

Những điều cha mẹ cần biết về mạng xã hội và sự lo lắng

Học cách nhận biết các dấu hiệu cảnh báo rối loạn lo âu và giúp con bạn duy trì việc sử dụng mạng xã hội lành mạnh và hiệu quả.

Chủ đề: [Người nổi tiếng và người có ảnh hưởng](#) [Sức khỏe tâm thần](#) [Truyền thông xã hội](#)



Từ bắt nạt trên mạng đến FOMO đến những bình luận tàn nhẫn, mạng xã hội có thể là một quả mìn cho trẻ em. Những vấn đề mà phụ huynh chúng tôi không bao giờ phải lo lắng, chẳng hạn như một bức ảnh thân mật được nhắn tin cho toàn trường hoặc video trên Instagram về một bữa tiệc sinh nhật mà chúng tôi không được mời, hiện là một rủi ro đối với nhiều thanh thiếu niên và thanh thiếu niên. Với mối quan tâm về sức khỏe kỹ thuật số của trẻ em, các [nhà nghiên cứu đang khám phá các mối liên hệ tiềm năng](#) giữa phương tiện truyền thông xã hội và sự gia tăng tỷ lệ tự tử ở tuổi vị thành niên, nghiện công nghệ và mất các kỹ năng xã hội trong đời thực. Và nhiều bậc cha mẹ đang tự hỏi: Mạng xã hội có khiến con tôi lo lắng không?

Đó là một câu hỏi quan trọng - và là một câu hỏi [tạo nên những tiêu đề hấp dẫn](#) cho các bậc cha mẹ lo lắng. Mặc dù còn [quá sớm để nói một cách chắc chắn](#) (xét cho cùng, đây là thế hệ đầu tiên của "người bản địa kỹ thuật số"), nhưng thực tế có phần sắc thái.

Một số ngiên cứu đã quan sát thấy mối quan hệ giữa việc sử dụng mạng xã hội và sự lo lắng ở trẻ em, nhưng thật khó để biết liệu và khi nào mạng xã hội đang gây lo lắng hay liệu những đứa trẻ lo lắng đang chuyển sang mạng xã hội như một cách để xoa dịu bản thân hoặc tìm kiếm sự hỗ trợ. Cách trẻ em sử dụng mạng xã hội cũng rất quan trọng: So sánh xã hội và các hành vi tìm kiếm phản hồi có liên quan đến các triệu chứng trầm cảm, thường xảy ra cùng với lo lắng.

Tất nhiên, đôi khi trẻ em cảm thấy lo lắng là điều phổ biến. Nhưng có một sự khác biệt lớn giữa lo lắng không thường xuyên và rối loạn lo âu đòi hỏi sự chăm sóc chuyên nghiệp. Nếu con bạn quá tự ti, lo lắng không thể kiểm soát và không thực tế, không thể làm cho nó biến mất và tránh mọi thứ, bạn có thể muốn tìm kiếm sự giúp đỡ. (Tìm hiểu thêm về sự lo lắng ở trẻ em tại Viện Tâm trí Trẻ em.) Đối với những đứa trẻ này, mạng xã hội có thể đóng vai trò là tác nhân kích hoạt - mặc dù không phải là nguyên nhân gốc rễ của - cảm giác lo lắng của chúng. Cũng có những đứa trẻ, vì nhiều lý do, có thể nhạy cảm hơn với những tác động gây lo lắng của mạng xã hội. Ví dụ, trẻ em bị rối loạn lo âu xã hội có thể thích tương tác trực tuyến hơn là tương tác trực tiếp. Điểm mấu chốt: Bạn có thể không biết tác động của mạng xã hội đối với con mình cho đến khi các vấn đề xuất hiện.

Thật không may, chỉ đơn giản là cắt đứt mạng xã hội không nhất thiết phải là câu trả lời. Đó là một phần quan trọng trong cuộc sống của nhiều đứa trẻ đến nỗi việc không có quyền truy cập vào mạng xã hội có thể gây thiệt hại. Trên thực tế, được kết nối với bạn bè thông qua phương tiện truyền thông xã hội có thể đối trọng với một số tác động tiêu cực của nó.

