



Send en gratis hilsen til **DET GLADE HJØRNE** Mail: dgh@hdnet.dk

de unges trivsel og selvværd.

- De sociale medier fylder meget, og er med til at børnene kan føle sig ensomme og ikke gode nok. Det kan være, hvis der bliver lagt et billede ud på Instagram af en begivenhed, hvor man ikke har været inviteret med. Eller hvis man lægger et billede ud af sig selv, hvor man spørger: »Synes du, jeg har et smukt ansigt?« Og får at vide, man er grim. Det gør rigtig ondt på den, det går ud over. Ofte er det børn eller unge, der i forvejen føler sig usikre og ensomme, og gerne vil bekræftes. Det er så nemt at kaste snavs på hinanden, siger Anne Qvist, med henvisning til det sociale netværk ASK.fm, som er et af de sociale medier, der er udbredt i folkeskolen.

Det er et forum, hvor brugerne kan lægge billeder ud og stille personlige spørgsmål til hinanden.

- Der er så mange ting, de unge føler, at de skal leve op til. Den verden, man udstiller på de sociale medier, er næsten altid en perfekt verden, siger Bo Jensen.

Forsvinder i cyberspace

Psykoterapeuterne påpeger, at cyberspace er det perfekte rum at forsvinde i og skabe



Bo Jensen og Anne Qvist har nok at se til gennem deres job som psykoterapeuter på skolerne i Snekkersten.

sin egen verden - som også tiltrækker de børn og unge, der ikke føler sig som en del af fællesskabet.

- Det er især drengene, der har et højt forbrug af spil

. Den verden, de forsvinder ind i, kan måske opleves bedre, end den man er i, siger Anne Qvist.

- Det kan opleves meget mere underholdende og sjove

at være i den verden end i den rigtige. Der kan man være en helt, mens man måske oplever at være udenfor og ikke lagt mærke til i skolen eller derhjemme, siger Bo

Jensen.

De værktøjer Bo Jensen og Anne Qvist tilbyder børnene er forskellige afhængige af hvilke problemer børnene og de unge kæmper med.

I nogle tilfælde handler det om at afglorificere eller nedbryde de billeder, barnet har bygget op af verden.

- Børnene kan have alle mulige skræmmebilleder, hvor de kan have vanskeligt ved at skelne mellem virkelighed og fantasi. Et af værktøjerne kan for eksempel være, at børnene tegner et omrids af kroppen, hvor de tegner vrede og glæde ind lige ved siden af. Det jeg beder børnene om, er at forestille sig, at det er noget, der er på besøg. Det kan hjælpe dem til at bearbejde den følelse af angst, som de har bygget op. Andre gange kan det være en rådgivende samtale med barnet eller den unge, som også kan have en terapeutisk effekt, fortæller Anne Qvist.

- Det er få mulighed for at sætte ord på det, man føler, og være sammen med andre, der har den samme oplevelse, kan gøre, at man føler sig knap så ensom, siger Bo Jensen.

Anne Qvist har taget den fireårige efteruddannelse Psykoterapeut MPF, som lever op til en række kriterier om grunduddannelse og erhvervs erfaring. Bo Jensen er i gang med at tage uddannelsen og er næsten færdig.

SPAR 46% Normalpris 549 kr.

**KUN
299,-**

Den berømte Madonna behandling – Oxygen Lift ansigtsbehandling - Super pris!

Vil du holde huden ung uden anvendelse af nåle og operationer? En Madonna Oxygen Lift behandling er en ny hudterapi behandling, som i løbet af 5-6 uger reducerer rynker, fine linjer og løs hud i ansigtet.

Behandling anvendes af film og tv stjerner verden over. Serummet indeholder grøn te, aloe vera, A, B, C og E vitaminer og forskellige planteekstrakter. Huden strammes op, forynges, reducerer linjer, rynker, ar og løs hud i ansigtet.

Køb senest **26. juni 2016** på rabattenidag.dk

Se alle tilbuddene på rabattenidag.dk. Tilmeld dig nyhedsbrevet i dag og få tilsendt tilbud på weekendophold, rejser, wellness, restaurantbesøg og kvalitetsprodukter allerede i morgen. Rabattenidag.dk tager forbehold for eventuelle skrive- og trykfejl i annoncen.

**Rabatten
idag.dk**
lokale tilbud & skarpe deals