

LEIÐARVÍSIR FJÖLSKYLDUNNNAR

fyrir efnisgerð unglunga

common sense networks™ í samstarfi við  YouTube



HALLÓ, FJÖLSKYLDUR

Unglingar í dag eru ekki bara neytendur efnis – þeir búa það líka til.

Með því að búa til sín eigin vídeó kanna unglingar efni á áhugasviði sínu, tjá sig, tengjast alþjóðlegu samfélagi og, að sjálfsögðu, SKEMMTA SÉR!

En það er ekki alltaf auðvelt að búa til efni. Og hvort sem þið trúið því eða ekki þá vilja unglingar að fullorðnir sem þeir treysta taki þátt, séu með þeim í liði og styðji við þá. Verið með. Kannið vídeó saman, ræðið saman og verið kannski með í aukahlutverki í einu eða tveimur vídeóum! Fyrst og fremst, hjálpið þeim að hafa sjálf stjórn á því sem þau gera á netinu.

Þessi leiðarvísir er einmitt til þess gerður að styðja við ykkur í því – bæði á undan, eftir og á meðan efni er búið til. Við hvetjum ykkur til að fara yfir leiðarvísinn með unglingunum ykkur og nota tillögurnar eins og ykkur hentar.

Við vonum að saman takist okkur að gera heim unglinganna aðeins jákvæðari, miklu öruggari og ennþá skemmtilegri!

common
sense
networks™



ÞETTA FINNIÐ ÞIÐ HÉR

ÁÐUR EN EFNI ER BÚIÐ TIL

3

- Verið með í liði: Sýnið skilning og stuðning 4
- Takið meðvitaðar ákvarðanir: Hvatning, markmið, netpersónuleiki 5
- Verið meðvituð um áhætturnar: Persónuvernd 7
- Hugið að vellíðan: Rétt val, rétt tímasetning? 8
- Samantekt: Tilbúin að búa til efni? 9

Á MEÐAN Á EFNISGERÐ STENDUR

10

- Verið með í liði: Verið til staðar 11
- Sýnið aðgát í nærveru sálar á netinu: Samkennd, breidd, vitund 12
- Efnisgerð: Straumar og áskoranir 13
- Verið meðvituð um áhætturnar: Persónuvernd, leyfi og villandi upplýsingar 15
- Hugið að vellíðan: Treystið eigin tilfinningum 16
- Samantekt: Tilbúin að hlaða upp? 17

EFTIR BIRTINGU

18

- Verið með í liði: Fylgist áfram með 19
- Verið viðbúin: Ábendingar og neteinelti 20
- Hugið að vellíðan: Farið yfir ferlið 22
- Samantekt: Lærið af reynslunni 23

HELSTU LYKILATRÍÐI

24



**ÁÐUR EN
EFNI ER
BÚIÐ TIL**



VERIÐ MEÐ Í LIÐI: SÝNIÐ SKILNING OG STUÐNING

Takið þátt þegar unglingurinn býr til efni.

Gangið úr skugga um að unglingurinn viti að hann hafi fullan stuðning ykkar við efnisgerðina:

- 1 Sýnið (einlæg) áhuga.**
Spyrjið hvaða höfundar og efni eru í mestu uppáhaldi. Enn betra – horfið á það saman!
- 2 Grípið unglinginn ef hann hrasar.**
Verið til staðar ef eitthvað fer úrskeiðis. Hlustið og reynið að setja ykkur í fótspor unglingsins.
- 3 Skemmtið ykkur saman!**
Verið opin fyrir gleðinni, hvatvísinni, sköpunargleðinni og samkenndinni sem fylgir því að búa til vídeó!

Það mikilvægasta er að unglingurinn viti að hann geta leitað til ykkar sama á hverju gengur við efnisgerðina.

Hvað er það besta við vídeóin... að hlæja, læra eða eitthvað annað?

Hvernig vídeó viltu búa til?

Hefur þú eða vinir þínir lent í einhverju (til dæmis rekist á ógeðsleg eða furðuleg vídeó)?

