμα οδηγεί σε συμπεριφορές όπως αυστηρή δίαιτα, συχνή παρακολούθηση σωματικού βάρους, έντονη επιθυμία για πολύ αδύνατο σώμα και μία τάση να αντιμετωπίζεται το σώμα ως ένα αντικείμενο προς βελτίωση και όχι ως ζωντανός οργανισμός. Παρ’ όλα αυτά είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν αποτελούν την αιτία που προκαλεί διατροφικές διαταραχές στους νέους. Αποτελεί σαφώς όμως παράγοντα που φαίνεται να επηρεάζει την εκτίμηση για την εμφάνισή τους και κυρίως στη δημιουργία μιας λανθασμένης εικόνας σώματος.**

**Πώς αντιδρούν οι νέοι**

**Ένας υπερβολικός έλεγχος στην ποσότητα του φαγητού, υπερβολική άσκηση και ελαχιστοποίηση γευμάτων, καθημερινό ζύγισμα και χρήση καθαρτικών αποτελούν συμπτώματα των διατροφικών διαταραχών. Οι γυναίκες φαίνεται να είναι δυο φορές πιο ευάλωτες στο να αναπτύξουν διατροφική διαταραχή. Δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη αιτία που τις προκαλεί, αλλά ένας συνδυασμός από γενετικούς, συμπεριφορικούς, ψυχολογικούς, οικογενειακούς και κοινωνικούς παράγοντες, οι οποίοι πολλές φορές επιτείνονται από την επιρροή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.**

**Ιστοσελίδες όπως το Facebook και το Instagram δείχνουν καθημερινά στους εφήβους μια πληθώρα από εικόνες και βίντεο οι οποίες απεικονίζουν τους ανθρώπους στην καλύτερή τους, εξωραϊσμένη εκδοχή, όπου ζούνε μια «τέλεια» ζωή, την οποία και οι έφηβοι φαίνεται να ζηλεύουν και να επιθυμούν. Αυτή η διαρκής έκθεση σε αυτήν την ηλικία μάλιστα είναι αρκετά επικίνδυνη καθώς νευροαναπτυξιακά οι νέοι παρουσιάζουν μειωμένη ικανότητα για σωστή κρίση και φαίνεται ο εγκέφαλος να αντιλαμβάνεται αυτό που βλέπει σαν πραγματικότητα ακόμα κι αν πιστεύουν οι νέοι ότι μπορεί αυτές οι εικόνες να μην αντιπροσωπεύουν την πραγματικότητα.**

**Τι αναζητούν συνήθως οι έφηβοι στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

**Οι έφηβοι αναζητούν στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης επιβεβαίωση για την εμφάνισή τους, για τα ρούχα που επιλέγουν, ακόμα και για τους ανθρώπους που επιλέγουν να έχουν δίπλα τους. Τα λεγόμενα «likes» του Facebook και του Instagram δημιουργούν μια επιθυμία για αποδοχή και οδηγούν τα νεαρά κυρίως άτομα να μιμούνται, να συγκρίνουν και να προβάλλουν τον εαυτό τους με βάση την προβολή διάσημων προσώπων και μοντέλων, τα οποία και θέλουν να τα μιμηθούν και να τους μοιάσουν σε επίπεδο «επιθυμητότητας» και αποδοχής.**

**Μη ρεαλιστικές προσδοκίες, οι συνέπειες**

**Σύμφωνα με το Ινστιτούτο Παιδικού Μυαλού (**[**«Child Mind Institute»**](https://childmind.org/)**), αυτές οι μη ρεαλιστικές προσδοκίες φτάνουν σε επικίνδυνα επίπεδα κατά την περίοδο της πρώιμης ενηλικίωσης (18-25 ετών) όπου τα δεδομένα, ή αλλιώς «στάνταρντς», για επιτυχία αυξάνονται πολύ και οι περισσότεροι νέοι «ψάχνονται» για επιβεβαίωση και αποδοχή από τον κοινωνικό τους περίγυρο ή όπου αλλού μπορεί να τη βρουν, ακόμη κι αν βρίσκεται αυτή στον εικονικό κόσμο του διαδικτύου.**

**Πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά να χτίσουν μια θετική εικόνα σώματος**

Συμπόνια για τον εαυτό

Μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι η συμπόνια για τον εαυτό προστατεύει τα κορίτσια και τις νέες γυναίκες από τις ανθυγιεινές πρακτικές ελέγχου του βάρους και τις διατροφικές διαταραχές. Οι γυναίκες που ήταν σε θέση να είναι ευγενικές με τον εαυτό τους, εν όψει δύσκολων στιγμών, είχαν μια πιο θετική εικόνα σώματος και καλύτερες διατροφικές συνήθειες. Είναι σημαντικό και ως γονείς των νέων να δείχνετε ευγένεια στον εαυτό σας, πράγμα που θα κάνει πιο πιθανό τα παιδιά σας να ακολουθήσουν αυτό το μοτίβο.

