

# PRZEWODNIK DLA RODZIN

po tworzeniu treści przez nastolatków

common sense networks™ we współpracy z  YouTube





# CZEŚĆ!

Obecnie nastolatki są nie tylko konsumentami treści, ale także ich twórcami. Tworzenie filmów to dla nich sposób na rozwijanie zainteresowań, wyrażanie siebie, nawiązywanie kontaktu z osobami z całego świata i oczywiście DOBRĄ ZABAWĘ.

Jednak z tworzeniem treści mogą się wiązać pewne wyzwania. Wierzcie lub nie, ale nastolatki chcą, aby zaufani dorośli angażowali się, byli ich sojusznikami i wspierali je. Dlatego warto im towarzyszyć. Zachęcamy do tego, aby oglądać razem filmy, rozmawiać, a może nawet zagrać epizodyczną rolę w jednym z ich materiałów. Co najważniejsze, nauczmy ich brać odpowiedzialność za swoją aktywność w sieci.

Ten przewodnik będzie wspierać Was na każdym etapie tworzenia treści – przed, w trakcie i po. Zachęcamy do zapoznania się z nim wraz ze swoimi nastoletnimi dziećmi i wykorzystania zawartych w nim zaleceń w sposób, który będzie najlepszy dla Waszej rodziny.

**Razem z Wami chcemy zadbać o to, aby świat wirtualny stał się nieco bardziej pozytywny, o wiele bezpieczniejszy i znacznie przyjemniejszy dla nastolatków.**

common  
sense  
networks™





# SPIS TREŚCI

<b>PRZED TWORZENIEM</b>	<b>3</b>
• Bądź sojusznikiem: okaż zrozumienie i wsparcie	4
• Działaj świadomie: motywacja, cele, wizerunek online	5
• Rozważ zagrożenia: prywatność	7
• Kontroluj dobre samopoczucie: czy to odpowiednie miejsce i czas?	8
• Podsumowanie: gotowi na tworzenie?	9
<b>W TRAKCIE TWORZENIA</b>	<b>10</b>
• Bądź sojusznikiem: bądź przy dziecku	11
• Bądź dobrym cyfrowym obywatelem: empatia, integracja społeczna, świadomość	12
• Tworzenie: trendy i wyzwania	13
• Rozważ zagrożenia: prywatność, uprawnienia, nieprawdziwe informacje	15
• Kontroluj dobre samopoczucie: zaufaj swojej intuicji	16
• Podsumowanie: gotowi na przestanie treści?	17
<b>PO PRZESŁANIU</b>	<b>18</b>
• Bądź sojusznikiem: pokaż, jak radzić sobie z konsekwencjami	19
• Przygotuj się: komentarze i nękanie w internecie	20
• Kontroluj dobre samopoczucie: refleksje i modyfikacje	22
• Podsumowanie: wnioski z tworzenia	23
<b>NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI</b>	<b>24</b>





**PRZED  
TWORZENIEM**





# BĄDŹ SOJUSZNIKIEM: OKAŹ ZROZUMIENIE I WSPARCIE

Zaangażuj się w proces tworzenia treści.

Zadbaj o to, aby Twoje nastoletnie dziecko wiedziało, że podczas tworzenia treści może liczyć na Twoje wsparcie:

- 1 Okaż (szczerze) zainteresowanie.**  
Zapytaj dziecko o ulubionych twórców i ulubione treści. Jeszcze lepiej – pooglądajcie je razem.
- 2 Pomagaj w razie problemów.**  
Bądź przy dziecku, gdy coś pójdzie nie tak. Wysłuchaj je i spróbuj zrozumieć jego emocje.
- 3 Bawcie się razem.**  
Wykorzystaj radość, spontaniczność, kreatywność i możliwość budowania więzi, jakie zapewnia tworzenie filmów.

**Tworzenie treści ma swoje wzloty i upadki. Trzeba dać dziecku pewność, że może zwrócić się do Ciebie na każdym etapie.**

Co najbardziej podoba Ci się w tworzeniu filmów? Dobra zabawa, możliwość nauki, czy może coś innego?

Jakie filmy chcesz tworzyć?

Czy Ty lub Twoi znajomi napotkaliście kiedyś jakieś problemy (np. filmy, które były obrzydliwe lub dziwne)?

POMOŻESZ MI ZNALEŹĆ KANAŁ, KTÓRY MI SIĘ SPODOBA?



# DZIAŁAJ ŚWIADOMIE: MOTYWACJA I CELE

Po co tworzyć? Znalezienie właściwego źródła motywacji.

