

Vloga staršev in šole pri oblikovanju telesne samopodobe



■ **Octavian M. Machidon**, dr. znanosti iz elektrotehnike in telekomunikacij ter diplomirani teolog, je docent na Fakulteti za računalništvo in informatiko Univerze v Ljubljani.

V našem prejšnjem članku smo raziskali negativni vpliv K-pop kulture na telesno samopodobo otrok in mladostnikov. Problematični lepotni ideali, ki jih ta kultura promovira, pogosto povzročajo škodljive posledice za telesno in duševno zdravje mladih, saj spodbujajo nerealna pričakovanja in nezadovoljstvo z lastnim videzom. Vendar K-pop ni osamljen primer; gre za del širšega pojava, pri katerem so otroci in mladostniki izpostavljeni škodljivim vsebinam na družbenih omrežjih.

Medijska industrija je neizprosna

Raziskava *Wall Street Journala* je razkrila, da algoritmi TikToka otrokom in mladostnikom pogosto prikazujejo škodljive videoposnetke, ki promovirajo ekstremne diete, kot je uživanje manj kot 300 kalorij na dan, ter povečujejo izjemno shujšan videz s trendi, kot je t. i. 'corpse bride dieta' (Hobbs idr., 2021). V nekaj tednih so ti algoritmi ranljivim uporabnikom prikazali na tisoče takih vsebin, kar je poslabšalo resne težave z duševnim zdravjem, vključno z motnjami hranjenja in samomorilnimi mislimi. Žal te prakse niso omejene zgolj na TikTok, temveč odražajo širšo industrijsko normo, ki temelji na skoraj enajstih milijardah dolarjev letnih prihodkov od oglaševanja, usmerjenega na mlade, stare od 0 do 17 let (Costello idr., 2023). S hitrim napredkom umetne inteligence in osredotočenostjo družbenih platform na dobiček je malo verjetno, da se bodo te težave rešile same od sebe. Trenutni pravni okviri v mnogih državah platformam omogočajo široko imuniteto za vsebine, ki jih ustvarijo uporabniki, kar jih ščiti pred odgovornostjo.

Glede na resnost teh težav se nadaljevalni članek osredotoča na izvedljive rešitve. Razmišljamo, kako lahko starši, šole in

družba skupaj prispevajo k spodbujanju zdrave telesne samopodobe pri otrocih in mladostnikih, da bi jim pomagali premagovati vseprisotne pritiske medijev in družbenih norm ter graditi odpornost in samozavest.

Vloga staršev in družine

Starši in družine igrajo ključno vlogo pri oblikovanju odnosa otrok do njihovega telesa in videza, zlasti v njihovih razvojnih letih. Način, kako starši komunicirajo in usmerjajo vedenje ter ustvarjajo podporno okolje, pomembno vpliva na to, kako otroci dojemajo svoje telo (Butterfly Foundation, 2022). Skrbno družinsko okolje lahko deluje kot močan zaščitni dejavnik pred nerealnimi lepotnimi standardi, ki jih spodbujajo mediji in vrstniški pritiski.

Pozitivna komunikacija je bistvenega pomena za spodbujanje zdrave telesne podobe. Otroci pogosto posnemajo stališča in vedenje svojih staršev, zato je izjemno pomembno, da se izogibamo negativnemu govoru o lastnem telesu ali kritiki drugih. Namesto tega naj starši poudarijo funkcionalnost telesa, ne pa njegovega videza ter poudarjajo, kaj telo zmore. Pohvale, kot so »Občudujem tvojo ustvarjalnost« ali »Tvoja prijaznost odpira vrata«, lahko pomagajo otrokom razviti samospoštovanje, ki ni

odvisno od fizičnih lastnosti (The Trust Mental Health Care Team, 2024). Prav tako naj starši pokažejo sprejemanje svojega telesa in se izogibajo omalovažujočim pripombam, saj s tem spodbujajo pozitiven odnos do lastnega videza in samozavest pri otrocih.

