

CSALÁDI ÚTMUTATÓ

a tartalomkészítő tinédzserekről

common sense networks™ együttműködő partner:  YouTube



ÜDV, CSALÁDOK!

A mai tinédzserek nem csak nézik a tartalmakat – létre is hozzák azokat. A saját videók révén a tinédzserek felfedezhetik érdeklődési köreiket, kifejezhetik önmagukat, kapcsolatba léphetnek a globális közösséggel, és persze SZÓRAKOZHATNAK!

A tartalomkészítésnek azonban megvannak a maga kihívásai. És hiszitek vagy sem, a tinédzserek szeretnék bevonni ebbe a felnőtteket, akikben bíznak, hogy a szövetségeseik legyenek, és támogassák őket. Szóval csatlakozzatok hozzájuk! Fedeztetek fel együtt videókat, beszélgetetek, sőt akár fel is tűnhettek egy-két videóban egy cameo erejéig. És ami a legfontosabb, ösztönözhetitek őket, hogy a kezükbe vegyék az irányítást a digitális életük fölött.

Ennek az útmutatónak az a célja, hogy pontosan ebben támogasson titeket – a tartalomkészítés előtt, közben és után is. Arra ösztönzünk, hogy olvassátok el a tinédzserekkel, és úgy alkalmazzátok a javaslatokat, ahogy az a leginkább megfelel családotoknak.

**Azt reméljük, hogy együtt kicsivel pozitívabbá,
sokkal biztonságosabbá és jóval szórakoztatóbbá
tehetjük a tinédzserek online világát!**



AZ ÚTMUTATÓ TARTALMA

TARTALOMKÉSZÍTÉS ELŐTT	3
• Legyetek szövetségesek: Megértés és Támogatás	4
• Legyen meg a szándék: Motiváció, célok, online személyiség	5
• Vegyétek fontolóra a kockázatokat: Adatvédelem	7
• Jólét ellenőrzése: Megfelelő döntés, megfelelő időben?	8
• Összegzés: Készen álltok a tartalomkészítésre?	9
TARTALOMKÉSZÍTÉS KÖZBEN	10
• Legyetek szövetségesek: Legyetek jelen	11
• Legyetek jó digitális állampolgárok: Empátia, befogadás, tudatosság	12 13
• Alkossatok: Trendek és kihívások	15
• Vegyétek fontolóra a kockázatokat: Adatvédelem, engedélyek, téves információ	16 17
• Jólét ellenőrzése: Bízhatok a megérzéseitekben	
• Összegzés: Készen álltok a feltöltésre?	
A FELTÖLTÉS UTÁN	18
• Legyetek szövetségesek: Navigálás a következmények között	19
• Álljatok készen: Visszajelzés és internetes zaklatás	20
• Jólét ellenőrzése: Átcsoportosítás és mérlegelés	22
• Összegzés: Tanulságok a tartalomkészítésből	23
LEGFONTOSABB TANULSÁGOK	24



**TARTALOM-
KÉSZÍTÉS
ELŐTT**



LEGYETEK SZÖVETSÉGESEK: MEGÉRTÉS ÉS TÁMOGATÁS

Legyetek részesei a tinédzser tartalomkészítési folyamatának.

Biztosítsátok a támogatásokról, miközben felfedezi a tartalomkészítés világát:

- 1 Mutassátok ki, hogy (őszintén) érdeklődtök.**
Kérdezzétek a kedvenc alkotóiról és tartalmairól. Sőt, nézzétek őket együtt!
- 2 Kapjátok el, ha megbotlana.**
Legyetek ott, ha valami félresikerül. Hallgassátok meg, és próbáljátok megérteni az érzéseit.
- 3 Szórakozzatok együtt!**
Élvezzétek az örömet, spontaneitást, kreativitást és a kapcsolódás lehetőségét, amit a videók létrehozása nyújt!

Az a lényeg, hogy tudja, nyugodtan hozzátok fordulhat a tartalomkészítés elkerülhetetlen hullámvölgyei során.

Mit szeretsz leginkább a videókban... a szórakozást, a tanulást, valami mást?

Milyen videókat szeretnél készíteni?

Volt, hogy te vagy a barátaid valamilyen gondba ütköztetek (például undorító vagy furcsa videókat láttatok)?

Segítesz olyan csatornát keresni, ami bejöhet nekem?



LEGYEN MEG A SZÁNDÉK: MOTIVÁCIÓ ÉS CÉLOK

Mi az alkotás célja? Helyezzük a fókuszot a megfelelő motivációra.