Nếu không có nghiên cứu kết luận để sao lưu các tuyên bố rằng mạng xã hội gây ra sự lo lắng - và một số bằng chứng cho thấy nó có lợi - bạn phải theo dõi tình hình của con bạn. Mặc dù nó bổ sung thêm một lớp cho nhiệm vụ nuôi dạy con cái của bạn, nhưng bạn nên hiểu rõ về cuộc sống trực tuyến của con bạn. Yêu cầu trẻ em cung cấp cho bạn một chuyến tham quan thế giới truyền thông xã hội của chúng. Khi họ chỉ cho bạn xung quanh, bạn có thể nghe thấy một số điều tích cực mà bạn không mong đợi, cũng như một số lĩnh vực vấn đề mà con bạn có thể sử dụng trợ giúp. Ngoài ra, hãy thêm phương tiện truyền thông xã hội vào "kiểm tra sức khỏe" mà bạn đã làm. Ví dụ: khi bạn hỏi họ ngủ như thế nào và họ ăn gì, hãy hỏi họ cảm thấy thế nào về mạng xã hội. Nó chủ yếu là tích cực, hữu ích và hỗ trợ, hay họ muốn lùi lại nhưng không chắc chắn làm thế nào? Dưới đây là một số mẹo khác để giữ cho phương tiện truyền thông xã hội trở nên tích cực cho trẻ em:

Khuyến khích tự chăm sóc bản thân. Nhìn thấy những bức ảnh về một chuyến đi đến bãi biển mà bạn bè của bạn đã không mời bạn đến thực sự có thể châm chích. Nếu con bạn cực kỳ bối rối hoặc mệt mỏi với bộ phim truyền hình kỹ thuật số, hãy đề nghị chúng

tạm dừng phương tiện truyền thông xã hội một thời gian. Trên thực tế, nếu họ đăng cập nhật trạng thái mà họ đang nghỉ ngơi, bạn bè của họ có thể rất chấp nhận vì họ cũng có cảm xúc tương tự.

Giúp trẻ em đưa phương tiện truyền thông xã hội vào quan điểm. Mọi người đăng nội dung làm cho cuộc sống của họ trông hoàn hảo - không phải là những cuộc đấu tranh bài tập về nhà, hay cuộc chiến mà họ đã có với cha mình, hoặc hàng giờ đồng hồ để trông đẹp nhất có thể đối với máy ảnh. Nhắc nhở trẻ em rằng phương tiện truyền thông xã hội bỏ qua những thứ lộn xộn - và mọi người đều có những thăng trầm.

Khuyến khích các hoạt động ngoại tuyến. Trong một thế giới mà trẻ em có thể dành cả ngày để nằm nhìn vào Instagram, điều quan trọng gấp đôi là chúng phải cảm thấy như thể chúng đang trau dồi cuộc sống nội tâm của mình. Nhắc trẻ cân bằng phương tiện truyền thông xã hội với các hoạt động nuôi dưỡng tâm hồn như sở thích, tập thể dục, đọc sách và giúp đỡ người khác. Nếu không, họ sẽ khoe khoang điều gì trên mạng xã hội?

Nói về cảm xúc của họ. Hỏi chúng cảm giác như thế nào khi nhìn vào thức ăn của những đứa trẻ khác. Có điểm bùng phát nào từ khi họ cảm thấy ổn cho đến khi họ bắt đầu cảm thấy tồi tệ về cuộc sống của chính mình không? Khuyến khích họ dừng lại trước khi cảm giác đó bắt đầu và thay vào đó làm điều gì đó tốt cho bản thân.

Hãy cho họ biết bạn đang ở đó vì họ. Bạn có thể không hiểu mọi thứ về đời sống xã hội trực tuyến của con bạn. Nhưng nhận ra điều đó quan trọng đối với họ khiến con bạn cảm thấy có giá trị - và nhiều khả năng sẽ đến với bạn khi chúng gặp vấn đề.

Nhận trợ giúp. Nếu bạn thấy bất kỳ nguyên nhân nào gây lo ngại, bao gồm cả sự thay đổi tâm trạng dường như là kết quả của phương tiện truyền thông xã hội, không thích các hoạt động mà chúng từng thích và có các triệu chứng đi kèm như đau đầu và đau dạ dày, hãy đến bác sĩ nhi khoa của con bạn để có ý kiến chuyên môn.

Viện Tâm trí Trẻ em đã đóng góp cho bài viết này. Tìm hiểu thêm tại childmind.org.



Caroline là cựu biên tập viên nuôi dạy con cái của Common Sense Media. Cô có nhiều năm kinh nghiệm viết về biên tập và tiếp thị sáng tạo và đã giữ các vị trí cấp cao tại Walmart.com, cửa hàng Walmart, Cnet và tạp chí Bay Area Parent. Cô ấy chuyên dịch

thông tin phức tạp thành các phần nhỏ để giúp các gia đình đưa ra lựa chọn sáng suốt về những gì con họ xem, chơi, đọc và làm.