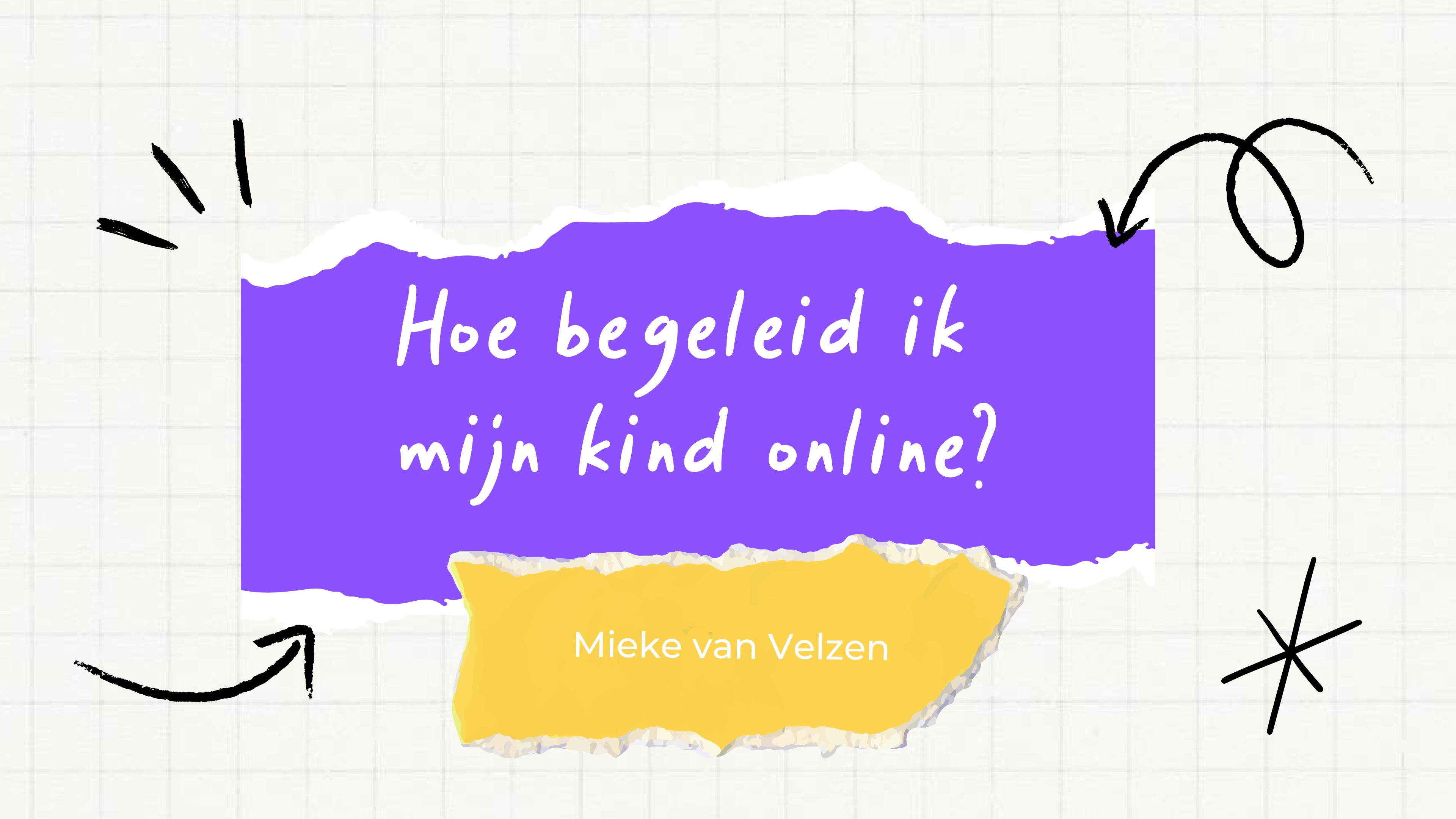




Hoe begeleid ik
mijn kind online?

Mieke van Velzen

Over ons

Mieke van Velzen
&
Dorien Griffioen



MAART
2023

Sport ▾ Live Programma's

NOS Nieuws • Vandaag, 12:58



Helft van de kinderen tussen 9 en 13 vindt zichzelf telefoonverslaafd

Ruim de helft van kinderen tussen de 9 en 13 jaar zegt in meer of mindere mate verslaafd te zijn aan hun mobiele telefoon. Dat blijkt uit representatief onderzoek van onderzoeksbureau No Ties voor het *NOS Jeugdjournaal*. Meer dan 500 kinderen vulden de enquête in.

