

UW KIND EN SOCIALE MEDIA



Eef Hollman
Adviseur Gezonde School



Een dagje OFFLINE, gaat u dat lukken?





UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Een dagje OFFLINE, gaat u dat lukken?



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Kan uw kind een dagje OFFLINE zijn?



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Social media en jongeren



Trends in 2017

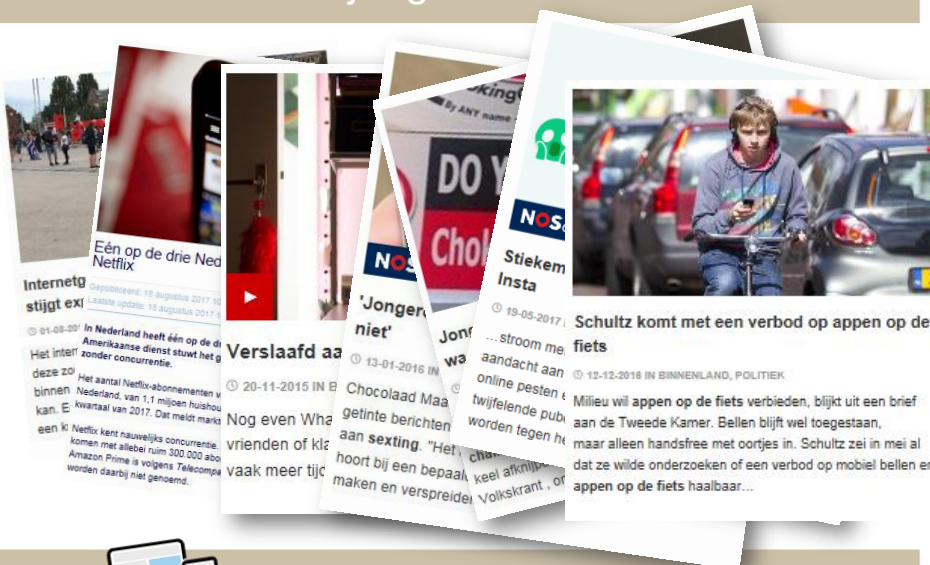
- ✓ Gebruik van facebook blijft dalen onder jongeren
- ✓ Er is een lichte daling in het gebruik van WhatsApp
- ✓ Instagram en Snapchat gebruik neemt toe onder jongeren
- ✓ Instagram is volgend jaar qua dagelijks gebruik groter dan YouTube