**Κάνετε θετικά σχόλια για τους άλλους**

Όποτε μπορείτε, κάνετε γενναιόδωρα σχόλια στα παιδιά σας για ανθρώπους όλων των μορφών. Οι άνθρωποι που αισθάνονται σιγουριά και αυτοπεποίθηση ακτινοβολούν μια ομορφιά που είναι αξιοζήλευτη και ξεχωριστή. Αφήστε τα παιδιά σας να γνωρίζουν ότι η ομορφιά δεν έρχεται μόνο σε ένα μικρό ποσοστό του πληθυσμού ή σε ένα μόνο είδος ανθρώπων. Απεναντίας τους επισημαίνετε την υποκειμενικότητα της ομορφιάς και τους υποδεικνύεται και τις άλλες μορφές της, όταν τη συναντάτε μαζί. Αυτό θα αντικρούσει τον συνεχή βομβαρδισμό από τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης.

**Αποφύγετε να μιλάτε άσχημα για το σώμα**

Αποφύγετε να μιλάτε για το βάρος ή τα μέρη του σώματός σας που δεν σας αρέσουν. Προσπαθήστε να αποφύγετε να το κάνετε μπροστά στα παιδιά σας, διότι θα το μιμηθούν καθώς συχνά θέλουν να είναι ακριβώς όπως εσείς. Δεν υπάρχει καμία μεγαλύτερη επιρροή από τους γονείς. Να τους μάθετε να μιλάνε θετικά για το σώμα τους. Να χρησιμοποιούν θετικές λέξεις ώστε να περιγράψουν την εξωτερική τους εμφάνιση. Τα παιδιά φαίνεται να ακολουθούν τα βήματά σας προτού ακολουθήσουν τις συμβουλές σας.

**Έκθεση σε υγιή πρότυπα**

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να συμμετέχουν σε αθλήματα ή δραστηριότητες που εκτιμούν την απόδοση και όχι την εμφάνιση. Μπείτε μαζί τους στον κόσμο του Facebook και του Instagram και βοηθήστε τα να βρουν ανθρώπους και πρότυπα που αντιπροσωπεύουν και προωθούν την υγεία, την υγιή αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση, στοιχεία τα οποία δεν πηγάζουν από την τελειότητα της εξωτερικής εμφάνισης.

**Αντιμετωπίστε τις συγκρίσεις**

Συνήθως τα μέσα ενημέρωσης και το διαδίκτυο είναι αμείλικτα στην προώθηση της επίπλαστης τελειότητας και των σύγχρονων προτύπων ομορφιάς. Κανείς δε μοιάζει με τους ανθρώπους στις φωτογραφίες. Ούτε οι άνθρωποι που απεικονίζονται σε αυτές. Αφήστε τα παιδιά σας να το γνωρίζουν. Ποτέ δεν είναι πολύ μικρά για να το ακούσουν. Να τους το λέτε συχνά ώστε να αντιληφθούν τη μη ρεαλιστική εικόνα του σώματος των διασήμων που βλέπουν στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης και να δουν τον εαυτό τους ως έναν ανθρώπινο οργανισμό και όχι ως προϊόν διαφήμισης.

Τέλος, να θυμάστε ότι το πιο σημαντικό για να προστατέψουμε τους νέους από τη σύγχρονη προπαγάνδα για την εικόνα του σώματος είναι ο τρόπος που σαν γονείς συμπεριφέρεστε απέναντι στον εαυτό σας και στο σώμα σας.