Daaruit blijkt dat meer dan de helft van de respondenten vaak het gevoel heeft dat ze even op hun telefoon moeten kijken en hem moeilijk kunnen wegleggen. Ook geven 8 op de 10 kinderen aan vaak langer op hun telefoon te zitten dan gedacht.

Regels telefoongebruik

Om die reden gelden er in de klas en thuis vaak regels over het gebruik van telefoons. Driekwart van de kinderen geeft aan dat ze thuis niet altijd op hun telefoon mogen. Voor de meeste respondenten betekent dat geen telefoon aan tafel bij het eten en geen telefoon 's nachts in de slaapkamer. Ook geeft meer dan de helft aan dat er een afgesproken schermtijd is.

Ook op school kunnen kinderen hun mobiel niet altijd gebruiken. Een derde moet hem bijvoorbeeld afgeven bij de juf of meester. De meerderheid van de kinderen zegt het een goed idee te vinden om je telefoon in te leveren tijdens schooltijd.

WEET JE WAT
DIT IS?



#HASHTAGS

WEET JE WAT
DIT IS?



REELS

WEET JE WAT
DIT IS?



DM

WEET JE WAT
DIT IS?



FOR YOU (FYYP)

WEET JE WAT
DIT IS?



STREAKS

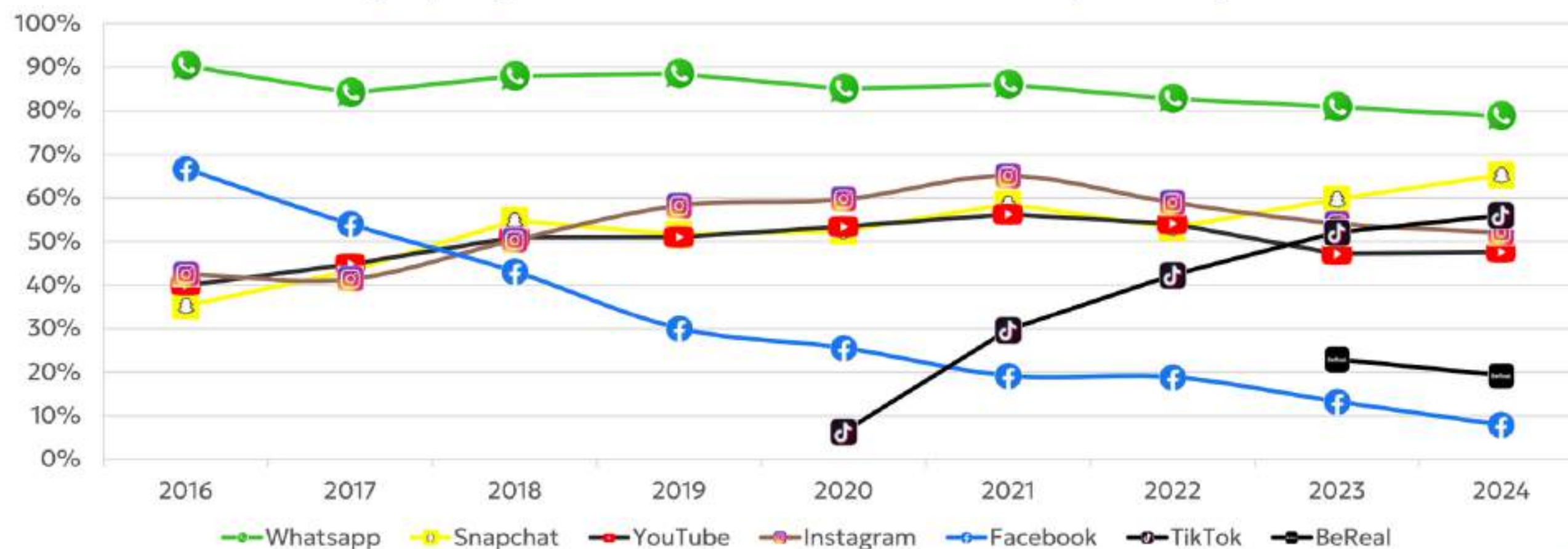
STREAKS



2024

Onder tieners is TikTok voorbij aan Instagram in het dagelijks gebruik

Dagelijks gebruik social media (%) - Leeftijd 15-19 jaar

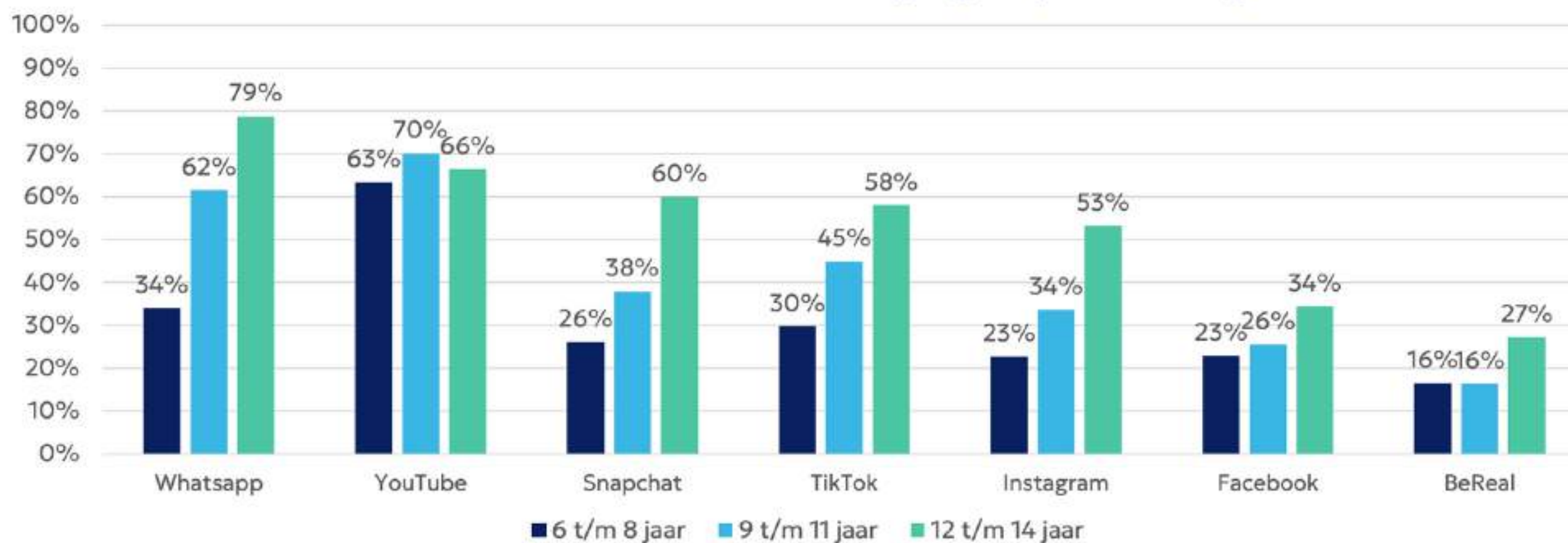


Basis: gebruikers van de betreffende platforms van 15-19 jaar

2024

Ook onder de jongste leeftijdsgroepen is het gebruik van social media aanwezig

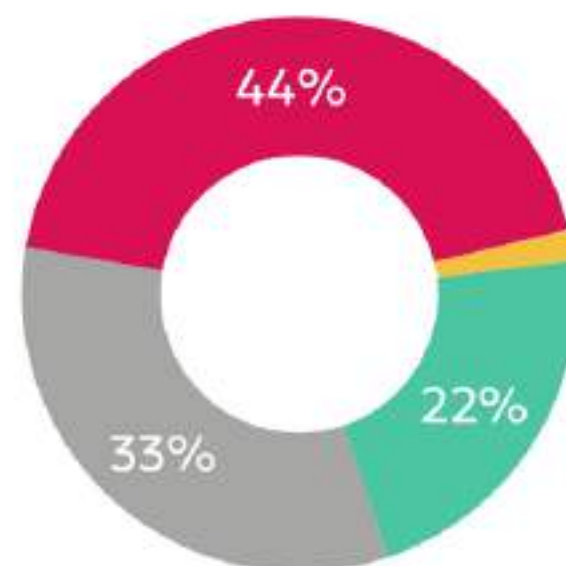
Gebruik social media in de leeftijdsgroep 6 t/m 14 jaar



