



Preventie Netwerk Jeugd Heumen

Social media, hoe houden we het leuk in de gemeente Heumen?

Mijn dochter is uit de Whatsapp-groep van de klas gegooid, wat moet ik daarmee doen? Mijn zoon gamet het liefst de hele middag, is dat normaal? Moet ik controleren wat mijn kind doet op sociale media? En welke afspraken maak ik over schermtijd?

Op al deze vragen is geen standaard advies te formuleren. Want per gezin (en soms zelfs per kind) verschilt 'wat werkt'. Daarom hebben Heumense ouders, met kinderen tussen 4-12 jaar, hun eigen tips verzameld tijdens online ouderavonden.

Tips van Heumense ouders

Beeldschermtijd

- Mijn dochter krijgt per week 7 uur beeldschermtijd. Zij bepaalt zelf wanneer ze die tijd inzet, maar op is op!
- Wij hebben via de app 'ScreenTime Companion' een tijdslot van 30 minuten per dag op de tablet.
- Mijn zoon mag zo vaak op de Ipad als hij wil, maar het moet wel in de woonkamer zodat ik er zicht op heb.
- Ik zeg 5 minuten van tevoren dat schermtijd bijna voorbij is
- Kijk met je kind mee om te kunnen bepalen wanneer een handig moment is om het online spel uit te zetten. Want het is heel moeilijk om te stoppen als je bijna bij het einde bent.

Vertrouwen geven of bescherming bieden?

- Mijn kinderen weten heel goed wat er online fout kan gaan, daar wijs ik hen regelmatig op.
- Wij hebben de app 'Kids Place' om een veilige online omgeving te creëren.
- Praat met je kind over wat ze online zien en wat hen bezighoudt, ook de leuke en positieve kanten. Kijk en speel eens mee met je kind, dan ontdek je wat hij/zij er zo leuk aan vindt en is het gesprek over de minder leuke kanten ook gemakkelijker.
- Ik controleer de telefoon en tablet elke avond om te zien wat mijn kinderen doen.
- Ik controleer niet wat mijn kind van 11 online doet. Ik gun hem privacy en vertrouwen.

Afspraken maken

- Door een vast moment per dag af te spreken, heb ik geen gedoe over de tablet op andere momenten
- Wij houden ons aan de Kijkwijzer- en PEGI richtlijnen (leeftijdsclassificaties videospellen)
- Als mijn zoon 's avonds naar bed gaat, dan blijft zijn telefoon beneden.
- We hebben afgesproken dat als er iets naars of vreemds online gebeurt, onze kinderen dat vertellen.
- Geef het goede voorbeeld. Gebruik zelf aan tafel bijvoorbeeld ook geen telefoon.



Landelijke richtlijnen

Vind je het lastig om tot goede afspraken te komen over de beeldschermtijd van je kind? Laat je inspireren door de landelijke richtlijnen:

- 4-6 jaar: 10 tot 15 minuten per keer, max. 1 uur per dag.
- 6-8 jaar: 30 minuten per keer, max. 1 uur per dag.
- 8-10 jaar: max. 1 tot 1,5 uur per dag.



Heb je vragen over de media-opvoeding?

- **Jongerenwerk Synthese:** Wij zijn sparringpartner voor ouders, jongeren en scholen met vragen over mediawijsheid. Contactgegevens: w.lange@synthese.nl / 0640632675.
- **Consulenten:** De consulenten jeugd, school en opvoeding van de gemeente Heumen staan voor je klaar. Kijk op www.heumen.nl/hulp-bij-opvoeden-en-opgroeien voor info en contactgegevens.
- **Sterker sociaal werk:** Heb je opvoedvragen over social media? Sterker sociaal werk biedt hulp bij opvoeden. Ook kun je je inschrijven voor diverse groepen zoals 'beter omgaan met pubers'. Zie www.sterker.nl.
- **IrisZorg:** Maak je je zorgen over een mogelijke verslaving? In 1 tot 4 gesprekken bespreken we al je vragen en wensen, en kijken we samen of we ongezond gebruik kunnen voorkomen. Bel Teun Ymker (06- 31641463) of kijk op www.iriszorg.nl.
- **GGD Gelderland-Zuid:** Je kunt bij de jeugdverpleegkundigen terecht met al je vragen/ zorgen over de opvoeding en ontwikkeling van je kind. Bel Marianne van der Kruis (06-10069335) of Anneke van Hes (06-10252777).
- **Ouderavonden:** op de hoogte te blijven van alle ouderavonden en activiteiten over sociale media en gamen in de gemeente Heumen? Meld je aan bij Brechtje Bandell (bbandell@ggdgelderlandzuid.nl)

Meer lezen? Kijk eens op: www.mediawijsheid.nl, www.opvoeden.nl, www.mediaopvoeding.nl.

De 8 meest gestelde vragen:

- Leren kinderen nog wel voldoende in het 'echte offline sociale leven'?
- Krijgen kinderen lichamelijke klachten van veel schermgebruik? Zoals slechte ogen?
- Wat doe ik als andere kinderen midden in de nacht nog berichten sturen aan mijn dochter of zich misdragen in de groepsapp?
- Hoe zorg ik dat mijn kind niet te gemakkelijk foto's en gegevens deelt?
- Mijn kind kan zich alleen nog online vermaken... Hoe krijg ik hem van dat scherm af?
- Hoe bescherm ik mijn kind tegen contact met onbekenden met verkeerde bedoelingen?
- Welk tijdslimiet geef ik op schermtijd??
- Tot welke leeftijd blijf ik controleren wat mijn kind online doet?

