



# HELP!

Mijn kind is online





# Mijn verhaal



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





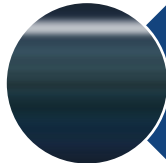
# Opzet Ouderavond



De Digitale Wereld



Het Brein



Invloed en gevaren van Social Media &  
Games



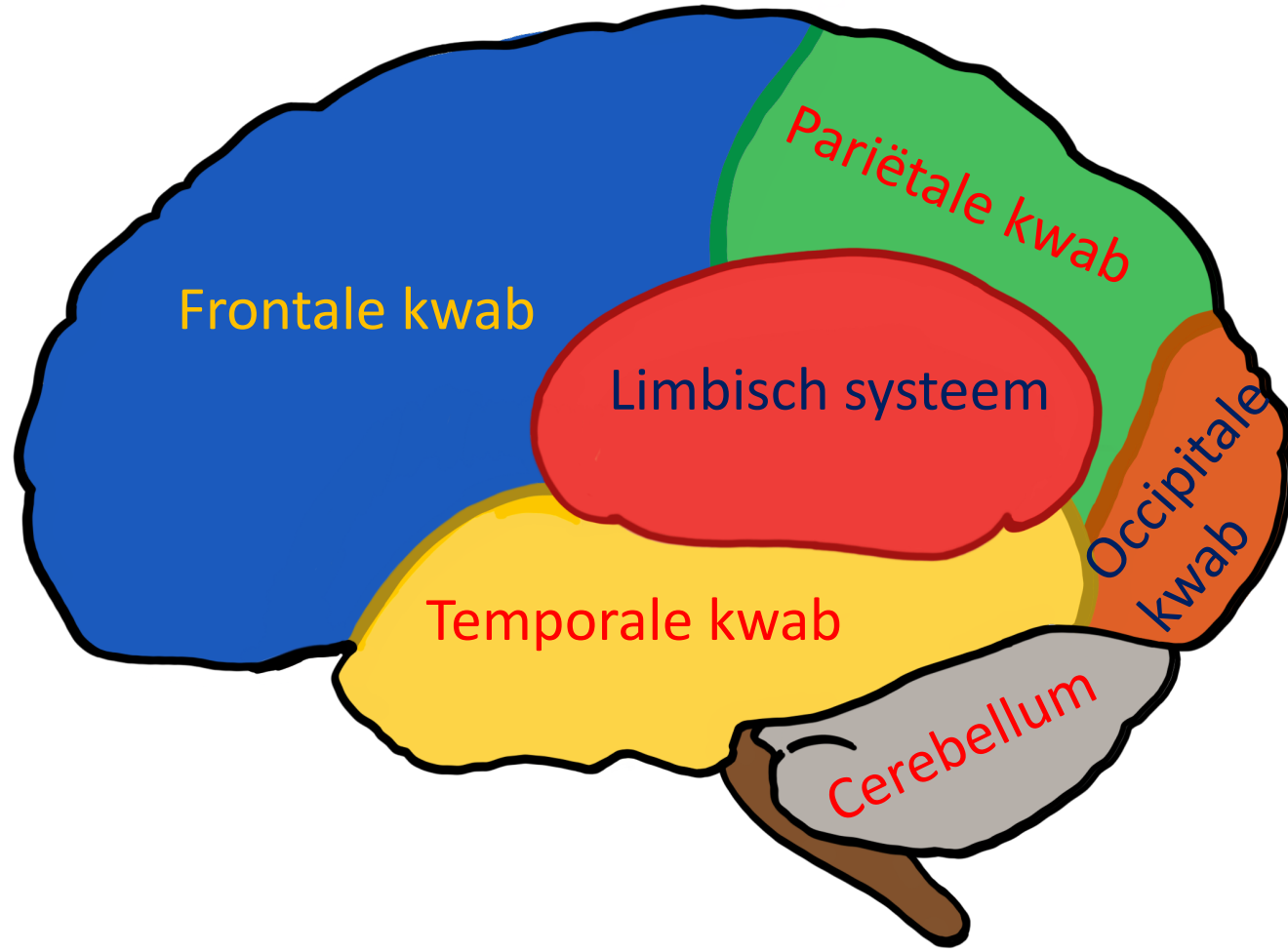
Communicatie

Praktijk: Hoe kan het anders?

