



HELP!

Mijn kind verdwijnt
in social media
of gamen





Digital Awareness



Workshops Scholen



Workshops Organisaties



Workshops (Zorg)professionals

www.digitalawareness.nl



Opzet Ouderavond



Mijn Verhaal & De Digitale Wereld



Het Brein



Invloed van Social Media & Games



Communicatie

Praktijk: Hoe kan het anders?



Vragen



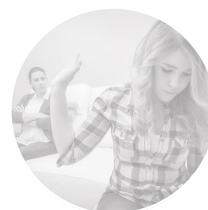
Mijn verhaal



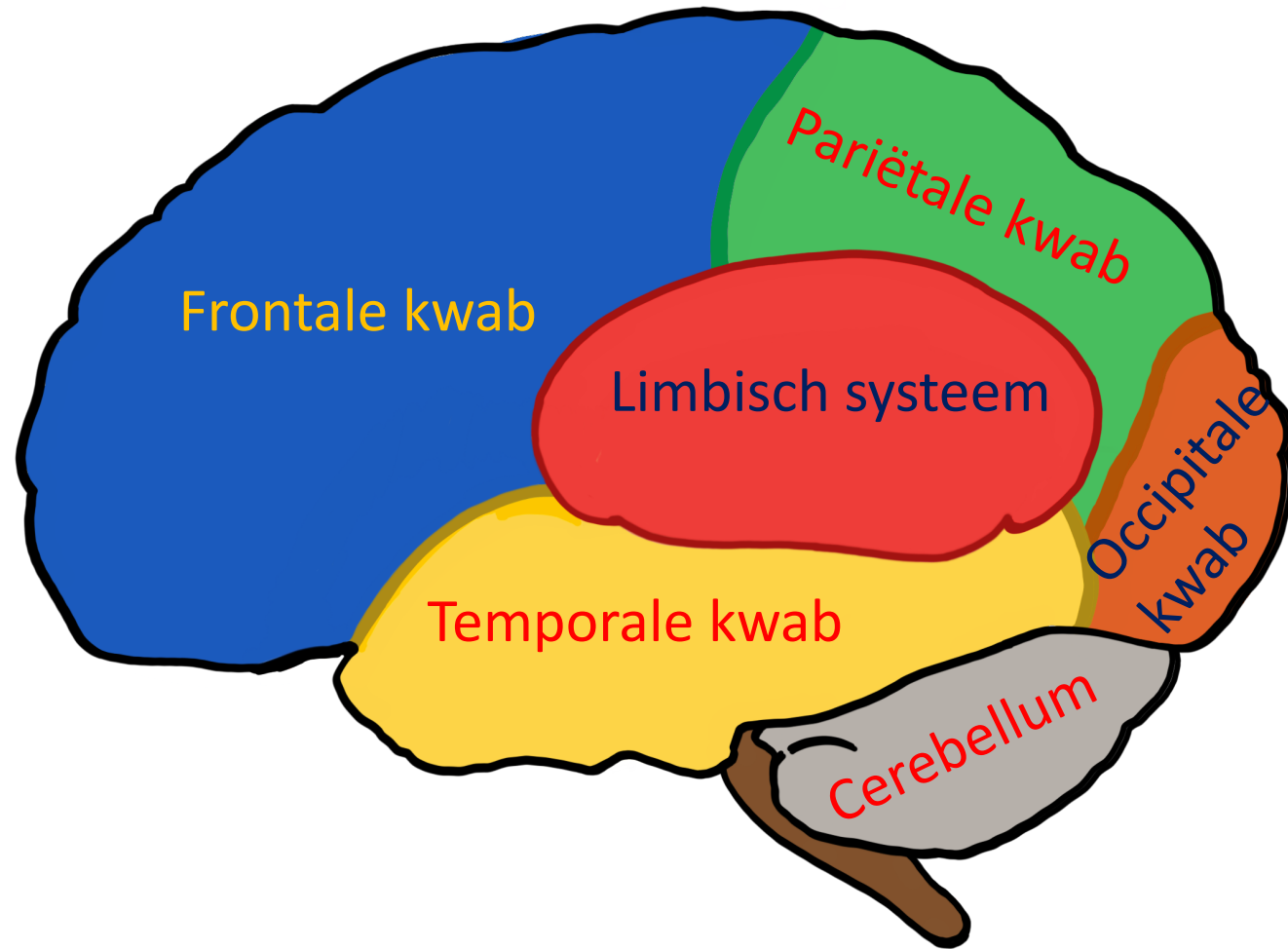
www.digitalawareness.nl



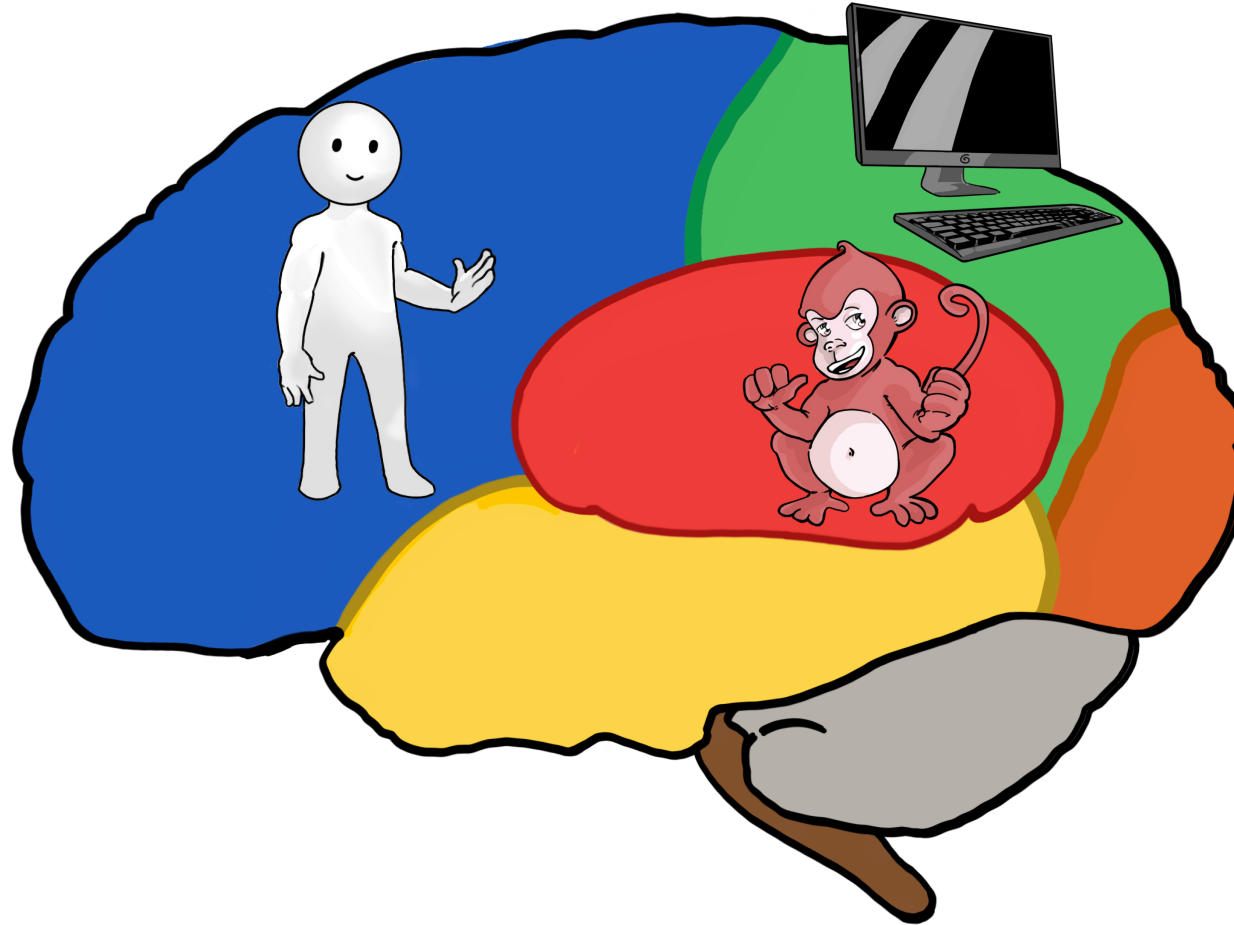
