



איך השימוש שלך במדיה החברתית משפיע עליך?

בטח, מדיה חברתית יכולה להביא הרבה תוכן וחיבורים מהנים, מעוררי השראה ומעשירים לקצות אצבעותיך. אבל זה גם יכול להוביל אנשים לתוכן מטריד, למצבי לחץ ותחושות של חרדה, עצב וספק עצמי, בין השפעות שליליות אחרות. הכל תלוי באדם ובאופן שבו הוא משתמש במדיה החברתית.

ענה על חידון הטיפול העצמי במדיה החברתית



חיובי

מעגל כל אחד מהמשפטים הבאים שאתה יכול להתייחס אליהם בצורה חיובית.

למחוק כל אחת מה ההצהרות שגורמות לך להרגיש אי נוחות או לחוץ.

שלילי

ללמוד יותר על דברים שאכפת לי מהם

לדבר עם חברים

להרגיש פחות בודד

לעקוב אחר הקראש שלי

לא לרצות לפספס

לעקוב אחר מפורסמים ומשפיענים

לצפות בסרטונים מצחיקים

למצוא חן

להיות משפיען

ללמוד על אירועים אקטואליים

דחיית עשיית מטלות או שיעורי הבית שלי

להתחבר לאנשים שאני אוהב

להשוות את עצמי לאחרים

לראות מה "האויבים" שלי זוממים

להיות יצירתי בשיתוף תוכן

לשתף את ההישגים שלי

לעקוב אחר מי אוהב את הפוסטים שלי וכמה מהר

לראות מה אנשים אומרים עלי



ה **מעגלים** מייצגים פעילויות במדיה החברתית שעוזרות לך להרגיש טוב. מקד את השימוש שלך במדיה החברתית בפעילויות מסוג זה. במילים אחרות, כן, צפו בסרטונים מצחיקים, התכתבו עם החברים הכי טובים שלכם, עברו על תמונות ישנות של זיכרונות טובים או כל דבר אחר שיביא לכם שמחה.

ה **מחיקות** מייצגות פעילויות מדיה חברתית שמדכאות אותך. נקוט בצעדים כדי להימנע מאלה. לדוגמה, בטל את המעקב אחר "חברים" רעים או תפסיק לבדוק את הקראש שלך. עשה כמיטב יכולתך לא להשוות את עצמך לאחרים או לבדוק כמה "לייקים" אתה מקבל. הימנעות מפעילויות אלה עשויה להיות קשה בהתחלה. לשנות הרגלים זה קשה. אבל עם הזמן, האינטרסים שלך ירוויחו את התועלת.

מקורות

- CHOC, "Social media tips for kids and teens." health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ Accessed May 17, 2023
- Cyberbullying Research Center, "Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens." cyberbullying.org/smart-social-networking Accessed May 17, 2023.
- National Center for Health Research, "Social Media and Adolescents' and Young Adults' Mental Health." <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Accessed May 17, 2023
- Raising Children, "Social media benefits and risks: pre-teens and teenagers." <https://raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology/digital-life/social-media#:~:text=Social%20media%3A%20benefits-,Social%20media%20is%20a%20big%20part%20of%20social%20and%20creative,and%20develop%20relationships%20with%20family.> נגיש ב-18 במאי 2023
- ReachOut, "Social media and teenagers." <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Accessed May 18, 2023