

CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities

Tēma: Digitālā labklājība un drošība

Mācību mērķi

Zināšanas	Prasmes	Attieksmes
<p>padziļinātas zināšanas par digitālās labklājības jēdzienu un tā sastāvdaļām, tostarp garīgo veselību, privātumu un drošību internetā;</p> <p>Labāka izpratne par digitālo noturību, tostarp stratēģijas emocionālās labklājības saglabāšanai, saskaroties ar negatīvām mijiedarbībām internetā.</p> <p>Paplašinātas zināšanas par labklājību internetā, par to, kā rīkoties ar negatīviem komentāriem un emocijām, atšķirīgiem viedokļiem, trolljiem utt.</p> <p>padziļinātas zināšanas par tiesisko regulējumu un ziņošanas mehānismiem, kas paredzēti, lai risinātu problēmas saistībā ar uzmākšanos internetā un naida runu;</p>	<p>Izmantojiet pašaprūpes metodes un ieradumus, lai saglabātu garīgo un emocionālo labsajūtu digitālajā vidē.</p> <p>Iepazīstieties ar drošības pasākumiem internetā un ētiskajiem apsvērumiem, iesaistoties digitālajā interešu aizstāvībā.</p> <p>Iepazīstieties ar stratēģijām un resursiem, kas palīdz veicināt digitālo labklājību un drošību gan sev, gan citiem. Efektīvi reaģējiet uz uzmākšanās gadījumiem un citām tiešsaistes draudiem.</p> <p>Izmantojiet privātuma aizsardzības tehnoloģijas, piemēram, VPN un šifrētas ziņapmaiņas lietotnes, lai nodrošinātu drošu saziņu internetā.</p> <p>Efektīvi reaģējiet uz uzmākšanos internetā, tostarp ziņojot par gadījumiem, bloķējot lietotājus un izmantojot atbilstošos atbalsta resursus.</p>	<p>Apzināties, cik svarīgi ir saglabāt veselīgu līdzsvaru starp darbībām tiešsaistē un reālajā dzīvē.</p> <p>Izrādīt empātiju, līdzjūtību un atbalstu cilvēkiem, kuri saskaras ar digitālās vides radītām grūtībām vai kaitējumu.</p> <p>Apzināties, cik svarīgi ir noteikt digitālās vides robežas, lai aizsargātu savu labklājību, darbojoties tiešsaistē.</p> <p>Veicināt proaktīvu attieksmi pret atbalsta meklēšanu un pieejamo resursu izmantošanu, saskaroties ar digitālās vides radītām psihiskās veselības problēmām.</p>



Kas ir digitālā labklājība?



Definīcija:

Digitālā labklājība ir līdzsvars starp tehnoloģiju lietošanu un veselīga garīgā, fiziskā un sociālā stāvokļa uzturēšanu.

Digitālās labklājības galvenie jēdzieni



Jūsu garīgās
veselības
aizsardzība

Ekrāna laika
pārvaldība



Šo vienkāršo soļu ievērošana ir
atslēga uz digitālo labklājību



Jūsu privātuma un
datu aizsardzība

Veselīgu tiešsaistes
paradumu
veidošana



Jūsu garīgās veselības aizsardzība



#1 Regulāri atpūties no sociālajiem tīkliem – katru stundu uz 5–10 minūtēm atkāpies no ekrāniem. Tas palīdz mazināt stresu un novērst sajūtu, ka tevi apbērt ar tiešsaistes saturu.

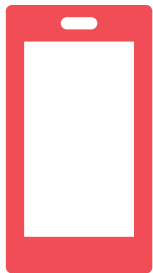
#2 Sakārto savu ziņu plūsmu – seko kontiem, kas tevi uzmundrina un iedvesmo. Atcel sekošanu vai izslēdz kontus, kas veicina negatīvas emocijas vai salīdzināšanos.

#3 Praktizējiet apzināto uzmanību – izmantojiet tādas lietotnes kā Headspace vai Calm, lai praktizētu elpošanas vingrinājumus un meditāciju, kas palīdz pārvaldīt trauksmi un palikt šajā brīdī.

#4 Ierobežojiet negatīvo ziņu patēriņu – atrodiet līdzsvaru starp informētību un rūpēm par sevi. Ja noteikti ziņu temati jums rada trauksmi, atpūties no tiem vai ierobežojiet to lasīšanas laiku.

