



SARE SOZIALAK



HARTU KONTROLA

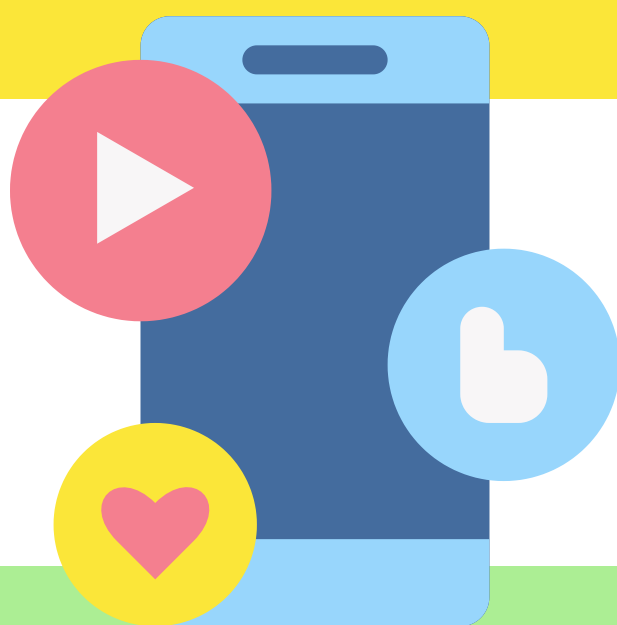
Erabilera denbora ezarri eta izan atsegina.

EGITEN DITUZUN GALDERAK ALDATU

Sare sozial hau gustokoa dut ?" galdetu beharrean, "Nola sentiarazten nau sare sozial honek?" galdetu.

DESKONEKTATU

Gailurik gabeko uneak sortu: jatean, paseatzean, lagunekin edo familiarekin egotean...



ESPIRITU KRITIKOA GARATU

Sare sozialetan ikusten dugun guztia ez da errealia, eta glamourra ez da zorientasunaren parekoa. Ez alderatu ikusten duzunarekin (gorputza, bizitza, harremanak...). Ez du zentzurik.

EZ JARRITU GAIZKI SENTIARAZTEN ZAITUZTEN KONTUAK

Kontu batzuek frustrazioa, inbidia, tristura, haserrea... sentiarazten diguten gauzak argitara ditzakete. Identifikatzen baditugu, utzi jarraitzeari.



EZ ERABILI SARE TOXIKORIK ASTE BATEAN

Sare toxikoenak (okerren sentiarazten gaituztenak) Snapchat, Instagram eta TikTok dira. Saiatu astebete haiek erabili gabe egoten eta ikusi nola sentitzen zaren.

JAKINARAZPENAK

Aukeratu mezularitzako app bat, nagusiki komunikatzen zaren app-a, eta desaktibatu gainerako app eta sare sozialetako jakinarazpenak.

LAGUNTZA ESKATU

Ezin baduzu zeure burua kontrolatu, konfiantzazko norbaiti eska diezaiokezu guraso kontrol app bat instalatzeko eta erabilera-denbora kontrolatzen laguntzeko.

