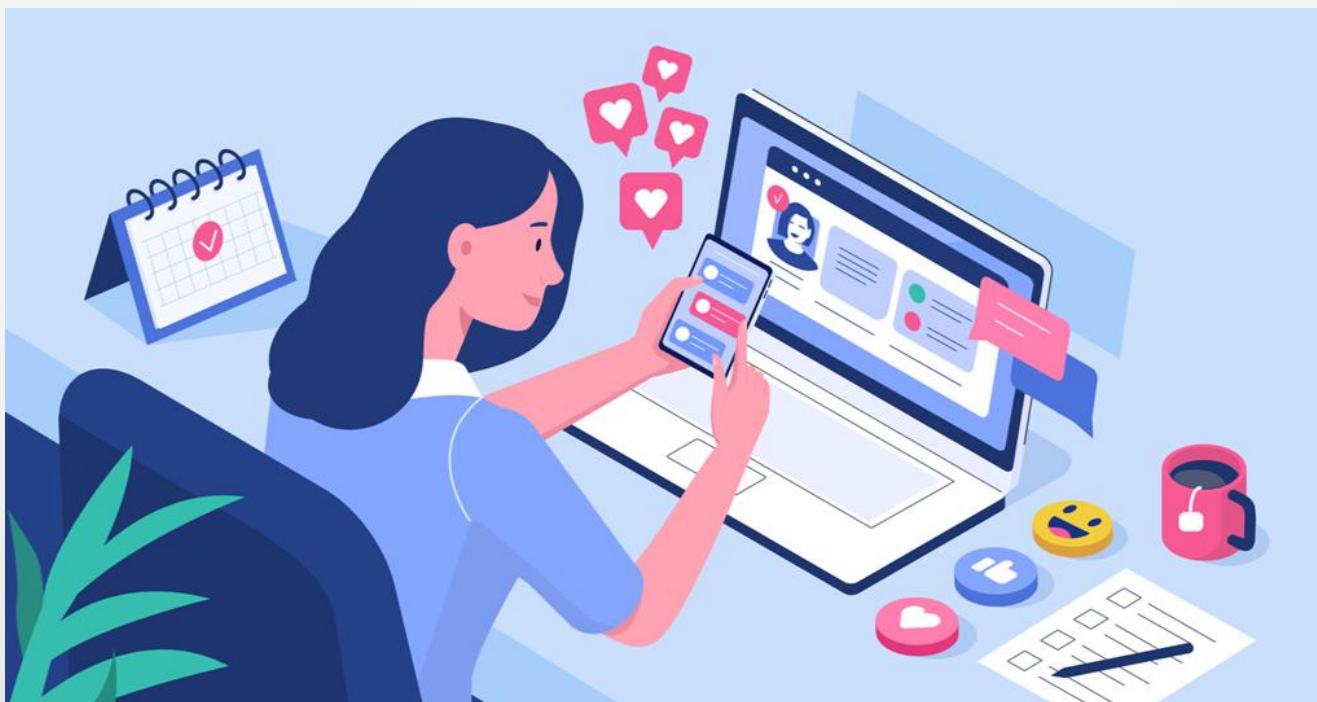




# WHAT IS SOCIAL MEDIA?

O tehnologie bazată pe computer care facilitează schimbul de idei, gânduri și informații, prin rețele și comunități virtuale.



# CE ESTE SOCIAL NETWORKING?

Practica utilizării rețelelor sociale, cum ar fi Facebook sau Instagram, pentru a forma conexiuni și a comunica cu ceilalți online.



