

# Wpływ social mediów na samoocenę dzieci i młodzieży

Social media, w tłumaczeniu z języka angielskiego “media społecznościowe” lub “serwis społecznościowy”, to platforma w internecie, umożliwiająca użytkownikom szybką komunikację, wymianę informacji, tworzenie oraz przekazywanie publikowanych tam treści (m.in. wiadomości tekstowych i głosowych, zdjęć, filmów, linków do zewnętrznych serwisów, itp.). Do najbardziej popularnych serwisów społecznościowym zaliczamy obecnie: Facebooka, Instagrama, TikToka, YouTube’a, LinkedIna oraz Twittera. Korzystając z nich, można tworzyć zarówno profile prywatne, służące przede wszystkim do kontaktu ze znajomymi i członkami rodziny, jak i profile firmowe, umożliwiające komunikację ze swoją grupą docelową – obecnymi i przyszłymi klientami. Social media to świetne miejsce do dzielenia się informacjami i newsami ze świata, zdjęciami, animacjami i filmami czy linkami do zewnętrznych serwisów. Dostarczają rozrywki i informacji, ale stanowią również świetne miejsce do reklamowania swoich produktów i usług.

W dzisiejszych czasach social media odgrywają coraz większą rolę w życiu dzieci i młodzieży. O ile początkowo służyły do nawiązywania kontaktów ze znajomymi, to obecnie stanowią one ważne narzędzie do kreowania własnego wizerunku w sieci. Nie ulega wątpliwości, że social media wpływają na samoocenę dzieci i młodzieży, co może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki.

Z jednej strony, social media pozwalają na wyrażanie siebie, dzielenie się swoimi zainteresowaniami oraz prezentowanie swojego stylu życia. To wszystko może wpłynąć na pozytywną samoocenę dziecka lub młodzieży, gdyż pozwala ono na zaspokojenie potrzeb związanych z przynależnością do grupy, akceptacją oraz szacunkiem ze strony innych. Warto jednak zwrócić uwagę, że w sieci często prezentowany jest idealny obraz życia, który w rzeczywistości jest nieosiągalny. Widząc piękne i idealne zdjęcia, młodzi ludzie mogą odczuwać presję, aby dostosować się do tych standardów i zyskać akceptację społeczną.

Z drugiej strony, social media mogą wpłynąć na negatywną samoocenę dzieci i młodzieży. W internecie często pojawiają się negatywne komentarze, obraźliwe treści, hejty, które mogą skłonić do negatywnego samopoczucia i zmniejszenia poczucia własnej wartości. Ponadto, zbyt duża ekspozycja na social media może prowadzić do uzależnienia od sieci oraz wpłynąć negatywnie na emocje, a nawet na relacje interpersonalne.

Warto podkreślić, że sam wpływ social media na samoocenę dziecka lub młodzieży zależy w dużej mierze od sposobu ich użytkowania oraz od sposobu wychowania. Warto wdrożyć proste zasady, takie jak ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem, kontrola treści, które przeglądają dzieci, jak również promowanie pozytywnych wartości i umiejętności społecznych.

Wpływ social media na samoocenę dzieci i młodzieży jest złożony i wielowymiarowy. Istnieje wiele czynników, które wpływają na to, jak dziecko lub młodzież odbierają siebie i swoje miejsce w społeczeństwie. Dlatego ważne jest, aby nauczyć dzieci i młodzież odpowiedniego użytkowania social media, aby mogły one korzystać z nich w sposób zdrowy i bezpieczny, a jednocześnie zyskać korzyści związane z ich użytkowaniem.