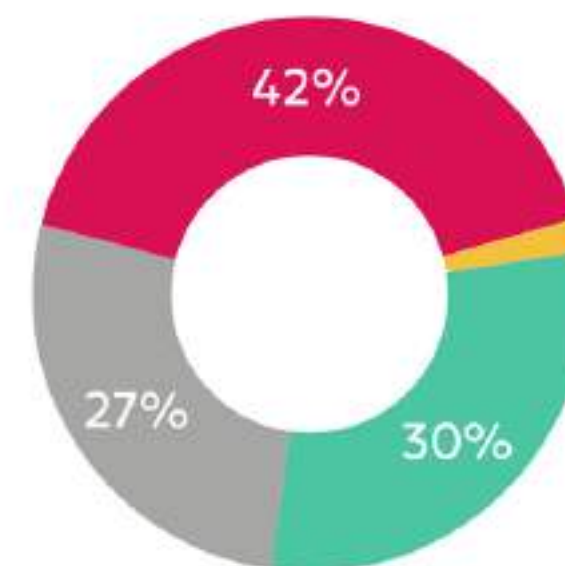
2024

Ruim vier op de tien ouders zien social media als een gevaar voor hun kinderen

Social media vormen een gevaar voor mijn kind(eren)



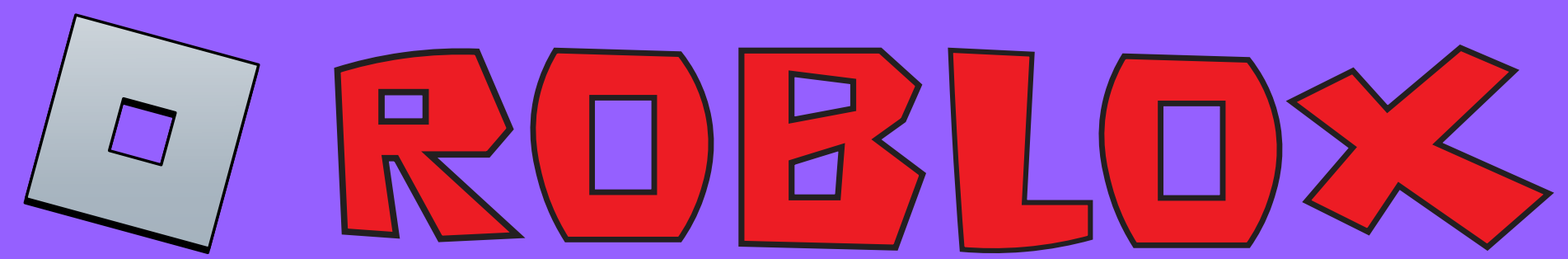
Mijn kind(eren) zit(ten) veel te veel op social media



■ (Helemaal) mee oneens ■ Neutraal ■ (Helemaal) mee eens ■ Weet niet

Basis: ouders met kinderen in de leeftijd van 6 t/m 17 jaar

GAMES



Schermtijd

A young child with curly hair is lying on their stomach, looking down at a smartphone. The child's hands are near the phone. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple filter. A white rounded rectangle is positioned over the child's face, containing the Dutch word 'Schermtijd' (Screen Time) in a bold, white, sans-serif font.

**Al die kinderen
zullen je haten als
je het aan hun
ouders vertelt.
Sem groep 8**



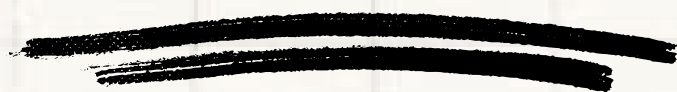
Schermtijd is als
junkfood - in kleine
hoeveelheden kan het
geen kwaad, maar te
veel kan leiden tot
ernstige
gezondheidsproblemen



