



# Ouderavond

## HELP! Mijn kind is online

Folder schooljaar 2023-2024



*“Hoe krijg ik mijn zoon achter zijn spelcomputer vandaan?”*

*“Waarom wil mijn dochter constant op TikTok of YouTube?”*

*“Hoe kom ik in contact en maak ik effectieve regels?”*

*“Wat zijn de gevaren van games en social media?”*

*“Hoe begeleid ik mijn kind online op een positieve manier?”*

## Inleiding

Hoeveel uur schermtijd per dag is nog goed? Wanneer begin je met een eigen telefoon? Waarom zijn TikTok en YouTube zo verslavend? Is Roblox of Minecraft ook te onderbreken zonder gedoe? Kan ik mijn kind behoeden voor cyberpesten en andere gevaren? Moet ik meekijken wat er online allemaal gebeurt? Waar let ik dan op? Hoe leer ik mijn kind om te gaan met alles dat hij/zij tegenkomt?

De digitale wereld is voor kinderen steeds meer de wereld waar het gebeurt. Dit biedt mogelijkheden, maar soms ook zorgen. Wat doen kinderen nou precies online? Wat maakt deze wereld zo verslavend en wat zijn de gevaren? Hoe ga je hiermee om als ouder? Welke grenzen stel je, waar kijk je mee en hoe ga je om met bv. leeftijdsindicaties of klasgenoten die iets al wel mogen? Hoe kom je in contact zonder in het 'gevecht' te geraken?



*Deze ouderavond staat in het teken van inzicht krijgen in het onlinegedrag van kinderen en geeft praktische handvatten om in contact te komen en bij te sturen rondom social media en gamen!*

## Inhoud van de ouderavond

Tijdens de ouderavond ga ik op interactieve wijze op deze onderwerpen in. Vanuit eigen ervaringen en theorie laat ik zien hoe het komt dat kinderen zichzelf gemakkelijk verliezen in de digitale wereld, waarom het als ouder soms lastig is ze te bereiken en geef ik praktische handvatten om in contact te komen en bij te sturen. De avond is zeker ook voor ouders van jonge kinderen! Als er geen problemen zijn lijkt er vaak ook geen noodzaak te zijn, maar juist een goede basis voorkomt problemen of gedoe op een later moment. De inhoud wordt medebepaald door aan te sluiten op vragen en ervaringen van ouders: waar loop je tegenaan, wat zou je willen en waarom lukt dit wel/niet? Als antwoord hierop, laat ik zien hoe het vaak gaat, hoe het anders zou kunnen en geef ik handvatten mee om dit thuis daadwerkelijk toe te passen.

Tijdens de ouderavond krijgen ouders antwoord op o.a. de volgende vragen:

1. *Hoe werkt het (kinder)brein en waarom is het zo gevoelig voor social media en games?*
2. *Wat zijn de meest voorkomende digitale verleidingen en hoe werken deze?*
3. *Welke gevaren komen kinderen tegen online en hoe ga je hier als ouder mee om?*
4. *Waarom kun je als ouder soms lastig tot je kind doordringen en hoe kan dit anders?*
5. *Hoe begeleid je kinderen om veilig hun weg te vinden in alles dat ze online tegenkomen?*

## Werkwijze

De ouderavond betreft een interactieve presentatie van ± 1,5 uur, waarin ik het contact met ouders zoek via vragen, voorbeelden, stellingen en discussie. Ik verzorg de avond op een open, persoonlijke manier en koppel dit op een laagdrempelige wijze aan een stukje theorie. Het overbrengen van de beleving is leidend: ik breng ouders zo dicht mogelijk bij de (digitale) belevingswereld van hun zoon/dochter, om van daaruit te begrijpen wat er gebeurt, er thuis contact over te kunnen maken en anders ermee om te kunnen gaan. Een video-impressie van een ouderavond is te vinden op: <https://www.digitalawareness.nl/scholen/ouderavond>.

## Praktische Informatie

**Duur:** ± 1,5 uur, inclusief voldoende mogelijkheid voor vragen

**Kosten ouderavond school/organisatie:** neem contact op voor een offerte

## Digital Awareness

Mijn naam is Laurens Veltman en met Digital Awareness coach ik mensen en organisaties om zich niet te verliezen in digitaal gedrag, zoals **gamen, telefoon, social media, YouTube, Netflix & e-mail**. Ik verzorg o.a. lezingen en workshops voor ouders, scholen, organisaties en (zorg)professionals. Hierin koppel ik mijn persoonlijke ervaringen vanuit vier jaar gameverslaving en poker aan mijn werk als psycholoog en coach. Ik heb geleerd om zelf de controle te houden over mijn (digitale) verleidingen en laat nu anderen zien dat ze zelf een keuze hebben: leven in plaats van geleefd worden!



Naast lezingen en workshops schreef ik het handboek voor ouders: **'HELP! Mijn kind verdwijnt in social media of gamen'** en een autobiografie over mijn gameverslaving als puber op de middelbare school: **'Dagboek van een gameverslaafde'**.

Op [www.digitalawareness.nl](http://www.digitalawareness.nl) vind je meer informatie over mijn werk met Digital Awareness en beide boeken.

### Voor meer informatie:

Digital Awareness

Laurens Veltman

06 12 863 638

[info@digitalawareness.nl](mailto:info@digitalawareness.nl)

[www.digitalawareness.nl](http://www.digitalawareness.nl)