#5 Meklējiet atbalstu – ja jūtaties nomākts vai satraukts, nevilcinieties runāt ar draugiem, ģimeni vai izmantojiet tiešsaistes psiholoģiskās palīdzības tērzēšanas pakalpojumus, lai saņemtu atbalstu.

Ekrāna laika pārvaldība



#1 Nosakiet ekrāna laika ierobežojumus – izmantojiet tālrunī iebūvētos rīkus vai lietotnes, piemēram, „Screen Time“ (iOS) vai „Digital Wellbeing“ (Android), lai noteiktu ikdienas lietošanas ierobežojumus sociālajiem tīkliem un citām lietotnēm.

#2 Izveidojiet zonas bez tehnoloģijām – norādiet vietas mājās, piemēram, pusdienu galdu vai guļamistabu, kā zonas bez tehnoloģijām, lai veicinātu vairāk saskarsmes reālajā dzīvē un labāku miegu.

#3 Plānojiet digitālās detoksikācijas dienas – izvēlieties vienu dienu nedēļā vai mēnesī, kad atslēgties no sociālajiem tīkliem un koncentrēties uz aktivitātēm bez interneta, piemēram, lasīšanu, zīmēšanu vai laika pavadīšanu svaigā gaisā.

#4 Izmantojiet modinātājus un taimeri – iestatiet modinātājus, lai atgādinātu, kad ir laiks atpūsties no ekrāniem, īpaši, ja strādājat pie mājasdarbiem vai spēlējat spēles.

#5 Sekojiet līdz savam lietojumam – pārskatiet savu ikdienas ekrāna laika pārskatu, lai saprastu, kur pavadāt visvairāk laika tiešsaistē, un nepieciešamības gadījumā veiciet korekcijas.

Jūsu privātuma un datu aizsardzība



#1 Izmantojiet drošas un unikālas paroles – izveidojiet sarežģītas paroles, kurās ir gan burti, gan cipari, gan simboli. Lietojiet paroļu pārvaldnieku, lai tās saglabātu.

#2 Aktivizējiet divpakāpju autentifikāciju (2FA) – nodrošiniet saviem kontiem papildu drošības slāni, izmantojot 2FA, kas pieprasa otro apstiprinājuma posmu, lai pieteiktos.

#3 Esiet piesardzīgi, daloties ar personisko informāciju – izvairieties no personiskas informācijas, piemēram, mājokļa adreses, tālruņa numura vai skolas nosaukuma, publiskas dalīšanās sociālajos tīklos.

#4 Pielāgojiet privātuma iestatījumus sociālajos tīklos – iestatiet savus profilus kā privātus un kontrolējiet, kas var redzēt jūsu ierakstus, komentēt vai sūtīt ziņas. Regulāri pārskatiet šos iestatījumus, īpaši pēc lietotņu atjaunināšanas.

#5 Izvairieties no publiskā Wi-Fi, veicot jutīgus uzdevumus– pierakstoties kontos vai veicot pirkumus internetā, izmantojiet drošu savienojumu, nevis publisko Wi-Fi, lai neļautu hakeriem pārtvert paroles.

Veselīgu tiešsaistes paradumu veidošana



#1 Padomā, pirms publicē - Pirms publicēšanas vai komentēšanas apdomā savu vārdu ietekmi. Pajautā sev, vai tavs ieraksts ir laipns, nepieciešams un cienpilns.

#2 Pārbaudi informāciju, pirms ar to dalies - Izvairies no dezinformācijas izplatīšanas, pārbaudot ziņu vai satura pareizību, pirms to dalies ar citiem.

#3 Iesaistieties pozitīvā tiešsaistes saziņā - Koncentrējieties uz pozitīvu mijiedarbību, piemēram, atstājot atbalstošus komentārus un piedaloties iedrošinošās tiešsaistes kopienās.

#4 Līdzsvarojiet satura patērēšanu un radīšanu. Ja daudz laika pavadāt, pārlūkojot saturu, mēģiniet to līdzsvarot ar tādām aktivitātēm kā mākslas darbu, mūzikas vai video radīšana, lai izpaustu sevi.

#5 Praktizējiet digitālo empātiju – saprotiet, ka aiz katra profila slēpjas reāls cilvēks ar jūtām. Parādiet empātiju savās tiešsaistes mijiedarbībās, īpaši strīdu gadījumos.

Tīmekļa drošības nozīme

Statistika: 60 % pusaudžu 2023. gadā atzina, ka ir saskārušies ar kādu tiešsaistes uzņēmšanās veidu (Avots: Pew Research Center, 2023).