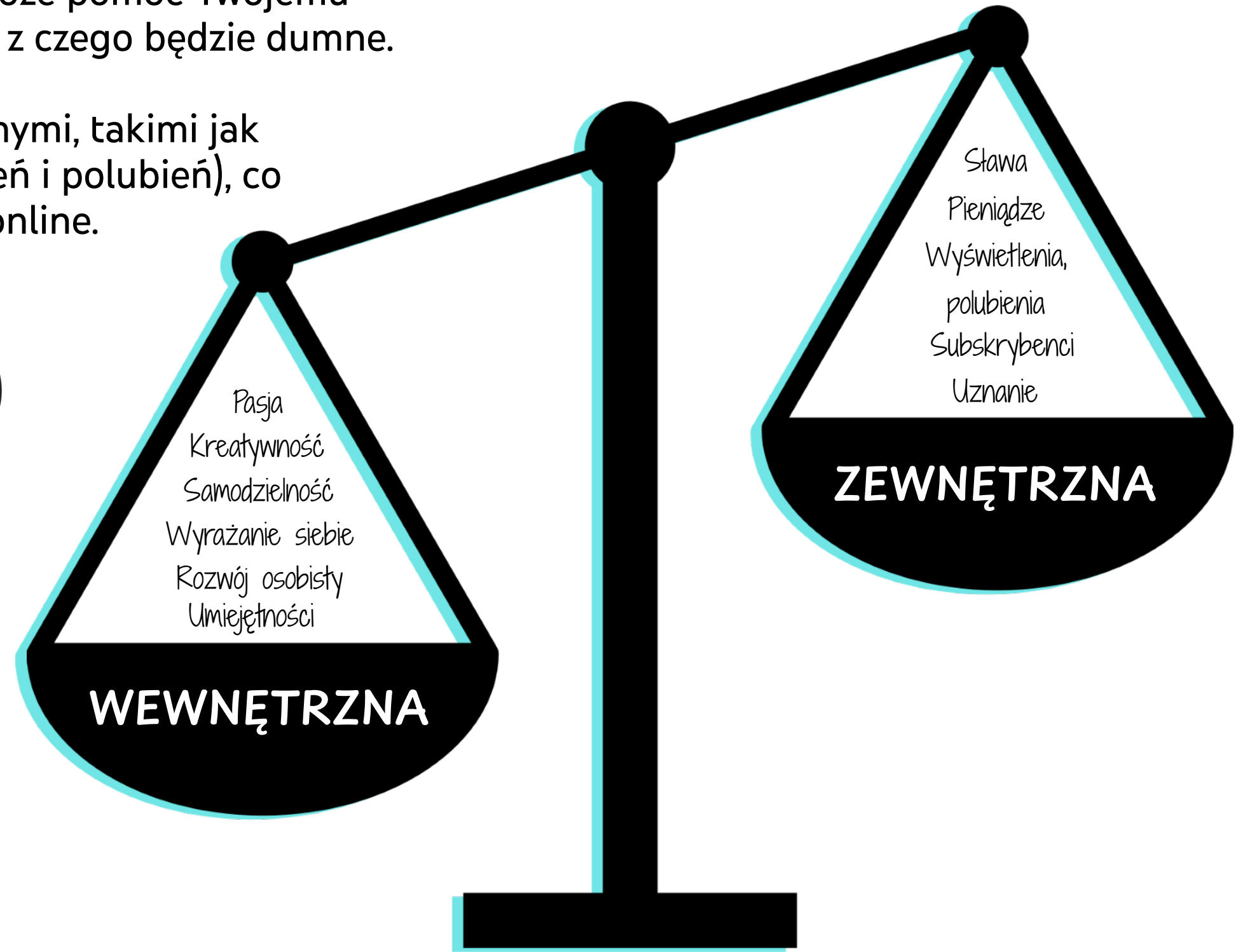
Świadome podejście do tego, dlaczego i co tworzy, może pomóc Twojemu nastoletniemu dziecku dobrze się bawić i nagrać coś, z czego będzie dumne.

Pomóż mu kierować się głównie bodźcami wewnętrznymi, takimi jak kreatywność i wyrażanie siebie (a nie liczbą wyświetleń i polubień), co przeloży się na długoterminowe działanie w świecie online.

JAK CHCESZ SIĘ  
CZUĆ PO  
UTWORZENIU FILMU?

Jakie tematy Cię  
pasjonują?

Co chcesz  
osiągnąć?





# DZIAŁAJ ŚWIADOMIE: WIZERUNEK ONLINE

Kim nastolatek bądź nastolatka będzie w internecie?

Zachęć nastoletnie dziecko, aby prezentowało światu swoje autentyczne ja i budowało cyfrowy ślad, z którego będzie dumne.

## SPRAWDŹCIE SAMI

### SŁOWNICZEK TWÓRCY

#### Marka osobista:

Twój wizerunek, który świadomie prezentujesz innym. To Twoja historia i budowana przez Ciebie reputacja.

#### Cyfrowy ślad:

Wszystkie dane, które pozostawiasz po sobie podczas korzystania z internetu. To zapis wszystkich Twoich działań i informacji.

#### Przeanalizujcie przykład marki osobistej

Wejdźcie na konto w mediach społecznościowych wybranej znanej osoby.

- Jak ta osoba się prezentuje?
- Czy coś Cię zaskoczyło? Czy uważasz, że coś można zrobić inaczej?

#### Poszukajcie informacji o sobie w wyszukiwarce Google

Jeśli nastolatek nie ma jeszcze dużego cyfrowego śladu, wyszukaj siebie, aby zacząć rozmowę.

- Czy spodobały Ci się wszystkie informacje, które się wyświetliły?
- Z czego jesteś najbardziej dumny(-a)?
- Czy pojawiło się coś, czego się wstydzisz?
- Co jeszcze chciał(a)byś zobaczyć?





# ROZWAŻ ZAGROŻENIA: PRYWATNOŚĆ

Prywatność jest prawem i obowiązkiem Twojego nastoletniego dziecka.

Uczul je, aby nie udostępniało zbyt wielu informacji o sobie, a tym samym nie narażało siebie ani innych na ryzyko.

## Wyznaczanie granic

- Zdecyduj, które informacje można bezpiecznie udostępniać, a których nie.
- Zanim oznaczysz kogoś lub o kimś wspomnisz, zapytaj o zgodę.

## Ustawienia prywatności

- Nie udostępniaj bieżącej lokalizacji. Wyłącz geotagowanie.
- Zaktualizuj ustawienia prywatności, aby kontrolować, gdzie pojawiają się filmy i kto może je oglądać.

## Sprawdzanie szczegółów

- Czasem nasze słowa, ubranie czy miejsce, w którym jesteśmy, wyjawiają więcej, niż byśmy chcieli. Sprawdź swoje otoczenie pod kątem prywatnych informacji.
- Rozważ stosowanie wirtualnego lub rozmytego tła.

