

UW KIND EN SOCIALE MEDIA



Pel van Hattum
Gezondheidsbevordering



Groene Hart Lyceum, Rijnwoude

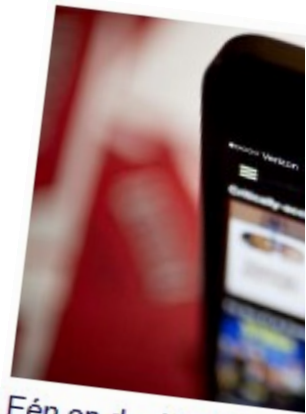
1 oktober2018

Uw kind en sociale media



Pel van Hattum
Adviseur Gezonde School

Social media en jongeren



Eén op de drie Nederlanders
Netflix

Gepubliceerd: 18 augustus 2017 10:01
Laatste update: 18 augustus 2017 10:04

In Nederland heeft één op de drie huishoudens de Amerikaanse dienst stuwt het gebruik zonder concurrentie.

Het aantal Netflix-abonnementen verdubbelde in Nederland, van 1,1 miljoen huishoudens in het kwartaal van 2017. Dat meldt marktonderzoeksbureau Kantar.

Netflix kent nauwelijks concurrentie. Videodiensten komen met allebei ruim 300.000 abonnees. Amazon Prime is volgens Telecompaper.nl worden daarbij niet genoemd.



Verslaafd aan :

20-11-2015 IN BINNENLAND

Nog even WhatsApp

vrienden of klasgenoten

vaak meer tijd aan



NOS

'Jongeren
niet'

13-01-2017

Chocolade

getinte b

aan sex

hoort bij een

maken en verspreiden...



NOSop3

Stiekem janken achter
Insta

19-05-2017 IN BINNENLAND

...stroom met perfecte plaatjes

aandacht aan mediawijsheid,

online pesten en sexting. Vol

twijfelende puberbrein ook een

worden tegen het incomplete b



Schultz komt met een verbod op appen op de fiets

12-12-2018 IN BINNENLAND, POLITIEK

Milieu wil appen op de fiets verbieden, blijkt uit een brief aan de Tweede Kamer. Bellen blijft wel toegestaan, maar alleen handsfree met oortjes in. Schultz zei in mei al dat ze wilde onderzoeken of een verbod op mobiel bellen en appen op de fiets haalbaar...



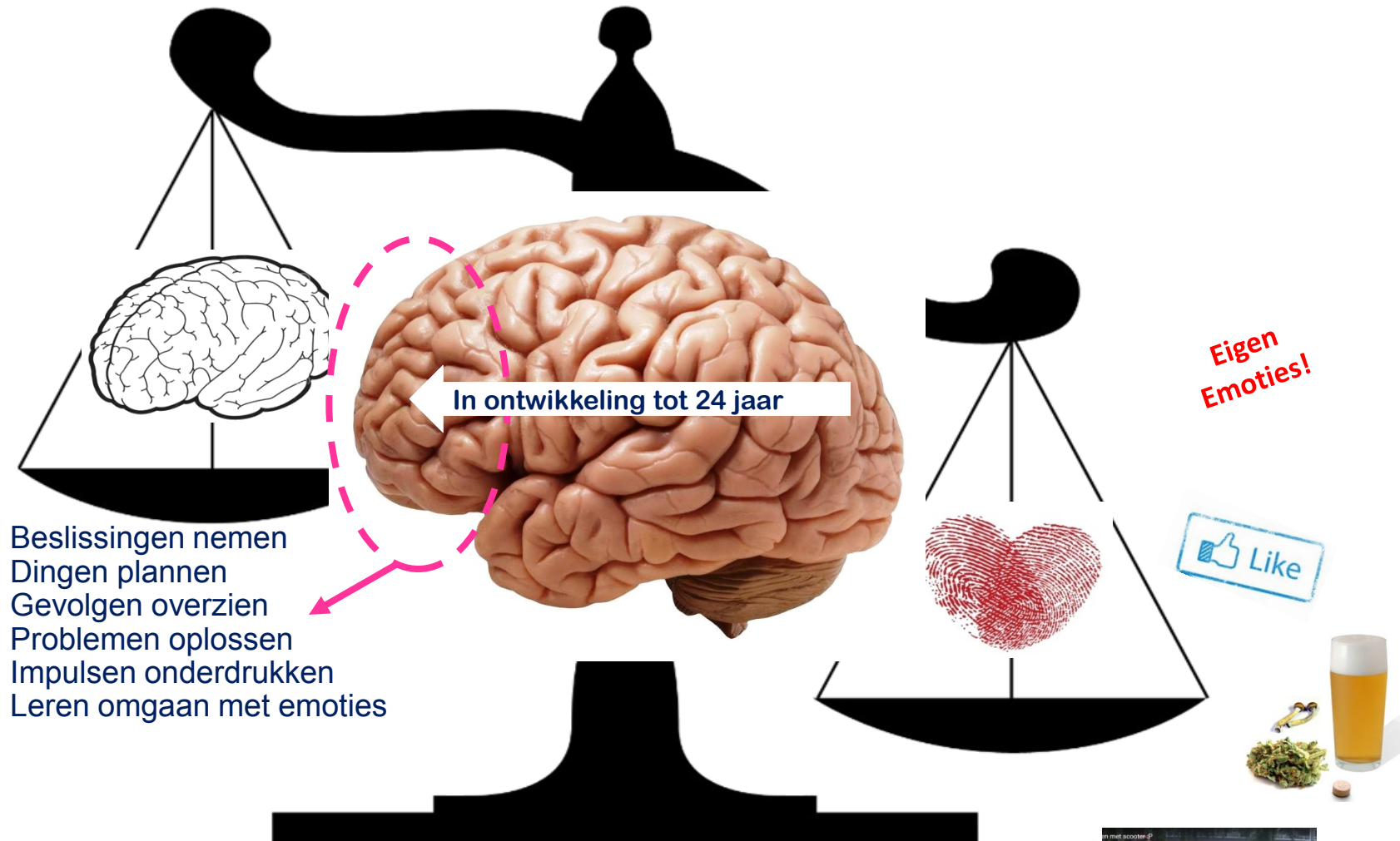
UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Waarom zijn het zo vaak
pubers
die in de problemen komen?