**Έμμεση επικοινωνία**

Οι περισσότεροι έφηβοι πλέον, περνούν μεγάλο μέρος από τον ελεύθερο χρόνο τους συνδεδεμένοι στο facebook, στέλνοντας μηνύματα, βλέποντας και σχολιάζοντας τις δημοσιεύσεις των φίλων τους και κάνοντας και οι ίδιοι δημοσιεύσεις. Φυσικά, ακόμα και πριν την εμφάνιση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι έφηβοι πάντα έβρισκαν τρόπους για να γεμίζουν τον χρόνο τους, με τη διαφορά ότι πριν την εμφάνιση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ήταν πολύ πιο πιθανό να μιλήσουν στο τηλέφωνο με τους φίλους τους ή να συναντηθούν κάπου όλοι μαζί. **Μπορεί τα παραπάνω να έμοιαζαν με απλές ασχολίες, αλλά στην πραγματικότητα τα παιδιά εξασκούνταν σε πολλές μικρές αλληλεπιδράσεις σε πραγματικό χρόνο, κάτι στο οποίο τα σημερινά παιδιά δείχνουν να υστερούν.**

Οι σημερινοί έφηβοι έχουν μάθει να επικοινωνούν κυρίως κοιτώντας την οθόνη και όχι κάποιο άλλο άτομο κατά πρόσωπο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υστερούν σε σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες. **Τα παιδιά εκτίθενται συνεχώς σε ένα είδος μη-λεκτικής επικοινωνίας όπου η γλώσσα του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και ακόμα και οι πιο λεπτές διαφορές στη χροιά της φωνής δεν έχουν καμία σημασία.**

**Απρόσωπη επικοινωνία**

**Το να μαθαίνει να δημιουργεί καινούριες φιλίες αποτελεί σημαντικό μέρος της ανάπτυξης ενός παιδιού.** Για να μπορέσει κανείς όχι μόνο να δημιουργήσει, αλλά και να διατηρήσει μία φιλία, είναι απαραίτητο να μπορεί να πάρει κάποιο ρίσκο όταν χρειαστεί. Όταν για παράδειγμα, προκύψει ένα πρόβλημα, χρειάζεται δύναμη για να μπορέσεις να είσαι ειλικρινής με τον φίλο σου και να του πεις πώς ακριβώς αισθάνεσαι, αλλά και να μπορέσεις να ακούσεις πώς αισθάνεται εκείνος. Το να μπορείς να εκφράσεις με λόγια αυτό που νιώθεις, ακόμα και αν πρόκειται να οδηγήσει σε διαφωνία με κάποιον ή φαίνεται ριψοκίνδυνο, είναι δείγμα υψηλής αυτοεκτίμησης.

**Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα γραπτά μηνύματα όμως οδηγούν τα παιδιά στο να μαθαίνουν να χτίζουν φιλίες μέσω μιας διαδικασίας που υπολείπεται των πιο προσωπικών πτυχών της επικοινωνίας.** Η οθόνη προσφέρει ένα «τοίχος» προστασίας, οπότε εκτίθεσαι σαφώς λιγότερο. Δεν ακούς και δεν βλέπεις άμεσα την επιρροή που έχει κάθε τι που λες στον συνομιλητή σου. Επίσης, καθώς η συνομιλία δεν συμβαίνει σε πραγματικό χρόνο, οι συνομιλητές μπορεί να αργήσουν να απαντήσουν και να πάρουν τον χρόνο που χρειάζονται για να σκεφτούν την κατάλληλη απάντηση. Επομένως, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι μπορεί τα παιδιά να θεωρούν ακόμη την τηλεφωνική συνομιλία «υπερβολικά έντονη», αφού απαιτεί πιο άμεση επικοινωνία.

**Ηλεκτρονικός εκφοβισμός και απάτες**

**Ένας άλλος μεγάλος κίνδυνος της έμμεσης επικοινωνίας είναι ότι είναι σχετικά εύκολο να γίνεις πιο απότομος απ` ότι συνήθως.** Τα παιδιά γράφουν πράγματα που δεν θα τολμούσαν ποτέ να πουν σε κάποιον σε μία πραγματική συνομιλία. Ο στόχος είναι να μάθουν να εκφράζουν τη γνώμη τους και να διαφωνούν με τον συνομιλητή τους όταν έχουν αντίθετη άποψη, χωρίς όμως να θέτουν σε κίνδυνο τις σχέσεις τους. Αυτό που μαθαίνουν μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ακριβώς το αντίθετο, αφού διαφωνούν με ακραίους τρόπους, πίσω από την «ασφάλεια» που παρέχει ο γραπτός λόγος και η οθόνη.

