

PUBERBREIN EN MEDIA

Mediawijs opvoeden



Hoe oud is uw kind?



**Het WiFi
wachtwoord...
snel, wat is hier het
WiFi wachtwoord?
Geef nou...**

**Doe eens
rustig man je
bent net
geboren**





GENERATIE Z

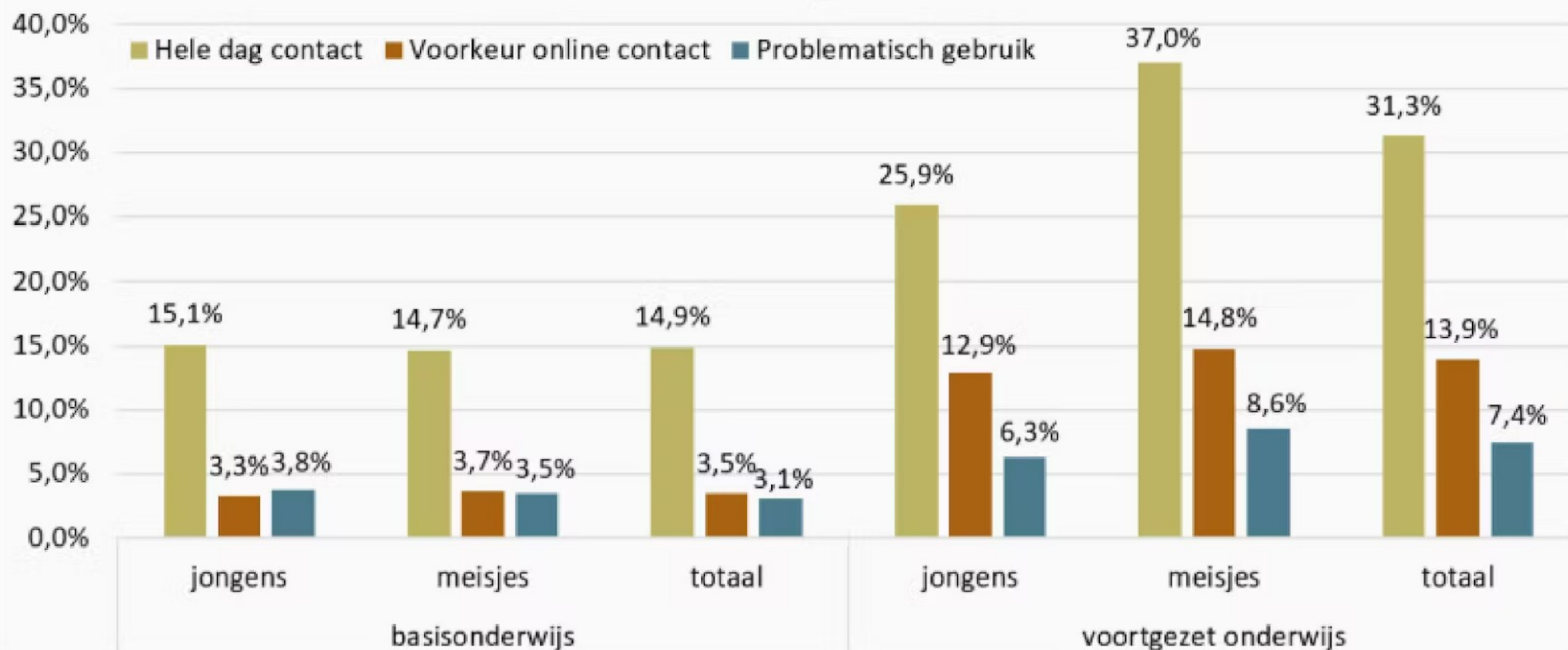
- 1995 – 2010
- Digital Natives
- Globaal georiënteerd
- Stabiliteit belangrijk
- Ondernemend
- Open minded
- Duurzaamheid
- Zowel online & face-to-face
- Geen TV, maar YT
- Influencers als idool



MEER DAN EEN MAAND PER JAAR
OP ONZE SMARTPHONE!

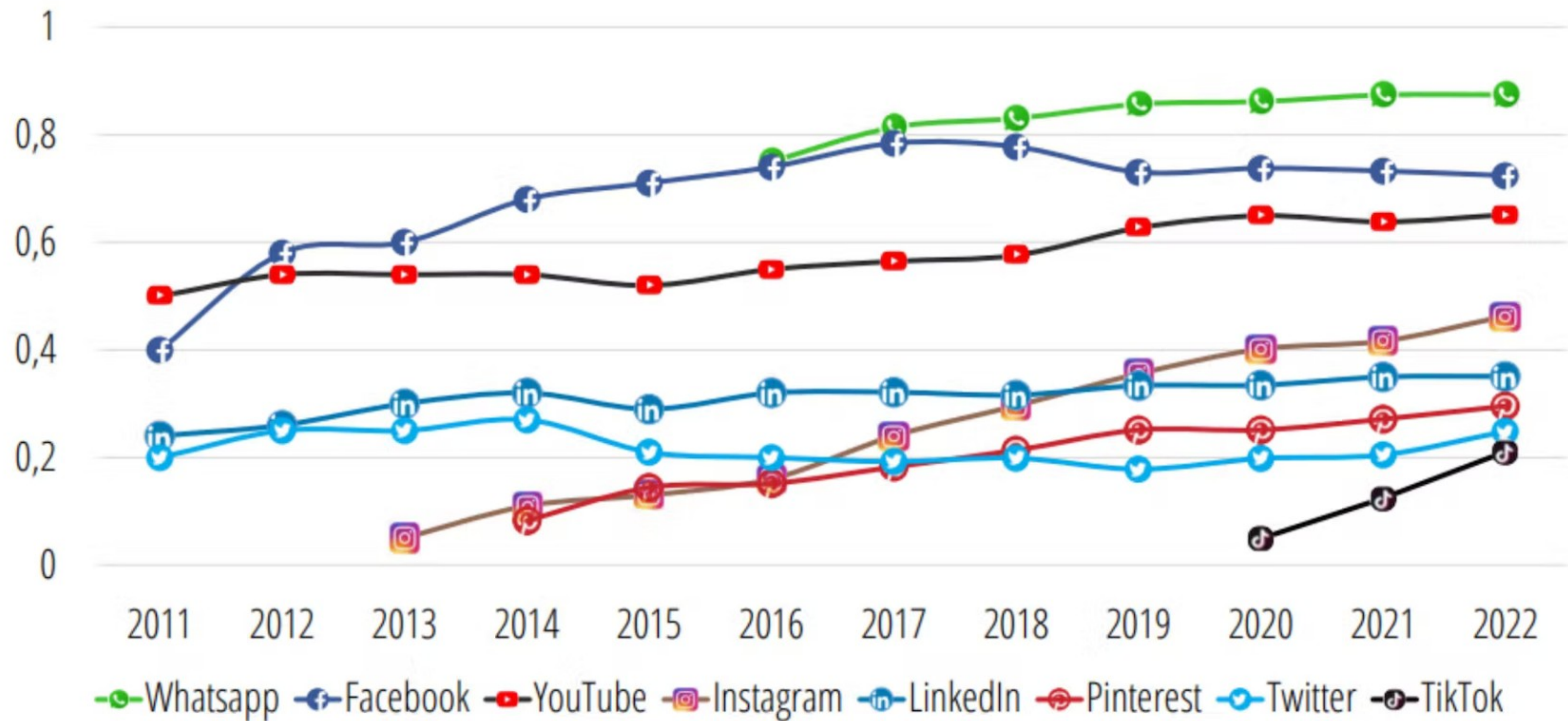
Gebruik van sociale media door jongeren

Gebruik sociale mediagebruik door scholieren



Bron: HBSC (onderzoek gezondheid en welzijn jongeren)

GEBRUIK VAN SOCIAL MEDIA TOTAAL (%) – TOP 8





Discord



BeReal.

Your friends for real.

JONG EN OUD GROEIT DIGITAAL NAAR ELKAAR TOE!

Figuur 3. **Percentage Nederlanders waarvan het gebruik is toegenomen sinds uitbraak coronavirus (percentage toename per activiteit)**

Top 5 digitale functies

% Nederlanders waarvan gebruik is toegenomen sinds uitbraak coronavirus



Videobellen

40%



Online winkelen

31%



Chatten/appen

30%



Bellen

25%



Nieuwsapps/
nieuwssites

23%

Bron data: GfK 'Trends in Digitale Media 2020', Infographic

ELK HUISJE...



HEEFT Z'N SCHERMPJES...