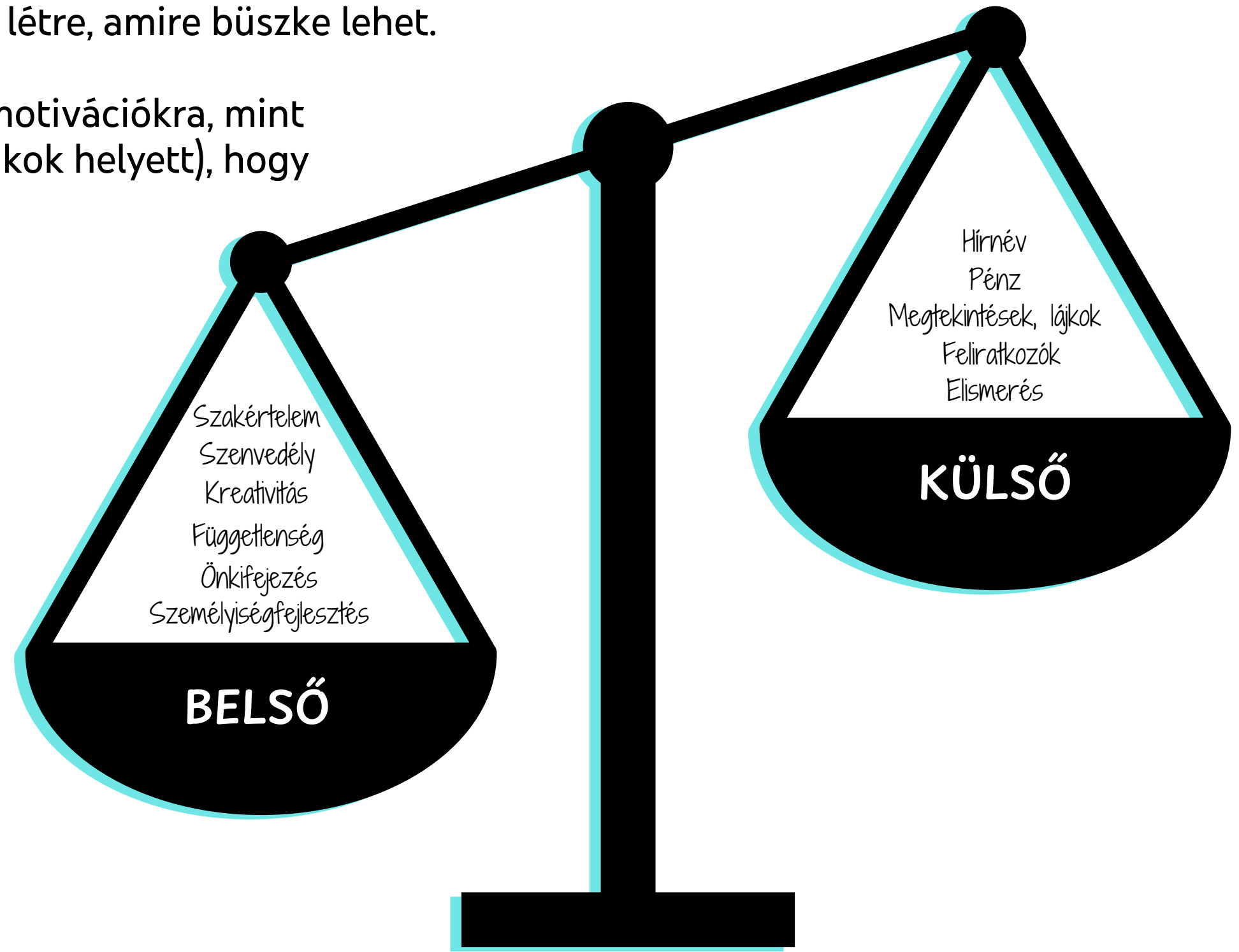
Ha megvan a szándéka azzal kapcsolatban, miért és mit alkot, az segíthet a tinédzsernek, hogy jól szórakozzon, és olyat hozzon létre, amire büszke lehet.

Segítsetek neki nagyobb hangsúlyt fektetni a belső motivációkra, mint a kreativitás és az önkifejezés (a megtekintések és lájkok helyett), hogy hosszú távon is megállja a helyét az online világban.

Hogy szeretnéd érezni magad tartalomkészítés után?

Milyen témák a szenvedélyeid?

Milyen eredményt remélsz ettől?



LEGYEN MEG A SZÁNDÉK: ONLINE SZEMÉLYISÉG

Ki lesz a nagyközönség előtt?

Bátorítsátok a tinédzsert, hogy őszintén mutassa meg önmagát a világnak, és olyan digitális lábnyomot hagyjon hátra, amire büszke lehet.

ALKOTÓI SZÓTÁR

Személyes márka:

Az a kialakított személyazonosság, amit másoknak mutatsz. Ez a te történeted és hírneved, amelyet kialakítasz.

Digitális lábnyom:

Az adatok nyomvonala, amit magad mögött hagysz online. Ez minden cselekedeted és rólad szóló információ nyilvántartása.

JÁRJATOK UTÁNA

Fedeztetek fel egy példát a személyes márkára

Nézzétek meg egy ismert arc vagy híresség közösségimédia-fiókját.

- Hogyan mutatja be magát?
- Van bármi meglepő benne? Van, amit másképp csinálnátok?

Keressetek magatokra Google-on

Ha a tinédzsernek nincs még nagy digitális lábnyoma, használjátok a sajátotok, hogy elindulhasson a beszélgetés!

- Nem érint semmi kényelmetlenül a találatok közül?
- Mire vagytok a legbüszkébbek?
- Láttok olyat, ami kínos lenne?
- Mi mást látnátok szívesen?



VEGYÉTEK FONTOLÓRA A KOCKÁZATOKAT: ADATVÉDELEM

Az adatvédelem a tinédzser joga és felelőssége.

Segítsetek megérteni, milyen kockázatai vannak annak, ha **túl sokat oszt meg**, hogy ne sodorja magát vagy másokat veszélybe.

Jelöljétek ki a határokat

- Döntsétek el, milyen információt lehet biztonságosan megosztani, és mit nem.
- Kérjétek beleegyezést mások megjelölése vagy megemlítése előtt.

Tekintsétek át az adatvédelmi beállításokat

- Lehetőleg ne osszatok meg valós idejű tartózkodási helyet. Kapcsoljátok ki a földrajzi címkét.
- Frissítsétek az adatvédelmi beállításokat, hogy szabályozzátok, hol jelenhetnek meg a videók, és ki nézheti meg őket.

Ellenőrizzétek a részleteket

- A privát információk részei lehetnek annak, amit mondotok, viseltek, vagy ahová mentek. Nézzetek szét a környezetetekben, nincs-e valami árulkodó ott.
- Vegyétek fontolóra a virtuális háttér vagy az elhomályosítás használatát.

Történetesen van egy hasznos ellenőrző listánk, amely segíthet!

	IGEN	NEM
IGEN választ szeretnénk ezekre:		
Ellenőriztem a magánjellegű részleteket a háttérben?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mindenkitől beleegyezést kértem, akit megmutatok vagy megemlítek?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fesztelen leszek, ha valaki vagy mindenki látja ezt?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NEM választ szeretnénk ezekre:		
Megosztok olyat, amit meg kellene tartanom magamnak?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mondok, mutatok vagy viselek olyat, ami alapján azonosíthatnak a való világban?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ez felfedi az aktuális helyzetem vagy a jövőbeli terveim?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Felhasználhatja bárki ezt az információt arra, hogy ártson nekem?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nem csak rólam van szó! Ennek megosztása megsértheti valaki más adatait?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

JÓLLÉT ELLENŐRZÉSE

A tartalomkészítés a megfelelő döntés, a megfelelő időben?

Segítsetek a tinédzsernek átgondolni a mentális állapotát, a közösségi terét és az időbeosztási képességeit.

Állapot

Gondoljátok végig, az aktuális érzései és impulzusai hogyan befolyásolják a tetteit és érzelmeit.

Milyen hatással lesz a hangulatodra a tartalomkészítés?

Holnap is ugyanannyira meg akarod majd ezt osztani, mint most?

