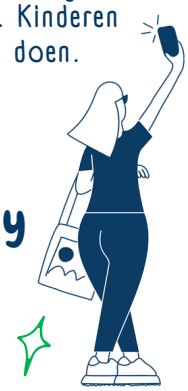
7 HANDIGE TIPS

PRATEN OVER SOCIALE MEDIA

Het is moeilijk om precies te weten wat je puber allemaal doet en ziet op sociale media. Dat is ook niet erg: je kind heeft die vrijheid nodig om zich te ontwikkelen. Maar ze kunnen nog niet overzien wat de gevolgen zijn. Daarom is het goed om te blijven praten over wat je kind ziet en meemaakt en om regels aan te geven.

1 Geef het goede voorbeeld

Goed voorbeeld doet volgen. Dit geldt ook voor jouw mediagedrag. Kinderen doen wat ze hun ouders zien doen. Wees je daar van bewust!



2 Stel grenzen & verbied met mate

Verbied niet te veel, maar vraag naar het waarom. Geef regels en grenzen aan over beeldschermtijd per dag en geen telefoon tijdens het eten of mee naar bed. Zorg voor afwisseling met andere activiteiten, zoals sport. Praat over een goede lichaamshouding en het effect van beeldschermen op de ogen.

3 Praat over online ervaringen & privacy

Maak online ervaringen een normaal onderdeel van de dagelijkse gesprekken met je kind. Vraag bijv.: 'Nog iets leuks gezien op Instagram?' Zorg dat er geen taboes zijn. Praat over wat je kind wel en niet online wil laten zien. Vertel over de risico's van 'onbekenden' die je willen volgen op social media.

4 Kijk samen

Kijk samen naar filmpjes die worden doorgestuurd. Durf kritisch te kijken naar wat je ziet op sociale media. Wees alert en stel vragen om de online wereld beter te begrijpen.

5 Praat over 'sexting'

Veel pubers hebben wel eens een naaktfoto of -video doorgestuurd gekregen. Leer je kind dat ze die beelden niet door moeten sturen: het is schadelijk en strafbaar. Zorg dat die beelden zo snel mogelijk van je telefoon verdwijnen en zeg tegen je vrienden dat ze dat ook moeten doen.

6 Praat over gevoelens

Sociale media kunnen heel leuk zijn, maar er zitten ook negatieve kanten aan. Je kind kan zich er vervelend door voelen. Bijvoorbeeld bang om iets te missen als het even niet op sociale media zit. Of je kind voelt zich naar als er geen leuke reacties op een foto komen. Het is fijn als je kind hierover met jou kan praten.

7 Problemen? Dit kan je doen:

Zijn er problemen? Je hoeft het niet alleen op te lossen. Stel het niet uit en vraag om hulp!

- Praat erover. Als bewijs kun je bijvoorbeeld screenshots maken en laten zien. En rapporteer het bericht of het profiel van de dader. Kijk op meldknop.nl wat je kunt doen als er iets vervelends gebeurt op internet.
- Negeren kan soms goed werken (voor tips zie ook pestweb.nl) maar word je kind gechanteerd of bedreigd of gaat het om (bewerkte) (naakt)foto's, zoek dan zeker hulp! Je vindt o.a. advies op helpwanted.nl. Natuurlijk kun je ook naar de politie (wijk-of jeugdagent) gaan. Kijk op vraaghetdepolitie.nl. Bespreek het ook op school met bijvoorbeeld leerkracht, mentor of veiligheidscoördinator.

Wil je meer weten? Kijk dan voor meer tips en praktische informatie ook zeker eens op nji.nl/mediaopvoeding.

lisa lelystad
welzijn lelystad

Deze tips krijg je van de mediacoaches van Welzijn Lelystad, in samenwerking met Lisa Lelystad. Behoefte aan meer tips of informatie? Kijk dan op www.lisalelystad.nl of scan de QR code om naar de website te gaan!