

PŘÍRUČKA PRO RODINY:

Dospívající a tvorba obsahu

common sense networks™ ve spolupráci s  YouTube



JSTE TAM, RODINO?

Dnešní dospívající nejsou jen konzumenti obsahu – často jsou to také tvůrci. Při tvorbě vlastních videí mohou rozvíjet své zájmy, projevovat svou osobnost, navazovat vztahy s komunitou lidí z celého světa a samozřejmě se BAVIT.

Tvorba obsahu ale má i svoje úskalí. A možná to bude znít neuvěřitelně, ale mladí chtějí mít za zády někoho dospělého, kdo projeví zájem, bude jejich spojencem a podpoří je. Bud'te tady pro ně. Sledujte videa společně, komunikujte, a pokud budou chtít, třeba si i stříhněte malou roličku v nějakém jejich videu. Ale především jim pomozte, aby svůj digitální život vzali za správný konec.

Tento průvodce by vám měl na této cestě pomoci – nabízí rady pro fázi přípravy tvorby, tvorbu samotnou i další postupy. Doporučujeme, abyste si ho prošli společně se svými dospívajícími dětmi a uvedené tipy využili tak, jak vám to bude nejlépe vyhovovat.

Doufáme, že se nám společně podaří vnést do světa mladých lidí trošku víc positivity, větší míru bezpečí a hlavně hodně zábavy.



CO NÁS ČEKÁ

PŘED NATÁČENÍM

3

- Bud'te spojenec: Projevte pochopení a podporu 4
- Promyslete si: Motivace, cíle, online prezentace 5
- Myslete na rizika: Ochrana soukromí 7
- Duševní pohoda: Správné rozhodnutí, správné načasování? 8
- Shrnutí: Můžeme se pustit do práce? 9

BĚHEM NATÁČENÍ

10

- Bud'te spojenec: Bud'te k dispozici 11
- Odpovědné digitální občanství: Empatie, inkluzivita, předvídavost 12
- Tvorba: Trendy a výzvy 13
- Myslete na rizika: Ochrana soukromí, oprávnění, dezinformace 15
- Duševní pohoda: Věřte svým instinktům 16
- Shrnutí: Jdeme to nahrát? 17

PO NAHRÁNÍ

18

- Bud'te spojenec: Sledujte výsledky 19
- Bud'te připraveni: Reakce a kyberšikana 20
- Duševní pohoda: Reflexe a nabrání sil 22
- Shrnutí: Co si odnášíme 23

TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

24



**PŘED
NATÁČENÍM**



BUĎTE SPOJENEC: PROJEVTE POCHOPENÍ A PODPORU

Zapojte se do jejich procesu tvorby.

Dejte dítěti najevo, že má při zkoumání možností tvorby obsahu vaši podporu:

- 1 Projevte (opravdový) zájem.**
Ptejte se na oblíbené autory a obsah. A nebo ještě líp, sledujte videa společně.
- 2 Pokud dítě zakolísá, podržte ho.**
Pokud se něco pokazí, nabídněte bezpečný přístav. Vyslechněte ho a snažte se pochopit jeho emoce.
- 3 Užívejte si společný čas!**
Užívejte si radost, spontánnost, kreativitu a budování vztahu, které s sebou společná tvorba nese.

Je důležité dát najevo, že ve chvílích úspěchů i neúspěchů tvorby jste tady a dítě se na vás může kdykoli obrátit.

Co se ti na videích
nejvíce líbí? Humor?
Získávání informací?
Nebo něco jiného?

Jakému typu
videí se chceš
věnovat?

Stalo se někdy tobě nebo
tvým kamarádům, že jste
narazili na něco nevhodného,
například na nějaká ošklivá
nebo divná videa?

Pomůžeš mi najít
nějaký kanál, který
by se mi mohl líbit?

PROMYSLETE SI: MOTIVACE A CÍLE

Proč natáčet videa? Zaměření na správnou motivaci.