Przygotowaliśmy przydatną listę kontrolną.

	TAK	NIE
<b>Tu dobrze odpowiedzieć „TAK”:</b>		
Czy sprawdziłem(-am), czy w tle widać jakieś prywatne informacje?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy mam zgodę osób, które chcę pokazać lub o których chcę wspomnieć?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy będę czuć się komfortowo, gdy zobaczy to jedna lub więcej osób?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Tu dobrze odpowiedzieć „NIE”:</b>		
Czy udostępniam coś, co należy zachować dla siebie?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Czy będzie można mnie rozpoznać poza internetem po czymś, co mówię, pokazuję lub mam na sobie?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Czy ujawniam swoją obecną lokalizację lub plany na przyszłość?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Czy ktoś mógłby wykorzystać te informacje, aby mnie skrzywdzić?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Nie chodzi tylko o mnie. Czy przez udostępnienie tego materiału naruszę prywatność innych osób?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



# KONTROLUJ DOBRE SAMOPOCZUCIE

Czy tworzenie treści jest teraz dobrym pomysłem?

Rozważcie z nastoletnim dzieckiem jego stan psychiczny, przestrzeń społeczną i kwestię zarządzania czasem.

## Stan psychiczny

Ustalcie, jak to, co teraz czuje nastolatek i czym się kieruje, może wpłynąć na jego działania i emocje.

JAK TWORZENIE WPŁYNIE NA TWÓJ NASTRÓJ?

Może poczekaasz z opublikowaniem do jutra, by sprawdzić, czy nie zmienisz zdania?

## Miejsce

Zastanówcie się, czy tworzenie treści to najlepszy sposób na wyrażenie tego, co dziecko myśli lub czuje w danej chwili.

Będziesz żałować opublikowania tego w tym miejscu?

Może warto udostępnić to tylko osobom, które znasz?

Może rozmowa z przyjacielem będzie bardziej pomocna niż opublikowanie filmu?

## Czas

Znajdźcie równowagę między tym, co dziecko chce i musi zrobić. Może powinno teraz skupić się na czymś innym.

Czy tworzenie nie zaburzy Ci planów na resztę dnia?

Ile czasu chcesz na to poświęcić?



# PODSUMOWANIE: GOTOWI NA TWORZENIE?

Zanim Twoje nastoletnie dziecko zacznie tworzyć treści, pamiętaj o tych wskazówkach:

- 1 Bądź sojusznikiem**  
Zadbaj o to, aby Twoje nastoletnie dziecko wiedziało, że podczas tworzenia treści może liczyć na Twoje wsparcie. Towarzysz mu w tej podróży.
- 2 Działaj świadomie**  
Pomóż mu skupić się na tym, co je uszczęśliwia, zamiast na wyświetleniach i polubieniach, co w dalszej perspektywie da mu większą satysfakcję. Zachęć dziecko do budowania takiego wizerunku online, który będzie koncentrował się na jego zainteresowaniach i który z dumą pokaże światu.
- 3 Rozważ zagrożenia**  
Uwaga na nadmierne udostępnianie informacji! Pokaż, jak dbać o prywatność przez wyznaczanie granic, dostosowywanie ustawień prywatności tak, aby kontrolować, kto widzi treści, oraz chronienie danych osobowych.
- 4 Kontroluj dobre samopoczucie**  
Rozważcie razem z nastoletnim dzieckiem jego stan psychiczny, przestrzeń społeczną i kwestię zarządzania czasem, aby zdecydować, czy tworzenie treści jest w danym momencie dobrym pomysłem.







**W TRAKCIE  
TWORZENIA**





# BĄDŹ SOJUSZNIKIEM: BĄDŹ PRZY DZIECKU

Towarzysz i kibicuj mu, aby później wspominać wspólne chwile.

Przeszliście wspólnie etap przygotowania. Teraz czas, aby zaangażować się w proces tworzenia i udostępniania:

- 1 Współtwórz z dzieckiem**  
Włącz się w tworzenie treści ze swoim nastoletnim dzieckiem. Jeśli tylko chce, pomóż mu przy kolejnym filmie, aby było to Wasze wspólne doświadczenie.
- 2 Zaoferuj pomoc**  
Nawet jeśli dziecko nie chce Twojego udziału we wszystkich filmach, nadal możesz być przy nim, aby oferować wsparcie czy udzielać wskazówek. Możesz pomóc w kwestiach technicznych, poszukiwaniu pomysłów, rozwiązywaniu problemów albo po prostu mu kibicować.
- 3 Promuj odpowiedzialne tworzenie treści**  
Podczas tworzenia konieczne może być przypominanie o cyfrowym śladzie, wartościach i bezpieczeństwie. Zapewnij dziecko, że pomożesz mu w tych kwestiach.
- 4 Zadbaj o dobre wspomnienia**  
Treści to nie jedyna rzecz, którą możecie razem tworzyć. Dobra zabawa podczas wspólnego odkrywania wirtualnego świata wzmocni Waszą więź i zapewni wspomnienia na lata.





# BĄDŹ DOBRYM CYFROWYM OBYWATELEM

Rozważcie potencjalny wpływ treści Twojego nastoletniego dziecka na innych.

Pomóż dziecku przyczynić się do budowania pozytywnej społeczności online.

## Empatia

Zaproponuj dziecku, aby postawiło się na miejscu widzów i tworzyło treści, mając na uwadze uczucia, potrzeby i problemy innych osób.

Czy tym, co mówię lub robię, mogę kogoś obrazić lub zranić?

Jak mogą to odebrać widzowie, którzy mają inne doświadczenia?

## Integracja społeczna

Zastanówcie się wspólnie, czy tworzone treści faworyzują lub wykluczają jakąś grupę osób. Unikajcie krytykujących i stygmatyzujących określeń.

