



voorlichting  
opscholen.nl

# Mijn Kind Online

Voor ouders in het digitale tijdperk



# Goed om te weten

## Tips over ouderschap en Social Media

### Open communicatie

Zoals je met je kind praat over zijn of haar vrienden en gedrag in de 'echte wereld', kan je ook zaken bespreken die in de digitale wereld gebeuren. Ga het gesprek aan en stel vragen. Als je niet open over dit soort onderwerpen communiceert, is het voor kinderen gemakkelijker om zaken als cyberpesten of online vrienden te verbergen. Je kind kan ook het gevoel krijgen dat hij/zij hier niet over kan praten met jou als ouder. Toon dus belangstelling, veel kinderen vinden het juist leuk om te praten over wat ze online meemaken!

### Ervaar het

Je kunt je kind pas goede begeleiding geven als je weet (en begrijpt) waar hij of zij mee bezig is. Dit geldt voor Social Media en bijvoorbeeld gamen. Het is belangrijk om hier over te praten met je kind. Volwassen zien vaak de gevaren terwijl kinderen alleen de leuke kanten zien. Dit kan zorgen voor discussies aan de keukentafel. Probeer daarom te begrijpen waarom je kind Social Media en gamen zo leuk vindt. Nu hoeft je écht niet elke avond dansjes te filmen voor op TikTok, maar je kan best een keer door de app heen scrollen. Game (of kijk) eens een potje mee met je kind. Op die manier leer je als ouder hoe alles werkt en kan je gelijk zien hoe je kind zich online gedraagt. Zo leg je de basis voor een goed gesprek.

### Afspraken maken

Veel kinderen zitten al op (of willen gebruik maken van) Social Media. Hoe je hier als ouder mee omgaat, bepaal je natuurlijk zelf. Als je je kind wilt helpen om op een gezonde manier om te gaan met Social Media, is het belangrijk dat je afspraken maakt. De eerste afspraken die er gemaakt worden, gaan vaak over schermtijd en welke apps ze mogen gebruiken. Houd er rekening mee dat kinderen zich vaak niet bewust zijn van bepaalde zaken en gevaren. Bespreek dus ook de volgende punten over het Social Media gebruik van je kind:

- **Wat voor informatie of gegevens je kind online deelt.**
- **Wat voor foto's/video's je kind wel en niet mag delen.**
- **De toegankelijkheid van het account van je kind (privacy instellingen, locatie delen).**
- **Wat een sterk wachtwoord kan zijn.**
- **Wat opmerkelijke of verdachte online situaties zijn (cyberpesten, grooming).**
- **Wat je kind moet doen als er iets vervelends gebeurt online.**



## Toezicht houden

Een van de ergste dingen die je als puber kan overkomen (zo voelt het althans) is als je vader of moeder constant hartjes en koosnaampjes onder je foto's/video's reageert. En ja, dat vertellen wij uit eigen ervaring! Dit gaat gewoon iets te ver. Het kan daarentegen geen kwaad om af en toe te kijken wat je kind online zet en het hier indien nodig over te hebben, op die manier kan je toezicht houden.



Schrijf je gratis in voor onze nieuwsbrief en blijf maandelijks op de hoogte van belangrijke thema's!



## Privacy bewaren

Kinderen hebben ook recht en behoefte op privacy. Het is daarom erg belangrijk dat je een evenwicht vindt tussen toezicht houden en de privacy van je kind. Als je 24/7 over zijn of haar schouder meekijkt, leren ze zaken alleen maar beter te verbergen. Dit kan leiden tot nare situaties. Probeer, net als in het 'echte' leven, een goede balans te creëren en bespreek dit open met je kind.

# Praten over online problemen

Het stappenplan als je kind wilt praten over iets vervelends dat online is gebeurd.

## 1. Complimenteer

Begin altijd met een compliment wanneer je kind de stap heeft genomen om met zijn of haar online problemen naar je toe te komen. Het is namelijk superfijn en goed dat je kind je vertrouwd! Een korte zin als 'Goed dat je hier over praat', kan er al voor zorgen dat je kind in de toekomst makkelijker over dit soort onderwerpen praat. Een compliment stimuleert je kind ook om eerlijk zijn of haar verhaal te doen.

## 2. Begrijp

Nadat je een compliment hebt gegeven, is het van groot belang dat je je kind serieus neemt. Toon begrip voor zijn of haar (emotionele) reactie, ook wanneer je denkt dat de situatie 'wel meevalt'. Alleen op deze manier kan je kind open communiceren. Als je geen of weinig kennis van Social Media hebt, stel dan vragen om de situatie beter te begrijpen. Begrip tonen is uiterst belangrijk, zo voelt je kind zich gehoord.

## 3. Analyseer

De volgende stap is om samen met je kind het probleem te bekijken en de mogelijke oplossingen te bedenken. Ga in geen enkele situatie zonder de toestemming van je kind aan de slag. Als je school of een andere partij betreft, zonder dat je kind het weet, kan dit voor grotere problemen zorgen en zal het vertrouwen van je kind worden geschonden. Vaak komen kinderen zelf al met de juiste oplossing voor het probleem, maar is er behoefte aan bevestiging.

## 4. Handel

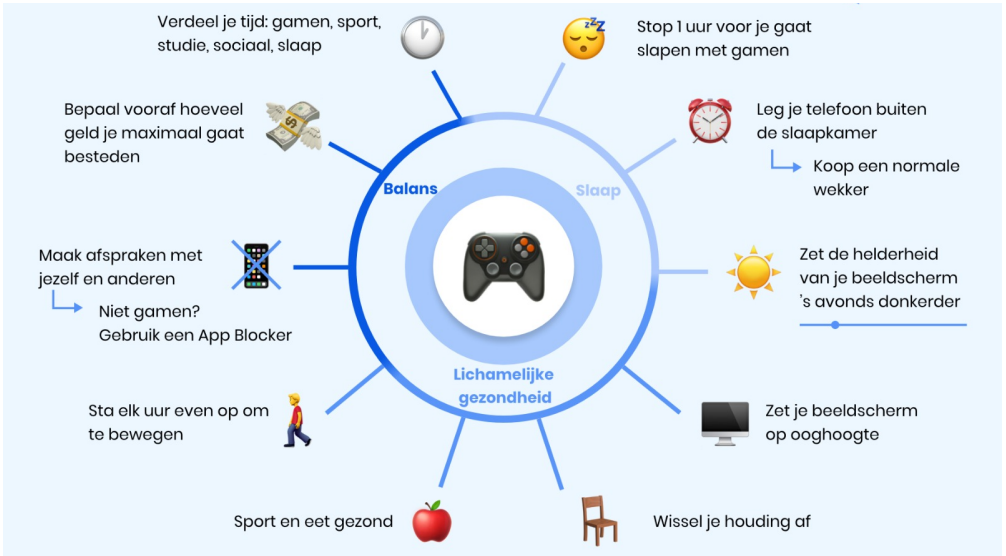
Het is aan de ouders om hulp te zoeken als het kind met een probleem komt dat serieus uit de hand loopt of als het gaat om een gevaarlijke situatie. Je kan de school bellen, aangifte doen, de politie informeren of de ouders van betrokken kinderen aanspreken. Maar onthoud, wat je ook doet, je kind moet ervan weten en er volledig achter staan.



Liever geen mailtje? Lees dan hier onze blogs over recente ontwikkelingen en belangrijke onderwerpen.

# Even over gamen

Omdat kinderen nu eenmaal spelen, ook online.



## Symptomen van een game-verslaving

- Steeds meer tijd besteden aan gamen en/of het online zijn
- Het gamen niet of nauwelijks kunnen onderbreken
- Chagrijnig en/of agressief worden als er niet gegamed kan worden
- Het verlies van tijdsbesef
- Eten en drinken achter de computer of gehele maaltijden overslaan
- Slechte persoonlijke verzorging
- Liegen over gamen
- Boos worden als gamegedrag ter sprake wordt gebracht
- Meer vrienden in de virtuele wereld dan in de echte
- Een verstoord dag- en nachtritme
- Weinig slapen of nachten doorhalen om te gamen
- Stimulerende middelen (zoals energiedrank) gebruiken om wakker te blijven

Let op! Niet elk kind met een gameverslaving voldoet aan alle symptomen.

Hulp nodig? Als eerste stap is het verstandig om naar de huisarts te gaan. In 2019 verklaarde de assemblee van de World Health Organization, gameverslavingen tot officiële gedragsziekte. De huisarts kan iemand met een gameverslaving helpen, begeleiden en doorverwijzen naar een psycholoog of kliniek.