

HYPER SVÉPOMOCNÉ ZDROJE

PŘECHODOVÉ FÁZE V ŽIVOTĚ

Předložený by The Rural Hub

Vaše dospívání je obtížné období plné změn. Vztahy se mění a zažíváme tlak z různých zdrojů. Věci, které byly kdysi jednoduché a jisté, se nyní zdají být složité a nejisté. Rodina, škola, přátelství, vztahy, práce, sebeobraz i izolace s sebou přinášejí různé druhy stresu.



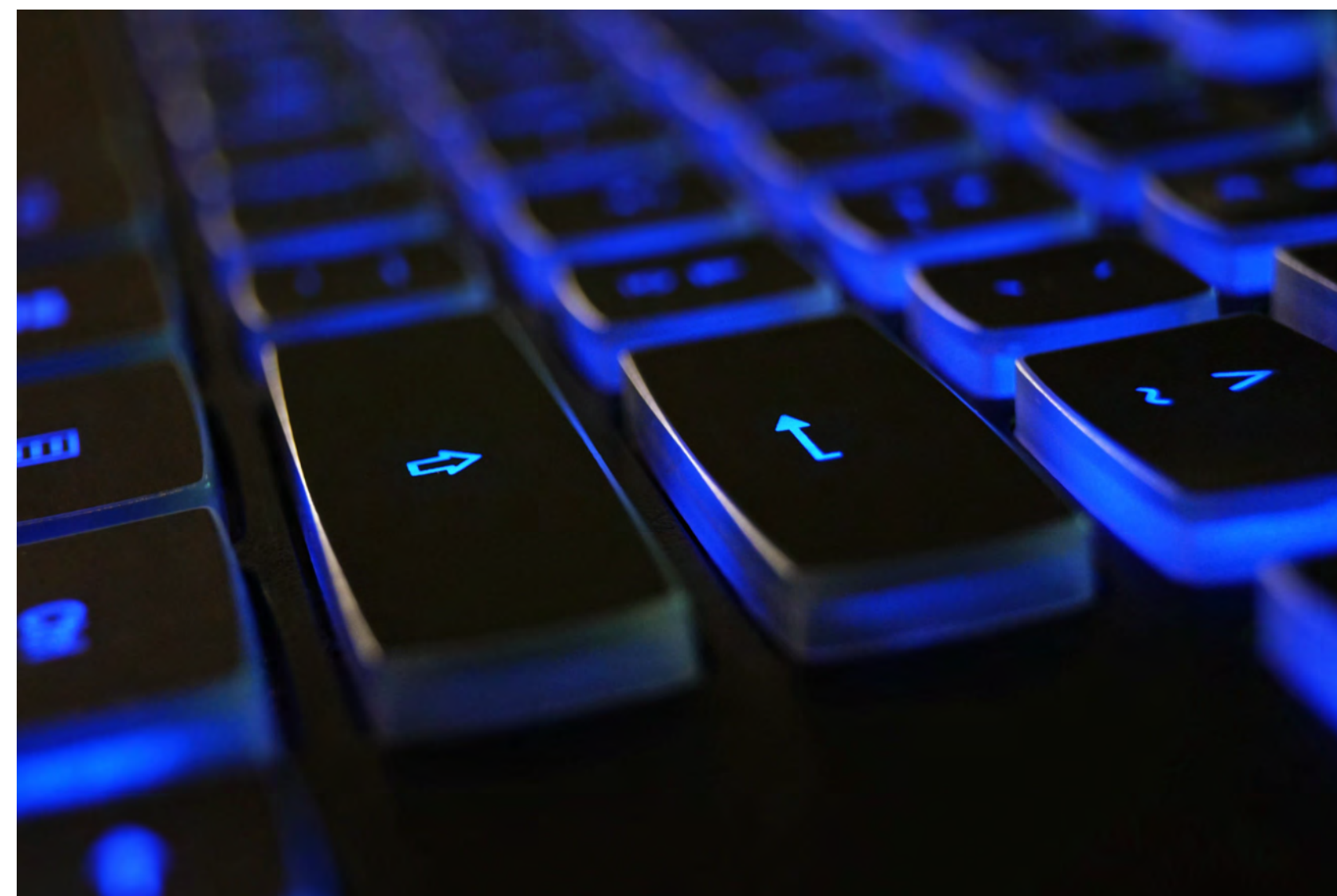
Chcete být nezávislí a uspokojit své vlastní potřeby. Chcete být stateční a zapojit se do nových a odvážných věcí. Ale vaše každodenní rutina je i nadále mimo vaši osobní kontrolu.



Kvůli tomu se někdy můžete cítit zdrceně. Někdy vše, co opravdu chceme, je být ve spojení s jinými lidmi, být stabilní a cítit se vnímání a přijímání.



Znepokojující je, že emoce a nejistoty, které cítíte v této době, vás mohou učinit zranitelnými vůči online hrozbám, z nichž některé si možná ani neuvědomujete. Okolnosti popsané výše z vás mohou vytvořit ideální cíl pro nebezpečné lidi, se kterými se můžete setkat online. Mezi ně zahrnujeme tzv. groomery, radikalizátory a náboráře pro extremistické skupiny.



Tito jednotlivci a skupiny se zaměřují na mladé lidi ve složitých obdobích a nabízejí jim společnou vizi, příležitost být součástí něčeho většího, hrát důležitou roli a být slyšen. To může být velmi lákavé ve světě, který vám dává najevo, že si nezasloužíte pozornost nebo uznání.



Ale tyto skupiny jsou nebezpečné a je důležité si uvědomit, že nemají na srdci vaše blaho.

Vždycky je tu někdo lepší, s kým si můžete promluvit.