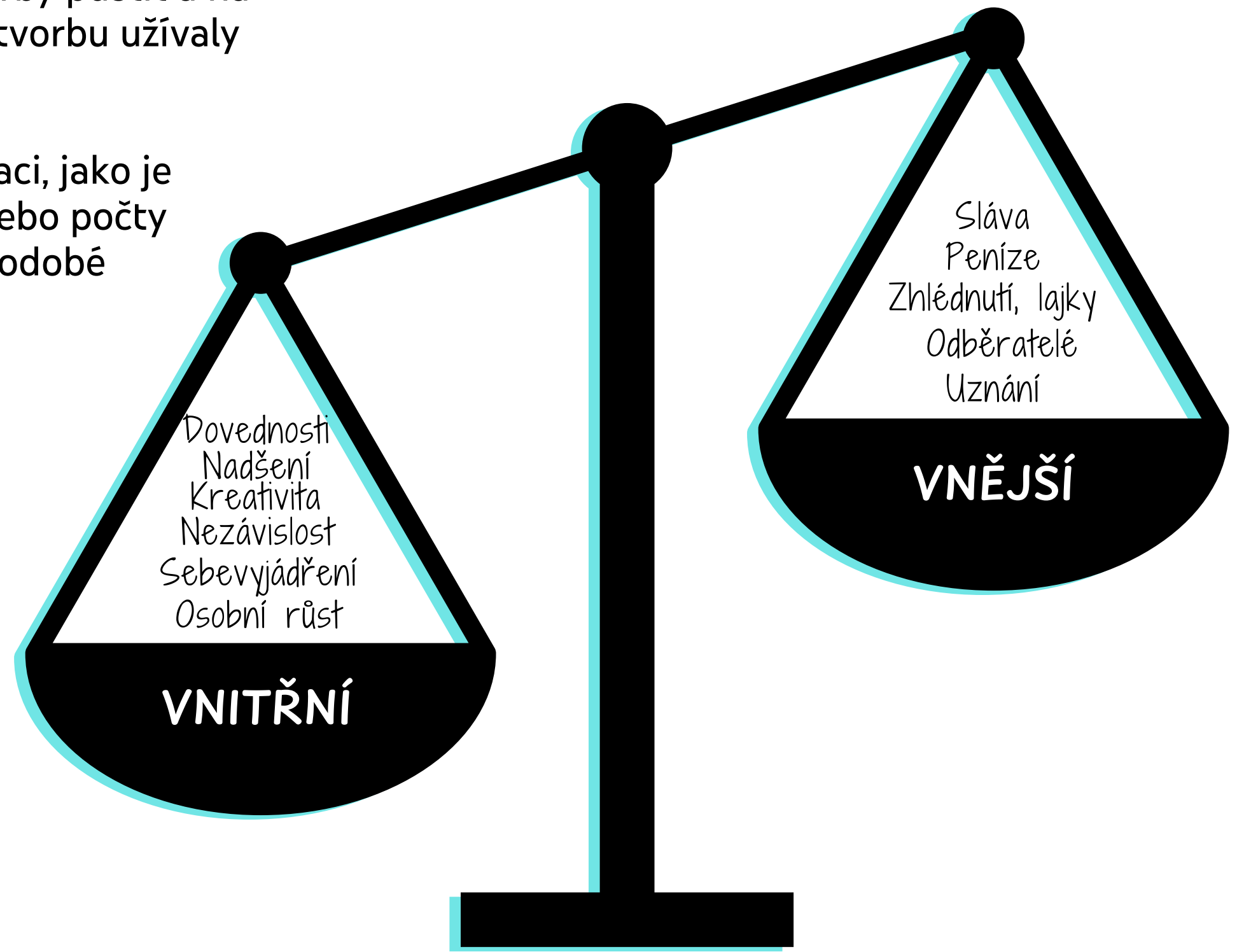
Když mají vaše děti jasný záměr, proč se chtějí do tvorby pustit a na co se chtějí zaměřit, je jednodušší jim pomoci, aby si tvorbu užívaly a vytvořily něco, na co budou hrdé.

Pomozte jim posunout důraz směrem k vnitřní motivaci, jako je kreativita a vyjádření vlastní osobnosti (nikoli lajky nebo počty zhlédnutí). Jen tak dokážou v online světě najít dlouhodobé naplnění.

Jak se chceš cítit, když video natočíš?

Jaká témata tě zajímají?

Co očekáváš, že ti to přinese?



PROMYSLETE SI: ONLINE PREZENTACE

Kým chce vaše dítě na internetu být?

Povzbudte je, aby světu ukázaly své opravdové já a vytvořily digitální otisk, na který můžou být hrdé.

SLOVNÍČEK TVORBY

Osobní značka:

Identita, kterou ukazujete navenek. Váš příběh a pověst, kterou si budujete.

Digitální otisk:

Datová stopa, kterou za sebou necháváte. Záznam všech vašich akcí a informací.

ZKUSTE SI TO SAMI

Prohlédněte si příklad osobní značky

Vyberte si nějakou známou osobnost a projděte si její účty na sociálních sítích.

- Jak se tato osoba sama prezentuje?
- Překvapilo vás něco? Udělali byste něco jinak?

Vygooglete si sami sebe

Pokud vaše dítě ještě nemá výraznou digitální stopu, použijte vlastní a využijte ji jako téma k hovoru.

- Narazili jste na něco, co je vám nepříjemné?
- Na co jste nejvíc pyšní?
- Uvedlo vás něco do rozpaků?
- Jaké informace o vás vám tady chybí?



MYSLETE NA RIZIKA: OCHRANA SOUKROMÍ

Na soukromí má vaše dítě právo, ale nese za ně i odpovědnost.

Pomozte mladému člověku **pochopit úskalí sdílení velkého množství informací**, aby zbytečně neriskoval (nebo neohrožoval druhé).

Stanovte hranice

- Určete si, které informace lze sdílet a co už je za hranou.
- Než někoho označíte nebo zmíníte, zeptejte se, jestli mu to nevadí.

Zkontrolujte nastavení ochrany soukromí

- Nesdílejte svou polohu v reálném čase. Vypněte geotagy.
- Upravte nastavení soukromí tak, abyste měli pod kontrolou, kde se videa zobrazí a kdo je může sledovat.

Dbejte na detaily

- Soukromé informace mohou být rozpoznatelné i z toho, co řeknete, co máte na sobě nebo kam jdete. Zkontrolujte okolní prostředí a ověřte, jestli o vás něco neprozrazuje.
- Můžete použít virtuální pozadí nebo rozmazání.

Pro jistotu máme pro vás připravený taky praktický kontrolní seznam.

