

# מדריך למשפחות

טיפים לבני הנוער ←

של בני נוער יוצרי תוכן

YouTube עם בשותפות עם common sense networks

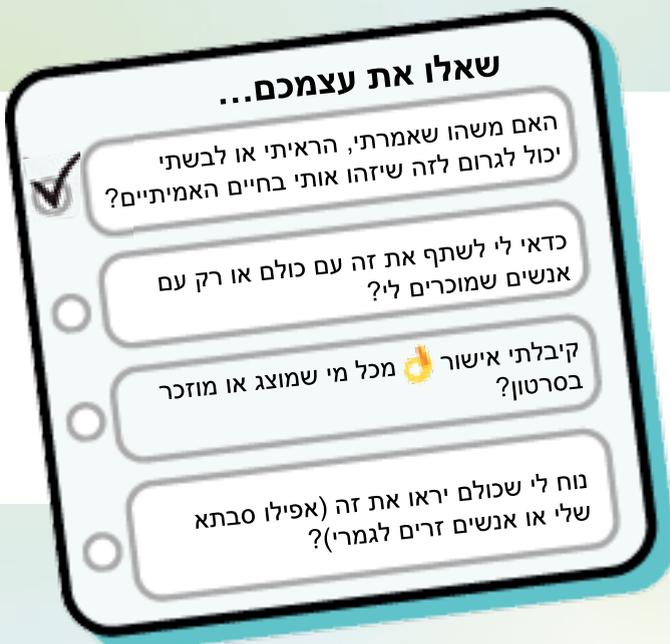
יצירת תוכן היא דרך מעולה לתת ליצירותיות שלכם ביטוי, לשתף את המחשבות שלכם וליצור קשרים חדשים. הטיפים הבאים יעזרו לכם לשמור על תהליך יצירה בטוח, חיובי והכי חשוב – מהנה!



## תהיו חיוביים, לא מושלמים

לתוכן שאתם יוצרים יש השפעה עליכם ועל כל מי שצופה בו - השפיעו על אנשים באופן חיובי. נסו לחשוב איך הסרטונים והתגובות שלכם גורמים לכם ולצופים שלכם להרגיש.

הסרטונים אמורים לעזור לכם להתחבר עם אנשים, לא להשוות אתכם אליהם. אל תילחצו: אתם לא חייבים להיות מושלמים או להשיג המון צפיות ולייקים. תהיו אותנטיים. פשוט תהיו עצמכם.



## היזהרו משיתוף יתר

יש דברים שלא בטוח לשתף אותם. שאלו את עצמכם את השאלות כאן, כדי לשמור עליכם ועל אחרים בטוחים.



## חשבו בצורה ביקורתית

טרנדים ואתגרים הם דרך כיפית להראות את הכישורים שלכם ולהרגיש שאתם חלק מהקהילה. אבל, חלק מהם יכולים להיות מסוכנים, גם אם זה לא תמיד ברור. לפני שאתם משתתפים בטרנד או באתגר, מומלץ לעשות שלושה דברים:

לעצור רגע < להעריך את הסיכונים < לקבל החלטה

# מדריך למשפחות

## של בני נוער יוצרי תוכן

טיפים לבני הנוער ←

YouTube בשותפות עם common sense networks

### קחו אחריות על התגובות שלכם

משוב ואפילו ביקורת הם חלקים טבעיים ביצירת תוכן. כדאי לתכנן מראש איך תגיבו אליהם (ואם תגיבו).



### תסמכו על תחושות הבטן

אתם אלה ששולטים בבחירות שלכם. בדקו עם עצמכם איך אתם מרגישים בתהליך היצירה.

😊 שמחים או מתרגשים? כנראה שאתם בדרך הנכונה!  
😬 לחוצים או מרגישים אי נוחות? עצרו לרגע וחשבו שוב.  
😞 מבואסים או מתוסכלים? יכול להיות שזה סימן שצריך לעצור או לקבל תמיכה.



### תדאגו לעצמכם

כשאתם בתהליך היצירה, אל תשכחו לשים את הבריאות הנפשית שלכם בראש סדר העדיפויות...

#### תתאפסו וחשבו מחדש

מה היה החלק הכי טוב ביצירה?  
מה תשנו בפעם הבאה?

#### מצאו את האיזון הנכון

הקדישו זמן לפעילויות ודברים אחרים שאתם אוהבים.

#### מצאו רשת תמיכה

הישענו על חברים, בני משפחה ומבוגרים אחרים שאתם סומכים עליהם.

... וכמובן, אל תשכחו ליהנות!