

PAMPAMILYANG GABAY

sa paggawa ng content ng teenager

common sense networks™ sa partnership sa  YouTube



KUMUSTA, MGA PAMILYA

Hindi lang mga consumer ng content ang mga teenager ngayon—mga content creator din sila. Sa paggawa ng sarili nilang mga video, mae-explore ng mga teenager ang kanilang mga interes, maipapahayag ang kanilang mga sarili, makakakonekta sa global na komunidad, at syempre MAGSASAYA!

Pero, posibleng magkaroon ng sarili nitong mga pagsubok ang paggawa ng content. At maniwala ka man o hindi, gusto ng mga teenager na makibahagi, maging kaalyado nila, at suportahan sila ng mga pinagkakatiwalaang nasa hustong gulang. Kaya samahan sila. Mag-explore ng mga video nang magkasama, mag-usap, at puwede ring mag-cameo sa isa o dalawang video! Pinakamahalaga sa lahat, bigyang-kakayahan silang akuin ang pagmamay-ari ng kanilang mga digital na buhay.

Idinisenyo ang gabay na ito para suportahan kayong magawa mismo iyon—bago, habang, at pagkatapos ng paggawa ng content. Hinihikayat namin kayong tingnan ito kasama ang inyong mga teenager at gamitin ang mga rekomendasyon sa paraang naaangkop sa inyong pamilya.

Sama-sama tayong umaasa na magiging mas positibo nang kaunti, magiging mas ligtas, at magiging mas masaya ang online na mundo ng iyong teenager!



ANO ANG NASA LOOB

BAGO GUMAWA	3
• Maging Kakampi: Unawain at Suportahan	4
• Maging Intensyonal: Motibasyon, Mga Layunin, Online na Persona	5
• Isaalang-alang ang Mga Panganib: Privacy	7
• Pagsusuri sa Kapakanan: Tamang Opsyon, Ngayon Mismo?	8
• Pag-wrap up: Handa na bang gumawa?	9
HABANG GUMAGAWA	10
• Maging Kakampi: Manatili sa Tabi Niya	11
• Maging Mabuting Digital na Mamamayan: Malasakit, Inclusivity, Kamalayan	12
• Gumawa: Mga Trend at Challenge	13
• Isaalang-alang ang Mga Panganib: Privacy, Mga Pahintulot, Maling Impormasyon	15
• Pagsusuri sa Kapakanan: Magtiwala sa Iyong Kutob	16
• Pag-wrap up: Handa na bang Mag-upload?	17
PAGKATAPOS NG PAG-UPLOAD	18
• Maging Kakampi: I-navigate ang Mga Resulta	19
• Maging Handa: Feedback at Cyberbullying	20
• Pagsusuri sa Kapakanan: Mag-regroup at Magmuni-muni	22
• Pag-wrap up: Pagkatuto sa Paggawa	23
MGA PANGUNAHING NATUTUNAN	24



**BAGO
GUMAWA**



MAGING KAKAMPI: UNAWAIN AT SUPORTAHAN

Makibahagi sa proseso ng paggawa ng content ng iyong teenager.

Tiyaking alam ng iyong teenager na sinusupportahan mo siya habang nag-e-explore siya sa paggawa ng content:

- 1 Magpakita ng (tunay na) interes.**
Magtanong tungkol sa mga paboritong niyang creator at content.
Mas mabuti pa, panoorin ang mga ito nang magkasama!
- 2 Umalalay sa kanya kapag nahihirapan siya.**
Naroon ka dapat kung nagkakaproblema. Makinig sa kanya at subukang intindihin ang mga emosyon niya.
- 3 Magsaya kasama siya!**
Tanggapin ang saya, pagiging spontaneous, pagiging malikhain, at koneksyong ibinibigay ng paggawa ng mga video!

Tungkol ito sa pagtiyak na alam niyang malalapitan ka niya sa hindi maiiwasang magaganda at hindi magagandang bahagi ng paggawa ng content.

Ano ang pinakanae-enjoy mo sa mga video... pagtawa, pagkatuto, iba pa?

Anong uri ng mga video ang gusto mong gawin?

Nakaranas ka na ba o ang iyong mga kaibigan ng anumang isyu (tulad ng mga kadiro o kakaibang video)?

PUWEDE MO BA AKONG TULUNGANG MAGHANAP NG CHANNEL NA MAGUGUSTUHAN KO?

MAGING INTENSYONAL: MOTIBASYON AT MGA LAYUNIN

Bakit gagawa? Pagtuon sa tamang motibasyon.

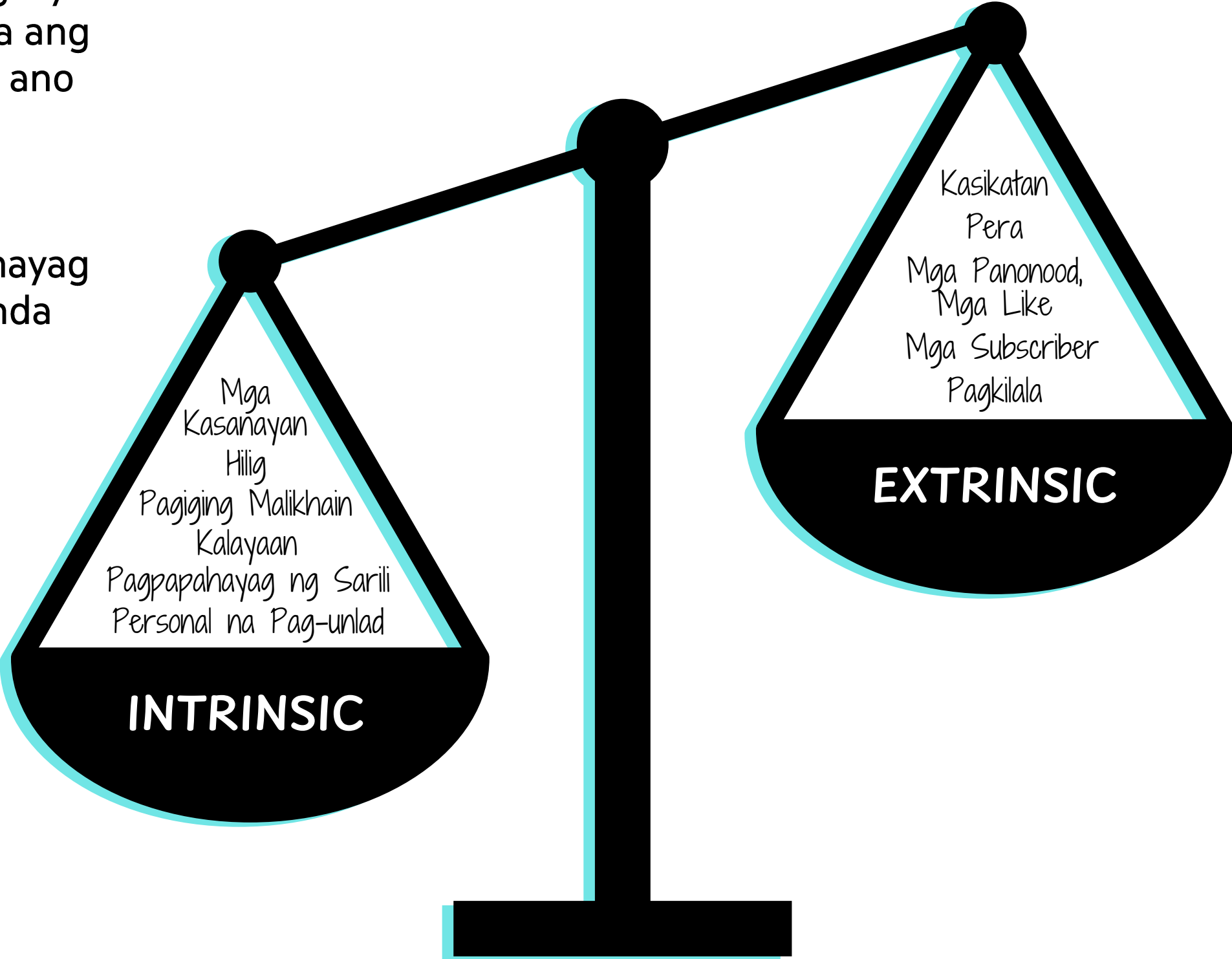
Puwedeng makatulong sa iyong teenager na makapagsaya at makagawa ng isang bagay na maipagmamalaki niya ang pagiging intensyonal sa kung bakit siya gumagawa at ano ang ginagawa niya.

