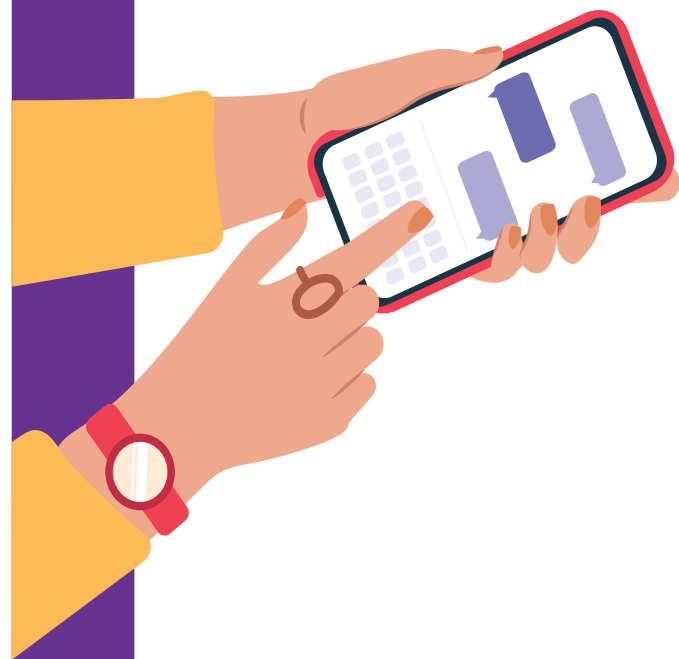
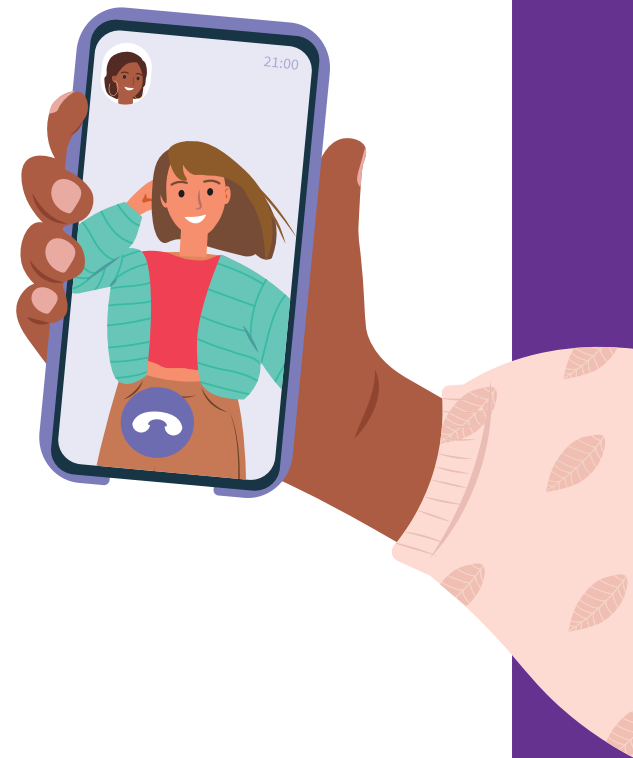


# סאָושעל מידיע און גייסטישע געזונטהייט צווישן יונגווארג:

אן אנווייזונג ביכל פאר עלטערן  
און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער



סאָושעל מידיע פלאטפארמעס, ווי Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, Youtube, און X (וואס פלעגט הייסן Twitter), זענען געווארן טייל פון די טאג-טעגליכע לעבן. סאָושעל מידיע באנוץ אנגעהויבן פון די קינדער יארן קען שפילן א באדייטנדע ראלע אין די קשרים און ערפארונגען וואס באאיינפלוסן וואוקס, אנטוויקלונג און גייסטישע געזונטהייט.