# FACTORI IMPORTANTI

Există peste 4,5 miliarde de utilizatori de rețele sociale în întreaga lume

Cele mai mari rețele de socializare includ Facebook, Instagram, TikTok, Youtube și Twitter

Rețelele sociale prezintă de obicei conținut generat de utilizatori și profiluri personalizate

Puterea rețelelor sociale este capacitatea de a conecta și de a partaja informații cu oricine din lume sau cu mulți oameni simultan

# BENEFICIILE PLATFORMELOR SOCIALE



## TINERII CA PARTICIPANTI SOCIAL SI CETATENI ACTIVI

Serviciile de rețele sociale pot oferi un set de instrumente accesibil și puternic pentru evidențierea și acționarea asupra problemelor și cauzelor care îi afectează și îi interesează pe tineri. Serviciile de rețele sociale pot fi utilizate pentru organizarea de activități, evenimente sau grupuri pentru a prezenta probleme și opinii și pentru a face un public mai larg conștient de acestea.

## TINERII – DEZVOLTAREA UNEI VOICI SI DEZVOLTAREA STIMEI DE SINE

Serviciile de rețele sociale pot fi folosite pentru a exersa abilitățile de dezbateră și discuție într-un context local, național sau internațional. Acest lucru îi ajută pe utilizatori să dezvolte moduri publice de a se prezenta. Abilitățile personale sunt foarte importante în acest context: să faci, să dezvolte și să păstrezi prietenii și să fii privit ca o conexiune de încredere în cadrul unei rețele. Serviciile de rețele sociale pot oferi tinerilor oportunități de a învăța cum să funcționeze cu succes într-o comunitate, să navigheze într-un spațiu social public și să dezvolte norme și abilități sociale ca participanți la grupuri de egali.

# TINERII – CREATORI DE CONTINUT

Serviciile de rețele sociale se bazează pe participarea activă: utilizatorii participă la activități și discuții pe un site și încarcă, modifică sau creează conținut. Acest lucru sprijină creativitatea și poate sprijini discuțiile despre proprietatea asupra conținutului și gestionarea datelor.

Tinerii care folosesc serviciile de rețele sociale pentru a prezenta conținut - muzică, film, fotografie sau scris - trebuie să știe ce permisiuni acordă serviciului gazdă, astfel încât să poată lua decizii informate despre cum și ce plasează pe site.



# TINERII – MEMBRII UNEI COMUNITATI

Serviciile de rețele sociale sunt concepute pentru a sprijini utilizatorii să lucreze, să gândească și să acționeze împreună. De asemenea, au nevoie de abilități de ascultare și de compromis. Este posibil ca tinerii să fie nevoiți să ceară altora ajutor și sfaturi în utilizarea serviciilor sau să înțeleagă cum funcționează platformele observându-i pe alții, în special în medii complexe de jocuri sau virtuale. Odată ce utilizatorii și-au dezvoltat încrederea într-un mediu nou, aceștia vor dobândi și experiența necesară pentru a-i ajuta pe alții.

# TINERII – EXPLORATORI SI INVATATORI

Rețelele sociale încurajează descoperirea. Dacă cineva este interesat de anumite cărți, trupe, rețete sau idei, este probabil ca interesul său să fie acoperit de un serviciu de rețea socială sau de un grup din cadrul unui serviciu. Dacă utilizatorii caută ceva mai specific sau mai neobișnuit, atunci își pot crea propriile grupuri sau site-uri de rețele sociale. Serviciile de rețele sociale îi pot ajuta pe tineri să-și dezvolte interesele și să găsească alți oameni care împărtășesc aceleași interese. Ele pot ajuta tinerii să le introducă în lucruri și idei noi și să aprofundeze aprecierea intereselor existente. De asemenea, pot ajuta la lărgirea orizontului utilizatorilor, ajutându-i să descopere cum trăiesc și gândesc alți oameni în toate părțile lumii.

