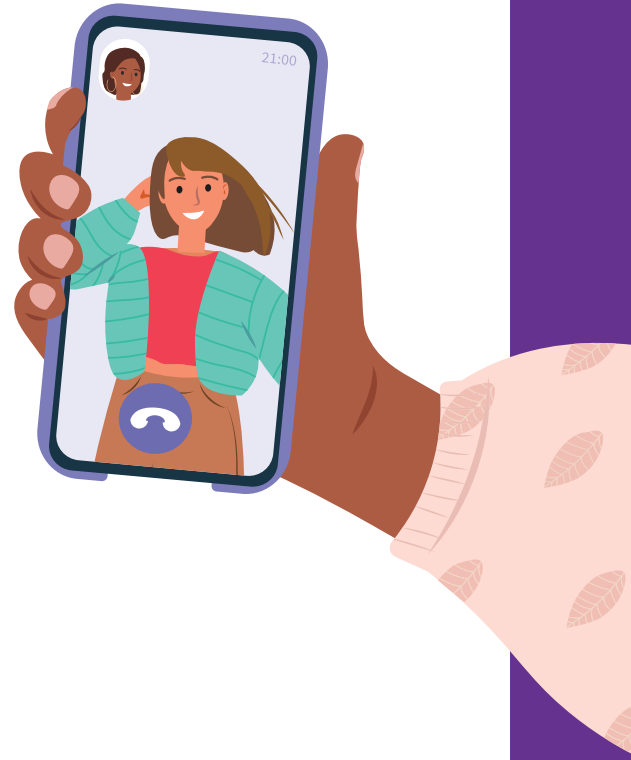


# وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب: دليل للآباء ومقدمي الرعاية



أصبحت منصات التواصل الاجتماعي، مثل فيسبوك ولينكد إن وسناب شات وإنستغرام وتيك توك ويوتيوب ومنصة إكس (المعروفة سابقًا باسم تويتر)، جزءًا من الحياة اليومية. وقد يلعب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بدءًا من مرحلة الطفولة دورًا مهمًا في العلاقات والتجارب التي تؤثر على النمو والتطور والصحة النفسية.

## تأثيرات استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

في عام 2023، **حذّر الجراح العام للولايات المتحدة قائلاً:** "يستخدم كل مراهق في أمريكا تقريبًا وسائل التواصل الاجتماعي، ومع ذلك ليس لدينا ما يكفي من الأدلة التي تثبت أنها آمنة بالقدر الكافي بالنسبة لهم. لقد أصبح أطفالنا مشاركين غير مدركين في تجربة مستمرة لعقود من الزمن."

قد تكون وسائل التواصل الاجتماعي خطيرة خاصةً على الصحة النفسية للشباب. وقد تشمل الأضرار ما يلي:

- ⊙ **المقارنة الاجتماعية السلبية.**  
تؤدي وسائل التواصل الاجتماعي إلى تعرض الشباب إلى مستويات جديدة من الخوف تتمثل في الخوف من ضياع الفرص، والشعور بالخزي من شكل أجسادهم، وغير ذلك من المحتويات التي قد تجعلهم يشعرون بالسلبية تجاه أنفسهم.
- ⊙ **الابتعاد عن ممارسة الأنشطة الصحية.**  
يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تصرف انتباه الشباب عن التواصل الاجتماعي والمدرسة وممارسة الرياضة وغيرها من الأنشطة المهمة لصحتهم النفسية.
- ⊙ **اضطراب في النوم.**  
قد يؤثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في وقت قريب للغاية من وقت النوم، وهو عنصر أساسي مهم في الصحة النفسية.
- ⊙ **زيادة مشاعر التوتر واليأس.**  
تعرض وسائل التواصل الاجتماعي الشباب لأخبار وقصص ومحتويات أخرى مخيفة ومربكة قد تكون شديدة للغاية.
- ⊙ **التعرض لمحتوى خطير.**  
في بعض الأحيان، قد يواجه الشباب محتوى يشجع على إيذاء النفس أو ممارسة أنشطة خطيرة أخرى، بما يشمل المحتوى الجنسي غير السليم أو غير المناسب.
- ⊙ **المضايقات والتنمر عبر الإنترنت.**  
يمكن للشباب التواصل مع الأصدقاء والغرباء بطرق جديدة، مما يعرضهم أيضًا لخطر أكبر لتلقي رسائل تهديد أو رسائل مؤذية.

