

Как да се справяме с негативните реакции в интернет

Ако се сблъскате с негативизъм в интернет...

➔ Не се ангажирайте с тролове.

➔ Използвайте функцията „заглушаване“ или „блокиране“.

➔ Напомнете си: Негативните коментари често казват повече за коментирация, отколкото за вас.



Съвет от професионалист:
Фокусирайте се върху положителните отзиви и конструктивната критика.

Сценарий: Превръщане на негативното в положително

Сценарий

Млад художник е бил критикуван за работата си в интернет. Вместо да отвърне на критиките, той е използвал обратната връзка, за да се усъвършенства, и е споделил напредъка си.



Резултат

Онлайн общността го подкрепи в неговото развитие.

Цифрова устойчивост

Определение

Способността да се адаптирате и да се възстановите от негативни онлайн преживявания.

Защо е важно?

Помага ви да поддържате психичното си благополучие, дори когато се сблъсквате с предизвикателства като кибертормоз.

Къде можете да намерите подкрепа?

- Онлайн линии за помощ като Childline.
- Общностни групи за подкрепа.
- Ресурси за психично здраве, предоставяни от платформи за социални медии.

Съвети за дигитална устойчивост:

- Фокусирайте се върху нещата, които можете да контролирате.
- Развийте позитивно мислене.
- Потърсете подкрепящи общности онлайн.

Намиране на баланс

Намирането на здравословен баланс между онлайн и офлайн дейности е важно за поддържането на психическото и емоционалното благополучие. То помага за предотвратяване на изчерпването, намалява тревожността и стреса, често свързани с постоянната цифрова свързаност, и дава време за лични взаимоотношения и физически дейности, които са ключови за цялостното здраве.

Балансираният подход гарантира, че технологиите подобряват, а не претоварват ежедневието ни, като създават пространство за значими офлайн преживявания.

Съвети за намиране на баланс:

- Отделете време за хобита, които не изискват интернет.
- Създайте зони без технологии в дома си.
- Участвайте в дейности на открито или социални срещи.

Знаете ли, че

70% от тийнейджърите казват, че се чувстват по-добре, след като са намалили времето, прекарвано пред екрана

(Източник: Common Sense Media, 2023).