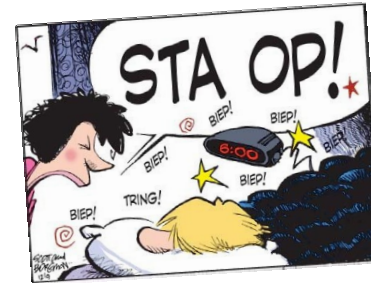
UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Het puberbrein



Typisch pubergedrag

- Onhandigheid
- Laat in slaap vallen en lastig wakker te krijgen
- Zeer emotioneel reageren
- Overall rommel laten liggen
- Risico's niet kunnen overzien
- Alles op het laatste moment doen
- Continu in contact met andere jongeren
- Meteen iets willen en niet kunnen wachten
- Afstand nemen van ouders
- Uitdagingen zoeken / experimenteren



Inge: 'Arthur vind het 'érg pedo' als ik hem een kus geef of een aai over zijn bol. Soms dreigt hij zelfs met de politie als ik 'zo smerig' blijf doen'

PUBERBREIN in ontwikkeling

vroege adolescentie
(10-14 jaar)

midden adolescentie
(14-16 jaar)

late adolescentie
(16-23 jaar)



Willen niet opvallen

Gevoelig voor groepsdruk

Handelen impulsief

Zijn emotioneel gevoelig

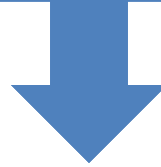


PUBERBREIN in ontwikkeling

vroege adolescentie
(10-14 jaar)

midden adolescentie
(14-16 jaar)

late adolescentie
(16-23 jaar)



Stemmingswisselingen

Ontwikkelen van eigen 'ik'

Experimenteren & risico's opzoeken

**Gevolgen van hun eigen gedrag
kunnen ze (nog) niet goed inschatten**

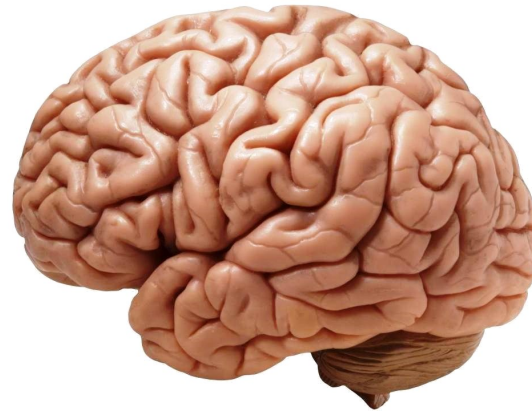


PUBERBREIN in

vroeg adolescentie
(10-14 jaar)

midden adolescentie
(14-16 jaar)