**Onderzoek: jongeren
juist vrolijk door gebruik
sociale media**

Meer zorgen om gamegedrag kinderen,
deskundigen waarschuwen voor té strenge
regels

MEDIAOPVOEDING IS NIET MAKKELIJK...

Sociale media

**Jongeren kijken wél naar het
nieuws, maar dan op TikTok**

**Jongerenonderzoek 2022: 'Jongeren
voelen zich vaker slecht na gebruik van
social media'**

...MAAR WEL NOODZAKELIJK!

Media.opvoeding

"Mediaopvoeding is dat deel van de opvoeding dat erop is gericht om kinderen *bewust* en *selectief* met media te laten omgaan."



Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Geen

Geen

Geen

Schermtijd

Niks

Losgelaten

Telefoon beneden bij het naar bed gaan

Niks

Geen

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Geen

Geen

Vaste tijden op internet

Niet onder het eten

Geen

2 uur per dag op de tel

Er werkt niks

Schermtijd op de telefoon

Geen

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Telefoon tot een bepaalde tijd

Zo lang mogelijk gamen

Niet tijdens eten

Geen

Maximale tijd

Google famely

Schermtijd na 20.15

Loslaten

Geen

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

niet meer dan 2.5 uur per dag

Geen

Geen

Geen

Met rust laten

Telefoon blijft beneden als we gaan slapen

1 uur

?????????

Weinig

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Telefoon s nachts weg op andere verdieping

Schermtijd

Na half 8 niet op je telefoon

Goede gesprek voeren

Geen

Na het avondeten niet meer gamen

Niets

Geen die werken

Geen

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

2130 beneden

Geen

Eerst huiswerk maken

Met nate

Eerst huiswerk

Niet tijdens eten

Weinig

Na 16 uur pas, en max 2 uur,

Niet tijdens avondeten

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Weinig werkt

Geen telefoon tijdens eten

Niet mee naar boven na bedtijd

1 uur per dag telefoongebruik

Max half uur na school en na avondeten tot aan bedtijd

Geen

Geen contact met buitenlandse nummers

Geen

Tijdens het eten niet

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Niet tijdens het eten

Zelf opladen van telefoon en iPad

2u per dag

Niet tijdens het eten

Voor het weekend: zoon maak planning en zet daar gametijd in.

Geen.Telefoon niet mee naar bed

Eerst even chillen dan huiswerk

Niet aan tafel

Schermtijd

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Tijdens het eten en huiswerk geen telefoon

Eerst huiswerk maken

Geen

Schermtijd geblokkeerd om 22:00 uur

Niks

Geen telefoon tijdens het eten

Niet te veel..... Maar wat is veel?

Geen

Schermtijd

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Niet na het avondeten

Geen telefoon wanneer je naar bed gaat.

'savonds geen YouTube maar tv kijken, dingen die opgenomen zijn

Bedtijd zonder

Eerst taken

Schermtijd op doordeweekse dagen na 20.15

niet onder het eten

Niets

Even chillen. Dan huiswerk. Max tot een uur voor 't slapen

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Onbeperkt

Weekend

Vaste scherm tijden

Niet tijdens het eten

Eerst huiswerk af

Niet naar bed met telefoon

Tot 20.30 uur mag je gamen.

Business for pleasure

Beperkte tijd en belonen;bonustijd

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Vaste tijden

Geen telefoon tijdens eten

Geen telefoon in bed

Als ik kook op de tv

Interesse tonen

Praten met elkaar zonder dat je op je scherm kijkt

Geen media na 21.00 uur

Bij eten en tv kijken geen schermpjes

In avond niet gamen

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Niet

Een uurtje per dag

Géén doorlopende regel

Tijdens eten geen telefoon

Na 20.15 schermtijd op de telefoon.1 dag per week na school telefoonloos.

Niet onder het eten

Geen telefoon aan tafel

Niet aan tafel

Geen

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Als school er maar niet onder lijdt

Afwisselen na

Geen

Zelf plannen

Vaste tijd

Niet tijdens eten

alleen door ons toegestane apps

School gaat voor.....

Geen telefoon mee naar bed

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Eerst even chillen, dan huiswerk

Niet in bed voor het slapen gaan

Niet

Na het eten niet meer gamen

Geen telefoon op kamer bij slapen,
geen telefoon tijdens het eten

Niet naar de wc meenemen

Niet te lang. Even ontspannen en
dan het gelande huiswerk maken

Niet op vreemde links klikken en of
downloaden

Niet aan tafel

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Opgegeven

Geen

Niet aan tafel

Geen telefoon naar bed

Tekefoon niet mee naar de slaapkamer als we gaan slapen

Tijdslimiet

Weekend

Geen telefoon met eten of mee naar bed. Schermtijd.

Niet tijdens eten

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Als wij ervoer blijven praten gaat het goed.

Zo lang mogelijk

Tijdslimiet

Telefoon niet mee met slapen

In de ochtend in weekend

Niet tijdens eten

Telefoon niet op de slaapkamer

Geen telefoon na 21:30 uur

Na 9 uur stoppen

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Telefoon niet op slaapkamer

Telefoon bij naar bed gaan op andere kamer

Tijdens het eten en huiswerk geen telefoon

Telefoon blijft beneden bij naar bed gaan

Lekker gamen 😊

Mobiel niet mee naar bed

Niet tijdens eten

Na schooltijd eerst gamen

Doe mee

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Voetballen ipv telefoon

Lastig afspraken maken

Vrij gebruik, alleen niet tijdens het eten

Liever een serie dan 5 sec filmpjes

Geen telefoon voor het ontbijt

Geen opladers jatten

Niet

Wifi uit

20.00 tel. Aan opladers en magister checken

Welke regels en afspraken hebben jullie thuis over mediagebruik (die werken)?

Niet contacten met onbekenden

Misschien

Een beetje

Misschien

Nee hoor

Misschien

Nee



The screenshot couldn't be generated

HOEVEEL SCHERMTIJD?

- Onderscheid 4 soorten schermtijd
 - Ontspanning
 - School
 - Sociale interactie
 - Creatieve activiteiten
- Niet verbieden, maar verleiden
- 20-20-2-regel
 - 20 min. schermen
 - 20 sec. verderaf kijken
 - 2 uur per dag buiten
- Samen begrenzen
 - Dempen, geluid uit
 - Eerst....dan schermen
 - Vaste tijden/rituelen
 - Family Link, Moment
 - Eierwekker



NIEUWE IPHONE KAN OOK ONDER WATER

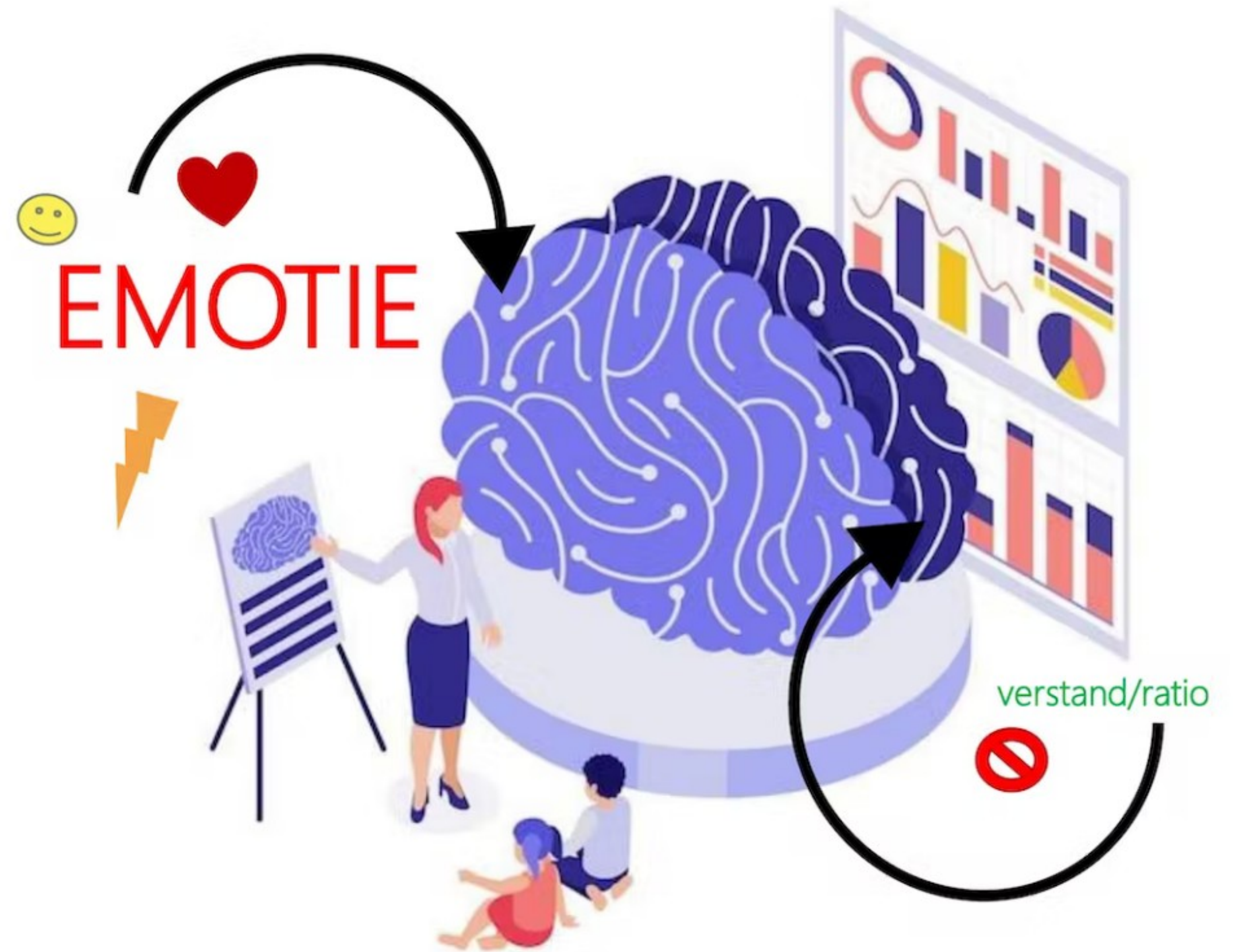
VET! ALS IK AL APP-END
DE PLOMP IN RIJ..

