

סאָושעל מידיע און גייסטישע געזונטהייט צווישן יונגווארג:

אן אנווייזונג ביכל פאר ארגאניזאציעס
וואס שטעלן צו סערוויסעס פאר יונגווארג



NYC
Health

די באנוץ מיט סאָושעל מידיע פלאטפארמעס (ווי Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, Youtube און X [וואס פלעגט הייסן Twitter]), זענען געווארן טייל פון די טאג-טעגליכע לעבן אין לויף פון די פארגאנגענע צען יאר. כאטש די 13 איז געווענטליך די פארלאנגטע מינימאלע עלטער וואס ווערט גענוצט דורך סאָושעל מידיע פלאטפארמעס אין די פאראייניגטע שטאטן, נוצן למעשה נאענט צו 40% פון קינדער צווישן 8 און 12 יאר סאָושעל מידיע. סאָושעל מידיע באנוץ אנגעהויבן דורכאויס די קינדער יארן קען שפילן א באדייטנדע ראלע אין די קשרים און ערפארונגען וואס באאיינפלוסן וואוקס, אנטוויקלונג און גייסטישע געזונטהייט פון קינדער און צענערלינגען. עס זענען דא וואקסנדע זארגן צווישן פארשער, עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער, יונגע מענטשן, העלט קעיר עקספערטן און אנדערע איבער די השפעה וואס סאָושעל מידיע האט אויף די גייסטישע געזונטהייט פון יונגווארג.

ווירקונגען פון סאָושעל מידיע באנוץ

אין 2023 האט דער פאראייניגטע שטאטן סוירדזשען דזשענעראל ארויסגעגעבן א **ווארענונג** איבער סאָושעל מידיע און גייסטישע געזונטהייט צווישן יונגווארג, שרייבנדיג: "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 אנטוויקלטער אין אן עקספערערימענט פון צענדליגע יארן לאנג אן זייער וויסן."¹

סאָושעל מידיע קען זיין באזונדערס געפארפול פאר די גייסטישע געזונטהייט פון יונגע מענטשן. **אין שטודיע** האט געפונען אז די פארשפרייטונג פון Facebook אויף פארשידענע קאלעדזש קאמפוסעס האט געהאט א קשר מיט פארמערטע דעפרעסיע און אפילו גייסטישע געזונטהייט האספיטאליזאציעס.² ווייטער, האט א **פראבע מיט ראנדאמאל-איינגעטיילטע גרופעס** געפונען אז ווען יונגע ערוואקסענע האבן אויפגעהערט נוצן סאָושעל מידיע פאר פיר וואכן האט זייער גייסטישע געזונטהייט זיך פארבעסערט.³

דער סוירדזשען דזשענעראל'ס ווארענונג רעכנט אויס עטליכע וועגן וויאזוי סאָושעל מידיע קען שעדיגן די גייסטישע געזונטהייט פון יונגווארג:

- ⊙ **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.
- ⊙ **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.
- ⊙ **מער אנגעצויגנקייט און האפנונגסלאזיקייט.** סאָושעל מידיע שטעלט אויס יונגע מענטשן צו דערשרעקנדע און צומישנדע נייעס, געשיכטעס און אנדערע אינהאלט וואס קענען ווערן צופיל צו פארנעמען.
- ⊙ **טשעפערען 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.
- ⊙ **ווערן אויסגעשטעלט צו געפארפולע אינהאלט.** צומאל קענען יונגווארג זיך אנשטויסן אין אינהאלט וואס שטופן זיי צו זיך צו אליין וויי טוהן אדער אנדערע געפארפולע אקטיוויטעטן, אריינרעכענענדיג נישט געזונטע אדער נישט פאסיגע געשלעכטליכע אינהאלט.

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

וואס קענט איר טוהן?

שטיצט אנטוויקלונג פון סקילס

- ⊙ לייגט אריין געלעגנהייטן צו איבערשמועסן סאָושעל מידיע באנוץ און גייסטישע געזונטהייט פון יונגווארג אין אייערע פראגראמען און סערוויסעס. דאס קען אריינרעכענען נקודות וואס קענען עפענען א שמועס ווי:
 - 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?
- ⊙ רעכנט אריין אינפארמאציע און אקטיוויטעטן צו העלפן יונגע מענטשן אויפבויען די סקילס פאר געזונטע סאָושעל מידיע באנוץ אין אייערע פראגראמען. NYC'S סקול לייברערי סיסטעם אפפערט אינהאלט אויף נושאים לויט די קלאס אין א שותפות מיט Common Sense Media, א וואוילטעטיגע אויפקלערונג און שתדלנות ארגאניזאציע, אויף nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home. באזוכט commonsense.org/education/ אויף [digital-citizenship](http://digital-citizenship.com) 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)
- ⊙ ברענגט אריין עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער אין שמועסן ארום סאָושעל מידיע באנוץ און גייסטישע געזונטהייט פון יונגווארג, און גיבט זיי הילפס-מיטלען און מאטעריאלן פאר זיי צו אויפבויען זייערע אייגענע סאָושעל מידיע סקילס.
 - Common Sense Media אפפערט א ברייטע רייע פון ארטיקלען און עצות פאר עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער: 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.

רעדוצירט דאס זיין אויסגעשטעלט צו געפארפולע אינהאלט

- ⊙ בויט אריין געלעגנהייטן פאר יונגווארג זיך צו פארבינדן איינער מיטן אנדערן און זיך צו באנעמען מיט סיפוק'דיגע אקטיוויטעטן בשעת'ן נעמען א פויזע פון סאָושעל מידיע. דאס קען אריינרעכענען:
 - איינפירן צווישן די קאמיוניטי אז טעלעפאנען זאלן אוועקגעלייגט ווערן דורכאויס געוויסע אקטיוויטעטן אדער צייטן כדי יעדער זאל קענען דארט זיין
 - באשטימען געוויסע פלעצער אלס "טעכנאלאגיע-פרייע זאנעס" וואס ערלויבן יונגע מענטשן צו שפילן מיט שפילערייען און טוהן אקטיוויטעטן וואס זענען נישט אויף די אינטערנעט און צו גיבן טשאנסן צו בויען קשרים מיט אנדערע יונגע מענטשן און ערוואקסענע
- ⊙ לייגט אוועק צייט זיך צו אומקוקן אויף יונגווארג און זיי העלפן אנשטעלן זייערע סאָושעל מידיע עפ אפציעס צו שטימען מיט זייערע פערזענליכע ציהלן. סאָושעל מידיע פלאטפארמעס אפפערן מער און מער צופאסונג אפציעס, פילע פון וועלכע מאכן זיי פאר א זיכערערע און געזונטערע ערפארונג פאר יונגע מענטשן, אבער די פלאטפארמעס מוטיגן נישט די באניצער צו מאכן די טוישן. איר קענט אויפקלערן עלטערן, מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער און יונגווארג אליין איבער די אפציעס פאר פארשידענע עפס:

TikTok:

קינדער: tiktok.com/safety/youth-portal

עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער:

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

Snapchat:

קינדער: bit.ly/safesnap

עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער:

parents.snapchat.com

Facebook און Instagram:

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

עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער:

familycenter.meta.com

איר קענט דאן העלפן יונגע מענטשן אויסוועהלן אפציעס וואס שטימען מיט זייערע ציהלן אין געביטן ווי:

- וויאזוי די אינהאלט וואס ווערט געוויזן פאר זיי איז אנגעשטעלט, אריינרעכענענדיג וויאזוי עס באנוצט זיך מיט דעם באנוצער'ס אינפארמאציע און וועלכע טעמעס עס ווייזט מער
- ווען און אויב באניצער ווערן געוויזן נאָוטיפיקאציעס וואס שטופן זיי צו עפענען און נוצן די פלאטפארמע
- 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

