

# Что родители должны знать о социальных сетях и тревоге

Научитесь распознавать предупреждающие признаки тревожного расстройства и помогите своему ребенку сохранить использование социальных сетей здоровым и продуктивным.

Темы: [Знаменитости и влиятельные лица](#) [Психическое здоровье](#) [Социальные медиа](#)



От киберзапугивания до FOMO и жестоких комментариев, социальные сети могут стать миной для детей. Проблемы, о которых нам, родителям, никогда не приходилось беспокоиться, такие как интимная фотография, отправленная на всю школу, или видео в Instagram с вечеринки по случаю дня рождения, на которую нас не пригласили, теперь являются риском для многих подростков и подростков. Поскольку цифровое благополучие детей является проблемой, исследователи изучают потенциальные связи между социальными сетями и ростом уровня самоубийств среди подростков, технологической зависимостью и потерей реальных социальных навыков. И многие родители задаются вопросом: вызывают ли социальные сети у моего ребенка беспокойство?

Это важный вопрос, который создает убедительные заголовки для обеспокоенных родителей. Хотя еще слишком рано говорить с уверенностью (это, в конце концов, первое поколение «цифровых аборигенов»), реальность несколько нюансирована.

Некоторые исследования наблюдали связь между использованием социальных сетей и беспокойством у детей, но трудно понять, вызывают ли социальные сети беспокойство и когда, или дети, которые беспокоятся, обращаются к социальным сетям как к способу успокоить себя или обратиться за поддержкой. То, как дети используют социальные сети, также имеет значение: социальное сравнение и поведение, ищущее обратную связь, были связаны с депрессивными симптомами, которые часто возникают вместе с тревогой.

Конечно, дети часто иногда чувствуют беспокойство. Но есть большая разница между случайной тревогой и тревожным расстройством, которое требует профессионального ухода. Если ваш ребенок чрезмерно застенчив, имеет неконтролируемое и нереалистичное беспокойство, не может заставить его уйти и избегает вещей, вы можете обратиться за помощью. (Узнайте больше о тревоге у детей в Институте детского разума.) Для этих детей социальные сети могут выступать в качестве триггера для - хотя и не основной причины - их тревожных чувств. Есть также дети, которые по разным причинам могут быть более чувствительны к вызывающим беспокойство эффектам социальных сетей. Например, дети с социальным тревожным расстройством могут предпочесть онлайн-взаимодействия личному взаимодействию. Итог: вы можете не знать о влиянии социальных сетей на вашего ребенка, пока не появятся проблемы.

К сожалению, простое отключение социальных сетей не обязательно является ответом. Это такая огромная часть жизни многих детей, что отсутствие доступа к социальным сетям может иметь последствия. Фактически, связь с друзьями через социальные сети может уравновесить некоторые из его негативных последствий.

Без убедительных исследований, подтверждающих утверждения о том, что социальные сети вызывают беспокойство - и некоторых доказательств того, что это полезно - вы должны следить за тем, как дела у вашего ребенка. Хотя это добавляет дополнительный слой к вашим родительским обязанностям, это хорошая идея, чтобы получить хорошее представление об онлайн-жизни вашего ребенка. Попросите детей провести вам экскурсию по их миру социальных сетей. Когда они показывают вам вокруг, вы можете услышать некоторые положительные вещи, которые вы не ожидали, а также некоторые из проблемных областей, с которыми ваш ребенок мог бы использовать помощь. Кроме того, добавьте социальные сети к «оздоровительным проверкам», которые вы уже делаете. Например, когда вы спрашиваете, как они спали и что ели, спросите, как они относятся к социальным сетям. Это в основном позитивно, полезно и поддерживает, или они хотят отступить, но не уверены, как? Вот еще несколько советов о том, как сохранить социальные сети позитивными для детей:

**Поощряйте заботу о себе.** Увидев фотографии поездки на пляж, на который вас не пригласили друзья, можно действительно ужалить. Если ваш ребенок очень расстроен или устал от цифровой драмы, предложите ему на некоторое время отдохнуть от социальных сетей. На самом деле, если они публикуют обновление статуса, что они делают перерыв, их друзья могут быть очень терпимыми, потому что у них были похожие чувства.

**Помогите детям взглянуть на социальные сети в перспективе.** Люди публикуют материалы, которые делают их жизнь идеальной - не борьбу за домашнее задание, или

ссору, которую они имели со своим отцом, или часы, которые потребовались, чтобы выглядеть как можно лучше для камеры. Напомните детям, что социальные сети оставляют грязные вещи - и что у всех есть взлеты и падения.

**Поощряйте офлайн-мероприятия.** В мире, где дети могут проводить свои дни, лежа в [Instagram](#), для них вдвойне важно чувствовать, что они развивают свою внутреннюю жизнь. Предложите им сбалансировать социальные сети с питательными для души видами деятельности, такими как хобби, физические упражнения, чтение и помощь другим. В противном случае, чем они будут хвастаться в социальных сетях?

**Поговорите о своих чувствах.** Спросите их, каково это — смотреть на корма других детей. Есть ли переломный момент с того момента, когда они чувствуют себя хорошо, до того момента, когда они начинают чувствовать себя плохо в своей собственной жизни? Призовите их остановиться до того, как это чувство вступит в силу, и вместо этого сделать что-то хорошее для себя.

**Дайте им знать, что вы рядом с ними.** Вы можете не понимать всего о социальной жизни вашего ребенка в Интернете. Но признание того, что это важно для них, заставляет вашего ребенка чувствовать себя ценным - и с большей вероятностью придет к вам, когда он столкнется с проблемами.

**Получите помощь.** Если вы видите какие-либо причины для беспокойства, в том числе перепады настроения, которые, по-видимому, являются результатом социальных сетей, не получая удовольствия от деятельности, которой он или она раньше наслаждались, и имея сопутствующие симптомы, такие как головные боли и боли в животе, посетите педиатра вашего ребенка для получения профессионального мнения.

*Институт детского разума внес свой вклад в эту статью. Узнайте больше на [childmind.org](http://childmind.org).*



*Кэролайн — бывший редактор Common Sense Media по воспитанию детей. Она имеет многолетний опыт написания редакционных и креативных маркетинговых статей и занимала руководящие должности в Walmart.com, магазинах Walmart, Cnet и журнале Bay Area Parent. Она специализируется на переводе сложной информации в куски размером с кусочек, чтобы помочь семьям сделать осознанный выбор того, что их дети смотрят, играют, читают и делают.*

Показать меньше