Tér

Gondoljátok végig, a tartalomkészítés a legjobb módja-e annak, hogy kifejezze, mit gondol vagy érez az adott pillanatban.

Meg fogod bánni, hogy ezt megosztod itt?

Gondoltál rá, hogy ezt csak azokkal oszd meg, akik ismernek?

Ha beszélnél egy baráttal, attól jobban éreznéd magad, mint a feltöltéstől?

Idő

Találjátok meg az egyensúlyt aközött, amit akar és amit tennie kell, és vegyétek fontolóra, van-e más, amit előre kéne sorolnia.

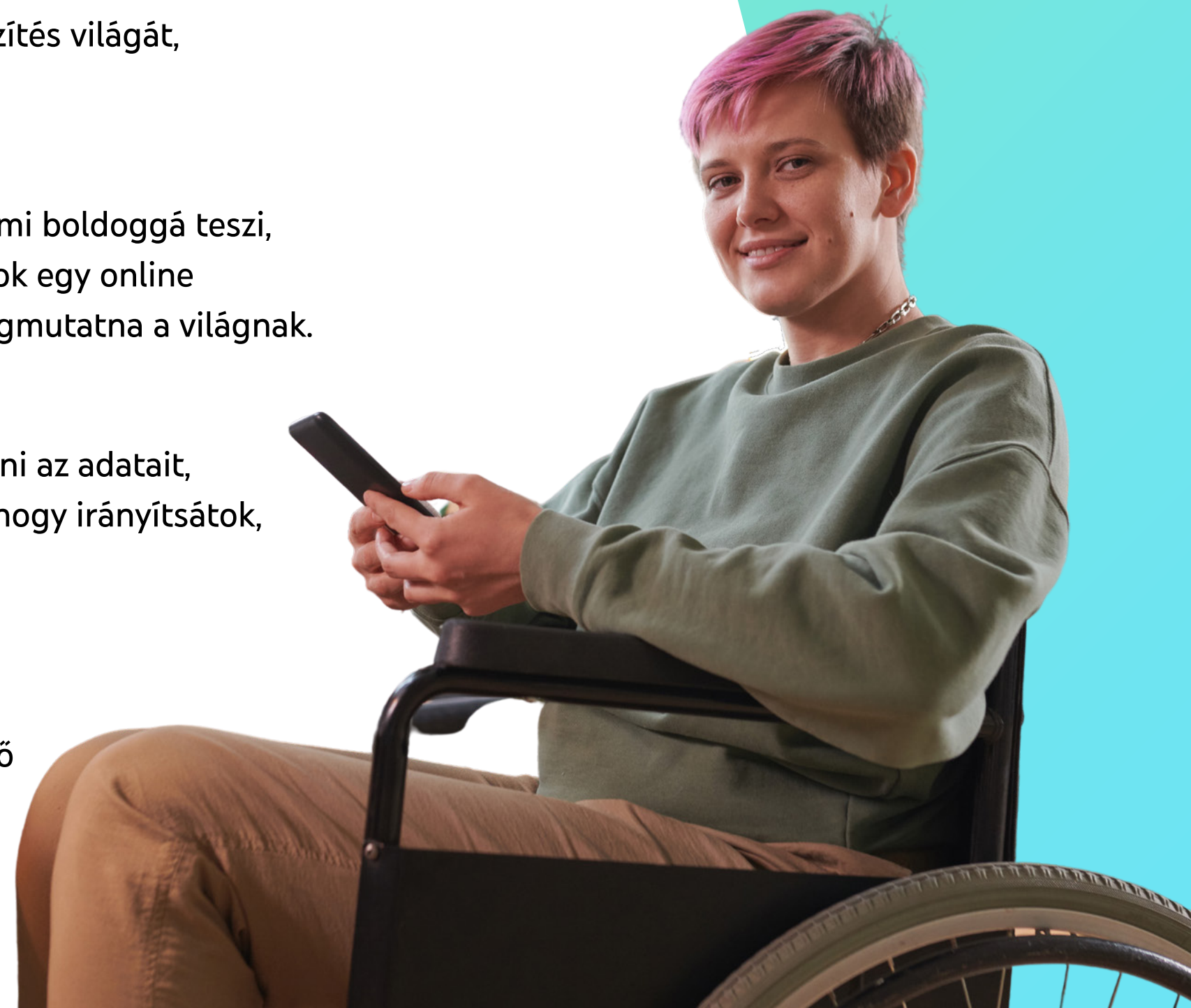
A tartalomkészítés hátráltatni fog a nap hátralévő részében?

Mennyi időt szeretnél ennek szentelni?

ÖSSZEGZÉS: KÉSZEN ÁLLTOK A TARTALOMKÉSZÍTÉSRE?

A tartalomkészítés előtt tartsátok észben ezeket a tippeket.

- 1 Legyetek szövetségesek**
Biztosítsátok a tinédzsert a támogatásokról, miközben felfedezi a tartalomkészítés világát, és ösztönözzétek, hogy ossza meg ezt a kalandot veletek.
- 2 Legyen meg a szándék**
Készítsétek fel, hogy hosszú távon is megállja a helyét; összpontosítsatok arra, ami boldoggá teszi, ahelyett hogy a megtekintések vagy lájkok lebegnének a szeme előtt. Bátorítsátok egy online személyiség kialakítására, amely kiemeli a szenvedélyeit, és amelyet büszkén megmutatna a világnak.
- 3 Vegyétek fontolóra a kockázatokat**
Figyeljétek a túl sok információ megosztásának veszélyeire! Segítsetek megvédeni az adatait, ehhez jelöljétek ki határokat, illetve ellenőrizzétek az adatvédelmi beállításokat, hogy irányítsátok, ki láthatja a tartalmát, és korlátozzátok a személyes adatokat.
- 4 Jólét ellenőrzése**
Segítsetek a tinédzsernek átgondolni a mentális állapotát, a közösségi terét és az időbeosztási képességeit, hogy eldönthessétek, a tartalomkészítés a megfelelő döntés-e, a megfelelő időben.





**TARTALOM-
KÉSZÍTÉS
KÖZBEN**



LEGYETEK SZÖVETSÉGESEK: LEGYETEK JELEN

Legyetek ott, buzdítsátok, és szerezzetek közös emlékeket.