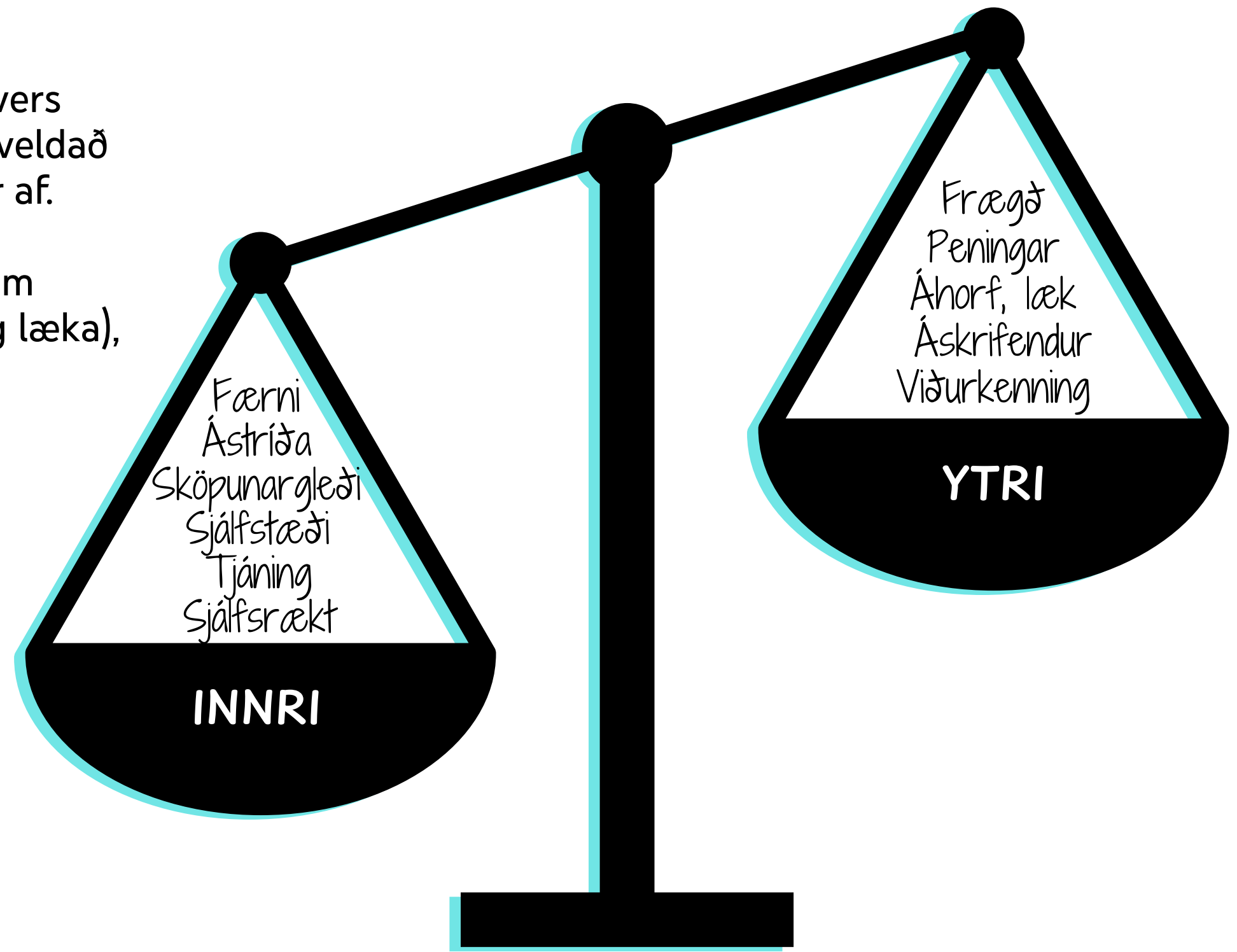
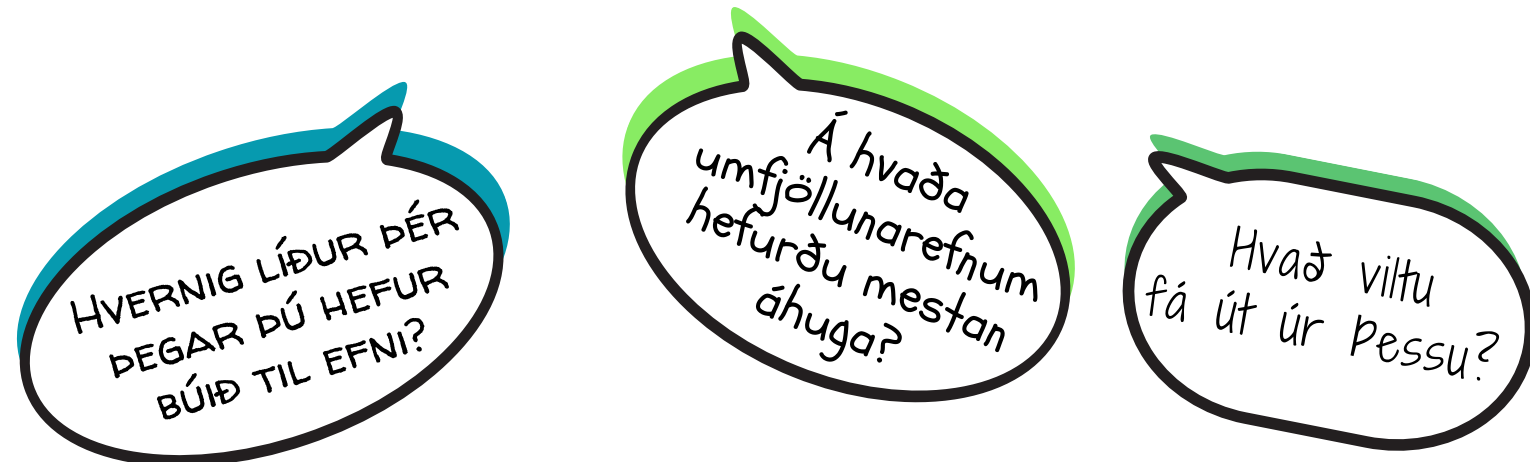
Geturðu hjálpað mér að finna rás sem ég gæti fílað?

TAKIÐ MEÐVITAÐAR ÁKVARÐANIR: HVATNING OG MARKMIÐ

Af hverju búa til efni? Finnið rétta hvatann.

Ef unglingurinn veit hvaða efni hann vill búa til og hvers vegna getur það bæði gert það skemmtilegra og auðveldað honum að gera eitthvað sem hann getur verið stoltur af.

Hjálpíð honum að leggja áherslu á innri hvata, svo sem sköpunargleði og tjáningu (frekar en fjölda áhorfa og læka), til að gera sköpunargleðina á netinu langlífari.



TAKIÐ MEÐVITAÐAR ÁKVARÐANIR: NETPERSÓNULEIKI

Hvernig vill unglingurinn koma öðrum fyrir sjónir?

Hvetjið unglinginn til að vera hann sjálfur og byggja upp ímynd sem hann getur verið stoltur af.

ORÐALISTI FYRIR HÖFUNDA

Persónulegt vörumerki:

Sú mynd af sjálfum þér sem þú velur að sýna öðrum.
Sú frásögn og orðspor sem þú byggir upp.

Stafrænt fótspor:

Það sem þú skilur eftir þig á netinu.
Allt sem þú gerir og segir skilur eftir sig fótspor.

PRÓFIÐ SJÁLF

Skoðið dæmi um persónuleg vörumerki

Skoðið reikninga þekktts aðila á samfélagsmiðlum.

- Hvernig kemur hann fram?
- Kemur eitthvað þér á óvart? Er eitthvað sem þú hefur gert öðruvísi?

Gúgglið ykkur sjálf

Ef að unglingurinn hefur ekki enn skilið eftir sig mikið af stafrænum fótsporum getið þið skoðað ykkar fótspor til að ræða málið!

- Eruð þið sátt við allt sem kemur upp?
- Af hverju eruð þið stoltust?
- Sjáið þið eitthvað ferlega hallærislegt?
- Hvað fleira hefðuð þið viljað sjá?



VERIÐ MEÐVITUÐ UM ÁHÆTTURNAR: PERSÓNUVERND

Persónuvernd snýst um réttindi og ábyrgð unglingsins.

Hjálpðu unglingnum að vera meðvitaður um að deila ekki of miklu svo hann setji ekki sjálfa sig og aðra í hættu.

Setjið mörk

- Ákveðið hvaða upplýsingar er öruggt og ekki öruggt að deila.
- Biðjið um leyfi áður en þið merkið við eða nefnið aðra.

Farið yfir birtingarstillingar

- Forðist að gefa upp staðsetningar í rauntíma. Slökkvið á staðarmerkingu.
- Uppfærið birtingarstillingarnar til að stjórna hvar vídeó birtast og hverjir geti séð þau.

Gefið smáatriðunum gaum

- Persónuupplýsingar geta verið hluti af því sem þú segir, hverju þú klæðist eða hvert þú ferð. Gætið þess að ekkert í umhverfinu gefi neitt upp.
- Íhugið að nota stafrænan bakgrunn eða blörra hann.

Svo vill til að við erum með handhægan gátlista til að aðstoða ykkur!

Við viljum JÁ við eftirfarandi spurningum:	JÁ	NEI
Passaði ég að engar persónulegar upplýsingar sæjust í bakgrunninum?	☒	☐
Fékk ég leyfi frá öllum sem ég sýni eða nefni?	☒	☐
Finnst mér í lagi að hver sem er sjái þetta?	☒	☐
Við viljum NEI við eftirfarandi spurningum:		
Deili ég einhverju sem ég ætti ekki að opinbera?	☐	☒
Gæti eitthvað sem ég segi, sýni eða klæðist verið notað til að komast að því hver ég er?	☐	☒
Sýnir það hvar ég er núna eða hvert ég ætla?	☐	☒
Gæti einhver notað þessar upplýsingar til að skaða mig?	☐	☒
Þetta snýst ekki bara um mig! Brýt ég hugsanlega gegn persónuvernd einhvers annars?	☐	☒

HUGIÐ AÐ VELLÍÐAN

Er það rétt val á þessari stundu að búa til efni?

Hjálpnið unglíngnum að taka bæði tímastjórnun og andlegt og félagslegt ástand sitt með í myndina.

Ástand

Athugið hvaða áhrif núverandi tilfinningar og skyndihvatir hafa á aðgerðir og líðan.

HVAÐA
ÁHRIF MUN ÞAÐ
HAFA Á DIG AÐ BÚA
TIL EFNI?

Væri það
jafnmikilvægt fyrir
þig að deila þessu
á morgun eins
og það er núna?

Rými

Veltið því fyrir ykkur hvort það að búa til efni sé besta leiðin til að tjá tilfinningar og hugsanir í augnablikinu.

Muntu sjá eftir
því að deila
þessu hér?

Hefurðu íhugað
að deila bara efni með
fólki sem þú þekkir?

Myndi þér líða betur
ef þú hefur samband við
vin í staðinn fyrir að
hlaða upp efni?

Tími

Vegið það sem unglíngurinn „vill gera“ á móti því hvað hann „þarf að gera“ – veltið því fyrir ykkur hvort eitthvað annað ætti að hafa forgang núna.

Mun það hafa áhrif
á þig það sem eftir er
dags ef þú býrð til
efni?

Hvað viltu eyða
miklum tíma í að
búa til efni?

SAMANTEKT: TILBÚIN AÐ BÚA TIL EFNI?

Hafið þetta í huga áður en efnisgerð hefst.

1 Verið með í liði.

Gangið úr skugga um að unglingurinn viti að hann hafi fullan stuðning ykkar við þróun efnis með því að bjóða honum að deila ferlinu mér ykkur.

2 Takið meðvitaðar ákvarðanir

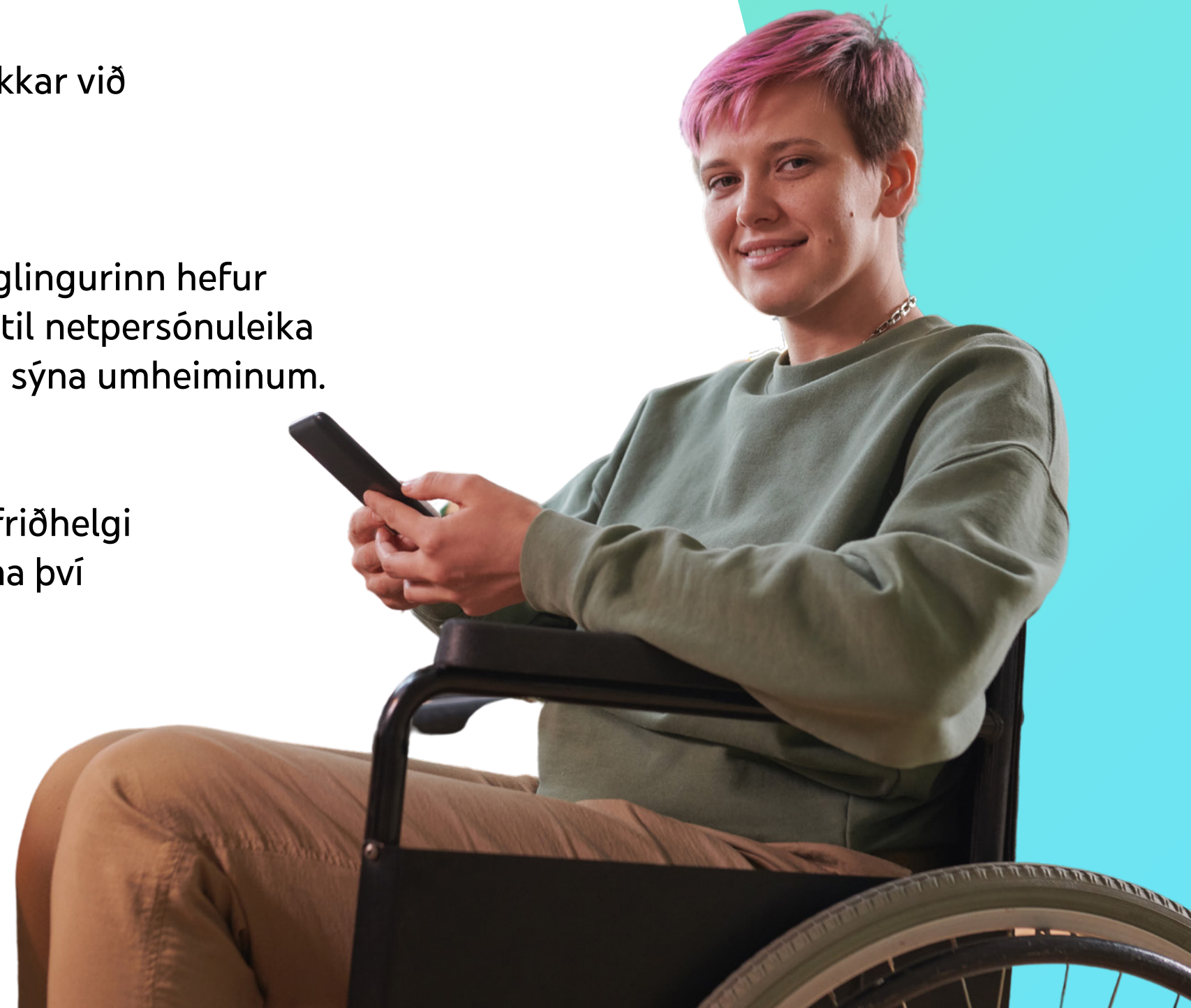
Stefnið að ánægju til lengri tíma með því að leggja áherslu á það sem unglingurinn hefur gaman af frekar en á fjölda áhorfa eða læk. Hvetjið unglinginn til að búa til netpersónuleika sem endurspeglar hans eigið áhugasvið og hann getur verið stoltur af að sýna umheiminum.