Na tyto otázky bychom chtěli slyšet odpověď ANO:

A na tyto bychom chtěli slyšet odpověď NE:

common
sense
networks™

7

DUŠEVNÍ POHODA

Je v tuto chvíli tvorba obsahu dobrý nápad?

Naučte svého potomka zvažovat své aktuální duševní rozpoložení, společenský prostor a časové možnosti.

Rozpoložení

Jak mohou aktuální pocity a impulzy ovlivnit další kroky a emoce?

Jakým způsobem ovlivní tvorba tvoji náladu?

Budeš mít zítra stejně silnou touhu, že se o tohle musíš s lidmi podělit?

Prostor

Je tvorba obsahu nejlepší způsob, jak ventilovat své aktuální pocity nebo myšlenky?

Když budeš tohle publikovat, nebudeš toho později litovat?

Nechceš to sdílet třeba jen s lidmi, které osobně znáš?

Nepomohlo by ti spíš svěřit se kamarádovi, než o tom natočit video?

Čas

Rovnováha mezi tím, čemu se člověk chce věnovat, a tím, co je potřeba udělat. Nejsou nějaké jiné věci, které by bylo vhodné upřednostnit?

Nezabere ti tvorba čas, který teď potřebuješ na něco jiného?

Kolik času tomu chceš věnovat?

SHRNUTÍ: MŮŽEME SE PUSTIT DO PRÁCE?

Než se vaše dítě pustí do tvorby obsahu, znovu si projděte uvedené tipy.

Bud'te spojenec

1 Dejte svým teenagerům najevo, že mají při experimentování s tvorbou obsahu vaši podporu. Nabídněte jim, že je na jejich cestě rádi doprovodíte.

Promyslete si

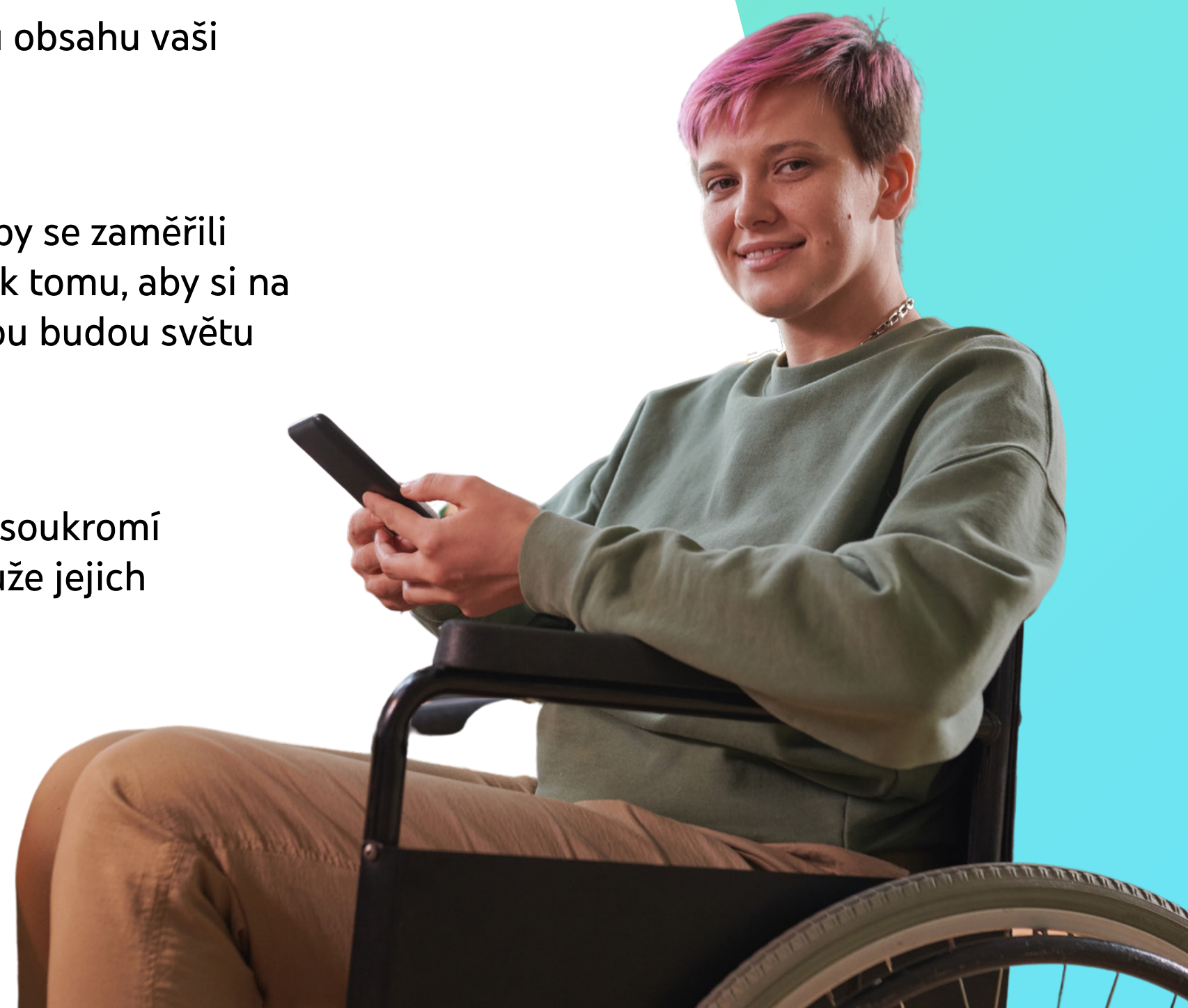
2 Pomozte jim vykročit na cestu dlouhodobého naplnění. Podpořte je, aby se zaměřili na to, co jim dělá radost, a nehonili se za lajky a zhlédnutími. Ved'te je k tomu, aby si na internetu vytvořili identitu, která bude ztělesňovat jejich zájmy a kterou budou světu prezentovat s hrdostí.

