

家族向けガイド

ティーンのコンテンツ → ティーン向けガイド 作成のサポート

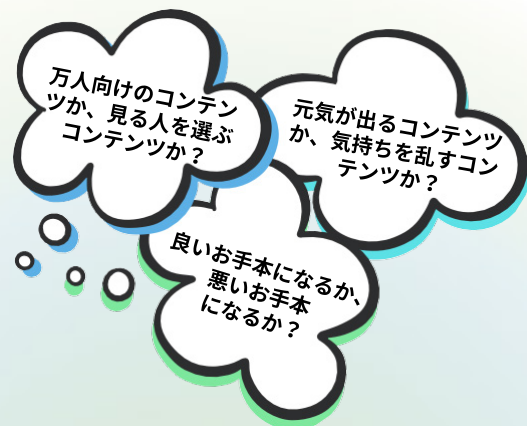
common sense networks 協力:  YouTube

コンテンツづくりは、創造性を表現し、自分の思いを共有して絆を深めるための素晴らしい方法です。コンテンツ作成にかかわるあらゆる段階が安全で建設的な楽しい体験となるようにヒントを集めましたので、ぜひ活用してください。

完璧でなくても、 前向きになれるものを👍

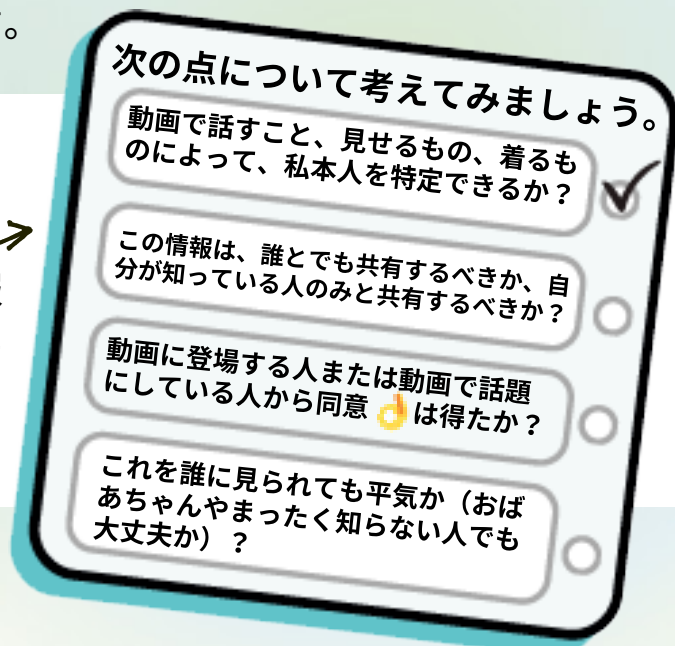
コンテンツは自分だけでなく、それを視聴した人にも影響を与えるものなので、前向きな内容にしましょう。動画やコメントを見て、自分と視聴者がどう感じるかを考えてください。

重要なのは、自分を他の人と比べることではなく、人とのつながりを作ることです。完璧を追い求めて、または視聴回数や高評価ばかりを気にして、ストレスをためてはいけません。ありのままの、飾らない自分を見せればいいのです。



過度な個人情報の共有に注意🔒➡

他のユーザーと共有すると危険が伴う情報もあります。自分と他のユーザーを守るために、この質問を自分に問いかけてみてください。



批判的思考を持つ☁️

トレンドやチャレンジを取り入れると、楽しみながら自分のスキルを披露し、人とつながることができます。しかし、中には潜在的な危険をはらむものもあります。取り入れる前に、以下の3つのステップを実施しましょう。

手を止める ▶ リスクを評価する ▶ 決断する

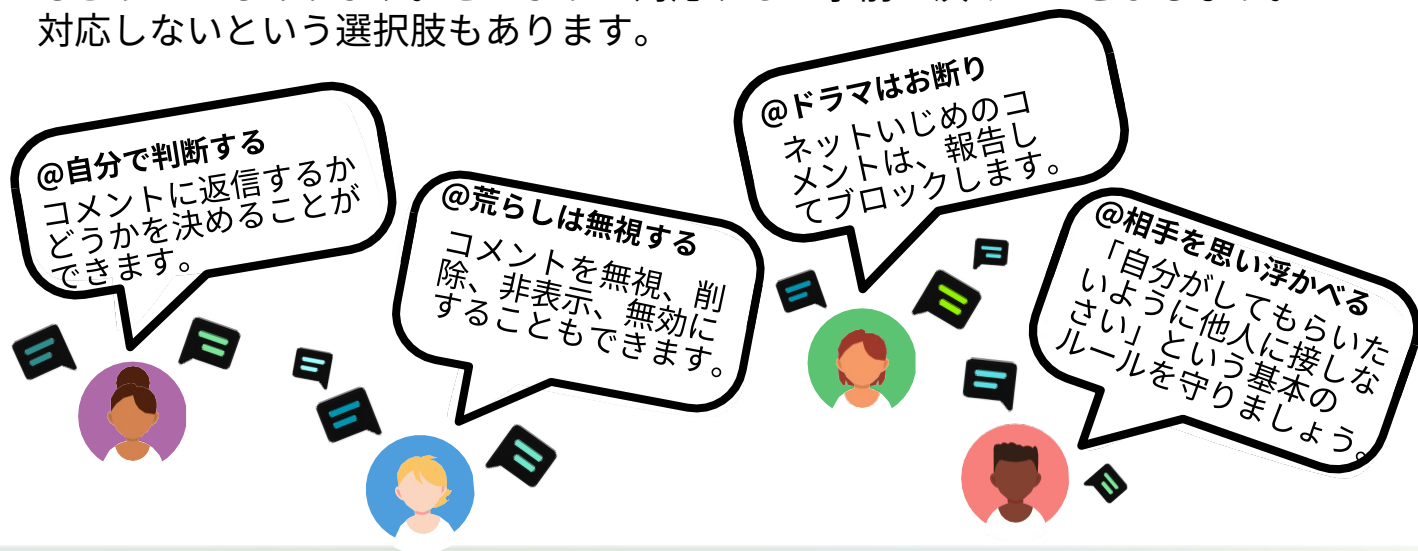
家族向けガイド

ティーンのコンテンツ → ティーン向けガイド 作成のサポート

common sense networks 協力:  YouTube

コメントを管理する

コンテンツを作成すると、フィードバックだけでなく、批判的なコメントをもらうこともあります。どのように対応するか事前に決めておきましょう。対応しないという選択肢もあります。



直感を信じる

選択の主導権を握っているのはあなたです。プロセスを通して機会あるごとに、自分がどう感じているかを確認しましょう。

-  楽しいまたはワクワクした気持ちでいるのなら、おそらく正しい方向に進んでいます。
-  不安または落ち着かないという気持ちでいるのなら、一度手を止めて、自分と向き合う時間を取りましょう。
-  落ち込んだり、いらだった気持ちでいるのなら、手を止めて、サポートを受けるべきタイミングかもしれません。

自分をいたわる

自分の心身の健康を第一に考えて動画づくりに取り組みましょう。

協力者を見つける

友だち、家族、または信頼できる大人に頼りましょう。

バランスを取る

他にやるべきこと、やりたいことをするための時間も作りましょう。

振り返りと再スタート

一番うまくいった点は何か？ 次回、改善しようと思う点は何か？

そしてもちろん、大切なのは楽しむことです 