



WWW.DETAALSCHOOL.COM

Minder sociale media?

Sociale media kan een fijne plek zijn, maar je kunt er ook verslaafd aan raken. Het is lastig om dat niet te worden. De meldingen vliegen je om de oren. Hierdoor kun je je een beetje slecht voelen. Hoe ga je er goed mee om?

We geven je tips.

- Waarom zit je op social media?

Bezoek je Instagram en Facebook om geïnspireerd te raken of wil je graag het nieuws in de gaten houden? Bekijk je het om op de hoogte te blijven van het leven van je vrienden en familie of gebruik je het voor jezelf? Het is handig om te bedenken waarom je sociale media gebruikt.

- Plan vaste tijden in.

Soms gaan we naar sociale media zonder dat we het in de gaten hebben. Juist op dit moment kijk je niet met goede aandacht naar de foto's, maar scroll je door de foto's om de tijd te vullen. Door vaste tijden in te stellen, kijk je met meer aandacht naar de foto's. Dit kun je bijvoorbeeld doen om 9 uur 's ochtends of 8 uur 's avonds.

- Krijg je een negatief gevoel van sociale media?

Kijk goed naar welke accounts je een negatief gevoel geven en ga ze ontvolgen. Kijk ook naar posts waar je blij van wordt en probeer je daar meer op te focussen.

- Zet je meldingen uit.

Als je je meldingen uitzet, heb je meer rust overdag. Je pakt minder snel je telefoon en je doet andere dingen die je belangrijk vindt.

Woordenlijst

1. verslaafd raken aan = als je niet meer zonder iets kan.
2. lastig = moeilijk
3. om de oren vliegen = er heel veel van zien.
4. geïnspireerd raken = iets / iemand waardoor je nieuwe ideeën krijgt.
5. in de gaten houden = weten wat er gebeurt / zorgen dat je weet wat er gebeurt.
6. op de hoogte blijven = informatie ontvangen / zorgen dat je weet wat er gebeurt.
7. handig = makkelijk om te doen / iets dat handig is zorgt dat het makkelijker is / wordt.
8. inplannen = een schema maken waarin staat wanneer je iets gaat doen.
9. aandacht = je erop concentreren.
10. negatief gevoel = geen goed gevoel.
11. ontvolgen = niet meer volgen. Je ziet het dan niet meer op sociale media.
12. focussen = aandacht aan geven.