Myslete na rizika

3 Pozor na sdílení velkého množství informací. Pomozte jim chránit své soukromí stanovením hranic, vhodným nastavením soukromí, které určí, kdo může jejich obsah sledovat, a omezením osobních informací.

Duševní pohoda

4 Naučte svého teenagera zvažovat své aktuální duševní rozpoložení, společenský prostor a časové možnosti, aby dokázal sám posoudit, jestli je právě teď ten správný čas.





**BĚHEM
NATÁČENÍ**

BUĎTE SPOJENEC: BUĎTE K DISPOZICI

Bud'te nablízku, povzbuzujte a vytvářejte vzpomínky.

Pomohli jste s přípravou. Ted' je čas podat pomocnou ruku při natáčení a sdílení:

1 **Zapojte se**

Užívejte si tvorbu obsahu společně. Pokud budou mít zájem, můžete se i zapojit do práce a podílet se na výsledku.

2 **Nabídněte podporu**

I když vás dítě nejspíš nebude chtít ve všech svých videích, přesto můžete být k dispozici a v případě potřeby poskytnout pomoc nebo radu. Nabídněte technickou podporu, pomozte třídit nápady a řešit problémy nebo prostě jen povzbuzujte.

3 **Podporujte odpovědnou tvorbu**

V průběhu práce neškodí občas připomenout digitální otisk, hodnoty nebo bezpečnost. Dejte najevo, že jste k dispozici a rádi poradíte.

4 **Vytvářejte vzpomínky**

Vaše společná práce se nemusí omezovat jen na tvorbu obsahu. Společná zábava při zkoumání možností online světa může posílit váš vzájemný vztah a přinést nezapomenutelné zážitky.



ODPOVĚDNÉ DIGITÁLNÍ OBČANSTVÍ

Mějte na paměti potenciální dopad online obsahu na ostatní.

Motivujte děti k tomu, aby přispívaly k pozitivní atmosféře v online komunitě.

Bud'te ohleduplní

Ved'te je k tomu, aby se na svůj obsah podívaly očima svých diváků a braly ohledy na jejich pocity, potřeby a podmínky.

Mohlo by něco z toho, co říkám nebo dělám, někoho urazit?

Jak to může působit na různé diváky s různými zkušenostmi?

Podpořte inkluzivitu

Pomozte jim vnímat, že komu je jejich obsah vstřícný a kdo se naopak může cítit vyloučený. Vyhněte se odsuzování a stigmatizaci.

Nabízí můj obsah laskavost, přijetí a respekt?

Nepodporuji svým vyjadřováním nebo způsobem prezentace nevhodné stereotypy?

