

Selfies, zelfbeeld en sociale media

Op vrijdag 15 januari gaf Gerda Venema een gastles voor groep 7/8 van De Meerkoet in Dirkshorn. Dit gebeurde in het kader van het project 'Mijn eigen lijf'. Zij sprak met de kinderen over social media, en de invloed daarvan op hun zelfbeeld en zelfvertrouwen. Een praktische les die bovendien heel leerzaam was.

Gerda Venema, zelf specialist op het gebied van sociale media, sprak met de kinderen over vragen als: wat zijn de mogelijkheden op social media, wie ben jij en waar ben je zichtbaar, , waar maak je gebruik van en hoe, weten je ouders wat je doet op sociale media en wat zijn de gevaren? “Deze vragen waren aanleiding voor intensief gesprek met elkaar”, vertelt directeur Wilma Duijf. “De meeste leerlingen maken al gebruik van sociale media en zijn ook op de hoogte van de mogelijkheden. Gerda ging dieper in op de gevaren van sociale media, de kinderen gaven zelf voorbeelden van dingen die ze beter niet kunnen doen. Als voorbeeld noemden ze het plaatsen van foto's: ze gaven aan dat je zoiets in overleg moet doen met degene die op de foto staat. Iedereen kan deze foto's namelijk zien.”

Imago en identiteit

Gerda leerde de leerlingen ook wat er zoal van invloed is op het zelfbeeld en het zelfvertrouwen. Bij de eerste kennismaking speelt het uiterlijk een belangrijke rol. “95 procent van de waardering wordt gebaseerd op hoe iemand eruit ziet. Gerda legde uit dat er een verschil is tussen imago, wat iemand anders van je vindt, en je identiteit, wie je werkelijk bent. Wat een ander van jou vindt, wordt mede bepaald door wat je doet. En wat een ander van je vindt heeft vervolgens weer invloed op jouw zelfbeeld en zelfvertrouwen.” Het zelfbeeld wordt bepaald door wat je van jezelf vindt en wat je ziet als je in de spiegel kijkt, vertelde Gerda. “Ook anderen hebben invloed op jouw zelfbeeld, bijvoorbeeld door het geven van complimenten of juist kritiek.”

Gerda benadrukte het belang van een goede foto. “Die foto moet jou laten zien zoals je werkelijk bent. Zet jezelf dus zo goed mogelijk neer.” Ze gaf een aantal tips voor het maken van selfies. De klas ging er tijdens de les flink mee experimenteren, rekening houdend met de lichtinval, de achtergrond (buiten in de sneeuw), het standpunt van de camera en de blik waarmee zij in de camera keken. Daarbij ervoerden zij hoe al deze factoren van invloed zijn op het eindresultaat. “Uiteindelijk lukte het de meeste kinderen om een goede selfie te maken.” Kinderen bewaren de foto's veelal op hun toestel of op een stick, een enkeling plaatst ze op Instagram. Als er meerdere personen op staan, vragen ze die personen om toestemming voor publicatie op sociale media. Anderen deleten de foto's.

Meer over zelfvertrouwen

Een evaluatieronde aan het einde van de les maakte veel enthousiaste reacties los. ‘Wij vonden het leuk dat we selfies mochten maken in en buiten de klas.’ ‘Het maken van selfies ging goed omdat we goede uitleg kregen.’ ‘Gerda is aardig en kan goed presenteren, ze deed het leuk.’ ‘Gerda zou nog wat meer over zelfvertrouwen kunnen vertellen.’ ‘We leerden dat je voorzichtig moet zijn met wat je op sociaal media zet.’ “De kinderen hadden een leerzame en leuke ochtend die een vervolg zal krijgen”, concludeert Wilma. “Zowel veilig en verantwoord omgaan met sociale media als het zelfbeeld en zelfvertrouwen zijn onderwerpen die de kinderen erg interesseren en waarover zij graag meer willen weten. Daar gaan we zeker nog dieper op in.”

Wil jij met jouw klas(sen) ook aan de slag met deze thema's? Neem dan contact op met Wilma Duijf via 06-47091079 of w.duijf@stichtingsurplus.nl. Je kunt ook rechtstreeks bellen met Gerda Venema Powershoot Coach, 06 - 43 17 53 29. Kijk voor meer informatie ook op www.trans4mate.nl.