

## **Samenvatting en tips ouderavond 'Opvoeden met (sociale) media'** **CBS De Ark Makkum, 7 november 2022**

### **Ouder**

- Jij bent een voorbeeld. Wat je als ouder doet of juist laat met (digitale) media, zijn signalen voor je kind hoe je met media omgaat.
- Blijf op de hoogte van nieuwe apps en technologische ontwikkelingen.
- Houd de lijnen open. Blijf in gesprek met je kind. 'Je kunt altijd bij mij terecht.'
- Heb oog voor de positieve kanten, de kansen die de digitale wereld biedt.
- Maak bewuste keuzes en duidelijke afspraken (en betrek je kind bij het maken van afspraken).

### **Ouder en kind**

#### **Toon interesse in de online wereld van je kind**

- Vraag belangstellend naar hun online ervaringen en gevoelens (*Hoe was het op het internet vandaag? Vertel eens...*)
- Parkeer je oordeel. Kraak niet af. Stel vragen die ervoor zorgen dat je kind bij zichzelf te rade moet gaan: wat denk, voel en vind ik zelf? Door zelf hardop na te denken ontwikkelt je kind zijn/haar eigen oordeelsvermogen.
- Relatieveer TV programma's, games, filmpjes, foto's en voorzie ze van een 'teggengeluid' (jouw normen en waarden).
- Voorkom preken en dat je alleen praat over gevaren. Heb het over leuk en minder leuk.
- Bespreek actuele ontwikkelingen rondom bijvoorbeeld sociale media (Jeugdjournaal!) en vraag je kind naar zijn of haar mening en ervaringen.
- Benadruk positieve ervaringen en mogelijkheden maar bespreek ook risico's.
- Je kunt niet alles weten, laat je kind jouw gids zijn. Vraag je kind eens om een rondleiding in een game of app. Of advies over een smartphone instelling of een bepaalde app. Stel je soms 'bewust onwetend' op.
- Laat je kind 1x in de week iets zien wat hij/zij leuk vindt op internet: een nieuwe app, een game of een leuk filmpje...
- Gun tieners hun privacy (iets voor zichzelf, dat hoort bij volwassen worden) maar blijf met interesse vragen stellen.

#### **Spreek technologievrije momenten en plekken af (b.v. tijdens eten, slaapkamer)**

- Ook dagrust (mijmeren) is belangrijk, zeker voor puberhersenen. Vervelen is nuttig!
- Gebruik een uur voor het slapen gaan geen beeldschermen meer (blauw licht en onrust)

#### **Mediaopvoeding = seksuele opvoeding**

Internet en seksualiteit zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Kinderen zien meer dan je denkt. Als ouder speel je een belangrijke rol in de seksuele opvoeding van je kind. Tips en handvatten om met je kind over lichamelijke en seksualiteit te praten vind je op [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl) en [www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl)

#### **Bespreek**

- Het grote bereik van internet. Anderen (ook onbekenden) kunnen meekijken.
- De verdienmodellen van games, apps en online platformen.
- Houd je wachtwoord voor jezelf.
- Geloof niet alles wat je ziet en leest op internet.

- Respecteer de privacy (en grenzen) van anderen.
- Staat iets eenmaal op internet, dan is dat voor altijd.
- Voor je iets online zet, bedenk: zou ik dit ook zo zeggen of doen als ik degene in de ogen keek?
- Oefen met een zinnetje of plaatje dat je kind als reactie kan sturen. (*'Dat mag niet van mijn ouders', 'Ben je gek of zo?'*)
- Moet je overal aan meedoen? Voelt het niet goed, zeg dan nee. Eventueel samen met iemand anders. Of roep hulp in. Nee zeggen is ok.

### **Maak afspraken** Denk aan:

- Hoe ga je online met elkaar om?
- Met wie word je wel of niet online vrienden?
- Welke informatie deel je wel of niet?
- Hoe ga je om met foto's (van jezelf en anderen), met camera, webcam?
- Wat doe je als iets niet meer leuk of grappig is?
- Inhoud: welke games, video's, apps?
- Online geld uitgeven
- Tijdsbesteding: wanneer, hoe lang en tot hoe laat?

### **Let op meer dan alleen schermtijd**

- Wat past bij je kind?
- Wat doet je kind op het scherm?
- Waar en wanneer?
- Alleen of samen?
- Met welk effect?
- Let op houding en 20-20-2 regel (ogen).

Zie toe op naleving van regels en afspraken door erover in gesprek te blijven (straffen en boos worden werken minder goed).

### **Kijk en lees mee op telefoon**

Niet om te controleren maar om ze te begeleiden. Uiteraard altijd alleen als je kind dat ook weet en niet stiekem. Dat samen kijken geeft je inzicht in wat je kind doet, maar ook welke ideeën, gevoelens en gedachten dat bij jouw kind oproept. Door er samen over te praten krijg je inzicht in wat er goed gaat, maar ook waar jouw kind nog hulp bij nodig heeft.

Beelden met seks en geweld zijn altijd schadelijk voor degenen die erop staan. Druk je kind op het hart geen schade toe te brengen door (half)naaktfoto's of andere schaamtevolle beelden van anderen door te sturen.

### **Gedoe in de appgroep of via andere platformen**

Praat niet alleen over wat niet mag, maar juist ook over goed gedrag. Hoe ben je online aardig voor iemand? Hoe geef je complimenten? Leer je kind hoe het kan reageren op vervelende berichten. Keur pestgedrag af, niet de pester. Laat je emoties thuis en houd de regie bij het kind. Betrek je kind bij het nadenken over een oplossing en trek hierin samen op met de school. Ook een belangrijk motto: online ruzies los je offline op.

### **Tot slot**

- Vertel bij wie/waar ze terecht kunnen voor hulp of meer informatie (ook online).
- Praat erover met andere ouders.
- Beleef en maak media samen en stimuleer digitaal talent 😊

### **Meer weten of een vraag?**

Neem gerust contact op met Evelyn Verburgh, [evelyn@vitamine-eef.nl](mailto:evelyn@vitamine-eef.nl) | 06-526 53 693 | [www.vitamine-eef.nl](http://www.vitamine-eef.nl)