

わたしのメディア安全計画

計画を立てておくと、良くない写真や動画を見たとき、具体的に何をすべきかを知る助けとなります。

それが何であるかをはっきり言います。

「これは良くない写真だ」、「これは良くない動画だ」と言ってください。写真や動画が良くないものであるとき、それが分かるようにせいで助けてくださいます。自分の気持ちを信頼しましょう。

信頼できる大人に、自分が見たものと感じた気持ちについて話します。

親か、ほかの信頼できる大人がよいでしょう。こわがる必要はありません！ その人たちはあなたを愛していて、助けてくれます。

良くない写真や動画を見たら、わたしは……

何か良くないものを見たり聞いたりしたとき、わたしが話をする人は……

せを向けます。

ページをとじ、コンピューターの電源を切って、その場から立ち去ります。良くない写真からはなれるために、必要なことを何でも行ってください。

もし良くない写真を見続けるようにゆうわくを受けたら、わたしは……