# TINERII – INDEPENDENTI SI REZILIENTI

Spațiile online sunt spații sociale, iar serviciile de rețele sociale oferă oportunități similare cu cele ale spațiilor sociale offline: locuri pentru tineri pentru a fi cu prietenii sau pentru a explora singuri, pentru a construi independența și a dezvolta abilitățile de care au nevoie pentru a recunoaște și gestiona riscul, pentru a învăța să judece și evaluează situațiile și să se ocupe eficient de o lume care poate fi uneori periculoasă sau ostilă. Cu toate acestea, astfel de abilități nu pot fi construite izolat și sunt mai probabil să se dezvolte dacă sunt susținute. A merge pentru prima dată la un serviciu de rețele sociale ca tânăr singur poate fi comparat cu prima excursie individuală a unui tânăr într-un centru oraș și, prin urmare, este important ca un tânăr să știe cum să rămână în siguranță în acest nou mediu.

## TINERII – ROL CHEIE IN SOCIETATEA VIITORULUI

Gestionarea unei prezențe online și posibilitatea de a interacționa eficient online devine o abilitate din ce în ce mai importantă la locul de muncă. Capacitatea de a se adapta rapid la noile tehnologii, servicii și medii este deja considerată o abilitate foarte valoroasă de către angajatori și poate facilita atât învățarea formală, cât și informală. Majoritatea serviciilor sunt bazate pe text, ceea ce încurajează abilitățile de alfabetizare, inclusiv interpretarea, evaluarea și contextualizarea.

# RISCURILE PLATFORMELOR SOCIALE



## IMPARTASIREA DE INFORMATII IN MODURI NEPOTRIVITE - RISCANTEISM

Chiar și a fi vulnerabil emoțional cu persoana nepotrivită poate avea rezultate devastatoare pentru cineva care se luptă cu stima de sine scăzută sau depresie. Pierdem controlul asupra informațiilor pe care le distribuim online.

1 din 5 adolescent spune că verifică notificările în timp ce merge pe jos sau merg cu bicicleta cel puțin uneori. Apoi, cele mai recente „provocări ale rețelelor sociale” îl pot determina pe un adolescent să mănânce ceva ciudat, să se acopere în lichid inflamabil și să se incendieze în fața unei camere video sau să se angajeze în alte activități riscante.

# BULLYING IN MEDIUL DIGITAL

59% dintre adolescenți au fost hărțuiți sau hărțuiți online, mai mulți tineri se confruntă cu hărțuirea pe Instagram decât orice altă platformă. Și 1 din 5 tineri a sărit peste școală pentru că era victimă a agresiunii cibernetice.

Hărțuirea cibernetică a fost legată de depresia adolescenților și poate duce chiar la creșterea vulnerabilității și a depresiei la vârsta adultă. Pe cealaltă parte a monedei, ar trebui să vă întrebați „ar putea acest lucru să rănească sentimentele cuiva?” înainte de a posta ceva. Dacă este îndoielnic, nu ar trebui să postezi.

# INSTRAINARE INTRE TINERI

În zilele noastre, sperăm că toată lumea știe că nu toată lumea este cine spune că este online. Există prădători sexuali, escroci, hoți de identitate și hackeri care exploatează rețelele sociale pentru a păcăli utilizatorii nebănuți.

Poate vorbiți cu cineva care pretinde a fi o fată de 13 ani, dar care este, în realitate, un bărbat adult. Este mult mai ușor de falsificat online decât față în față, așa că s-ar putea să dezvolți încredere pentru o persoană online de care ai fi precaut personal.

Este important ca adolescenții să nu menționeze lucruri online care le vor permite prădătorilor online să le găsească. Lucruri precum numele orașului în care locuiesc sau școala pe care o frecventează.



## PERCEPTIE DEFORMATA A "SANATATII IN RELATII"

Oamenii au tendința de a împărtăși pe rețelele de socializare „tamburul de moment” al relației lor și rareori îi lasă pe oameni să vadă momentele triste, grele sau sfâșietoare. Această expunere constantă la o singură parte a relațiilor vă poate distorsiona percepția despre ceea ce este sănătos. Iată câteva modele de urmărit:

Compararea constantă: – comparând în mod constant relațiile tale cu toate relațiile „ideale” pe care le vezi online, poate fi ușor să ai o înțelegere distorsionată a cum ar trebui să fie relațiile. Relațiile sunt dezordonate și dure și adesea fără evenimente. Nu mulți oameni în relații reale își pot petrece 30 de săptămâni pe an călătorind prin lume făcând fotografii frumoase pe parcurs.