Tulungan siyang mas pahalagahan ang mga likas na motibasyon, tulad ng pagiging malikhain at pagpapahayag ng sarili (imbis na mga panonood at like), para maihanda siya sa pangmatagalang saya sa online na mundo.

ANO ANG GUSTO MONG MARAMDAMAN PAGKATAPOS GUMAWA?

Ano ang mga paksang kinahihiligan mo?

Ano ang inaasahan mong makuha mula rito?



MAGING INTENSYONAL: ONLINE NA PERSONA

Magiging sino siya sa labas?

Hikayatin ang iyong teenager na ipakita sa mundo ang kanyang tunay na sarili at bumuo ng digital footprint na maipagmamalaki niya.

GLOSSARY NG CREATOR

Personal na Brand:

Ang pagkakakilanlang sinasadya mong ipinapakita sa ibang tao. Kuwento mo ito at ang reputasyong binubuo mo.

Digital Footprint:

Ang trail ng data na iniwan mo online. Ito ang record ng lahat ng iyong pagkilos at impormasyon.

TINGNAN MO MISMO ITO

Mag-explore ng halimbawa ng personal na brand

Pumunta sa mga social media account ng kilalang tao o celebrity.

- Paano nila ipinapahayag ang kanilang mga sarili?
- Mayroon bang anumang nakakagulat? May gagawin ka ba sa anumang ibang paraan?

Hanapin sa Google ang mga sarili niyo

Kung wala pang masyadong digital footprint ang teenager mo, gumamit ng sarili mo para magsimula ng pag-uusap!

- Kumportable ka ba sa lahat ng lumalabas?
- Ano ang pinakaipinagmamalaki mo?
- May nakikita ka bang anumang nakakakilabot?
- Ano ang iba pang gusto mong makita?



ISAALANG-ALANG ANG MGA PANGANIB: PRIVACY

Ang privacy ay karapatan at responsibilidad ng iyong teenager.

Tulungan siyang **mag-ingat sa labis na pag-share** para hindi niya mailagay ang kanyang sarili o ang ibang tao sa panganib.

Magtakda ng Mga Limitasyon

- Magpasya kung anong impormasyon ang ligtas o hindi ligtas na i-share.
- Humingi ng pahintulot bago mag-tag o magbanggit ng ibang tao.

Suriin ang Mga Setting ng Privacy

- Iwasan ang pag-share ng real-time na lokasyon. I-off ang pag-geotag.
- I-update ang mga setting ng privacy para kontrolin kung saan lalabas ang mga video at kung sino ang makakapanood ng mga ito.

Tingnan ang Mga Detalye

- Puwedeng bahagi ng pribadong impormasyon ang sinasabi, isinusuot, o pinupuntahan mo. Suriin ang iyong kapaligiran para sa anumang nakakapaglantad.
- Pag-isipan ang isang virtual na background o pag-blur.

At, nagkataong mayroon kaming checklist na makakatulong!

Gusto namin ng mga OO para sa mga ito:

Nasuri ko na ba ang background para sa mga pribadong detalye?

☒

☐

Nakakuha ba ako ng pahintulot mula sa sinumang ipinapakita o binabanggit ko?

☒

☐

Magiging kumportable ba ako kapag nakita ito ng sinuman o ng lahat?

☒

☐

Gusto namin ng mga HINDI para sa mga ito:

Nagshe-share ba ako ng anumang dapat kong panatilihinang pribado?

☐

☒

Posible bang makilala ako sa tunay na buhay sa pamamagitan ng anumang sinasabi, ipinapakita, o isinusuot ko?

☐

☒

Inihahayag ba nito ang aking kasalukuyang lokasyon o mga plano sa hinaharap?

☐

☒

Posible bang magamit ng sinuman ang impormasyong ito para makapinsala sa akin?

☐

☒

Hindi lang ito tungkol sa akin! Posible bang makompromiso ang privacy ng ibang tao sa pag-share nito?