Czy te treści promują życzliwość, akceptację i szacunek?

Czy to, co mówię lub pokazuję, utrwała jakiś stereotyp?

## Świadomość

Sprawdź, czy nastolatek bądź nastolatka wie (i pamięta), że treści wpływają pozytywnie lub negatywnie na każdego, kto je zobaczy.

Czy prezentuję jakieś niezdrowe lub ryzykowne zachowania bądź schematy myślowe?

CZY TO MOŻE WYWOŁYWAĆ SKRAJNE EMOCJE? CZY MUSZĘ O TYM UPREDZIĆ?

DAJĘ DOBRY CZY ZŁY PRZYKŁAD?





# TWORZENIE: TRENDY I WYZWANIA

Dołącz do zabawy w bezpieczny i odpowiedzialny sposób.

Trendy internetowe stały się istotną częścią kultury nastolatków, w ogromnym stopniu kształtując ich aktywność w świecie cyfrowym. Mogą one być pozytywnym i ciekawym sposobem na kreatywne wyrażanie siebie, budowanie poczucia przynależności oraz pokazywanie swoich talentów i mocnych stron.

Dzięki byciu na bieżąco z tymi trendami i angażowaniu się w cyfrową aktywność dziecka wzmocnisz Waszą relację, dowiesz się, co robi ono w sieci, i zapewnisz mu bezpieczeństwo. W tym celu:

## **Bądź na bieżąco**

Obserwuj odpowiednie konta i zapytaj dziecko, które wyzwania je interesują lub w których brało udział.

Jeśli obawiasz się, że dane wyzwanie może być niebezpieczne, porozmawiaj o tym z dzieckiem.

## **Zróbcie coś razem**

Nie wstydź się. Nie ma lepszego sposobu na zrozumienie szumu wokół wyzwania niż wzięcie w nim udziału. Dołącz do swojego dziecka w wyzwaniach zgodnych z wartościami Waszej rodziny i baw się dobrze!

*Jednak niektóre wyzwania rzeczywiście wiążą się z ryzykiem...*



# TWORZENIE: TRENDY I WYZWANIA

Podjęcie decyzji o tym, kiedy dołączyć, a kiedy zrezygnować, jest największym wyzwaniem.

Nastolatki wciąż rozwijają swoje umiejętności krytycznego myślenia i kontroli impulsów. Dlatego może być im trudno ocenić ryzyko lub przewidzieć konsekwencje. Podczas tworzenia filmu inspirowanego internetowym trendem lub wyzwaniem możesz pomóc w tych kwestiach:

## Analiza wpływu

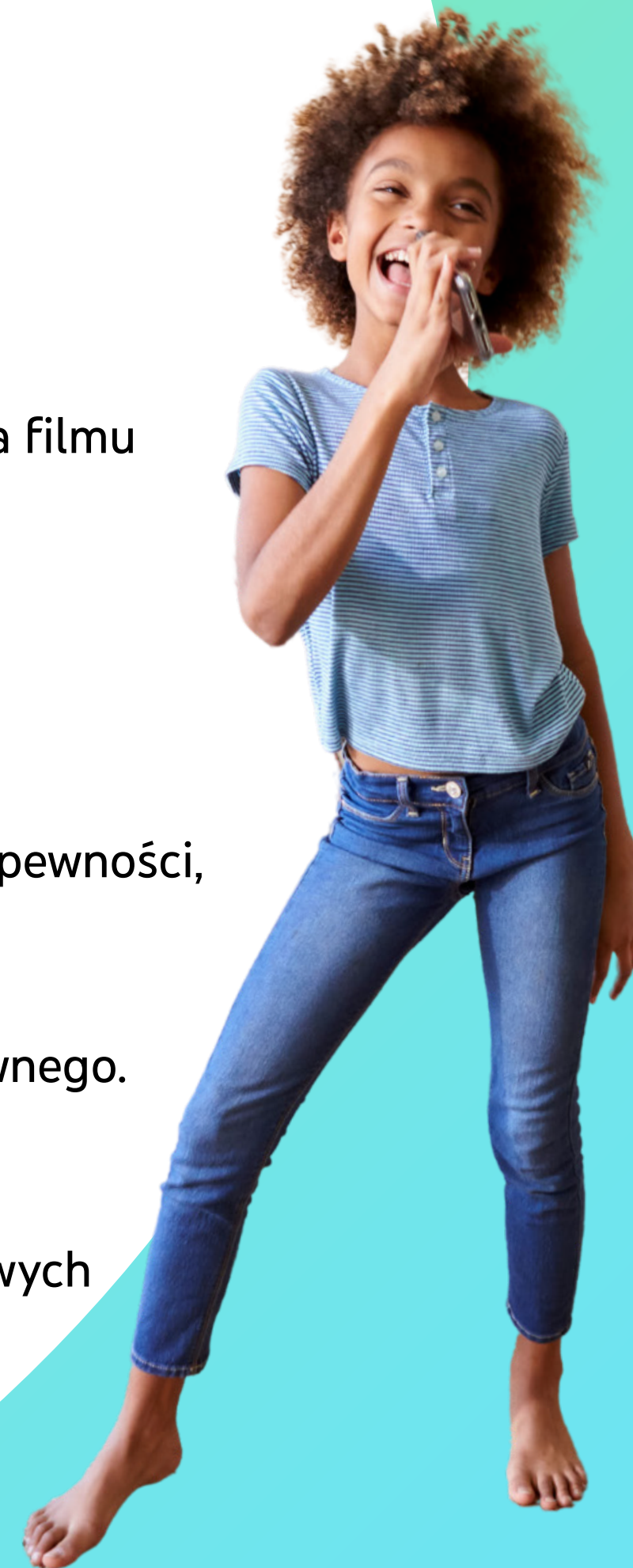
- **Zatrzymaj się.** Zastanów się przez chwilę, zanim coś opublikujesz.
- **Oceń ryzyko.** Zadaj sobie te pytania...  
*Czy to jest bezpieczne? Co może pójść nie tak? Czy może stać mi się krzywda?  
Czy nie łamię żadnych zasad? Czy okazuję życzliwość? Czy pokazuję prawdę?*
- **Podejmij decyzję.** Jeśli jest to ryzykowne lub niebezpieczne, nie rób tego. Jeżeli nie masz pewności, poczekaj, aż się upewnisz, lub poproś o radę zaufaną osobę dorosłą.