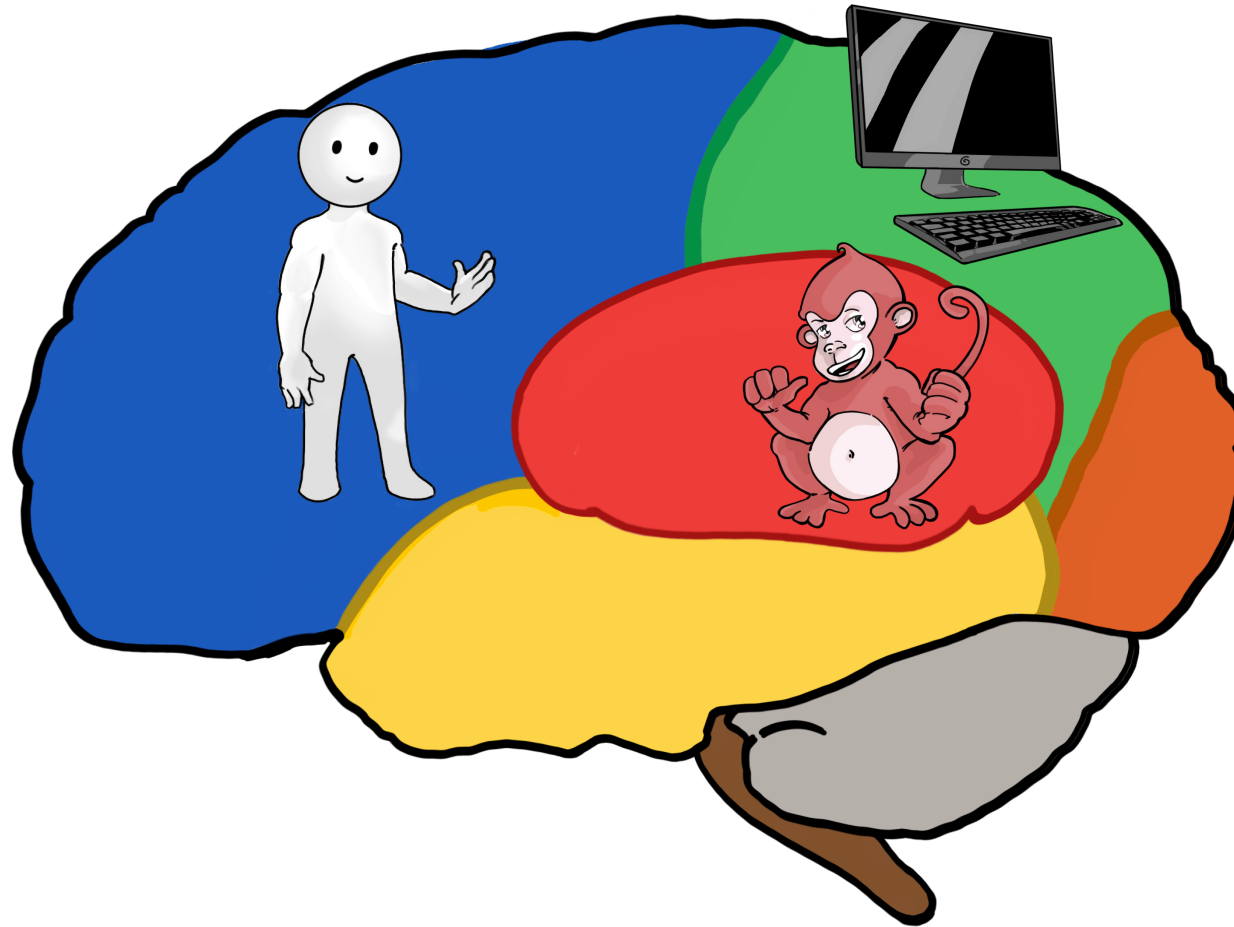
# Het Brein



# Het Brein

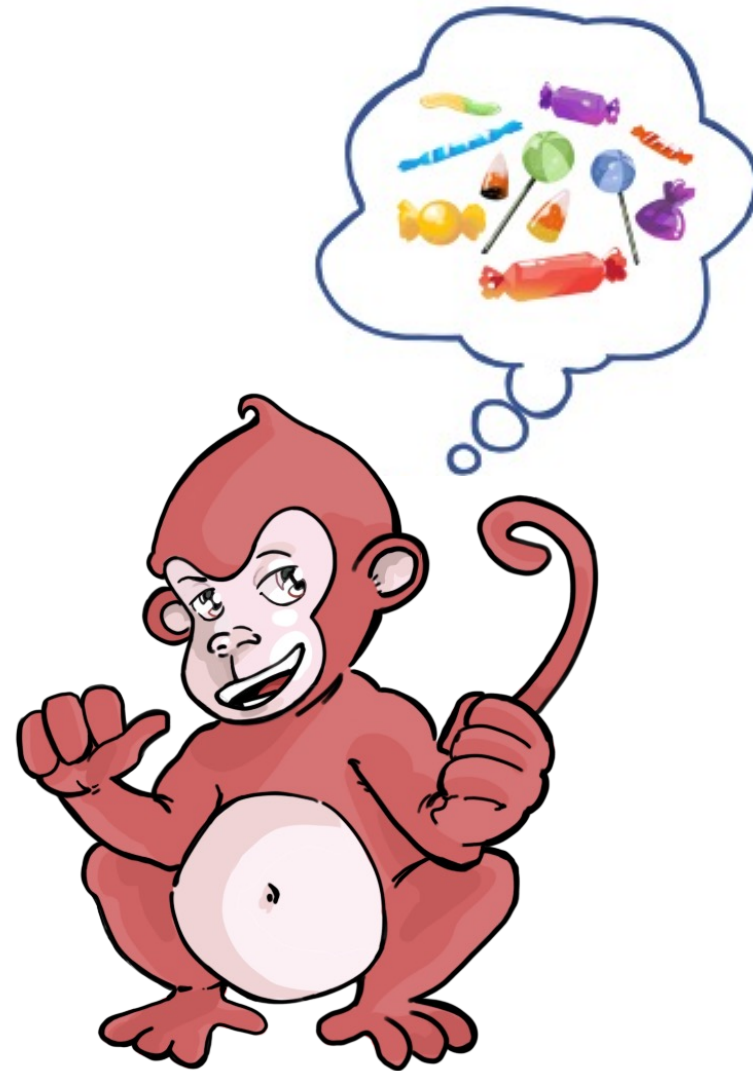


# Het Brein

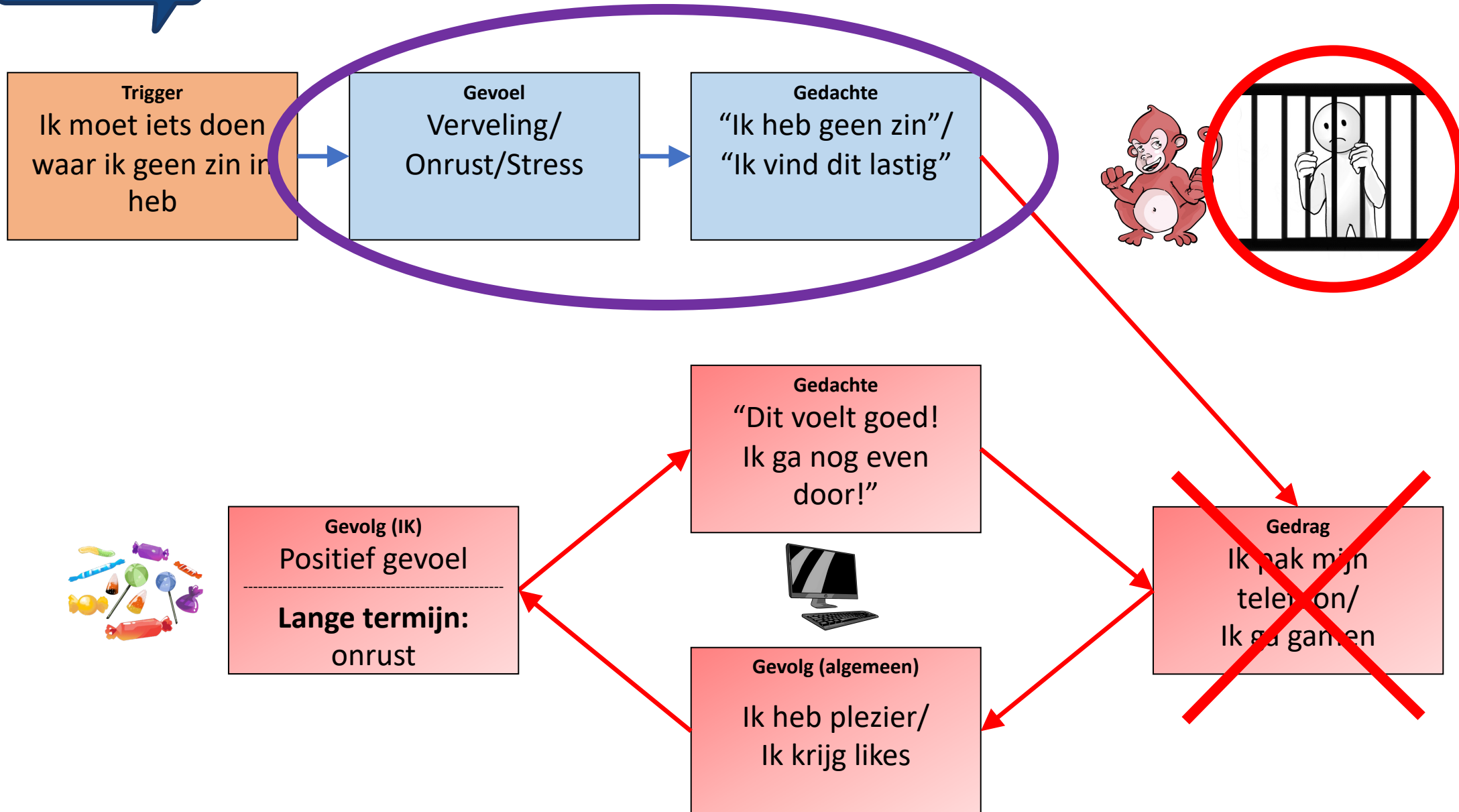


Peters, S. (2012). *The Chimp Paradox: The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness*. London: Vermilion.