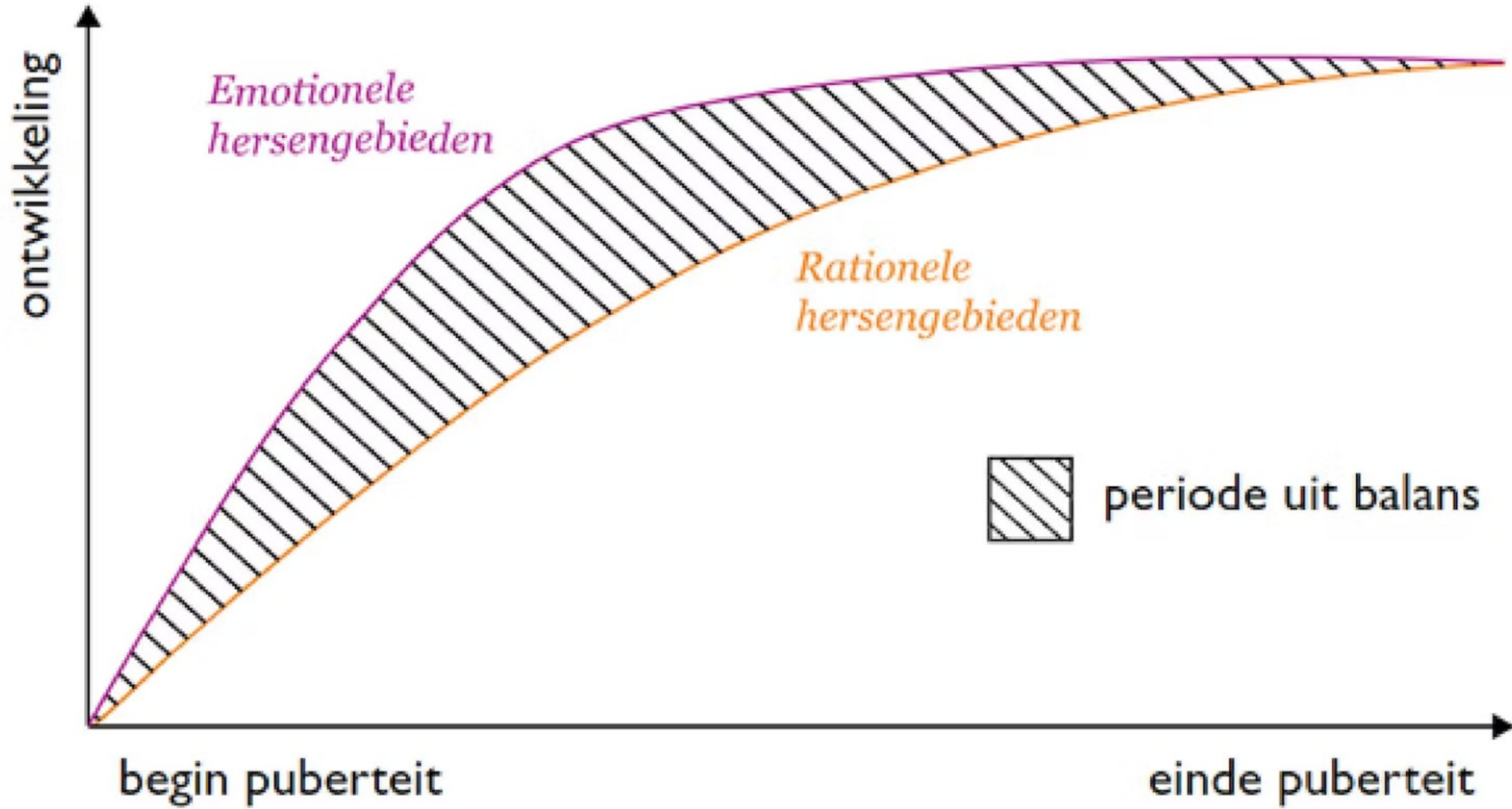
.. KAN IK GEWOON
DOOR BLIJVEN
CHATTEN!



DAAR VALT TOCH NIKS MEE AF TE SPREKEN?!

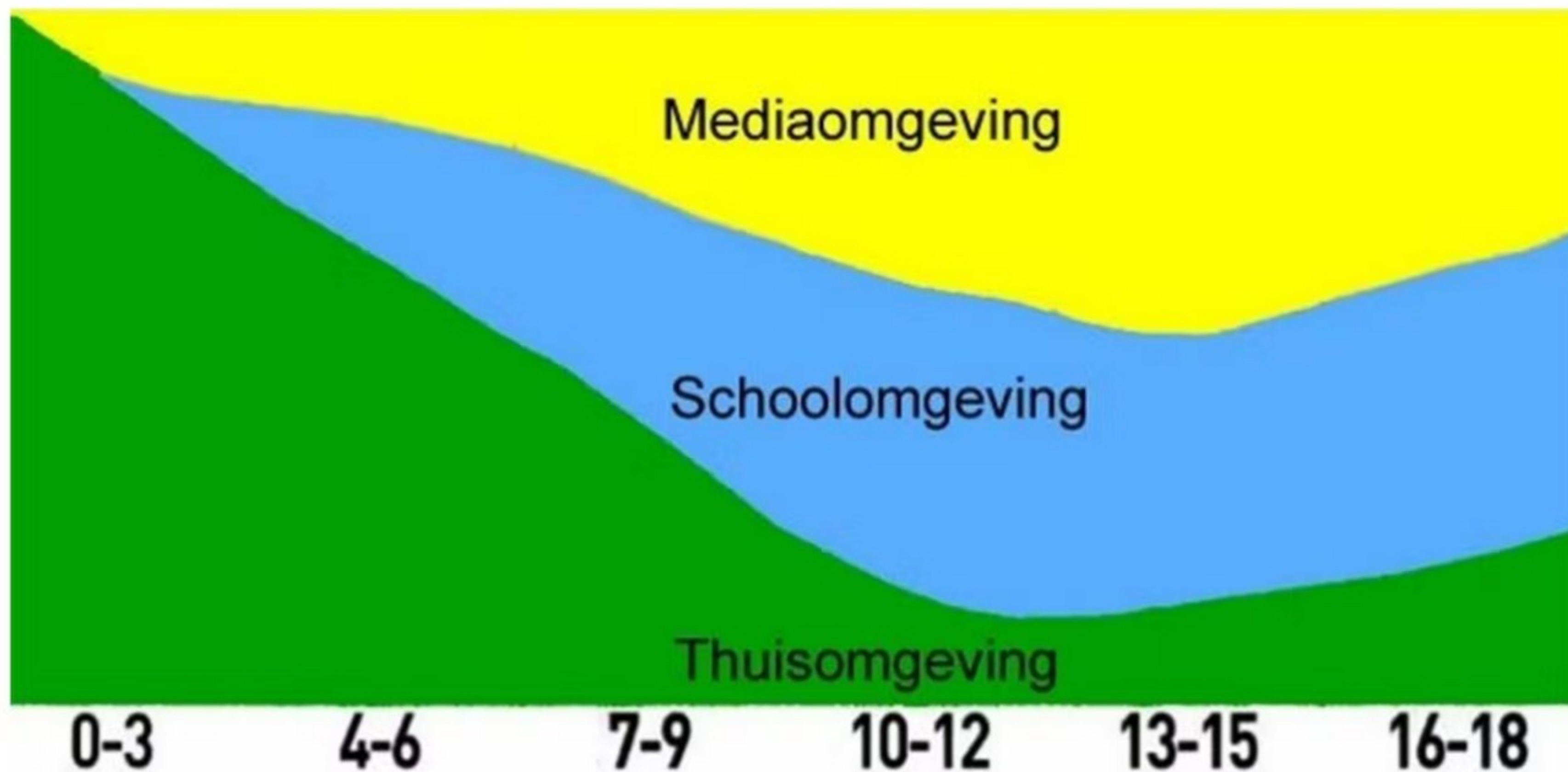
- Hersenen in ontwikkeling en uit balans
- Puberbrein gevoelig voor beloning
- Puberbrein houdt niet van lange termijn
- De tweede opvoeding (biologisch)





Bron: Hersenstichting

WIE HEEFT ER INVLOED OP UW KIND?