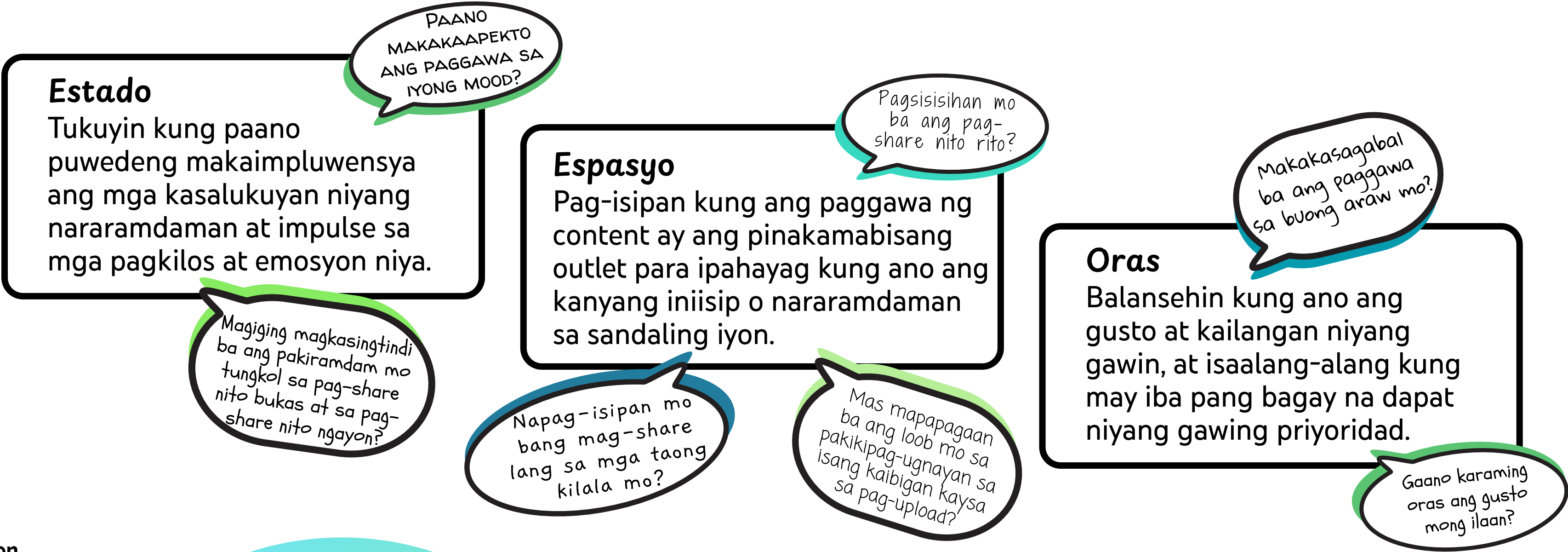
☐

☒

PAGSUSURI SA KAPAKANAN

Ang paggawa ba ng content ang tamang opsyon, ngayon mismo?

Tulungan ang iyong teenager na isaalang-alang ang kanyang kalagayan ng pag-iisip, social na espasyo, at pamamahala sa oras.



PAG-WRAP UP: HANDA NA BANG GUMAWA?

Bago siya magsimulang gumawa, tandaan ang mga tip na ito.

1 **Maging Kakampi**

Tiyaking alam ng iyong teenager na sinusuportahan mo siya habang nag-e-explore siya sa paggawa ng content sa pamamagitan ng pag-imbata sa kanyang i-share sa iyo ang paglalakbay niya.

2 **Maging Intensyonal**

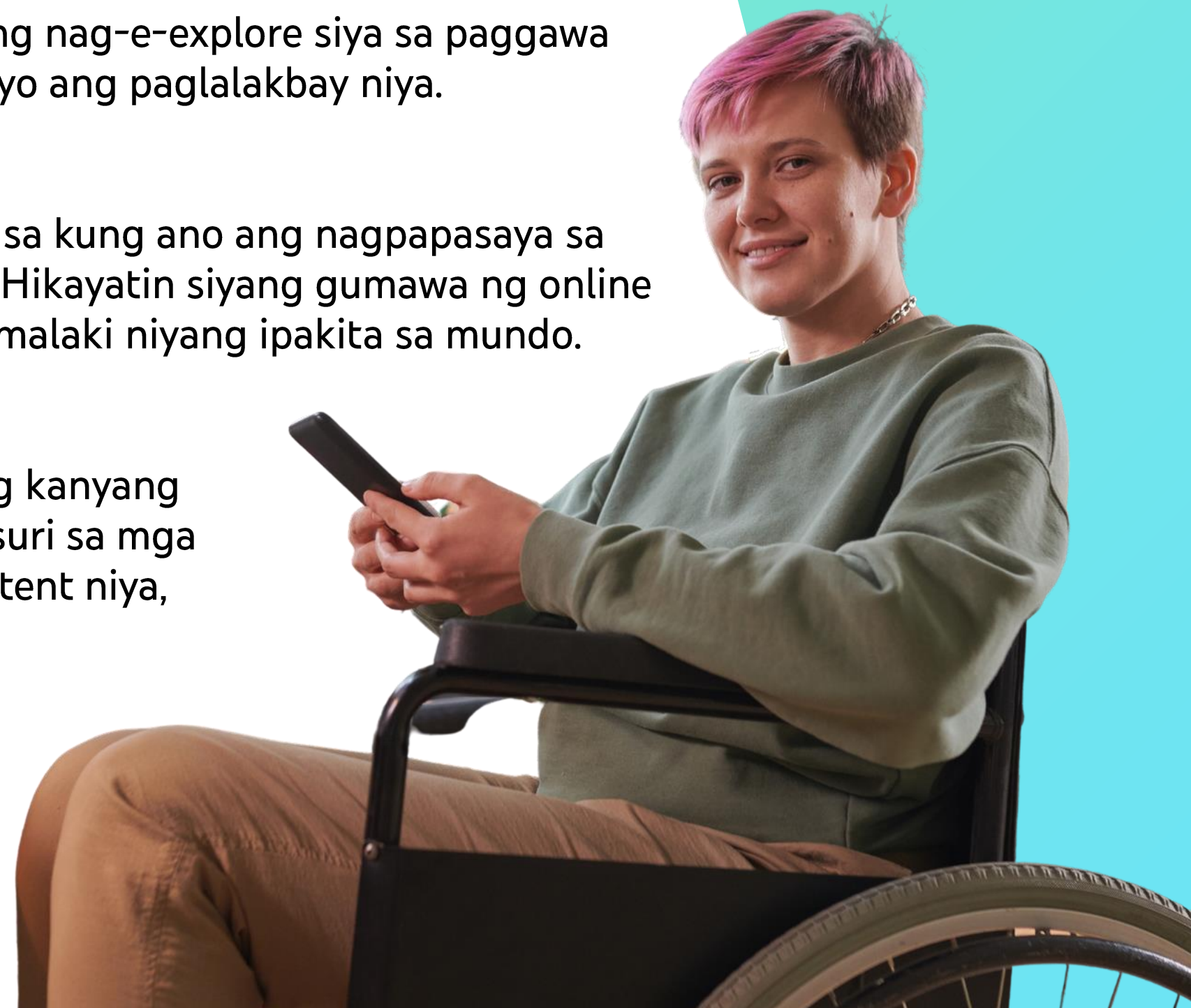
Ihanda siya sa pangmatagalang saya sa pamamagitan ng pagtuon sa kung ano ang nagpapasaya sa kanya, imbis na pagsikapang magkaroon ng mga panonood o like. Hikayatin siyang gumawa ng online na persona na hina-highlight ang kanyang mga hilig at maipagmamalaki niyang ipakita sa mundo.

3 **Isaalang-alang ang Mga Panganib**

Mag-ingat sa labis na pag-share! Tulungan siyang protektahan ang kanyang privacy sa pamamagitan ng pagtatakda ng mga limitasyon, pagsusuri sa mga setting ng privacy para kontrolin kung sino ang nakakakita ng content niya, at paglilimita sa mga personal na detalye.