Segítettetek felkészülni. Most ideje továbbra is a tinédzser mellett maradni, miközben elkezd tartalmakat készíteni és megosztani:

1 **Alkossatok együtt**

Élvezzétek ki a tartalomkészítés örömeit a tinédzserrel. Ha nyitott rá, vegyetek részt a következő videó létrehozásában és segítsetek, hogy osztozzatok az élményen.

2 **Ajánljátok fel a támogatásokat**

Még ha nem is akarja, hogy minden videóban szerepeljete, akkor is ott lehetek, hogy felajánljátok a segítségetek vagy tanácsaitok! Nyújtsatok technikai útmutatást, segítsetek az ötletelésben és problémamegoldásban, vagy egyszerűen buzdítsátok.

3 **Népszerűsítsétek a felelősségteljes tartalomkészítést**

Mialatt belevág ebbe, lehet, hogy időnként emlékeztetni kell a digitális lábnyomára, az értékekre vagy a biztonságra. Nyomatékosítsátok, hogy ott vagytok, és segítetek az eligazodásban.

4 **Szerezzetek emlékeket**

Nem csak tartalmat hozhattok létre közösen!

Ha jól mulattok, miközben együtt felfedezitek az online világot, az erősítheti a kapcsolatotok, és egy életre szóló emlékeket szerezhettek.



LEGYETEK JÓ DIGITÁLIS ÁLLAMPOLGÁROK

Gondoljátok végig, milyen hatással lehet a tartalom másokra.

Segítsetek a tinédzsernek hozzájárulni egy pozitív online közösséghez.

Alkossatok empátiával

Vegyétek rá, hogy képzelje magát a nézők helyébe, hogy olyan tartalmat hozzon létre, amely tiszteli mások érzéseit, szükségleteit és kihívásait.

Megbánthatok másokat azzal, amit mondok vagy teszek?

Hogyan értelmezhetik ezt más nézők, akiknek eltérő élményeik vannak?

Népszerűsítsétek a befogadást

Segítsetek végiggondolni, kivel szemben lehet befogadó vagy kirekesztő a tartalma. Kerüljétek az olyan kifejezéseket, amelyek ítélkezőek vagy megbélyegzőek.

Ez a kedvességet, elfogadást, tiszteletet hirdeti?

Egy sztereotípiát fogok erősíteni azzal, amit mondok vagy teszek?

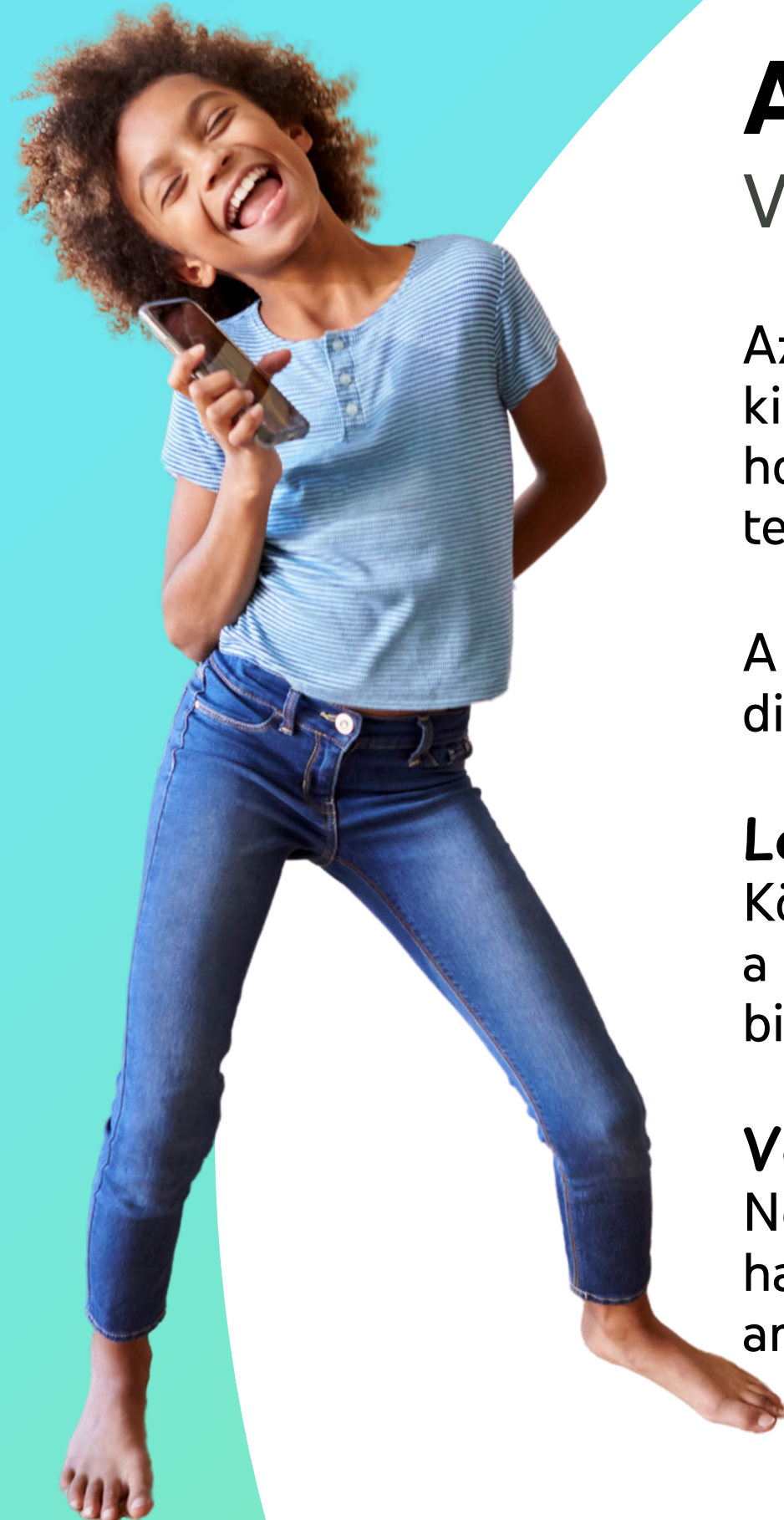
Legyetek tudatosak

Ügyeljete rá, hogy tudja (és emlékezzen), hogy a tartalma hatással lehet arra, aki látja... jó és rossz értelemben is.

Ez felkavaró lehet? Figyelmeztetnem kellene a nézőket?