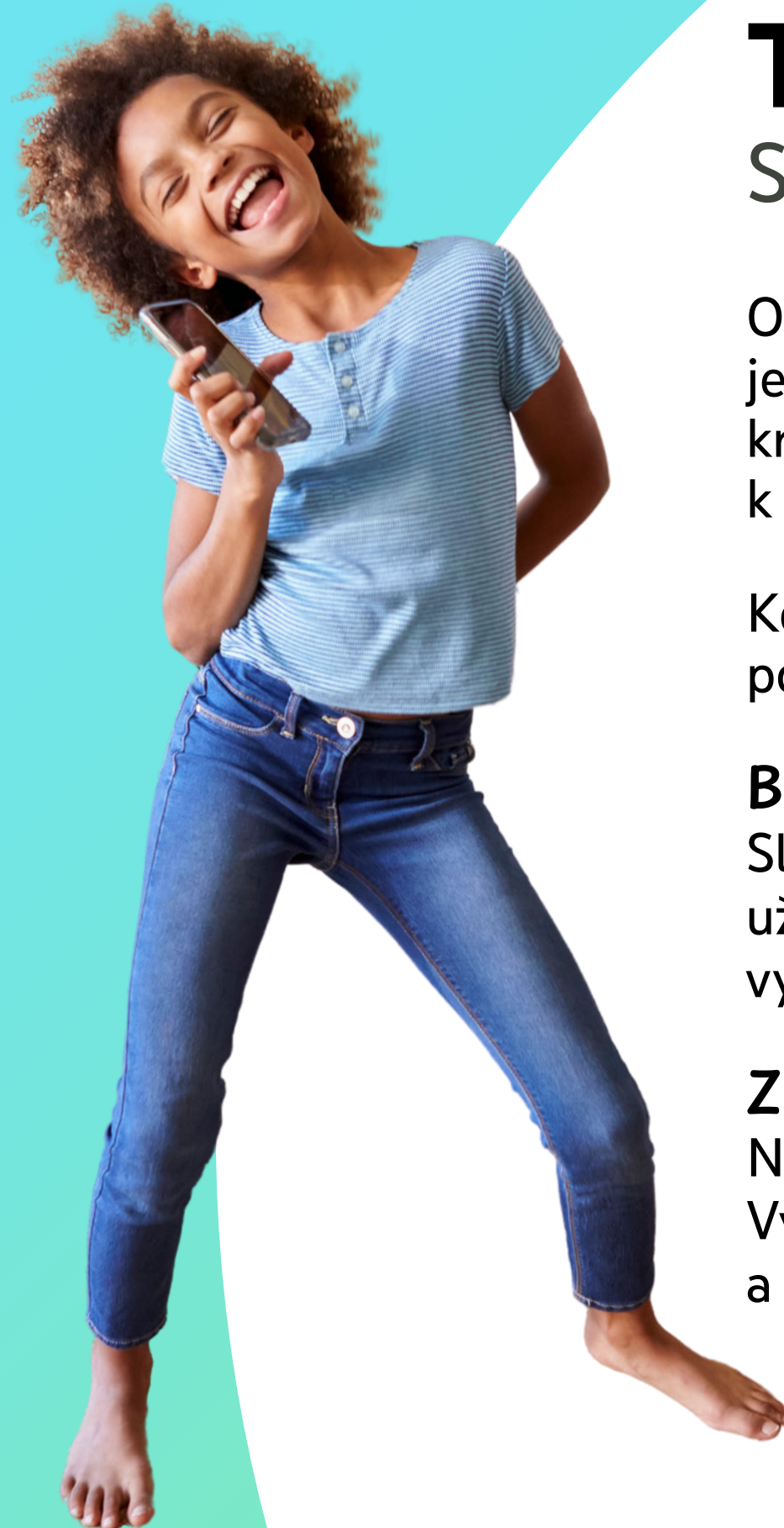
Myslete dopředu

Připomínejte, že obsah může ovlivnit každého, kdo ho uvidí – v dobrém, ale i ve špatném.

Nemohl by tento obsah sloužit jako spouštěč? Nemám doplnit upozornění?

Nepředvádím nebezpečné nebo rizikové chování nebo předsudky?

NABÍZÍM POZITIVNÍ, NEBO NEGATIVNÍ VZOR?



TVORBA: TRENDY A VÝZVY

Surfujte na internetových vlnách bezpečně a odpovědně.

Online trendy dnes tvoří nedílnou součást kultury mladých lidí a výrazně ovlivňují jejich digitální život. Vaším dětem mohou nabídnout možnost pozitivního a zábavného kreativního vyjádření, propojení s širší komunitou a prostor k projevení talentu nebo dovedností.

Když budete mít aktivní zájem a budete v obraze, posílíte tím vzájemné pouto, lépe pochopíte digitální svět mladé generace a můžete předejít různým rizikům. Jak na to:

Bud'te v obraze

Sledujte důležité účty a zajímejte se o výzvy, které vaše teenagery lákají nebo které už vyzkoušeli. Pokud máte pocit, že je výzva nebezpečná, mluvte o tom a svůj názor vysvětlete.

Zapojte se

Nestyd'te se! Trend nejlépe pochopíte tím, že se do něj sami zapojíte. Vyzkoušejte se svými dětmi výzvy, které odpovídají vašim rodinným hodnotám, a užijte si to.

Některé výzvy jsou ale opravdu nebezpečné...

TVORBA: TRENDY A VÝZVY

Největší výzvou je správně poznat, jestli se zapojit, nebo raději ne.

Dospívající jsou ve věku, kdy se rozvíjí kritické myšlení a schopnost ovládnání impulzivních reakcí. Správné vyhodnocení rizik a důsledků pro ně proto může být velká výzva. V případě tvorby videí podle aktuálního online trendu nebo výzvy jim pomozte:

Zvážit důsledky

- **Zastav se.** Než se do toho pustíš, zamysli se.
- **Zvaž rizika.** Zamysli se:
Není to nebezpečné? Nemůže se to zvrtnout? Nemůžu se zranit? Neporušuju nějaká pravidla?
Neublížím někomu? Je to pravda?
- **Rozhodni se.** Pokud je to nebezpečné nebo rizikové, nepouštěj se do toho. Pokud nevíš, počkej, až budeš mít jistotu, nebo se porad' s někým dospělým, komu věříš.

Zjisti si informace

Některé výzvy mohou být rizikové, některé ale přinášejí pozitivní zkušenost. Pokud nevíš, najdi si informace ze spolehlivých zdrojů.

Nahlaš nevhodný obsah

Připomeňte dětem, že šíření nepravdivých informací a nebezpečného obsahu nejlépe zabrání tím, že škodlivé výzvy nebo hoaxy nahlásí (nikoli tím, že je budou napodobovat nebo rozšiřovat).



MYSLETE NA RIZIKA: OCHRANA SOUKROMÍ, OPRÁVNĚNÍ A DEZINFORMACE

Dbejte na bezpečnost, dodržujte pravidla a myslete kriticky.

Ochrana soukromí

Znovu dětem připomeňte, aby nesdílely svou polohu v reálném čase, aby daly pozor na detaily na pozadí či na oblečení, které mohou odhalit soukromé informace, a aby nenatáčely a nezmiňovaly lidi, kteří k tomu nedali souhlas.