3 Verið meðvituð um áhætturnar

Passið að unglingurinn láti ekki uppi of mikið! Hjálpið honum að vernda friðhelgi einkalífsins með því að setja mörk, fara yfir birtingarstillingar til að stjórna því hverjir geti séð efnið og halda persónulegum upplýsingum í lágmarki.

4 Hugið að velliðan

Hjálpið unglingnum að taka andlegt og félagslegt ástand sitt með í myndina sem og tímastjórnun þegar hann ákveður hvort það sé rétt ákvörðun að búa til efni á þessari stundu.





VERIÐ MEÐ Í LIÐI: VERIÐ TIL STAÐAR

Verið með, hvetjið unglinginn áfram og búið til nýjar minningar saman.

Þið voruð til staðar við undirbúninginn. Nú er komið að því að vera með við efnisgerðina og birtingu efnisins:

1

Búið til efni saman

Njótið þess að búa til efni með unglingnum. Ef unglingurinn er opinn fyrir hugmyndinni, verið þá endilega með og hjálpið til við gerð næsta vídeós og fáið sameiginlega reynslu.

2

Þjóðið stuðning

Þó að unglingurinn vilji kannski ekki hafa ykkur með í öllum vídeóunum sínum getið þið samt sem áður verið til staðar og boðið aðstoð eða góð ráð! Veitið tæknilega aðstoð, hjálpið til við að finna nýjar hugmyndir og leysa úr vandamálum – eða verið bara hvetjandi.

3

Stuðlið að ábyrgri efnisgerð

Þegar unglingurinn er kominn á flug gæti þurft að minna hann á þau stafrænu fótspor sem hann skilur eftir sig, gildi og öryggi. Látið vita að þið séuð til staðar til að leiðbeina.

4

Búið til minningar

Efni er ekki það eina sem þið getið búið til saman!

Um leið og þið kannið netheim unglingsins saman styrkið þið böndin ykkar á milli og búið til dýrmætar minningar.



SÝNIÐ AÐGÁT Í NÆRVERU SÁLAR Á NETINU

Hugsið út í hvaða áhrif efnið getur haft á aðra.

Hjálpíð unglíngnum að stuðla að jákvæðu netsamfélagi.

Hugið að samkennd

Biðjið unglínginn um að setja sig í spor áhorfenda og búa til efni sem virðir tilfinningar, þarfir og erfiðleika annarra.

Gæti það sem ég segi eða geri móðgað eða sárt einhvern?

Hvernig gætu áhorfendur með aðra reynslu að baki brugðist við?

Búið til efni fyrir alla

Hjálpíð unglíngnum að spá í hverja efnið býður velkomna og hverja hann kannski útilokar. Forðist hugtök sem eru fordæmandi eða áskandi.

Eru vinsemd, viðurkenning og virðing höfð að leiðarljósi?

Gæti eitthvað sem ég segi eða sýni viðhaldið staðalímynd?