Kāpēc tiešsaistes drošība ir svarīga:

- Tas aizsargā jūsu personas datus no ļaunprātīgas izmantošanas.
- Tas palīdz izvairīties no kibermobinga un nevēlamām saskarsmēm.
- Tas ļauj jums droši iesaistīties pozitīvās tiešsaistes kopienās.



Biežākie digitālie draudi un riski

Viltus apvainojumi internetā ietver kibermobingu, personiskās informācijas publiskošanu un trojšošanu.

- **Kibermobings** ir digitālo platformu izmantošana, lai atkārtoti aizskartu, apdraudētu vai pazemotu kādu personu.
- **Doksings** ir darbība, kuras laikā tiek publiski izplatīta kādas personas privāta, personiska informācija internetā bez tās piekrišanas, bieži vien ar mērķi vajāt vai iebiedēt.
- **Trollings** ir apzināta provokatīvu, aizskarošu vai traucējošu ziņojumu publicēšana internetā, lai izraisītu spēcīgu reakciju vai radītu nepatīkamas sajūtas.

Tiešsaistes uzmākšanās ietekme uz cilvēkiem var izpausties kā emocionāls stress, trauksme un iespējamās bažas par drošību reālajā dzīvē.



Biežākie digitālie draudi un riski

Sarežģītāki tiešsaistes draudi un riski var ietvert:

- **Pikšķerēšana:** krāpnieciskas darbības, kuru mērķis ir iegūt konfidenciālu informāciju.
- **Identitātes zādzība:** personas datu zādzība, lai izdarītu krāpšanu.
- **Kiberstalkings:** interneta izmantošana, lai vajātu vai uzmāktos kādam cilvēkam.
- **Datu aizsardzības pārkāpumi:** neatļauta piekļuve personas datiem

Vai zināji?

2023. gadā katrs trešais jauniešs saskārās ar viltus profilu (Avots: Norton Cyber Safety Insights).

Lai pasargātu sevi no šiem tiešsaistes draudiem un riskiem, jūs varat:

- **Atpazīstiet aizdomīgas darbības** — esiet piesardzīgi, saņemot nepieprasītus ziņojumus, kuros tiek lūgta personiska informācija.
- **Izmantojiet drošas paroles** – izmantojiet unikālas paroles un aktivizējiet divpakāpju autentifikāciju.
- **Pārvaldiet privātuma iestatījumus** – neizpaužiet personisko informāciju un esiet piesardzīgi, daloties ar informāciju internetā.

Izpratne par konfidencialitātes iestatījumiem



Kāpēc ir vērts mainīt privātuma iestatījumus?



Lai kontrolētu, kas redz jūsu ierakstus, kas var ar jums sazināties un kāda informācija ir publiski pieejama.



Pro padoms :
Pēc lietotņu atjaunināšanas vienmēr pārskatiet privātuma iestatījumus!

Kam jāpievērš uzmanība šajās platformās:

Instagram: kā padarīt savu kontu privātu, pārvaldīt komentārus un bloķēt lietotājus.

TikTok: kā mainīt privātuma iestatījumus, ieslēgt ierobežoto režīmu un ierobežot mijiedarbību.

Scenārijs: Privātuma pārkāpums internetā

Scenārijs

17 gadus vecs jauniešs publiskā profilā publicēja personīgas fotogrāfijas. Citi šīs fotogrāfijas izmantoja ļaunprātīgi, kas izraisīja lielu uzmanību.

Kas notika?

Lietotājs izjuta trauksmi un stresu, jo viņa attēli tika izmantoti neatļautā veidā.

Rezultāts





Viņi sazinājās ar platformas atbalsta dienestu, ziņoja par ļaunprātīgu izmantošanu un padarīja savu profilu par privātu.

Iegūtā pieredze

Vienmēr padomājiet, pirms kaut ko publicējat, un pielāgojiet privātuma iestatījumus, lai izvairītos no līdzīgām situācijām.

Kā ziņot par uzmākšanos internetā

Ziņošanas soļi:

-  **Fiksējiet incidentu: izveidojiet ekrānuzņēmumus.**
-  **Ziņot tieši platformai: Lielākajai daļai platformu ir ziņošanas funkcija.**
-  **Bloķēt lietotāju: neļaut turpināt saziņu.**
-  **Meklējiet atbalstu: vērsieties pie uzticamiem draugiem vai ģimenes locekļiem.**



Pro padoms:

Ziņošana nav „sūdzēšanās“ — tā ir paš aizsardzība.