**Η αποδοχή από τους συνομηλίκους είναι πολύ σημαντική για τους εφήβους, και με δεδομένο ότι πλέον μπορεί να «μετρηθεί» σε likes, πολλοί έφηβοι περνούν ώρες διαμορφώνοντας τα ηλεκτρονικά τους προφίλ. Προσπαθούν να δημιουργήσουν και να προωθήσουν μία εικόνα που, ακόμα και αν δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, έχουν στο μυαλό τους ως ιδανική. Έτσι, οι έφηβοι μπορεί να βγάζουν αμέτρητες φωτογραφίες μέχρι να βρουν εκείνες που πιστεύουν πως αξίζει να δημοσιεύσουν και να προσπαθούν με κάθε** **τρόπο να τραβήξουν την προσοχή και να «κερδίσουν» ο ένας τον άλλον φτάνοντας ακόμα και στα άκρα. Τα παραπάνω αποτελούσαν πάντα μέρος της συμπεριφοράς των εφήβων. Το διαδίκτυο όμως δημιούργησε περισσότερες ευκαιρίες, και περισσότερους κινδύνους από ποτέ.**

**Η διαφορά ανάμεσα στην εικόνα που παρουσιάζουν οι έφηβοι στα προφίλ τους στο διαδίκτυο και στο πώς πραγματικά νιώθουν μπορεί να τους επηρεάσει σημαντικά. Η εφηβεία είναι μία περίοδος κατά την οποία τα παιδιά προσπαθούν να βρουν μία ισορροπία ανάμεσα στο πώς δείχνουν και στο πώς πραγματικά είναι. Σύμφωνα με ειδικούς, η αυτοεκτίμηση ενισχύεται όταν σταθεροποιείται ο χαρακτήρας του ατόμου και συνειδητοποιεί ποιος είναι. Όσο πιο πολλές διαφορετικές εικόνες βγάζει κανείς προς τα έξω και όσο πιο πολλή ώρα αφιερώνει στο να προσποιείται κάτι που δεν είναι πραγματικά, τόσο πιο δύσκολο είναι να αισθανθεί καλά με τον εαυτό του.**

**Διαρκής παρακολούθηση**

Μία μεγάλη αλλαγή που έχει έρθει με την εκτεταμένη χρήση της τεχνολογίας, και κυρίως με τα smart phones, είναι ότι δεν είμαστε ποτέ πραγματικά μόνοι. Τα παιδιά ενημερώνουν συνεχώς το προφίλ τους, δημοσιεύοντας ποια ταινία βλέπουν, τι μουσική ακούν και τι βιβλία διαβάζουν. Υπάρχουν ακόμη κι εφαρμογές που επιτρέπουν στους φίλους τους να εντοπίζουν την ακριβή τοποθεσία τους. Οι νέοι είναι συνεχώς διαθέσιμοι για να τους στείλουν οι φίλοι τους μήνυμα, η συζήτηση δεν χρειάζεται να τελειώσει ποτέ και φαίνεται σαν να συμβαίνει συνέχεια κάτι καινούριο.

**Ακόμα και αν θεωρείται ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενισχύουν την επικοινωνία, τα παιδιά δεν έχουν την επιλογή να απέχουν όποτε το θελήσουν και αυτό από μόνο του μπορεί να προκαλέσει άγχος.** Όλοι έχουν κάποια στιγμή την ανάγκη για μία μικρή διακοπή από τη διαρκή επικοινωνία, και μερικό χρόνο για τον εαυτό τους για να χαλαρώσουν και να «γεμίσουν τις μπαταρίες». Όταν δεν υπάρχει αυτή η επιλογή, μπορεί να δημιουργηθεί μία αίσθηση συνεχούς αγωνίας.

**Επίσης, παραδόξως, είναι εκπληκτικά εύκολο να αισθανθείς μοναξιά ακόμα και αν βρίσκεσαι στο επίκεντρο όλης αυτής της υπερ-συνδεσιμότητας.** Τα παιδιά καταλαβαίνουν αμέσως πότε τα αγνοούν, αφού όταν κάποιος δεν απαντά ποτέ στα μηνύματα, το μήνυμα που στέλνει είναι παραπάνω από σαφές. Έτσι, τα παιδιά μπορεί να διακόψουν κάθε επαφή με κάποιον, απλά και μόνο με το να εξαφανιστούν από την οθόνη του, χωρίς να του εξηγήσουν ποτέ τι συνέβη.

**Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;**

Η πρώτη συμβουλή που δίνουν οι ειδικοί σχετικά με το πώς θα ήταν καλό να διαχειριστούν οι γονείς την αυξημένη χρήση της τεχνολογίας ώστε να περιορίσουν τους κινδύνους που σχετίζονται με αυτή, είναι αρχικά να περιορίσουν οι ίδιοι τη χρήση της. Οι γονείς λειτουργούν ως παράδειγμα για τα παιδιά τους, γι` αυτό είναι καλό να χρησιμοποιούν και οι ίδιοι με μέτρο τον υπολογιστή και το κινητό τους τηλέφωνο. **Μία ιδέα θα ήταν να καθιερώσετε κάποιες συγκεκριμένες ώρες της ημέρας ή να ορίσετε κάποιο χώρο του σπιτιού όπου κανείς δεν θα χρησιμοποιεί το κινητό του.**

**Αποφεύγετε να ελέγχετε τα μηνύματά σας αμέσως μόλις επιστρέφετε από τη δουλειά και αν χρειάζεται να ενημερωθείτε για κάτι το πρωί,** είναι καλό να ξυπνήσετε λίγο νωρίτερα από τα παιδιά ώστε να μπορέσετε να τους δώσετε όλη την προσοχή σας από τη στιγμή που θα ξυπνήσουν μέχρι τη στιγμή που θα φύγουν για το σχολείο. Ακόμη, αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το κινητό σας στον δρόμο από και προς το σχολείο, καθώς η διαδρομή αυτή είναι μία καλή ευκαιρία για να επικοινωνήσετε με τα παιδιά.

**Περιορίζοντας τη χρήση της τεχνολογίας, ενισχύετε τη σχέση με τα παιδιά σας και τους παρέχετε μία αίσθηση ασφάλειας.** Τα παιδιά πρέπει να νιώθουν ότι είστε πάντα διαθέσιμοι να τους βοηθήσετε σε κάθε τους πρόβλημα και να μιλήσετε για τη μέρα τους. Οι στιγμές που οι γονείς έχουν στραμμένη την προσοχή τους στις οθόνες των ηλεκτρονικών συσκευών επηρεάζουν τη σχέση τους με τα παιδιά, τα οποία μπορεί να αρχίσουν να στρέφονται στο διαδίκτυο για να αναζητήσουν τη βοήθεια ή τις απαντήσεις που ψάχνουν. Κάτι που σίγουρα δεν είναι επιθυμητό καθώς το διαδίκτυο μπορεί να προσφέρει αμέτρητες πληροφορίες, οι οποίες όμως δεν φιλτράρονται ώστε να ανταποκρίνονται στις αξίες και την προσωπικότητα του παιδιού σας.

**Μία άλλη συμβουλή των ειδικών είναι να καθυστερήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο την πρώτη επαφή των παιδιών με την τεχνολογία αυτού του είδους.** Αν όμως τα παιδιά σας έχουν ήδη δημιουργήσει προφίλ στο facebook, προσπαθήστε να είστε κοντά τους και να ασχολείστε από κοινού με τη σελίδα τους. Αυτό που δεν προτείνεται, εκτός αν συντρέχει κάποιος πολύ σοβαρός λόγος ανησυχίας, είναι το να διαβάζετε τα μηνύματά τους. Είναι καλό να εμπιστεύεστε τα παιδιά σας και να τους το δείχνετε, καθώς το να τα υποπτεύεστε συνεχώς χωρίς να υπάρχει λόγος, μπορεί να βλάψει τη σχέση σας μαζί τους.