Oprávnění

Pravidla, pokyny a zákony jsou tady proto, aby nás chránily. Pokud chce vaše dítě použít hudbu, obrázky nebo jiný obsah, který samo nevytvořilo, ved'te ho k tomu, aby přemýšlelo o nezbytných oprávněních.

Nepravdivé informace

Během dospívání se formuje schopnost kritického myšlení, která je nezbytným předpokladem pro rozpoznání fikce od reality. Mladí lidé jsou tedy náchylnější k tomu, aby věřili nepravdivým informacím a sdíleli je. Ved'te je k tomu, aby nepřijímali bezhlavě všechno, co vidí a slyší.

- Sledujte zdroj. Podívejte se, z jakého účtu informace pocházejí a jaký další obsah tento člověk zveřejňuje, a podle toho zvažte jeho důvěryhodnost.
- Nezaměňujte fakta a názory. Fakta je možné doložit důkazy. Názory jsou jen myšlenky nebo pocity.
- V případě pochybností si informaci ověřte. Použijte různé ověřovací nástroje, například web Snopes nebo FactCheck.org.

Můžu to použít?
Nemusí se za to platit?

Mám někoho uvést
v poděkování?

Nezní to příliš
skandálně nebo až
podezřele dobře?

Když někdo řekne
„myslím“, jediným důkazem
je jeho přesvědčení.

DUŠEVNÍ POHODA: VĚŘTE SVÝM INSTINKTŮM

Naučte své dítě naslouchat svým pocitům a nepovažovat je za rušivý prvek.

Při tvorbě obsahu se může snadno stát, že člověka práce úplně pohltí, případně snadno podlehne tlakům nebo očekáváním okolí. Ved'te své teenagery k tomu, aby pečovali o svou duševní hygienu, a připomínejte jim, že rozhodování je v jejich rukou.

Motivujte je, aby během natáčení a před publikováním obsahu naslouchali svým pocitům a vnímali svůj vnitřní hlas.

Pochybnosti nebo nejistota
jsou dobrým signálem
k tomu, aby se člověk
zastavil a zamyslel.



Smíšené pocity

Když má člověk jít s kůží na trh,
je pochopitelné, že bude nervózní.
Pomozte dítěti správně rozklíčovat,
jestli se jedná jen o trému, nebo
jestli jeho pocity naznačují,
že je něco špatně.

NEGATIVNÍ

Smutek nebo frustrace
jsou pocity, které naznačují,
že je dobré zastavit se
nebo požádat o pomoc.

POZITIVNÍ

Radost a nadšení většinou
signalizují správný směr.

SHRNUTÍ: JDEME TO NAHRÁT?

Když se dítě věnuje tvorbě, znovu si projděte uvedené tipy.

1

Bud'te spojenec

Bud'te k dispozici. Ať už se do tvorby zapojujete přímo, nebo jen povzbuzujete, dejte dítěti jasně najevo, že jste tu pro ně a že rádi poradíte i pomůžete.

2

Odpovědné digitální občanství

Ved'te své teenagery k tomu, aby přispívali k budování pozitivní online komunity – aby byli citliví, podporovali inkluzivitu a snažili se vnímat, jak může jejich obsah působit na ostatní.

3

Zapojte se do trendů a výzev

Podpořte dítě, aby ukázalo své schopnosti a zapojilo se do trendů, které odpovídají jeho hodnotám. Pokud je ale výzva nebezpečná, pomozte mu postavit se proti proudu.

4

Myslete na rizika

Ved'te své dítě k bezpečné a odpovědné tvorbě s důrazem na ochranu soukromí, respektování pravidel a pokynů a rozpoznávání nepravdivých informací.

5

Duševní pohoda

Naučte dítě důvěřovat svým pocitům. Ved'te ho k tomu, aby se rozhodovalo samo za sebe a nenahrávalo nic, co mu nepřípadá správné.



**PO
NAHRÁNÍ**



BUĎTE SPOJENEC: SLEDUJTE VÝSLEDKY

Vaše dítě šlo s kůží (a obsahem) na trh. Co přijde teď?

Nikdy nevíte, jak lidé zareagují. Video možná začne žít vlastním životem ve škole, kam dítě chodí. Může se také stát, že někoho urazí. Důležité je zachovat chladnou hlavu a postarat se o vlastní potřeby.

1

Zapojte se do systému podpory

Přesuňte se z internetu do reálného světa a povzbud'te dítě, aby se svěřilo lidem, kterým důvěřuje.

Může si o svých pocitech promluvit s vámi, může zavolat kamarádovi nebo může vyhledat odbornou pomoc.

2

Dbejte na duševní hygienu

Postarejte se, aby si dítě dalo pauzu a mohlo si srovnat myšlenky. Pokud je toho na ně příliš nebo ztrácí motivaci, pomozte mu získat rovnováhu zpět odvedením pozornosti k jiným aktivitám, které mu pomohou dobít baterky.

3

Oslavte úspěch

Oceňte dosažené úspěchy – malé i velké. Prožívá váš teenager nadšení z prvního publikovaného videa?

Podařilo se jim získat pozitivní reakci? Nebo je video pěkně vystihuje? V takovém případě je určitě čas na oslavu!

4

Chybami se člověk učí

Pomozte dítěti vnímat těžkosti jako příležitost k růstu, přizpůsobování a pilování dovedností.



BUĎTE PŘIPRAVENI: REAKCE

Naučte se pracovat s komentáři.