## ما الذي يمكنك فعله؟

### دعم تطوير المهارات

- ⊙ تحدث مع الأطفال عن استخدامهم لوسائل التواصل الاجتماعي وتعرف على المزيد من المعلومات عن تجاربهم معها. وقد يشمل ذلك موضوعات المحادثة مثل:
  - ما هي بعض الطرق التي تستخدم بها حاليًا وسائل التواصل الاجتماعي، وما هو شعورك باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟
  - هل هناك أشياء تتمنى أن تغيرها فيما يتعلق باستخدامك لوسائل التواصل الاجتماعي؟
  - هل رأيت أو واجهت أي شيء يسبب لك الشعور بالقلق على وسائل التواصل الاجتماعي؟
- ⊙ اعرف المزيد من المعلومات عن وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب:
  - تقدم Common Sense Media، وهي مؤسسة تعليمية حقوقية غير هادفة للربح، مجموعة متنوعة من المقالات والنصائح للآباء ومقدمي الرعاية: [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://commonsensemedia.org/articles/social-media).

• تقدم الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ورقة نصائح للآباء ومقدمي الرعاية: [bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips).

⊙ اعرف المزيد من المعلومات عن وسائل التواصل الاجتماعي وقم ببناء المهارات التي تدعم الصحة النفسية من خلال حضور دورات عبر الإنترنت مع طفلك. يقدم نظام المكتبات المدرسية (School Library System) في NYC محتوى عن الموضوعات حسب الصف الدراسي بالشراكة مع Common Sense Media على [nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home](https://nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home). يمكنك زيارة [commonsense.org/education/digital-citizenship](https://commonsense.org/education/digital-citizenship) والبحث عن عناوين الدروس التالية:

• "My Social Media Life" (حياتي على مواقع التواصل الاجتماعي) (استكشاف الأفكار والعواطف)

• "Social Media and How You Feel" (وسائل التواصل الاجتماعي وما تشعر به) (زيادة المشاعر الإيجابية)

• "What You Send" (ما تقوم بإرساله) (التصرف بتعاطف)

## تقليل التعرض للمحتوى الضار

⊙ فكّر في منح أطفالك في البداية هاتف قابل للطي لا تتوفر به إمكانية الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي. قم بتأخير توفير الهاتف الذكي حتى سن 14 عامًا على الأقل ثم إجراء إعادة التقييم بناءً على الأدلة الحالية للأضرار ونقاط قوة الطفل واحتياجاته.

⊙ شجّع جميع أفراد الأسرة على وضع الهواتف بعيدًا خلال أوقات معينة، مثل وقت العشاء أو أثناء الأنشطة العائلية أو قبل وقت النوم.

⊙ ابحث عن الأنشطة التي يمكن للجميع الاستمتاع بها والتي لا تتضمن استخدام الشاشات، مثل الألعاب أو الفنون والحرف اليدوية أو الرياضة أو حتى مجرد تخصيص أوقات للتحدث.

⊙ اطلب من جميع أفراد الأسرة تكريس الوقت لتخصيص الإعدادات على تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي بطرق تدعم الصحة النفسية لكل فرد من أفراد الأسرة، مثل:

• كيفية ضبط الموجز، بما يشمل كيفية استخدام بياناتهم والموضوعات التي لها الأولوية

• متى يتم عرض الإشعارات وما إذا كان يتم عرضها

• الحدود الزمنية للاستخدام ورسائل التذكير بأخذ فترات راحة

• حدود الخصوصية التي تجعل المستخدم يتحكم في ضبط الأشخاص الذين يمكنهم رؤية حسابه الشخصي والتفاعل معه

تعرف على المزيد من المعلومات عن كيفية القيام بذلك بالنسبة لتطبيقات مختلفة:

تيك توك:

الشباب: [tiktok.com/safety/youth-portal](https://tiktok.com/safety/youth-portal)

الآباء ومقدمو الرعاية:

[tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide](https://tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide)

سناپ شات:

الشباب: [bit.ly/safesnap](https://bit.ly/safesnap)

الآباء ومقدمو الرعاية:

[parents.snapchat.com](https://parents.snapchat.com)

إنستغرام وفيسبوك:

الشباب: [about.meta.com/actions/safety/audiences/youth](https://about.meta.com/actions/safety/audiences/youth)

الآباء ومقدمو الرعاية:

[familycenter.meta.com](https://familycenter.meta.com)

⊙ حدّد عادات وأهداف سليمة لوسائل التواصل الاجتماعي معًا كأُسرة واحدة. تقدم الخطة العائلية لوسائل التواصل التابعة للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال دليلًا محتملًا على: [bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan).