4 **Pagsusuri sa Kapakanan**

Tulungan ang iyong teenager na isaalang-alang ang kanyang kalagayan ng pag-iisip, social space, at pamamahala ng oras para mapagpasyahan kung ang paggawa ay ang tamang opsyon, ngayon mismo.





MAGING KAKAMPI: MANATILI SA TABI NIYA

Magpakita, mag-cheer para sa kanya, at gumawa ng ilang alaala.

Tinulungan mo siyang maghanda. Ngayon, oras na para manatiling nakikibahagi habang nagsisimula siyang gumawa at mag-share:

1 **Gumawa nang Magkasama**

Mag-enjoy sa paggawa ng content kasama ang iyong teenager. Kung gusto niya, makibahagi at tumulong sa kanyang susunod na video para maging isa itong naka-share na experience.

2 **Mag-alok ng Suporta**

Kahit na hindi ka niya gustong isama sa lahat ng kanyang video, puwede ka pa ring manatili roon para mag-alok ng tulong o patnubay! Magbigay ng teknikal na tulong, tumulong sa pag-brainstorm at pag-troubleshoot, o maging cheerleader niya.

3 **I-promote ang Responsableng Paggawa**

Sa kanyang pagpapatuloy, posibleng kailanganin niya ng ilang paalala tungkol sa kanyang digital footprint, mga pagpapahalaga, o kaligtasan. Linawin sa kanyang naroon ka para tulungan siyang mag-navigate.

4 **Gumawa ng Mga Alaala**

Hindi lang content ang puwede niyong gawin nang magkasama! Puwedeng tumibay ang inyong samahan at makagawa ng mga pangmatagalang alaala sa pamamagitan ng magkasamang pagsasaya habang ine-explore ang online na mundo niya.



MAGING MABUTING DIGITAL NA MAMAMAYAN

Isaalang-alang ang potensyal na epekto ng kanilang content sa ibang tao.

Tulungan ang iyong teenager na mag-ambag sa isang positibong online na komunidad.

Gumawa nang may Malasakit

Ilagay siya sa sitwasyon ng kanyang mga manonood para makagawa ng content na iginagalang ang mga nararamdaman, pangangailangan, at pagsubok ng ibang tao.

Posible bang makapanakit o makapinsala sa kahit sino ang sinasabi o ginagawa ko?

Paano ito matatanggap ng iba't ibang manonood na may iba't ibang experience?

Mag-promote ng Inclusivity

Tulungan siyang pag-isipan kung kanino bukas o kung sino ang posibleng itinataboy ng kanyang content. Iwasan ang mga terminong mapanghusga o nagpapakita ng stigma.

Nagpo-promote ba ito ng kabutihan, pagtanggap, paggalang?

Posible bang magpalaganap ng stereotype ang anumang sinasabi o ipinapakita ko?

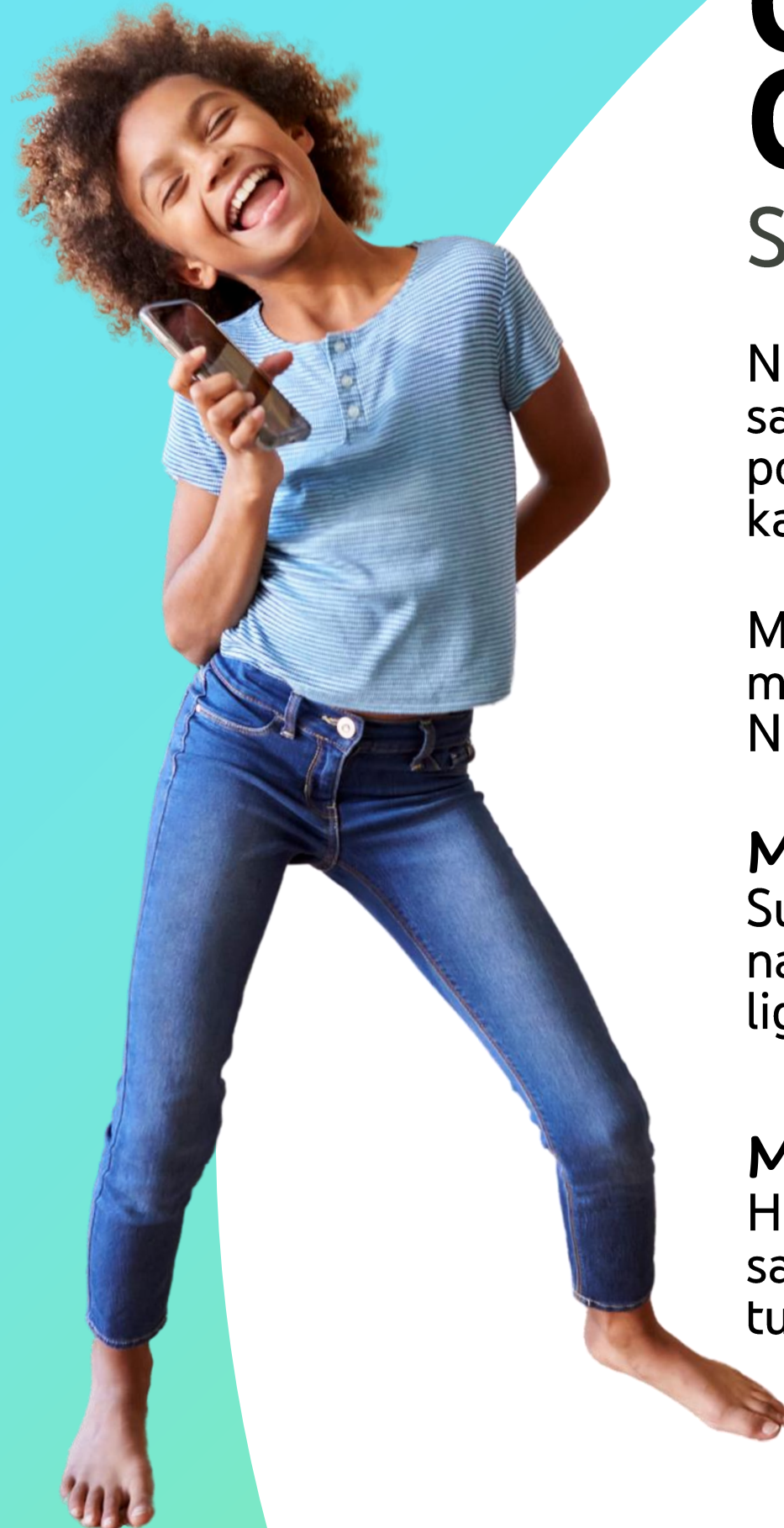
Maging May Alam

Tiyaking alam (at naaalala) niyang posibleng makaapekto ang kanyang content sa sinumang makakakita nito...sa mga mabuti at masamang paraan.

POSIBLE BA ITONG MAKATRIGGER? KAILANGAN KO BANG MAGBIGAY NG BABALA?