- Ze zoeken risico's op
- Ze overzien de langetermijngevolgen niet
- Ze zijn op zoek naar acceptatie en daardoor beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten





➤ Inhoud: sexting
 grooming
 misverstanden
 cyberpesten
 gamen
 nep



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Sexting =

het versturen van
seksueel getinte berichten, foto's of video's



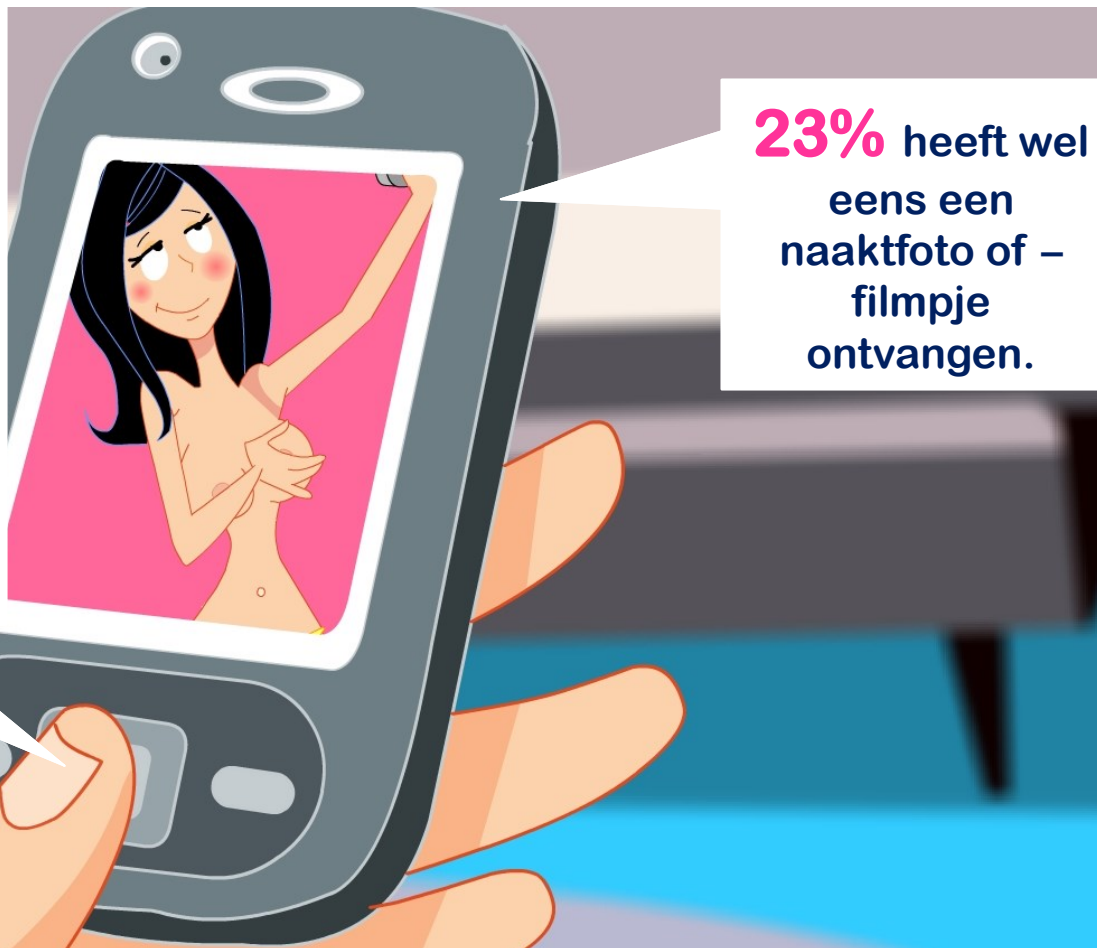
1 op de 8 jongeren
heeft weleens een naaktfoto of
seksfilmpje
van zichzelf gemaakt?

Waar!

33% krijgt verzoek om naaktfoto's of –filmpjes van zichzelf op te sturen.

13% van de jongeren heeft wel eens een naaktfoto of filmpje van zichzelf gemaakt.

84% verstuurt deze via Whatsapp of Snapchat.



23% heeft wel eens een naaktfoto of – filmpje ontvangen.

In gesprek

Wel of niet foto's versturen?

- ✓ Sta jij op de foto?
- ✓ Ben je naakt of onder invloed?
- ✓ Schadelijk voor je carrière?
- ✓ Is je profiel afgeschermd?
- ✓ De billboard-test:

*“Zou je de foto die je wil sturen straks ook **levensgroot** op een billboard langs de weg willen zien staan?”*

Als je antwoord “**nee!**” is dan is de slimste keuze om die foto ook **niet te sturen**.
Aan niemand: ook niet aan je vriend of vriendinnetje.



