

# 5 τρόποι για να κάνετε το διαδίκτυο πιο θετικό

## Διαδώστε θετικό περιεχόμενο

Αφού βεβαιωθείτε ότι οι δημοσιεύσεις όσων ακολουθείτε σας δημιουργούν θετικά συναισθήματα, φροντίστε τα πράγματα που γράφετε και δημιουργείτε εσείς στις δημοσιεύσεις σας είναι εξίσου θετικά.

## Ακολουθήστε ότι σας κάνει καλό

Αξιολογήστε όσους ακολουθείτε στα κοινωνικά δίκτυα. Πως νιώθετε κάθε φορά που βλέπετε μία δημοσίευση; Αν κάτι σας δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα, τότε απλά κάντε unfollow!

## Να είστε ευγενικοί στα σχόλια

Την επόμενη φορά που θα δείτε κάτι στο διαδίκτυο που σας αρέσει, αφήστε μερικά κομπλιμέντα ή συνεισφέρετε θετικά στις συζητήσεις με άλλους σχολιαστές. Ακόμα και αν έρθετε αντιμέτωποι με αρνητικά σχόλια, αλλάξτε το ύφος της συζήτησης απάντωντας με ευγένεια.

## Αναφέρετε ανώνυμα τον εκφοβισμό και το μίσος

Οι περισσότερες πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης έχουν έναν τρόπο να αναφέρουν ανώνυμα αναρτήσεις ή σχόλια που αντιβαίνουν στα πρότυπα της κοινότητάς τους, επομένως κάντε το διαδίκτυο πιο θετικό μέρος επισημαίνοντας τον διαδικτυακό εκφοβισμό και άλλο επιβλαβές περιεχόμενο.

## Απομακρυνθείτε από την οθόνη

Υπάρχει πολλή σωματική και ψυχική ένταση που μπορεί να δημιουργηθεί όταν ξοδεύετε πολύ χρόνο στην οθόνη και μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά σας στο διαδίκτυο. Μερικές φορές το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για τον εαυτό σας είναι να κάνετε ένα διάλειμμα!