

Rezo Sosyal ak Sante Mantal Jèn Moun yo:

Yon gid pou Òganizasyon
k ap Sèvi Jèn Moun yo



Itilizasyon platfòm rezo sosyal tankou Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube ak X (ki te rele Twitter oparavan) vin fè pati lavi nou chak jou pandan dis (10) dènye ane yo. Menm si pifò platfòm rezo sosyal yo nan peyi Etazini egzije pou itilizatè yo gen pou pi piti 13 lane, apeprè 40% nan timoun ki gen ant 8 ak 12 lane itilize rezo sosyal yo. Itilizasyon sosyal yo depi nan timoun kapab jwe yon gwo wòl nan relasyon ak eksperyans ki fè enpak sou kwasans, devlopman ak sante mantal yo timoun yo ak adolesan yo. Chèchè yo, paran yo ak moun k ap bay swen yo, jèn moun yo, espesyalis swen sante yo, ak lòt moun yo pa sispann gen kè kase sou enpak rezo sosyal yo fè sou sante mantal jèn moun yo.

Efè Itilizasyon Rezo Sosyal yo

Nan lane 2023, Chirijyen Jeneral Etazini an te pibliye yon **Alèt** sou rezo sosyal ak sante mantal jèn moun yo, ki di: "Prèske chak adolesan nan peyi Etazini itilize rezo sosyal yo, men nou toujou pa genyen ase prèv ki montre li san danje pou yo. San timoun nou yo pa konnen, yo ap patisipe nan yon eksperyans alontèm."¹

Rezo sosyal yo ka sitou danjere pou sante mantal jèn moun yo. **Yon etid** montre deplwaman Facebook sou diferan kanpis inivèsite te asosye avèk yon ogmantasyon depresyon epi li te menm lakoz moun al entènè lopital pou twoub mantal.² Pi lwen, yon **esè kontwòl ki fèt owaza** montre lè jèn moun yo te sispann itilize rezo sosyal yo pandan kat (4) semèn, sante mantal yo te amelyore.³

Alèt Chirijyen Jeneral la bay plizyè fason rezo sosyal yo kapab nui sante mantal jèn moun yo:

- ⦿ **Konparezon sosyal negatif.** Rezo sosyal yo fè jèn moun yo gen laperèz kòm kwa yo rate yon bagay, yo wont kò yo epi yo mete yo an kontak ak lòt kontni ki kapab fè yo gen yon imaj ki negatif pou tèt yo.
- ⦿ **Sispann fè aktivite ki bon pou lasante.** Rezo sosyal yo kapab anpeche jèn moun yo pase tan avèk zanmi, yo kapab anpeche yo konsantre sou lekòl, fè egzèsis ak lòt aktivite ki enpòtan pou sante mantal yo.
- ⦿ **Pwoblèm somèy.** Lè ou itilize rezo sosyal yo anvan w al kouche, sa kapab rann somèy la, ki se yon bagay ki enpòtan anpil pou sante mantal ou, pi difisil.
- ⦿ **Plis estrès ak dezespwa.** Rezo sosyal yo montre jèn moun yo nouvel oswa istwa ki efreyan epi ki bay konfizyon, ak lòt kontni ki kapab twò difisil pou yo jere.
- ⦿ **Kontak ak kontni ki danjere.** Gendelè jèn moun yo kapab tonbe sou kontni ki ankouraje moun fè tèt yo mal oswa lòt aktivite ki danjere, tankou kontni seksyèl ki nuizib oswa ki pa apwopriye.
- ⦿ **Tizonnay ak entimidasyon sou entènèt.** Jounen jodi a, jèn moun yo kapab pale avèk zanmi yo fasil e menm avèk moun yo pa konnen, men tou sa fè yo gen plis risk pou yo resevwa mesaj ki menasan oswa ki danjere.

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

Kisa Ou Kapab Fè?