Het Brein



Het Brein

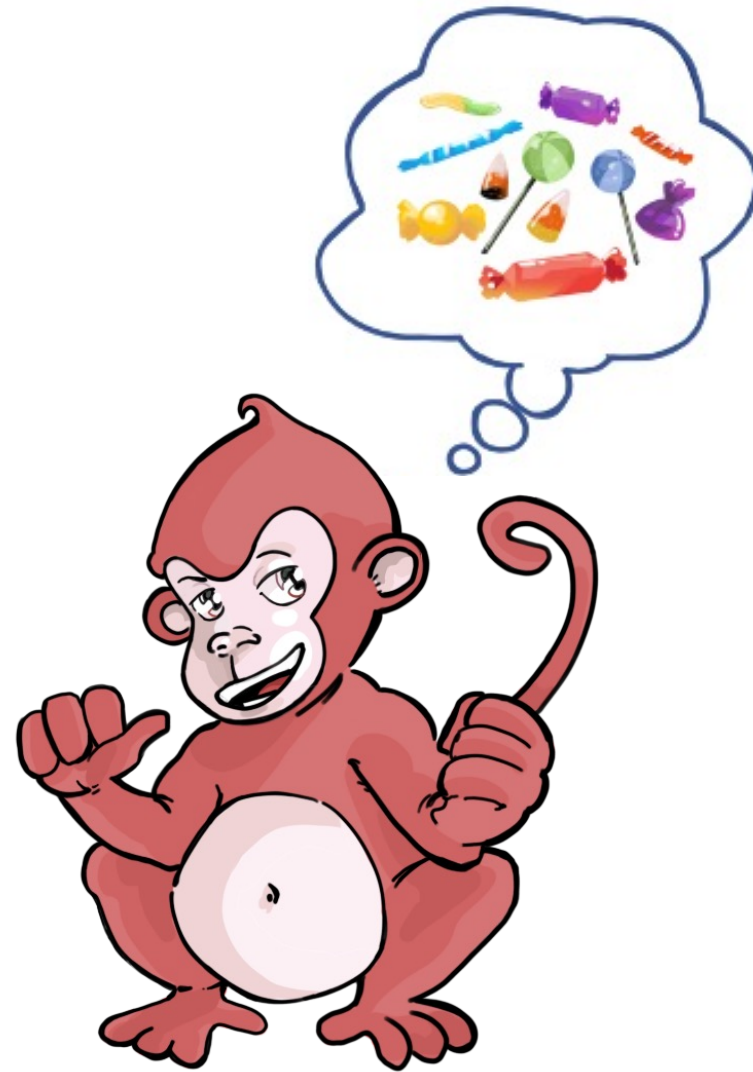


Het Brein

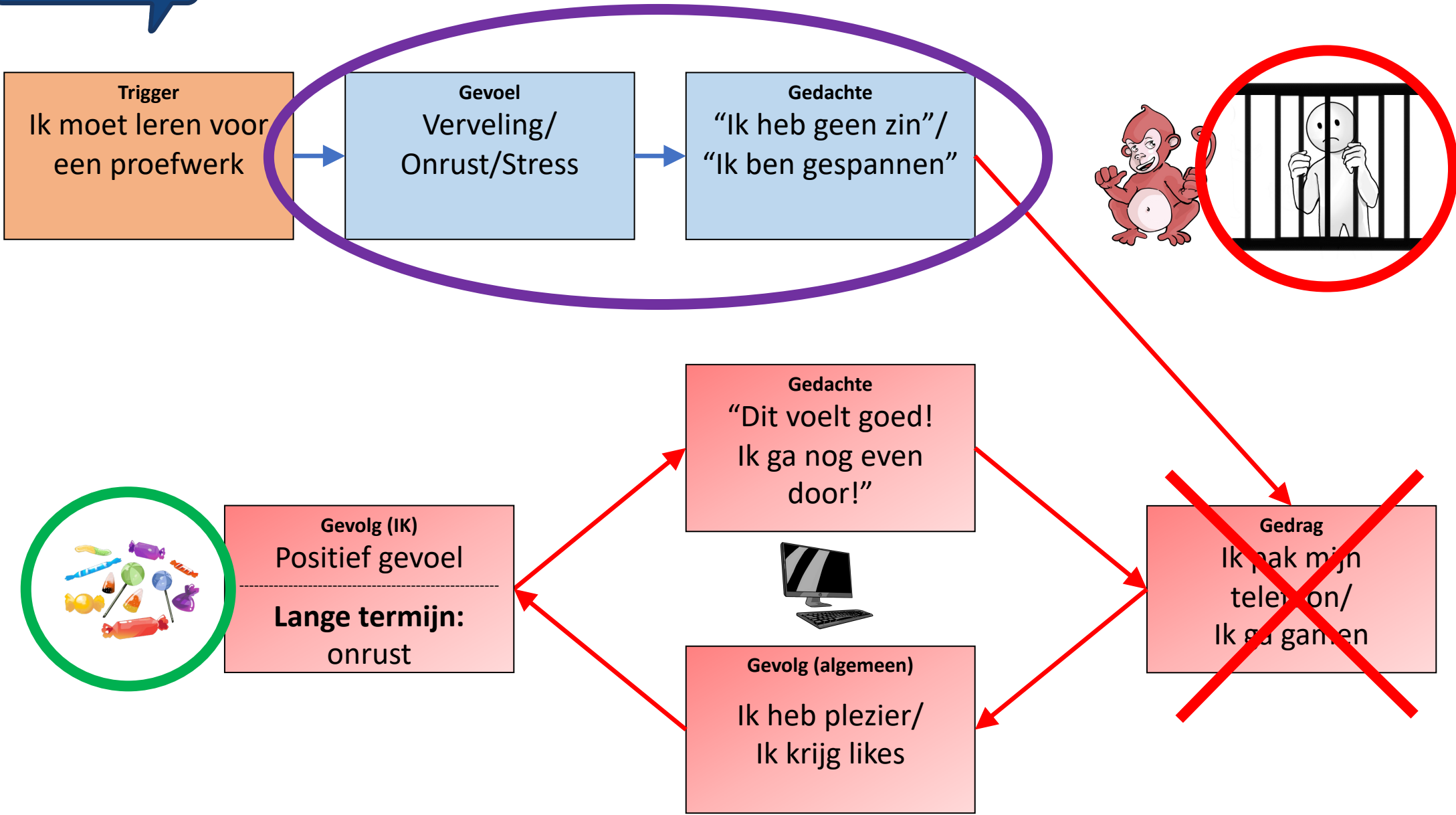


Peters, S. (2012). *The Chimp Paradox: The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness*. London: Vermilion.

Het Brein



Vluchtpatroon



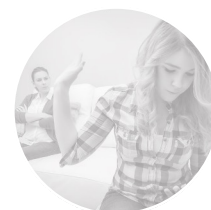
Verlaving



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*

Invloed van Social Media & Games





Digitale Verleidungen



Digitale Verleidungen



Hoe kan het anders?

Stappenplan

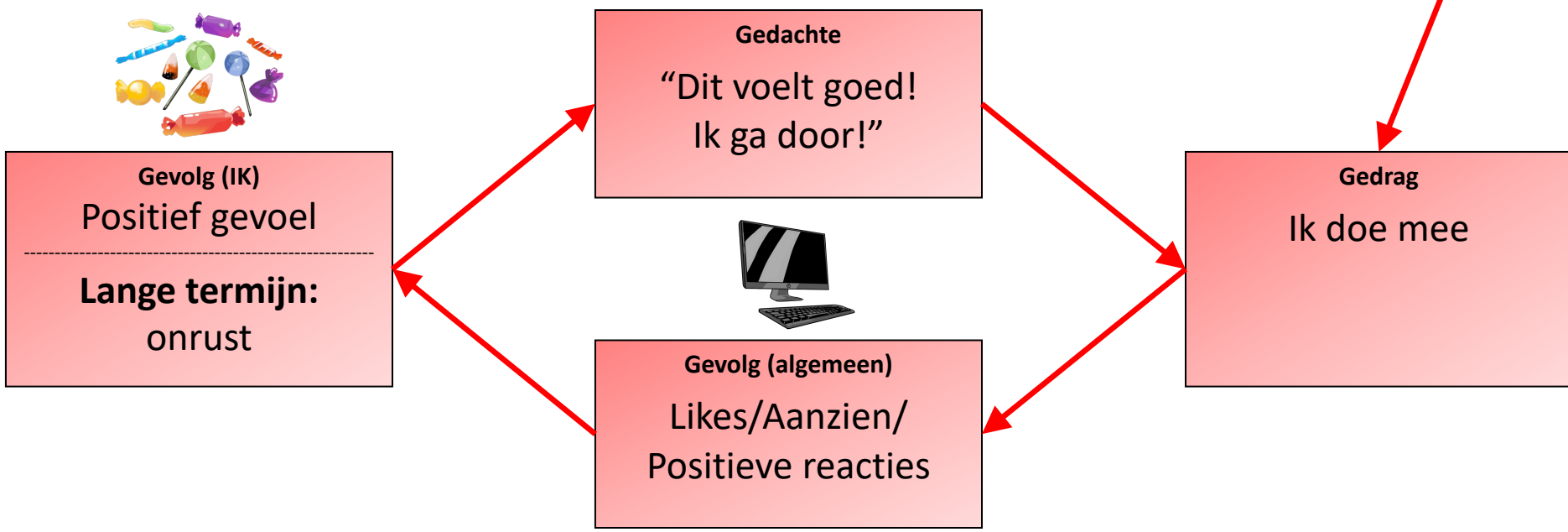
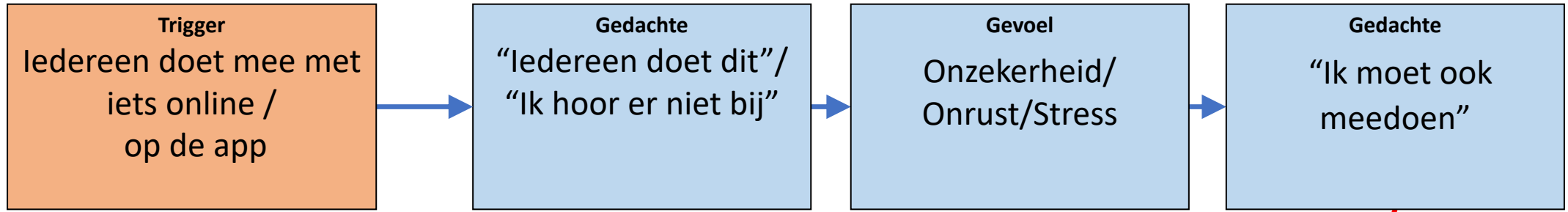
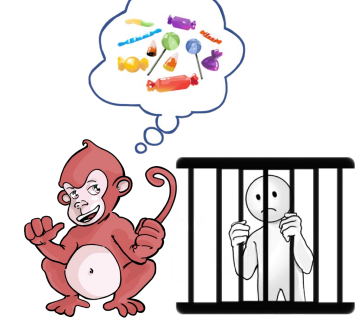


- 1. Verdiep je in de online belevingswereld van je zoon/dochter en de werking van digitale verleidingen*
- 2. Sluit waar mogelijk aan bij de online belevingswereld van je zoon/dochter en vooral ook de sociale context*
- 3. Kom samen tot een plan, waarin jij als ouder wel de grens bepaalt van wat wel/niet!*



→ Sluit wel altijd aan bij jullie gezin / wijze van opvoeding!

Sociale Invloed

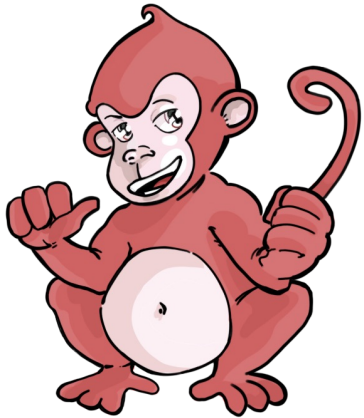


Belevingswereld & Communicatie



Communicatie

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



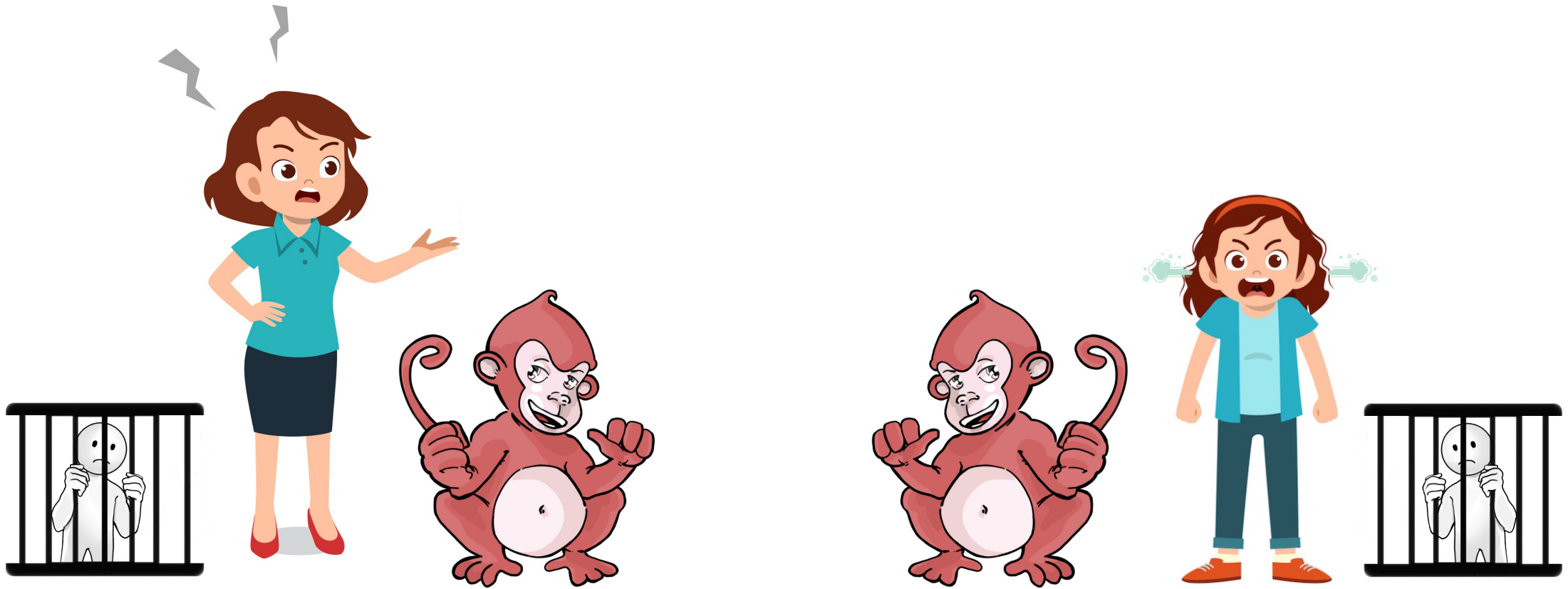
***Ik vind gamen
gewoon leuk, ik
red me wel verder!***



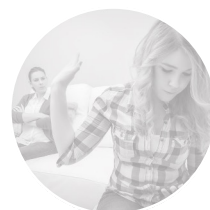
***Zo belangrijk is
school niet, ik haal
het wel op!***



