

# Saa tuttavaks koletisega sinu telefonis

## **Algoritmini- Chefini**

on süüdi selles, miks sul on raske  
telefoni käest panna.



See tüüp jälgib, mida ja kui kaua sa sotsiaal-  
meedias vaatad. Selle info põhjal keedab ta  
kokku sulle sisu, mis hoiab sind ekraani ees.

Teda ei huvita, kas sulle satub ette midagi ka-  
sulikku või puhast rämpsut. Ta tahab vaid, et  
jätkaksid skrollimist.

### **Võta tal kulp käest!**

- Vali ise menüü. Ära vaata automaatselt seda, mida äpid sulle ette lükkavad. Kasuta otsingut ja otsusta ise, mida tarbida.
- Jälgi oma reaktsioone. Iga sinu *like* ja kommentaar on talle uus retsept. Ära anna talle ideid supi keetmiseks.
- Pane ta restoran kinni. Piira ekraaniaega ja kui aeg on täis, pane äpp kinni.

# Saa tuttavaks koletisega sinu telefonis

## ***Vihafarmero- Pullero***

on sisulooja (näiteks tiktokker või kommentaator), kes külvab sotsiaalmeedias meelega viha tekitavat sisu.

See tüüp loobib oma sõnnikuhargiga meelega valet, solvavat või lihtsalt nõmedat sisu. Teda ei huvita tõde ega õigus. Teda huvitab ainult see, et sa vihastaksid.

Miks? Sest vihale ajav sisu teeb ta kiiremini kuulsaks.



### **Murra ta sõnnikuhark pooleks!**

- Kui mingi pealkiri või video ajab sind närvi, on see tõenäoliselt tema lõks. Ära loe seda.
- Ära hakka kommentaarides vaidlema ega tema sisu jagama. Sinu vaikus on talle kõige hullem karistus.
- Üks viis teda võita on tema mängust lahku- da. Blokeeri vihafarmer.

# Saa tuttavaks koletisega sinu telefonis



## **Filtrimull- Patrull**

valvab, et vaataksid sotsiaalmeedias alati samu asju ja oleksid tema mullis.

See tüüp jälgib salaja iga su klikki ja teab täpselt, mis sulle meeldib ja mis mitte. Ta blokeerib ära kõik, mis on sinu jaoks uus, keeruline või vastumeelne.

Miks? Sest kui sa näed ainult tuttavaid asju, siis unustad ennast tundideks telefoni skrollima. Just seda ta tahabki!

### **Tee filtrimull katki!**

- Vaata meelega asju, mis sind tavaliselt ei huvita – see ajab patrulli segadusse.
- Loe uudiseid kohtadest, kus Filtrimull-Patrull ei otsusta sinu eest (näiteks Delfist).
- Räägi päris inimestega. Päriselus ei saa filtrimull ebameeldivaid teemasid blokeerida.

# Saa tuttavaks koletisega sinu telefonis



## ***Kajakamber- Egoämber***

paneb sind uskuma, et sul on alati õigus, sest sinu arvamus kajab sulle sotsiaalmeedias igalt poolt vastu.

See elukas tekib, kui jälgid ja suhtled sotsiaalmeedias ainult nendega, kes on sinuga alati samal arvamusel.

Kui su sotsiaalmeedia sisu koosneb ainult sinule sarnastest arvamustest, kaob sul võime teisi kuulata.

Nii istud oma kitsas ämbris ja arvad ekslikult, et terve maailm mõtleb samamoodi nagu sina.

### **Roni ämbrist välja!**

- Ole avatud ja otsi teistsuguseid arvamusi. Ära karda, kui sul polegi alati õigus!
- Uuri teavet ka väljaspool sotsiaalmeediat, näiteks vanematelt, õpetajatelt või raamatutest.

Kui sa tead, et maailmas on ka teistsuguseid mõtteid, ei saa Kajakamber sind nii kergesti mõjutada.

# Saa tuttavaks koletisega sinu telefonis

## **McVaikuse- spiraal**

paneb sind hirmust suud  
kinni hoidma, kui tunned,  
et su arvamus erineb teiste  
omast.



See elukas tuleb siis, kui tunned sotsiaalmeedias või grupivestluses, et sinu arvamus erineb teiste omast. McVaikusespiraal paneb sind uskuma, et kui sa suu lahti teed, naerdakse sind välja.

Aga kui sina ja paljud teised on vait, jääbki mulje, et kõige valjemal kisajal on õigus – kuigi tegelikult on temasuguseid vähe.

### **Haruta niidid lahti!**

- Ole esimesene julge. Tihti ootavad teised lihtsalt seda, et keegi ütleks välja teistsuguse arvamuse. Kui sina suu lahti teed, julguvad ka teised arvamust väljendada.
- Toeta teisi. Kui näed kedagi, keda teistsuguse arvamuse pärast rünnatakse, siis pane talle *like* või kirjuta midagi toetavat.
- Ära kardada erineda.