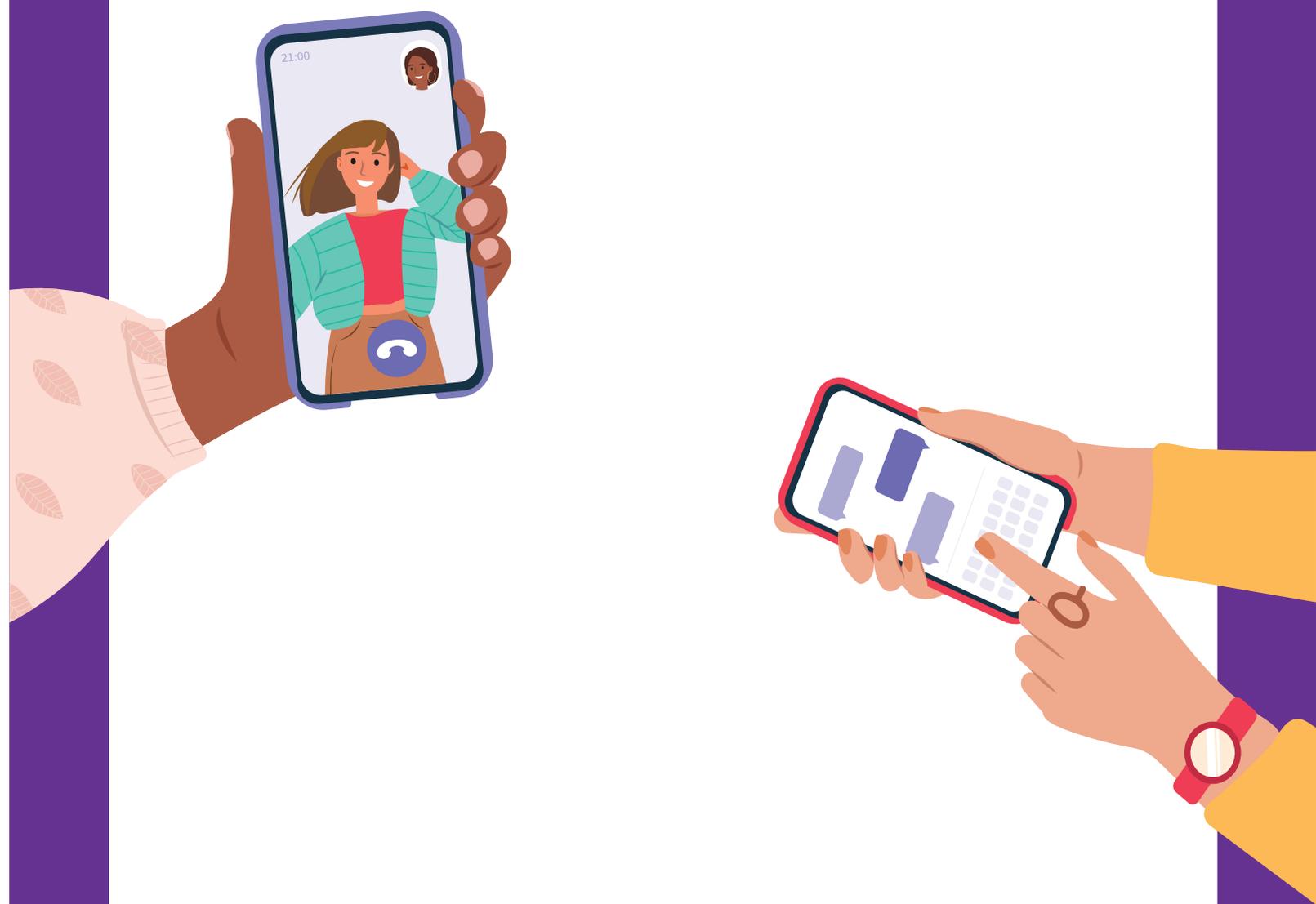


# Социальные сети и психическое здоровье молодежи:

руководство для родителей и опекунов



Использование социальных медиаплатформ (включая Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube и X [ранее известный как Twitter]) в повседневной жизни стало обыденностью. Раннее освоение социальных сетей детьми может существенно повлиять на их отношения, опыт и, в конечном счете, рост, развитие и психическое благополучие.