## ווירקונגען פון סאָושעל מידיע באנוץ

אין 2023 האט דער פאראייניגטע שטאטן סוירדזשען דזשענעראל געווארנט: "כמעט יעדער צענערלינג אין אמעריקע נוצט סאָושעל מידיע, אבער מיר האבן נישט גענוג באווייזן צו אנקומען צו די מסקנה אז עס איז גענוג זיכער פאר זיי. אונזערע קינדער זענען געווארן אנטוויילעמער אין אן עקספערימענט פון צענדליגע יארן לאנג אן זייער וויסן." סאָושעל מידיע קען זיין באזונדערס געפארפול פאר די גייסטישע געזונטהייט פון יונגע מענטשן. שאדן קען אריינרעכענען:

- ⊙ **זיך פארגלייכן צו אנדערע אויף א נעגאטיווע וועג.** סאָושעל מידיע שטעלט אויס יונגווארג צו נייע שטאפלען פון מורא האבן פון זיין אויסגעלאזט, פילן שלעכט מיט די וועג ווי זיי זעהען אויס און אנדערע אינהאלט וואס קען זיי גיבן נעגאטיווע געפילן איבער זיך.
- ⊙ **ווערן אוועקגעצויגן פון געזונטע אקטיוויטעטן.** סאָושעל מידיע קען אוועקציהען יונגווארג פון מאכן פריינט, שולע, איבונגען און אנדערע אקטיוויטעטן וואס זענען וויכטיג פאר זייער גייסטישע געזונטהייט.
- ⊙ **מער אנגעצויגנקייט און האפנונגסלאזיגקייט.** סאָושעל מידיע שטעלט אויס יונגע מענטשן צו דערשרעקנדע און צומישנדע נייעס, געשיכטעס און אנדערע אינהאלט וואס קענען ווערן צופיל צו פארנעמען.
- ⊙ **געשטערטע שלאף.** נוצן סאָושעל מידיע צו נאענט צום שלאפן קען שטערן פון שלאפן – א וויכטיגע יסודות'דיגע זאך פאר די גייסטישע געזונטהייט.
- ⊙ **ווערן אויסגעשטעלט צו געפארפולע אינהאלט.** צומאל קענען יונגווארג זיך אנשטויסן אין אינהאלט וואס שטופן זיי צו זיך צו אליין ווי טוהן אדער אנדערע געפארפולע אקטיוויטעטן, אריינרעכענענדיג נישט געזונטע אדער נישט פאסיגע געשלעכטליכע אינהאלט.
- ⊙ **טשעפערייען אויף די אינטערנעט.** יונגווארג קענען זיך פארבינדן מיט פריינט און פרעמדע אין נייע וועגן, און דאס שטעלט זיי אויך אין גרעסערע סכנה פון באקומען דראענדע אדער שעדליכע מעסעדזשעס.

## וואס קענט איר טוהן?

### שטיצט אנטוויקלונג פון סקילס

- ⊙ רעדט מיט קינדער איבער זייער סאָושעל מידיע באנוץ און לערנט מער איבער זייערע ערפארונגען דערמיט. דאס קען אריינרעכענען טעמעס צו איבערשמעסן ווי:
  - וואס זענען געוויסע וועגן וויאזוי איר באנוצט זיך מיט סאָושעל מידיע יעצט, און וויאזוי מאכט אייער סאָושעל מידיע באנוץ אייך פילן?
  - צי זענען דא זאכן וואס איר וואונטשט זיך אז איר וואלט געקענט טוישן איבער אייער סאָושעל מידיע באנוץ?
  - האט איר געזעהן אדער איז עפעס געשעהן אויף סאָושעל מידיע וואס באזארגט אייך?
- ⊙ לערנט מער איבער סאָושעל מידיע און גייסטישע געזונטהייט צווישן יונגווארג:
  - Common Sense Media, א וואוילטעטיגע אויפקלערונג און שתדלנות ארגאניזאציע, אפפערט א ברייטע רייע פון ארטיקלען און עצות פאר עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער: [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://commonsensemedia.org/articles/social-media).

• די American Academy of Pediatrics אפפערט א בלאט מיט עצות פאר עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער: [bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips).