Bron: NEWCOM januari 2017 n=8.194



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Social media en jongeren



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

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



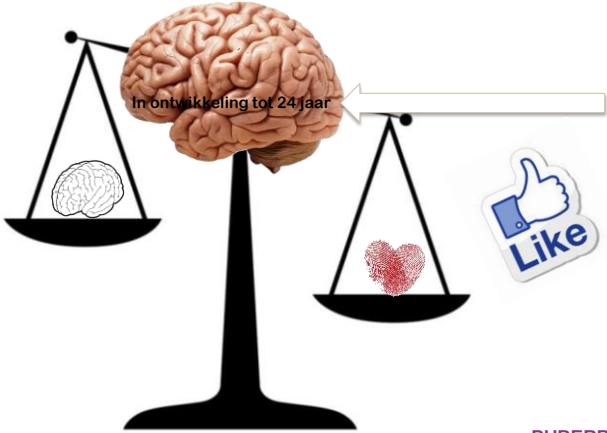
UW KIND EN SOCIALE MEDIA

BREIN in ontwikkeling



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

BREIN in ontwikkeling



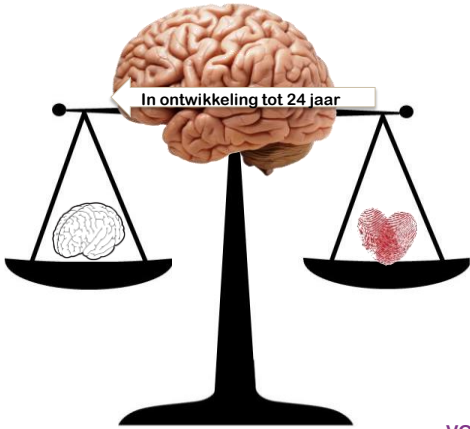
In ontwikkeling tot 24 jaar

PUBERBREIN



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

BREIN in ontwikkeling

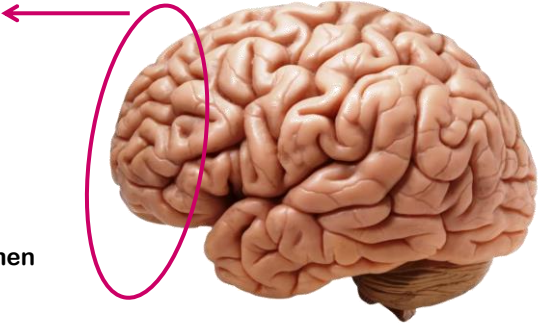


In ontwikkeling tot 24 jaar

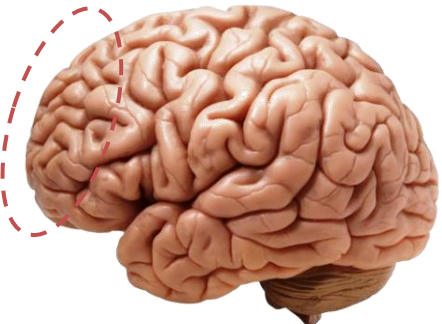
VOLWASSENENBREIN



UW KIND EN SOCIALE MEDIA



- ✓ Keuzes maken
- ✓ Plannen
- ✓ Overzicht houden
- ✓ Problemen oplossen
- ✓ Concentreren
- ✓ Geheugen
- ✓ Emoties herkennen
- ✓ Zelf stabiel zijn
- ✓ Roekeloos gedrag intomen



Typisch Pubergedrag

- ✓ Ze handelen impulsief en zoeken risico's op
- ✓ Ze zijn snel afgeleid en hebben moeite met plannen
- ✓ Ze overzien de langetermijngevolgen niet
- ✓ Hun slaap-waakritme verschuift, ze worden avondmensen
- ✓ Ze zijn op zoek naar acceptatie en daardoor beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten
- ✓ Ze kunnen hun emoties niet goed onder controle houden
- ✓ Ze zijn gevoeliger voor positieve reacties (beloning) dan voor negatieve reacties (straf)



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

RISICOVOL GEDRAG: OOK POSITIEF





Ze handelen impulsief
en zoeken risico's op



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Challenges



UW KIND EN SOCIALE MEDIA



Ze zijn snel afgeleid en
hebben moeite met plannen



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Leer ze om te gaan met afleidingen



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Maar natuurlijk heb ik jouw dagboek niet gelezen...

Alles wat ze denkt of doet staat op Insta



Ze overzien de langetermijngevolgen niet



UW KIND EN SOCIALE MEDIA



Hun slaap-waakritme verschuift,
ze worden avondmensen



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

SLAAPTEKORT voorkomen

Gevolgen van tot laat kijken op schermpjes

- ✓ Melatonine wordt later aangemaakt, later moe
- ✓ Overprikkeling van de hersenen
- ✓ De kwaliteit van slaap is slechter

Wat kun je eraan doen:

- ✓ Een uur (liefst 2 uur) voor bedtijd geen schermgebruik
- ✓ Alle schermpjes van de slaapkamer af
- ✓ Maak afspraken over netflixen, gamen, etc.



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

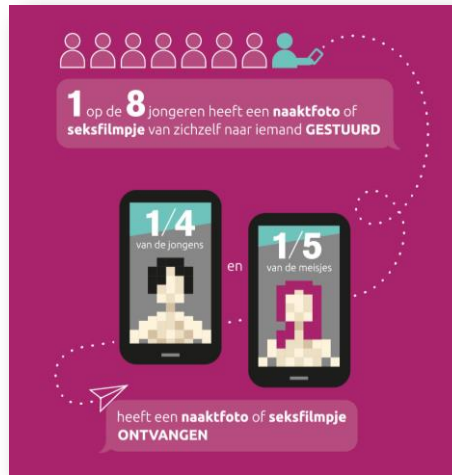


- ✓ Ze handelen impulsief en zoeken risico's op
- ✓ Ze overzien de langetermijngevolgen niet
- ✓ Ze zijn op zoek naar acceptatie en daardoor beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Sexting



Bron: Onderzoek Seks onder je 25^e (2017)



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

In gesprek met pubers

Is iemand echt of nep?

