

Naslagwerk ouderavond Regie over online media

1. Vergroten online weerbaarheid: neem de regie

- ✓ Toon positieve interesse in de belevingswereld van je kind
 - Wat doet je kind online? Welke social media platformen?
 - Hoe denkt je kind over beelden en informatie die hij/zij tegenkomt?
- ✓ Maak afspraken over:
 - Wat ze (nog) niet mogen zien
 - Wat te doen als er iets misgaat
 - Gezonde online/offline balans
 - Gedrag op online media
- ✓ Maak je kind mediawijs



2. Maak afspraken over het internetgebruik van je kind

- ✓ Wat mag je nog niet zien. Let op de ontwikkeling en leeftijd van je kind. Risico's zijn:
 - Structureel overprikkeld
 - Druk, onrustig gedrag
 - Moeite met (door)slapen
 - Minder zelfvertrouwen
 - Imitatie (nadoen of nazeggen wat ze zien)
- ✓ Hoe ga je online met elkaar om? Wat vind jij hierin belangrijk?
- ✓ Regels in het echte leven zijn ook van toepassing in het online leven. Behandel anderen met respect.
- ✓ 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.
- ✓ Vraag altijd toestemming om een foto of video van iemand te maken en te delen op sociale media.
- ✓ Wat doe je als er iets misgaat (ruzie, pesten, virus, geweld, shamesexting)? Bij wie vraag je om hulp? Wie kun je vertrouwen?
- ✓ Als er iets online gebeurt wat niet leuk is: "we gaan samen kijken wat we hieraan kunnen doen."

3. Privacy & veiligheid instellingen

- ✓ Kijkwijzer – informatie over social media en games voor ouders
- ✓ Gamewijzer – weet wat er speelt – gids voor ouders
- ✓ Consumentenbond – telefoon geschikt maken voor je kind
- ✓ VPN Gids – social media en privacy
- ✓ Helpwanted Hulp bij instellingen social media apps
- ✓ Veiliginternetten.nl

Naslagwerk ouderavond Regie over online media

4. Afleidende werking social media & games

- ✓ Risico's van te veel schermgebruik jonge kinderen zijn:
 - Verslechtering slaapkwaliteit
 - Problemen met emotieregulatie
 - Minder bewegen, achterstand in motorische ontwikkeling
 - Lager leervermogen en -geheugen
 - Achterstand in taalontwikkeling
- ✓ [Richtlijn gezond schermgebruik 2025](#) en [Factsheet](#)
- ✓ [Jouwkindonline.nl](#)

Onderzoeken schermgebruik en ontwikkeling kinderen

- ✓ (2025) Onderzoek [Iene Miene Media](#)
- ✓ Amsterdam UMC – [Jongeren slapen beter met regels over schermtijd](#)
- ✓ Onderzoek UvA over impact concentratievermogen – [Moe en afgeleid: onderzoek bevestigt impact social apps op jongeren](#)
- ✓ RUG onderzoek – [digitaal spelen voor kinderen 8-12 jaar is zo gek nog niet](#)
- ✓ Tip: kijk aflevering Kassa/BNN Vara [Zombies achter het scherm](#)

Generatie Zelfvertrouwen

- ✓ [Generatie Zelfvertrouwen](#); de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld bij jongeren - Eveline Crone

5. Maak afspraken over online – offline balans

- ✓ Boek: Koen Schrobbers e.a. (Slaap-School-Sport-Sociaal-Spel) [Mijn gamende kind](#)
- ✓ Boek: [Ontketen het brein van je kind](#) Theo Compennolle
- ✓ PDF: [Bewegen met media? Zo kan het!](#) en [Ontspannen met media? Zo kan het!](#) en [Samen met media](#) (in meerdere talen)



Naslagwerk ouderavond Regie over online media

6. Nieuwe app? Samen downloaden en bekijken. Hoe zit het met:

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

7. Parental control apps

- ✓ iOS telefoon: Schermtijd (via Instellingen)
- ✓ Android telefoon: Digitaal welzijn en ouderlijk toezicht (via Instellingen)
- ✓ Family Link, Our Pact (iOS), Family Safety

Let op uw privacy: deze apps vragen toegang tot andere apps op uw telefoon

8. Social media & zelfbeeld

- ✓ Invloed social media op zelfbeeld jongeren
- ✓ NOS.nl Recovery Toks
- ✓ NOSstories SkinnyToks
- ✓ Luistertip: de Podcast Psycholoog - Lichaamsbeeld

9. Social media, online pesten, geweld, misbruik & onveiligheid

- ✓ Rapport raadslid Amsterdam Fatihya Abdi – gesprekken met 80 jongeren over online veiligheid
- ✓ Spotify - NRC – Hoe kinderen in de val lopen van sadistische online bendes
- ✓ Erik Scherder over online schelden en fysieke pijn (reels) en docu: het nut van optimisme aflevering 2
- ✓ Online ergernissen van basisscholieren
- ✓ Digitale stickers: waar eindigt de grap?
- ✓ Internetchallenges.nl - tip: abonneer op nieuwsbrief
- ✓ Sociale uitsluiting doet pijn, ook op social media Buitensluiten op social media
- ✓ Kijktip - Jeugdjournaal – er zijn grenzen
- ✓ Kijktip – Kassa – Roblox: Ouders en kinderen onbewust gevaren

Wordt jouw kind online gepest?

DO's

- ✓ Steun je kind
- ✓ Keur pestgedrag af
- ✓ Samen kijken naar een oplossing
- ✓ Twijfel? Verbreed. Vraag om advies.

DON'ts

- ✓ Direct overnemen
- ✓ In de appgroep inbreken: *"ik ben de moeder/vader van..."*
- ✓ Shamen pester



Naslagwerk ouderavond Regie over online media

10. Samen blijven en actieve begeleiding

- ✓ Het gesprek over online start in het echte leven, thuis en in de groep.
- ✓ Online en offline: dezelfde regels zijn van toepassing. Dit geldt ook voor wetgeving.
- ✓ Geef je kind je eigen normen en waarden mee. Wat vind jij belangrijk?
 - Wat is het verschil tussen wat je online ziet en wat wij je meegeven in onze opvoeding?
 - Zie of lees je weleens dingen waar wij echt anders over denken?
 - Wat vind je hiervan?
 - Hoe ga je hiermee om?
- ✓ Net zoals in het echte leven, leren kinderen door te experimenteren. Zoek hierin een balans tussen risicovol spelen en veiligheid. Zo leren ze zelf tactieken ontwikkelen. Aangeboden media is dan spannend en uitdagend maar leuk. Onderzoek [Navigating the digital playground](#) en artikel [Eemskrant](#)
- ✓ Online gedrag is in de kern gelijk aan offline gedrag. De context is alleen anders: mensen gedragen zich ongeremder en het bereik is groter. Leg uit welk gedrag je verwacht van je kind, zowel offline als online.
- ✓ [Media Jungle Kletskaarten](#) – leuk om het gesprek mee te starten (betaald)

11. Informatieve & hulp sites

- ✓ [Mediadiamant](#) Samen, Plezier, Balans, Inhoud, Veilig
- ✓ Trimbos Instituut - [gamen info](#)
- ✓ [Hoe? Zo! Mediawijs](#)
- ✓ Hulp site [Helpwanted](#)
- ✓ [Kindertelefoon](#)
- ✓ [Caredontshare](#)
- ✓ Boek [Digitale opvoeding](#) van Marije Lagendijk



Op de hoogte blijven?

Klaartje Schüngel
www.socialmediaimpact.nl

- [LinkedIN/company/social-media-impact](#)
- [Blogs/socialmediaimpact](#)