

# Що батькам потрібно знати про соціальні мережі та тривогу

Навчіться розпізнавати попереджувальні ознаки тривожного розладу та допоможіть дитині підтримувати здорове та продуктивне використання соціальних мереж.

Теми: [Знаменитості та впливові особи](#) [Психічне Здоров'Я](#) [Соціальні мережі](#)



Від кіберзалякування до FOMO до жорстоких коментарів, соціальні мережі можуть стати міною для дітей. Проблеми, про які нам, батькам, ніколи не доводилося турбуватися, наприклад, інтимне фото, надіслане на всю школу, або відео в Instagram про день народження, на який нас не запрошували, зараз є ризиком для багатьох підлітків. Оскільки цифрове благополуччя дітей викликає занепокоєння, [дослідники вивчають потенційні зв'язки](#) між соціальними медіа та зростанням рівня самогубств підлітків, технологічною залежністю та втратою соціальних навичок у реальному житті. І багато батьків задаються питанням: чи соціальні мережі викликають у моєї дитини тривогу?

Це важливе питання - і таке, яке створює [переконливі заголовки](#) для стурбованих батьків. Поки що [рано говорити з упевненістю](#) (це, зрештою, перше покоління «цифрових вихідців»), реальність має певні нюанси. Деякі [дослідження](#) спостерігали зв'язок між використанням соціальних мереж і тривогою у дітей, але важко зрозуміти, чи і коли соціальні медіа викликають тривогу, чи діти, які стурбовані, звертаються до соціальних

мереж як до способу заспокоїти себе або шукати підтримки. Те, як діти використовують соціальні медіа, також має значення: Соціальне порівняння та поведінка, що шукає зворотного зв'язку, були пов'язані з депресивними симптомами, які часто виникають разом із тривогою.

Звичайно, дітям властиво іноді відчувати тривогу. Але існує велика різниця між випадковою тривогою та тривожним розладом, який вимагає професійної допомоги. Якщо ваша дитина надмірно самосвідома, має неконтрольовану та нереалістичну тривогу, не може змусити її піти та уникає речей, ви можете звернутися за допомогою. (Дізнайтеся більше про тривогу у дітей в Інституті дитячого розуму.) Для цих дітей соціальні медіа можуть виступати тригером для - хоча і не першопричини - їх тривожних почуттів. Є також діти, які з різних причин можуть бути більш чутливими до наслідків соціальних мереж, що викликають тривогу. Наприклад, діти з соціальним тривожним розладом можуть віддати перевагу онлайн-взаємодії, а не взаємодії віч-на-віч. Підсумок: Ви можете не знати впливу соціальних мереж на свою дитину, поки не з'являться проблеми.

На жаль, просте відключення соціальних мереж не обов'язково є відповіддю. Це така величезна частина життя багатьох дітей, що відсутність доступу до соціальних мереж може взяти своє. Насправді, зв'язок із друзями через соціальні мережі може врівноважити деякі його негативні наслідки.

Без остаточних досліджень, які б підтверджували твердження про те, що соціальні медіа викликають тривогу - і деякі докази, які показують, що це корисно - ви повинні стежити за тим, як справи у вашої дитини. Хоча це додає додаткового шару до ваших батьківських обов'язків, це гарна ідея, щоб добре зрозуміти життя вашої дитини в Інтернеті. Попросіть дітей здійснити вам екскурсію по їхньому світу соціальних мереж. Коли вони показують вам навколо, ви можете почути деякі позитивні речі, яких ви не очікували, а також деякі проблемні області, з якими ваша дитина може скористатися допомогою. Крім того, додайте соціальні мережі до «оздоровчих перевірок», які ви вже робите. Наприклад, коли ви запитуете, як вони спали і що їли, запитайте, як вони ставляться до соціальних мереж. Це переважно позитивно, корисно та підтримує, чи вони хочуть відступити, але не впевнені, як? Ось ще кілька порад, як зберегти соціальні мережі позитивними для дітей:

**Заохочуйте догляд за собою.** Побачивши фотографії поїздки на пляж, на який вас не запрошували друзі, ви дійсно можете вжалити. Якщо ваша дитина дуже збентежена або втомилася від цифрової драми, запропонуйте їй на деякий час відпочити від соціальних мереж. Насправді, якщо вони опублікують оновлення статусу, що вони роблять перерву, їхні друзі можуть бути дуже прийнятними, тому що у них були подібні почуття.

**Допоможіть дітям поставити соціальні мережі в перспективі.** Люди публікують речі, які роблять їхнє життя ідеальним - а не боротьбу з домашніми завданнями, або бійку, яку вони провели зі своїм татом, або години, необхідні для того, щоб виглядати якомога краще для камери. Нагадайте дітям, що соціальні мережі залишають безладні речі - і що у всіх є злети і падіння.

**Заохочуйте офлайн-активності.** У світі, де діти можуть проводити свої дні, лежачи, дивлячись на Instagram, для них подвійно важливо відчувати, ніби вони культивують своє внутрішнє життя. Підкажіть їм збалансувати соціальні медіа з живильними для душі заходами, такими як хобі, фізичні вправи, читання та допомога іншим. Інакше- чим вони збираються хвалитися в соціальних мережах?

**Поговоріть про свої почуття.** Запитайте їх, що відчуваєш, переглядаючи канали інших дітей. Чи є переломний момент від того, коли вони відчувають себе нормально, до моменту, коли вони починають почуватися погано щодо власного життя? Заохочуйте їх зупинитися перед тим, як настане це почуття, і замість цього зробити щось хороше для себе.

**Дайте їм зрозуміти, що ви поруч із ними.** Ви можете не зрозуміти все про соціальне життя вашої дитини в Інтернеті. Але визнаючи, що це важливо для них, ваша дитина відчуває себе цінною - і, швидше за все, прийде до вас, коли зіткнеться з проблемами.

**Отримайте допомогу.** Якщо ви бачите будь-які причини для занепокоєння, включаючи перепади настрою, які, здається, є результатом соціальних мереж, не отримуючи задоволення від діяльності, якою він або вона насолоджувалися, і маючи супутні симптоми, такі як головний біль і біль у шлунку, відвідайте педіатра своєї дитини для отримання професійної думки.

*Інститут дитячого розуму вніс свій вклад в цю статтю. Дізнайтеся більше на [childmind.org](http://childmind.org).*



*Керолайн - колишня редакторка з виховання дітей Common Sense Media. Вона має багаторічний досвід написання редакційного та креативного маркетингу та обіймала посади вищого рівня в Walmart.com, магазинах Walmart, Net та батьківському журналі Bay Area. Вона спеціалізується на перекладі складної інформації на невеликі шматки, щоб допомогти сім'ям зробити усвідомлений вибір щодо того, що їхні діти дивляться, грають, читають і роблять.*

Показати менше