

PRZEWODNIK DLA RODZIN

po tworzeniu treści przez
nastolatków

→ Wskazówki dla
nastolatków

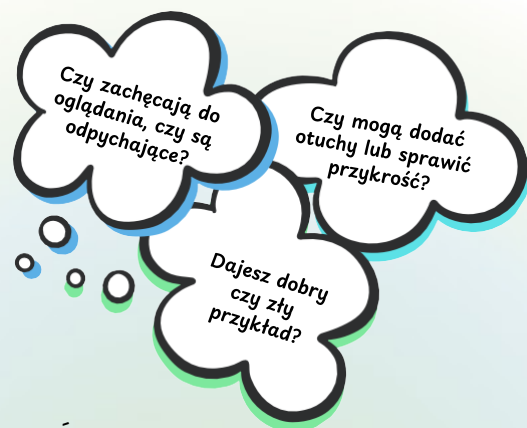
common sense networks™ we współpracy z  YouTube

Tworzenie treści to świetny sposób na wyrażenie kreatywności, dzielenie się przemyśleniami i budowanie relacji. Postępuj zgodnie z tymi wskazówkami, aby robić to w bezpieczny, pozytywny i odpowiedzialny sposób.

POSTAW NA POZYTYWNY WPŁYW, NIE PERFEKCJĘ

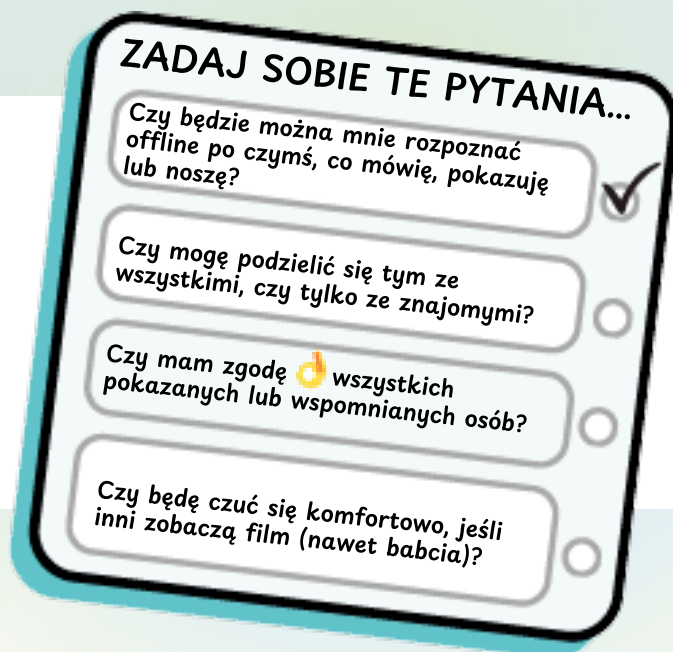
Twoje treści będą oddziaływać na Ciebie i każdego, kto je obejrzy. Zadbaj więc, by ich odbiór był pozytywny. Zastanów się, jakie uczucia wywołają Twoje filmy i komentarze.

Chodzi o to, aby nawiązywać kontakt z innymi, a nie się z nimi porównywać. Nie stresuj się tym, aby wszystko wyszło idealnie, oraz nie martw się liczbą wyświetleń i polubień. Po prostu bądź sobą.



UWAGA NA UDOSTĘPNIANIE INFORMACJI

Udostępnianie pewnych informacji może być niebezpieczne. Odpowiedz sobie na te pytania, aby chronić siebie i innych.



MYŚL KRYTYCZNIE

Trendy i wyzwania są zabawnym sposobem na zaprezentowanie swoich umiejętności i dają poczucie przynależności. Niektóre z nich mogą być jednak niebezpieczne, choć czasem nie jest to od razu widoczne. Zanim weźmiesz w coś udział, wykonaj te 3 czynności:

ZASTANÓW SIĘ > OCEŃ RYZYKO > PODEJMIJ DECYZJĘ

PRZEWODNIK DLA RODZIN

po tworzeniu treści przez
nastolatków

→ Wskazówki dla
nastolatków

common sense networks™ we współpracy z  YouTube




PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD KOMENTARZAMI

Opinie i krytyka to naturalna część tworzenia treści. Zaplanuj, w jaki sposób będziesz (lub nie będziesz) na nie odpowiadać.



ZAUF AJ INTUICJI

To Ty masz kontrolę nad swoimi wyborami. Patrz w siebie podczas całego procesu.

-  *Czujesz szczęście lub radość? Prawdopodobnie jesteś na dobrej drodze!*
-  *Denerwujesz się lub odczuwasz dyskomfort? Zatrzymaj się na chwilę i zastanów.*
-  *Odczuwasz smutek lub frustrację? To może być znak, że lepiej przestać i poszukać pomocy.*

ZADBAJ O SIEBIE

Podczas tworzenia pamiętaj, że Twoje samopoczucie jest najważniejsze...

ZNAJDŹ SOJUSZNIKA

Polegaj na przyjaciółtach,
rodzinie i innych
zaufanych dorosłych.

ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ

Znajdź czas na inne
ważne sprawy i rzeczy,
które kochasz.

ZRÓB ANALIZĘ

Co było najlepsze?
Co następnym razem
zrobisz inaczej?

...i oczywiście pamiętaj, aby **DOBRCZE SIĘ BAWIĆ** 