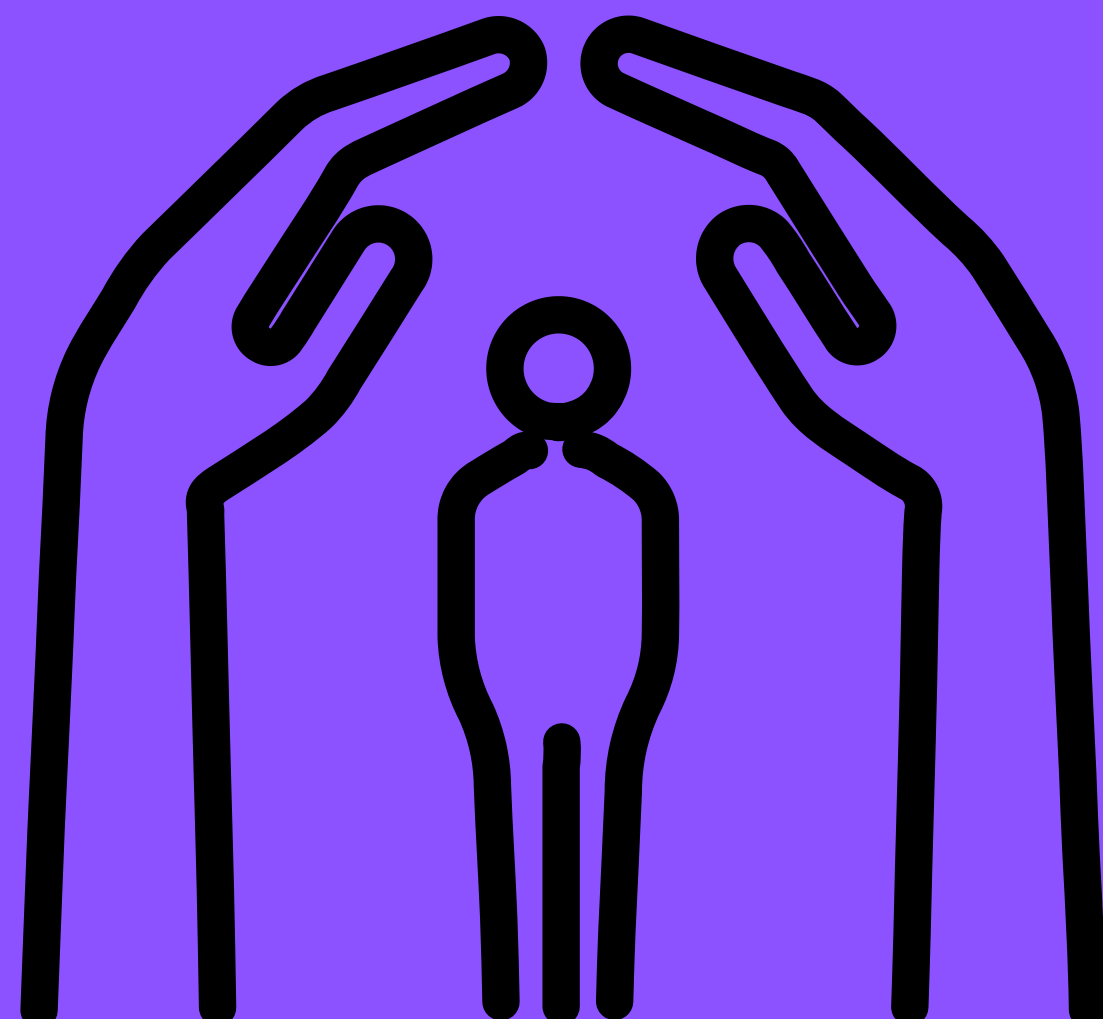
Dr. Aric Sigman

Psycholoog en auteur van "Remotely
Controlled: How Television is
Damaging Our Lives".

Probeer schermtijd te
beperken tot maximaal 2
uur per dag



4-6 jaar --> 10 a 15 minuten per keer, maximaal een uur
6-8 jaar --> 1 uur per dag verdeeld over max 30 minuten per keer
8-10 jaar --> Maximaal 1 a 1,5 uur beeldscherm per dag
10-12 jaar --> Maximaal 2 uur per dag





NOS Nieuws • Vrijdag, 07:02



Kinderen meer op scherm dan ooit, kwart van baby's meer dan twee uur per dag

Kinderen tot 6 jaar oud brengen in vergelijking met eerdere jaren weer meer tijd door voor een tablet, telefoon of televisiescherm. Gemiddeld gaat het om 100 minuten per dag, dat is een toename van 7 minuten ten opzichte van vorig jaar. Dat blijkt uit het jaarlijkse [lene Miene Media-onderzoek](#).

Het mediagebruik begint al op zeer jonge leeftijd. Een op de vier ouders met een baby van 9 maanden tot 1 jaar zegt dat hun kind minstens twee uur per dag naar een beeldscherm kijkt.

Volgens het netwerk gaat het mediagebruik vaak samen met stilzitten, hoe ouder de kinderen worden hoe vaker dit het geval is. Overmatig gebruik van digitale media en te weinig beweging op jonge leeftijd kunnen "slaap en taalontwikkeling negatief beïnvloeden en overgewicht en bijziendheid in de hand werken", zegt Peter Nikken, een van de onderzoekers namens Netwerk Mediawijsheid.

