

Immagini idealizzate e nuovi media

Nella vita di tutti i giorni i giovani comunicano le loro preferenze sui social e postano, condividono e commentano con i «mi piace» le foto degli altri. I giovani sono spesso online e così s'imbattono in innumerevoli foto di altre persone dall'aspetto particolarmente attraente, che hanno gli amici giusti e che vivono esperienze emozionanti. È comprensibile che gli adolescenti paragonano la loro vita a quella degli altri. Sicuramente era così anche durante la vostra gioventù. Al giorno d'oggi i nuovi media sono diventati uno strumento importante per lo sviluppo della propria personalità. Possono comunque sorgere dei problemi quando il desiderio di far parte di un certo gruppo, induce il giovane a rivestire un ruolo soltanto per piacere agli altri. Voi come genitori, nell'ambito protetto della famiglia, potete rafforzare l'autostima di vostro figlio/vostra figlia e incoraggiarlo/-a a seguire la propria strada e a manifestare le proprie idee. Così facendo, mamme e papà contribuiscono in modo importante allo sviluppo della personalità dei figli.

Gioventù e immagine

Nella ricerca della loro identità, l'immagine che hanno di sé occupa un ruolo fondamentale per i giovani. Le persone che si vogliono bene e che sono sicure di sé sembrano anche più socievoli e disponibili. Spesso la pubblicità, i nuovi media e le riviste vogliono suggerirci che soltanto le persone di bell'aspetto meritano il successo e l'amore. In realtà nessuno è perfetto. Dietro il successo c'è spesso anche il talento, e fascino e carisma non dipendono soltanto dalla bellezza. È fondamentale che i ragazzi non si lascino guidare soltanto dal mondo dei media e della pubblicità. Incoraggiate vostro figlio/vostra figlia a paragonarsi piuttosto con i compagni di scuola o gli amici. Così si renderà conto che i suoi amici e le sue amiche non sono delle top model o delle superstar, e che sono ugualmente simpatici e ben accettati.

Come funzionano i media

Nei social siamo continuamente in contatto con le persone più diverse. Ci scambiamo informazioni e aggiorniamo i nostri profili con delle foto



che ci mettono in bella mostra. Non soltanto le celebrità amano postare le proprie foto ma anche i comuni mortali. Le immagini lasciano intravedere momenti di vita privata, momenti che sembrano spontanei e genuini. Però non tutto quello che ci viene presentato come naturale e «senza trucco» è davvero così. I giovani, ma anche gli adulti, non devono lasciarsi abbagliare da queste rappresentazioni, tenendo presente che la maggior parte delle foto sono sicuramente state ritoccate. Con filtri e programmi come Photoshop è facile dare alle persone un aspetto più attraente e mettere nella giusta luce anche un fisico non troppo perfetto. Oggi, contrariamente a quando eravate adolescenti voi, le star sembrano molto più raggiungibili. Infatti, postano le loro foto negli stessi social di quelli dei vostri figli. Così il divario e le distanze tra celebrità e adolescente sembrano diminuire.

L'aspetto è sempre più importante

Durante la pubertà, temi come bellezza e aspetto fisico occupano un ruolo centrale. È perfettamente normale che quando si tratta del proprio fisico i giovani sono molto severi a fare dell'autocritica. Forse vostra figlia dice di sentirsi insignificante e non si rende invece conto di quanto sono affascinanti i suoi occhi. Oppure vostro figlio si fa dei complessi perché non è abbastanza alto. L'aspetto esteriore è un punto molto importante per i giovani che li induce a paragonarsi agli amici e alle amiche. Mettersi in mostra diventa quasi un dovere. Su i social possiamo trovare un'infinità di foto accessibile a tutti. Chiunque può guardare, copiare, modificare, scaricare e inoltrare queste immagini. Mettendosi in mostra le persone lasciano intravedere un po' di vita privata. Mostrate interesse per le attività online dei vostri figli, cercando di capire i meccanismi di questo tipo di comunicazione. Menzionate i vantaggi dei social network e segnalate anche quali possono essere i rischi in caso di abuso.



Enfatizzare i pregi e accettare i punti deboli

- Mostrate a vostro figlio/vostra figlia che l'amate proprio così com'è. Date risalto ai suoi pregi, per i quali si distingue dagli altri.
- Mettete in luce i punti forti di vostro figlio/vostra figlia. Dite che cosa sa fare particolarmente bene e che cosa vi piace di lui/lei. I complimenti sinceri e le piccole conferme fanno spesso miracoli.
- Mostrate interesse per il profilo online di vostro figlio/vostra figlia. Siate attenti e disponibili, cercando di capire quali sono le sue motivazioni.
- Sostenete vostra figlia/vostro figlio a sviluppare un'immagine positiva di sé e ad apprezzare la sua individualità. Mettete in risalto le sue qualità interiori e i suoi talenti. Per esempio la capacità di vostra figlia di raccontare storie avvincenti. Oppure il piacere che si prova ad ascoltare vostro figlio quando suona il piano.
- Incoraggiate i vostri figli ad avere più autostima e discutete con loro sull'immagine del ruolo della donna e dell'uomo. Cercate di trovare dei punti in comune con le vostre esperienze da giovani.

