

PŘÍRUČKA PRO RODINY:

Dospívající a tvorba obsahu

→ **Tipy pro dospívající**

common sense networks™ ve spolupráci s

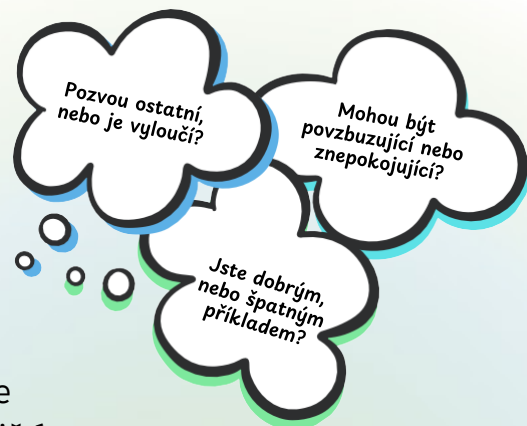


Tvorba obsahu představuje skvělý způsob, jak projevit kreativitu, sdílet myšlenky a budovat vztahy. Tyto tipy vám pomohou zajistit bezpečnost, pozitivitu a zábavu v celém procesu.

BUĎTE POZITIVNÍ, NE DOKONALÍ

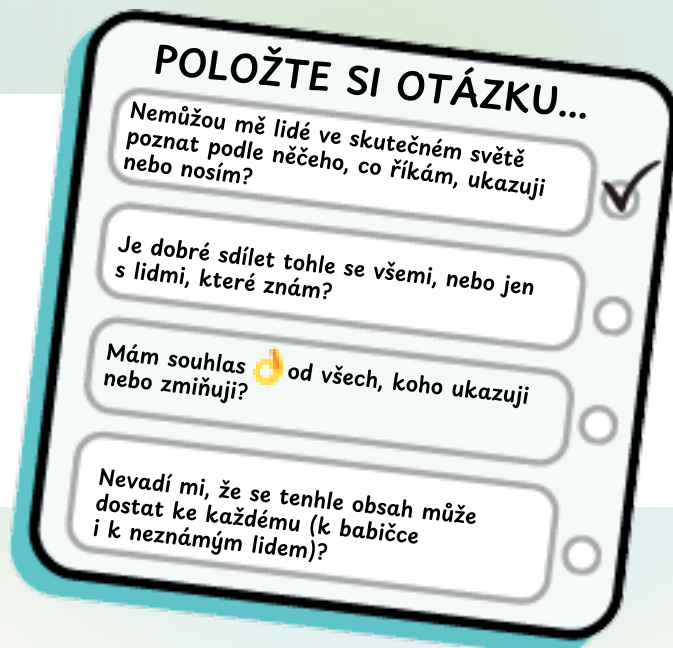
Váš obsah bude mít dopad na vás a na všechny, kdo ho uvidí – tak ať je pozitivní. Zamyslete se nad tím, jaké pocity v divácích vyvolají vaše videa a komentáře.

Cílem je se s lidmi spojit, ne se s nimi porovnávat. Nesnažte se být dokonalí nebo získat zhlédnutí a lajky. Buďte autentičtí a chovejte se přirozeně.



POZOR NA „OVERSHARING“

Některé věci je bezpečné sdílet, jiné zase méně. Položte si tyto otázky, které vám pomůžou chránit před riziky sebe i ostatní.



PŘEMÝŠLEJTE KRITICKY

Trendy a výzvy představují zábavný způsob, jak ukázat své schopnosti a získat pocit napojení. Ale někdy mohou být riskantní, i když to není vždy zřejmé. Než se do něčeho pustíte, proveďte tyto tři kroky:

ZASTAVTE SE > ZVAŽTE RIZIKA > ROZHODNĚTE SE

PŘÍRUČKA PRO RODINY:

Dospívající a tvorba obsahu

→ **Tipy pro dospívající**

common sense networks™ ve spolupráci s



MĚJTE SVÉ KOMENTÁŘE POD KONTROLOU



Zpětná vazba i kritika jsou přirozenou součástí tvorby obsahu.
Naplánujte si, jak (ne)budete reagovat.



VĚŘTE SVÝM INSTINKTŮM



Svou volbu máte plnou kontrolu. V průběhu věnujte pozornost svým pocitům.



Jste šťastní nebo nadšení? Zdá se, že jste na dobré cestě!



Jste nervózní a rozpačití? Na chvíli se zastavte a zamyslete.



Cítíte se špatně nebo frustrovaně? To by mohlo znamenat, že máte zastavit nebo požádat o podporu.

PEČUJTE O SEBE



Při tvorbě vždy myslte v první řadě na sebe...

NAJDĚTE SI SPOJENCE

Spolehněte se na přátele, rodinu nebo jiné důvěryhodné dospělé.

DOSÁHNĚTE ROVNOVÁHY

Udělejte si čas na vaše ostatní priority a oblíbené aktivity.

ZPRACUJTE SI TO V SOBĚ

Jaká část byla nejlepší? Co uděláte příště jinak?

...a samozřejmě nezapomeňte **SE BAVIT**