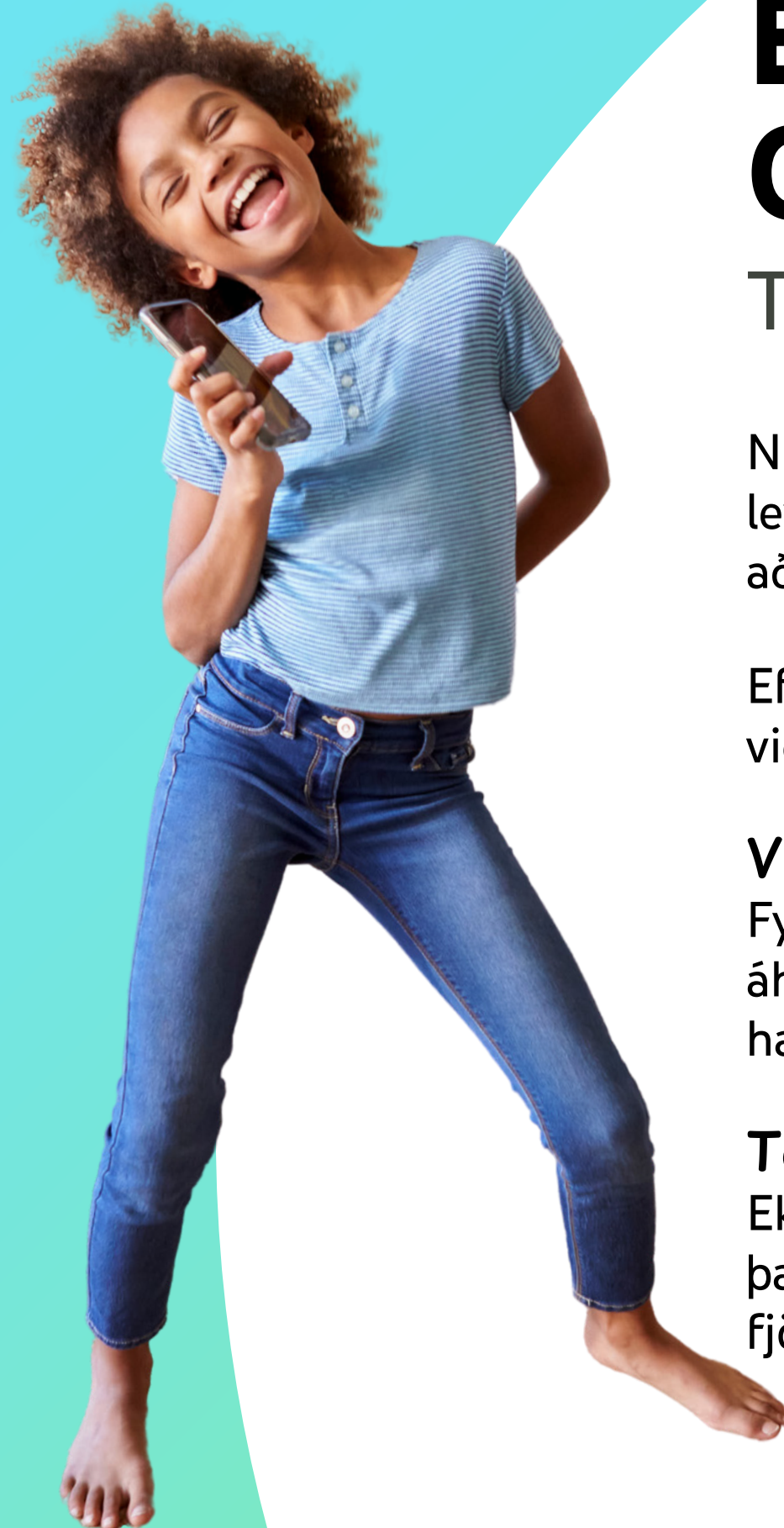
Verið meðvituð

Gangið úr skugga um að unglíngurinn viti (og muni eftir) að efnið getur haft áhrif á þá sem sjá það... bæði jákvæð og neikvæð.

GÆTI EFNID Hrint EINHVERJU AF STAÐ? ÞARF ÉG AÐ SETJA INN AÐVÖRUN?

Ýti ég undir einhverja óheilbrigða eða háskafulla hegðun eða hugsanamyndur?

ER ÉG JÁKVÆÐ Eða NEIKVÆÐ FYRIRMYND?



EFNISGERÐ: STRAUMAR OG ÁSKORANIR

Takið þátt í gleðinni á öruggan og ábyrgan hátt!

Netflugur eru orðnar órjúfanlegur hluti af menningu unglunga og móta að miklu leyti líf þeirra á netinu. Þær geta verið jákvæð og skemmtileg leið fyrir unglunga að tjá sig á skapandi hátt, tengjast öðrum og sýna hæfileika sína og styrkleika.

Ef þið eruð vel upplýst og takið þátt er auðveldara fyrir ykkur að skapa tengsl við og skilja stafrænan heim unglingsins og vernda hann. Svona farið þið að:

Verið vel upplýst

Fylgist með viðeigandi reikningum og spyrjið út í áskoranir sem unglingurinn hefur áhuga á eða hefur prófað. Ef þið hafið áhyggjur af að einhver áskorun gæti verið hættuleg skuluð þið tala við unglinginn um ástæðurnar fyrir því.

Takið þátt saman

Ekki vera feimin! Besta leiðin fyrir ykkur til að skilja vinsælt fyrirbæri er að prófa það sjálf. Takið sjálf þátt með unglingnum í áskorunum sem samræmast gildum fjölskyldunnar og hafið gaman af!

Sumum áskorunum fylgir þó áhætta...

EFNISGERÐ: STRAUMAR OG ÁSKORANIR

Aðaláskorunin er að vita hvenær maður á að vera með og hvenær ekki.

Unglingar eru enn að þróa með sér gagnrýna hugsun og stjórnun skyndihvata. Þar með er það áskorun (smá orðaleikur) fyrir þá að meta áhættur og afleiðingar. Þegar kemur að því að búa til netflugu eða vídeó með áskorun skuluð þið hjálpa unglingnum að:

Íhuga afleiðingarnar

- **Staldrá við.** Hugsa sig um áður en maður lætur vaða.
- **Meta áhættuna.** Spyrja sig...
Er þetta hættulegt? Hvað gæti farið úrskeiðis? Gæti ég meitt mig? Brýt ég einhverjar reglur? Særi ég einhvern?
Er þetta satt?
- **Ákveða sig.** Ef það getur verið hættulegt á hann að sleppa því. Ef hann ert ekki viss, á hann að bíða þangað til hann er viss eða ræða málið við einhvern fullorðinn sem hann treystir.

Kanna málið

Sumum áskorunum fylgir áhætta en margar geta verið jákvæð lífsreynsla.
Ef þið eruð óviss skuluð þið leita ykkur upplýsinga hjá áreiðanlegum heimildum.

Tilkynna

Minnið unglinginn á að hann getur stöðvað útbreiðslu villandi upplýsinga og hættulegs athæfis með því að tilkynna skaðlegar áskoranir og lygar (og ekki búa til efni sem er byggt á því eða deila því).



VERIÐ MEÐVITUÐ UM ÁHÆTTURNAR: PERSÓNUVERND, LEYFI OG VILLANDI UPPLÝSINGAR

Farið varlega, fylgið reglunum og viðhafið gagnrýna hugsun.

Persónuvernd

Minnið unglinginn á að deila ekki staðsetningum í rauntíma eða persónulegum upplýsingum sem gætu verið sýnilegar í bakgrunni eða á fötum, eða deila upplýsingum um fólk án þess samþykkis.

