

PRATEN OVER

DEEL JE  
ZORGEN

# SOCIAL MEDIA



# PROBLEMEN MET SOCIAL MEDIA

Veel kinderen en volwassenen zijn dagelijks bezig met liken, twitteren en posts plaatsen op een of meer social-mediaplatforms.

Het is geweldig dat er social media bestaan – je hebt de hele online wereld binnen handbereik. Je kunt contact houden met vrienden, foto's en video's delen en nieuwe dingen ontdekken. Maar social media worden niet altijd op een positieve manier gebruikt, en je kunt er ook behoorlijk door in de problemen raken.

De negatieve gevolgen van social media kunnen voor iedereen anders zijn. Een paar voorbeelden:

- stress
- angst
- somberheid of zelfs **depressiviteit**
- slaapgebrek
- weinig **eigenwaarde**
- eenzaamheid



## PRAAT EROVER



Heb je weleens van de uitdrukking 'gedeelde smart is halve smart' gehoord? Hoewel het natuurlijk geen **garantie** is dat de helft van een probleem verdwijnt als je er met een ander over praat, lucht het vaak wel op om je probleem met iemand te delen. En wie weet kan die persoon je helpen om het op te lossen.

Als social media je somber of eenzaam maken of als je schoolwerk of je **stemming** eronder lijden, doe je er altijd goed aan om er met iemand over te praten. In dit boek maak je kennis met een paar jongeren die dat hebben gedaan en lees je wat er daarna gebeurde.

## VIND EEN BALANS

Social media kunnen leuk en nuttig zijn, maar ze moeten niet je leven overnemen! Zowel voor je lichaam als voor je geest is het veel beter om een goed evenwicht te vinden tussen social media en schoolwerk, bewegen, goed slapen en leuke dingen doen met familie en vrienden.



# HET PERFECTE PLAATJE

Van die voortdurende stroom gefotoshopte beelden van zogenaamd perfecte mensen die online worden geliket gaat iederéén zich onzeker voelen! Helaas kan het sommige mensen zelfs het gevoel geven dat ze een mislukkeling zijn, en dat is heel slecht voor hun eigenwaarde. Dit is het verhaal van Aisha.

Aisha

Ik weet dat die foto's niet echt zijn en dat ze met filters en speciale belichting en vanuit slimme hoeken zijn genomen, maar toch voel ik me dik, waardeloos en lelijk. Ik ga niet graag uit omdat ik me dan heel onzeker voel. Ik vind het vreselijk om mezelf in de spiegel te zien, en ik fantaseer zelfs over plastische chirurgie om er anders uit te kunnen zien. Soms haat ik mezelf.

Ik ben een paar social-media-accounts gaan volgen omdat ik nieuwe make-uptechnieken wilde leren. Daar ben ik een soort van verslaafd aan geraakt. Voordat ik ze ging volgen, had ik geen problemen met mijn uiterlijk. Maar als ik naar al die foto's van die slanke, perfecte en geweldig opgemaakte mensen kijk, wil ik er ook zo uitzien en ben ik ontevreden met mezelf.



## WAT KAN AISHA DOEN?

1

Met een vriend, familielid of iemand anders die ze vertrouwt over haar gevoelens praten?



2

Helemaal niet meer op social media kijken?



3

Zichzelf een beter gevoel over haar lichaam proberen te geven door bijvoorbeeld haar nagels te lakken en haar haar te doen?



## MAAK EEN KEUS

Bedenk hoe de verschillende opties kunnen uitpakken. Aan welke suggestie zal Aisha op de lange termijn het meest hebben? Helpt dit om het beste antwoord te kiezen?



DEEL JE  
ZORGEN

# PRATEN OVER SOCIAL MEDIA

Iedereen maakt in zijn leven wel eens lastige of vervelende dingen mee. Vaak helpt het om deze problemen bespreekbaar te maken. De boeken uit deze serie geven je het vertrouwen om te praten over je zorgen, maar laten je ook zien hoe je anderen kunt helpen door in gesprek te gaan.

In *Praten over social media* vertellen jongeren over hun ervaringen. Sommige zitten zo lang op hun telefoon dat ze niet meer slapen, andere vertrouwen de verkeerde 'vrienden'. Wat zou jij in hun situatie doen?

Door de tips en verhalen van anderen begrijp je steeds beter welke negatieve gevolgen social media kunnen hebben en hoe jij deze kunt voorkomen.

## Boeken in deze serie:



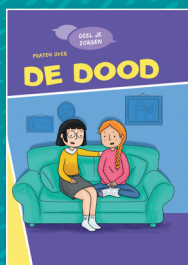
978-90-8664-928-0



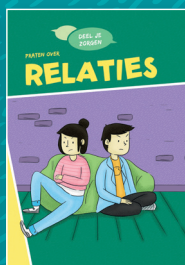
978-90-8664-929-7



978-90-8664-927-3



978-90-8664-993-8



978-90-8664-991-4



978-90-8664-992-1

corona



9 789086 649273

[www.schoolsupport.nl](http://www.schoolsupport.nl)