# Het Brein



# Vluchtpatroon





# Hoe kan het anders?



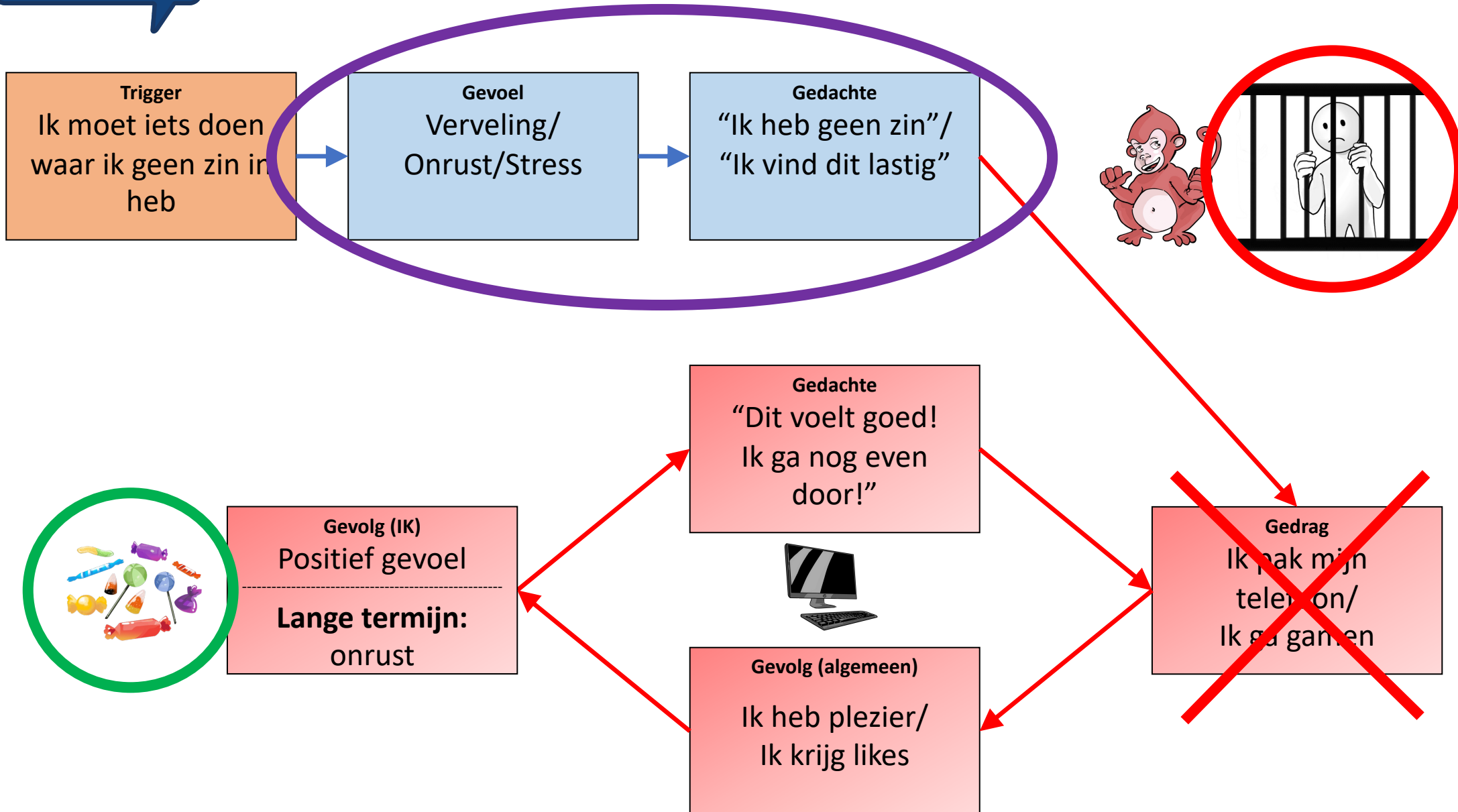
## Regels en sturing geven

- Structuur: Wat, waar, wanneer, hoe lang?
- Heldere afspraken en grenzen, incl. consequenties
- Wees consequent in het naleven van regels
- Help ze in de offline wereld door de zure appel
- Schermgebruik in blokken i.p.v. switchen

## Opmerkingen

- Stem regels (waar mogelijk) af op hun wensen
- Focus op het proces i.p.v. het resultaat
- 20:20:2-regel
- Handvatten: <https://www.jggv.nl/wp-content/uploads/sites/9/2018/01/tipsheet-mediagebruik-6-12-jaar-voor-ouders.pdf>