Ankouraje Devlopman Konpetans

- ⊙ Entegre nan pwogram ak sèvis ou yo okazyon pou pale sou itilizasyon rezo sosyal yo ak sante mantal jèn moun yo. Men kèk kesyon pou lanse konvèsasyon an:
 - Kijan ou santi w lè ou itilize rezo sosyal yo?
 - Èske gen bagay ou ta vle chanje nan fason ou itilize rezo sosyal yo?
 - Èske ou te wè yon bagay sou rezo sosyal yo ki enkyete ou?
- ⊙ Entegre nan pwogram ou yo enfòmasyon ak aktivite ki pou ede jèn moun yo devlope konpetans pou yo ka itilize rezo sosyal yo byen. Sistèm Bibliyotèk Lekòl (School Library System) Vil New York la pwopoze kontni sou sijè yo selon klas la nan patenarya avèk Common Sense Media, ki se yon òganizasyon edikasyon ak defans enterè san bi likratif, nan lyen sa a nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home. Ale nan lyen sa a commonsense.org/education/digital-citizenship epi chèche tit leson sa yo:
 - **"My Social Media Life" (Lavi Mwen sou Rezo Sosyal)** (fason pou navige nan panse ak emosyon yo)
 - **"Social Media and How You Feel" (Rezo Sosyal ak Fason Ou Santi Ou)** (fason pou ogmante santiman pozitif yo)
 - **"What You Send" (Mesaj Ou Voye Yo)** (fason pou aji avèk konpasyon)
- ⊙ Fè paran yo ak moun k ap bay swen yo patisipe nan konvèsasyon k ap fèt sou itilizasyon rezo sosyal yo ak sante mantal jèn moun yo, epi ba yo resous pou yo devlope pwòp konpetans pa yo nan zafè rezo sosyal.
 - Common Sense Media pwopoze yon seri atik ak konsèy pou paran yo ak moun k ap bay swen yo: commonsensemedia.org/articles/social-media.
 - Akademi Pedyatri Ameriken pwopoze yon fèy ki gen konsèy pou paran yo ak moun k ap bay swen yo: bit.ly/researchbasedtips.

Redui Kontak ak Kontni ki Danjere

- ⊙ Kreve opòtinite pou jèn moun yo antre an kontak youn avèk lòt epi patisipe nan aktivite ki amizan san yo pa itilize rezo sosyal yo. Men sa ou kapab fè:
 - Etabli nòm kominotè ki di telefòn yo ta dwe ranje yon kote pandan kèk aktivite oswa kèk moman yon fason pou tout moun kapab konsante yo epi prete atansyon ak sa k ap pase ozalantou yo
 - Kreve kèk zòn kote "moun pa dwe itilize teknoloji" yon fason pou jèn moun yo ka patisipe nan jwèt ak aktivite tradisyonèl yo ansanm epi kreve lyen avèk zanmi yo ak granmoun yo
- ⊙ Asire w pase tan avèk jèn moun yo pou w pale avèk yo epi ede yo adapte paramèt aplikasyon rezo sosyal yo a avèk objektif pèsonèl yo. Platfòm rezo sosyal yo pa sispann pwopoze opsyon pou pèsonalizasyon. Anpil nan opsyon sa yo pèmèt jèn moun yo fè yon pi bon eksperyans, men platfòm yo pa ankouraje itilizatè yo fè chanjman sa yo. Ou kapab enfòme paran yo, moun k ap bay swen yo ak jèn moun yo sou opsyon sa yo pou diferan aplikasyon:

Instagram ak Facebook:

Jèn moun yo:

about.meta.com/actions/safety/audiences/youth

Paran yo ak moun k ap bay swen yo:

familycenter.meta.com

Snapchat:

Jèn moun yo:

bit.ly/safesnap

Paran yo ak moun k ap bay swen yo:

parents.snapchat.com

TikTok:

Jèn moun yo: tiktok.com/safety/youth-portal

Paran yo ak moun k ap bay swen yo:

tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

Ou kapab ede jèn moun yo chwazi paramèt ki koresponn ak objektif yo tankou:

- Jan fil aktyalite yo a konfigire, tankou jan li entegre done yo ak ki sijè li bay priyorite
 - Kilè epi si yo montre itilizatè yo notifikasyon ki ankouraje yo patisipe nan platfòm nan
 - Limit tan pou itilize yo ak rapèl pou pran poz
 - Limit konfidansyalite ki konsène moun ki kapab wè kont yon moun epi entèyaji avèk li
- ⊙ Ankouraje paran yo ak moun k ap bay swen pou yo tann lè timoun nan gen omwen 14 lane anvan yo ba li yon esmatfòn. Apresa, fè yon lòt evalyasyon sou baz prèv aktyèl ki montre move efè li fè sou li epi pwèn fò ak bezwen timoun nan. Sèvo timoun yo kontinye devlope pandan yo timoun, epi nou poko vrèman konnen nan ki bon laj yo kapab itilize esmatfòn ak platfòm rezo sosyal yo. Si timoun yo kòmanse deplase poukont yo nan Vil New York anvan yo gen 14 lane, ankouraje paran yo ak moun k ap bay swen yo ba yo yon telefòn ki pa kapab monte sou rezo sosyal (tankou yon telefòn pliyen). Akademi Pedyatri Ameriken pwopoze yon resous nan lyen sa a bit.ly/first-phone-child pou ankouraje paran yo ak moun k ap bay swen yo pran desizyon sou kilè pou yo bay timoun yo premye telefòn yo.
- ⊙ Kolabore avèk jèn moun yo, paran yo, moun k ap bay swen yo, epi pèsònèl pwogram nan pou nou ka kreye bonjan abitud sou rezo sosyal ki adapte avèk objektif tout moun. Plan Medya Fanmi (Family Media Plan) Akademi Pedyatri Ameriken an pwopoze yon gid potansyèl: bit.ly/AAP-media-plan.
- ⊙ Men sou ki pwèn nou ka mete nou dakò pou nou devlope bon abitud:
- Mete telefòn yo sou silans oswa ranje yo yon kote pandan konvèsasyon yo, aktivite yo oswa lòt moman kote yo an kontak avèk lòt moun
 - Pale san rezèv sou fason pou yo respekte limit nan zafè itilizasyon rezo sosyal yo epi konsantre yo sou lòt aktivite ki pi amizan
 - Mete aksan sou jan li enpòtan pou yo itilize aparèy yo mwens anvan yo al kouche epi pran bon abitud somèy pou yon pi bon sante jeneral