Nagmomodelo ba ako ng anumang hindi maayos o mapanganib na gawi o pattern ng pag-iisip?

NAGTATAKDA BA AKO NG POSITIBO O NEGATIBONG HALIMBAWA?



GUMAWA: MGA TREND AT CHALLENGE

Sumali sa saya sa paraang ligtas at responsable!

Naging mahalagang bahagi ng kultura ng teenager ang mga online na trend, na humuhubog sa kanilang mga digital na buhay sa malaking paraan. Ang mga ito ay puwedeng maging positibo at masayang outlet sa iyong teenager para malikhain niyang maipahayag ang kanyang sarili, maramdamang kabahagi siya, at maipakita ang kanyang mga talento o lakas.

Makakatulong sa iyo ang pagiging maalam at pakikibahagi na maging mas malapit, maintindihan ang digital na mundo ng iyong teenager, at mapanatili siyang ligtas. Narito kung paano:

Maging Maalam

Subaybayan ang mga may kaugnayang account, at magtanong tungkol sa mga challenge na kinaiiinteresang o nasubukan ng iyong teenager. Kung nag-aalala kang posibleng hindi ligtas ang isang challenge, kausapin ang iyong teenager kung bakit.

Magkasamang Lumahok

Huwag kang mahiya! Walang mas mabisang paraan para maintindihan ang hype kaysa sa ikaw mismo ang sumubok dito. Samahan ang iyong teenager sa mga challenge na tumutugma sa mga pagpapahalaga ng iyong pamilya, at i-enjoy ito!

Pero nagdudulot ng panganib ang ilang challenge...

GUMAWA: MGA TREND AT CHALLENGE

Ang pinakamatinding hamon ay ang pag-alam kung kailan sasali o hindi.

Dine-develop pa sa mga teenager ang kanilang mga kasanayan sa kritikal na pag-iisip at pagkontrol sa bugso ng damdamin. Dahil dito, puwedeng maging hamon sa kanila (isa pang pun) na suriin ang mga panganib o kahihinatnan. Pagdating sa paggawa ng online na trend o mga video ng challenge, tulungan silang:

Isaalang-alang ang Epekto

- **Mag-pause.** Maglaan ng sandali bago magpatuloy.
- **Suriin ang Panganib.** Tanungin ang iyong sarili...
Ligtas ba ito? Anong pwedeng masamang mangyari? Posible ba akong masaktan? Lumalabag ba ito sa anumang panuntunan? Mabuti ba ito? Totoo ba ito?
- **Magdesisyon.** Kung delikado o mapanganib ito, huwag mo itong gawin. Kung hindi ka sigurado, maghintay hanggang sigurado ka na, o makipag-ugnayan sa pinagkakatiwalaang nasa hustong gulang.

Magsaliksik

Bagama't nagdudulot ng panganib ang ilang challenge, maraming nag-aalok ng positibong experience. Kung hindi ka sigurado, maghanap ng mga mapagkakatiwalaang source para sa higit pang impormasyon.

Iulat Ito

Ipaalala sa kanyang makakatulong siyang pigilan ang paglaganap ng maling impormasyon at panganib sa pamamagitan ng pag-uulat (at hindi paggawa o pag-share) ng mga mapaminsalang challenge at hoax.



ISAALANG-ALANG ANG MGA PANGANIB: PRIVACY, MGA PAHINTULOT, AT MALING IMPORMASYON

Manatiling ligtas, sundin ang mga panuntunan, at mag-isip nang kritikal.

Privacy

Paalalahanan ang iyong teenager na huwag mag-share ng mga real-time na lokasyon, pribadong detalyeng posibleng nasa background o mga damit nila, o mga taong hindi nagbigay ng pahintulot na maging bahagi ng kanyang video.

LIBRE BA ITO AT AVAILABLE PARA MAGAMIT KO?

Mga Pahintulot

Ginawa ang mga panuntunan, alituntunin, at batas para protektahan tayo. Pagdating sa paggamit ng musika, mga larawan, o anumang iba pang content na hindi ginawa ng iyong teenager, hikayatin siyang isaalang-alang kung ano ang mga pahintulot na mayroon siya o kailangan niya.

Sino ang karapat-dapat na mabigyan ng credit?

Maling Impormasyon

Dine-develop pa sa mga teenager ang mga kasanayan sa kritikal na pag-iisip na kinakailangan para matukoy ang katotohanan sa kathang-isip, at mas malaki ang posibilidad na maniwala sila sa o mag-share ng maling impormasyon. Hikayatin silang huwag tanggapin kaagad ang nakikita o naririnig nila.

- Isaalang-alang ang source. Siyasatin ang mga account at kung ano pa ang ina-upload nila para tiyaking mapagkakatiwalaan ang mga ito.
- Tukuyin ang katotohanan mula sa opinyon. Puwedeng mapatunayan ang mga katotohanan sa pamamagitan ng ebidensya. Ang mga opinyon ay mga saloobin o nararamdaman.
- Kung nag-aalinlangan, suriin ito. Gumamit ng mga tool sa pag-fact check tulad ng Snopes at FactCheck.org.

Nakakagulat ba o masyado bang maganda para maging totoo?

Ang mga salitang tulad ng "sa tingin ko" ay nagsasaad na nakabatay ang impormasyon sa mga paniniwala ng isang tao.

PAGSUSURI SA KAPAKANAN: MAGTIWALA SA IYONG KUTOB

Tulungan ang iyong teenager na tratuhin ang kanyang mga nararamdaman bilang mga senyales, hindi mga abala.

Sa paggawa ng content, madali para sa mga teenager na mag-enjoy, makaramdam ng mga external na pressure, o magkaroon ng mga inaasahan. Hikayatin ang iyong teenager na magsagawa ng mahusay na pangangalaga sa sarili sa pamamagitan ng pagpapaalala sa kanyang may kontrol siya sa kanyang mga pipiliin.

Gabayan siya sa pagsusuri sa kanyang sarili at makinig sa mga nararamdaman niya habang gumagawa siya o naghahandang mag-upload.

Posibleng senyales ang kawalan ng ginhawa o pagkabalisa para pansamantalang huminto at magmuni-muni.



Halu-halong Senyales

Normal para sa iyong teenager na kabahan sa pagpapakita ng kanyang sarili. Tulungan siyang magdesisyon kung maganda ang kanyang kutob, o kung parang may hindi tama.

NEGATIBO

Ang mga pakiramdam tulad ng kalungkutan o pagkadismaya ay mga pahiwatig na huminto o humingi ng tulong.

POSITIBO

Ang mga pakiramdam tulad ng saya at kasabikan ay posibleng mga senyales na nasa tamang landas siya.

PAG-WRAP UP: HANDA NA BANG MAG-UPLOAD?

Habang gumagawa ang iyong teenager, tandaan ang mga tip na ito.