**Τέλος, η πιο χρήσιμη ίσως συμβουλή που δίνουν οι ειδικοί είναι το να ενισχύσετε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας παροτρύνοντας το να λάβει μέρος σε δραστηριότητες που το ενδιαφέρουν πραγματικά.** Μπορεί να είναι η συμμετοχή σε κάποια αθλητική ομάδα, μαθήματα μουσικής, εθελοντισμός ή οτιδήποτε άλλο μπορεί να βρίσκει το κάθε παιδί ενδιαφέρον. Όταν τα παιδιά επικεντρώνονται στο τι μπορούν να κάνουν, αντί στο πώς είναι η εμφάνισή τους, είναι πιο ευτυχισμένα και καλύτερα προετοιμασμένα για επιτυχίες στην πραγματική ζωή. Το γεγονός μάλιστα ότι οι περισσότερες από τις δραστηριότητες που επιλέγουν τα παιδιά περιλαμβάνουν άμεση επικοινωνία με συνομηλίκους τους, κάνει τις συγκεκριμένες δραστηριότητες ακόμη πιο κατάλληλες για τα παιδιά και τους εφήβους.

Προσαρμογή από: www.childmind.org/

Μέσα στις βασικές ανθρώπινες ανάγκες δε μπορεί κανείς να παραλείψει τη συντροφικότητα, την οικειότητα και το αίσθημα «του ανήκειν». Φαίνεται ότι τα άτομα που ζουν απομονωμένα, με μειωμένες κοινωνικές επαφές, βιώνουν έντονα συναισθήματα μοναξιάς και αποσύνδεσης από τους άλλους. Παρόλα αυτά, στις μέρες μας με την εμφάνιση και εξέλιξη των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επικρατεί η ανησυχία ότι πολλοί άνθρωποι υποκαθιστούν τις κοινωνικές σχέσεις με εικονικές σχέσεις μέσα σε έναν κόσμο φτιαγμένο διαδικτυακά. Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το Διαδίκτυο είναι ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο, το οποίο πέρα από τις άλλες χρήσεις του, βοηθά στην επικοινωνία με έναν τρόπο εντυπωσιακά γρήγορο και ευχάριστο. Δίνει την πολυτέλεια της διατήρησης της επαφής, ενώ ταυτόχρονα βοηθά στην καταπολέμηση των συναισθημάτων μοναξιάς που μπορεί να βιώνει κάποιος.    Ερευνητικά, έχει αποδειχθεί ότι  στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι άνθρωποι προβάλλουν τις καλύτερες και πιο ενδιαφέρουσες πλευρές τις προσωπικότητάς τους. Η χαμηλή αυτοπεποίθηση, η συναισθηματική αδυναμία, οι αρνητικές πεποιθήσεις που έχει κανείς για τον εαυτό του και οι ανασφάλειες κρύβονται, με αποτέλεσμα να είναι πολύ δύσκολο να δημιουργηθεί μια ουσιαστική σχέση με βάθος, αναγνώριση και κυρίως απόλυτη αποδοχή.  Οι διαδικτυακές φιλίες υποκαθιστούν τις φιλίες στην πραγματική ζωή, κοστίζοντας την εμπειρία, την αλληλεπίδραση, την οικειότητα και τις κοινές εμπειρίες σε πραγματικό χρόνο, διότι οι πραγματικές σχέσεις στη ζωή μας είναι εξαιρετικά απαραίτητες όχι μόνο για την καθημερινή επαφή και επικοινωνία, αλλά για  τη συναισθηματική και σωματική εγγύτητα.         Το άγγιγμα, η οπτική επαφή και η αίσθηση ενός αρώματος δε μπορούν να αναπληρωθούν διαδικτυακά. Οι σωματικές αισθήσεις δίνουν στους ανθρώπους την αίσθηση της αγάπης, της οικειότητας και της εμπιστοσύνης. Μέσα από ένα άγγιγμα, μια αγκαλιά και ένα χάδι εκκρίνεται η ωκυτοκίνη, «η ορμόνη της αγάπης ή της χαράς», που παράγεται στον εγκέφαλο και  βοηθά στη δημιουργία κοινωνικών δεσμών χτίζοντας σχέσεις εμπιστοσύνης. Η δεκτικότητα προς τους άλλους, η ευκολία στη σύνδεσή μας μαζί τους, η ενσυναίσθηση και η αποδοχή τους είναι όλα αποτελέσματα της ωκυτοκίνης.     Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να είναι ένας από τους πιο ισχυρούς προγνωστικούς παράγοντες για τη θετική ψυχική υγεία. Οι κοινωνικές επαφές, η συναισθηματική υποστήριξη και η αλληλεπίδραση με τους άλλους φαίνεται ότι μπορεί να μας προστατέψει από ψυχικές και σωματικές παθήσεις. Όπως όλα αυτά που γίνονται στη ζωή μας με μεγάλη ευκολία, έτσι και οι σχέσεις, φιλικές ή ερωτικές, εάν δεν προσπαθήσουμε και δεν πάρουμε τον κατάλληλο χρόνο, δε θα έχουμε την πολυτέλεια να γνωρίσουμε ουσιαστικά τον άλλον, αλλά πάνω απ όλα τον ίδιο μας τον εαυτό!