Leyfi

Reglur, leiðbeiningar og lög eru til þess gerð að vernda okkur. Þegar unglingurinn notar tónlist, myndir eða annað efni sem hann hefur ekki sjálfur búið til skuluð þið hvetja hann til að íhuga hvaða leyfi hann hefur til þess eða þarf að hafa.

Villandi upplýsingar

Unglingar eru enn að þróa með sér þá gagnrýnu hugsun sem þarf til að aðskilja staðreyndir frá skáldskap og geta verið líklegri til að trúa eða deila röngum upplýsingum. Hvetjið þá til að trúa ekki í blindni öllu sem þeir sjá og heyra.

- Athugið hver heimildin að baki er. Skoðið reikninga og hvaða efni þeir hafa hlaðið upp til að ganga úr skugga um að þeir séu trúverðugir.
- Gerið greinarmun á staðreyndum og skoðunum. Það er hægt að færa sannanir fyrir staðreyndum. Skoðanir eru álit eða tilfinningar.
- Ef þið eruð ekki viss, kannið þá málið. Notið staðreyndarvaktir á borð við Snopes og FactCheck.org.

ERU ÞÆR
GJALDFRJÁLSAR OG
GET ÉG NOTAÐ ÞÆR?

Hverja ber að
nefna?

Hljómar það ótrúlega
eða of gott til að
vera satt?

Orðalag á borð við „Ég held“
er merki um að upplýsingarnar
séu byggðar á skoðunum
viðkomandi.

HUGIÐ AÐ VELLÍÐAN: TREYSTIÐ EIGIN TILFINNINGUM

Hjálpíð unglingnum að treysta á eigin tilfinningar, ekki hunsa þær.

Við efnisgerð geta unglingar auðveldlega gleymt sér í gleðinni eða orðið fyrir áhrifum ytri þrýstings eða væntinga. Hvetjið unglinginn til að hugsa vel um sjálfan sig með því að minna hann á að hann stjórnar eigin gerðum.

Hjálpíð honum að staldra við og íhuga hvernig honum líður þegar hann býr til efni eða býr sig undir að hlaða því upp.

Óþægindi eða óöryggi gætu verið merki um að ráð sé að gera hlé og hugsa sig betur um.



Blandaðar tilfinningar

Það er eðlilegt að unglingurinn finni fyrir óöryggi þegar hann kemur fram í vídeóum. Hjálpið honum að finna út úr því hvort fiðringurinn er jákvæður eða hvort eitthvað sé að.

NEIKVÆTT

Leiði og pirringur eru merki um að rétt sé að hætta eða biðja um hjálp.

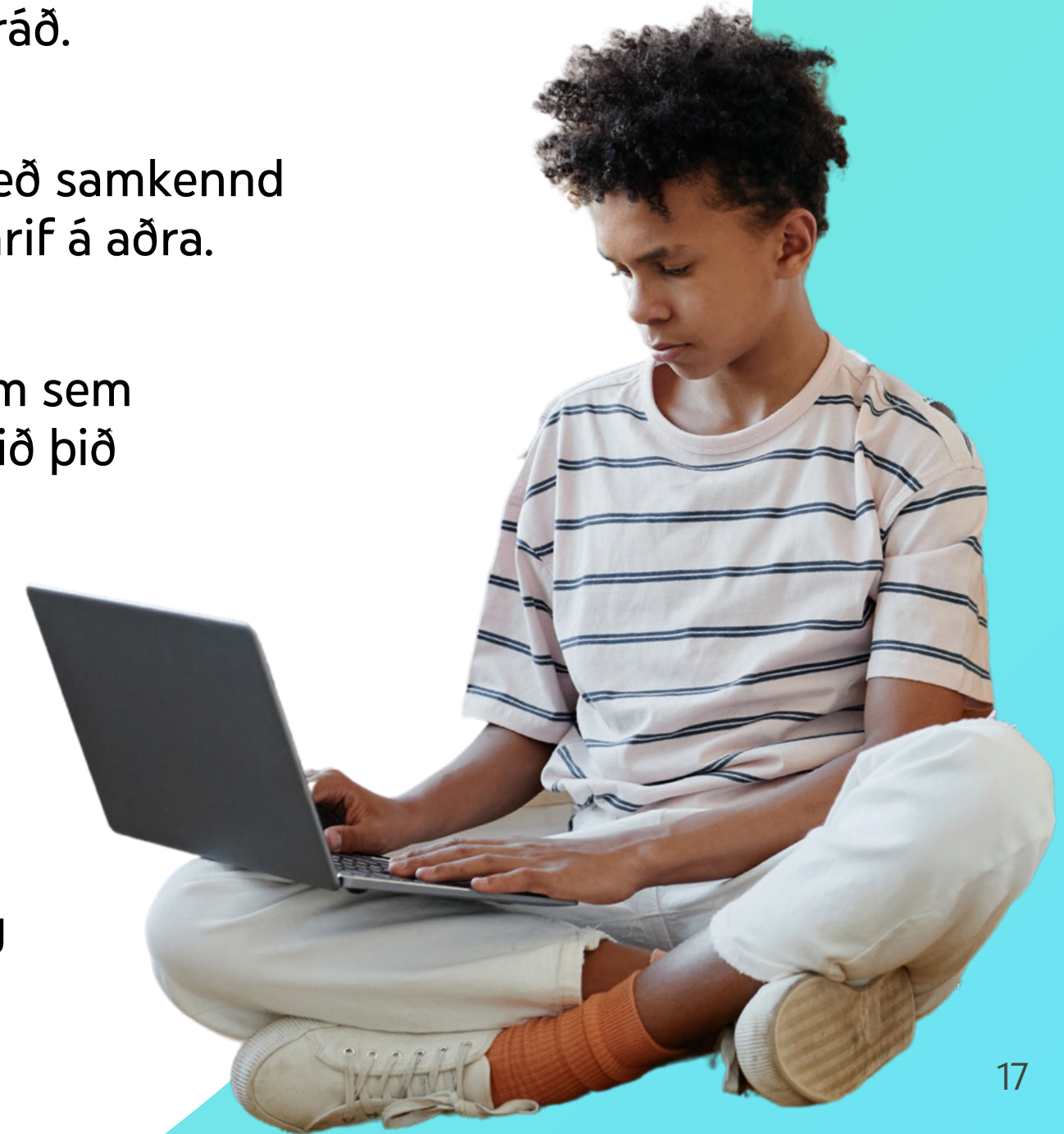
JÁKVÆTT

Gleði og eftirvænting eru merki um að unglingurinn sé á réttri leið.

