

Naslagwerk ouderavond 'Omgaan met social media'

1. Vergroten online weerbaarheid: neem de regie

- ✓ Toon interesse in de belevingswereld van je kind
 - Wat doet je kind online?
 - Hoe denkt je kind hierover?
- ✓ Maak afspraken over:
 - Wat ze (nog) niet mogen zien
 - Wat te doen als er iets misgaat
 - Gezonde online/offline balans
 - Gedrag op online media
- ✓ Leer ze de context van de social media platformen te begrijpen
- ✓ Maak je kind mediawijs



2. Maak afspraken over het internetgebruik van je kind

- ✓ Hoe ga je online met elkaar om?
- ✓ Hoe ga je om met online groepsdruk? Denk hierbij aan grensoverschrijdende beelden, stickers, challenges etc. Wat is de reden om hieraan mee te doen? Moet je overal aan meedoen? Voelt iets niet goed, hoe sta je dan stevig in de discussie met je vrienden/klasgenoten – ook online?
- ✓ Met wie word je wel of niet online vrienden?
- ✓ Welke informatie deel je wel of niet online? En waarom?
- ✓ Hoe ga je om met foto's (van jezelf en anderen)?
- ✓ Denk 2x na voordat je deelt. 1x voor jezelf en 1x voor een ander.
- ✓ Deel nooit beeldmateriaal van iemand waarvan je weet dat diegene dat niet leuk vindt (toestemming)
- ✓ Wat doe je als er iets misgaat (ruzie, pesten, virus, geweld, shamesexting)? Wie vertrouw je?
- ✓ Als er iets online gebeurt wat niet leuk is: "we gaan samen kijken wat we kunnen doen."
- ✓ Weet je het zelf niet als ouder? Vraag om hulp bij de begeleider van je kind.

3. Social media & grenzen opzoeken

- ✓ (2022) [Online ergernissen](#) van basisscholieren
- ✓ (2021) [Buitensluiten op social media](#)
- ✓ (2020) [Digitale stickers: waar eindigt de grap?](#)
- ✓ (2020) [Drugs via Whatsappgroepen](#)
- ✓ [Internetchallenges.nl](#) - tip: abonneer op nieuwsbrief
- ✓ (2024) Rapport raadslid Amsterdam Fatihya Abdi – [gesprekken met 80 jongeren over online veiligheid](#)

Maak bewust: er zijn grenzen, ook online: persoonlijke, maatschappelijke/morele, schoolregels, regels thuis en strafrechtelijke grenzen. **Hoofregel: wat in het echt strafbaar is, geldt ook online.**

Naslagwerk ouderavond 'Omgaan met social media'

4. Privacy & veiligheid instellingen

- ✓ [Kijkwijzer](#)
- ✓ [Consumentenbond](#)
- ✓ [VPN Gids](#)
- ✓ Helpwanted [Hulp bij instellingen social media apps](#)
- ✓ [Veiliginternetten.nl](#)

Parental control apps

- ✓ iOS: schermtijd, Android: Family Link, Our Pact (iOS), Microsoft: Family Safety
- Let op uw privacy: deze apps vragen toegang tot andere apps op uw telefoon

Nieuwe app? Stel jezelf/je kind de vraag: hoe zit het met:

- ✓ Online veiligheid
- ✓ Online privacy
- ✓ Online sociale contacten
- ✓ Impact op gezondheid
- ✓ Beïnvloeding en beloningen
- ✓ Online uitgeven van geld



5. Samen blijven en in gesprek

- ✓ [Media Jungle Kletskaarten](#) – leuk om het gesprek mee te starten (betaald)
- ✓ TikTok, YouTube, Insta en andere social media: [#True Crime Stories](#)
- ✓ Jeugdjournaal - [Beïnvloeding influencers & vpen](#) en [Vragen die je hierover kunt stellen \(bovenbouw\)](#)
- ✓ Nicam – [Jongeren willen waarschuwing heftige filmpjes op TikTok en Instagram](#)
- ✓ RTL Nieuws [Schoonheidsfilters](#) en [Influencers en skincare](#)
- ✓ [Tradwives](#), [Tate](#) en de [masculine man](#), voorbeeldfunctie en de verborgen politieke boodschap
- ✓ Artificial Intelligence - Meta – [28 AI-personages](#) en [wat zijn de risico's](#)
- ✓ In gesprek over [AI-gegenereerde naaktbeelden](#)
- ✓ [Het Klokhuis](#) – serie over AI

6. In gesprek over schuldvraag – 3x slachtoffer-regel (vechtpartij)

- ✓ 1x - iemand wordt fysiek mishandeld
- ✓ 2x - iemand ziet zichzelf terug op een filmpje waarin diegene wordt mishandeld = herbeleving
- ✓ 3x - iemand leest nare comments onder het filmpje en krijgt negatieve reacties in het echte leven

Deel jij een foto van iemand, waarvan je weet dat je hem/haar schade toebrengt, **dan maak je hem/haar op dat moment opnieuw slachtoffer**. Jij bent daarmee dader en verantwoordelijk. Jij hebt hierin een keuze.

Deze 3x slachtoffer-regel kun je ook toepassen om inzicht te krijgen in de werking van victimblaming in geval van intieme beelden. Ga respectvol om met de privacy van anderen.

Naslagwerk ouderavond 'Omgaan met social media'

6. Afleidende werking social media & games

- ✓ NOSop3 – Onder de duim – interactieve video
- ✓ NOS – Nieuwsuur – interactieve video met uitleg over games en gokelementen
- ✓ (2020) Netflix – The Social Dilemma - documentaire
- ✓ (2019) Zijn tieners verslaafd aan hun smartphone?
- ✓ (2019) Lichamelijke effecten langdurig schermgebruik
- ✓ (2022) Amsterdam UMC – Jongeren slapen beter met regels over schermtijd



7. Maak afspraken over online – offline balans

- ✓ Boek: Koen Schrobbers e.a. (Slaap-School-Sport-Sociaal-Spel) Mijn gamende kind
- ✓ Boek: Theo Compennolle Ontketen het brein van je kind
- ✓ PDF: Bewegen met media? Zo kan het!

8. Social media & zelfbeeld: leer ze de context begrijpen & relativeren

- ✓ (2022) Invloed social media op zelfbeeld jongeren – voorbeelden om hierover in gesprek te gaan
- ✓ (2022) Dove toxic influence – you wouldn't give your daughter this advice...
- ✓ (2020) VPRO Tegenlicht Perfect Me

9. Informatieve & hulp sites

- ✓ Mediadiamant - samen, plezier, inhoud, veilig en balans
- ✓ Mediasmarties – online mediagids
- ✓ Jonge kinderen: Media Ukkie Dagen
- ✓ Hoe? Zo! Mediawijs
- ✓ Hulpsite Meldknop
- ✓ Hulpsite Helpwanted
- ✓ Informatie en hulpsite Vraagthedepolitie
- ✓ Trimbos Instituut - gamen info
- ✓ Kindertelefoon
- ✓ Bijblijven: Jeugdjournaal (kinderen) & NOS Stories (jongeren)
- ✓ Steffie.nl en Leukeronline en Hoewasjedagonline?

Vragen? Neem contact op:

Klaartje Schüngel

www.socialmediaimpact.nl

klaartje@socialmediaimpact.nl

Op de hoogte blijven?

- [LinkedIn/company/social-media-impact](https://www.linkedin.com/company/social-media-impact)

- [Blogs/socialmediaimpact](https://www.socialmediaimpact.nl/blogs)