Kā atpazīt draudus?

Aizdomīgas saites, ziņojumi no nezināmiem lietotājiem, piedāvājumi, kas šķiet pārāk labi, lai būtu patiesi.

Reāls stāsts: kā pārvarēt uzmākšanos internetā

Pētījuma gadījums: Jauns spēlētājs tika nepārtraukti aizskarts tiešsaistes forumos.

Veiktās darbības: viņš izmantoja platformas ziņošanas rīkus, pievienojās spēlētāju atbalsta grupai un dalījās savā pieredzē, lai palīdzētu citiem.

Ietekme: Viņu stāsts veicināja labāku moderēšanas praksi šajā forumā.



Kas ir "looksmaxxing"?

Definīcija:

Kaitīga tiešsaistes tendence, kas veicina pārmērīgu koncentrēšanos uz fizisko izskatu, bieži vien veicinot kosmētiskas izmaiņas un nereālistiskus skaistuma standartus.

Kāpēc tas ir kaitīgi?

Tas var radīt nedrošību, ietekmēt pašcieņu un novest pie neveselīgas uzvedības.

Piemērs:

Populāri forumi, kur jaunieši apspriež ekstrēmumus veidus, kā "uzlabot"

Noskatieties šo video, lai uzzinātu vairāk...

Vai tu zināji?
45% jauniešu 2023. gadā izjutuši pastiprinātu spiedienu mainīt savu izskatu tādu tendenču kā "looks maxxing" dēļ
(Avots: Mental Health Foundation, 2023).



Kā atpazīt kaitīgas tendences internetā

Sarkanie karogi, kam pievērst uzmanību...



Solījumi par tūlītēju pārtapšanu.



Uzsvars uz izskatu, nevis labsajūtu.



Mudina uz kosmētiskām procedūrām vai ekstrēmām diētām.

Pārdomas:

Vai esat redzējuši šīs tendences tiešsaistē?

Kā viņi lika tev justies?

Padomi, kā saglabāt līdzsvaru:

- **Atceries:** sociālajos medijos bieži vien tiek rādīts cilvēku dzīves "izcēlumu rullītis".
- **Koncentrējieties uz sevis pieņemšanu un sviniet to, kas padara jūs unikālu.**
- **Ierobežo saskarsmi ar kontiem, kas liek tev justies saspringtai vai satrauktai par savu izskatu.**

Scenārijs: Stāsts par izturību

Scenārijs

Jauna influencere dalījās ar savu ceļu no uz izskata vērsta satura uz sevis pieņemšanas veicināšanu.