## Szukanie informacji

Chociaż niektóre wyzwania są ryzykowne, inne dają szansę na doświadczenie czegoś pozytywnego. Jeśli nie masz pewności, zdobądź dodatkowe informacje z wiarygodnych źródeł.

## Zgłaszanie problemów

Przypomnij dziecku, że może pomóc w blokowaniu rozprzestrzeniania zagrożeń i nieprawdziwych informacji, zgłaszając (a nie tworząc czy udostępniając) niebezpieczne wyzwania i żarty.





# ROZWAŻ ZAGROŻENIA: PRYWATNOŚĆ, UPRAWNIENIA I NIEPRAWDZIWE INFORMACJE

Dbanie o własne bezpieczeństwo, przestrzeganie zasad i myślenie krytyczne.

## Prywatność

Przypomnij nastoletniemu dziecku, aby nie udostępniało bieżącej lokalizacji, prywatnych danych, które mogą znajdować się w tle lub na ubraniach, ani wizerunku osób, które nie wyraziły zgody na występ w filmie.

CZY TO JEST  
BEZPŁATNE? CZY  
MOGĘ TO  
WYKORZYSTAĆ?

## Uprawnienia

Zasady, wytyczne i prawo są po to, aby nas chronić. W przypadku wykorzystania muzyki, obrazów lub innych treści, których Twoje nastoletnie dziecko nie jest autorem, zachęć je, aby zastanowiło się, jakie uprawnienia ma lub jakich potrzebuje.

Kto zasługuje  
na uznanie?

## Nieprawdziwe informacje

Nastolatki wciąż rozwijają umiejętności krytycznego myślenia niezbędne do odróżniania faktów od fikcji, dlatego w ich przypadku zachodzi większe prawdopodobieństwo, że uwierzą w fałszywe informacje lub je udostępnią.

Powiedz dziecku, żeby nie uznawało od razu wszystkiego, co widzi i słyszy, za prawdziwe.

- Zwróćcie uwagę na źródło. Sprawdźcie konta i to, jakie inne treści się na nich pojawiają, aby upewnić się, że są wiarygodne.
- Odróżnijcie fakty od opinii. Fakty można poprzeć dowodami. Opinie to myśli lub uczucia.
- W razie wątpliwości warto zweryfikować wiarygodność informacji. Można w tym celu skorzystać z narzędzi takich jak Snopes i FactCheck.org.

Brzmi szokująco lub  
zbyt pięknie, aby było  
prawdziwe?

Wyrażenia typu „uważam,  
że” świadczą o tym, że  
informacja opiera się na czyjejs  
opinii.

# KONTROLUJ DOBRE SAMOPOCZUCIE: ZAUFAJ SWOJEJ INTUICJI

Pomóż nastoletniemu dziecku traktować własne uczucia jako przydatne sygnały, a nie rozpraszacze.

Podczas tworzenia treści nastolatki często dają się pochłonać zabawie lub nawet ulegają zewnętrznym naciskom czy oczekiwaniom.

Zachęcaj swoje dziecko do tego, aby dbało o siebie, przypominając mu, że ma kontrolę nad swoimi wyborami.

Wyjaśnij, że podczas tworzenia czy przed przestaniem treści warto kierować się intuicją i swoimi uczuciami.

Uczucia zdenerwowania lub niepokoju mogą być sygnałem do zatrzymania się i refleksji.

**Mieszane uczucia**  
To normalne, że nastolatek czuje stres, publikując swój wizerunek w sieci. Pomóż mu zdecydować, czy te motyle w brzuchu są pozytywne, czy jednak coś jest nie tak.

## NEGATYWNE

Uczucia takie jak smutek lub frustracja są sygnałami, aby przestać lub poprosić o pomoc.