Egészségtelen vagy kockázatos viselkedést vagy gondolatokat szemléltetek?

Pozitív vagy negatív példát mutatok?



ALKOSSATOK: TRENDEK ÉS KIHÍVÁSOK

Vegyetek részt a mőkában biztonságos, felelősségteljes módon!

Az online trendek elengedhetetlen részei a tinédzserek kultúrájának és a digitális életük kialakításának. Ezek pozitív és szórakoztató módjai lehetnek a tinédzserek számára, hogy kreatívan fejezzék ki magukat, kapcsolódjanak másokkal, valamint megmutassák tehetségüket és erősségeiket.

A tájékozottság és a részvétel segíthet nektek is kapcsolódni, megérteni a tinédzserek digitális világát és megőrizni a biztonságukat. Ehhez tegyétek az alábbiakat:

Legyetek naprakészek

Kövessetek kapcsolódó fiókokat, és érdeklődjétek a kihívásokról, amelyek érdeklik a tinédzsert, vagy amelyeket már kipróbált. Ha aggódtok, hogy egy kihívás nem biztonságos, beszéljétek meg a tinédzserrel, miért érezték így.

Vegyetek részt benne együtt

Ne legyetek szégyenlősek! Egy felkapott trendet úgy érthettek meg legjobban, ha ti magatok is kipróbáljátok. Csatlakozzatok a tinédzserhez az olyan kihívásokban, amelyek illeszkednek a családotok értékeihez, és mulassatok kicsit!

Viszont egyes kihívások tényleg kockázatosak...

ALKOSSATOK: TRENDEK ÉS KIHÍVÁSOK

Annak felismerése a legnagyobb kihívás, hogy mikor kell részt venni és mikor jobb kimaradni.

A tinédzsereknél még fejlődésben van a kritikus gondolkodás és az indulatkezelés képessége. Emiatt nagy kihívás lehet neki (értitek, kihívás) a kockázatok vagy következmények felmérése. Ha online trendeket vagy kihívásokat érintő videók létrehozásáról van szó, így segíthettek:

Vegyétek fontolóra a hatást

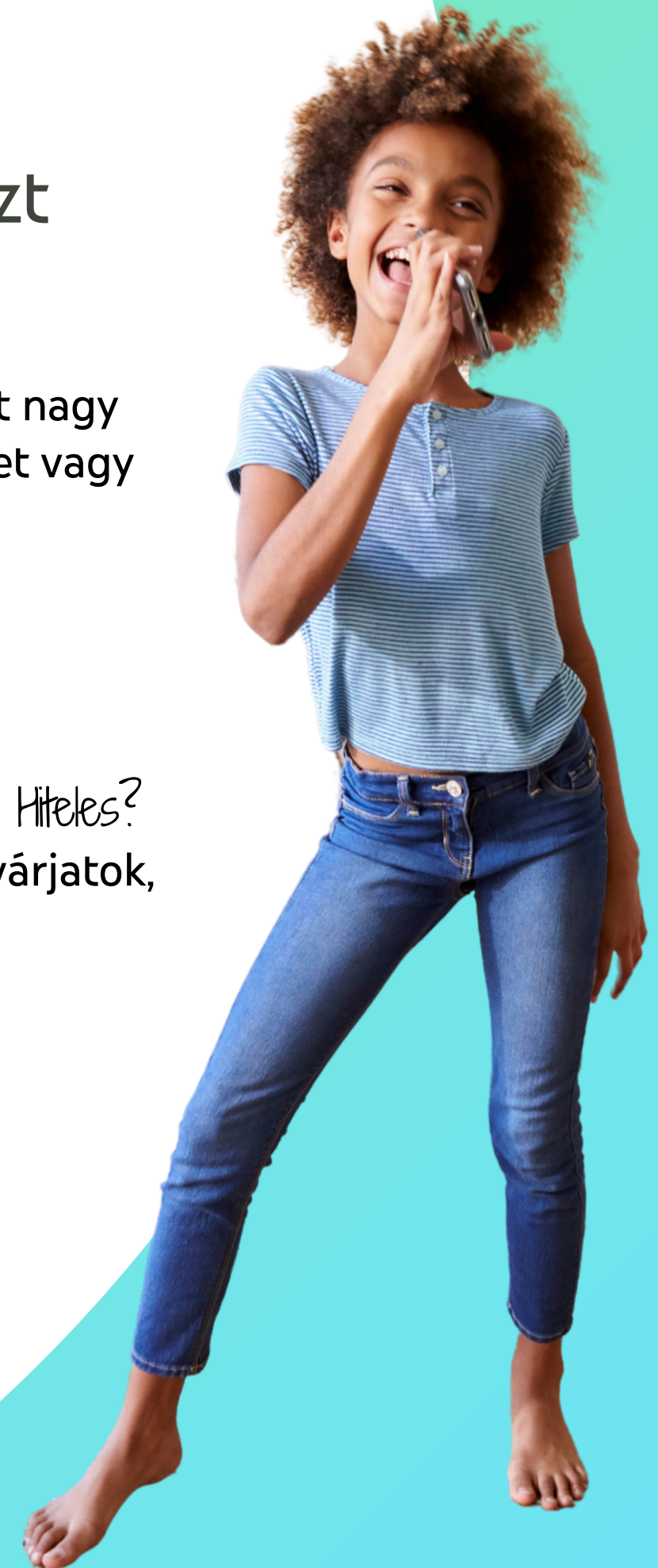
- **Tartsatok szünetet.** Álljatok meg egy pillanatra, mielőtt fejest ugrotok a dologba.
- **Mérjétek fel a kockázatokat.** Tegyétek fel magatoknak a következő kérdéseket...
Biztonságos? Mi sikerülhet félre? Megsérülhettek? Megsértetek ezzel bármilyen szabályt? Ez kedves dolog? Hiteles?
- **Döntsetek.** Ha kockázatos vagy veszélyes, ne csináljátok. Ha nem vagytok biztosak a dologban, várjatok, amíg azok lesztek, vagy beszéljétek meg egy felnőttel, akiben bíztok.

Végezzetek kutatást

Habár sok kihívás kockázatos, számos olyan van, ami pozitív élményt nyújt. Ha bizonytalanok vagytok, szerezzetek információt megbízható forrásokból.

Jelentsétek

Emlékeztessétek a tinédzsert, hogy segíthet megállítani a téves információ és veszély terjedését, ha jelenti (és nem hozza létre vagy osztja meg) az ártalmas kihívásokat és átveréseket.



VEGYÉTEK FONTOLÓRA A KOCKÁZATOKAT: ADATVÉDELEM, ENGEDÉLYEK, TÉVES INFORMÁCIÓ

Vigyázzatok magatokra, kövessétek a szabályokat, és gondolkodjatok kritikus módon.

Adatvédelem

Emlékeztessétek a tinédzsert, hogy ne ossza meg a valós idejű tartózkodási helyét és az olyan privát adatait, amelyek a háttérben vagy a ruháin szerepelhetnek, illetve ne mutasson olyan embereket, akik nem egyeztek bele, hogy a videóban szerepeljenek.

Engedélyek

A szabályok, irányelvek és törvények azért vannak, hogy védjenek minket. Amikor zenék, képek vagy más, olyan tartalom használatáról van szó, amelyet nem a tinédzser hozott létre, bátorítsátok, hogy vegye fontolóra, milyen engedélyei vannak, és mire lehet szüksége.

Téves információ

A tinédzsereknél még fejlődésben van a kritikus gondolkodás képessége, amellyel meg tudják különböztetni a tényeket a koholmánytól, ezért nagyobb eséllyel hiszik el vagy osztják meg a téves információkat. Ösztönözzétek, hogy ne higgyen csak úgy el mindent, amit lát vagy hall.

- Nézzétek meg alaposan a forrást. Járjatok utána a fiókoknak, és annak, miket töltenek még fel, hogy megbizonyosodjatok róla, tényleg megbízhatóak.
- Különböztessétek meg a tényt a véleménytől. A tények bizonyítékokkal alátámaszthatók. A vélemények gondolatok vagy érzések.
- Kétség esetén ellenőrizzétek. Használjatok tényellenőrző eszközöket, amilyen a Snopes és a FactCheck.org.

Ez díjmentes
és nyugodtan
felhasználhatom?

Kinek jár érte
az elismerés?

Sokkolónak hangzik,
vagy túl jó ahhoz,
hogy igaz legyen?

Az olyan kifejezés, mint
az „Azt hiszem”, elárulja,
hogy az információ
valaki hitén alapul.

JÓLLÉT ELLENŐRZÉSE: BÍZZATOK A MEGÉRZÉSEITEKBEN

Segítsetek a tinédzsernek, hogy az érzéseit jelzésként, ne zavaró tényezőként kezelje.

Tartalomkészítés közben a tinédzsereket könnyen magával ragadja a móka, vagy épp a külső nyomás és elvárás. Bátorítsátok a tinédzsert, hogy szánjon időt magára; emlékeztessétek, hogy van ráhatása a döntéseire.

Terelgessétek, hogy nézzen magába, és hallgasson az érzéseire, miközben alkot vagy a feltöltésre készül.

A szorongás vagy feszengés jelzés lehet, hogy meg kell állni és elgondolkodni kicsit.



Vegyes jelek

Normális, ha a tinédzser ideges amiatt, hogy megmutatja magát. Segítsetek neki eldönteni, hogy csak az izgatottság miatt van gyomoridege, vagy valami nincs rendjén.

NEGATÍV

A szomorúság vagy frusztráció annak jele, hogy meg kell állni és segítséget kell kérni.