Enako pomembno je ustvarjanje podporne družinskega okolja. Odprt in iskren pogovor o telesni podobi, družbenih pritiskih ter vplivu družbenih omrežij lahko otrokom pomaga izraziti skrb in razviti odpornost proti zunanjim kritikam (Butterfly Foundation, 2022). Starši morajo biti pozorni, kdaj otrokom omogočijo dostop do pametnih telefonov, interneta in družbenih omrežij, saj lahko prezgodnja izpostavljenost poveča ranljivost za škodljive lepotne standarde. Redni pogovori o spletnih vsebinah in spodbujanje kritičnega razmisleka o tem, kar otroci vidijo, pomagajo graditi informiran in uravnotežen pogled. S spodbujanjem otrok, da postavljajo



Foto: Matej Hozjan

vprašanja o nerealnih lepotnih standardih, lahko starši še dodatno okrepijo njihovo samozavest in samosprejemanje.

Pomembno vlogo igra tudi vključevanje v zdrave aktivnosti. Družine lahko spodbujajo aktiven življenjski slog z udeležbo v prijetnih telesnih dejavnostih, kot so pohodništvo, ples ali športne igre, pri tem pa se izogibajo osredotočanju na tekmovalnost ali videz. Podobno lahko uravnovešen pristop k prehranjevanju, pri katerem otroci sodelujejo pri načrtovanju in pripravi obrokov, vzpostavi pozitiven odnos do hrane. Če hrano obravnavamo kot vir hranil in ne kot 'dobro' ali 'slabo', zmanjšamo tesnobo glede prehranjevanja in spodbujamo uravnotežene prehranjevalne navade.

Vloga šol in vrstniških odnosov

Šole imajo edinstveno priložnost, da mladim zagotovijo orodja za spopadanje z družbenimi pritiski in vplivi medijev. Vključitev medijske pismenosti v učne načrte je ključen korak. Poučevanje učencev o tem, kako kritično ovrednotiti manipulirane ali obdelane slike ter nerealne telesne ideale, ki jih predstavljajo mediji, lahko pomaga zmanjšati ponotranjenost škodljivih standardov. Programi, ki združujejo izobraževanje o samospoštovanju, soci-

alno-čustvenem učenju in zdravju, lahko učencem pomagajo zgraditi bolj pozitiven odnos do lastnega telesa.

Vrstniški odnosi imajo prav tako pomembno vlogo pri oblikovanju telesne podobe. Podporna prijateljstva lahko delujejo kot zaščitni mehanizem proti nezadovoljstvu s telesno podobo, še posebej pri mladostnikih, ki se soočajo z izzivi, kot sta draženje glede teže ali družbena stigmatizacija (Sharpe idr., 2014). Raziskave kažejo, da močne in pozitivne vrstniške povezave spodbujajo sprejemanje in samospoštovanje ter ščitijo mlade pred negativnimi učinki sodb o videzu. Pri dekletih, zlasti tistih s prekomerno težo, je druženje z vrstniki dokazano zmanjšalo nezadovoljstvo s telesno podobo (Caccavale idr., 2012). Šole lahko spodbujajo te povezave z vključevanjem mladih v klube, ekipne športe in druge skupinske dejavnosti, ki se osredotočajo na spretnosti, interese in skupnost, ne pa na videz.

Poleg tega bi morale šole zagotoviti dostop do virov za duševno zdravje, vključno s svetovalci in psihologi, da bi podprle učence, ki se spopadajo s težavami, povezanimi s telesno podobo. Te storitve lahko obravnavajo posledice uporabe družbenih omrežij, vrstniškega pritiska in družbenih pričakovanj ter zagotovijo, da mladi dobijo potrebno pomoč.

Spodbujanje odpornosti v digitalnem svetu

Družbena omrežja močno vplivajo na oblikovanje zaznavanja lepote in samovrednotenja mladih. Čeprav jih ni mogoče popolnoma zaščititi pred tem vplivom, je poučevanje digitalne pismenosti ključno orodje, s katerim jih opremimo za kritično navigacijo v tem prostoru. Izobraževanje mladostnikov o manipulaciji in obdelavi slik jim lahko pomaga ločiti resničnost od iluzije ter zmanjšati pritisk po skladnosti z nerealnimi lepotnimi standardi. Prav tako je pomembno, da otroke in mladostnike seznanimo s tem, kako družbena omrežja delujejo, ter jih opozorimo na tveganja, povezana z njimi.

