

Naslagwerk ouderavond 'Regie over social media'

Deel 1. Neem de regie: #hackbackyourattention

1. Onderzoeken

- ✓ Amsterdam UMC – [Jongeren slapen beter met regels over schermtijd](#)
- ✓ UvA – [Project Awesome](#) – social media goed voor vriendschap minder voor zelfbeeld
- ✓ Onderzoek UvA over impact concentratievermogen – [Moe en afgeleid: onderzoek bevestigt impact social apps op jongeren](#)
- ✓ Trimbos Instituut - [gamers](#)
- ✓ UU – langlopend onderzoek onder rol van media in het leven van jongeren – [Digital Youth](#)

2. Smartphone als stoorzender & impact op brein

Maatschappelijke discussie over het boek [Generatie Angststoornis](#) – Jonathan Haidt

- ✓ KRO/NCRV: [Pointer Generatie Angststoornis of #Paniek?](#)
- ✓ De Correspondent: [Hoe smartphones onze kinderen ongelukkig maken en wat we eraan kunnen doen](#)
- ✓ Trimbos Instituut: [Waarom Generatie Angststoornis niet het hele verhaal vertelt](#)
- ✓ Unicef en UvA: [Essay schermgeluk of schermverdriet](#) (15 factoren afname mentale gezondheid)

Ouderbeweging in Nederland

- ✓ [Smartphonevrij opgroeien](#)

Meer achtergrond informatie:

- ✓ [Iedereen kan multitasken, toch?](#)
- ✓ [Doe de multitask test](#)
- ✓ Netflix – [The Social Dilemma](#) - documentaire
- ✓ Human / NPO Radio 1 – podcast – [Altijd Aan](#)
- ✓ NPO Kennis – [Waarom kan je niet van je telefoon afblijven](#)
- ✓ Boek: Theo Compernelle [Ontketen het brein van je kind](#)
- ✓ Boek: Koen Schrobbers e.a. [Mijn gamende kind](#)
Slaap, school, sport, sociaal, spel (social media)



3. Gezondheid

- ✓ Lichamelijke effecten [langdurig schermgebruik](#)
- ✓ Zijn tieners [verslaafd aan hun telefoon?](#)
- ✓ Analyseer je eigen gedrag:
 - Welke triggers leiden je af?
 - Hoe gaan techbedrijven / influencers te werk om je aandacht vast te houden?
 - Wat is het effect hiervan op slaap, gezondheid, schoolresultaten en sociale contacten?

Naslagwerk ouderavond 'Regie over social media'

Gezondheid (vervolg)

- ✓ Verander je gedrag in concrete stapjes, voorkom verleidingen:
 - Kies bewust voor online en offline momenten
 - Monotasken i.p.v. multitasken (telefoon even wegleggen dus)
 - Pomodoro technique – werk in tijdsblokken
 - Notificaties uitzetten
 - Mobiel volledig uit het zicht
 - Instellingen schermtijd in telefoon:
 - Android: Digitaal welzijn, digitale balans of digitaal welzijn en ouderlijk toezicht
 - iOS: Schermtijd
 - Handige apps om verleidingen tegen te gaan: kSafe, Forest, Freedom
 - Bewust kiezen om te ontspannen zonder telefoon
 - Hersenen zijn te trainen! Oefen met focus (lang volgehouden aandacht). Leesmeters maken (zonder afleiding) draagt bij aan toename van concentratie.
 - Vermijd doomscrolling: langdurig en passief TikTok, YouTube shorts, Instagram of Reels kijken.

Deel 2. Vergroot de weerbaarheid: #bewustonline #omgangsvormen

4. Social media & zelfbeeld

- ✓ Invloed social media op zelfbeeld jongeren
- ✓ Campagnes van DOVE: #keepbeautyreal
 - Social media en AI-modellen: the Code
 - Social media en schoonheidsadviezen van influencers: Toxic Influence
 - Social media en irrealistische schoonheidsidealen: Cost of beauty

5. Social media & grenzen opzoeken

- ✓ Sociale uitsluiting doet pijn, ook online Buitensluiten op social media
- ✓ Erik Scherder over online schelden en fysieke pijn
- ✓ Digitale stickers: waar eindigt de grap?
- ✓ Drugs via Whatsappgroepen
- ✓ Niet normaal maken wat niet normaal is
- ✓ Internetchallenges.nl
- ✓ Offlimits: Grensoverschrijdend en verstorend gedrag binnen games
- ✓ Offlimits: Risicovol zoekgedrag op pornowebsites
- ✓ Meau – een stukje van mij
- ✓ Caredontshare snelcursus voor ouders
- ✓ NOS.nl Deepfakes hebben catastrofale impact op zelfbeeld NPO.nl: Welmoed en de sexfakes

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

Naslagwerk ouderavond 'Regie over social media'

6. Online pesten of negatief gedoe in de klas?

Ik, jij en wij zijn samen verantwoordelijk voor een fijne sfeer op school én online.

Je hebt maar 2 keuzes: uitsluiten óf steunen van de gepeste. Dus:

- ✓ Niet weggijken, niet negeren, niet goedpraten
- ✓ Niet normaal maken wat niet normaal is
- ✓ Niet meepesten, meelachen of aanmoedigen
- ✓ **Maar: steunen, hulp bieden of hulp vragen**



7. Praat met open houding over:

- ✓ wat ze meemaken of zien
- ✓ hoe ze dit interpreteren
- ✓ hoe ze zich hierbij voelen
- ✓ hoe te handelen in lastige online situaties
- ✓ hun gedrag op online media
- ✓ hun rol en bijdragen binnen online groepen
- ✓ gezonde online – offline balans

Bespreek samen actualiteiten

8. 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, pesten, vernedering 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?
- ✓ 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 (en dus de privacy 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.
- ✓ Wat doe je als er iets misgaat (ruzie, pesten, virus, geweld, shamesexting)? Wie vertrouw je?
- ✓ Download samen nieuwe apps (privacy en veiligheid), totdat je ziet dat je kind dit goed kan
- ✓ Praat respectvol over anderen

Zelfvertrouwen en een moreel kompas vergroten de weerbaarheid in het echte leven én online.

Naslagwerk ouderavond 'Regie over social media'

9. Informatieve sites

- ✓ [Hoezitdat.info](https://hoezitdat.info)
- ✓ [Hoe? Zo! Mediawijs](https://hoezo!mediawijs.nl)
- ✓ Hulp site [Meldknop](https://meldknop.nl)
- ✓ Hulp site [Helpwanted](https://helpwanted.nl)
- ✓ Helpwanted: [Handleidingen meest gebruikte social mediasites](https://helpwanted.nl/handleidingen-meest-gebruikte-social-mediasites)
- ✓ [Veiliginternetten.nl](https://veiliginternetten.nl)
- ✓ [Jongerenhulp online](https://jongerenhulp.nl)
- ✓ [Kindertelefoon](https://kindertelefoon.nl)
- ✓ [Gamewijzer](https://gamewijzer.nl)
- ✓ [Kijkwijzer](https://kijkwijzer.nl)
- ✓ [NOS Stories](https://nosstories.nl) – op verschillende socials aanwezig
- ✓ [Caredontshare](https://caredontshare.nl)



Ik, jij en wij zijn samen verantwoordelijk voor een fijne sfeer op school én online

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://blogs.socialmediaimpact.nl)