Zde je několik tipů, jak efektivně řešit tlaky spojené s těmito obdobími svým vlastním způsobem tak, abyste se mohli chránit před online hrozbami a nebezpečími.

No.1

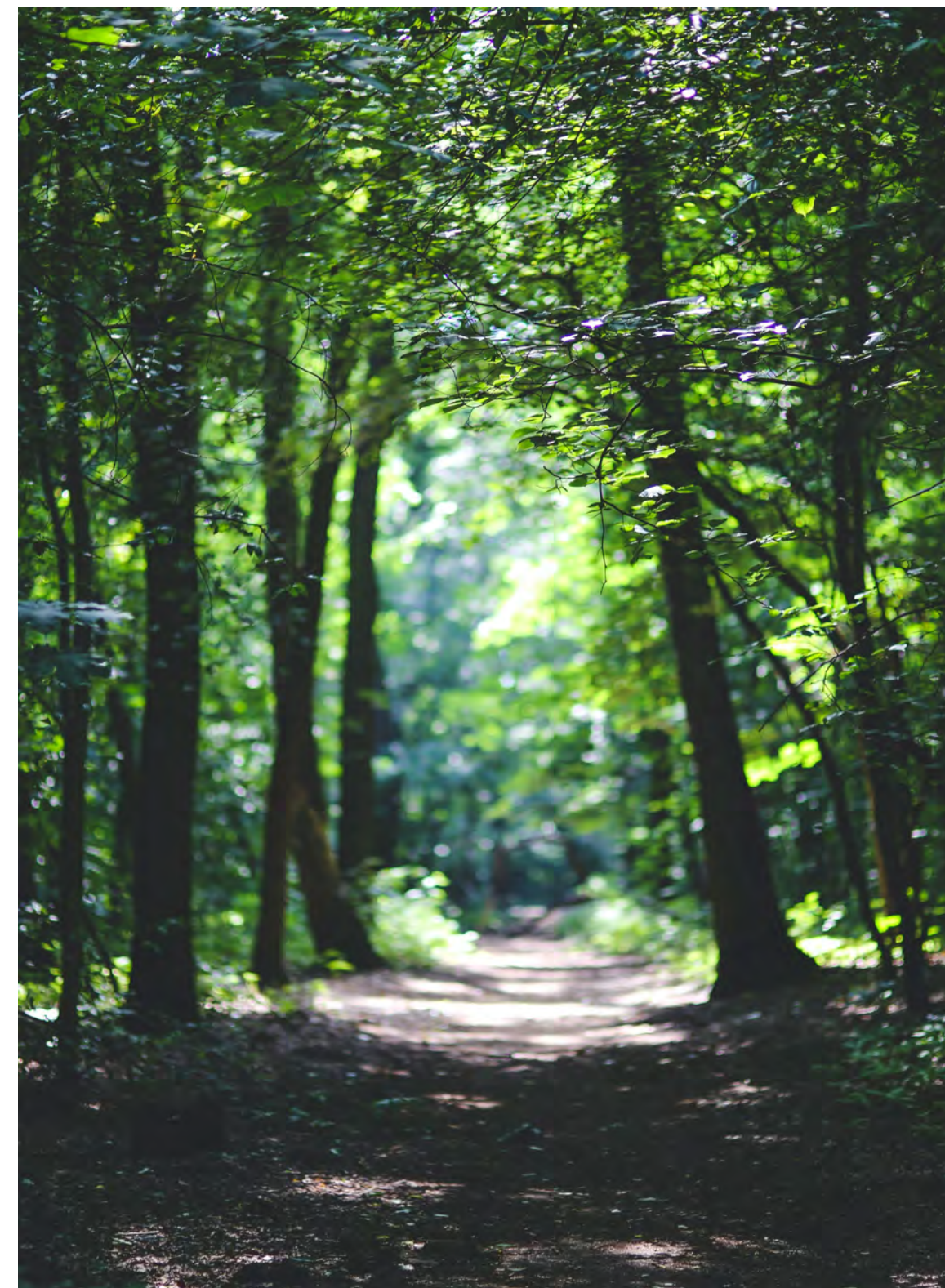
Promluvte si s někým.
Najděte někoho, s kým si můžete promluvit bez odsuzování. Může to být člen rodiny, kamarád, učitel nebo poradce. Snažte se být co nejotevřenější a nejupřímnější. Někdy dokonce jen formulování svým pocitů nahlas usnadní vaši situaci a dá jim smysl.



No.2

Odpojte se od sítě. Přejděte do režimu offline a jděte ven. Život v digitálním světě informací může být velmi pozitivní věc, ale všichni někdy potřebujeme přestávku.

Algoritmy jsou navrženy tak, aby nás u obrazovky udržely tak dlouho, jak je to jen možné, a dělají to tím, že nám ukazují více toho, co se nám líbí, ve stále senzačnější formě. Nedovolte, aby vám někdo vymyl mozek, omezte svůj online čas a získejte zpět kontrolu!



No.3

Pracujte se svými pocity.
Emoce jsou komplikované a někdy spěcháme s jejich pojmenováním a určením, odkud pocházejí. Většinou je nejlepší pokusit se zjistit, jak přesně se cítíme, co tento pocit vyvolalo a co způsobilo naši reakci. Převzetí určité odpovědnosti za vaše reakce a hledání vzorců ve vašem chování může usnadnit vaše zvládání složitých emocí.



NENECHTE NIC KONTROLOVAT

HYPER

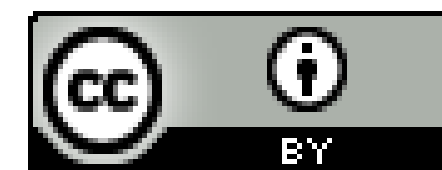
How Young People are Engaged by Radicals



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-3-DE04-KA205-017197



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).