



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 JARRAITU 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.

