

Zvládání negativity online

Pokud nerazíte na negativitu v online prostředí, tak...

- ➔ **Nekomunikujte s trolly.**
- ➔ **Využijte možností „ztlumit“ a „zablokovat“.**
- ➔ **Připomeňte si: Negativní komentáře často vypovídají spíše o autorovi komentáře než o vás.**



Pro tip:
Soustředte se na pozitivní
zpětnou vazbu a
konstruktivní kritiku.

Scénář: Přeměna negativity v pozitivitu

Scénář

Mladý umělec čelil kritice své práce online. Místo toho, aby reagoval útokem, využil zpětnou vazbu k vylepšení svého díla a sdílel svůj pokrok.



Výsledek

Online komunita ho podpořila na jeho cestě v rozvoji.

Digitální odolnost

Definice:

Schopnost přizpůsobit se a zotavit se z negativních online zkušeností.

Proč je důležitá?

Pomáhá vám udržovat duševní pohodu i při čelení výzvám, jako je kyberšikana.

Kde najít podporu?

- Online linky důvěry, například **Childline**.
- Podpůrné skupiny v komunitě.
- Zdroje duševního zdraví poskytované sociálními sítěmi.

Tipy pro digitální odolnost:

- Soustřeďte se na věci, které můžete ovlivnit.
- Rozvíjejte pozitivní vnitřní dialog.
- Vyhledávejte podpůrné komunity online.

Hledání rovnováhy

Pro udržení duševní a emocionální pohody je důležité najít zdravou rovnováhu mezi online a offline aktivitami. Pomáhá předcházet vyhoření, snižuje úzkost a stres, které jsou často spojeny s neustálým digitálním připojením, a poskytuje čas na osobní vztahy a fyzické aktivity, které jsou klíčové pro celkové zdraví. Vyvážený přístup zajišťuje, že technologie náš každodenní život spíše obohacují, než zahlcují, a vytváří prostor pro smysluplné offline zážitky.

Tipy, jak najít rovnováhu:

- Naplánujte si čas na offline koníčky.
- Vytvořte si zóny bez technologií ve svém domově.
- Zapojte se do venkovních aktivit nebo společenských setkání.

Věděli jste to?
70 % dospívajících uvedlo, že se po omezení času stráveného u obrazovky cítí lépe. (Zdroj: Common Sense Media, 2023).