

MAY 2023

Cov Ciaj Ciam hauv Lub Neej Nyob Nrog Txuj Ci Siv Cuab Yeej

TikTok, Facebook, Twitter, Instagram, Twitch, YouTube, thiab Reddit tsuas yog ob peb hom ntawm tib neeg kev sib tham sib xa xov (social media) uas txhua tus siv nyob hauv xyoo 2023. Cov no yog cov cuab yeej siv tau rau kev sib txuas lus, kev lom zem, kev sib qhia paub txog ib feem ntawm nyias lub neej, los yog paub tej yam tshiab. Txoj kev siv cov txuj ci (technology) xws li cov kev sib tham sib xa xov no, suav nrog rau cov xov tau tam sid (instant messengers), muaj ntau cov kev tshawb fawb pom tias nws tau ua rau tib neeg muaj kev nyuaj siab, ntxhov siab, thiab ua mob rau lub cev ntau tuaj. Lub hlis no, peb yuav dig kom tob me ntsis tias txoj kev sib tham sib xa xov thiab cov kev siv cuab yeej sib txuas lus tau (digital connections) cuam tshuam li cas rau lub neej niaj hnuv.

Yuam kom mus Siv

Thaum peb paub siv ntau ntxiv tuaj thiab kov tau cov txuj ci (digital technology) no, nws muaj qhov yuam yus mus rau qhov “xav paub” (in the know) thiab pheej xav saib tej yam uas muaj tshwm sim tsis ntev los no, saib tej xov xwm, duab, yeeb yaj kiab, ntaus ntawv xa rau lwm tus, thiab ntau yam ntxiv. Txoj kev tham tau nrog yus tej phooj ywg thiab tsev neeg tam sid yog ib qho pab tau zoo heev rau ib txhia, tiam sis kuj ntxiv ib txoj hauj lwm rau yus uas yuav tau nyob ntawd rau lwm tus tam sim ntawd ib yam thiab. Txoj kev yuam yus kom ua li no muaj nyob rau tom tej chaw ua hauj lwm, uas yog muaj ntau pab pawg sib tham ua ke thiab saib tej emails xa tuaj tam sid kom yus nco ntsoov txhob pub dhau lub sij hawm los yog nco ntsoov ua txoj hauj lwm los ntawm lub nyuag suab nrov “nreeb” (ding) no xwb. Ib qho ntxiv, muaj ib cov neeg kuj tseem muaj rawv qhov “Ntshai Tsam Tsis Pom” (Fear of Missing Out los yog FOMO), uas ua rau yus yuav tau mus siv thiab nyob online txhua lub sij hawm tas li. Qhov pheej ua kom tau txuas lus nrog lwm tus thiab paub los yog pom lwm yam tshiab tuaj yeem ua rau muaj ntau yam uas yus nyiam ua heev tab sis tsis zoo rau yus uas nyuaj muab tsos tseg tau

Tib Neeg Cov Kev Sib Raug Zoo

Thaum tau nrog tej phooj ywg 24/7 yog ib qho pab tau los ntawm ntau txoj hau kev rau cov kev siv cuab yeej sib tham sib xav xov, nws kuj tseem ua rau muaj ntau yam kev cia siab uas tsis ncaj ncees los yog ua tsis tau raws siab xav nyob hauv txoj kev sib raug zoo thiab cov kev muab sib piv rau lwm tus. Cov neeg yuav tso tau tej duab los yog yeeb yaj kiab hais txog lawv lub neej rau hauv internet uas tsis muaj tseeb raws li lawv txoj kev ua neej ib hnuv-rau-hnuv, tej teeb meem uas lawv ntsib, los yog tej yam uas lawv ua tau. Cov kev cia siab kom lwm tus sau ntawv cia los yog qhia tias nyiam qhov uas ib tus neeg muab tso rau ntawd kuj yog ib qho yuam kom ua ntxiv rau cov kev sib raug zoo no. Raws li ib zaj lus uas tau muab sau rau lub tsev kawm ntawv qib siab University of Utah lub website hais txog kev noj qab haus huv, kev sib tham sib xa xov (social media) yog zoo li ib qho kev tshaj tawm lag luam los yog khav txog yam khoom (advertisement). Peb tuaj yeem xaiv tau ib daim duab los yog daim “zoo tshaj lwm cov” (brand) rau lwm tus qhuas uas yog “kom muaj ceem dua los ntawm cov lus qhia tias nyiam (likes) thiab qhia paub (shares).”



Peb Tuaj Yeem Hloov Pauv Tau Li Cas?