Rezultāts

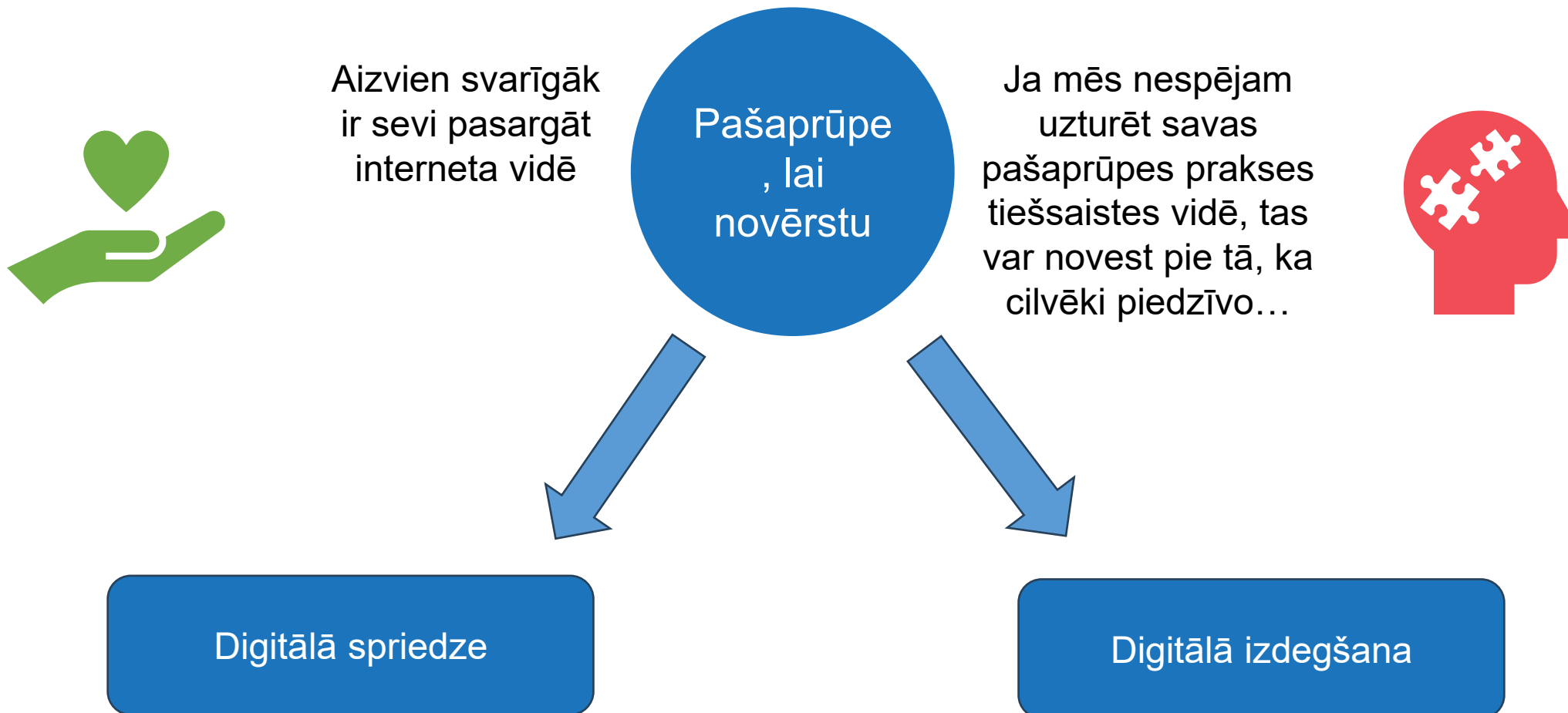
Viņi ieguva atbalstošāku un pozitīvāku sekotāju loku.

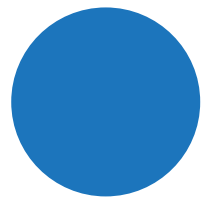


Galvenā atziņa

Pievēršanās vērtībām, nevis izskatam, var uzlabot pieredzi tiešsaistē.

Metodes digitālajai labklājībai





Paškopšanas metodes digitālajai labklājībai

Digitālā spriedze attiecas uz to, kā pastāvīga savienojamība var izraisīt trauksmi, depresiju un izdegšanu.

- Spiediens palikt pastāvīgi savienotam un pieejamam tiešsaistē var radīt garīgu spriedzi, ietekmējot jūsu vispārējo labsajūtu.
- Pētījumi liecina, ka pārmērīga ekrāna laika pavadīšana ir saistīta ar augstāku stresa līmeni un zemāku garīgās veselības līmeni.

Izdegšanas pazīmes ir šādas:

- Grūtības pārvaldīt ikdienas uzdevumus vai sajūta, ka slīksti pienākumos.
- Pastāvīgas bažas, trauksme vai nervozitāte par mijiedarbību tiešsaistē vai digitālajiem uzdevumiem.
- Jūtaties noguris visu laiku, pat pēc pietiekami daudz miega, garīgās izsīkuma dēļ no ilgstoša ekrāna laika.
- Entuziasma trūkums par aktivitātēm, kas kādreiz sagādāja prieku, gan tiešsaistē, gan bezsaistē.



Paškopšanas metodes digitālajai labklājībai

Ja izjūtat kādu no šiem digitālā stresa vai pat izdegšanas simptomiem, ir svarīgi, ka sperat soli atpakaļ un sākat pārvaldīt savu labsajūtu tiešsaistes vidēs.

Izmēģini dažas no šīm stratēģijām, lai palīdzētu tev praktizēt pašaprūpi tiešsaistē:

#1 - Izmēģini digitālo detoksikāciju

Regulāra atpūta no ekrāniem palīdz restartēt prātu un mazināt stresu.

Padomi:

Ieplāno konkrētu laiku katru dienu, kad atslēgties
Izmanto lietotnes, kas ierobežo ekrāna laiku,
Nodarbojies ar hobijiem vai aktivitātēm, kas nav saistītas ar internetu.

Ieguvumi: Uzlabots fokuss, labāks miegs un uzlabots garastāvoklis.

#2 – Pamēģini nedaudz apzinātības...

