

# Media społecznościowe i zdrowie psychiczne młodzieży:

Przewodnik dla rodziców i opiekunów



Platformy mediów społecznościowych, takie jak Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube i X (wcześniej znany jako Twitter), stały się częścią codziennego życia. Korzystanie z mediów społecznościowych już od dzieciństwa może odgrywać znaczącą rolę w relacjach i doświadczeniach, które wpływają na wzrost, rozwój i zdrowie psychiczne.

## Skutki korzystania z mediów społecznościowych

W 2023 r. **chirurg generalny USA wydał ostrzeżenie**: „Prawie każdy nastolatek w Ameryce korzysta z mediów społecznościowych, a mimo to nie mamy wystarczających dowodów na to, aby stwierdzić, że są one dla nich wystarczająco bezpieczne. Nasze dzieci stały się nieświadomymi uczestnikami trwającego od dziesięcioleci eksperymentu”.

Media społecznościowe mogą być szczególnie niebezpieczne dla zdrowia psychicznego młodych ludzi. Szkody mogą obejmować:

- ⦿ **Negatywne porównania społeczne.** Media społecznościowe narażają młodzież na nowe poziomy strachu przed przegapieniem, zawstydzeniem ciała i innymi treściami, które mogą sprawić, że poczują się negatywnie o sobie.
- ⦿ **Odwroćenie uwagi od zdrowych aktywności.** Media społecznościowe mogą odwracać uwagę młodzieży od spotkań towarzyskich, szkoły, ćwiczeń i innych czynności ważnych dla ich zdrowia psychicznego.
- ⦿ **Zakłócanie snu.** Korzystanie z mediów społecznościowych zbyt blisko pory snu może zakłócać sen, który jest ważnym elementem zdrowia psychicznego.
- ⦿ **Większy stres i poczucie beznadziei.** Media społecznościowe narażają młodych ludzi na przerażające i mylące wiadomości, historie i inne treści, które mogą stać się przytłaczające.
- ⦿ **Narażenie na niebezpieczne treści.** Czasami młodzież może napotkać treści, które promują samookaleczenia lub inne niebezpieczne działania, w tym niezdrowe lub nieodpowiednie treści seksualne.
- ⦿ **Nękanie online i cyberprzemoc.** Młodzież może łączyć się z przyjaciółmi i nieznajomymi na nowe sposoby, co również naraża ich na większe ryzyko otrzymania groźnych lub szkodliwych wiadomości.

## Co możesz zrobić?

### Wspierać rozwój umiejętności

- ⦿ Porozmawiaj z dziećmi na temat korzystania z mediów społecznościowych i dowiedz się więcej o ich doświadczeniach z nimi. Może to obejmować tematy rozmów, takie jak:
  - W jaki sposób obecnie korzystasz z mediów społecznościowych i jak się w nich czujesz?
  - Czy są rzeczy, które chciał(a)być zmienić w korzystaniu z mediów społecznościowych?
  - Czy widziałeś(aś) lub doświadczyłeś(aś) w mediach społecznościowych czegoś, co Cię martwi?
- ⦿ Dowiedz się więcej o mediach społecznościowych i zdrowiu psychicznym młodzieży:
  - Common Sense Media, organizacja non-profit zajmująca się edukacją i rzecznictwem, oferuje różnorodne artykuły i wskazówki dla rodziców i opiekunów: [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://commonsensemedia.org/articles/social-media).

- Amerykańska Akademia Pediatrii oferuje arkusz wskazówek dla rodziców i opiekunów: [bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips).
- ⊙ Dowiedz się więcej o mediach społecznościowych i rozwijaj umiejętności wspierające zdrowie psychiczne, biorąc udział w kursach online z dzieckiem. System bibliotek szkolnych (School Library System) w NYC oferuje treści dotyczące tematów według stopnia we współpracy z organizacją Common Sense Media pod adresem [nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home](https://nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home). Odwiedź stronę [commonsense.org/education/digital-citizenship](https://commonsense.org/education/digital-citizenship) i wyszukaj następujące tytuły lekcji:
  - „**My Social Media Life**” (**Moje życie w mediach społecznościowych**) (nawigowanie myślami i emocjami)
  - „**Social Media and How You Feel**” (**Media społecznościowe a samopoczucie**) (zwiększanie pozytywnych uczuć)
  - „**What You Send**” (**Co wysyłasz**) (działanie z empatią)

## Ograniczyć narażenie na szkodliwe treści

- ⊙ Rozważ rozpoczęcie korzystania przez dzieci z telefonu z klapką, który nie ma dostępu do mediów społecznościowych. Opóźnij udostępnienie smartfona do co najmniej 14 roku życia, a następnie dokonaj ponownej oceny na podstawie aktualnych dowodów szkodliwości oraz mocnych stron i potrzeb dziecka.
- ⊙ Zachęcaj całą rodzinę do odkładania telefonów w określonych porach, takich jak pora kolacji, podczas zajęć rodzinnych lub przed snem.
- ⊙ Znajdź zajęcia, które wszyscy mogą lubić, a które nie obejmują ekranów, takie jak gry, sztuka i rzemiosło, sport, a nawet po prostu czas na rozmowę.
- ⊙ Niech cała rodzina poświęci czas na dostosowanie ustawień aplikacji mediów społecznościowych w sposób, który wspiera zdrowie psychiczne każdego członka rodziny, np:
  - sposób konfiguracji kanału, w tym sposób wykorzystania danych i priorytetyzacji tematów
  - kiedy i czy wyświetlane są powiadomienia
  - limity czasowe użytkowania i przypomnienia o przerwach
  - ograniczenia prywatności dotyczące tego, kto może widzieć konto danej osoby i wchodzić z nim w interakcje.