2023

A child is shown from the chest up, covering their eyes with both hands. The image has a strong digital glitch or corruption effect, with horizontal lines and color distortions in shades of red, blue, and purple. The background is a solid dark purple.

Te veel schermtijd kan de
slaappatronen van kinderen verstoren,
wat kan leiden tot vermoeidheid,
stemmingswisselingen en andere
problemen

Rapport van de American Academy of Pediatrics (AAP).

**Kinderen die meer dan 2 uur per dag
achter een scherm zitten score lager op
taal- en denktesten.**

Een study, gepubliceerd in 'the journal Lancet Child & Adolescent Health' in 2019.



The background image shows two children. On the left, a girl with blonde hair is covering her face with both hands. On the right, a boy in a grey hoodie is also covering his face with his hands. The image has a dark, moody atmosphere with a blue and purple color palette.

Te veel schermtijd leidt tot gedragsproblemen zoals angst, agressie en depressie bij kinderen

Onderzoek van de Universiteit van Calgary (2022) - uit 87 onderzoeken wereldwijd waarbij 159425 kinderen betrokken waren.

Externaliserende problemen zoals hyperactiviteit en agressie stegen met 11 procent naarmate de schermtijd langer werd.

Het percentage angst, depressie en andere daarmee samenhangende psychische stoornissen – oftewel de internaliserende gedragsproblemen – stegen met 7 procent.



IS ER NOG

POSITIEF NIEUWS?

A photograph of four children running and playing outdoors on a grassy area. In the foreground, a young girl with curly hair, wearing a white t-shirt, a white cap, and patterned shorts, is running with her arms raised in a joyful expression. Behind her, another girl with long blonde hair in a striped tank top is also running. Further back, two more children are visible, one in a blue shirt and another in a dark shirt. The background shows trees and a fence. The entire image has a semi-transparent purple overlay.

Kinderen die meer tijd besteden aan buiten spelen en lichamelijke activiteiten hebben over het algemeen betere geestelijke gezondheid en welzijn.

Dit helpt ook om de negatieve effecten van schermtijd tegen te gaan.

Een studie gepubliceerd in het tijdschrift Health Psychology in 2019.

Sporten heeft een positieve invloed op de mentale gezondheid van kinderen en kan psychische klachten voorkomen. Het verhoogt het zelfvertrouwen en vermindert symptomen van depressie en angst. – GGZ nieuws 2023

Verbeterde cognitieve ontwikkeling

Bepaalde educatieve apps en games helpen kids bij ontwikkelen van oplossingsgerichte vaardigheden, taalvaardigheid en ruimtelijk inzicht.



Verhoogde sociale connectiviteit

Videobellen en sociale media kunnen kids helpen contact te maken en te communiceren met andere waardoor ze zich minder alleen voelen.



Verbeterde creativiteit en zelfexpressie

Video's, muziek en digitale verhalen maken bevordert creativiteit en zelfexpressie en verhoogt interesse in kunst en cultuur.

Voor een vervelende online
ervaring zoekt een tiener als
eerste hulp bij zijn ouders

Maar liefst 74% zoekt hulp bij ouders
tegenover 38% bij vrienden.
Ouders vinden ze het beste werken.

-Onderzoek 2020 safer internet center



"Als we de online wereld van onze kinderen benaderen vanuit angst en controle, creëren we afstand en verlies van vertrouwen. Maar als we de online wereld benaderen vanuit nieuwsgierigheid en openheid, creëren we verbinding en vertrouwen."

Ana Hodayoun

Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in an Unbalanced Digital World.



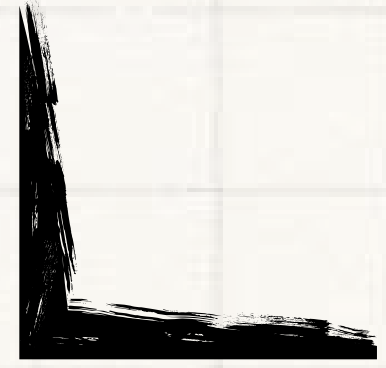
Ik deel negatieve
dingen niet want ik
ben bang dat ik dan
niet meer op social
media mag
Justin - 14 jaar





Door nieuwsgierigheid en openheid te tonen, laat je interesse zien en bereidheid te luisteren. Zo bouw je een sterke band op met je kind en zorg je ervoor dat ze bij jou terecht kunnen met vragen of problemen over de online wereld