Relatief belang sociale omgevingen van kinderen en jongeren

Bron: IPM KidWise



TOCH AFSPRAKEN MAKEN!

- Schermtijd
- Apparatuur: wie betaalt?
- Inhoud: wat spelen/kijken/doen ze?
- Sta achter je afspraken
- Maak ze samen; leg uit waarom
- Jong geleerd is oud gedaan
 - *Help bij plannen en organiseren*
- Laat het ook los;
 - *Verantwoordelijkheid moet je krijgen*
- Niet alleen praktisch, maar juist over gedrag, zoals:
 - Ruzie niet online
 - Kom bij mij als er iets is
 - Niet alles zomaar doorsturen
 - Alleen mensen die je ook IRL kent





Zwangere vrouw gaat naar de dierentuin. Wat er toen gebeurde had NIEMAND kunnen voorspellen!

Mentimeter

STEL ZOEKT COKE, VINDT ZEEHOND, MAAR DOET SCHOKKENDE ONTDEKKING

Deze blog gaat je leven veranderen!!

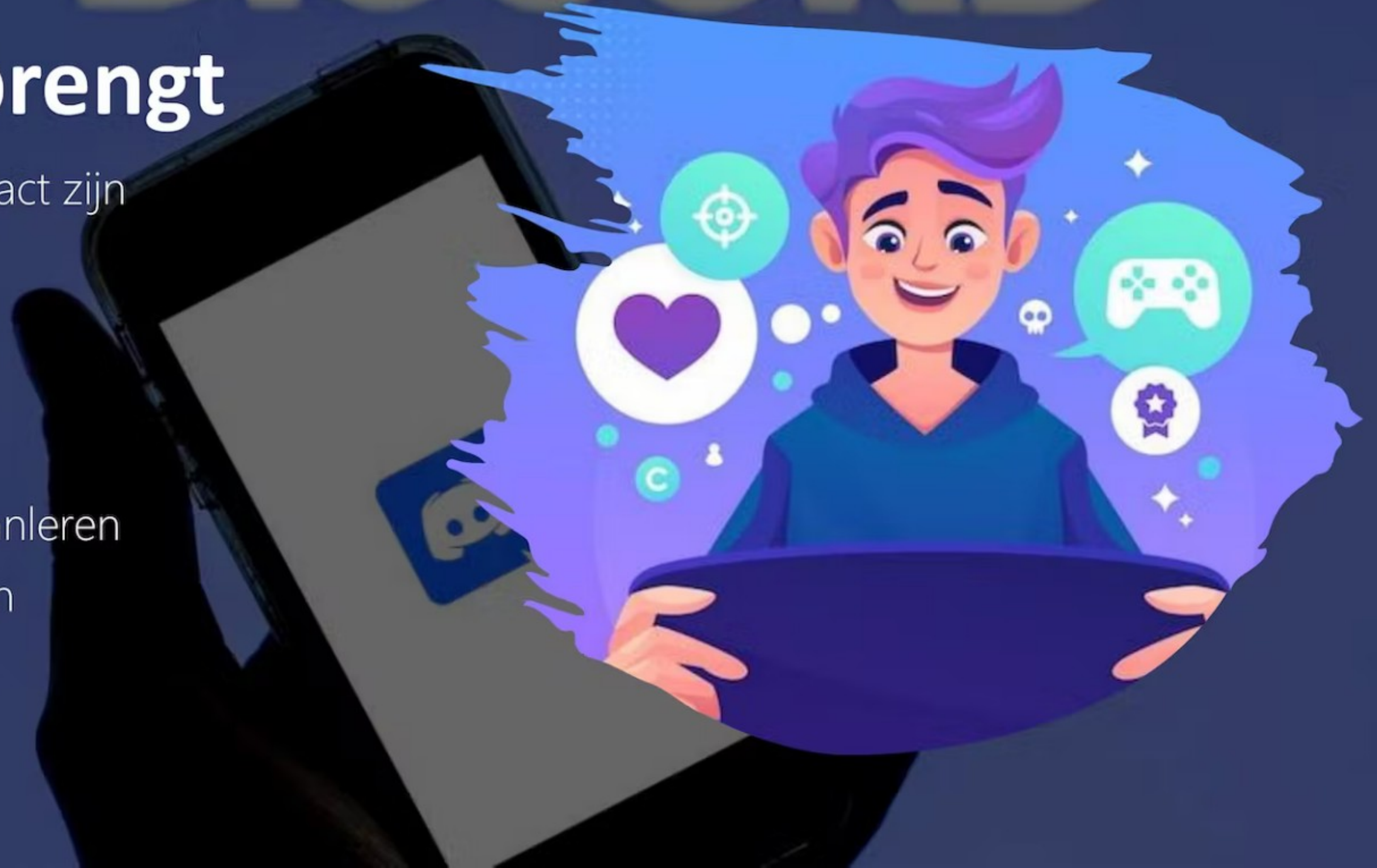


ONTWORPEN OM TE VERLEIDEN, PUBERBREIN GEVOELIG



Wat het ze brengt

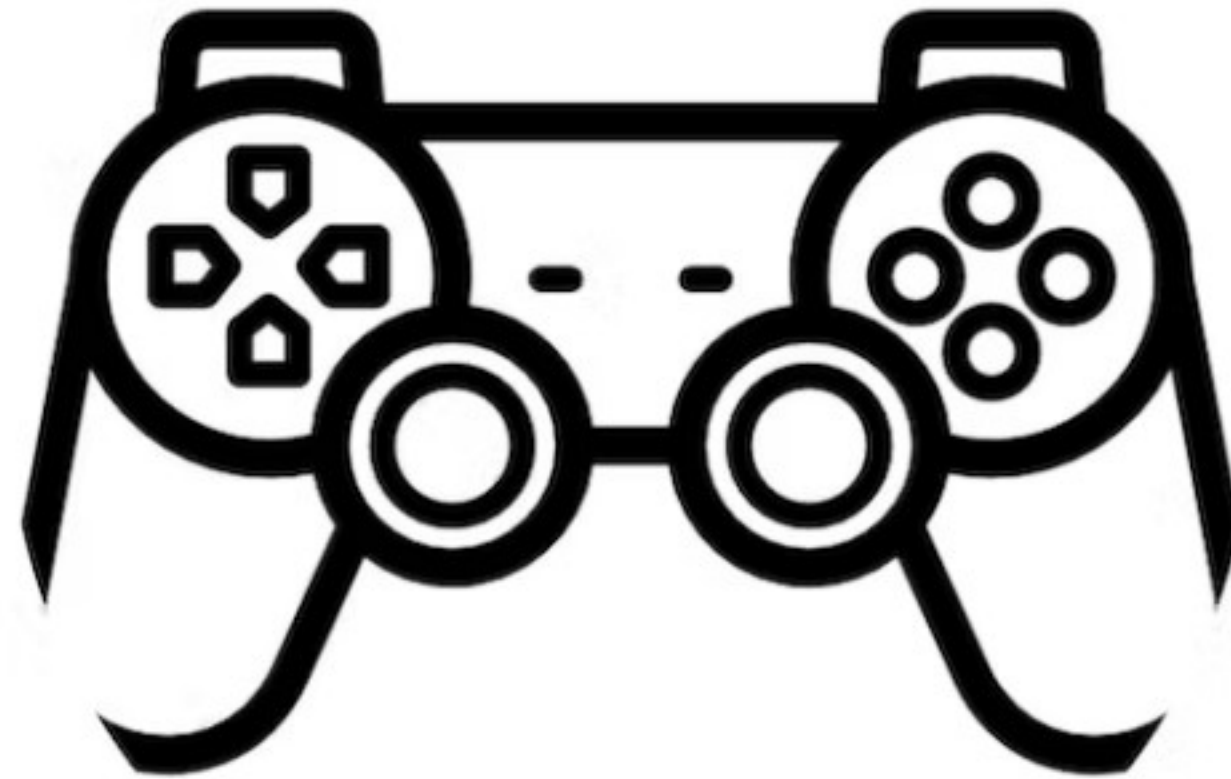
- Laagdrempeliger in contact zijn (*Discord*)
- Gelijkgestemden
- 'Veilig' ontdekken
- Minder eenzaam
- Nieuwe vaardigheden aanleren
- Zelfvertrouwen vergroten



WANNEER BEN JE VERSLAAFD?