Πως τα social media επηρεάζουν τη Ψυχολογία μας;

Αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας τα τελευταία χρόνια αλλά, αδιαμφισβήτητα, τα social media έχουν καταφέρει να επηρεάζουν την ψυχολογία μας σε σημαντικό βαθμό, προκαλώντας σε πολλούς ανασφάλεια, εμμονές, στρες και θλίψη.

Οι χρήστες, ολοένα και συχνότερα μάλιστα, εμφανίζουν και συμπτώματα εξάρτησης, σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες που διεξήχθησαν, αφού 6 στους 10 (63%) Αμερικανούς συνδέεται καθημερινά στο Facebook και 4 στους 10, περισσότερες από μία φορά κατά τη διάρκεια της ημέρας. Την ίδια στιγμή, οι επιλογές αλληλεπίδρασης που έχει στη διάθεσή του ο κάθε χρήστης (τα likes, τα comments, τα posts κοκ) «γεννούν» την ανάγκη της επανάληψης και διευρύνουν την εξάρτησή του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, λόγω της επιθυμίας του για αποδοχή και αυτοπροβολή.

**Δεν είναι λίγες οι φορές που ο χρήστης φτάνει σε σημείο να συγκρίνει τη ζωή του με τις εκδοχές που οι υπόλοιποι παρουσιάζουν στα social media, οι οποίες συχνά είναι πλασματικές και δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Αυτό επιδρά έντονα στην ψυχολογία του δημιουργώντας μια σειρά από προβλήματα όπως αναφέρει η ψυχολογος. Περισσότεροι από τους μισούς χρήστες των μέσων δικτύωσης στη Βρετανία -το 53% συγκεκριμένα- ώθησαν τους εαυτούς τους να αλλάξουν συμπεριφορά προκειμένου να προσαρμοστούν στα «πρότυπα» των social media και το 51% άρχισε να νιώθει θλίψη εξαιτίας της άνισης σύγκρισης με χρήστες που επίπλαστα δημιουργούσαν κοινωνικά αποδεκτά προφίλ.

Όπως γίνεται αντιληπτό, αυτός ο «φαύλος κύκλος» της σύγκρισης που οδηγεί σε αλλαγές του τρόπου αντίδρασης και συμπεριφοράς αναδεικνύεται εξαιρετικά ψυχοφθόρος για τον καθένα, καθώς τον κάνει να αισθάνεται «γυμνός» χωρίς τη χρήση των social media σε καθημερινό επίπεδο και «ανίκανος», αν δεν επιτύχει να προσαρμόσει τον εαυτό του στα πρότυπα των άλλων χρηστών.**
**Σε πρόσφατη έρευνά του, το πανεπιστήμιο του Michigan επιβεβαιώνει τα παραπάνω αφού διαπιστώθηκε ότι όσοι χρησιμοποιούσαν σε καθημερινή βάση τα social media, ένιωθαν περισσότερο λυπημένοι και δυστυχισμένοι σε σχέση με εκείνους που δεν ασχολούνταν συστηματικά με τα κοινωνικά δίκτυα. Οι περισσότεροι χρήστες από τους μετέχοντες στην έρευνα παρουσίαζαν συμπτώματα κατάθλιψης και αισθάνονταν φόβο μήπως «χάσουν» δραστηριότητες ή οτιδήποτε καινούριο ανέτελλε στο εκάστοτε κοινωνικό δίκτυο.**
**Σε πιο δυσμενή θέση βρίσκονται φυσικά, οι ανήλικοι χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς, εξαιτίας του νεαρού της ηλικίας τους, δεν έχουν ακόμη καταφέρει να «θωρακιστούν» απέναντι σε αρνητικές επιρροές. Έφηβοι χρήστες των social media, μεταξύ 12 και 17 ετών, δείχνουν να αποδέχονται ως φυσιολογική τη χρήση ουσιών, όπως της ινδικής κάνναβης, καθώς και το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ.**
**Συγκεκριμένα, το 40% των ερωτηθέντων εφήβων παραδέχτηκαν ότι σε πολλές από τις φωτογραφίες τους εμφανίζονται υπό την επήρεια ουσιών -διαπιστώνεται με άλλα λόγια, ότι οι νέοι όχι μόνο εξαρτώνται από ουσίες βλαβερές για τη σωματική και την ψυχική τους υγεία, αλλά δεν διστάζουν να το δημοσιοποιήσουν για να κερδίσουν την αποδοχή των υπολοίπων. Επιπλέον, παρατηρήθηκε μεγάλη αύξηση στο cyberbullying μεταξύ των εφήβων μέσω των social media, με το 95% των νέων να παραδέχονται ότι έχουν αντιληφθεί να συμβαίνει cyberbullying και με το 33% να είναι οι ίδιοι θύματα.