Praktizējiet dziļu elpošanu - Vienkārši elpošanas vingrinājumi var palīdzēt mazināt stresu un veicināt relaksāciju.

Meditācija - katru dienu veltiet dažas minūtes meditācijai, lai attīrītu prātu un uzlabotu koncentrēšanās spējas.

Relaksācijas vingrinājumi – tādas aktivitātes kā joga, progresīvā muskuļu relaksācija vai vadīta iztēle var palīdzēt pārvaldīt stresu.

#3 – Sazinies...

Runājiet ar draugiem un ģimeni - dalieties savās sajūtās un pieredzē ar tiem, kam uzticaties.

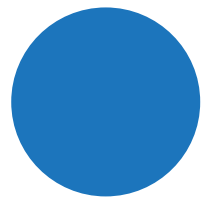
Meklē profesionālu palīdzību – apsver iespēju aprunāties ar konsultantu vai terapeitu, ja jūties nomākts.

Pievienojies atbalsta grupām – šīs grupas var sniegt kopības sajūtu un dalīšanos pieredzē par digitālā stresa pārvaldību.

Paškopšanas metodes digitālajai labklājībai

#4 – Izveido personīgo pašaprūpes plānu...

- Saprotiet, kādi konkrēti jūsu digitālās dzīves aspekti izraisa stresu, piemēram, sociālo mediju izmantošana, pastāvīgi paziņojumi vai tiešsaistes konflikti.
- Vadi dienasgrāmatu, lai izsektu savām tiešsaistes aktivitātēm un atzīmētu, kad jūties saspringts vai noraizējies.
- Nosakiet konkrētus ierobežojumus ekrāna lietošanai ikdienā, piemēram, nekādu ekrānu ēšanas laikā vai pirms gulētiešanas.
- Atvēli laiku fiziskām aktivitātēm, vaļaspriekiem un klātienē saskarsmei, kas tev sagādā prieku.
- Iekļaujiet ieradumus, piemēram, regulāru pārtraukumu veikšanu, ekrānu izmantošanu labi apgaismotās vietās un labas stājas saglabāšanu.
- Periodiski izvērtējiet savu pašaprūpes plānu, lai redzētu, kas darbojas un kas ir jāpielāgo.
- Esiet gatavi mainīt savas stratēģijas, lai tās labāk atbilstu jūsu mainīgajām vajadzībām un dzīvesveidam.



Pašaprūpe digitālajās telpās

Kas ir pašaprūpes plāns?

Stratēģija, kā pārvaldīt savu garīgo un emocionālo veselību, izmantojot digitālās platformas.

Piemēra komponenti:



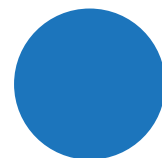
Regulāri atpūtināt acis no ekrāniem.



Seko pozitīvi, pacilājoši stāsti.



Iestatiet ikdienas laika ierobežojumus sociālo mediju lietošanai.



Tikšana galā ar negatīvismu tiešsaistē

Ja saskaraties ar negatīvismu tiešsaistē...

- ➔ Neiesaisties diskusijās ar troļļiem.
- ➔ Izmanto "apklusināšanas" vai "bloķēšanas" funkciju.
- ➔ Atgādini sev: negatīvi komentāri bieži vien vairāk pasaka par komentētāju, nevis par tevi.



Pro padoms:
Koncentrējieties uz pozitīvu atgriezenisko saiti un konstruktīvu kritiku.

Scenārijs: Negativitātes pārvēršana par pozitivitāti

Scenārijs

Jauna māksliniece saskārās ar kritiku par savu darbu internetā. Tā vietā, lai atriebtos, viņa izmantoja atsauksmes, lai uzlabotu un dalītos ar progresu.



Rezultāts

Interneta kopiena apvienojās viņu izaugsmes ceļojumā.

Digitālā noturība

Definīcija:

Spēja pielāgoties un atgūties no negatīvas tiešsaistes pieredzes.

Kāpēc tas ir svarīgi?

Palīdz saglabāt garīgo labklājību pat tad, ja saskaraties ar tādiem izaicinājumiem kā kiberiebiedēšana.

Kur meklēt atbalstu?

- Tiešsaistes palīdzības līnijas, piemēram, Childline.
- Kopienas atbalsta grupas.
- Garīgās veselības resursi, ko nodrošina sociālo mediju platformas.

Padomi digitālajai noturībai:

- Koncentrējies uz lietām, kuras vari kontrolēt.
- Attīsti pozitīvu iekšējo dialogu.
- Meklējiet atbalstošas kopienas tiešsaistē.

