

Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje



Centar za nestalu
i zlostavljaju djeću



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



HRVATSKA UDRUGA ZA
ODNOSE S JAVNOŠĆU

1. Uvod (5 minuta)

Profesor učenicima objašnjava sljedeće:

Uz brojne prednosti koje su nam društvene mreže donijele, važno je naglasiti kako društvene mreže mogu bitno utjecati na naše mentalno zdravlje – pozitivno, ali i negativno. Lajkovi, pratitelji, uspoređivanje s pretjerano uljepšanim slikama, pritisci vršnjaka, neprimjereni sadržaji, količina vremena provedenog na društvenim mrežama, kvaliteta sadržaja koje konzumiramo – sve to može bitno utjecati na nas. Ipak, usvajanje zdravih navika i samo razumijevanje različitih utjecaja koje društvene mreže mogu imati na nas ključni su za očuvanje mentalnog zdravlja u digitalnome svijetu u kojemu živimo.

2. Rasprava o utjecaju društvenih mreža na mentalno zdravlje (15 minuta)

Podijelite učenike u nekoliko grupa. Za početak, svatko neka na mali papirić napiše jednu stvar oko toga kako društvene mreže negativno utječu na njega/neku svoju lošu naviku/brigu za mentalno zdravlje/nešto što ga muči vezano za društvene mreže (Neka bude anonimno.).

Pitanja za razmišljanje koja im mogu pomoći:

- Kako se osjećate kada vidite da netko ima više pratitelja ili više lajkova od vas?
- Kako se osjećate kada vidite slike koje su pretjerano uređene i kada se ljudi na društvenim mrežama prikazuju samo u savršenim izdanjima? Gubite li samopouzdanje?
- Je li vam se ikada dogodilo da se osjećate lošije nakon što ste proveli dugo vremena na društvenim mrežama?
- Imate li naviku provjeravati društvene mreže čim se probudite ili prije spavanja?
- Osjećate li se loše kada vidite ružne komentare na društvenim mrežama?
- Vrijeđa li vas netko putem društvenih mreža ili za vrijeme igranja video igara?
- Uznemiri li vas ukoliko vidite neke neprimjerene sadržaje na internetu?
- Poželite li kupiti proizvode koje reklamiraju influenceri iako vam zapravo ne trebaju?

Primjeri što učenici mogu napisati: Provodim previše vremena na društvenim mrežama. / Gubim samopouzdanje kada vidim osobe koje izgledaju savršeno na društvenim mrežama / Uznemirim se kada netko ima više lajkova zbog mene. / Čim se probudim otvaram društvene mreže...

Neka svaka grupa izabere 2 problema/2 papirića.

3. Osmišljavanje strategija za rješavanje problema koji se tiču negativnih utjecaja društvenih mreža na mentalno zdravlje (15 minuta)

Zadatak: Svaka grupa kreira strategije za suočavanje s 2 problema s papirića koje su izabrali.

Pitanja na koja je potrebno odgovoriti:

1. Koji problem analizirate?
2. Koje posljedice osoba može imati zbog toga?
3. Što biste mogli napraviti kako bi se navedeni problem riješio? Detaljno opišite korake/strategije za rješavanje navedenog problema.
4. Što možete napraviti kako biste pratili napredak?
5. Što možete napraviti ako vam strategija ne uspijeva?
6. Koji savjet biste dali prijatelju koji se suočava s navedenim problemom?

4. Izlaganje i rasprava (10 minuta)

Svaka grupa izabire predstavnika koji izlaže svoje strategije rješavanja problema te iznosi neke ključne zaključke do kojih ste došli unutar grupe. Druge grupe mogu komentirati i davati dodatne ideje.

Svrha ove radionice je povećati svijest učenika o utjecaju društvenih mreža na njihovo mentalno zdravlje, razviti njihovo kritičko razmišljanje, te ih pripremiti za odgovorno korištenje digitalnih tehnologija i društvenih mreža.