## POZYTYWNE

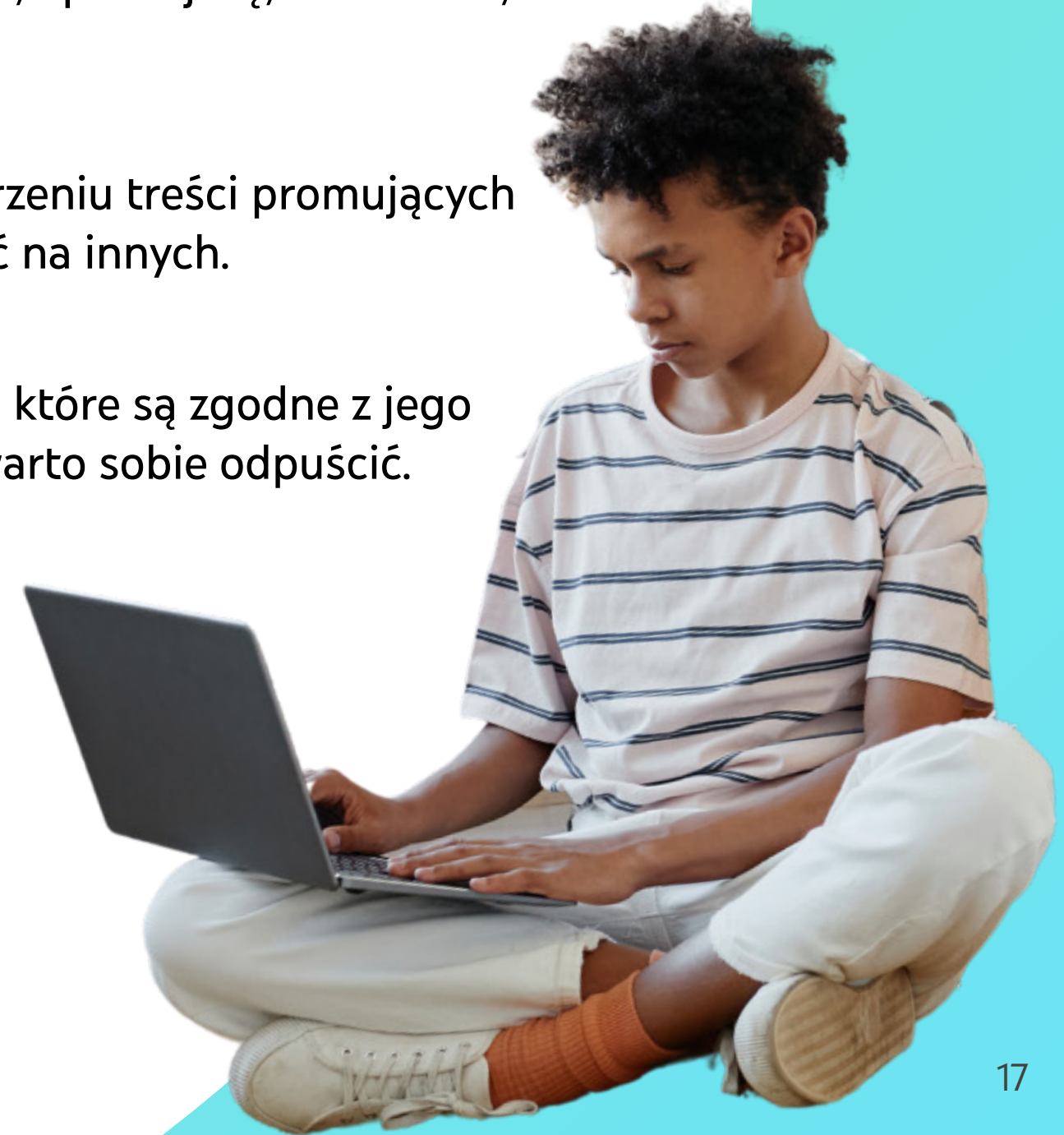
Uczucia takie jak radość i entuzjazm to prawdopodobnie oznaki, że dziecko jest na dobrej drodze.



# PODSUMOWANIE: GOTOWI NA PRZESŁANIE?

Gdy Twoje nastoletnie dziecko tworzy treści, pamiętaj o tych wskazówkach:

- 1 Bądź sojusznikiem**  
Bądź przy dziecku. Niezależnie od tego, czy tworzycie coś razem, czy tylko kibicujesz, upewnij się, że wie ono, że może liczyć na Twoje wsparcie i wskazówki.
- 2 Bądź dobrym cyfrowym obywatelem**  
Pomóż mu przyczynić się do budowania pozytywnej społeczności online dzięki tworzeniu treści promujących empatię i integrację społeczną oraz świadomości wpływu, jaki jego filmy mogą mieć na innych.
- 3 Podążaj za trendami i bierz udział w wyzwaniach**  
Zachęć dziecko, aby prezentowało swoje umiejętności przez podążanie za trendami, które są zgodne z jego wartościami. Jeśli jednak coś wydaje się ryzykowne, pomóż mu zdecydować, kiedy warto sobie odpuścić.
- 4 Rozważ zagrożenia**  
Zachęcaj dziecko, aby tworzyło treści w sposób bezpieczny i odpowiedzialny, chroniąc swoją prywatność, przestrzegając zasad i wytycznych oraz uważając na nieprawdziwe informacje.
- 5 Kontroluj dobre samopoczucie**  
Poradź dziecku, aby ufało swojej intuicji. To ono ma kontrolę nad swoimi wyborami i nie powinno przysyłać niczego, co nie wydaje mu się właściwe.



**PO  
PRZESŁANIU**





# BĄDŹ SOJUSZNIKIEM: POKAŻ, JAK RADZIĆ SOBIE Z KONSEKWENCJAMI

Twoje nastoletnie dziecko opublikowało swoje treści, a przy okazji swój wizerunek... co teraz?

Nigdy nie wiadomo, jak inni zareagują. Niezależnie od tego, czy film Twojego nastolatka stał się hitem w jego szkole, czy zranił czyjeś uczucia, kluczowe znaczenie ma zachowanie rozsądnego podejścia i skupienie się na dobrostanie dziecka.

- 1 Oferuj wsparcie**  
Zachęć do szukania wsparcia poza internetem u osób, którym ufa. Może porozmawiać z Tobą o tym, co czuje, zadzwonić do przyjaciela lub zasięgnąć profesjonalnej porady.
- 2 Zachęcaj do dbania o siebie**  
Upewnij się, że dziecko robi przerwy na odpoczynek. Jeśli czuje się przytłoczone lub zniechęcone, pomóż mu odzyskać równowagę, przekierowując jego uwagę na inne zajęcia, które pomogą mu się zregenerować.
- 3 Świętujcie sukcesy**  
Doceniaj każde osiągnięcie, zarówno duże, jak i małe. Może przestany film poprawił dziecku samopoczucie, wywołał pozytywne reakcje lub odzwierciedla jego osobowość – poświęć czas na świętowanie.
- 4 Pomagaj w wyciąganiu wniosków**  
Niech traktuje wyzwania jako szansę na rozwój, przystosowanie się i doskonalenie swoich umiejętności.



# PRZYGOTUJ SIĘ: KOMENTARZE

Naucz dziecko pewnie poruszać się po sekcji komentarzy.

Nastoletnie dziecko musi mieć świadomość, że krytyka jest naturalnym i nieuniknionym elementem procesu tworzenia treści. Skorzystaj z poniższych wskazówek, aby pomóc mu radzić sobie z komentarzami w sposób promujący pozytywne nastawienie i dobre samopoczucie.



## @Świadome\_odpowiadanie

Pomóż dziecku w planowaniu odpowiedzi na komentarze, aby były one przemyślane i pozytywne.



## @Wolność\_wyboru

Przypomnij mu, że może zdecydować, czy chce odpowiadać na komentarze (i włączać je), czy nie.



## @Pozytywna\_wymiana\_zdań

Dyskusje pod filmami powinny być przyjemne dla obu stron. Zachęć dziecko, aby jego własne komentarze nadawały interakcji z widzami pozytywny ton.



## @Stawianie\_się\_na\_miejscu\_innych

Przypomnij, że po drugiej stronie ekranu jest osoba z krwi i kości, która może czuć i żyć inaczej.



## @Ignorowanie\_trolli

Naucz dziecko ignorować lub usuwać nieprzyjemne lub trollujące komentarze. Również narzędzia dostępne na platformie umożliwiają filtrowanie lub wyłączenie komentarzy (nawet tymczasowe).



## @Zdrowie\_psychiczne\_jest\_najważniejsze

Zachęcaj do robienia przerw, a najlepiej rób je razem z dzieckiem.





# PRZYGOTUJ SIĘ: NĘKANIE W INTERNECIE

Daj siłę i wsparcie w walce z negatywnymi zjawiskami.

Nękanie w internecie to zachowanie w sieci, którego celem jest zasmucenie, dręczenie lub skrzywdzenie innej osoby (nawet nieznajomej). Z kolei internetowe dramy przypominają codzienne kłótnie między rówieśnikami. Oba zjawiska są negatywną stroną aktywności w sieci i mogą źle wpłynąć na zdrowie psychiczne. Pokaż nastoletniemu dziecku, jak radzić sobie z potencjalnymi wyzwaniem.

## 1 Zapobieganie

Naucz je, jak rozpoznawać oznaki nękania w internecie (takie jak wyzwiska, rozpowszechnianie plotek, zawstydzanie, groźby lub prześladowanie) i unikać wplątywania się w internetowe dramy (takie jak kłótnie i plotki). Dopilnuj, aby dziecko wiedziało, że takie zachowania są niedopuszczalne.

## 2 Zgłaszanie

Bycie osobą, która podejmuje działania w obronie siebie i innych, rozwija empatię i przyczynia się do tworzenia pozytywnej społeczności online. Zachęć nastoletnie dziecko do korzystania z funkcji blokowania i zgłaszania wszelkich przypadków nękania w internecie.

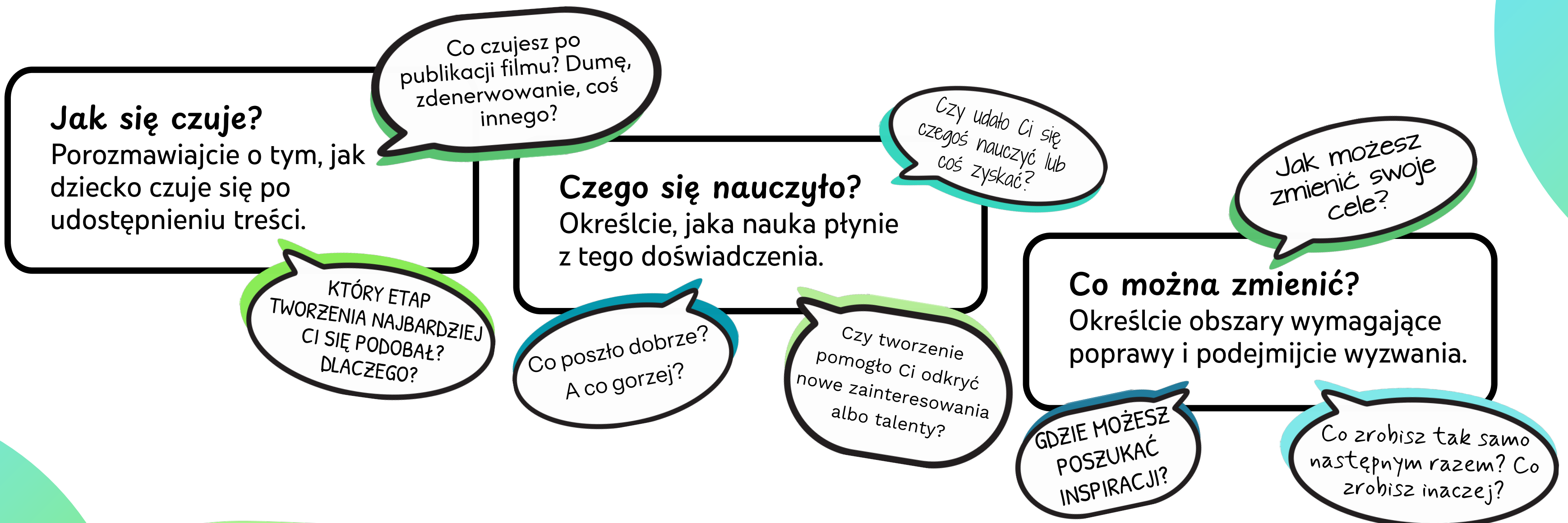
## 3

### Pomoc

Bycie ofiarą cyberprzemocy może być bardzo trudnym doświadczeniem. Zadbaj o to, by Twoje dziecko wiedziało, że jesteś jego sojusznikiem, któremu zawsze może się zwierzyć. Ucz stosowania zdrowych strategii radzenia sobie z trudnymi emocjami, takich jak robienie przerw, wykonywanie ulubionych czynności oraz spędzanie czasu z życzliwymi przyjaciółmi i członkami rodziny.