## جعل وسائل التواصل الاجتماعي أقل ضررًا

⊙ انضم إلى القوائم البريدية لمجموعات الدعم التي تركز على الصحة النفسية للشباب ووسائل التواصل الاجتماعي لإيجاد فرص للمشاركة، مثل Mental Health America (منظمة أمريكا للصحة النفسية) على [mhanational.org](https://mhanational.org)، وFairplay على [fairplayforkids.org](https://fairplayforkids.org)، وCommon Sense Media على [commonsense.org](https://commonsense.org).

⊙ شجّع الشباب على مشاركة أصواتهم والمشاركة في البرامج المجتمعية التي تمنحهم الفرص لدعم التغييرات التي يرغبون في رؤيتها. يمكن للشباب التواصل مع العمدة على [nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page](https://nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page) والبحث عن المسؤولين المنتخبين الآخرين على [usa.gov/elected-officials](https://usa.gov/elected-officials).

## موارد إضافية

### دعم تطوير المهارات

توصي المدارس العامة في NYC بمناهج مختلفة يمكن أن تساعد في بناء المهارات الأساسية: [bit.ly/schools-digital-citizenship](https://bit.ly/schools-digital-citizenship). وتشمل هذه المناهج ما يلي:

⊙ خطط الدروس لجميع الصفوف من Common Sense Media:

[commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum](https://commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum)

⊙ Be Internet Awesome، برنامج مقدم من شركة جوجل لتعليم الأطفال السلامة عبر الإنترنت:

[beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us)

⊙ منهج البدء باستكشاف المعارف: الرفاهية والسلامة الرقمية من شركة Blackbaud، وهي شركة داعمة للتعليم:

[everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety](https://everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety)

### الوصول إلى خدمات الدعم

يوفر 988 إمكانية الحصول على استشارات مجانية وسرية في أوقات الأزمات ودعم الصحة النفسية والدعم الخاص بتعاطي مواد الإدمان والإحالات إلى الرعاية. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 988 أو قم بالردشة عبر هذا الرابط [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). يتوفر المستشارون على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع من خلال مكالمات هاتفية بأكثر من 200 لغة.

يوفر برنامج **NYC Teenspace** حاليًا دعمًا مجانيًا للصحة النفسية عبر الإنترنت لأي شخص يتراوح عمره بين 13 و17 عامًا ويعيش في NYC. للتسجيل والاستفادة من الدورات التدريبية والنصائح عبر الإنترنت المصممة للمراهقين فقط أو الوصول إلى معالج لإجراء جلسات افتراضية مباشرة، تفضّل بزيارة [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc).

### تقليل التعرض للمحتوى الضار

كما ذكرنا سابقًا، راجع ورقة نصائح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ([bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)) والخطة العائلية لوسائل التواصل ([bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan)) للمساعدة في وضع حدود سليمة.

تقدم Common Sense Media أدلة لمنصات التواصل الاجتماعي المختلفة تشرح الأضرار المحتملة وكيفية تجنبها:

⊙ إنستغرام: [commonsensemedia.org/app-reviews/instagram](https://commonsensemedia.org/app-reviews/instagram)

⊙ سناب شات: [commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat](https://commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat)

⊙ تيك توك: [commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok](https://commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok)

### جعل وسائل التواصل الاجتماعي أقل ضررًا

تشارك مجموعات الدعم حاليًا في العديد من الجهود لجعل وسائل التواصل الاجتماعي أقل ضررًا للشباب، ويشمل ذلك ما يلي:

⊙ Kids Online Safety Act (قانون سلامة الأطفال على الإنترنت): [fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html](https://fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html)

⊙ Age Appropriate Design Code (مدونة قواعد التصميم المناسب للعمر): [5rightsfoundation.com/our-work/](https://5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html)

[design-of-service/age-appropriate-design-code.html](https://design-of-service/age-appropriate-design-code.html)

لمعرفة المزيد من المعلومات، تفضّل بزيارة [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) وابحث عن "social media and youth mental health" (وسائل التواصل الاجتماعي والصحة النفسية للشباب).