# Vluchtpatroon

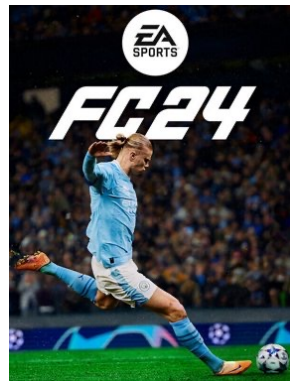
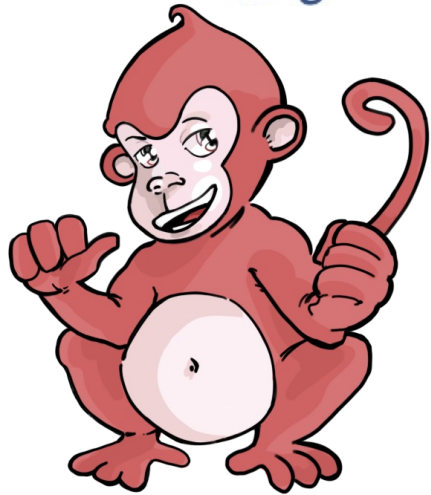




# Digitale Verleidungen



# Digitale Verleidungen



# Hoe kan het anders?



## ***Stappenplan***

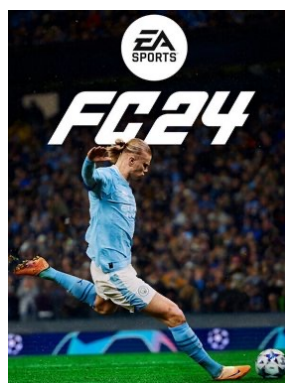
- 1. Verdiep je in de online belevingswereld van je zoon/dochter en de werking van digitale verleidingen*
- 2. Exploreer samen de digitale wereld en neem je zoon/dochter mee in de do's en don'ts*
- 3. Sluit waar mogelijk aan bij de online belevingswereld van je zoon/dochter en vooral ook de sociale context*
- 4. Kom samen tot een plan, waarin jij als ouder wel de grens bepaalt van wat wel/niet!*

