

## Jak budeš reagovat?

Dostaneš sadu různých situací — krátké popisy toho, co můžeš na sociálních sítích zažít.

Zároveň uvidíš nabídku možných reakcí - popisy toho, jak můžeš zareagovat, když je pro tebe nějaká situace na sítích nepříjemná, stresující, nebo prostě není správná.

### Tvůj úkol:

- Pozorně si přečti situaci.
- Rozhodni se, jaká reakce by v danou chvíli byla nejlepší.
- Ne každá reakce musí být použita, některé se nehodí na žádnou situaci a je to tak v pořádku. s okay.
- Neexistují "perfektní" odpovědi. Promysli si, jak bys reagoval/a ty nebo co by v dané situaci pomohlo tobě nebo někomu ve tvém věku.

Reakce	Popis	Situace
Zablokovat	Zabráním člověku, aby si se mnou mohl psát nebo se mnou znova jakkoliv interagoval.	
Nahlásit	Dám správcům webu vědět, že něco porušuje jejich pravidla komunity.	
Svěřit se někomu	Řeknu někomu důvěryhodnému, co se děje.	
Dát si pauzu	Odhlásím se nebo odložím na čas telefon. Mezitím si vyčistím hlavu.	
Dám najevo nesouhlas	Pokračuju v odpovídání na komentáře, protože vím, že mám pravdu.	
Ignorovat	Nic neudělám. Myslím, že někdy je mlčení nejlepší volba.	
Změnit nastavení	Upravím nastavení notifikací a soukromí, abych měl/a pod kontrolou, kdo mě může kontaktovat.	
Smazat příspěvek	Pokud už nemám dobrý pocit z něčeho, co jsem sdílel/a, smažu to.	
Odinstalovat appku	Pokud appka ubližuje mému psychickému zdraví, dám si od ní pauzu - třeba i dlouhodobě.	
Navázat spojení	Pokud člověk vypadá důvěryhodně a chci si s ním popovídat, přijmu žádost o přátelství nebo zprávu.	

Sdílel/a jsi příspěvek, který ti připadal vtipný, jenže ostatním ne a teď se ti vysmívají.

1

Tvůj známý ti neustále posílá divné a nepříjemné zprávy.

7

Začne ti psát někdo, koho neznáš, snaží se s tebou flirtovat a neustále se vyptává na osobní otázky.

2

Kamarád nebo člen rodiny zveřejnil tvou fotku, aniž by se tě zeptal. Fotka se ti nelíbí a tví známí příspěvek komentují.

8

Čím dál častěji se porovnáváš s ostatními lidmi online - všichni vypadají skvěle, působí sebevědomě a celkově žijou lepší život.

3

Spolužák/kolega, je bezdůvodně veřejně zesměšňovaný online, nikdo se ho nezastane a tví kamarádi vše sdílí dál.

9

Dostaneš se do vyhrocené hádky v komentářích pod příspěvkem a najednou se ostatní začnou spojovat proti tobě.

4

Někdo, koho vůbec neznáš a nemáte žádné společné přátele, si tě přidá do přátel/dá ti follow a chce si psát.

10

Snažíš se usnout, ale tvůj displej nonstop bliká kvůli různým upozorněním a hodně tě to stresuje.

5

Dobrý/á kamarád/ka ti během hraní hry uštědří urážlivý komentář a tobě to ublíží.

11

Narazíš na příspěvek, který cítíš, že není správný. Máš pocit, že chceš nějak zakročit.

6

Několik hodin vkuse projíždíš příspěvky na sítích a cítíš se vyčerpaně, nejistě a trochu naštvaně.

12