

# Подростки и создание контента

## РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



## Советы для подростков

common sense networks™ совместно с YouTube

Создание контента – это творчество. Ты можешь выражать себя, делиться тем, что для тебя важно, и находить друзей. Наши советы помогут сделать творческий процесс увлекательным и безопасным.

### СТРЕМИСЬ К ХОРОШЕМУ, А НЕ К ИДЕАЛЬНОМУ

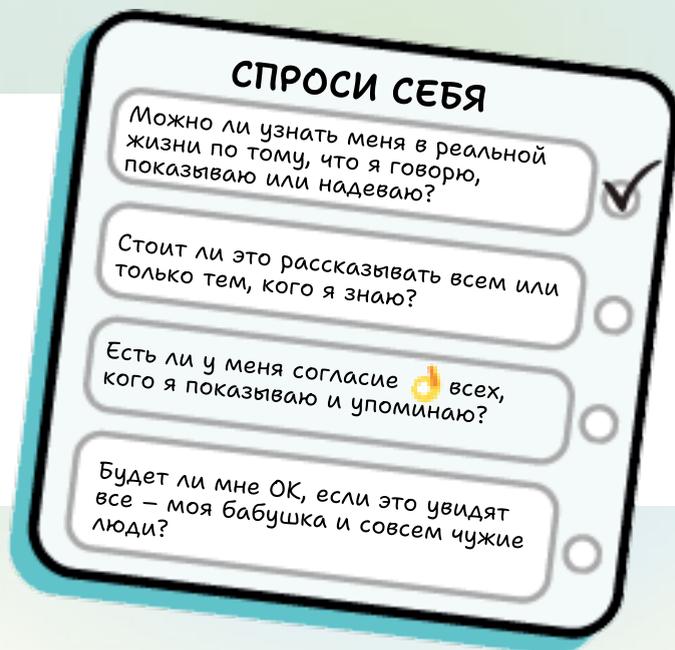
Твой контент будет влиять на тебя и на всех, кто его смотрит. Старайся сделать это влияние положительным. Думай о том, какие чувства твои видео и комментарии вызывают у тебя и у зрителей.

Самое главное – общаться с другими, а не сравнивать себя с ними. Не стремись к идеалу и не гонись за просмотрами или лайками. Просто будь собой.



### НЕ РАССКАЗЫВАЙ О СЕБЕ СЛИШКОМ МНОГО

Некоторые вещи не стоит рассказывать большому числу людей. Чтобы защитить себя и других, задай себе несколько простых вопросов.



### НЕ ПРИНИМАЙ ПОСПЕШНЫХ РЕШЕНИЙ

Тренды и челленджи – это очень прикольно. Можно показать свои таланты и стать участником событий. Однако они могут быть рискованными, даже если это не очевидно сразу. Прежде чем участвовать в чем-то, следуй простой схеме:

**СДЕЛАЙ ПАУЗУ > ОЦЕНИ РИСК > ПРИМИ РЕШЕНИЕ**

# Подростки и создание контента

## РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

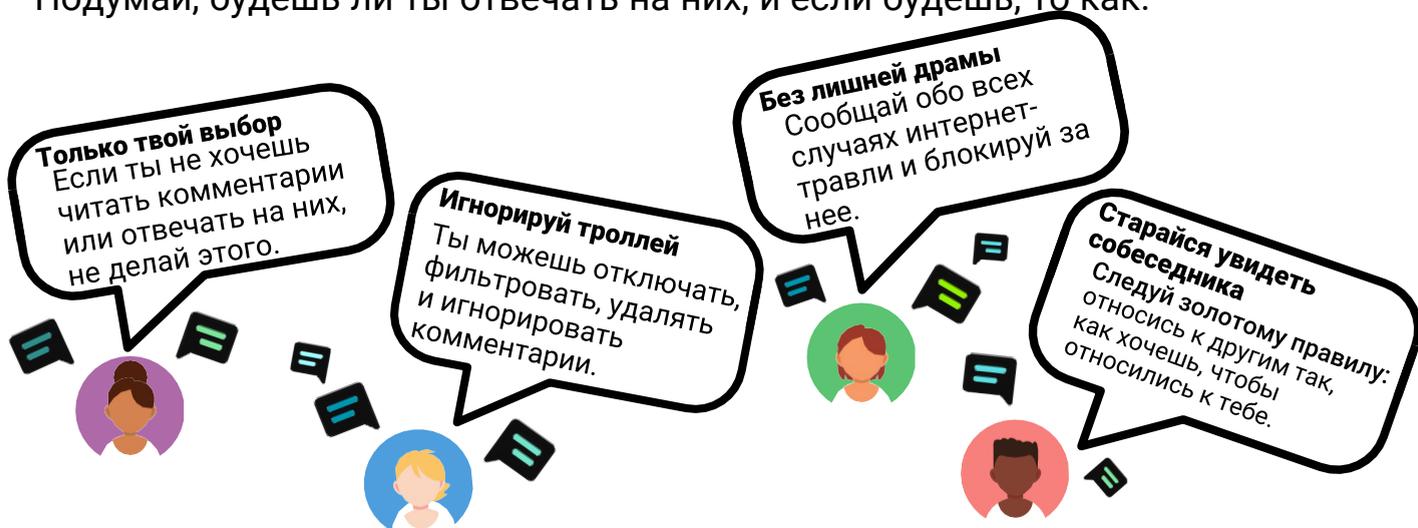


## Советы для подростков

common sense networks™ совместно с YouTube

### ПОДУМАЙ, ЧТО БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ С КОММЕНТАРИЯМИ

Обратная связь и даже критика – нормальная часть жизни автора. Подумай, будешь ли ты отвечать на них, и если будешь, то как.



### ДОВЕРЯЙ СЕБЕ

Только ты решаешь, что тебе делать. Следи за тем, что ты чувствуешь.

- Радость или счастье? Скорее всего, дела идут как надо.
- Волнение или беспокойство? Сделай паузу и обдумай происходящее.
- Грусть или досада? Возможно, стоит остановиться или обратиться за помощью.

### ЗАБОТЬСЯ О СЕБЕ

Всегда ставь свое самочувствие на первое место.

#### ИЩИ ПОДДЕРЖКУ

Пользуйся помощью друзей, родных и других взрослых, которым доверяешь.

#### СЛЕДИ ЗА БАЛАНСОМ

Оставляй достаточно времени на хобби и другие занятия.

#### РАЗМЫШЛЯЙ И ОЦЕНИВАЙ

Что в этом видео получилось лучше всего?  
Что ты изменишь в следующий раз?

И, самое главное, не забывай **ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ**