

## Як соціальні мережі впливають на психіку дітей та підлітків.

🔔 Дослідження британських учених виявили, що чим більше часу діти у віці 10 років проводять у соціальних мережах, тим більше погіршується їхнє психічне благополуччя в підлітковому віці від 10 до 15 років.

### ◆ Психічне здоров'я

- Оскільки мозок підлітків ще розвивається, вплив великої кількості контенту в соцмережах може бути негативним і зашкодити майбутньому психічному добробуту.

### ◆ Тривожність

- Молодих людей постійно закидують інформацією про те, що роблять їхні друзі, однолітки та кумири, через що вони можуть почуватися самотньо. І якщо їхні пости не отримують достатньо «лайків» і коментарів, порівнюючи з їхніми друзями, підлітки можуть відчувати невинуватого, необґрунтовану тривожність та починають думати, що вони недостатньо хороші.

### ◆ Проблеми зі сном

- Соцмережі спричиняють звикання, і підлітки можуть бути настільки захоплені постингом, що втрачають відчуття часу, через що можливі порушення сну.

### 🕒 Прийоми допомоги для запобігання шкідливому впливу соцмереж

- Обмеження використання соціальних мереж, особливо для молодших підлітків. Це допоможе захистити їхнє психічне здоров'я.

- Дотримуватися вказівок щодо соціальних медіа. На багатьох платформах соцмереж мінімальний вік для створення облікових записів на них становить 13 років. Якщо ваша дитина хоче створити обліковий запис у соціальних мережах до цього віку, поясніть їй, чому існують ці правила.

- Розмова про соціальні медіа. Почніть обговорення з дитиною соцмереж. Оцініть її почуття щодо цього — чи подобається їй користуватися ними, чи не викликає це в неї занепокоєння та тривожність.

- Будьте прикладом для наслідування. Подайте приклад дитині, відкладаючи телефон під час вживання їжі, обмежуючи тривалість свого спілкування в соцмережах і встановлюючи час щодня, коли ви взагалі не користуєтесь сучасними технологіями. Дитина зрозуміє вашу поведінку та матиме здоровіші взаємини із соціальними мережами.

- Допоможіть дитині організувати її акаунт — поговоріть з нею про те, чиї сторінки в соцмережах вона відвідує найчастіше і чому. Допоможіть їй стати фоловером людей, які є хорошим прикладом для наслідування, і заохочуйте підлітка відписуватися від облікових записів, через які вони відчуваються погано.

### ✚ Про позитивний вплив спілкування в соціальних мережах

- Дослідження та критичне мислення.

Інтернет надає доступ до багатьох інформаційних ресурсів, які допоможуть дітям і підліткам дізнатися багато цікавого й корисного. Це

може стати у пригоді під час навчання у школі чи виші або для дослідження сфер інтересів. Також варто навчати дітей, як аналізувати інформацію, щоб вибрати надійні джерела.

- Зближення та спільнота.

Соціальні мережі можуть сприяти підтриманню зв'язків, дозволяючи дітям залишатися вдома, але водночас мати контакт з іншими членами сім'ї або друзями, які не живуть поруч.

- Самовираження.

Діти та підлітки можуть навчитися ділитися своїми думками в інтернеті, що є потужним інструментом для зміцнення впевненості. Вони можуть навчитися спілкуватися з іншими людьми та оцінювати інші погляди або думки, відмінні від їхніх власних.

- Творчість і дослідницькі інтереси.

У багато чому сучасні технології сприяють творчості та навчанню новим навичкам за допомогою спеціальних програм для різного віку.

• Організація та самоорганізація. Комп'ютерні технології можуть бути корисними для організації та планування.

✂ Інтернет-платформа психологічної допомоги «Розкажи мені» працює цілодобово. Для того, щоб поговорити з психологом чи психотерапевтом потрібно коротко описати свій запит і надіслати заявку через сайт [tellme.com.ua](http://tellme.com.ua). Консультації проводяться БЕЗКОШТОВНО в режимі онлайн.

Джерело: [Mozok.ua](http://Mozok.ua).