50% 12 tot 16-jarigen
vindt zichzelf verslaafd
aan sociale media



1:10 jongens heeft
verschijnselen van
gameverslaving

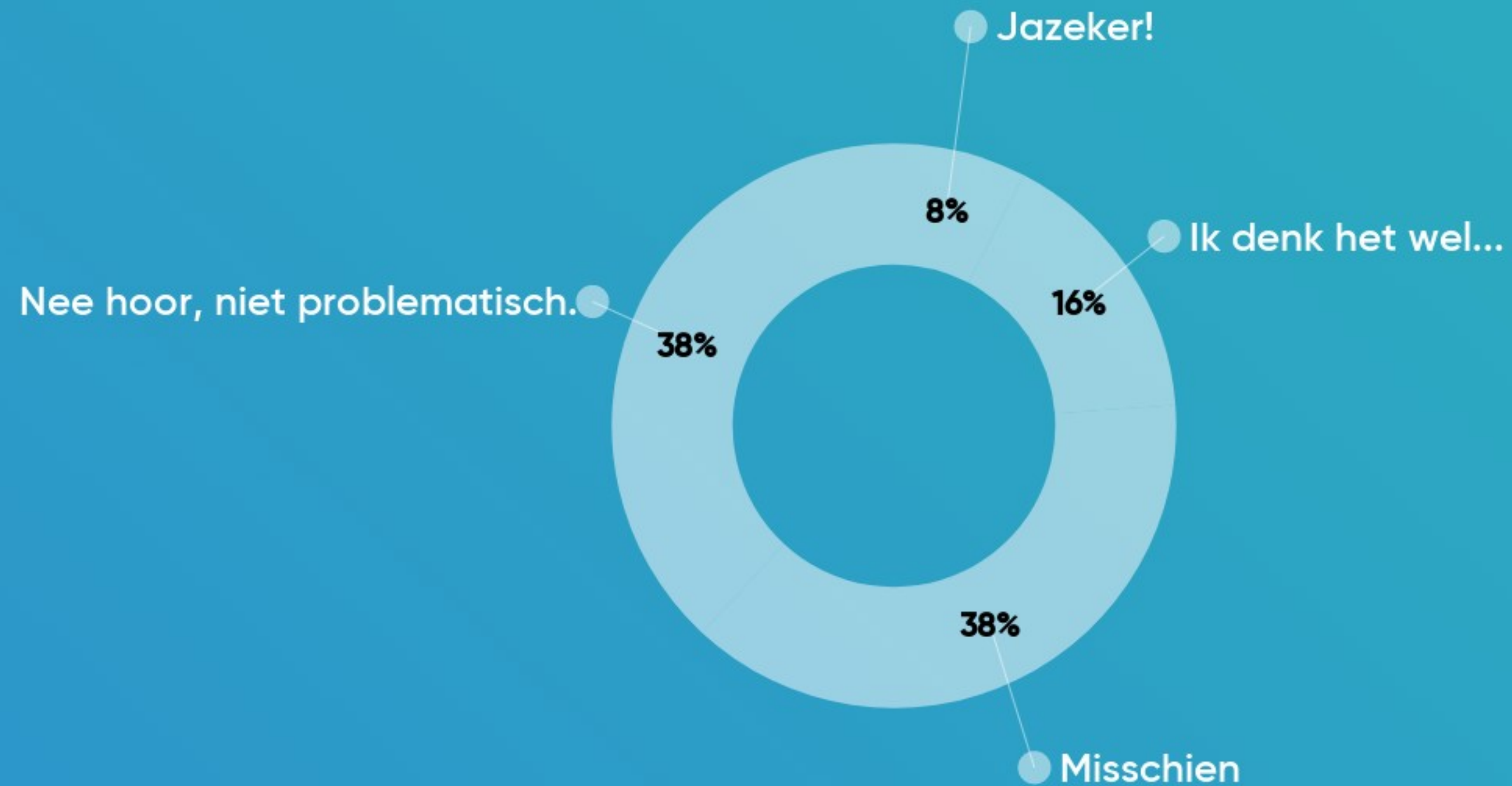


Internet- of gameverslaving
gaat vaak samen met
andere problematiek

...DOE SAMEN EEN CHECKLIST!

	0	1	2	
2. Slecht opstaan	0	1	2	
3. Verminderde nachtrust: rode ogen, wallen, bleek, veel gapen, moe, hongerig, slaperig in de klas	0	1	2	
4. Belangrijke afspraken vergeten door het gamen	0	1	2	
5. Verslechterde schoolprestaties als gevolg van vermoeidheid of afwezigheid	0	1	2	
6. Verwaarlozing van contacten buiten de gamewereld	0	1	2	
7. Online gamen	0	1	2	
8. Verslechterd eetpatroon:afvallen, honger, slechter voedsel	0	1	2	
9. Gewichtstoename	0	1	2	
10. Fysieke klachten zoals RSI	0	1	2	
11. Te weinig lichaamsbeweging	0	1	2	

Vindt u het mediagedrag van uw kind problematisch?



DE SPEL SCHIJF VAN VIJF:



STUDIE



SLAAP



SPORT



SOCIAAL



SPEL



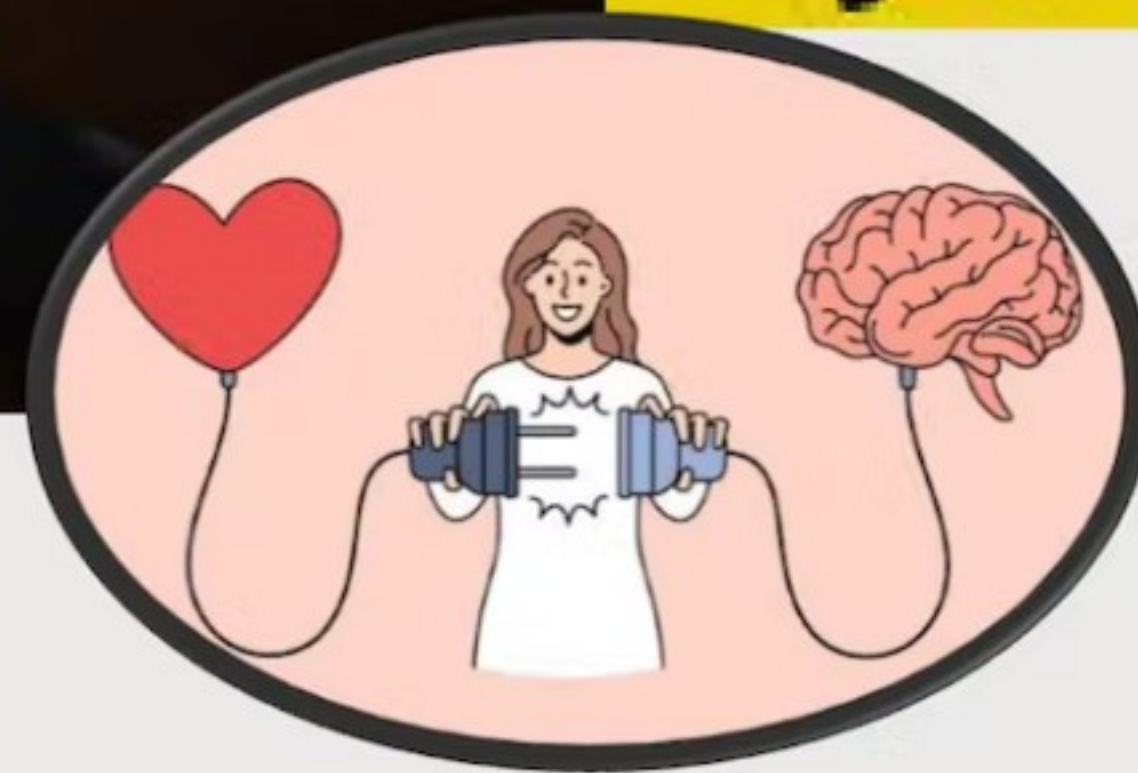
Bron: K. Schobbers – Mijn gamende kind



Zwangere vrouw gaat naar de dierentuin. Wat er toen gebeurde had NIEMAND kunnen voorspellen! Mentimeter