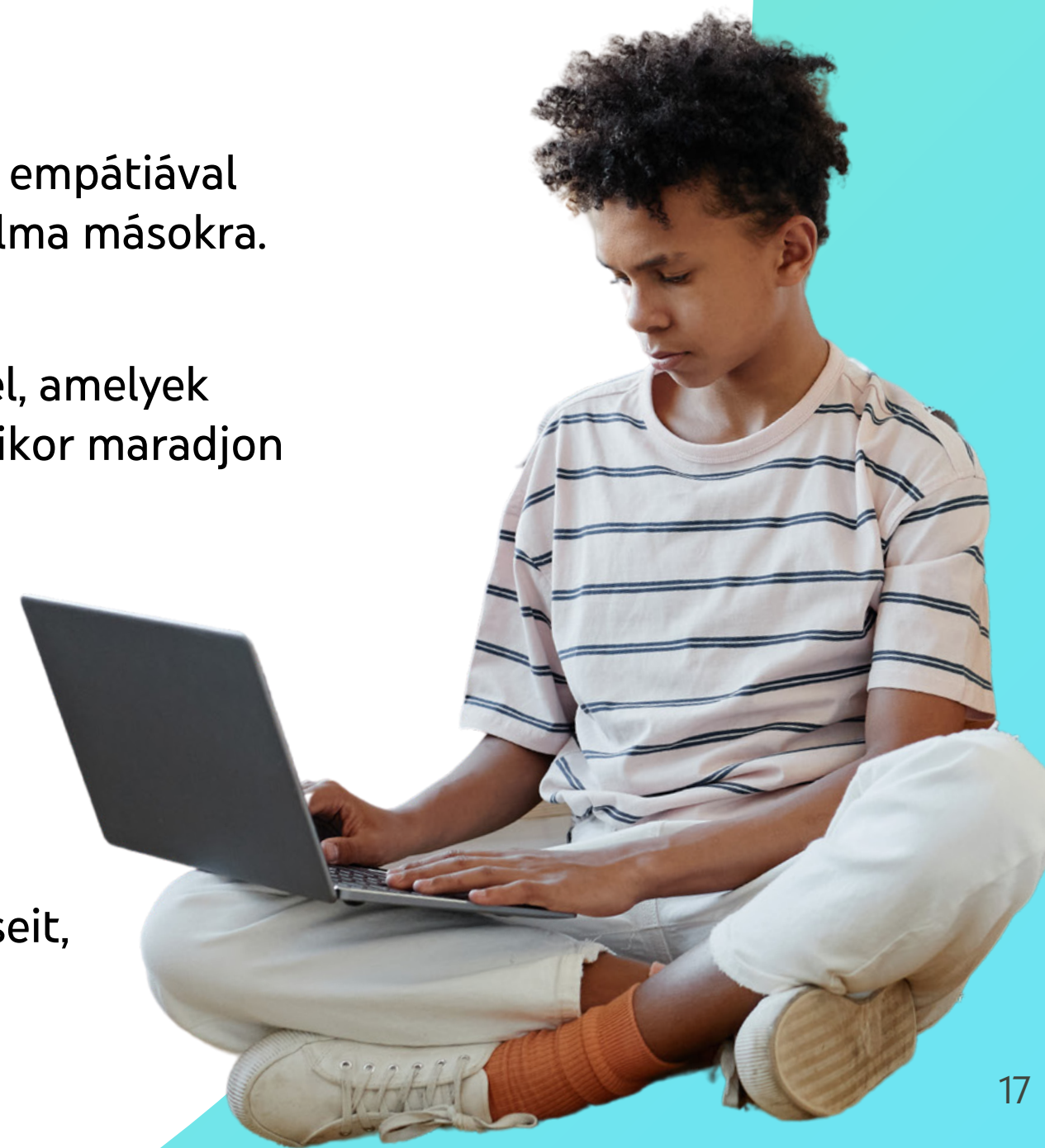
POZITÍV

Az öröm és lelkesedés valószínűleg annak jele, hogy jó úton halad.

ÖSSZEGZÉS: KÉSZEN ÁLLTOK A FELTÖLTÉSRE?

Mialatt a tinédzser alkot, tartsátok észben ezeket a tippeket.

- 1 Legyetek szövetségesek**
Legyetek jelen! Akár együtt alkottok, akár buzdítjátok a tinédzsert, gondoskodjatok róla, hogy tudja, ott vagytok, támogatjátok, és irányt mutattok.
- 2 Legyetek jó digitális állampolgárok**
Segítsetek a tinédzsernek hozzájárulni egy pozitív online közösséghez azáltal, hogy empátiával alkot, elősegíti a befogadást, és tudatában van annak, milyen hatással lehet a tartalma másokra.
- 3 Csatlakozzatok a mókához trendekkel és kihívásokkal!**
Bátorítsátok, hogy mutassa meg a képességeit az olyan trendekben való részvétellel, amelyek az értékeit támogatják. Ám, ha valami kockázatosnak tűnik, segítsetek eldönteni, mikor maradjon ki belőle.
- 4 Vegyétek fontolóra a kockázatokat**
Bátorítsátok, hogy biztonságosan és felelősségteljesen alkosson; védjétek az adatait, legyetek tisztában a szabályokkal és irányelvekkel, valamint ügyeljétek a téves információkra.
- 5 Jólét ellenőrzése**
Mutassatok utat a tinédzsernek, hogyan bízzon az ösztöneiben! Ő irányítja a döntéseit, és nem kellene olyasmit feltöltenie, amit nem érez helyesnek.



A FELTÖLTÉS UTÁN



LEGYETEK SZÖVETSÉGESEK: NAVIGÁLÁS A KÖVETKEZMÉNYEK KÖZÖTT

A tinédzser közzétette a tartalmát (és magát) a nagyvilágban... most hogyan tovább?

Sosem tudhatod, hogyan fognak az emberek reagálni. Akár felkapott lett a tinédzser videója az iskolában, akár megsértett vele valakit, kulcsfontosságú, hogy két lábbal a földön járjatok, és a jóllétre helyezétek a hangsúlyt.

Legyetek a támogató rendszere

1 Váltsatok át az offline világra, és bátorítsátok, hogy azokkal ápolja a kapcsolatot, akikben bízik. Ebbe beletartozik, ha megosztja az érzéseit veletek, felhív egy barátot, vagy tanácsot kér egy szakembertől.

Bátorítsátok, hogy szánjon időt magára

2 Ügyeljete rá, hogy szünetet tartson, és feltöltődjön. Ha úgy érzi, túlterhelt vagy elbátortalanodott, segítsetek az egyensúly megtalálásában azáltal, hogy a figyelmét más tevékenységekre terelitek, amely segít feltöltődni.

Ünnepeljétek a tinédzsert!

3 Ismerjétek el a fejlődését, legyen az nagy vagy kicsi! Akár jó érzés fogta el a feltöltés miatt, akár pozitív interakciót váltott ki, vagy mindez tényleg őt tükrözi – szánjatok időt az ünneplésre!

Segítsetek neki tanulni az élményből


4 A kihívásokat tekintsétek lehetőségnek a fejlődésre, alkalmazkodásra és a képességeik finomítására.



ÁLLJATOK KÉSZEN: VISSZAJELZÉS

Navigáljatok magabiztosan a megjegyzések közt.

Fontos, hogy a tinédzser tudja, a kritika természetes és elvárható része a tartalomkészítési élménynek. Segítsetek ezekkel a tippekkel megküzdeni a visszajelzésekkel, olyan módon, ami támogatja a pozitivitást és a jóllétet.

 **@Legyen_Szándék_a_Válasz_Mögött**

Segítsetek, hogy céltudatos és pozitív maradjon; találjatok ki egy tervet arra, hogyan fog válaszolni.



@A_Választás_Ereje

Emlékeztessétek, hogy van választása, reagál-e a megjegyzésekre (és egyáltalán engedélyezi-e őket) vagy sem.



@A_Pozitivitás_Népszerűsítése

Ösztönözzétek az olyan beszélgetéseket, amelyek lelkesítenek másokat. Emlékeztessétek, hogy a saját megjegyzésein keresztül teremtse meg a pozitív hangvételt az interakciók során.



@Az_Illető_Elképzése

Emlékeztessétek, hogy egy valódi érzésekkel és életkörülményekkel rendelkező, valódi ember van a „vonal másik végén”.



@A_Trollok_Ignorálása

Bátorítsátok, hogy ne törődjön vagy törölje a goromba vagy trollkodó megjegyzéseket. Bizonyos platformeszközök is segíthetnek kiszűrni a megjegyzéseket, vagy letiltani azokat (akár átmenetileg is).



@Fő_a_Mentális_Egészség

Bátorítsátok, hogy tartson szünetet, vagy még jobb, ha együtt teszitek!



ÁLLJATOK KÉSZEN: INTERNETES ZAKLATÁS

Kezeljétek a negativitást erővel és támogatással.

Az internetes zaklatás célja, hogy felkavarja, zaklassa vagy megbántsa az áldozatot (akár egy idegent is). A digitális dráma inkább mindennapi nézeteltérés a kortársak közt. Mindkettő az online élmény hátulütője, ami komoly hatással lehet a mentális egészségre. Mutassatok utat a tinédzsernek, hogyan kezelje az esetleges kihívásokat.

1 Megelőzés

Segítsetek a tinédzsernek felismerni az internetes zaklatás jeleit (pl. gúnyolás, pletykaterjesztés, megalázás, fenyegetés vagy fenyegető zaklatás) és távolról elkerülni a digitális dráma ingoványos területét (például online viták és pletykák). Mindenképpen hangsúlyozzátok ki, hogy az ilyen viselkedés elfogadhatatlan.

2 Jelentés

Ha becsületesen viselkedtek – ha olyanok vagytok, akik aktívan védik magukat és másokat is az ártalmas dolgoktól –, az erősíti az empátiát, és hozzájárul a pozitív online közösség kialakításához. Bátorítsátok a tinédzsert, hogy minden esetben használja a letiltási és jelentési funkciókat, ha internetes zaklatást tapasztal.

3 Támogatás

A bántalmazás felkavaró élmény lehet. Ügyeljete rá, hogy a tinédzser tudja, a szövetségesei vagytok, akiben bízhat. Ösztönözzétek az egészséges megküzdési stratégiákat, például a szünetek beiktatását, az olyan tevékenységek végzését, amelyeket élvez, és az időtöltést olyan barátokkal és családtagokkal, akik támogatják.

JÓLLÉT ELLENŐRZÉSE: MÉRLEGELÉS ÉS ÁTCSOPORTOSÍTÁS

Gondolkodjatok el rajta, hogyan érezhet a tinédzser, mit tanulhatott, és hogyan szeretné innen folytatni.



Segítsetek a tinédzsernek úgy tekinteni a tartalomkészítésre, mint egy útra, amely során folyamatosan tanulhat és fejlődhet.

ÖSSZEGZÉS: TANULSÁGOK A TARTALOMKÉSZÍTÉSBŐL

Amikor a tinédzser elkezd megosztani a tartalmait, tartsátok észben ezeket a tippeket.

Legyetek szövetségesek

1

A megosztáshoz bátorság kell! Amint a tinédzser megoszt valamit, emlékeztessétek, hogy számíthat rátok, akármi következzen. Legyetek a támogató rendszere részei, ösztönözzétek, hogy fordítson időt magára, ünnepeljétek a győzelmeket, és tanuljatok együtt az élményből.

Álljatok készen

2

Nehéz lehet megküzdeni a kritikával. Segítsetek a tinédzsernek úgy kezelni a megjegyzéseket, hogy az a pozitivitást támogassa, és hogy a mentális egészségét helyezze előtérbe.

Jóllét ellenőrzése

3

Segítsetek a tinédzsernek úgy tekinteni a tartalomkészítésre, mint egy útra. Most, hogy már megosztott valamit, bátorítsátok, hogy gondolkodjon el az érzésein, azon, mit tanult, és mit szeretne ezután tenni.



LEGFONTOSABB TANULSÁGOK

Számos módon részt vehettek ebben a folyamatban. Íme egy utolsó áttekintés...

TARTALOM- KÉSZÍTÉS ELŐTT

Legyetek a tinédzser kreatív szövetségesei.

Mielőtt belevágna, segítsetek a tinédzsernek elképzelni, hogyan fogja használni és fokozni a kreatív szenvedélyét, miközben az adatait és jóllétét is védi.

TARTALOM- KÉSZÍTÉS KÖZBEN

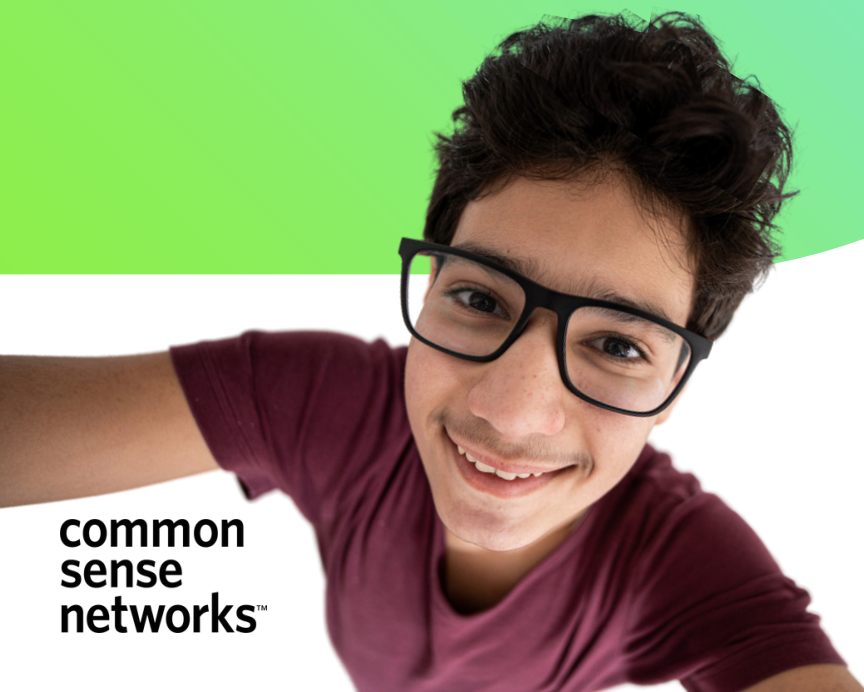
Legyetek a védőhálói.

Mialatt alkot, nyújtsatok útmutatást, amikor szükség van rá: segítsetek eldönteni, hogyan csatlakozhattok a mókához, és összpontosítsatok arra, hogy kedves és felelősségteljes digitális állampolgárok legyetek.

A FELTÖLTÉS UTÁN

Legyetek partnerek a mérlegelés során.

Miután belevágott a tartalmak megosztásába, legyetek ott, hogy ünnepeljete, beszéljete az érzéseiről, kezeljete a visszajelzéseket, és döntséte el együtt, mit hozzon létre legközelebb!



Ha időt szántok a tinédzser támogatására a tartalomkészítés során, az többről szól a szórakoztató videók létrehozásánál – ezáltal egyben **egészséges, biztonságban lévő és magabiztos** digitális állampolgár nevelhető.

Ezzel végére is értünk ennek az útmutatónak, és reméljük, ezennel kezdetét veszi a tinédzser pozitív tartalomkészítési kalandja.

common sense networks™ együttműködő partner:  YouTube



FORRÁSOK

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>

FORRÁSOK

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*, 1, 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>