# KONTROLUJ DOBRE SAMOPOCZUCIE: REFLEKSJE I MODYFIKACJE

Zastanówcie się wspólnie, jak Twoje nastoletnie dziecko się czuje, czego się nauczyło i co chce robić dalej.



Niech Twoje nastoletnie dziecko potraktuje tworzenie treści jak podróż polegającą na ciągłym uczeniu się i doskonaleniu.



# PODSUMOWANIE: WNIOSKI Z TWORZENIA

Gdy Twoje nastoletnie dziecko zacznie udostępniać treści, pamiętaj o tych wskazówkach:

- 1 Bądź sojusznikiem**  
Publikowanie wymaga odwagi. Gdy Twoje dziecko prześle treści, przypomnij mu, że cokolwiek się stanie, będziesz obok. Okazuj mu wsparcie i naucz je dbać o siebie. Wspólnie świętujcie sukcesy i wyciągajcie wnioski.
- 2 Przygotuj się**  
Mierzenie się z krytycznymi komentarzami może być trudne. Pokaż dziecku, jak reagować na komentarze w sposób promujący pozytywną komunikację i jednocześnie dbać o własne zdrowie psychiczne.
- 3 Kontroluj dobre samopoczucie**  
Niech Twoje nastoletnie dziecko potraktuje tworzenie treści jak podróż. Gdy już coś opublikuje, porozmawiajcie o tym, jak się czuje, czego się nauczyło i co chce robić dalej.





# NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

Można towarzyszyć nastolatkom w procesie tworzenia treści na wiele sposobów. Oto podsumowanie...

## PRZED TWORZENIEM

**Bądź sojusznikiem w procesie twórczym.**

Zanim dziecko zacznie tworzyć, zastanówcie się, jak może się zaangażować i rozbudzić kreatywność, jednocześnie chroniąc swoją prywatność i dobre samopoczucie.

## W TRAKCIE TWORZENIA

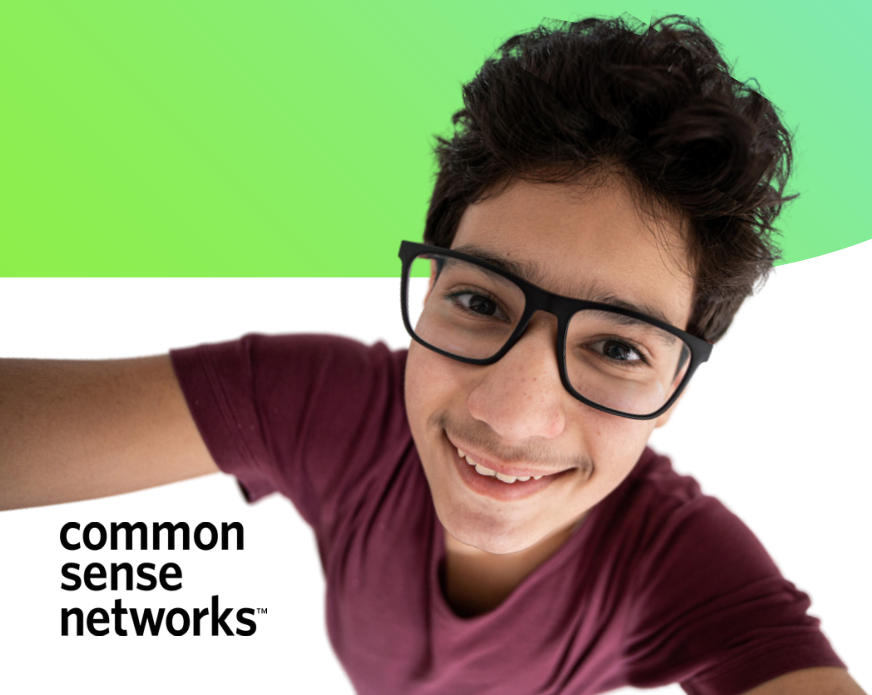
**Bądź powiernikiem i konsultantem.**

Podczas tworzenia udzielaj wsparcia tam, gdzie jest to potrzebne – pomóż dziecku określić, jak może dobrze się bawić, a jednocześnie być życzliwym i odpowiedzialnym cyfrowym obywatelem.

## PO PRZESŁANIU

**Bądź partnerem w refleksji.**

Gdy już zaczniesz udostępniać treści, ciesz się jego sukcesami, pytaj o samopoczucie oraz pomóż reagować na komentarze i zdecydować, co tworzyć dalej.





Wspieranie nastolatków w tworzeniu treści polega na czymś więcej niż na pomocy w nagrywaniu śmiesznych filmików – chodzi o wychowywanie **zdrowych, bezpiecznych i znających swoją wartość** członków społeczności internetowej.

Choć tu kończy się nasz przewodnik, mamy nadzieję, że dla Was i Waszych nastoletnich dzieci to dopiero początek fascynującej podróży z tworzeniem treści.

common sense networks™ we współpracy z  YouTube





# ŹRÓDŁA

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A. i 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. i 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. i 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. i 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. i 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. i 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. i 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>



# ŹRÓDŁA

Nesi, J., Mann, S. i 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](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](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. i Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 11, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010>

<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010>

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E. i 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](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. i 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>

<https://doi.org/10.1037/edu0000098>