## Последствия использования социальных сетей

В 2023 году **руководитель здравоохранения США сообщил следующее**: «Практически каждый подросток в Америке использует социальные сети, но у нас недостаточно доказательств, чтобы утверждать об их абсолютной безопасности. Наша молодежь стала невольным участником многолетнего эксперимента».

Социальные сети могут представлять особую опасность для психического здоровья молодых людей. Вред может заключаться в следующем:

- ⦿ **Негативные социальные сравнения.**  
Социальные сети подвергают молодежь новым видам страха быть отвергнутыми сверстниками и осуждению их внешнего вида, а также распространяют материалы, которые могут вызывать негативное отношение к себе.
- ⦿ **Отказ от полезных занятий.**  
Социальные сети могут отвлекать молодых людей от общения, учебы, занятий спортом и другой важной для их психического здоровья деятельности.
- ⦿ **Нарушение сна.**  
Использование социальных сетей перед сном может нарушить режим, а это важный элемент психического здоровья.
- ⦿ **Повышенный стресс и ощущение безысходности.**  
Социальные сети демонстрируют молодым людям пугающие и сбивающие с толку новости, истории и другие материалы, которые могут оказывать на них негативное влияние.
- ⦿ **Воздействие опасной информации.**  
Иногда молодые люди могут столкнуться с материалами, пропагандирующими самоповреждения или другие опасные действия, в частности с содержанием нездорового или неприемлемого сексуального характера.
- ⦿ **Домогательства в интернете и кибербуллинг.**  
Молодежь может взаимодействовать с друзьями и незнакомцами с использованием новых методов общения, что также увеличивает риск получения угрожающих или вредных сообщений.

## Что можно сделать

### Поддерживайте развитие навыков

- ⦿ Обсуждайте с детьми их использование социальных сетей и узнайте больше о том, как они взаимодействуют с этими платформами. Беседы можно начинать с вопросов, приведенных ниже.
  - Как вы используете социальные сети и что чувствуете, когда ими пользуетесь?
  - Есть ли что-то, что вы хотели бы изменить в использовании социальных сетей?
  - Видели ли вы или сталкивались с чем-то в социальных сетях, что вас беспокоит?
- ⦿ Узнайте больше о социальных сетях и психическом здоровье молодежи:
  - Common Sense Media, некоммерческая организация по образованию и защите интересов потребителей, предлагает множество статей и советов для родителей и опекунов: [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://commonsensemedia.org/articles/social-media).
  - Американская академия педиатрии (American Academy of Pediatrics) предоставляет памятку для родителей и опекунов: [bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips).

- ⦿ Изучите социальные сети вместе со своим ребенком и приобретите навыки, которые помогут улучшить психическое здоровье, пройдя совместные онлайн-курсы. Система школьных библиотек г. Нью-Йорка (NYC’s School Library System) предлагает материалы по темам в зависимости от класса обучения в партнерстве с Common Sense Media по ссылке [nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home](https://nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home). Посетите страницу [commonsense.org/education/digital-citizenship](https://commonsense.org/education/digital-citizenship) и поищите уроки со следующими названиями.
  - **My Social Media Life [«Я и социальные сети»]** (о том, как справляться с мыслями и эмоциями).
  - **Social Media and How You Feel [«Что я чувствую, пользуясь социальными сетями»]** (о том, как создать больше позитивных эмоций).
  - **What You Send [«Что я отправляю»]** (об отношении к другим людям с участием и сочувствием).

## Сокращайте воздействие токсичной информации

- ⦿ Подумайте о том, чтобы дать ребенку складной телефон без доступа к социальным сетям. Не предоставляйте ребенку доступ к смартфону как минимум до четырнадцати лет, а затем примите решение на основе потенциальных рисков, индивидуальных качеств и потребностей ребенка.
- ⦿ Попросите всю семью откладывать телефоны в определенные моменты, например во время ужина, семейных мероприятий или перед сном.
- ⦿ Найдите занятия, которые всем придется по вкусу и не требуют использования техники, такие как настольные игры, творчество, рукоделие, спорт или просто общение.
- ⦿ Предложите всей семье изменить настройки социальных сетей, таким образом, чтобы это поддерживало психическое здоровье каждого. Например:
  - Настройки ленты, в том числе, учитывая то, каким образом в ней используются данные и какие темы продвигаются.
  - Настройки уведомлений и времени их показа.
  - Ограничения по времени использования и напоминания о необходимости сделать перерыв.
  - Ограничения конфиденциальности в отношении того, кто может видеть и взаимодействовать с учетной записью пользователя.

