

KVÍZ 2

OSOBNÍ HRANICE NA INTERNETU

Jak dobře si umím nastavit svoje osobní hranice?

1) Kamarádka ti napíše zprávu a zlobí se, že jsi hned neragoval*a. Co jí napíšeš?

- A) Vysvětlím, že nekontroluju zprávy pořád a nemám povinnost odpovídat ihned.
- B) Omluvím se a vysvětlím, že jsem zrovna neměl*a čas kontrolovat zprávy.
- C) Omluvím se a slíbím, že se to v budoucnu už nestane.

2) Jak to máš se soukromím na sociálních sítích?

- A) Mám chráněný profil a drtivou většinu mých příspěvků vidí jen mí přátelé.
- B) Většinu mých příspěvků vidí jen mí přátelé, ale významnou část sdílím veřejně.
- C) Mám profil úplně veřejný.

3) Jakou tvou fotku bys nechtěla*a, aby tví přátelé sdíleli veřejně na sociálních sítích?

- A) Trvám na tom, aby se u každé fotky nejdřív zeptali, jestli mi nevadí, že ji budou sdílet.
- B) Pokud se mi fotka nelíbí, požádám, aby ji stáhli*y.
- C) Je mi to jedno, můžou sdílet jakékoliv fotky.

4) Když se tě člověk, kterého jsi ještě neviděl*a v reálu, ale je ti sympatický, zeptá, jestli mu řekneš, kde bydlíš...

- A) Adresu mu nedám, pokud se chce vidět, tak se sejdeme na veřejném místě.
- B) Řeknu mu, v které části města bydlím, ale nedám mu přesnou adresu.
- C) Pokud se mi líbí, nemám problém mu svoji adresu napsat.

5) Někdo cizí ti pošle svoji odhalenou fotku, aniž bys o to požádal*a. Jak zareaguješ?

- A) Řekneš mu*jí, že se ti nelíbí dostávat nevyžádané fotky a zeptáš se, jestli ta fotka byla opravdu určena pro tebe a nešlo o omyl.
- B) Prostě to budu ignorovat a dotyčného zablokuju.
- C) Přepošlu fotku dál svým kamarádům*kám.

6) Půijde ti fotka tvé kamarádky*a, na které je v nedůstojné pozici a odesílatel*ka chce, abys ji poslal*a dál. Co uděláš?

- A) Odesílateli*ce napíšu, aby neposílal*a fotku dál a pokud odesílatel*ka nereaguje, upozorním kamaráda*ku, která*rý je na fotce.
- B) Napíšu kamarádce*ovi, že jsem viděl*a jeho*její fotku.
- C) Pošlu fotku dál.

7) Někdø ti pravidelně posílá pozvání do skupin a na stránky, které tě vůbec nezajímají. Co uděláš?

- A) Napíšu mu*jí, že mi to vadí a požádám, aby to už nedělal*a.
- B) Napíšu mu*jí, že bych byl*a radši, kdyby mě už nikam nezval*a.
- C) Prostě to budu ignorovat.

Výsledek:

nejvíc A

Víš, co chceš, umíš ochránit svoje hranice i hranice těch druhých.

Máš to dost jasně hozený. Je pro tebe důležitý cítit se v bezpečí a říkáš nahlas, když se ti něco nelíbí. Nenecháš se rozhodit tím, že někdo to má jinak. Stůj si dál za svým! Je jen na tobě, jaké hranice si nastavíš, s kým a jak budeš komunikovat a co budeš sdílet.

nejvíc B

Víš, kde máš své hranice, ale občas podlehneš tlaku okolí.

Občas si necháš líbit i něco, co ti není úplně příjemné nebo podlehneš tlaku okolí. Ale kdo ne? Je úplně v pohodě, že se ti občas něco nechce řešit. Dokud se v online světě cítíš fajn, nemusíš nic měnit. Pokud se však přestaneš cítit bezpečně nebo tě něco zraní, zbystři! Vždycky máš možnost z online světa odejít a nastavit si online prostředí tak, aby ti vyhovovalo.

nejvíc C

Občas nemáš úplně jasno v tom, kde máš své hranice a kde je mají druzí.

Sociální sítě na nás tlačí, abychom byli pořád online a sdíleli co nejvíc osobních informací. Bojíme se, že přijdeme o přátele nebo že se staneme outsidersy, pokud si nenecháme některé věci líbit. Zní ti to povědomě? Nejsi sám*sama. Občas je ten tlak až zdrcující a je těžké mu vzdorovat. Ale mysli na to, že tu jde o tvou spokojenost a možná i o tvé zdraví. Neboj se vymezit proti chování, které se ti nelíbí nebo ti ubližuje. Je jen na tobě, jaké hranice si vytyčíš a druzí by je měli respektovat. A pokud to nedělají, vždycky máš možnost z online světa odejít nebo si ho přenastavit tak, aby ti v něm bylo příjemně. Je zcela v pořádku nebýt neustále v dosahu, neodpovídat do pěti minut a hodit se někdy do offlinu.