

МОЖЕШ ДА ИЗПОЛЗВАШ СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ ПО ПОЛЕЗЕН И ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН

😊 ПОЛОЖИТЕЛНА УПОТРЕБА

За свързване

- Осъществяване на **контакт** с хора, с които срещите на живо са трудни или невъзможни;
- Свързване с личности и общности със сходни на нас **ценности**, цели или хобита;
- **Допълнение** към комуникацията, която имаме в реалния живот.

Следване на личности и профили

- Които ни помагат да се **информираме** по важни въпроси;
- Чрез които се **развиваме** в области, които са ни интересни (напр. дават ни идеи за наши хобита);
- Чиито постове ни **вдъхновяват**, носят радост и повдигат самооценката ни.

Създаване на съдържание:

- Коео носи смисъл и **стойност** на другите, подкрепя ги или мотивира;
- Развива нашата **креативност**;
- Повдига **осведомеността** по важни въпроси.

😞 НЕГАТИВНА УПОТРЕБА

За свързване

- С профили, за които не сме на 100% убедени кой стои зад тях;
- Като **заместител** на комуникацията в реалния живот;
- Изпращане на обидни или заплашителни съобщения (**Кибертормоз**) или ангажиране в разгорещени спорове;
- Създаване на навик за **постоянна** проверка на съобщения и известия, включително във времето, предназначено за учене, сън, взаимоотношения (**Phubbing**) и т.н.

Следване на личности и профили

- Които демонстрират в профилите си **"перфектен"** живот и външен вид;
- Съдържание, което поражда **негативни** чувства, като тревога, или ниско самочувствие;
- Които не ни носят стойност и цел, а развиват навик за **безцелно скролване**;
- Които насърчават "подобряване" на външния вид чрез намаляване на теглото, използване на повече грим и дори **хирургическа намеса**.

Създаване на съдържание:

- С което целим единствено да получим признание и положителна обратна връзка (харесвания, коментари, последователи);
- Коео разкрива **твърде лична** информация (*адрес, телефонен номер и т.н.*);
- Коео разпространява **НЕвярна** информация;
- Пренебрегвайки настройките за **видимост** на публикациите или сигурност на профила, който използваме;
- Коео е импулсивно и **емоционално заредено**, тъй като е възможно да остави траен отпечатък върху репутацията и връзките ни.

