

# РЪКОВОДСТВО ЗА СЕМЕЙСТВА

относно създаването на  
съдържание от тийнейджъри

## Съвети за тийнейджъри

common sense networks™ В партньорство с



**Създаването на съдържание е страхотен начин да изразявате себе си по творчески начин, да споделяте мислите си и да се свързвате. Използвайте тези съвети, за да запазите процеса като безопасен, положителен и забавен!**

### СТРЕМТЕ СЕ КЪМ ПОЛОЖИТЕЛНАТА НАГЛАСА, А НЕ КЪМ ПЕРФЕКЦИОНИЗЪМ



Съдържанието ви ще оказва въздействие върху вас и върху всеки, който го види – нека посланието е положително. Помислете как видеоклиповете и коментарите ви ще накарат вас и зрителите ви да се почувствате.

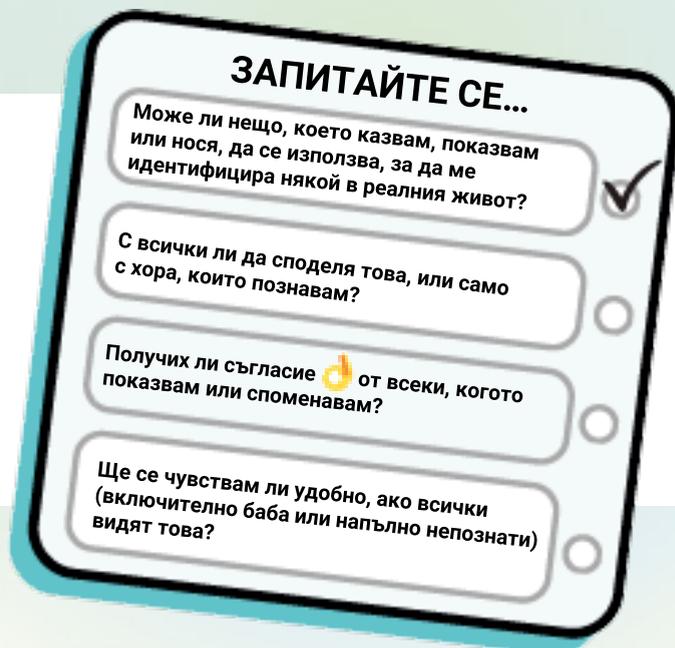
Целта е да се свързвате с хора, а не да се сравнявате. Не се натоварвайте с опити да бъдете перфектни или да постигате показвания и харесвания. Бъдете автентични, бъдете себе си.



### ИЗБЯГВАНЕ НА СВРЪХСПОДЕЛЯНЕ



Не е толкова безопасно да споделяте някои неща. Задавайте си въпросите, чрез които да предпазвате себе си и другите от рискове.



### КРИТИЧНО МИСЛЕНЕ



Тенденциите и предизвикателствата са забавен начин, по който да демонстрирате уменията си и да се чувствате свързани. Но някои от тях могат да бъдат рискови, дори това да не е винаги очевидно. Преди да участвате в тях, изпълнете следните три стъпки:

**СПРЕТЕ ЗА МОМЕНТ > ПРЕЦЕНЕТЕ РИСКА > ВЗЕМЕТЕ РЕШЕНИЕ**

# РЪКОВОДСТВО ЗА СЕМЕЙСТВА

относно създаването на  
съдържание от тийнейджъри

→ Съвети за  
тийнейджъри

common sense networks™ В партньорство с



## ПОЕМАНЕ НА КОНТРОЛ НАД КОМЕНТАРИТЕ ВИ

Отзивите и дори критиката са естествена част от създаването на съдържание. Планирайте как ще (или няма да) отговаряте.



## ДОВЕРЯВАНЕ НА ВЪТРЕШНОТО УСЕЩАНЕ

Вие контролирате изборите си. Задавайте си въпроса как се чувствате през целия процес.

-  Ако сте щастливи или развълнувани, вероятно сте на прав път!
-  Ако сте изнервени или притеснени, спрете за момент и обмислете ситуацията.
-  Ако сте потиснати или разстроени, това може да е сигнал да спрете или да потърсите подкрепа.

## ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА СЕБЕ СИ

Поставяйте благополучието си на първо място, докато създавате...

### ОТКРИЙТЕ СЪЮЗНИК

Разчитайте на приятели, семейство или други възрастни, на които имате доверие.

### ПОСТИГНЕТЕ БАЛАНС

Отделяйте време за други приоритети и активности, които харесвате.

### ОБМИСЛЯЙТЕ И ПРЕГРУПИРАЙТЕ

Коя е най-добрата част? Какво ще промените следващия път?

... и, разбира се, не забравяйте да **СЕ ЗАБАВЛЯВАТЕ** 