# LIPSA ODIHNEI – FIZIC SI MENTAL

1 din 10 adolescenți raportează că folosește întotdeauna rețelele sociale peste noapte, între miezul nopții și 6 dimineața. Privarea de somn și tulburările de somn sunt direct legate de singurătate și depresie în timpul adolescenței.

# PIERDERE DE TIMP

Când sunt folosite cu moderație, rețelele sociale pot fi benefice. Din păcate, 44% dintre adolescenți petrec mai mult de 3 ore pe zi pe rețelele de socializare.

Dacă reduceți utilizarea rețelelor sociale la jumătate, ce ați putea realiza? Ai vreun vis la care nu lucrezi? Ați putea dezvolta un hobby, un interes sau o pasiune care să contribuie la satisfacția generală a vieții tale?

# CULTURA TOXICA

Conceptele de candoare radicală, de a-mi spune adevărul, de a contesta noțiunile preconcepute, duse prea departe se transformă în a fi doar răutăcioase. Este destul de obișnuit să întâlniți oameni cu mentalitate mafiotă pe site-urile de internet. Fără îndrumări adecvate despre cum să navigați în aceste culturi, este posibil să deveniți desensibilizați la hărțuire, sexism și discursuri instigatoare la ură.

## RISCURI PE TERMEN LUNG DE UTILIZARE EXTRAORDINARĂ A REȚEI SOCIALE

Depresie, anxietate, intenții suicidare

Validare externă

Comparând constant

Scăderea sensibilității emoționale

Pierderea bucuriei

Scăderea empatiei

Abilități sociale subdezvoltate

Incapacitatea de a regla și concentra atenția

Toleranță scăzută la frustrare

# CÂND ESTE OK SĂ UTILIZAȚI SOCIAL MEDIA

Momente adecvate ale zilei, opriți electronicele cu 1 oră înainte de culcare

Stabiliți limite de timp pentru timpul petrecut pe ecran pentru recreere, nu mai mult de 2 ore pe zi

Fii intenționat cu rețelele de socializare și ai un scop DE fiecare dată când verifici conturile de pe rețelele de socializare (vreau să văd cum se simte Brian sau vreau să văd pe Jodi din fotografia postată din vacanță, voi verifica actualizările de la grupul meu de studiu etc.)

Luați periodic pauze mai lungi de la tehnologie pentru a reduce toleranța la stimulare. În timp ce postul cu dopamină este o nebunie recentă în lumea tehnologiei, „posturile” din tehnologie au fost lăudate de zeci de ani.

# CE E IN REGULA DE POSTAT

Fii respectuos, fii amabil, dacă nu este bine să spui față în față, nu este bine să spui online. „Aș fi de acord cu această fotografie/citat de-al meu despre care se vorbește pe holurile școlii?”

Fii autentic, fii adevăratul tău sine

Implicați-vă, participați, creați și publicați mai mult decât consumați. Opriti derularea fără minte și fiți de fapt social.

Fiți atenți la partajarea de prea multe informații personale online, nu partajați parolele prietenilor, verificați în mod regulat setările de confidențialitate și locație etc.

Nu încărcați sau distribuiți mesaje, imagini și/sau videoclipuri neadecvate

Gândește-te la viitor – locuri de muncă, aplicații la facultate, interese romantice etc. Dacă ți-ar fi jenă să vorbești despre postările pe rețelele sociale cu părinții iubitului/iubitei, s-ar putea să nu vrei să postezi.

# AVETI INTREBARI?