Līdzsvara atrašana

Veselīga līdzsvara atrašana starp tiešsaistes un bezsaistes aktivitātēm ir svarīga, lai saglabātu garīgo un emocionālo labsajūtu. Tas palīdz novērst izdegšanu, samazina trauksmi un stresu, kas bieži vien ir saistīts ar pastāvīgu digitālo savienojamību, un ļauj atvēlēt laiku personīgām attiecībām un fiziskām aktivitātēm, kas ir būtiskas vispārējai veselībai.

Līdzsvarota pieeja nodrošina, ka tehnoloģijas uzlabo, nevis pārņem mūsu ikdienas dzīvi, radot vietu jēgpilnai bezsaistes pieredzei.

Padomi līdzsvara atrašanai:

- Ieplāno laiku hobijiem bez interneta.
- Izveidojiet mājās zonas bez tehnoloģijām.
- Nodarbojies ar āra aktivitātēm vai socializējies.

Vai tu zināji?

70% pusaudžu atzina, ka jūtas labāk, samazinot ekrāna laiku

(Avots: Common Sense Media, 2023).

Tiešsaistes drošības prakse un ētiska digitālā aizstāvība



Digitālā aizstāvība ietver tiešsaistes platformu izmantošanu, lai veicinātu sociālās pārmaiņas, palielinātu informētību un atbalstītu jums un jūsu kopienai svarīgus mērķus.

Veicot digitālo aizstāvību, ir svarīgi ievērot ētisku uzvedību, lai saglabātu uzticamību un uzticēšanos.



Ētiska uzvedība nozīmē, ka visas darbības un vēstījumi ir cieņpilni, patiesi un iejūtīgi.

Drošība internetā un ētiska digitālā aizstāvība

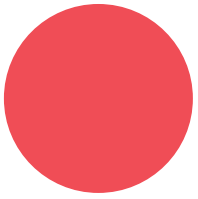
Galvenās lietas, kas jāatceras par **ētisku uzvedību**, kas saistīta ar digitālo aizstāvību, ir šādas...

#1 - Citu viedokļu un skatījumu respektēšana veicina pozitīvu tiešsaistes vidi.

#2 - Vienmēr pārbaudi faktus pirms informācijas izplatīšanas, lai novērstu dezinformācijas izplatīšanos.

#3 - Būdams godīgs savā aizstāvības darbā, tu palīdzi veidot uzticamu reputāciju, un ir svarīgi ņemt vērā savu vārdu un darbību ietekmi uz citiem, lai uzturētu cieņpilnu diskusiju.

#4 - Atcerieties, ka digitālajai aizstāvībai ir jāiedvesmo un jāmobilizē, nevis jāsadala vai jākaitē.



Tiešsaistes drošības prakse

Mūsdienu digitālajā laikmetā drošība internetā ir tik svarīga... Lūk, daži padomi, kā palikt drošībā internetā:

Lai pārbaudītu informāciju pirms tās izplatīšanas, vienmēr pārbaudiet to ar uzticamiem avotiem, lai nodrošinātu precizitāti. Tas palīdz cīnīties pret nepatiesas informācijas izplatīšanu, kas var izraisīt pārpratumus un paniku.

Privātuma ievērošana ir vēl viens svarīgs tiešsaistes drošības aspekts. Vienmēr saņemiet piekrišanu, pirms kopīgojat kāda cilvēka personisko informāciju, fotogrāfijas vai stāstus. Šī prakse aizsargā indivīdu tiesības un uztur uzticēšanos.

Piedaloties tiešsaistes diskusijās, ir svarīgi komunicēt ar cieņu. Izvairieties no agresīvas vai konfrontējošas valodas, jo tā var saasināt konfliktus un radīt naidīgu vidi.

Šāda prakse ne tikai pasargā tevi, bet arī palīdz veidot drošāku un cieņpilnāku digitālo telpu visiem.

Atbalsts citiem tiešsaistē



Atbalsts citiem tiešsaistē ietver empātijas izrādīšanu, aktīvu klausīšanos un palīdzības piedāvāšanu tiem, kas saskaras ar digitāli saistītām problēmām vai kaitējumu...

Empātija ir atslēga; tas nozīmē patiesi izprast un dalīties citu cilvēku jūtās. Kad kāds saskaras ar kaitējumu tiešsaistē, uzklausiet viņa pieredzi bez nosodījuma un sniedziet emocionālu atbalstu.