Подробнее о том, как сделать это в различных приложениях.

### Instagram и Facebook:

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

Для родителей и опекунов: [familycenter.meta.com](https://familycenter.meta.com)

### Snapchat:

Для молодежи: [bit.ly/safesnap](https://bit.ly/safesnap)

Для родителей и опекунов: [parents.snapchat.com](https://parents.snapchat.com)

### TikTok:

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

Для родителей и опекунов: [tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide](https://tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide)

- ⦿ Установите здоровые привычки и правила пользования социальными сетями для всей семьи. Семейный план по использованию социальных сетей (Family Media Plan) Американской академии педиатрии предлагает примерное руководство: [bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan).

## Сделайте социальные сети менее токсичными

- ⦿ Рассмотрите возможность подписки на информационные рассылки организаций, выступающих за защиту психического здоровья молодежи и ответственное использование социальных сетей, таких как Mental Health America ([mhanational.org](https://mhanational.org)), Fairplay ([fairplayforkids.org](https://fairplayforkids.org)) и Common Sense Media ([commonsense.org](https://commonsense.org)).

- ⦿ Поощряйте молодежь делиться своим мнением и участвовать в общественных инициативах, которые позволяют им выступать за внесение желаемых изменений. Молодые люди могут связаться с мэром на сайте [nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page](https://nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page) и найти других должностных лиц по ссылке [usa.gov/elected-officials](https://usa.gov/elected-officials).

## Дополнительные источники информации

### Поддержка развития навыков

Муниципальные школы г. Нью-Йорка рекомендуют различные учебные программы, которые помогают развить критические навыки: [bit.ly/schools-digital-citizenship](https://bit.ly/schools-digital-citizenship). Некоторые из них перечислены ниже.

- ⦿ Планы уроков для всех классов от Common Sense Media: [commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum](https://commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum)
- ⦿ Be Internet Awesome, программа обучения детей безопасности в Интернете от Google: [beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us)
- ⦿ Ignition: Digital Wellness and Safety компании Blackbaud, специализирующейся на поддержке образования: [everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety](https://everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety)

### Доступ к услугам поддержки

**Служба 988** предлагает бесплатные конфиденциальные консультации, оказывает помощь в области психического здоровья и наркотической зависимости, а также дает направления к другим специалистам. Позвоните по номеру 988, отправьте на него сообщение или воспользуйтесь чатом на странице [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988). Консультанты телефонной службы оказывают услуги круглосуточно и без выходных на более чем двухстах языках.

В настоящее время **NYC Teenspace** предоставляет бесплатную онлайн-поддержку в области психического здоровья всем желающим, проживающим в г. Нью-Йорке, в возрасте от тринадцати до семнадцати лет. Чтобы зарегистрироваться и получить доступ к онлайн-курсам и советам, разработанным специально для подростков, или пообщаться с психологом в режиме реального времени, посетите сайт [talkspace.com/nyc](https://talkspace.com/nyc).

### Уменьшение воздействия токсичной информации

Как уже упоминалось ранее, ознакомьтесь с памяткой Американской академии педиатрии ([bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)) и руководством Family Media Plan ([bit.ly/AAP-media-plan](https://bit.ly/AAP-media-plan)), которые помогут установить здоровые ограничения.

Common Sense Media предлагает руководства для различных социальных сетей, в которых рассказывается о возможном вреде и о том, как его избежать:

- ⦿ 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)

### Уменьшение вреда от социальных сетей

В настоящее время группы по защите интересов молодежи участвуют в нескольких мероприятиях, направленных на то, чтобы сделать социальные сети менее вредными для молодых людей, среди которых:

- ⦿ The Kids Online Safety Act («Закон о безопасности детей в Интернете»): [fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html](https://fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html)
- ⦿ The Age Appropriate Design Code («Стандарты дизайна с учетом возраста»): [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)

Для получения более подробной информации посетите сайт [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и выполните поиск по словам «**social media**» («**социальные сети**») и «**youth mental health**» («**психическое здоровье молодежи**»).