Τα δεδομένα αυτά συμβαίνει να βάζουν όλους εμάς σε σκέψεις σχετικά με τα όρια της αξιοποίησης και της κατάχρησης της τεχνολογίας που μάς προσφέρεται και κρίνεται εξαιρετικά απαραίτητο να ανοίξουν νέοι δρόμοι για έρευνες, ενέργειες πρόληψης και θεραπείες καταπολέμησης τέτοιων δυσάρεστων φαινομένων.**

**Πώς επιδρούν τα social media στη ζωή των εφήβων;**

Έρευνες δείχνουν ότι η συμμετοχή και η έκθεση των εφήβων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν άμεσα την ψυχολογία τους και μπορούν να οδηγήσουν ακόμη και στην εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων. Οι λόγοι, όπως εξηγεί ο[**κ. Στέλιος Μαντούδης**](http://www.mandou.gr/)Αναπτυξιακός Εργοθεραπευτής είναι πολλοί.

**Άγχος αποδοχής**

Ένα αρκετά κοινό συναίσθημα είναι το άγχος να είναι αποδεκτοί και κυρίως αρεστοί ανάμεσα στους συνομήλικους τους. Να είναι συνέχεια online, να δείχνουν ότι ακολουθούν τις τάσεις και είναι ενήμεροι για όλα. Όλα αυτά οδηγούν σε ένα κυνήγι like, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση.

## Αίσθημα μειονεξίας

Αρχίζει να παρατηρεί και να συγκρίνει τον εαυτό του τόσο με άτομα από τον περίγυρό του όσο και με διάσημους ανθρώπους. Όμως είναι αρκετά συχνό φαινόμενο να προβάλλεται μια ωραιοποιημένη εικόνα προς τα έξω, η οποία απέχει αρκετά από την πραγματικότητα. Αυτή η διαδικασία σύγκρισης που πραγματοποιείται οδηγεί ορισμένες φορές σε αλλαγή της συμπεριφοράς κατά τα πρότυπα και τις τάσεις, καθώς και σε αισθήματα θλίψης.

## Μειωμένη κοινωνική ζωή

Από τη μια πλευρά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βοηθούν τους νέους να επικοινωνούν εύκολα και άμεσα με τους φίλους τους, από την άλλη όμως φαίνεται ότι η πολύωρη έκθεση τους μπροστά στις οθόνες τα απομακρύνει από αληθινές κοινωνικές καταστάσεις. Έτσι αντί να αυξάνεται και να καλλιεργείται η κοινωνικότητά τους εκείνοι κλείνονται περισσότερο στον εαυτό τους.

## Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Φυσικά η πλήρης αποχή από αυτά τα μέσα ούτε είναι εφικτό ούτε και η λύση, καθώς σαφώς έχουν τη θετική τους πλευρά. Αυτό που μπορούν να κάνουν είναι να θέσουν σαφή όρια ως προς το χρόνο χρήση τους (π.χ. μέχρι μια ώρα την ημέρα) και να ενθαρρύνουν την ενασχόληση των εφήβων με αληθινές καταστάσεις, όπως την [**απασχόληση**](https://www.mothersblog.gr/tag/45/apasxolhsh) με ένα άθλημα ή μια έξοδο με φίλους. Επίσης, καλό είναι να είναι κοντά τους και να συζητούν μαζί τους για αυτά που βλέπουν αναρτημένα στα social media. Το μόνο σίγουρο είναι ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ήρθαν για να μείνουν και το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να τα μάθουμε και να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα.