

YEESI

Millainen suhde sulla on sosiaaliseen mediaan?



Ajankäyttö

Pohdi, miten paljon aikaa haluat viettää somessa. Tuntuuko susta, että käytät somen selaamiseen sopivasti aikaa, vai uppoudutko sinne usein moneksi tunniksi? Tuoko somessa vietetty aika sulle enemmän hyviä kuin huonoja tuntemuksia?



Arvot

Vaikuttaako somessa nähty sisältö sun tunteisiin tai siihen, mitä sä pidät tärkeänä myös somen ulkopuolella? Millaisia tilejä sä seuraat? Onko tilit sun arvojen mukaisia ja tukeeko niiden sisältö sun hyvinvointia?



Vertailu

Vertailemme itseämme toisiin myös somessa. Pyri tiedostamaan, että jokaisen postauksen taustalla on toisen valinta siitä, mitä juuri hän haluaa jakaa toisille. Tuleeko sulle fomo, jos huomaat muiden tekevän jo-tain kivaa ilman sua tai herääkö sulle kateuden tuntemuksia?



Omat rajat

Koetko, että sulla on kontrolli sun omasta somen käytöstä? Pystytkö katsomaan somea silloin kun itse haluat, vai ohjaako esim. uudet ilmoitukset sun somen käyttöä? Pohdi myös, täytyykö sun olla jatkuvasti ajan tasalla asioista tai toisten tavoitettavissa?



Somen kuratointi

Huomioi millaisia tunteita sun seuraama somesisältö aiheuttaa. Mitä hyviä puolia sisällöissä on? Pohdi myös, mitä itse julkaiset someen? Voit myös muokata omaa feediä mieltymystesi mukaan esim. lopettamalla seuraamisen, blokkamalla, hiljentämällä ja seuraamalla tilejä, jotka tuo hyvää mieltä. Vaikka tiettyyn pisteeseen asti omaa somen käyttöä ja sisältöä voi kuratoida turvallisempaan suuntaan, kaikkeen ei voi vaikuttaa. Välillä voit kohdata epämiellyttävää sisältöä tai joutua esim. häirinnän uhriksi. Kerrothan tällöin asiasta luotettavalle aikuiselle. Tärkeintä on, ettet jää asian kanssa yksin <3