Ziņošana par kaitīgu uzvedību ir vēl viens veids, kā palīdzēt. Ja esat liecinieks ļaunprātīgai izmantošanai vai uzņēmēšanai, ziņojiet par to attiecīgajām platformām un iestādēm. Šī rīcība var novērst turpmāku kaitējumu un aizsargāt citus no līdzīgas pieredzes.

Svarīgi ir arī veicināt pozitīvismu tiešsaistē. Veicini konstruktīvas un cieņpilnas sarunas un izcel pozitīvu uzvedību un ieguldījumu.

Galvenās atziņas

Digitālā labbūtība ir būtiska - Līdzsvara uzturēšana starp tiešsaistes aktivitātēm un bezsaistes dzīvi ir būtiska garīgās un emocionālās veselības saglabāšanai, palīdzot novērst izdegšanu un stresu.

Privātuma jautājumi - Privātuma iestatījumu pielāgošana un spēcīgu paroli izmantošana ir vienkārši, bet efektīvi veidi, kā aizsargāt personisko informāciju un pasargāt sevi no tiešsaistes draudiem.

Ekrāna laika pārvaldība samazina stresu - Ierobežojumu noteikšana un tehnoloģiju brīvu zonu izveide var palīdzēt pārvaldīt ekrāna laiku, kas noved pie labākas koncentrēšanās, uzlabotas miega kvalitātes un veselīgākām attiecībām ar tehnoloģijām.

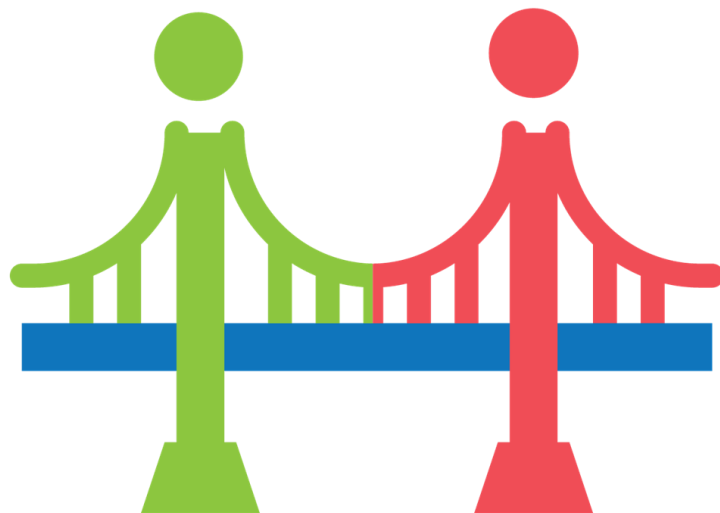
Rūpes par sevi ir galvenais, lai tiktu galā ar uzmākšanos tiešsaistē - Rūpes par sevi un zināšanas par to, kā reaģēt uz negatīvām mijiedarbībām tiešsaistē, var veidot noturību un uzlabot labklājību digitālajā vidē.

Esi informēts par kaitīgām tiešsaistes tendencēm - Tendences, piemēram, "looks maxxing", var negatīvi ietekmēt pašcieņu un garīgo veselību, tāpēc ir svarīgi apzināties saturu, ar kuru mēs iesaistāmies un sekojam.

Atbalsta tīkli ir tik svarīgi - Sazināšanās ar uzticamiem draugiem, ģimeni vai tiešsaistes atbalsta pakalpojumiem var sniegt nepieciešamo palīdzību un norādījumus, saskaroties ar digitālajām problēmām.

A black and white photograph of a field of tulips. The focus is on the buds, which are in various stages of opening. The background is softly blurred, showing more tulips and their stems. A white rectangular border is overlaid on the image, framing the central text.

Paldies Jums



CULTURAL BRIDGES

Engaging Young People and Youth Workers to develop their Cultural Intelligence for Diverse Online Communities



ZEMGALES
NEVALSTISKO
ORGANIZACIJU
CENTRS

AKLUB



WeLearn



JUBUK



EDUCATIONAL INSTITUTE



**ACTA
FOUNDATION**



**Co-funded by
the European Union**

Finansē Eiropas Savienība. Izteiktie viedokļi un uzskati ir tikai autora(-u) viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildaģentūras (EACEA) uzskatus. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nevar būt par tiem atbildīgas. Projekta numurs: 2023-2-LV02-KA220-YOU-000174659