Mladí lidé se musí naučit, že kritika je přirozená a očekávaná součást tvorby online obsahu. Nabízíme pár tipů, jak pracovat s reakcemi lidí pozitivním způsobem a chránit přitom své duševní zdraví.



Promyšlená reakce

Ved'te své teenagery k tomu, aby si reakce předem naplánovali. Bude tak pro ně jednodušší zachovat si pozitivní přístup a zaměřit se na podstatu věci.



Možnost volby

Připomeňte dítěti, že si může zvolit, jestli komentáře zapne a jestli na ně bude reagovat.



Pozitivní přístup

Podporujte diskuze, které přinášejí pozitivní hodnotu. Vlastními komentáři lze určovat tón pozitivních interakcí.



Interakce s člověkem

Připomeňte dítěti, že na druhé straně konverzace stojí skutečný člověk se skutečnými pocity a životními okolnostmi.



Trollové

Povzbud'te dítě k tomu, aby ošklivě nebo trolí příspěvky ignorovalo nebo mazalo. Platforma nabízí různé nástroje, které takové komentáře odfiltrují nebo umožní komentáře úplně vypnout (třeba jen dočasně).



Duševní zdraví na prvním místě

Ved'te dítě k tomu, aby si podle potřeby dalo pauzu – nebo si ji dejte rovnou společně.



BUĎTE PŘIPRAVENI: KYBERŠIKANA

Negativní reakce řešte pevným postojem a podporou.

Kyberšikana je útočné chování na internetu, které se snaží oběť vykolejit, obtěžovat nebo jí ublížit. Útočník se s obětí ani nemusí znát. V digitálním světě ale mnohem častěji dochází k běžným neshodám mezi vrstevníky. V každém případě ale mohou mít tyto online reakce velký vliv na to, jak se člověk cítí. Pomozte dítěti, aby se umělo v potenciálních nástrahách zorientovat.

- 1 Prevence**
Ukažte dítěti, jak rozpoznat známky kyberšikany (nadávky, pomluvy, ztrapňování, zastrašování nebo stalking), a ved'te ho k tomu, aby se nezapojovalo do digitálních hádek a drbů. Dbejte na to, aby takové chování považovalo za nepřijatelné.
- 2 Nahlášení**
Člověk, který se dokáže postavit a chrání sebe i ostatní před škodlivým obsahem, pomáhá rozvíjet vstřícné prostředí a budovat pozitivní online komunitu. Ved'te své dítě k tomu, aby v případě kyberšikany používalo nástroje pro blokování a nahlásování.
- 3 Podpora**
Když se člověk stane terčem šikany, je to velmi psychicky náročné. Ujistěte své dítě, že jste jeho spojenec a že se vám může svěřit. Ukažte mu, jak se s takovou situací zdravě vypořádat – dát si pauzu, věnovat se oblíbeným aktivitám a trávit čas s přáteli a rodinou.

DUŠEVNÍ POHODA: REFLEXE A NABRÁNÍ SIL

Sledujte, jak se váš teenager cítí, co se naučil a kam se chce posunout dál.

Jak se cítí?

Projděte si spolu, jaké pocity v nich tvorba obsahu vyvolala.

Když je video venku, jak se cítíš?
Je to hrdost?
Nervozita? Nebo něco jiného?

Co tě nejvíc bavilo? Proč?

Co se naučili?

Proberte spolu, jaké zkušenosti si odnesli.

Jako nové dovednosti nebo poznatky si odnášíš?

Co se povedlo?
A co ne?

Ukázala ti tvorba nové zájmy nebo skryté dovednosti?

Co by mohli změnit?

Mluvte o tom, co by se dalo zlepšit a jak řešit problémy.

Nechceš upravit nebo změnit své původní cíle?

Kde můžeš hledat inspiraci?

Co uděláš příště stejně? A co raději jinak?

Pomozte dítěti vnímat tvorbu obsahu jako cestu, na které se neustále učí nové věci a postupně se zlepšuje.

SHRNUŤÍ: CO SI ODNÁŠÍME

Když dítě začne sdílet obsah, znovu si projděte uvedené tipy.

1 Bud'te spojenec
Sdílení chce odvahy! Když jde váš teenager s kůží na trh, připomínejte mu, že mu kryjete záda a podpoříte ho, ať se stane cokoli. Zapojte se do systému podpory, podporujte duševní hygienu, oslavujte úspěchy a společně se uče ze zkušenosti.

2 Bud'te připraveni
Kritické reakce mohou být nepříjemné. Naučte dítě pracovat s komentáři pozitivním způsobem a chránit přitom své duševní zdraví.

3 Duševní pohoda
Pomozte dítěti vnímat tvorbu obsahu jako cestu. Když je video venku, mluvte s dítětem o jeho pocitech a o tom, co se naučilo a kam se chce posunout dál.



TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ

Podpora v procesu tvorby může mít mnoho různých podob. Pojdme si všechno ještě jednou shrnout.

PŘED NATÁČENÍM

Bud'te pro své dítě spojencem.

Než se pustí do natáčení, pomozte mu utřídit si představy, podporujte jeho kreativitu a postarejte se o ochranu jeho soukromí a duševní pohodu.

BĚHEM NATÁČENÍ

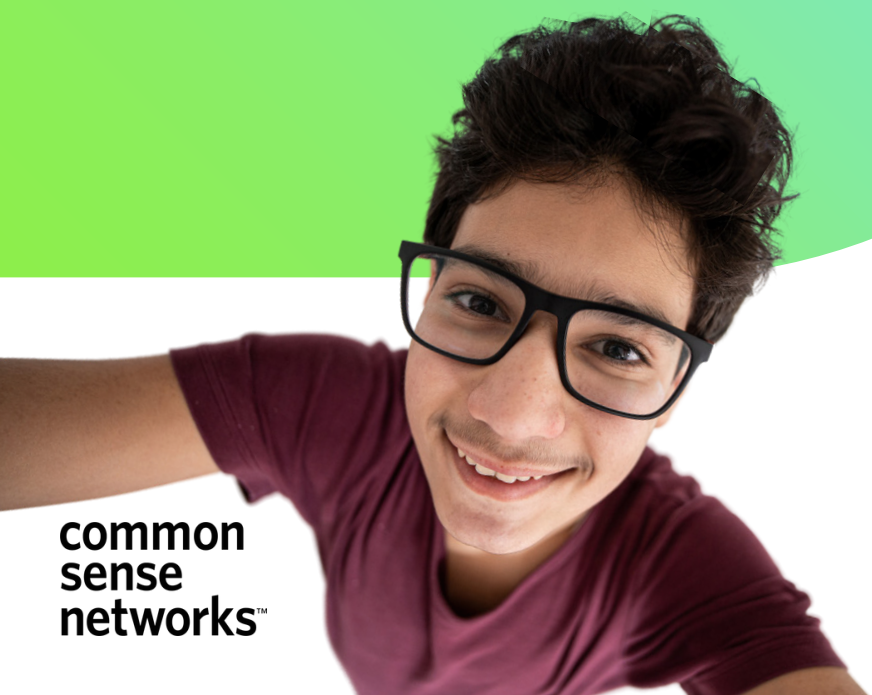
Bud'te pro své dítě partnerem.

Během procesu tvorby nabídněte podle potřeby rady nebo pomoc. Pomozte mu správně se rozhodovat a usilujte o to, aby se chovalo laskavě a odpovědně.

PO NAHRÁNÍ

Bud'te pro své dítě pomocníkem.

Až začne sdílet obsah, oslavte s ním úspěchy, sledujte jeho pocity, naučte ho pracovat s reakcemi a pomozte mu rozhodnout se, kam směřovat dál.



Když chcete podpořit tvorbu svých dospívajících dětí, není to jen o tom, že jim pomůžete natočit zábavné video. Mnohem důležitější je pomoci jim vyrůst, aby se stali **zdravými, opatrnými**, ale zároveň **sebevědomými** digitálními občany.

Tady naše příručka končí. Doufáme ale, že vám a vašim dospívajícím dětem poslouží jako začátek cesty k pozitivní tvorbě obsahu.

common sense networks™ ve spolupráci s  YouTube



ZDROJE

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., a Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022 (Propojení, kreativita a drama: Život dospívajících na sociálních sítích v roce 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., a Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media (Dospívající a jejich zkušenosti se sociálními sítěmi)*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>

Balleys, C., Millerand, F., Thoër, C., a Duque, N. (2020). Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes (Hledání sebe sama na YouTube: Procesy socializace a hledání společenského uznání dospívajících mezi vrstevníky). *Social Media + Society*, 6(2), 205630512090947. <https://doi.org/10.1177/2056305120909474>

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

Ceci, M. W., a Kumar, V. K. (2015). A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits (Korelační studie kreativity, pocitu štěstí, motivace a stresu z kreativní tvorby). *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 609–626. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9615-y>

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

Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning (Vyhodnocení informací: Základ občanské argumentace online). (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 (Jak předcházet kyberšikaně: Příručka pro rodiče, pečovatele a mládež). (2021). StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/Cyberbullying%20Guide%20Final%20508.pdf>

Parent's Guide to Disinformation and Misinformation Online (Průvodce dezinformacemi a nepravdivými informacemi na internetu pro rodiče). (2022) The Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/guides/parents-guide-to-disinformation-and-misinformation-online/>

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

ZDROJE

Nesi, J., Mann, S. a Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media (Dospívající a duševní zdraví: Jak dívky skutečně vnímají sociální sítě)*. 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 (Spokojenost dospívajících se životem: Souvislost s psychologickými, školními, náboženskými a společensky podpůrnými faktory). *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 (Dospívající a zpravodajství: Které influencery, celebrity a platformy považují za nejdůležitější?)*. 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 (Riskování, impulzivnost a vývoj mozku dospívajících: Důsledky a prevence). *Developmental Psychobiology*, 52(3). <https://doi.org/10.1002/dev.20442>

Smith, A. R., Steinberg, L., Strang, N., a Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward (Vliv vrstevníků na podvědomé reakce na odměnu u dospívajících a dospělých podle věku). *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., a Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting (Orientace na budoucnost a snižování kvality odměny v čase podle věku). *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 (Mozek dospívajících: Chování, řešení problémů a rozhodování). (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 (Dospívající a kyberšikana v roce 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., a Dweck, C. S. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school (Designové myšlení jako nástroj pro zlepšení psychologických intervencí: Příklad růstového myšlení při přechodu na střední školu). *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374–391. <https://doi.org/10.1037/edu0000098>