Kev siv txoj kev tib neeg sib tham sib xa xov (social media) tau muab piv rau kev twv txiaj. Dr. Jacqueline Sperling, Ph.D., ib tus kws kho mob nyob rau ntawm lub tsev kho mob McLean Hospital hauv Massachusetts, hais tias lub tshuab tso npib twv txiaj (slot machine), tej lus ntxias thiab kev ua rau neeg txaus siab los ntawm tib neeg txoj kev sib tham sib xa xov (social media) yog ib qho twv tsis tau. Qhov no yog qhov pheej ua rau peb rov qab tuaj dua. Qhov no nws yuav tsis yog ib qho me me los hloov pauv tau, tab sis li cas los, yog maj mam siv cov kauj ruam me zuj zus mus, koj tuaj yeem tsim muaj tau lwm yam kev nyiam ua thiab ciaj ciam uas zoo rau koj kom txhob quav tib neeg txoj kev sib tham sib xa xov (social media) no. Hauv qab no yog ib cov tswv yim los pab koj los yog koj cov me nyuam/cov tub ntxhais hluas txo lub sij hawm siv txoj kev sib tham sib xa xov (social media) kom tsawg dua qub:

- Txwv txoj kev siv. Pib so kom ntev li 10-feeb (minute) ib zaug twg uas yog koj tso koj lub xov tooj cia txhua hnuv thaum lub sij hawm koj pheej siv txoj kev sib tham sib xa xov (social media).
- Txhob nqa koj lub xov tooj nrog koj mus pw thaum hmo ntuj kom thiaj li tsis tau nyob siv qhov tib neeg kev sib tham sib xa xov (social media).
- Muab cov apps lwm tawm ntawm koj lub xov tooj daim screen. Qhov saib tsis tau yooj yim thiab tsis pom dab tsi tshwm thaum qhib koj lub xov tooj yuav tuaj yeem txo tau qhov pheej xav qhib qhov app thiab xyuas nws tsis so.
- Koj yuav tsum tau coj tus yam ntxwv no ua tus qauv zoo rau koj cov me nyuam/cov tub ntxhais hluas. Yog koj teeb tau tus qauv zoo, lawv yuav kawm tau cov kev coj zoo los ntawm koj thiab nrhiav txoj kev sib pab ua ke los muaj kev hloov pauv.
- Siv niam txiv cov kev txwv rau koj cov me nyuam cov xov tooj kom txwv lub sij hawm uas lawv siv rau cov apps.
- Ua kom txhob pom tshwm cov ntawv sau tuaj ceeb toom (notifications). Yog tsis pom cov lus sau tuaj tshiab/cov lus sau tias nyiam (content/comments/likes), koj yuav rov qab mus nyob tsawv hauv online tsawg dua.

Kws Kos Duab Ces Kaum: Lub Tsev Kheej Saib Tus Kheej Muaj Nqis

Ntawm no yog ib qho kev ua si uas koj ua tau thaum koj los so tsis nyob hauv txoj kev sib tham sib xa xov (social media). Qhov kev ua si no yog los tsim ua ib qho saib tus kheej muaj nqis (muab los ntawm <https://arttherapyresources.com.au/>). Cov khoom siv: lb daim ntawv dai (poster board), cov khoom siv kos duab (xim, cwj mem (markers), thiab lwm yam), kua nplaum los yog ntaub nplaum, ib tus cwj mem (marker) tau sau cov lus, thiab ib daim ntawv kos (scrap paper).

1. Pib tsim kom tau koj lub hauv paus tom qab (background) thiab muab xim thas koj daim ntawv dai (poster board) raws li koj nyiam.
2. Siv daim ntawv kos (scraps of paper), sau cov lus hais txog tej yam zoo uas koj muaj, los mus tsim kom tau cov thooj sib tshooj (building blocks).
3. Tsim kom tau lub “qab los yog hauv paus” (base) ntawm koj lub tsev kheej tsis hais yuav zoo li cas ces sau “Tsev Kheej ntawm Kuv” (Tower of Me) rau ntawd.
4. Muab koj lub qab los yog hauv paus lo rau ntawm daim ntawv dai (poster board), ces muab koj cov thooj sib tshooj saib tus kheej muaj nqis (self-esteem blocks) los tum tuaj saum toj kom txog rau thaum koj lub tsev kheej (tower) loj raws li qhov koj nyiam (koj muab tau ntaub nplaum los lo kom tau ntau tshaj ib daim ntawv dai ua ke).
5. Muab nws dai cia rau ntawm ib qhov chaw uas koj pom txhua txhua hnuv.