- ✓ Let op spelling
- ✓ Doe de webcamcheck
- ✓ Vraag om een aangepaste foto
- ✓ Is achtergrond herkenbaar?
- ✓ Schadelijk voor je carrière?
- ✓ Is je profiel afgeschermd?
- ✓ De billboard-test



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

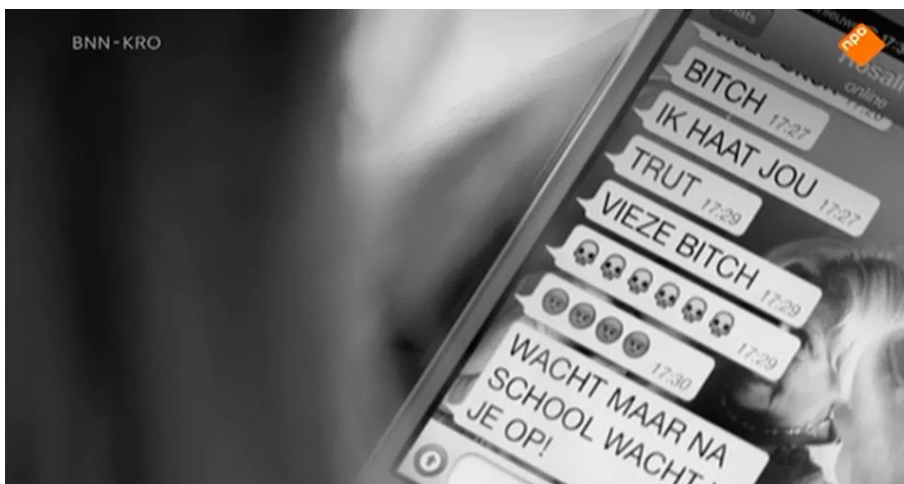


Ze kunnen hun emoties nog niet
goed onder controle houden
en handelen impulsief



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Cyberpesten



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

Cyberpesten

- ✓ Vervelende WhatsApp berichten
- ✓ Bedreigingen
- ✓ Foto's die online staan waar jij niet zo best of zelfs slecht op staat
- ✓ Dreig mails
- ✓ Haattweets
- ✓ Schelden naar iemand via chatruimten
- ✓ Bangalijsten
- ✓ Sexting
- ✓ Grooming



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

www.meldknop.nl

Meldknop.nl [Installeer de Meldknop nu](#)

**IETS VERVELEND
GEBEURD OP
INTERNET?**

Meld, bel, chat of mail **1**

Pesten	Seks	Oplichting	Lastigvallen



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

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 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?

Ga met elkaar in 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?

BRENG HET POSITIEF

(puberhersenen zijn extra gevoelig voor beloningen, maak daar gebruik van!)

HELP ZE HUN (ONLINE) WERELD TE BEGRIJPEN

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

ZORG VOOR VOLDOENDE NACHTRUST

(beeldschermen van de kamer af)

MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN MET ELKAAR

(afschermen persoonsgegevens, mobiel weg tijdens etenstijd, enz.)



UW KIND EN SOCIALE MEDIA

WIE kan u hierbij helpen?

Voor al uw vragen over opvoeden en opgroeien

weerbaarheid echtscheiding
voeding **social media**
gezondheid seksualiteit
vrienden maken
pesten drugs
gedrag
alcohol
verzorging

www.cjgleiden.nl



centrum voor
jeugd en gezin



EVEN VOORSTELLEN



SCHOOLVERPLEEGKUNDIGE

NAAM:

Anneke de Knegt

WERKDAGEN:

maandag, dinsdag, donderdag

EMAILADRES:

adeknegt@ggdhm.nl

TELEFOONNUMMER:

088 -308 40 68

Mocht u vragen hebben, neem dan gerust via de mail
of telefonisch contact met Anneke op.

Heeft u nog vragen?



www.uwkindenalcool.nl
www.uwkindenuitgaansdrugs.nl
www.uwkindengamen.nl



BRIJDER PREVENTIE JEUGD
www.brijderjeugd.nl



www.hoepakjijdataan.nl
www.pratenmetuwkind.nl



www.meldknop.nl



Bedankt voor uw aandacht!