- ⊙ מוטיגט עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער צו אפשטופן דאס גיבן צוטריט צו א סמארטפאון ביז צום ווייניגסטנס די 14 יאר אלט, און דערנאך עס צו נאכאמאל איבערטראכטן לויט די לעצטע פארשונג איבער די שאדנס וואס עס קען האבן און לויט דעם קינד'ס שטארקייטן און געברויכן. מוחות אנטוויקלען זיך דורכאויס די קינדער יארן, און עס איז נאכנישט דא אן אוועקגעשטעלטע יארגאנג ווען עס איז באשטימט אז עס איז זיכער פאר קינדער צו נוצן סמארטפאונס און סאָושעל מידיע פלאטפארמעס. אויב קינדער הויבן אן צו ארומפארן מער זעלבסטשטענדיגער הייט אין NYC בעפאר די 14 יאר אלט, מוטיגט עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער זיי צו קודם גיבן א טעלעפאן וואס קען נישט צוקומען צו סאָושעל מידיע (ווי א 'פליפ פאון'). די American Academy of Pediatrics אפפערט מאטעריאלן אויף bit.ly/first-phone-child צו שטיצן עלטערן און מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער ביים מאכן באשלוסן איבער ווען צו גיבן פאר קינדער זייער ערשטע טעלעפאן.
- ⊙ ארבעט מיט יוגווארג, עלטערן, מענטשן וואס גיבן זיך אפ מיט קינדער און פראגראם איינגעשטעלטע צו אוועקשטעלן א מיטגעטיילטע ליסטע פון געזונטע סאָושעל מידיע געוואוינהייטן באזירט אויף יעדן איינעם'ס מיטגעטיילטע ציהלן. די American Academy of Pediatrics'ס פאמיליע מידיע פלאן (Family Media Plan) אפפערט רעקאמענדאציעס וואס קענען גענוצט ווערן: bit.ly/AAP-media-plan.
- ⊙ הינזיכטן וואו סטאנדארטן קענען איינגעפירט ווערן צו בויען געזונטע געוואוינהייטן קענען אריינרעכענען:
 - אנשטעלן טעלעפאנען אויף 'סילענט' (צו זיין שטיל) און אוועקגעלייגט דורכאויס שמועסן, אקטיוויטעטן אדער אין אנדערע געלעגנהייטן ביים קומען אין פארבינדונג מיט אנדערע
 - אפענערהייט רעדן איבער כוונות און סטראטעגיעס ארום דאס זיך האלטן צו גרעניצן מיט סאָושעל מידיע באנוץ און צו גיבן פריאריטעט פאר אנדערע, מער סיפוק'דיגע אקטיוויטעטן
 - ארויסהייבן די וויכטיגקייט פון באגרעניצן די באנוץ מיט כלים פארן גיין שלאפן און צו אננעמען געוואוינהייטן וואס העלפן שלאפן גוט פאר די אלגעמיינע וואוילזיין

מאכט סאָושעל מידיע ווייניגער שעדליך

- ⊙ שרייבט זיך איין צו באקומען פאסט אדער אימעילס קאנצענטרירט אויף גייסטישע געזונטהייט און סאָושעל מידיע צווישן יוגווארג צו טרעפן געלעגנהייטן צו נעמען א חלק, ווי Mental Health America (mhanational.org), Fairplay (fairplayforkids.org) און Common Sense Media (commonsense.org).
- ⊙ מוטיגט יוגווארג און פאמיליעס זיך צו ארגאניזירן און מיטטיילן זייערע שטימעס מיט געזעצגעבער. איר קענט אריינבויען באזוכן מיט לאקאלע, סטעיט אדער פעדעראלע געזעצגעבער אלס אן אקטיוויטעט, אדער קענט איר אפהאלטן טאָן האָל באגעגענישן אדער זיצונגען מיט געזעצגעבער צו האבן אפהאנדלונגען מיט יונגע מענטשן איבער וויאזוי סאָושעל מידיע איז משפיע אויף זיי און וועלכע שוך מאסנאמען זיי וואלטן געוואלט זעהן אוועקגעשטעלט. אלס מוסטער צו נאכפאלגן, האט NYC ארויסגעלייגט א רוף שטופנדיג סאָושעל מידיע פירמעס מיט פארגעשלאגענע געדאנקען פאר מעגליכע רעפארמען אויף בלאט 6 פון איר סטראטעגיע פאר שריט (Framework for Action):
bit.ly/nycmediahealthframework. פאר דירעקטע שריט קענען יונגע מענטשן זיך פארבינדן מיט דעם מעיאר אויף nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page און אויפזוכן זייערע אנדערע ערוויילטע בעאמטע אויף 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. לערנען מאטעריאלן רעכענען אריין:

⊙ לעקציע פלענער פאר אלע קלאסן פון Common Sense Media:
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

⊙ Ignition: דיגיטאלע וואויליין און זיכערהייט פון Blackbaud, אן עדזשוקעישען שטיצע פירמע:
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. 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.

רעדוצירן דאס זיין אויסגעשטעלט צו געפארפולע אינהאלט

ווי דערמאנט בעפאר, זעהט די American Academy of Pediatrics'ס עצות בלאט (bit.ly/researchbasedtips) און פאמיליע מידיע פלאן (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

⊙ Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat

⊙ TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

מאכן סאָושעל מידיע ווייניגער שעדליך

שתדלנות גרופעס זענען יעצט פארנומען מיט עטליכע באמיאונגען 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

⊙ Age Appropriate Design Code (די יארגאנג-פאסיגע דעזיין רעגולאציעס):

5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

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