⊙ לערנט מער איבער סאָושעל מידיע און בויט אויף די סקילס וואס שטיצן גייסטישע געזונטהייט דורכן נעמען אנליין קלאסן מיט אייער קינד. NYC's סקול לייברערי סיסטעם אפפערט אינהאלט אויף נושאים לויט די קלאס אין א שותפות מיט Common Sense Media אויף [nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home](https://nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home). באזוכט [commonsense.org/education/digital-citizenship](https://commonsense.org/education/digital-citizenship) און זוכט פאר די פאלגנדע לעקציע נעמען:

• "My Social Media Life" (מיין סאָושעל מידיע לעבן) (זיך באגיין מיט געדאנקען און געפיהלן)

• "Social Media and How You Feel" (סאָושעל מידיע און וויאזוי איר פילט) (פארמערן פאזיטיווע געפיהלן)

• "What You Send" (וואס איר שיקט ארויס) (זיך אויפפירן מיט מיטגעפיהלן)

## רעדוצירט דאס זיין אויסגעשטעלט צו געפארפולע אינהאלט

⊙ נעמט אין באטראכט צו קודם גיבן פאר קינדער א 'פליפ פאון' וואס האט נישט קיין צוטריט צו סאָושעל מידיע. שטופט אפ דאס גיבן א סמארטפאון פאר קינדער ביז צום ווייניגסטנס די 14 יאר אלט, און דערנאך טראכט דאס נאכאמאל איבער לויט די לעצטע פארשונג איבער די שאדנס וואס עס קען האבן און לויט דעם קינד'ס שטארקייטן און געברויכן.

⊙ מוטיגט די גאנצע פאמיליע צו אוועקלייגן די טעלעפאנען דורכאויס געוויסע צייטן, צום ביישפיל ביים עסן נאכטמאל, דורכאויס פאמיליע אקטיוויטעטן אדער בעפארן גיין שלאפן.

⊙ טרעפט אקטיוויטעטן וואס פארמישן נישט קיין סקרינס פון וואס יעדער איינער קען הנאה האבן, ווי צום ביישפיל שפילערייען, ארטס ענד קרעפטס, ספארטס אדער אפילו סתם באשטימען צייט צו שמועסן.

⊙ ברענגט די גאנצע פאמיליע צו אוועקגעבן צייט צו צופאסן די אפציעס אויף זייערע סאָושעל מידיע עפס אויף אן אופן וואס שטיצט די גייסטישע געזונטהייט פון יעדע פאמיליע מיטגליד באזונדער, ווי צום ביישפיל:

• וויאזוי די אינהאלט וואס ווערט געוויזן איז אנגעשטעלט, אריינרעכענענדיג וויאזוי עס נוצט דעם באנוצער'ס אינפארמאציע און וועלכע טעמעס עס ווייזט מער

• ווען און אויב עס שיקט נאָוטיפיקעישענס

• צייט באגרעניצונגען אויף די באנוץ און דערמאנונגען צו נעמען א פויזע

• פריוואטקייט באגרעניצונגען אויף ווער עס קען זעהן אינהאלט און קאמענטירן א.א.וו. אויף א מענטשן'ס אקאונט

לערנט מער איבער וויאזוי דאס צו טוהן פאר פארשידענע עפס:

TikTok	Snapchat	Instagram און Facebook
קינדער: <a href="https://tiktok.com/safety/youth-portal">tiktok.com/safety/youth-portal</a> עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער: <a href="https://tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide">tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide</a>	קינדער: <a href="https://bit.ly/safesnap">bit.ly/safesnap</a> עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער: <a href="https://parents.snapchat.com">parents.snapchat.com</a>	קינדער: <a href="https://about.meta.com/actions/safety/audiences/youth">about.meta.com/actions/safety/audiences/youth</a> עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער: <a href="https://familycenter.meta.com">familycenter.meta.com</a>

⊙ שטעלט אוועק געזונטע סאָושעל מידיע געוואוינהייטן און ציהלן צוזאמען אלס א פאמיליע. די American Academy of Pediatrics'ס פאמיליע מידיע פלאן (Family Media Plan) אפפערט רעקאמענדאציעס וואס קענען גענוצט ווערן: [bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan).

## מאכט סאָושעל מידיע ווייניגער שעדליך

⊙ שרייבט זיך איין צו באקומען פאסט אדער אימעילס קאנצענטרירט אויף גייסטישע געזונטהייט און סאָושעל מידיע צווישן יונגווארג צו טרעפן געלעגנהייטן צו נעמען א חלק, ווי Mental Health America ([mhanational.org](https://mhanational.org)), Fairplay ([fairplayforkids.org](https://fairplayforkids.org)) און Common Sense Media ([commonsense.org](https://commonsense.org)).