Algoritmi družbenih omrežij so zasnovani tako, da dajejo prednost uporabniški vključenosti, pogosto promovirajo vsebine, ki pritegnejo pozornost, namesto tistih, ki so zdrave ali koristne. Mladostniki morajo razumeti, da priporočila, ki jih vidijo na svojih družbenih omrežjih, niso nevtralna niti nujno v skladu z njihovo dobrobitjo. Ti algoritmi lahko okrepijo senzacionalne ali na videz osredotočene vsebine, s čimer povečajo ranljivost in vodijo do nezdravega vedenja. Z učenjem kritičnega vrednotenja vsebin na družbenih omrežjih lahko mladi premislijo, kaj konzumirajo, in se bolj premišljeno odločajo, kako uporabljajo te platforme.

Poleg tega je ključnega pomena, da otroci niso prezgodaj izpostavljeni družbenim omrežjem. Obsežne raziskave so pokazale, da lahko uporaba pametnih telefonov pri otrocih povzroči resne težave z duševnim zdravjem, kot sta tesnoba in depresija, saj pametni telefoni pogosto služijo kot vrata do družbenih omrežij in drugih škodljivih digitalnih vsebin (Haidt, 2024). Naraščajoče svetovno gibanje opozarja na to problematiko, med drugim tudi knjiga *The Anxious Generation*, ki jo je marca 2024 izdal ameriški socialni psiholog Jonathan Haidt. Knjiga, podprta z močnimi dokazi, predlaga, da otroci ne bi smeli dobiti pametnih telefonov, dokler ne vstopijo v srednjo šolo, in da ne bi smeli imeti računov na družbenih omrežjih pred 16. letom starosti (Haidt, 2024). Te smernice poudarjajo pomen odložitve izpostavljenosti potencialno škodljivim digitalnim okoljem v ključnih razvojnih letih.



Foto: Karmen Pečarič

Spodbujanje odmorov od družbenih omrežij ali postavljanje omejitev glede časa, preživetega na zaslonu, lahko dodatno zaščitita otroke pred negativnimi učinki stalne izpostavljenosti idealiziranim podobam. Promoviranje raznolike vsebine, ki praznuje individualnost in samosprejemanje, je še ena strategija za spodbujanje bolj zdravega odnosa do telesne podobe. Starši in vzgojitelji lahko mlade usmerjajo k sledenju vplivnežem, kanalom ali skupnostim, ki izzivajo družbene norme in ponujajo pozitivna, vključujoča sporočila. Z združevanjem teh prizadevanj in globljim razumevanjem delovanja družbenih omrežij lahko otroci razvijejo odpornost in vzpostavijo bolj zdrav odnos z digitalnim svetom.

Skupna odgovornost

Skupna prizadevanja staršev, šol in skupnosti so ključnega pomena za spodbujanje zdrave telesne podobe pri mladih. Družine zagotavljajo čustveno podporo in modelirajo pozitivno vedenje, medtem ko šole učence opremljajo z orodji za kritično vrednotenje medijev, gradnjo samozavesti in oblikovanje zdravih odnosov. Te vplivne sile skupaj ustvarjajo trdno osnovo za zmanjšanje tveganj, povezanih z negativno telesno podobo, in spodbujajo odpornost. Reševanje teh izzivov zahteva skupno ukrepanje. Preložitve lastništva pametnih telefonov na srednješolska leta in omejitev uporabe družbenih omrežij vsaj do 16. leta sta nujna koraka za zaščito mladih umov (Haidt, 2024). Takšni ukrepi lahko zmanjšajo tveganja za duševno zdravje, povezana z zgodnjo izpostavljenostjo digitalnim platformam in njihovi škodljivi vsebini.

S spreminjanjem družbenih pritiskov se morajo prilagajati tudi naše strategije za opolnomočenje mladih. Tehnološka podjeteja je treba pozvati k odgovornosti, vzgojitelji, oblikovalci politik in skrbniki pa morajo odločno zagovarjati spremembe. Zaščita mladih pred škodljivimi lepotnimi standardi je skupna odgovornost. Z negovanjem raznolikosti, samozavesti in kritičnega razmišljanja jim lahko pomagamo odraščati v odporne in samozavestne posameznike. 

Viri

- Butterfly Foundation (2022): *How parents can act early and support a positive body image*. Pridobljeno 13. 11. 2024 s spletne strani: <https://butterfly.org.au/how-parents-can-act-early-and-support-a-positive-body-image/>.