1

Maging Kakampi

Manatili sa tabi niya! Kung nagko-co create kayo o nagchi-cheer man para sa kanya, tiyaking alam ng iyong teenager na naroon ka para mag-alok ng suporta at patnubay.

2

Maging Mabuting Digital na Mamamayan

Tulungan siyang mag-ambag sa isang positibong online na komunidad sa pamamagitan ng paggawa nang may malasakit, pag-promote ng inclusivity, at pagiging may alam sa mga magiging epekto ng kanyang content sa ibang tao.

3

Sumali sa Kasiyahan sa pamamagitan ng Mga Trend at Challenge!

Hikayatin siyang ibida ang kanyang mga kasanayan sa pamamagitan ng pagsali sa mga trend na sinusuportahan ang kanyang mga pagpapahalaga. Pero kung mukhang may mapanganib, tulungan siyang magpasya kung kailan mag-o-opt.

4

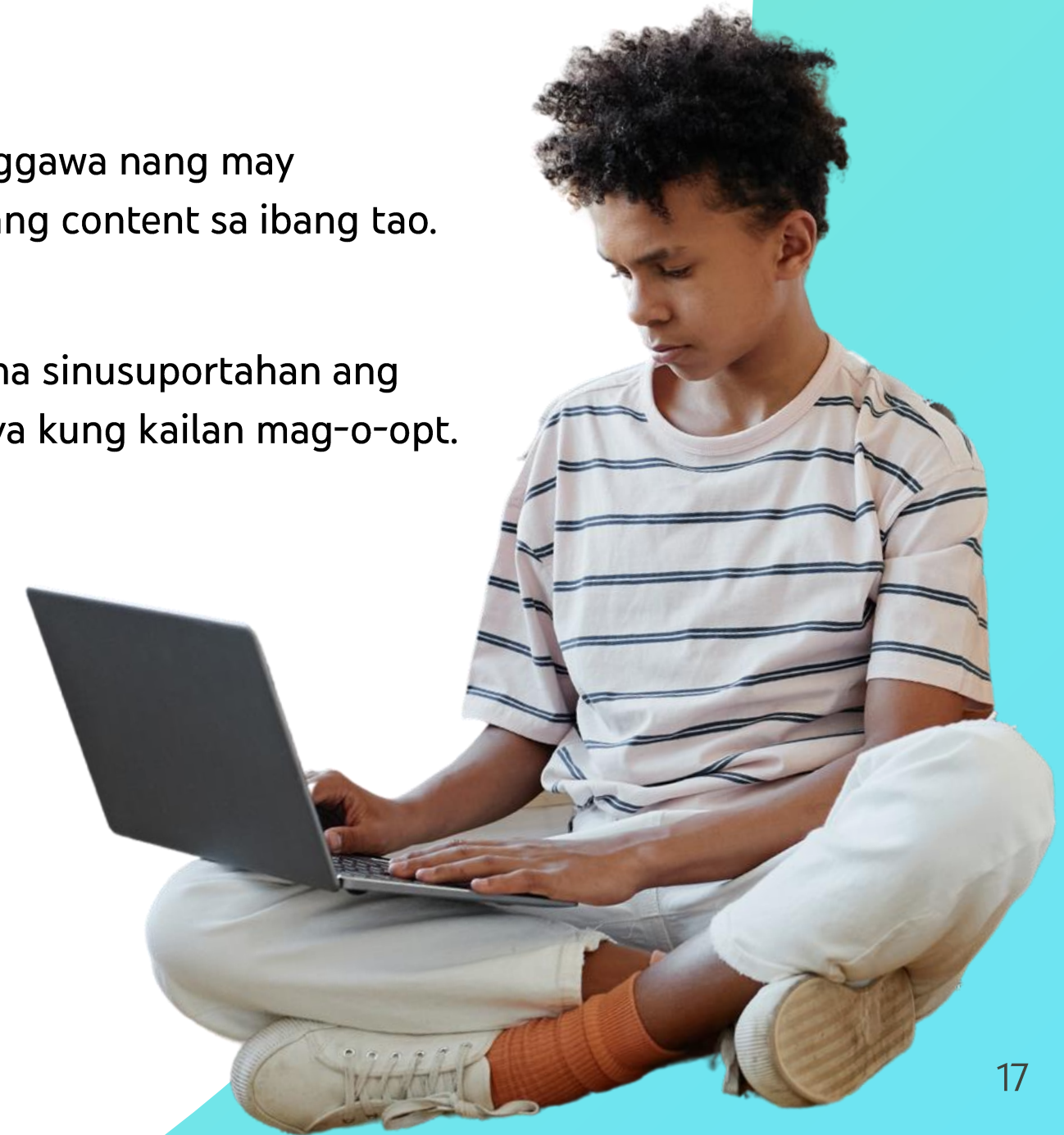
Isaalang-alang ang Mga Panganib

Hikayatin siyang ligtas at responsableng gumawa sa pamamagitan ng pagprotekta sa kanyang privacy, pagiging maalam sa mga panuntunan at alituntunin, at pagiging mapagmatyag sa maling impormasyon.

5

Pagsusuri sa Kapakanan

Gabayan ang iyong teenager na magtiwala sa kanyang kutob! Siya ang may kontrol sa kanyang mga pagpili at hindi dapat mag-upload ng anumang bagay na pakiramdam niya ay hindi tama.



PAGKATAPOS NG PAG- UPLOAD



MAGING KAKAMPI: I-NAVIGATE ANG MGA RESULTA

Ipinakita niya ang kanyang content (at ang kanyang sarili)...ano na ngayon?

Hindi mo kailanman malalaman kung paano tutugon ang mga tao. Kung mag-viral ang video ng iyong teenager sa paaralan o makasakit man ng damdamin ng isang tao, mahalagang manatiling balanse at maging priyoridad ang kapakanan.

- 1 Maging Bahagi ng kanyang Support System**
Dalhin ito offline at hikayatin siyang makipag-ugnayan sa mga taong pinagkakatiwalaan niya. Baka iyon ay ang pakikipag-usap sa iyo tungkol sa mga nararamdaman niya, pagtawag sa kaibigan, o paghingi ng payo mula sa isang propesyonal.
- 2 I-promote ang Pangangalaga sa Sarili**
Tiyaking nagpapahinga siya para mag-reset. Kung siya ay nakakaramdam ng halu-halong emosyon o pinapanghinaan ng loob, tulungan siyang magkaroon ulit ng kaunting balanse sa pamamagitan ng pagtuon ng kanyang atensyon sa iba pang aktibidad na makakatulong sa kanyang lumakas ulit.
- 3 Ipagdiwang Siya!**
Bigyang pansin ang kanyang progreso, malaki man at maliit! Kung napasaya siya ng kanyang upload, nagdulot ng positibong pakikipag-ugnayan, o ipinapakita man nito ang tunay na siya—maglaan ng oras para magdiwang!
- 4 Tulungan siyang Matuto Mula sa Experience**
Tanggapin ang mga pagsubok bilang pagkakataong lumago, makaangkop, at pahusayin ang kanyang mga kasanayan.



