



Samopodoba na spletu

Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi, drugih in o svetu okoli nas. Pozitivna samopodoba pomembno vpliva na to, kako zadovoljni bomo z našim življenjem. Sledeča vprašanja ti bodo spodbudila razmislek kako splet vpliva na tvojo samopodobo in podala par nasvetov kako poskrbeti, da spletno okolje ne bo negativno vplivalo na tvojo pozitivno samopodobo.

Najprej razmisli o svoji uporabi družbenih omrežij in odgovori na naslednja vprašanja:

- Kako se počutiš, ko uporabljaš družbena omrežja?

- Kaj pa, ko z uporabo prenehaš?

- Kako pogosto sam/a objavljaš?

- Kakšno podobo sebe predstavljaš?

- Koliko ti pomenijo všečki in sledilci?

- Kako pogosto se primerjaš z drugimi?

- Kako pogosto se zaradi tega počutiš slabo sam/a o sebi?

- Koliko časa preživiš na družbenih omrežjih?



Jaz na spletu

Delovni list Samopodoba na spletu

#to
sem
jaz

- Ali si na omrežjih takšen/a, kot si tudi v resnici?

Kaj lahko storiš, da družbena omrežja, da ne bodo negativno vplivala na tvojo samopodobo in počutje:

- Lahko prenehaš slediti tistim osebam, za katere opažaš, da te njihove objave spravljajo v slabo voljo ali ti povzročajo dvome o samem/sami sebi. Prenehal/a bom slediti _____.
- Lahko spremljaš le vplivneže, ki so realni, pozitivni, delijo kdaj tudi kakšne manj lepe trenutke ali svoje težke zgodbe in ki sprejemajo različnost in drugačnost. To je _____.
- Lahko slediš profilom, ki so informativni, od katerih se lahko nekaj naučiš. Tak profil je _____.
- Dobro bi bilo, da si nastaviš opomnike na posameznih družbenih omrežjih (npr. na 30 min), da ne boš preveč časa preživel/a na njih. Dnevni opomnik si bom nastavil/a na:

Instagram _____ min, Tik Tok _____ min, Snapchat _____ min, YouTube _____ min,

Drugo: _____

- Zanimiva izkušnja je tudi, če se vsake toliko časa popolnoma odklopiš od družbenih omrežij.
- To bom poskusila _____ (napiši, kateri dan).
- *Zavedaj se, da so mnoge fotografije na družbenih omrežjih obdelane s programi ali različnimi filtri.
- *Zapomni si, da tvoja vrednost nikoli ni merjena v številu všečkov ali sledilcev na družbenih omrežjih.



Jaz na spletu

Delovni list Samopodoba na spletu

#to
sem
jaz

Napiši 3 stvari, ki so ti všeč na tvojem izgledu:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Napiši 3 svoja močna področja:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Napiši 3 stvari, na katere si ponosen/a pri sebi:

1. _____ 2. _____ 3. _____

Napiši 3 stvari, za katere si hvaležen/a:

1. _____ 2. _____ 3. _____

*Seznam zgoraj je priporočljivo večkrat prebrati in dopolnjevati. Za bolj celostno sliko lahko o sebi povprašaš svoje prijatelje in/ali družinske člane.