

In che modo l'utilizzo dei social media influisce su di te?



Sicuramente i social media possono offrire molto divertimento, ispirazione e contenuti formativi a portata di mano. Ma possono anche far confrontare le persone con contenuti allarmanti e situazioni stressanti, oltre a provare ansia, tristezza e insicurezza tra gli altri effetti negativi. Dipende tutto dalla persona e da come utilizza i social media.



Rispondi al quiz su come proteggersi sui social media

Positivo

Cerchia ciascuna delle seguenti affermazioni che ti rispecchia in modo positivo.

Parlare con gli amici

Non perdere di vista la persona che mi piace

Seguire celebrità e influencer

Essere apprezzati

Conoscere l'attualità

Entrare in contatto con le persone che mi piacciono

Vedere cosa stanno combinando i miei "nemici"

Condividere i miei successi

Vedere quello che la gente dice di me

~~Negativo~~

Barra con una crocetta ciascuna delle seguenti affermazioni che ti fanno sentire a disagio o stressato.

Imparare di più sulle cose che mi interessano

Sentirmi meno solo/a

Non volermi perdere niente

Guardare video divertenti

Essere un influencer

Rimandare le faccende o i compiti

Mettermi a confronto con gli altri

Essere creativi condividendo contenuti

Controllare chi mette "mi piace" ai miei post e quanto rapidamente



Rivedi le tue risposte

I **cerchi** rappresentano le attività sui social media che ti aiutano a sentirti bene. Concentra il tuo utilizzo dei social media su questo tipo di attività. In altre parole, sì, guarda video divertenti, chatta con i tuoi migliori amici, sfoglia vecchie foto di bei ricordi o qualsiasi altra cosa ti dia gioia.

Le **crocette** rappresentano invece le attività sui social media che ti tirano giù di morale. Fai in modo di evitarle. Ad esempio, smetti di seguire i cattivi “amici” o di controllare cosa fa la persona che ti piace. Fai del tuo meglio per non metterti a confronto con gli altri né guardare quanti “mi piace” ottieni. Evitare queste attività all’inizio può essere difficile. Cambiare abitudini è difficile. Ma nel tempo, i tuoi migliori interessi ne trarranno vantaggio.

Bibliografia

CHOC, “Social media tips for kids and teens.” health.choc.org/handout/social-media-tips-for-kids-and-teens/ Accesso effettuato il 17 maggio 2023

Cyberbullying Research Center, “Smart Social Networking: Fifteen Tips for Teens.” cyberbullying.org/smart-social-networking Accesso effettuato il 17 maggio 2023.

National Center for Health Research, “Social Media and Adolescents’ and Young Adults’ Mental Health.” <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/> Accesso effettuato il 17 maggio 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.> Accesso effettuato il 18 maggio 2023

ReachOut, “Social media and teenagers.” <https://parents.au.reachout.com/skills-to-build/wellbeing/social-media-and-teenagers> Accesso effettuato il 18 maggio 2023

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati.

WF10573761 302561-072023