⊙ מוטיגט יונגע מענטשן צו מיטטיילן זייערע שטימעס און זיך צו אנשליסן אין קאמיוניטי-באזירטע פראגראמען וואס גיבן זיי געלעגנהייטן צו שתדל'ן פאר טוישן וואס זיי וואלטן געוואלט זעהן. יונגע מענטשן קענען זיך פארבינדן מיט דעם מעיאר אויף [nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page](https://nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page) און אויפזוכן זייערע אנדערע ערוויילטע בעאמטע אויף [usa.gov/elected-officials](https://usa.gov/elected-officials).

## אנדערע מאטעריאלן און הילפס-מיטלען

### שטיצן אנטוויקלונג פון סקילס

NYC פובליק סקולס רעקאמענדירט פארשידענע לערנען מאטעריאלן וואס קענען העלפן אויפבויען קריטישע סקילס: [bit.ly/schools-digital-citizenship](https://bit.ly/schools-digital-citizenship). לערנען מאטעריאלן רעכענען אריין:

- ⊙ לעקציע פלענער פאר אלע קלאסן פון Common Sense Media: [commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum](https://commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum)
- ⊙ Be Internet Awesome (זייט קלוג אויפן אינטערנעט), א פראגראם צו אויסלערנען קינדער זיכערהייט אויף די אינטערנעט דורך Google: [beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us)
- ⊙ Ignition: דיגיטאלע וואוילייזן און זיכערהייט פון Blackbaud, אן עדזשוקעישען שטיצע פירמע: [everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety](https://everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety)

### צוקומען צו שטיצע סערוויסעס

**988** שטעלט צו פארבינדונג צו אומזיסטע, געהיימע קריזיס קאונסעלינג, גייסטישע געזונטהייט און דראג באנוץ שטיצע און צו געשיקט ווערן פאר ווייטערע קעיר. רופט אדער טעקסט 988 אדער שיקט א מעסעדזש אויף [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). קאונסעלארס זענען אוועילעבעל 24/7 אויפן טעלעפאן אין מער פון 200 שפראכן.

**NYC Teenspace** (NYC צענערלינגען ספערע) שטעלט יעצט צו אומזיסטע אנליין גייסטישע געזונטהייט שטיצע פאר סיי וועלכער מענטש צווישן 13 און 17 וואס וואוינט אין NYC. זיך צו רעגריסטירן און באקומען צוטריט צו אנליין קלאסן און עצות אויסגעשטעלט ספעציעל פאר צענערלינגען, אדער צו צוזאמגעפארט ווערן מיט א טעראפיסט פאר לעבעדיגע אפוינטמענטס פונדערווייטנס, באזוכט [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc).

### רעדוצירן דאס זיין אויסגעשטעלט צו געפארפולע אינהאלט

ווי דערמאנט בעפאר, זעהט די American Academy of Pediatrics'ס עצות בלאט ([bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)) און פאמיליע מידיע פלאן ([bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan)) פאר הילף מיטן אוועקשטעלן געזונטע גרעניצן. Common Sense Media אפפערט אנווייזונגען פאר פארשידענע סאָושעל מידיע פלאטפארמעס וואס ערקלערן די מעגליכע שאדנס און וויאזוי זיי צו פארמיידן:

- ⊙ 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)

### מאכן סאָושעל מידיע ווייניגער שעדליך

שתדלנות גרופעס זענען יעצט פארנומען מיט עטליכע באמיוונגען צו מאכן סאָושעל מידיע ווייניגער שעדליך פאר יונגע מענטשן, אריינרעכענענדיג:

- ⊙ Kids Online Safety Act (דער 'קינדער אנליין זיכערהייט געזעץ'): [fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html](https://fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html)
- ⊙ Age Appropriate Design Code (די 'ארגאנג-פאסיגע דעזיין רעגולאציעס'): [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)

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) און זוכט פאר "social media and youth mental health" (סאָושעל מידיע און גייסטישע געזונטהייט צווישן יונגווארג).