Dowiedz się więcej o tym, jak to zrobić dla różnych aplikacji:

Instagram i Facebook:

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

Rodzice i opiekunowie: [familycenter.meta.com](https://familycenter.meta.com)

Snapchat:

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

Rodzice i opiekunowie: [parents.snapchat.com](https://parents.snapchat.com)

TikTok:

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

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

- ⊙ Wspólnie z rodziną ustalacie zdrowe nawyki i cele związane z mediami społecznościowymi. Rodzinny plan medialny (Family Media Plan) Amerykańskiej Akademii Pediatrii oferuje potencjalny przewodnik: [bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan).

## Uczyń media społecznościowe mniej szkodliwymi

- ⊙ Dołącz do list mailingowych grup zajmujących się zdrowiem psychicznym młodzieży i mediami społecznościowymi, aby znaleźć możliwości zaangażowania się, takie jak Mental Health America ([mhanational.org](https://mhanational.org)), Fairplay ([fairplayforkids.org](https://fairplayforkids.org)) i Common Sense Media ([commonsense.org](https://commonsense.org)).

- ⦿ Zachęcaj młodych ludzi do dzielenia się swoimi głosami i angażowania się w programy społecznościowe, które dają im możliwość popierania zmian, jakie chcieliby widzieć. Młodzi ludzie mogą skontaktować się z burmistrzem na stronie [nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page](https://nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page) oraz wyszukać innych wybranych urzędników na stronie [usa.gov/elected-officials](https://usa.gov/elected-officials).

## Dalsze zasoby

### Wspieranie rozwoju umiejętności

System bibliotek szkolnych w NYC (NYC Public Schools) zaleca różne programy nauczania, które mogą pomóc w rozwijaniu kluczowych umiejętności: [bit.ly/schools-digital-citizenship](https://bit.ly/schools-digital-citizenship). Programy nauczania obejmują:

- ⦿ Plany lekcji dla wszystkich klas od Common Sense Media: [commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum](https://commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum)
- ⦿ Be Internet Awesome, program uczący dzieci bezpieczeństwa w Internecie od Google: [beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us)
- ⦿ Ignition: Cyfrowe dobre samopoczucie i bezpieczeństwo od Blackbaud, firmy wspierającej edukację: [everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety](https://everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety)

### Dostęp do usług wsparcia

**988** zapewnia połączenie z bezpłatnym, poufnym doradztwem kryzysowym, wsparciem w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych oraz skierowaniami do opieki. Zadzwoń lub wyślij SMS pod numer 988 lub skorzystaj z czatu na stronie [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Doradcy są dostępni 24/7 przez telefon w ponad 200 językach.

**NYC Teenspace** zapewnia obecnie bezpłatne wsparcie online w zakresie zdrowia psychicznego każdej osobie w wieku od 13 do 17 lat mieszkającej w Nowym Jorku. Aby zarejestrować się i uzyskać dostęp do kursów online i wskazówek zaprojektowanych specjalnie dla nastolatków lub zostać połączonym z terapeutą na wirtualne sesje na żywo, odwiedź stronę [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc).

### Ograniczenie narażenia na szkodliwe treści

Jak wspomniano wcześniej, zapoznaj się z arkuszem wskazówek Amerykańskiej Akademii Pediatrii ([bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)) i Rodzinny plan medialny ([bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan)), aby uzyskać pomoc przy ustalaniu zdrowych granic.

Common Sense Media oferuje przewodniki dla różnych platform mediów społecznościowych, które wyjaśniają możliwe szkody i sposoby ich uniknięcia:

- ⦿ Instagram: [commonsensemedia.org/app-reviews/instagram](https://commonsensemedia.org/app-reviews/instagram)
- ⦿ Snapchat: [commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat](https://commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat)
- ⦿ TikTok: [commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok](https://commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok)

### Uczynienie mediów społecznościowych mniej szkodliwymi

Grupy rzeczników są obecnie zaangażowane w kilka działań mających na celu uczynienie mediów społecznościowych mniej szkodliwymi dla młodych ludzi, w tym

- ⦿ The Kids Online Safety Act (Ustawa o bezpieczeństwie dzieci w Internecie): [fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html](https://fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html)
- ⦿ The Age Appropriate Design Code (Kodeks projektowania odpowiedni do wieku): [5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html](https://5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html)

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wyszukaj „**social media and youth mental health**” (media społecznościowe i zdrowie psychiczne młodzieży).