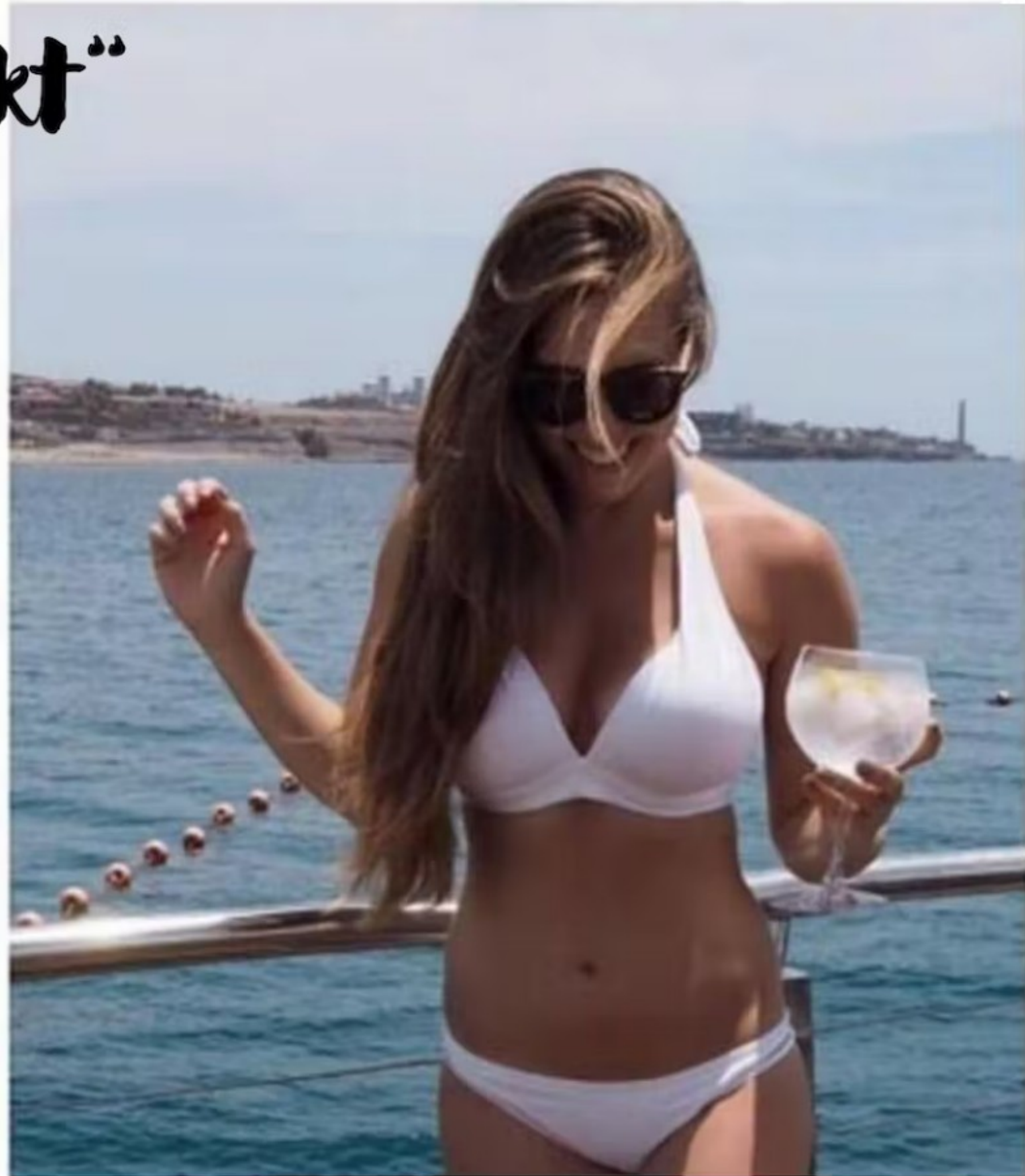
STEL ZOEKT COKE, VINDT ZEEHOND, MAAR DOET SCHOKKENDE ONTDEKKING

Deze blog gaat je leven veranderen!!



ONTWORPEN OM TE VERLEIDEN, PUBERBREIN GEVOELIG

“Niets is wat het lijkt”



"Als het te mooi is om
waar te zijn, is het
dat meestal ook."



Instagram

freevbucks_kpn_vodafone

Mentimeter

PRIJZEN LIJST

500	GIFT : 2 EURO
800	GIFT : 2.50 EURO
1000	GIFT : 3 EURO
1200	GIFT : 3.50 EURO
1500	GIFT : 4.50 EURO
2000	GIFT : 6 EURO

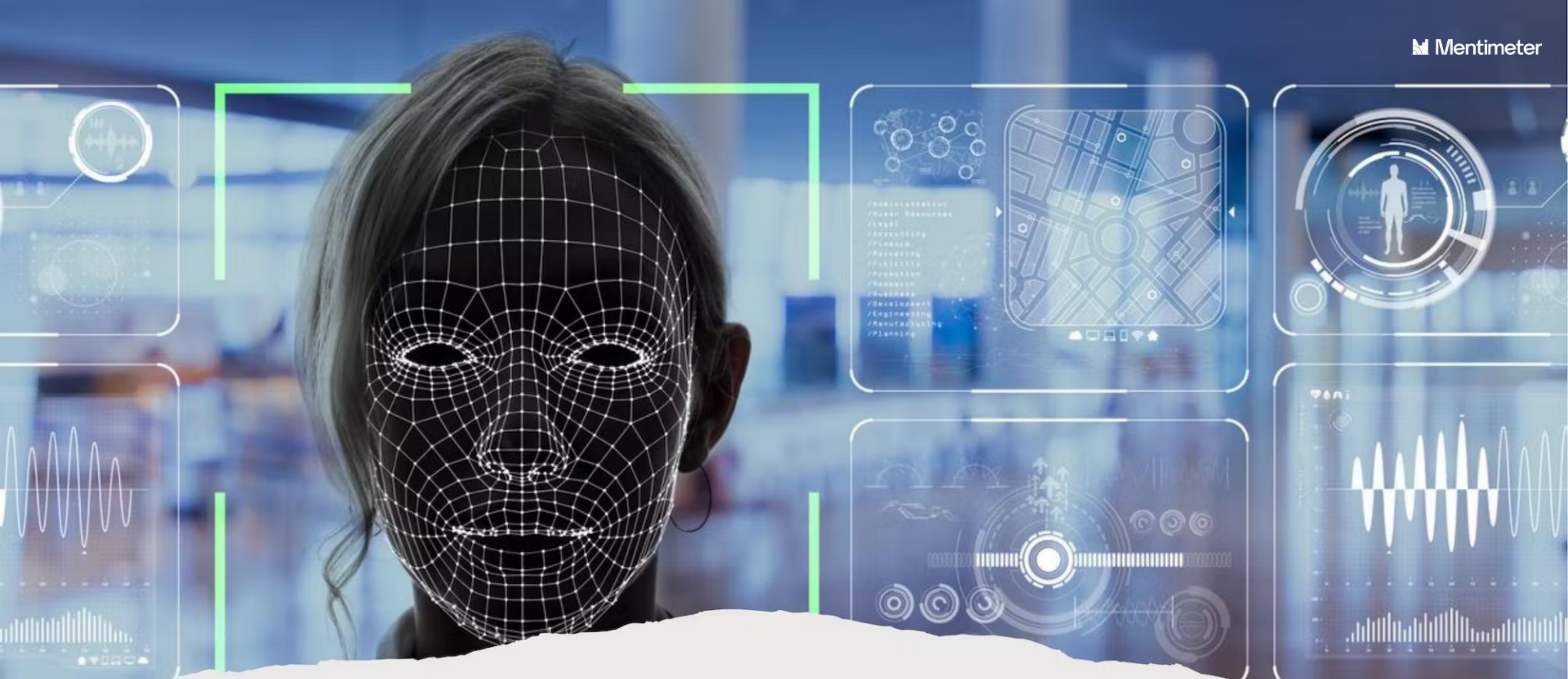
220 vind-ik-leuks

freevbucks_kpn_vodafone Yo! Als je Free Vbucks wilt moet je deze stappen volgen 📌

- 1 Volg mijn account.
- 2 Like mijn post.
- 3 Je moet KPN Of Vodafone Hebben.