-Mieke-



**HOE HELP JE
SCHERMTIJD TE
BEPERKEN?**



**HOE HELP JE
SCHERMTIJD TE
BEPERKEN?**



1. Beperk het tot een vast aantal minuten/uren per dag en wees consistent

**HOE HELP JE
SCHERMTIJD TE
BEPERKEN?**



1. Beperk het tot een vast aantal minuten/uren per dag en wees consistent
2. Moedig andere dingen aan die de hersenontwikkeling bevorderen

**HOE HELP JE
SCHERMTIJD TE
BEPERKEN?**

1. Beperk het tot een vast aantal minuten/uren per dag en wees consistent
2. Moedig andere dingen aan die de hersenontwikkeling bevorderen
3. Worden ze ouder?! Maak vaste afspraken over telefoons en etenstijd, slaaptijd en huiswerk

**HOE HELP JE
SCHERMTIJD TE
BEPERKEN?**

1. Beperk het tot een vast aantal minuten/uren per dag en wees consistent
2. Moedig andere dingen aan die de hersenontwikkeling bevorderen
3. Worden ze ouder?! Maak vaste afspraken over telefoons en etenstijd, slaaptijd en huiswerk
4. Geef het goede voorbeeld



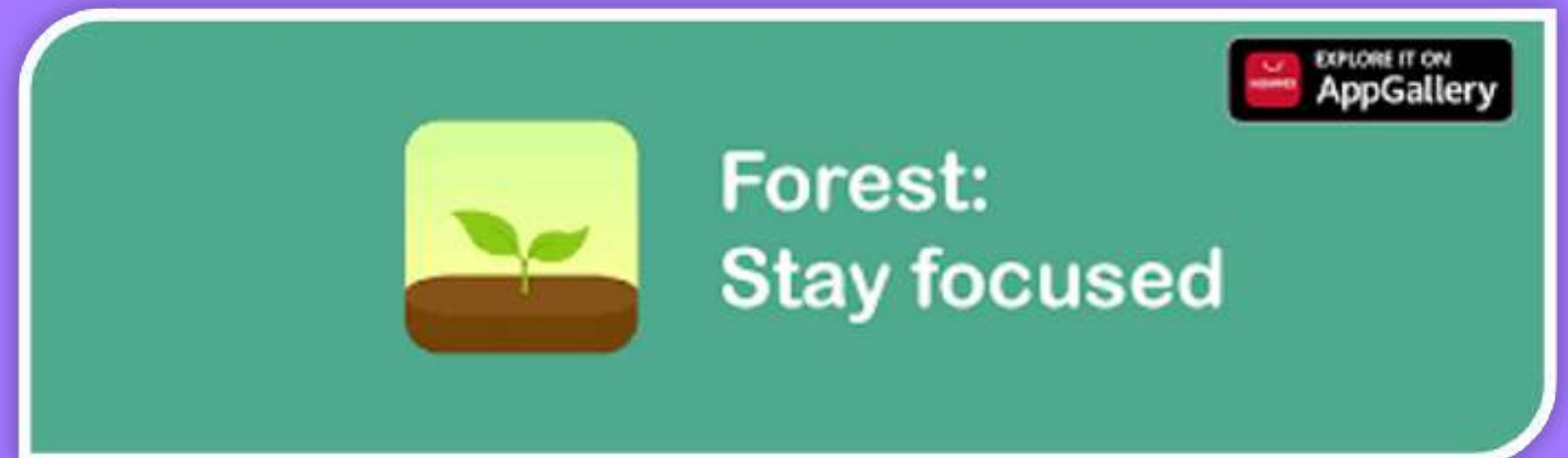
**SEM OVER
BUITENSPELEN**



- Dagelijkse limieten instellen.
- Bedtijd/apparaatvrije tijd instellen.
- Rapportage bekijken
- App toestemming beheren
- Beperkingen expliciet materiaal
- Locatie volgen



- Freedom: blokkeert toegang tot bepaalde apps voor bepaalde periode
- Forest: Je krijgt digitale munten zolang je je scherm niet gebruikt. Voor 2500 munten wordt er een echte boom geplant in een projectgebied van trees for the future.
- Offtime: Blokkeert oproepen en meldingen voor een bepaalde tijd. Tijdslimieten voor bepaalde apps.



DIT MYTIMINGCARDSCONTRACT
IS GELDIG T/M



DAARNA STEL IK
SAMEN MET



EEN NIEUW
MYTIMINGCARDS-
CONTRACT OP



Mytimingcards
de beste tijd van je leven

contract



Mytimingcards
de beste tijd van je leven

IK



SPREEK AF MET



DAT IK VANAF

MYTIMINGCARDS PER WEEK KRIJG

IK GEBRUIK MYTIMINGCARDS VOOR



EN NIET VOOR



IK KRIJG MYTIMINGCARDS
IEDERE WEEK OP

MA / DI / WO / DO / VRIJ / ZAT / ZON

OM _____ UUR



HANDTEKENING KIND

HANDTEKENING OUDER





SOCIAL MEDIA VERBOD ONDER DE 16 JAAR?



NOS Nieuws • Vrijdag 29 november, 06:25



Verbod sociale media voor jongeren komt eraan in Australië, 'maar haalt weinig uit'

Australië is het eerste land waar sociale media voor jongeren onder de 16 jaar worden verboden. Of dat in de praktijk veel uithaalt en of het veel navolging in Europa gaat krijgen is echter twijfelachtig. Vijf vragen over een mogelijk socialemediaverbod voor kinderen onder de 16.

Hoe wordt er in Europa gekeken naar het Australische verbod?

Verschillende landen zeggen met belangstelling te kijken naar het Australisch voorbeeld en te kijken of een verbod wenselijk is. Noorwegen is daar het meest uitgesproken in. Dat land zegt expliciet een verbod voor jongeren onder de 15 jaar te willen.

In Frankrijk zei president Macron eerder dat hij voor een Europese regelgeving is waarbij jongeren onder de 15 alleen met door hun ouders opgelegde restricties online mogen. Een commissie van Franse wetenschappers had eerder geadviseerd tot 15 jaar sociale media te verbieden. De Deense premier Frederiksen sprak zich al uit voor een leeftijdsverbod van 15 jaar voor de hele Europese Unie. De Britse staatssecretaris van Technologie Kyle zegt een verbod "in overweging te nemen [↗](#)".

Nederland is geen voorstander. In Nederland mogen jongeren onder de 16 alleen met toestemming van hun ouders een account aanmaken.

Staatssecretaris Szabó [↗](#) (Digitalisering) zegt dat "het kabinet erkent dat het in de praktijk moeilijk kan zijn om te bepalen wanneer ouderlijke toestemming vereist is, omdat er sprake is van een gebruiker, die jonger is dan 16 jaar. Dit betekent echter niet dat socialemidiagebruik tot 16 jaar moet worden verboden".

DID
YOU
KNOW?

Gemiddelde leeftijd eerste
keer porno zien is nog voor
ze naar de middelbare
school gaan



- Gemiddelde 11 jaar
- 10% van de 12/13 jarige noemt zichzelf verslaafd aan kijken
- 22% van alle porno consumptie onder de 18 jaar is bij kinderen jonger dan 10 jaar.





**TIP: BENADER DE ONLINE WERELD NIET
ALLEEN VANUIT GEVAAR. MET NAME
ALS JE KIND OUDER WORDT**

"Als we de online wereld van onze kinderen benaderen vanuit angst en controle, creëren we afstand en verlies van vertrouwen. Maar als we de online wereld benaderen vanuit nieuwsgierigheid en openheid, creëren we verbinding en vertrouwen."

Ana Homyoun

Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in an Unbalanced Digital World.



GOEDE WEBSITES

- www.mediaopvoeding.nl
- www.veiliginternetten.nl/themes/opvoeding-en-media/
- www.opvoeden.nl/schermgebruik/
- www.mediawijsheid.nl/ouders/
- <https://schermvrijopvoeden.nl/>
- www.dietienervanjou.nl

Kiddle:

- Google voor kids van 6 tot 12 jaar (of google safe search aanzetten)

Meestersipke.nl

- Geeft toegang tot betrouwbare, educatieve bronnen zoals Het Klokhuys, Schooltv, en Willem Weaver.

JouwZoekmachine.nl

- Past zoekresultaten aan het leesniveau en de leeftijd van kinderen aan, ideaal voor gebruik op basisscholen.

Squla.nl

- Een online leerplatform met educatieve spelletjes, quizzen en oefeningen voor kinderen in het basisonderwijs.

De jeugdbibliotheek.nl

- Een digitale bibliotheek vol boeken, luisterboeken en educatieve bronnen speciaal voor kinderen en jongeren.



Bedankt voor
jullie aandacht!

www.goudopschool.nl