# De Invloed van Social Media & Games



# Social Media & Games

*Welke gevaren zie je en welke zorgen heb je hierover?*



# Verslaving

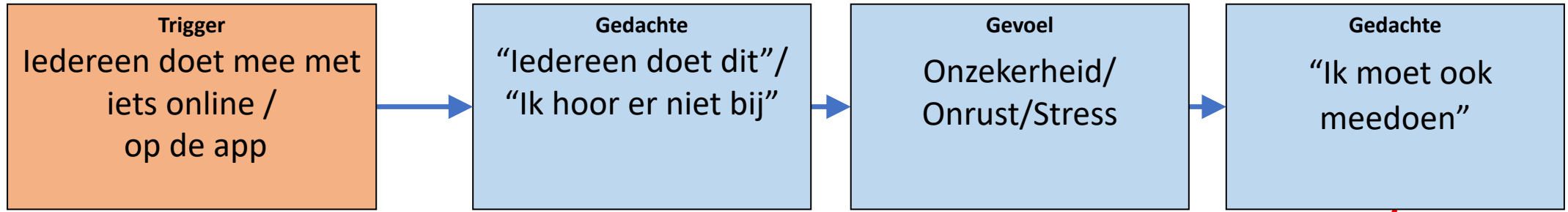
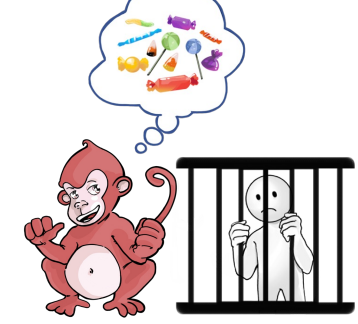


## ***Kenmerken***

- *Er is geen/minder controle over het gedrag*
- *Het gaat ten koste van andere interesses/bezigheden*
- *Er is een constante drang om ermee bezig te zijn, ondanks de negatieve consequenties*



# Sociale Invloed



# Online belevingswereld



## Aandachtspunten

- Verdiep je en ga samen op onderzoek uit
- Accepteer dat ze soms dingen zullen zien
- Keur niet af maar bied vertrouwen
- Verlies je niet alleen in de negatieve kant
- Leer ze zowel 'in' als 'uit' de cirkel

# Privacy



## Enkele Privacytips

- Start: privacy-instellingen samen doornemen
- Beperkte modus/SafeSearch YouTube/Google
- ‘Vrienden’: 10-minutenregel
- Locatiegegevens uit & Profiel niet openbaar!
- Check elke maand mogelijke veranderingen

Ouderhandleiding TikTok (Engels):

<https://www.tiktok.com/safety/en/guardians-guide/>

# Ouderlijk Toezicht



## Ouderlijk Toezicht & Meekijken

- Begeleiden & Begrenzen
- Afschermen = Beschermen
- Samen onderzoeken en instellen
- Laat het niet ten koste gaan van vertrouwen
- Online is openbaar en voor altijd!

## Ouderlijk toezicht, Hulpmiddelen en Informatie over apps:

Parental apps: Google Family Link, Microsoft Family, Apple Schermtijd/Screentime (Family Sharing)

<https://www.internetmatters.org/nl/resources/monitoring-apps-parents-guide/>

<https://www.vpngids.nl/veilig-internet/kind-en-jeugd/digitaal-ouderlijk-toezicht/>

<https://www.internetmatters.org/nl/resources/apps-guide/>

<https://cleanbrowsing.org/> (=Website voor DNS Filtering)

*Ik ben geen expertgebruiker dus onderzoek zelf of iets aan je wensen en eisen voldoet!*