Impulsen en emoties



Ze hebben hun emoties nog niet goed onder controle
en zijn vooral gericht op hun eigen emoties



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Cyberpesten



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Gamen

Role Playing games
(RPG)

Actiegames

Shooters

Strategiegames

Classic games

Browser games

Welke games zijn er allemaal?

Party games

Adventure games

Actie-adventure games

Puzzel games

Sport games

Fighting games

Virtual Life games

Gamen



Gameverslaving (1%)

Heb zware problemen:

- Als ik game wil ik absoluut niet gestoord worden
- Verwaarloos mezelf: slaap niet, eet slecht, verzorg me niet
- Ben de meeste tijd van de dag/nacht bezig met gamen
- Kan niet stoppen met gamen
- Ik lieg over waarvoor en hoe lang ik internet gebruik

Gamen



37%

van de pubers bezoekt
websites die hun
ouders niet zouden
goedkeuren

42%

van de pubers stuit
per ongeluk op
naaktfoto's en
 pornosites

19%

Zoekt daar actief
naar op het internet!

10%

Van de pubers
wordt online
gepest.

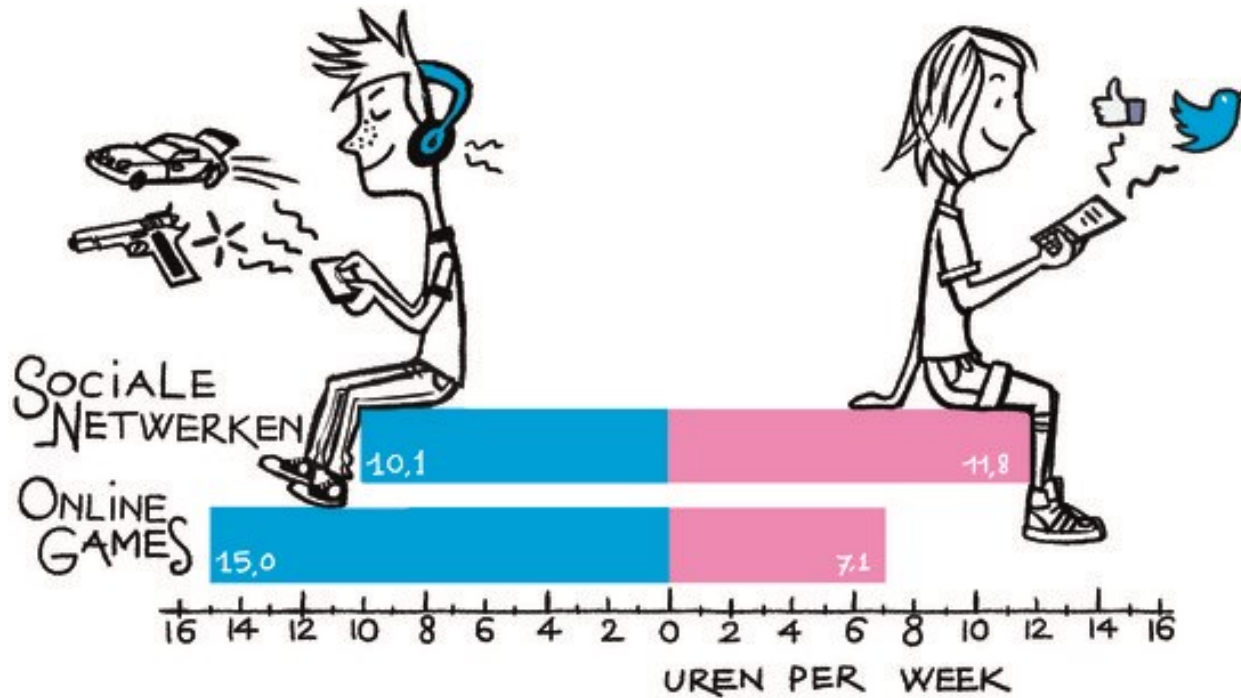
40%

van de pubers overschrijdt
belbundel van hun mobiel

van de ouders heeft nog
nooit met zijn puber over
veilig internetten gepraat

39%

Verschil tussen jongens en meisjes



Bron: **Van Rooij & Schoenmakers (2013)**

Opvoeding



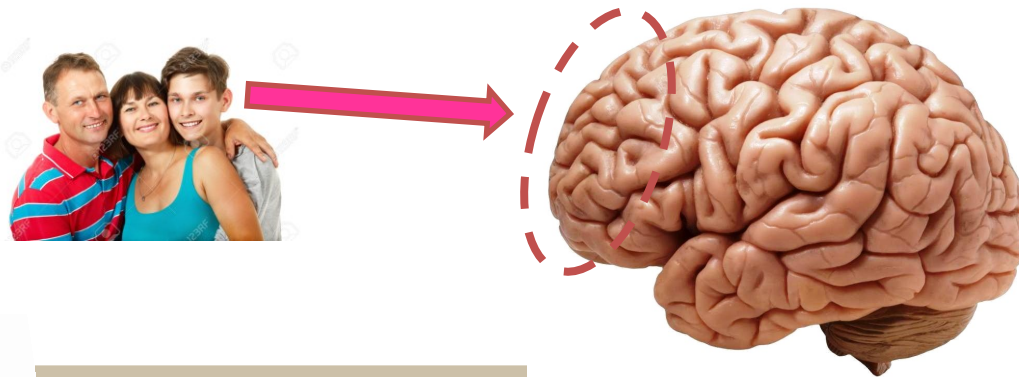
Praten heeft geen zin: mijn puber luistert toch niet naar me!

Wat kunt u doen?

Afstand nemen van ouders hoort bij de puberteit.

Maar dat betekent niet dat uw rol is uitgespeeld.

Juist nu is het belangrijk om een veilige omgeving te creëren waarin uw puber zich volledig kan ontwikkelen.



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Wat kunt u doen?

U heeft nog steeds veel invloed!

Jongeren protesteren vaak maar tegelijkertijd:



vinden ze het belangrijk wat u denkt
kijken ze naar hoe u het doet en
hebben ze uw duidelijkheid nodig

Juist in de puberteit!



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Wat kunt u doen?

Gesprek

Informeer u zelf vooraf

Kies een rustig moment

Niet te vaak

Wees open, eerlijk én duidelijk



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

WAT KUNT U DOEN?

HELP ZE HUN (ONLINE) WERELD TE BEGRIJPEN

(Kijk mee en denk mee! Leg uit wat de gevolgen kunnen zijn van hun acties)

STEL DUIDELIJKE GRENZEN

(afschermen persoonsgegevens, mobiel weg tijdens etenstijd)

ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST

(regelmatige bedtijden & beeldschermen 1 uur voor slapen van de kamer af!)

BRENG HET POSITIEF

(puberhersenen zijn extra gevoelig voor beloningen en zorg voor humor)

Geef ze de ruimte

(pubergedrag is nodig om een eigen identiteit te ontwikkelen)

Sociale media & prioriteiten

- Prioriteiten: 1. Huiswerk 2. Bewegen 3. Digitaal
- Maak duidelijke afspraken/ regels over tijdstippen waarop de telefoon/ game niet gebruikt mag worden:
 - tijdens de maaltijd
 - in het verkeer
 - onder de les
 - tijdens huiswerk
 - op visite
 - in bed
- Hou daar toezicht op
- Geef zelf het goede voorbeeld

Meer weten?

U kunt met uw vragen of voor hulp terecht bij:



- De mentor van uw kind
- De coördinator ondersteuning van de school
- Jeugdverpleegkundige Ottoline Rikveld
088 308 41 17 of mailen orikveld@ggdhm.nl
- U kunt mij bellen
088 308 43 82 of mailen pvanhattum@ggdhm.nl



Meer weten?

CJG Alphen aan den Rijn

www.cjgalphenaandenrijn.nl

Brijder Jeugd Preventie

www.brijderjeugd.nl

Landelijke sites

www.hoepakjijdataan.nl

www.pratenmetuwkind.nl



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Meer weten?

CJG-cursus **Omgaan met je puber**

(7 bijeenkomsten) – in Alphen

Cursus okt-nov 2018

Dinsdag 09 oktober 2018, 19.30-21.30 uur

Thema-avond **Gamen leuk of lastig**

Donderdag 11 oktober 2018, 19.30-21.30 uur

Tom in de buurt: Joseph Haydnlaan 5

Hazerswoude-Rijndijk

Meld je aan via www.cjgalphenaandenrijn.nl

Webinar-cursus **Pubers zijn leuk!**

Donderdag 15 november 2018, 20.30-21.30 uur

Online, meld je aan via de website van het CJG in jouw gemeente.

Vragen?
Opmerkingen?

Dank voor uw aandacht!