Filter bubble, algoritmes



Deep Fake, AI

INVESTEER IN CONTEXT

Meer kennis



Media beter kunnen
beoordelen

SOCRATES
**TO FIND
YOURSELF**
THINK FOR
YOURSELF



Don't believe
everything
you read on
the Internet
about COVID-19.

Bob Dylan

Drummer, Metallica





Eén op de zes jongeren verslaafd aan sociale media 📱

Tientallen jongeren in psychiatrische klinieken na gelekte naaktfoto's

Drie jongens vervolgd voor verspreiden naaktfoto's

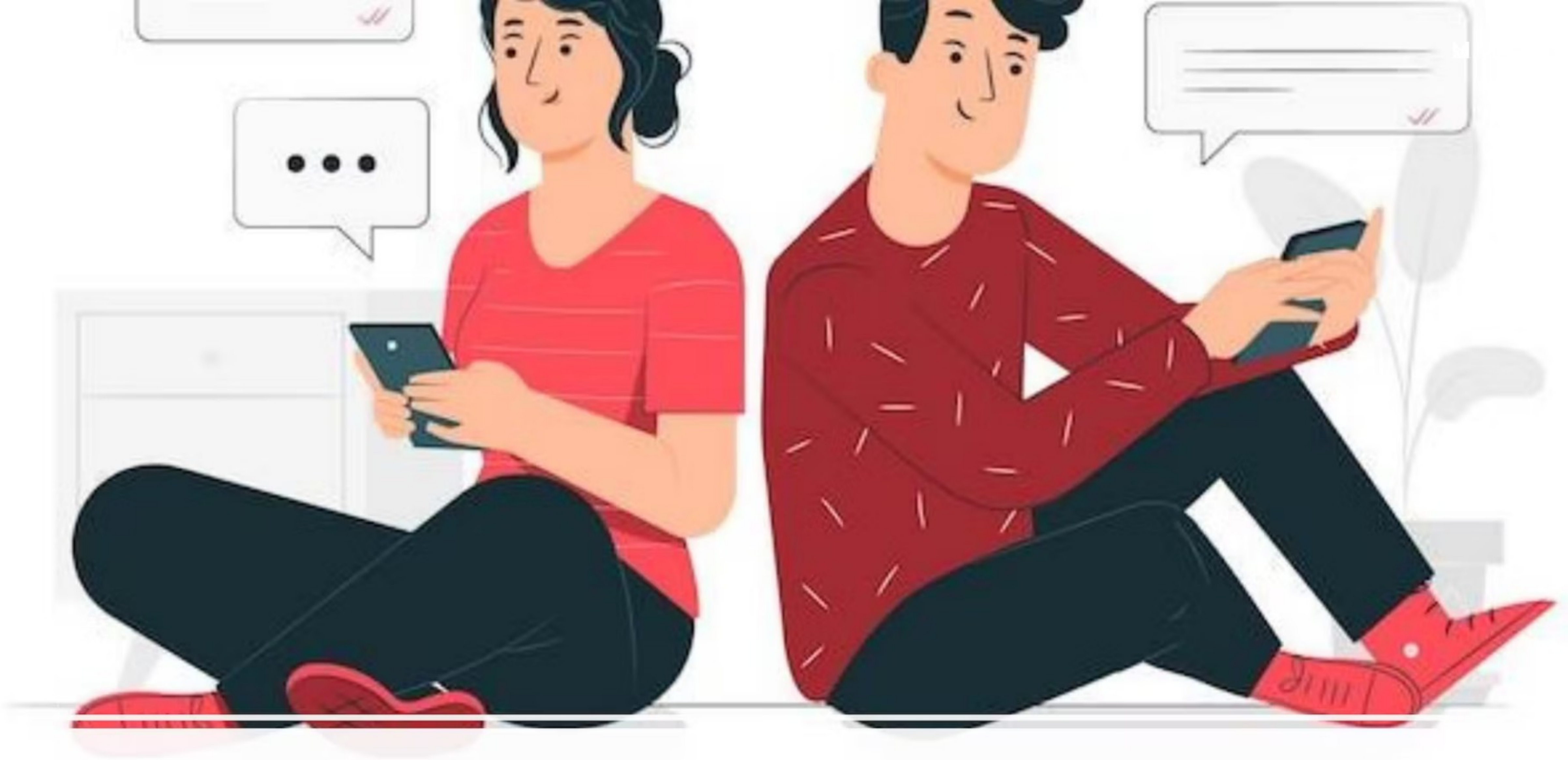
Een op de tien jongens tussen 12 en 15 is gameverslaafd

Cyberpesten 15-jarige jongen pleegt zelfmoord na getreiter op sociale media

Sociale media bedreigen schoolresultaten

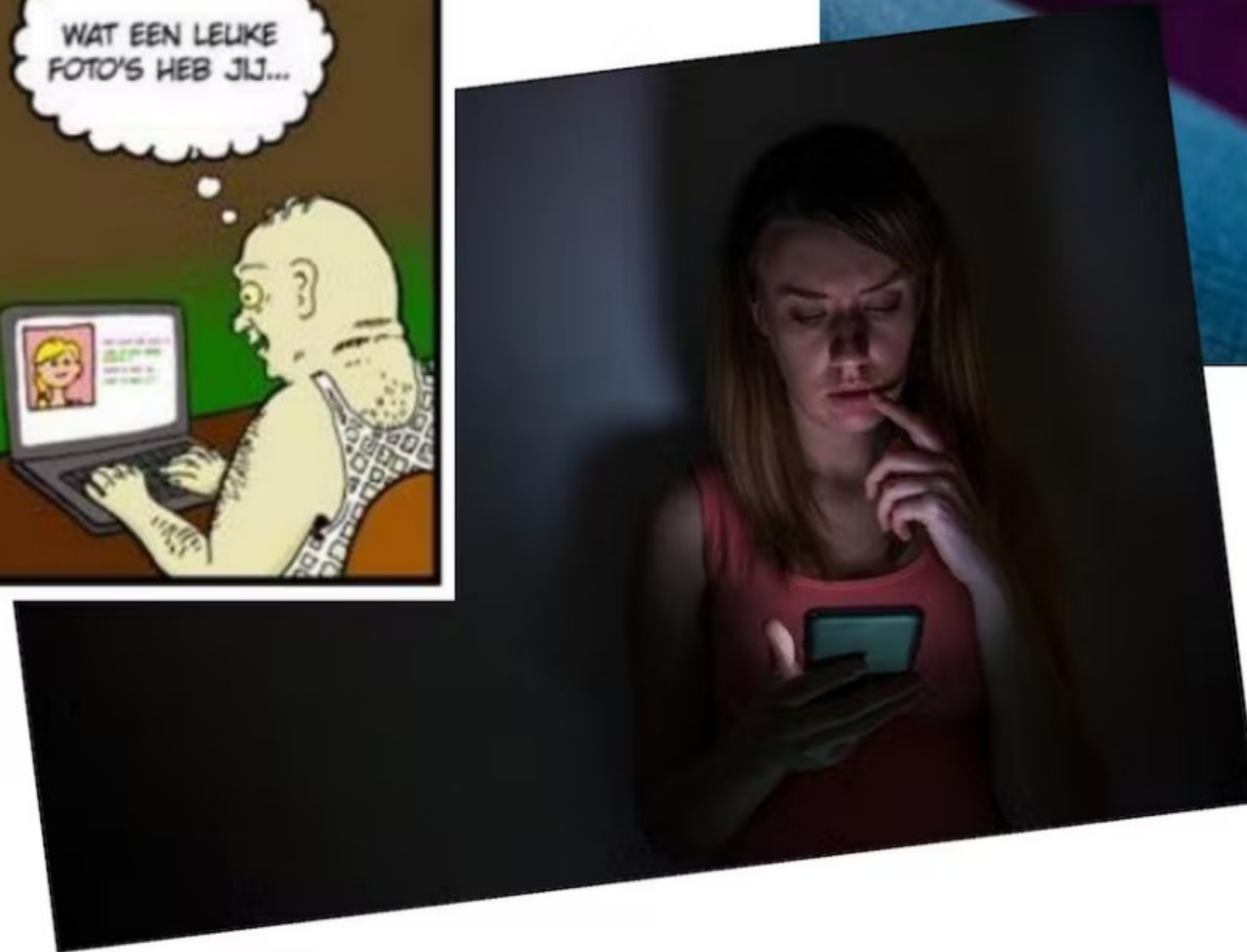
Grote zorgen bij politie om grooming: 'Veel kinderen slachtoffer'

ZORGEN
OVER MEDIA
IN DE MEDIA



“NORMALE” ONTWIKKELING; SOMS KWETSBAAR

GROOMING, SEXTING, CYBERPESTEN




MINDER KWETSBAAR ZIJN ONLINE:

- Voeg geen onbekenden toe
- Zorg voor goede privacy-instellingen
 - Locatiegegevens delen uit
 - Alleen vrienden kunnen contact opnemen
- Koppel accounts niet aan elkaar (Insta, YouTube, TikTok)
- Alleen foto's en video's plaatsen die oma mag zien
- Iemand met verkeerde bedoelingen is vaak te "overtuigend"
- Ouders: veroordeel niet; normale (seksuele) ontwikkeling

Vraagthetdepolitie.nl is er speciaal voor jongeren.
Voor het antwoord op al jouw vragen over veiligheid



 Meldknop.nl

 Installeer de Meldknop nu

**IETS VERVELEND
GEBEURD OP
INTERNET?**



Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Nee

Nee

Nee

(Nog) niet gelukkig

Pesten

Ja

niet dat we weten

Nee gelukkig niet

Nee

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Ja!!! Wil het niet delen!!!