# Communicatie

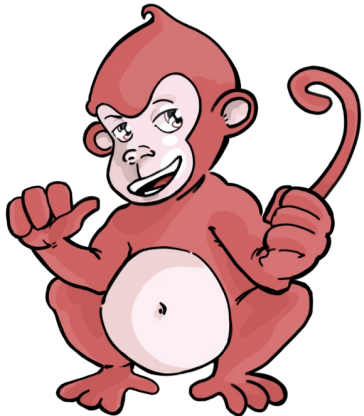


Katarzyna Bialasiewicz © 123RF.com



# Communicatie

***Ik weet wat ik  
doe! Bij mij valt  
dit allemaal wel  
mee!***



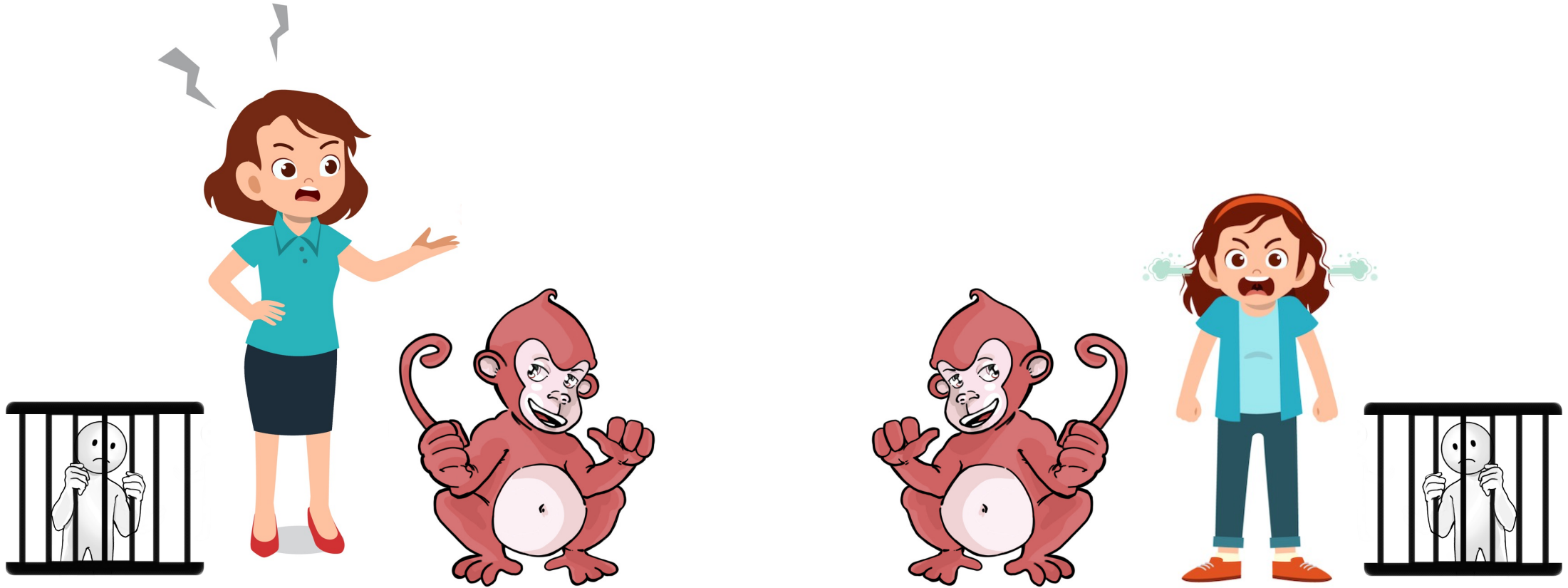
***Ik vind gamen  
gewoon leuk, ik  
red me wel verder!***



***Al mijn vriendjes en  
vriendinnetjes  
mogen dit ook!***



# Communicatie



# Hoe kom je in contact?



## Maak contact op hun behoefte

- Interesse en aansluiten bij hun belevingswereld
- Acceptatie, empathie en verbinding
- Kijk door de onmacht heen naar de behoefte
- Laat ze vooral zelf praten en creëer openheid
- Houd vooral ook je eigen aapje onder controle!