MAGING HANDA: FEEDBACK

Mag-navigate sa seksyon ng komento nang may kumpiyansa.

Mahalagang malaman ng mga teenager na ang pamumuna ay natural at inaasahang bahagi ng kanilang paglalakbay sa paggawa ng content. Gamitin ang mga tip na ito para matulungan silang harapin ang feedback sa mga paraang nagpo-promote ng positivity at kapakanan.

-  **@Respond_with_Intent**
Tulungan silang manatiling intensyonal at positibo sa pamamagitan ng pagkakaroon ng plano kung paano sila tutugon.
 
-  **@Empower_them_with_Choice**
Paalalahanan silang mayroon silang opsyong makipag-ugnayan sa (at mag-enable ng) mga komento, o hindi.
 
-  **@Promote_Positivity**
Hikayatin ang mga talakayang nagpapasaya ng ibang tao. Paalalahanan silang itakda ang tono para sa mga positibong pakikipag-ugnayan sa pamamagitan ng mga sarili nilang komento.
 

-  **@Picture_the_Person**
Ipaalala sa kanilang sa kabilang dulo ay may totoong tao, na may mga tunay na nararamdaman at sitwasyon sa buhay.
 
-  **@Ignore_the_Trolls**
Bigyan sila ng kakayahang balewalain o i-delete ang mga masama o nangto-troll na komento. Puwede rin silang tulungan ng mga tool sa platform na mag-filter out o mag-disable ng mga komento (kahit na pansamantala lang).
 
-  **@Prioritize_Mental_Health**
Hikayatin silang magpahinga o mas mabuti pa, magpahingang kasama sila!
 

MAGING HANDA: CYBERBULLYING

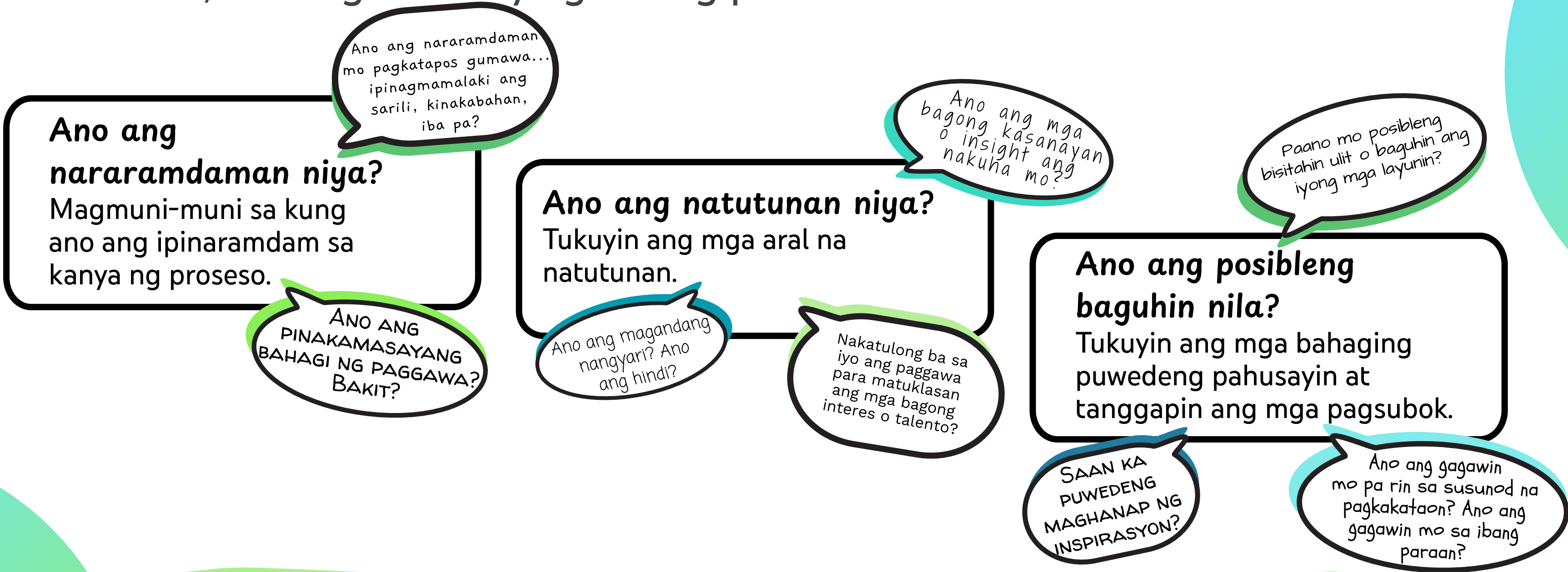
I-navigate ang pagiging negatibo sa pamamagitan ng lakas at suporta.

Ang cyberbullying ay isang online na gawing may layuning mang-inis, manligalig, o maminsala ng biktima (kahit pa hindi kakilala). Ang digital na drama ay mas araw-araw na mga pagtatalo sa pagitan ng magkakaibigan. Ang dalawang ito ay hindi magandang bahagi ng online na experience na puwedeng magkaroon ng malaking epekto sa kalusugan ng pag-iisip. Gabayan ang iyong teenager sa pag-navigate sa mga posibleng hamon.

- 1 Pigilan**
Tulungan siyang matukoy ang mga senyales ng cyberbullying (tulad ng panunukso, pagkakalat ng mga bali-balita, pagpapahiya, pagbabanta, o panay na palihim na pagsubaybay) at maiwasan ang panganib ng digital na drama (tulad ng online na pagtatalo at tsismis). Tiyaking alam niyang hindi katanggap-tanggap ang mga gawing ito.
- 2 Iulat**
Ang pagiging upstander—o isang taong kumikilos para protektahan ang kanyang sarili at iba pang tao mula sa panganib—ay nagpapalaganap ng pagmamalasakit at nag-aambag sa isang positibong online na komunidad. Hikayatin ang iyong teenager na gumamit ng mga feature sa pag-block at pag-uulat para sa anumang pangyayari ng cyberbullying.
- 3 Suporta**
Puwedeng maging isang napakaemosyonal na experience kapag nabu-bully. Tiyaking alam niyang isa kang kakamping malalapitan niya. Mag-promote ng mahuhusay na diskarte sa pag-angkop gaya ng pagpapahinga, paggawa ng mga aktibidad na nae-enjoy niya, at paglalaan ng oras sa mga kaibigan at pamilyang nagpapakita ng suporta.

PAGESUSURI SA KAPAKANAN: MAGMUNI-MUNI AT MAG-REGROUP

Isaalang-alang ang kanyang nararamdaman, kung ano ang kanyang natutunan, at kung saan niya gustong pumunta sa susunod.