Rann Rezo Sosyal yo Mwens Danjere

- ⊙ Enskri sou lis adrès pou gwoup defans enterè ki konsantre sou sante mantal jèn moun ak rezo sosyal yo pou w jwenn okazyon pou w patisipe, tankou Mental Health America (mhanational.org), Fairplay (fairplayforkids.org) ak Common Sense Media (commonsense.org).
- ⊙ Ankouraje jèn moun yo ak fanmi yo òganize epi pataje opinyon yo avèk responsab politik yo. Ou kapab òganize reyinyon avèk responsab politik lokal yo, responsab politik Eta oswa federal yo, oswa òganize asanble piblik oswa chita pale kote jèn moun yo kapab pale sou fason rezo sosyal yo ap fè enpak sou yo epi ki pwoteksyon yo ta renmen jwenn. Kòm sous enspirasyon, Vil New York pibliye yon Apèl pou Aksyon pou konpayi rezo sosyal yo, ki bay kèk ide refòm ki posib, nan Paj 6 Kad Aksyon li an: bit.ly/nycmediahealthframework. Pou jèn moun yo fè aksyon dirèk, yo kapab kontakte Majistra a nan nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page epi chèche lòt reprezantan yo eli yo nan usa.gov/elected-officials.

Lòt Resous yo

Fason pou Ankouraje Devlopman Konpetans

Lekòl Piblik Vil New York (NYC Public Schools) yo rekòmande diferan pwogram ki kapab ede devlope konpetans esansyèl yo: bit.ly/schools-digital-citizenship. Pwogram yo gen ladan yo:

- ⦿ Plan kou Common Sense Media yo pou tout klas:
commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- ⦿ Be Internet Awesome, ki se yon pwogram Google pou anseye timoun yo sekirite sou entènèt:
beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- ⦿ Switch: Byennèt ak Sekirite Nimerik Blackbaud, ki se yon konpayi k ap bay sipò nan zafè edikasyon:
everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

Fason pou Jwenn Sèvis Sipò yo

988 pèmèt moun jwenn konsèy gratis, an sekre lè gen kriz, sipò nan zafè sante mantal ak konsomasyon sibstans ak referans pou laswenyay. Rele oswa voye mesaj tèks nan 988 oswa tchat nan lyen sa a nyc.gov/988. Konseye yo disponib 24 sou 24, 7 jou sou 7 nan telefòn. Yo pale plis pase 200 lang.

NYC Teenspace bay nenpòt moun ki gen ant 13 ak 17 lane ki abite nan Vil New York sipò gratis sou entènèt nan zafè sante mantal. Pou w enskri epi resevwa aksè nan kou ak konsèy anliy ki fèt sèlman pou adolesan yo oswa pou yo mete ou avèk yon terapeyèt pou seyans vityèl an dirèk yo, ale sou talkspace.com/nyc.

Fason pou Redui Kontak ak Kontni ki Danjere

Jan yo mansyone pi wo a, gade nan fèy konsèy Akademi Pedyatri Ameriken an (bit.ly/researchbasedtips) ak Plan Medya Fanmi an (bit.ly/AAP-media-plan) pou w jwenn èd pou ka fikse bon limit.

Common Sense Media pwopozè gid pou diferan platfòm rezo sosyal ki eksplike danje ki ka genyen yo ak fason pou evite yo:

- ⦿ Instagram: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- ⦿ Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- ⦿ TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

Fason pou Rann Rezo Sosyal yo Mwens Danjere

Gwoup defans enterè yo angaje yo kounye a nan plizyè mouvman pou rann rezo sosyal yo mwens danjere pou jèn moun yo, tankou:

- ⦿ The Kids Online Safety Act (Lwa sou Sekirite Timoun yo sou Entènèt):
fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- ⦿ The Age Appropriate Design Code (Kòd Konsepsyon ki Adapte ak Laj):
5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou nyc.gov/health epi chèche "**social media and youth mental health**" (rezo sosyal ak sante mantal jèn moun yo).