## Opmerkingen



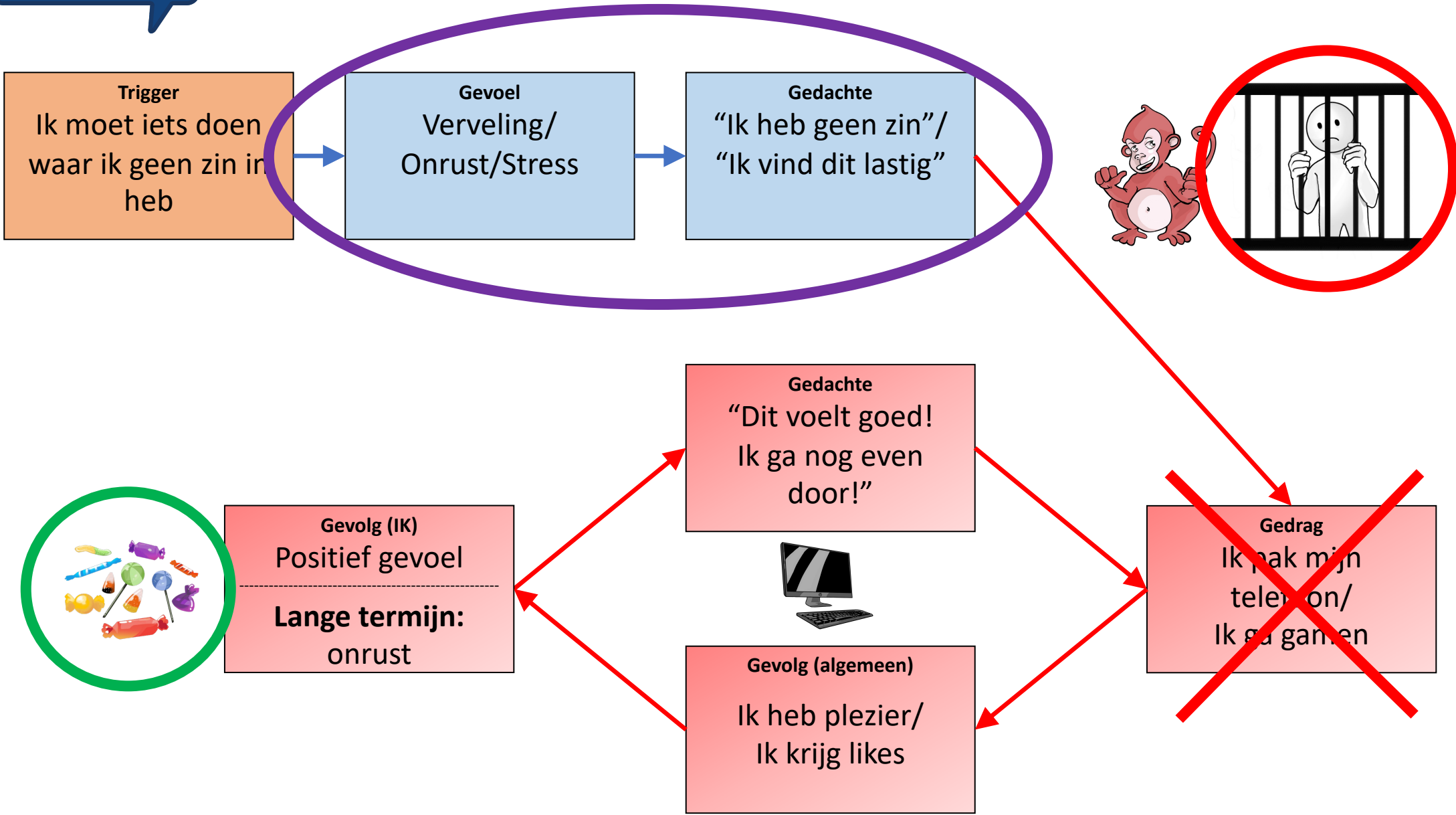
- Ga niet te snel
- Probeer niet in de strijd te komen
- Duidelijkheid kan ook vanuit verbinding



# Hoe kan het anders?



# Vluchtpatroon



# Hoe kan het anders?



## Aandachtspunten

- Hoe ouder ze worden, hoe meer samen praten
- Van communicatie naar educatie
- Word de vertrouwenspersoon van je kind
- Wat doe je wel en wat doe je niet online?
- Geef zelf het goede voorbeeld

## Opmerkingen:

- *Probeer altijd vanuit liefde en verbinding te zoeken!*



# Meer informatie

## Websites met meer informatie over digitaal opvoeden:



<https://www.vpngids.nl/>

<https://www.veiliginternetten.nl/>

<https://www.internetmatters.org/>

<https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Mediaopvoeding/Toolbox-Mediaopvoeding-Media-Gewoon-opvoeden>

<https://www.mediaukkiedagen.nl/wegwijzer/>

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

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

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

[www.mediawijs.be/nl](http://www.mediawijs.be/nl)

[www.nji.nl/mediaopvoeding](http://www.nji.nl/mediaopvoeding)

[www.mediawijzer.net](http://www.mediawijzer.net)

**Praktisch handboek  
voor ouders**

**Biografie voor ouders en  
kinderen (vanaf ± 13 jaar)**



**€ 21,95**  
incl. verzendkosten

# Workshops en lezingen die ik verzorg over Bewust Leven



Zie [www.innerexperience.nl](http://www.innerexperience.nl) voor meer informatie!