Ricordarsi come eravamo per capire i giovani di oggi

- Provate a ricordarvi come eravate voi da giovani. Sicuramente sarà capitato anche a voi di sperimentare nuovi look o pettinature strane per differenziarvi dai genitori. E gli amici e le amiche, non erano forse la cosa più importante al mondo? Raccontate queste esperienze ai vostri figli.
- Cercate di trovare dei punti in comune tra la gioventù di allora e quella di oggi e discutetene con i vostri figli. Così apprenderete qualcosa sulle abitudini mediatiche di vostro figlio/vostra figlia e potrete contribuire con la vostra esperienza di vita.
- I nuovi media ci mettono nella condizione di essere sempre raggiungibili. I giovani hanno bisogno di aiuto per imparare a gestirli con una certa disciplina. Concordate con i vostri figli delle pause libere dai media, per esempio durante i pasti o prima di andare a letto.
- Mostrate comprensione per l'importanza che i giovani danno all'aspetto esteriore. Se l'abbigliamento è troppo vistoso o provocante, cercate di discuterne con loro, menzionando che certe esibizioni potrebbero avere anche effetti indesiderati.
- Sfogliate insieme gli album di famiglia e concedetevi qualche sana risata per come familiari o parenti si presentavano. Guardate le foto private delle celebrità per scoprirne insieme i difetti.
- Scoprite come la pensano i genitori di altri adolescenti e rivolgetevi con le vostre domande, i vostri dubbi e incertezze alla Consulenza per genitori di Pro Juventute, tramite telefono al numero 058 261 61 61 o mail via www.projuventute-consulenzapergenitori.ch.

Sollecitare i giovani a guardare dietro la facciata

- Avviate delle discussioni in famiglia sul ruolo maschile e femminile. Tematizzate l'influenza della pubblicità, la manipolazione attraverso le immagini, il rapporto con il proprio corpo. Prendete spunto da articoli e reportage d'attualità.
- Incoraggiate vostra figlia o vostro figlio ad analizzare criticamente certe immagini. Molte foto riproducono un'immagine esclusivamente

affascinante, mostrando idoli o amici così come vorrebbero essere visti dagli altri. Nel mondo dei nuovi media è molto importante non lasciarsi ingannare dalle belle immagini e dalle false promesse. L'elaborazione d'immagine permette di cancellare tutti i difetti e di perfezionare l'aspetto.

- Il modo come i vostri figli vogliono presentarsi in rete e quanto della loro vita privata vogliono svelare sono delle scelte importanti, sulle quali conviene riflettere bene, ricordatelo ai vostri figli. Avvalendovi di esempi attuali, spiegate ai vostri figli che caricare delle immagini in rete è presto fatto, ma cercare poi di toglierle dalla circolazione è praticamente impossibile.



I punti più importanti in sintesi

- I genitori contribuiscono alla formazione della personalità dei figli se rafforzano la loro autostima e se li incoraggiano a seguire la loro strada.
- Bisogna sollecitare i giovani a non orientarsi unicamente agli ideali dettati dai media e dalla pubblicità, ma di osservare anche i loro amici e coetanei.
- Sui social ci presentiamo per lo più con immagini che mettono in risalto le nostre qualità. Gli adolescenti devono essere consapevoli del fatto che, rielaborazioni e filtri rendono le foto delle persone più attraenti e anche i corpi meno perfetti sembrano splendidi.
- I genitori possono spiegare ai figli come vengono percepiti dagli altri, quali effetti hanno le loro foto e quali rischi sono legati all'abuso.



Per saperne di più | Link sul tema

Per visitare il sito web, cliccate in basso a sinistra!

- www.147.ch
- www.projuventute.ch
Consulenza per genitori
- www.projuventute.ch
Educazione sessuale e nuovi media
- www.projuventute.ch
Campagna informativa sul sexting
- www.projuventute.ch
Campagna di sensibilizzazione sul cyberbullismo
- www.projuventute.ch
Campagna di sensibilizzazione sulla pubertà

Consulenza per genitori di Pro Juventute

Rivolgete le vostre domande in ogni momento alla Consulenza per genitori di Pro Juventute: consulenza-per-genitori@projuventute.ch, 058 261 61 61