SAMANTEKT: TILBÚIN AÐ HLAÐA UPP?

Hafið eftirfarandi ráð í huga þegar unglingurinn býr til efni.

- 1 Verið með í liði.**
Verið til staðar! Hvort sem þið búið til efni saman eða þið bara hvetjið unglinginn til dáða, verið viss um að hann viti að þið séuð til staðar til að veita stuðning og góð ráð.
- 2 Sýnið aðgát í nærveru sálar á netinu**
Hjálpnið honum að stuðla að jákvæðu netsamfélagi með því að búa til efni með samkennd í huga, sem útilokar engan, og að vera meðvitaður um að efnið getur haft áhrif á aðra.
- 3 Takið þátt í tiskufyrirbærum og áskorunum!**
Hvetjið unglinginn til að sýna hæfileika sína með því að taka þátt í netflugum sem er í samræmi við gildismat hans. En ef eitthvað virðist vera áhættusamt skulið þið hjálpa honum að velja að vera ekki með.
- 4 Verið meðvituð um áhætturnar**
Hvetjið unglinginn til að gæta öryggis og ábyrgðar við efnisgerð og huga að persónuvernd, kynna sér reglur og leiðbeiningar og vera á varðbergi gagnvart villandi upplýsingum.
- 5 Hugið að vellíðan**
Kennið unglingnum að treysta tilfinningum sínum! Hann hefur sjálfur val og ætti ekki að hlaða upp neinu sem honum finnst ekki í lagi.



**EFTIR
BIRTINGU**



VERIÐ MEÐ Í LIÐI: FYLGIST ÁFRAM MEÐ

Nú hefur unglingurinn afhjúpað efnið (og sjálfan sig)... hvað nú?

Maður veit aldrei hvernig fólk bregst við. Hvort sem vídeó unglingsins verður að netflugu innan skólans eða einhver verður sár er mikilvægt að halda jarðsambandi og láta vellíðan unglingsins ganga fyrir.

1 Verið hluti af stuðningskerfinu

Talið saman og hvetjið unglinginn til að hafa samband við einhvern sem hann treystir. Hann talar þá kannski við ykkur um tilfinningar sínar, hringir í vin eða fær aðstoð frá fagaðila.

2 Hvetjið unglinginn til að huga að eigin vellíðan

Passið að hann taki sér hlé og safni orku. Ef að hann er útkeyrður og niðurbrotinn skuluð þið hjálpa honum að ná fótfestu aftur með því að beina athygli hans að einhverju öðru til að hlaða batteríið.

3 Fagnið velgengni!

Fagnið framförum, jafnt stórum sem smáum! Ef unglingurinn var ánægður með efnið, fékk jákvæð viðbrögð eða efnið var þeim sérstaklega hugleikið – gefið ykkur þá tíma til að halda upp á það!

4 Hjálpið unglingnum að læra af reynslunni

Lítið á erfiðleika sem tækifæri til að vaxa, breyta og þróa hæfileikana.



VERIÐ VIÐBÚIN: VIÐBRÖGÐ

Farið óhrædd yfir ummælahlutann.

Það er mikilvægt fyrir unglinga að læra að það er eðlilegur og viðbúinn hluti af ferlinu að fá gagnrýni. Notið eftirfarandi ráð til að hjálpa unglingum að taka við ábendingum á uppbyggilegan hátt og án þess að það valdi vellíðan.

 **@Respond_with_Intent**
Hjálpðu unglingnum að halda sínu striki og vera jákvæður með því að ákveða fyrirfram hvernig hann skuli bregðast við.



 **@Empower_them_with_Choice**
Minnið hann á að það er undir honum sjálfum komið hvort hann virki ummæli og svari þeim eða ekki.



 **@Promote_Positivity**
Hvetjið til umræðna sem upphefja aðra. Minnið unglinginn á að setja tóninn fyrir jákvæð samskipti í sínum eigin ummælum.



 **@Picture_the_Person**
Minnið á að á hinum endanum er alvöru manneskja, með alvöru tilfinningar og aðstæður.



 **@Ignore_the_Trolls**
Styðjið við unglinginn í að hunsa eða eyða athugasemdum sem eru óvinsamlegar eða frá nettröllum. Það er líka hægt að sía út eða slökkva á ummælum (varanlega eða tímabundið).



 **@Prioritize_Mental_Health**
Hvetjið unglinginn til að taka sér pásu eða takið ykkur pásu með honum!



VERIÐ VIÐBÚIN: NETEINELTI

Komið til móts við neikvæðni með því að sýna styrk og stuðning.

Tilgangurinn með neteinelti er að æsa fólk upp, áreita það eða særa einhvern (jafnvel ókunnugan). Netdramatík er frekar hversdagságreiningur milli jafningja. Neteinelti og netdramatík eru hlutar af því neikvæða sem fylgir veru á netinu og getur haft mikil áhrif á andlega heilsu. Hjálpið unglingnum að takast á við hugsanlega erfiðleika.

1

Fyrirbyggjið

Hjálpið þeim að bera kennsl á neteinelti (t.d. svívirðingar, dreifingu orðróms, að sýna eitthvað vandræðalegt, hótanir eða ofsóknir) og að forðast að láta leiða sig út í netdramatík (svo sem rifrildi og slúður á netinu). Gerið þeim ljóst að hegðun af þessu tagi er óásættanleg.

2

Tilkynnið

Að standa með og verja sjálfan sig og aðra gegn skaða ýtir undir samkennd og stuðlar að jákvæðu netsamfélagi. Hvetjið unglinginn til að setja fólk á bannlista og tilkynna neteinelti.

3

Sýnið stuðning

Að verða fyrir einelti getur verið gríðarlega erfið reynsla. Gangið úr skugga um að unglingurinn viti að hann getur leitað til ykkar og treyst ykkur. Hvetjið unglinginn til að huga vel að andlegri líðan sinni svo sem með því að taka sér pásu, gera eitthvað sem hann hefur gaman af og verja tíma með fjölskyldu og traustum vinum.