- Caccavale, Laura J.; Farhat, Tilda; Iannotti, Ronald J. (2012): Social engagement in adolescence moderates the association between weight status and body image. *Body Image*, 9(2), 221–226. Pridobljeno 13. 11. 2024 s spletne strani: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.001>.
- Costello, Nancy; Sutton, Rebecca; Jones, Madeline idr. (2023): Algorithms, addiction, and adolescent mental health: An interdisciplinary study to inform state-level policy action to protect youth from the dangers of social media. *American Journal of Law & Medicine*, 49(2–3), 135–172.
- Haidt, Jonathan (2024): *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. New York: Penguin Press. ISBN 9780593655030.
- Hobbs, Tawnell D.; Barry, Rob; Koh, Yoree (2021): 'The Corporate Bride Diet': How TikTok inundates teens with eating-di-

sorder videos. *Wall Street Journal*, 17. 12. 2021. Pridobljeno 10. 11. 2024 s spletne strani: <https://www.wsj.com/articles/how-tiktok-inundates-teens-with-eating-disorder-videos-11639754848>.

- Sharpe, Helen; Schober, Ilka; Treasure, Janet idr. (2014): The role of high-quality friendships in female adolescents' eating pathology and body dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders*, 26. 3. 2014, 19, 159–168. Pridobljeno 20. 11. 2024 s spletne strani: <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0113-8>.
- The Trust Mental Health Care Team (2024): *Understanding the Influence of Parents on Body Image*. Trust Mental Health, 12. 5. 2024. Pridobljeno 20. 11. 2024 s spletne strani: <https://trustmentalhealth.com/blog/understanding-the-influence-of-parents-on-body-image>.

V spomin Anici Nahtigal (1958–2025)

»Bila si glas Cerkve in usmiljenega Samarijana,« so pokojno Anico Nahtigal ob slovesu na trebanjskem pokopališču 14. januarja opisali njeni sodelavci Karitas. In prav to je resnično bila. Anica se je leta 1958 rodila v številčni družini. Zaradi njenega blagega značaja so jo vzljubili starejši bratje in sestre in je z leti postala – in ostala – vez med njimi. Prav tako sta znala z možem povezati tudi svojo družino, ki se ob nedeljah, skupaj z vnukinjami in vnuki, pogosto srečuje za skupno mizo.

Na Filozofski fakulteti v Ljubljani je končala študij pedagogike in psihologije ter nadaljevala s specializacijo družinskega svetovanja in katehetsko-pastoralno šolo. Zaposlena je bila kot šolska svetovalna delavka na osnovni šoli. Pri svojem delu se je zavzemala za otroke s posebnimi potrebami, vodila taborje za nadarjene otroke ... V okviru ministrstva za šolstvo je sodelovala pri uvajanju devetletke, vodila seminarje za učitelje v okviru Zavoda RS za šolstvo, bila je vodja skupnosti šolskih svetovalnih delavcev Dolenjske. Svoje izkušnje je delila tudi v Društvu katoliških pedagogov Slovenije, kjer je bila članica upravnega odbora, bila med pobudniki in ustanovitelji vzgojne svetovalnice ter sodelovala pri seminarjih za usposabljanje voditeljev šole za starše po različnih župnijah in šolah. Leta 2017 je za svoje delovanje prejela Slomškovo priznanje.

Čeprav se je na videz zdela krhka in neopazna, pa je bila zelo delavna in vztrajna. Še tri dni pred smrtjo je skupaj s sodelavci Karitas Trebnje načrtovala njihovo nadaljnje delo. V tridesetih letih, kolikor je sodelovala v tej plemeniti organizaciji, je vnesla nov način prostovoljstva, saj jo je vseskozi vodila misel, da je gmotno pomanjkanje lažje odpraviti kot najti in odpraviti stiske, ki so očem pogosto skrite. Tudi zaradi njenih spodbud in vztrajnosti so bili dejavni tako pri izvedbi srečanj starejših in zakonskih skupin, pri romanjih bolnikov in invalidov, obiskih v domu starejših in zbiranju pomoči za Ukrajino. Poskrbela pa je tudi, da je bila dejavnost Karitas predstavljena tako v cerkvi, v občinskem glasilu in na lokalnem radiu.

Draga Anica! Hvala ti za izjemno predanost delu za druge, za tvojo odločnost in pogum pomagati sočloveku.

Janko Jarc