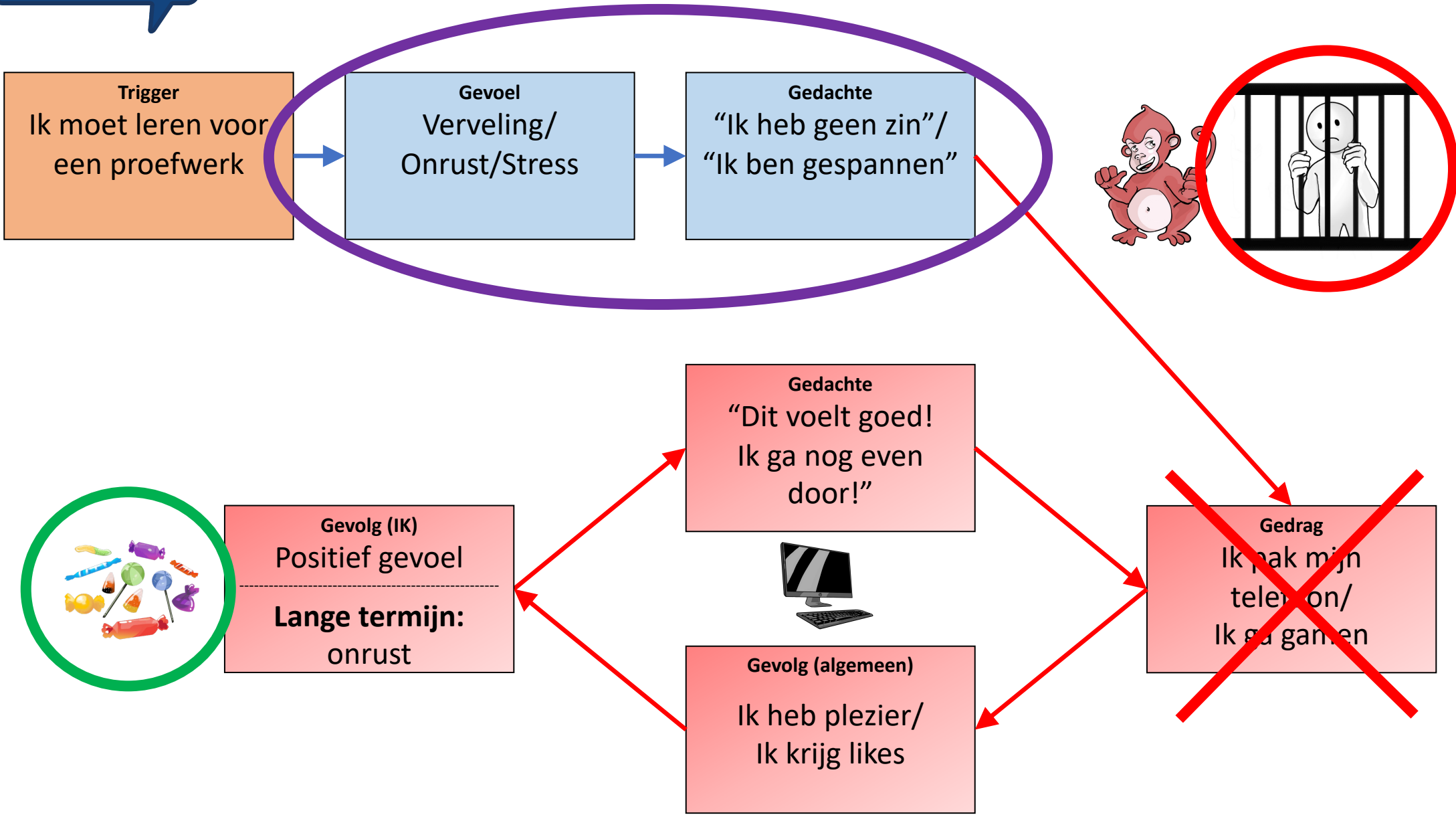
Communicatie



Hoe kan het anders?



Vluchtpatroon



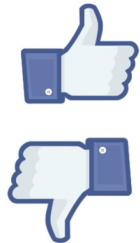
Hoe kom je in contact?



Maak contact op hun behoefte

- Interesse/Aansluiten bij hun belevingswereld
- Acceptatie, Empathie, Verbinding
- Kijk door de onmacht heen naar de behoefte
- ‘Wat wil je’ (behoefte) i.p.v. ‘Wat wil je niet’
- Maak contact vanuit je eigen verhaal en gevoel

Opmerkingen



- Houd vooral je eigen aapje onder controle!
- Zoek altijd contact met de mens
- Duidelijkheid kan ook vanuit verbinding

Hoe kan het anders?



Ondersteun om 'De Mens' Sterker te maken

- Structuur: Wat, waar, wanneer, hoe lang?
- Maak ze zelf verantwoordelijk
- Afspraken maken & Grenzen stellen
- Huiswerk & Slapen zonder smartphone!?
- Stap voor Stap: Oefening baart kunst!

Opmerkingen

- Structuur Online & Offline!
- Probeer niet te beginnen vanuit verboden
- Focus op het proces i.p.v. het eindresultaat
- Offline ideeën: Sport, muziek, geocaching, jongleren, etc.

Hoe kan het anders?



Praktische aandachtspunten

- ‘Niet storen’-modus. (Sommige) notificaties uit
- Apps/programma’s ter ondersteuning
- Focusperioden en perioden voor afleiding
- Alarm: gefocust blijven & ter onderbreking
- Ondersteunende en opgeruimde werkomgeving

Apps

- Parental apps: Google Family Link, Microsoft Family, Apple Schermtijd/Screentime (Family Sharing)
- Verschillende focus apps zijn te vinden op <https://zapier.com/blog/stay-focused-avoid-distractions/>
- Of Google op Self Control. *(Gebruik alles op eigen risico!)*

Hoe kan het anders?



'Het Aapje' onder controle krijgen

- Help ze bewust te worden v/h aapje
- Onderbreek het automatisme!
- Laat ze zelf initiatief nemen
- Aanmoedigen en belonen wat goed gaat!
- Houd vooral je eigen aapje onder controle!

**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 voor meer informatie!