Tulungan ang iyong teenager na tingnan ang paggawa ng content bilang paglalakbay sa patuloy na pagkatuto at pagpapahusay.

PAG-WRAP UP: PAGKATUTO SA PAGGAWA

Kapag nagsimula na silang mag-share ng content, tandaan ang mga tip na ito.

Maging Kakampi

1

Kailangan ng lakas ng loob sa pag-share! Kapag inilabas na nila ang ilang content, paalalahanan silang nariyan ka para tumulong sa anumang susunod na darating. Maging bahagi ng kanilang support system, mag-promote ng pangangalaga sa sarili, ipagdiwang ang kanilang mga pagkapanalo, at matuto mula sa experience nang magkasama.

Maging Handa

2

Puwedeng maging mahirap ang pagharap sa kritikal na feedback. Bigyan sila ng kakayahang i-navigate ang kanilang seksyon ng komento sa mga paraang nagpo-promote ng positivity at ginagawang priyoridad ang kalusugan ng pag-iisip nila.

Pagsusuri sa Kapakanan

3

Tulungan silang makita ang paggawa ng content bilang isang paglalakbay. Ngayong nakapag-share na sila, hikayatin silang isaalang-alang kung ano ang kanilang nararamdaman, kung ano ang kanilang natutunan, at kung saan nila gustong pumunta sa susunod.



MGA PANGUNAHING NATUTUNAN

Napakaraming paraan para maging isang partner sa proseso. Narito ang huling pagsusuri...

BAGO GUMAWA

Maging kakampi sa paggawa ng iyong teenager.

Bago siya magsimula, tulungan siyang maisip kung paano siya makikibahagi at kung paano niya maipapakita ang malikhaing hilig habang pinoprotektahan ang kanyang privacy at kapakanan.

HABANG GUMAGAWA

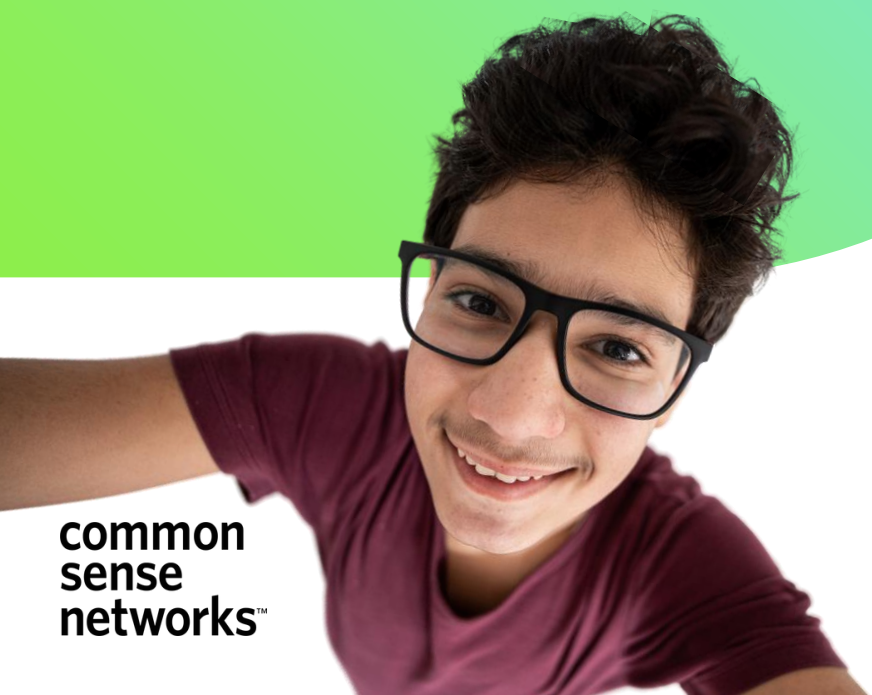
Maging malalapitan niya kapag may bagong ideyang gustong subukan.

Habang gumagawa siya, mag-alok ng patnubay kung saan niya ito kailangan: tulungan siyang magpasya kung paano siya sasali sa kasiyahan at kung paano tutuon sa pagiging mabuti at responsableng digital na mamamayan.

PAGKATAPOS NG PAG-UPLOAD

Maging partner niya sa pagmumuni-muni.

Pagkatapos niyang magsimulang mag-share ng content, naroon ka dapat para ipagdiwang siya, kumustahin ang kanyang mga nararamdaman, i-navigate ang feedback, at magpasya kung ano ang susunod na gagawin!



Ang paglalan ng oras para suportahan ang paggawa ng content ng iyong teenager ay higit pa sa pagtulong sa kanyang gumawa ng masasayang video—tungkol ito sa pagtataguyod ng mga **mabuti, ligtas, at may kumpanyang** digital na mamamayan.

Dito nagtatapos ang gabay at inaasahang simula pa lang ng positibong paglalakbay sa paggawa ng content para sa iyong teenager.

common sense networks™ sa partnership sa  YouTube



MGA SOURCE

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>

Balleys, C., Millerand, F., Thoër, C., & Duque, N. (2020). Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes. *Social Media + Society*, 6(2), 205630512090947. <https://doi.org/10.1177/2056305120909474>

Berger, J., & Milkman, K. L. (2012). What makes online content viral? *Journal of Marketing Research*, 49(2), 192–205. <https://doi.org/10.1509/jmr.10.0353>

Ceci, M. W., & Kumar, V. K. (2015). A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 609–626. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9615-y>

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>

Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. (2016). Stanford History Education Group. <https://stacks.stanford.edu/file/druid:fv751yt5934/SHEG%20Evaluating%20Information%20Online.pdf>

How to Prevent Cyberbullying: A Guide for Parents, Caregivers, and Youth. (2021). StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/Cyberbullying%20Guide%20Final%20508.pdf>

Parent's Guide to Disinformation and Misinformation Online. (2022) The Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/guides/parents-guide-to-disinformation-and-misinformation-online/>

Montes-Vozmediano, M., García-Jiménez, A., & Menor-Sendra, J. (2018). Teen videos on YouTube: Features and digital vulnerabilities. *Comunicar*, 26(54), 61–69. <https://doi.org/10.3916/c54-2018-06>

MGA SOURCE

Nesi, J., Mann, S. and Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. Common Sense Media.

https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf

Pikó, B. (2023). Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children (Basel)*, 10(7), 1176–1176.

<https://doi.org/10.3390/children10071176>

Robb, M. B. (2020). *Teens and the news: The influencers, celebrities, and platforms they say matter most*. Common Sense Media.

https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_teensandnews-fullreport_final-release-web.pdf

Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, 52(3).

<https://doi.org/10.1002/dev.20442>

Smith, A. R., Steinberg, L., Strang, N., & Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 11, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010>

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, 80(1), 28–44. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>

Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making. (2017). The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Facts for Families Guide.

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

Vogels, E. A. (2022). *Teens and Cyberbullying 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/>

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374–391. <https://doi.org/10.1037/edu0000098>