Nee

Nee

Nee

Pesten

Gelukkig nog niet!

Gelukkig niet

Niet dat ik weet

Nee

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Nee

Nee,

Nee

Nee

Pesten

Nee

Geroddel

Vechtpartij

Gelukkig niet

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Gelukkig niet!

Gekukkig niet

Nee

Nee niks vervelends

Jaren lang gepest

Nee

Maakt foto van onbekende

Nee

Ik heb onderlinge ruzies op snapchat gelezen

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Ja, schokkende foto's

Niet echt

Nee

Nee

Nee

Niks

Nee

Nee

Ja grof taalgebruik

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Gepest

Vrienden praten over elkaar

Nee

Gelukkig niet

Zoon ook uit z on app gegaan,

Niets meegemaakt

Nee gelukkig niet

Ik zie heel veel gescheld in de klassen groepsapp. Ook met vreselijke ziekten... Ogenschijnlijk voor de lol

Nee

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Dochter ook digitaal gepest.

"Game vriendin" vroeg om geld

Ruzie onderling meiden

Nee

Ja, pesten van klasgenootjes, schelden op de app.

Ja online ruzie tussen vriendinnen

Ielijke reacties van klasgenoten op appjes

Nee

Nee nog niet

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Foto's van zusje ziek op de wc en beledigingen van leeraar

Gelukkig nog niks meegemaakt

Online haantjesgedrag/schelden.

Niet dat ik weet

Niet met ons kind, wel kind uit de klas

Nee

Nee

Niet noemenswaardig of niet goed opgelet

Fishing

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Vergelijkbaar met de scene

Jazeker met mijn dochter

Niet met de kinderen

Buitensluiten op appgroepjes

Nee, we hebben daar wel over
gesproken

Gelukkig niet

Verwachting dat ze meteen reageren

Nee

Nee

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Alles al eens meegemaakt

Niet betaald voor verkochte sieraden

Nee

Nee

Nee

Oplichting

Ja. Hoef niet te delen

Groepsdruk

Nachtelijke appjes in groepsapp

Hebben jullie in het gezin wel eens iets vervelends meegemaakt online? Wilt u delen wat dat was?

Foto tikkertje

Zorgen dat je weet wat je kind online doet

Zorg dat ze op tijd sport leuk vinden

Ipv filmpjes kijken, podcast luisteren

Zelf verschaft worden

Heel leuk. Ik moet meer loslaten af en toe

Feest van herkenning


ALS ER IETS VERVELEND IS GEBEURD...

- Complimenteer voor vertellen
- Eerst **steunen**, niet oordelen
- Kom **niet direct in actie**
- Samen oplossing bedenken
- Pas **na overleg** met kind andere partijen betrekken
- Pak telefoon/internet **nooit** af!
- Voel je samen verantwoordelijk (school & ouders)

Vraagthetpolitie.nl is er speciaal voor jongeren.
Voor het antwoord op al jouw vragen over veiligheid



 Meldknop.nl

 Installeer de Meldknop nu

**IETS VERVELEND IS
GEBEURD OP
INTERNET?**

STOP HET DELEN VAN NAAKTFOTO'S EN FILMPJES

 Doe een melding



MEDIA VRAAGT MEER BETROKKEN ROL VAN OUDERS

- Wees zelf niet steeds negatief over media
- Maak het een dagelijks, normaal gespreksonderwerp
- Vraag eerst naar 'wat', dan naar 'waarom'
- Bescherm ze voor overprikkeling; balans
- Verdiep je in wat ze doen
- Geniet van de mogelijkheden en maak samen plezier met media



Welke tip rondom mediaopvoeding zou u nog willen delen met andere ouders/opvoeders?

1 of meerdere telefoonloze dagen per week

Uitleggen ipv verbieden

Heb zelf ook social media

Gamedag waarop ze echt de hele dag mogen schermen

Samen gamen

Geef ze. Zelfstandigheid

Samen gamen

Doe met ze mee!

Doe samen dingen ipv ieder zijn eigen ding

Welke tip rondom mediaopvoeding zou u nog willen delen met andere ouders/opvoeders?

Goed dat school telefoons steeds meer tegenhoudt

40 dagen geen internet

Onder het eten geen telefoon.

Samen s avonds leuke filmKijken

Uitrekenen hoeveel uur ze over hebben na een aantal uur schermtijd

Samen on-line escaperoom spelen

Op vakantie spelletjes spelen ipv media met de camping vriendjes

Beloningssysteem

Laten zien wat wij allemaal doen met het apparaat

Welke tip rondom mediaopvoeding zou u nog willen delen met andere ouders/opvoeders?

Schermtijd samen bekijken

Zelf goede voorbeeld geven

Komen jullie ook thuis ...

Veel herkenbaar,

Het is niet alleen bij ons

Supper mooi

Waarde vol





Wat vond u van deze avond? Heeft u tips of tops?

Fantastisch

Gelukkig staan we niet alleen ;-)

Erg leuk en leerzaam

Interessant en vermakelijk

Goede voorbeeld stellen

Verhelderend

Erg herkenbaar

Interessant

Leuk!

Wat vond u van deze avond? Heeft u tips of tops?

Leuke avond

Heel chill 🕯

Top

Leuk

Interessant

Leuke, leerzame avond

Duidelijk! Herkenbaar

Zeer leerzaam

Leuk het theater voegt echt iets toe.

Wat vond u van deze avond? Heeft u tips of tops?

Kern met humor

Leerzaam

Grappig, herkenbaar, leerzaam

Grappig en leerzaam

Interesse tonen

Nuttig en erg leuk

Ik vond het erg leuk en leerzaam. Veel herkennings momenten 😊

Erg leuk verbeelden van de werkelijkheid! 👍

Herkenbaar en er is hoop!

Wat vond u van deze avond? Heeft u tips of tops?

Herkenbaar

Interessant

Super

Zeker nuttig en erg gemakkelijk!

Erg gemakkelijk en informatief

Leuke afwisseling!!

leerzaam en leuk

Leuk en leerzaam!

Goed en nuttig

Wat vond u van deze avond? Heeft u tips of tops?

Erg gelachen 😄

Leuk

Helemaal top

Erg leuk, stuk breinontwikkeling erg interessant

Fijne herkenning

Na elk onderwerp mogelijkheid voor vragen ipv achteraf. Ik ben ze nu vergeten, maar had tussendoor wel wat willen vragen

Leerzaam, grappig,

Mooie afwisseling voorbeeld met theorie

Ontzettend leuk en leerzaam.

Wat vond u van deze avond? Heeft u tips of tops?

Erg leuk

Leerzaam en erg leuk!

Leerzaam en vermakelijk.
Complimenten aan alle
sprekers/acteurs

Heel duidelijk, en erg leuk

Leuk en leerzaam.

Leuk en leerzaam, gedeelde smart is

Leuk, uitdaging blijft de balans zoeken

Krijg meer begrip over het gedrag van
het kind

Leuk!

Wat vond u van deze avond? Heeft u tips of tops?

Super leuk en leerzaam

Herkenbaar, mooie openingen

Goed dat dit soort avonden wordt georganiseerd

Herkenbaar. Heel leuk

Grappig

Theater echt van toegevoegde waarde

Leerzaam

Grappig en leerzaam. Gedeeld leed is half leed

Herkenbaar, zeer waardevol, bedankt

Wat vond u van deze avond? Heeft u tips of tops?

Mentimeter

Goede afwisseling!

Leuk

55