HUGIÐ AÐ VELLÍÐAN: HORFIÐ TIL BAKA OG RÆÐIÐ MÁLIN

Farið yfir hvernig unglingurinn hefur það, hvað hann hefur lært og hvað hann vill gera næst.

Hvernig er líðanin?

Farið yfir hvernig honum leið í ferlinu.

Hvaða tilfinning er mest ráðandi þegar þú hefur búið til efni... stolt, kvíði eða eitthvað annað?

HVAÐA HLUTI VAR SKEMMTILEGASTUR? AF HVERJU?

Lærdómar?

Finnið einhverja lærdóma.

Hvað gekk vel? Hvað gekk ekki eins vel?

Hefur efnisgerð hjálpað þér að uppgötva ný áhugamál eða nýja hæfileika?

Hvaða nýju hæfileika fékkstu eða á hverju jókst skilningur þinn?

Hverju myndirðu vilja breyta?

Ræðið hvað betur hefði mátt fara og hvað var erfitt.

Viltu endurskoða eða breyta markmiðunum þínum á einhvern hátt?

HVAR FÆR MAÐUR INNBLÁSTUR?

Hvað viltu gera eins næst? Hvað viltu gera öðruvísi?

Hjálpnið unglingnum að líta á efnisgerð sem ferli sem sífellt kennir manni eitthvað nýtt og sífellt er hægt að bæta.

SAMANTEKT: LÆRIÐ AF REYNSLUNNI

Hafið eftirfarandi í huga eftir birtingu efnis.

Verið með í liði.

1

Það krefst hugrekkis að deila með sér! Minnið unglinginn á að þið eruð alltaf til staðar þegar hann hefur birt efni, hvað sem gerist. Verið hluti af stuðningskerfinu, hvetjið unglinginn til að hugsa vel um sjálfan sig, fagnið sigrum og lærið af reynslunni.

Verið viðbúin

2

Það getur verið erfitt að mæta gagnrýni. Hjálpið unglingnum að fara í gegnum ummælahlutann með jákvæðu hugarfari og hafið ávallt andlega heilsu í fyrirrúmi.

Hugið að vellíðan

3

Hjálpið unglingnum að líta á efnisgerð sem ferli. Hvetjið unglinginn eftir birtingu efnisins til að hugleiða hvernig honum líður, hvað hann hefur lært og hvað hann vill gera næst.



HELSTU LYKILATRIÐI

Það er hægt að styðja við og vinna með unglingnum á svo marga vegu í ferlinu. Hér er samantekt að lokum...

ÁÐUR EN EFNI ER BUIÐ TIL

Styðjið við unglinginn í sköpunarferlinu.

Áður en hafist er handa, hjálpið unglingnum að sjá fyrir sér hvað hann vill gera og vekjið sköpunargleði þeirra á sama tíma og þið hugið að persónuvernd og vellíðan.

Á MEÐAN Á EFNISGERÐ STENDUR

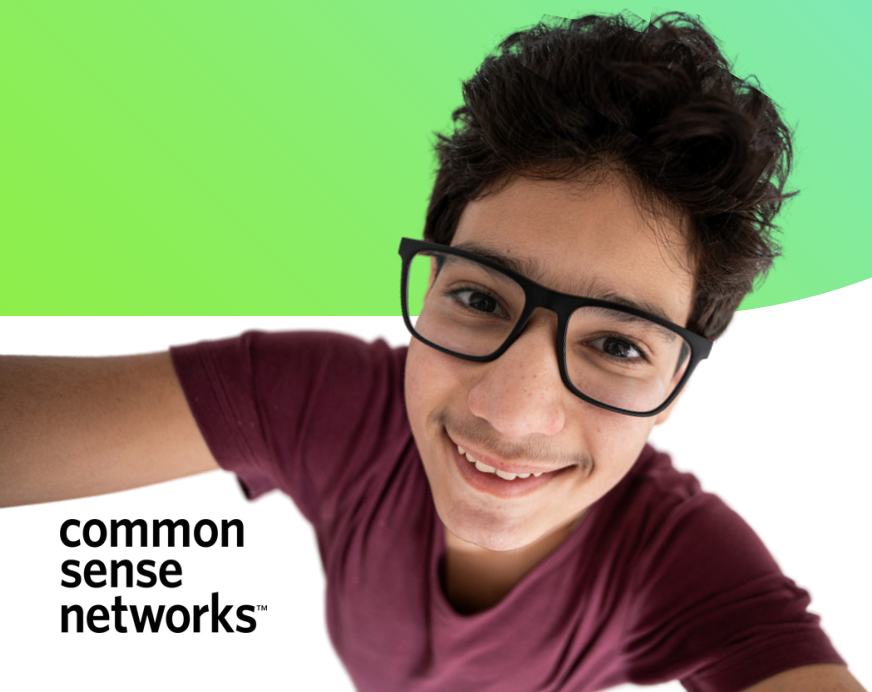
Verið með þeim í hugmyndavinnunni.

Leiðbeinið eftir þörfum á meðan á efnisgerð stendur. Hjálpið unglingnum að ákveða hvernig hann vill taka þátt í gleðinni og á sama tíma sýna vinsemd og taka tillit til annarra á netinu.

EFTIR BIRTINGU

Farið saman yfir stöðuna eftir á.

Þegar unglingurinn er byrjaður að búa til efni, fagnið þá velgengni með honum, athugið hvernig honum líður, farið yfir ábendingar saman og ákveðið næstu skref!



Að styðja við unglinginn í sköpunarferlinu snýst um meira en bara að hjálpa honum að búa til skemmtileg vídeó – það snýst um að ala upp **heilbrigða, trausta og sjálfsörugga** netverja.

Hér lýkur leiðarvísinum en vonandi er þetta bara upphafið á jákvæðu sköpunarferli ykkar og unglingsins ykkar.

common sense networks™ í samstarfi við  YouTube



HEIMILDIR

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

HEIMILDIR

Nesi, J., Mann, S. og 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

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

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., og 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>

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., og 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

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., og 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>