

# HELP, MIJN KIND WIL OP SOCIALE MEDIA!

door



Laura Berkeim op 12/07/2018

SHARE THE HAPPINESS!



**Wanneer je kind actief wil worden op sociale media, slaat de paniek je om het hart. Is het internet wel veilig voor je tienjarige dochter? En wat als je puberende zoon je niet meer als vriend wil op Facebook? Wij vroegen raad aan de deskundige.**

*Dit vind je vast ook leuk!*



**Aha: deze stellingen over hardlopen kunnen de prullenmand in**



**6 makkelijke manieren om je kind meer fruit en groenten te laten eten**



**3 op donderdag: regenlaarsjes voor de kids**

Wendy de Pree, psycholoog en gedragstherapeut: 'De sociale mediakanalen zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Het is dus niet vreemd dat onze kinderen vroeg of laat ook nieuwsgierig worden naar die platformen. Vooral kinderen uit het zesde leerjaar komen met puppy-oogjes smeken of ze alsjeblieft een smartphone krijgen en op Instagram of Facebook mogen. Rond die leeftijd worden vriendschappen heel belangrijk in het leven van je kind. Soms zelfs belangrijker dan hun eigen ouders of andere familieleden; ze hebben dat nodig om zelfstandig te worden, zelfvertrouwen te krijgen en een eigen identiteit op te bouwen. En bovendien willen ze die vriendschappen maar al te graag verderzetten online.'

'Als je je kinderen goed begeleidt, is twaalf jaar een ideale leeftijd om je zoon of dochter op sociale media te laten,' vertelt Wendy de Pree. 'Jongere kinderen hebben sociale media niet nodig in hun leven. Het is veel belangrijker dat zij nog spelen, daar leren ze veel meer van. Ken je de app Musically? Via dat platform kunnen kinderen liedjes zingen en dansjes oefenen, en dat is een ideaal spel voor kinderen onder de tien jaar die toch al op sociale media willen. Ook dan is het wél nog steeds jouw opvoedplicht als ouder om het mediagebruik van je kind nauw op te volgen. Tenslotte wordt alles wat er gepost wordt op sociale media, opgeslagen op het web.'

Wendy de Pree, psycholoog en gedragstherapeut: 'De sociale mediakanalen zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Het is dus niet vreemd dat onze kinderen vroeg of laat ook nieuwsgierig worden naar die platformen. Vooral kinderen uit het zesde leerjaar komen met puppy-oogjes smeken of ze alsjeblieft een smartphone krijgen en op Instagram of Facebook mogen. Rond die leeftijd worden vriendschappen heel belangrijk in het leven van je kind. Soms zelfs belangrijker dan hun eigen ouders of andere familieleden; ze hebben dat nodig om zelfstandig te worden, zelfvertrouwen te krijgen en een eigen identiteit op te bouwen. En bovendien willen ze die vriendschappen maar al te graag verderzetten online.'

'Als je je kinderen goed begeleidt, is twaalf jaar een ideale leeftijd om je zoon of dochter op sociale media te laten,' vertelt Wendy de Pree. 'Jongere kinderen hebben sociale media niet nodig in hun leven. Het is veel belangrijker dat zij nog spelen, daar leren ze veel meer van. Ken je de app Musically? Via dat platform kunnen kinderen liedjes zingen en dansjes oefenen, en dat is een ideaal spel voor kinderen onder de tien jaar die toch al op sociale media willen. Ook dan is het wél nog steeds jouw opvoedplicht als ouder om het mediagebruik van je kind nauw op te volgen. Tenslotte wordt alles wat er gepost wordt op sociale media, opgeslagen op het web.'

**Deze tips helpen je om je kind met een gerust hart op sociale media te laten, aldus Wendy de Pree:**

### **1. Kijk mee**

'De ideale regel is: 'zolang ik betaal voor jouw abonnement van je computer of gsm, heb ik het recht om mee te kijken.' Kijk wat je kind doet op het internet en controleer of het niet gepest wordt of dingen post die eigenlijk privé zijn. Of misschien stuurde je dochter onbewust een boze smiley naar haar vriendin, en is die bijgevolg boos op haar? Het is dus heel belangrijk om je kind bij elke stap te begeleiden. Naarmate je kind ouder wordt, zal je zelf aanvoelen wanneer controleren overbodig wordt en kan je het sociale mediagebruik van je kind langzaam loslaten.'

'Ofwel heb je het zelf al ervaren, ofwel heb je vrienden die het doormaken: wanneer je kind begint te puberen, kan het best zijn dat het plots niet meer met zijn ouders bevriend wil zijn online. Het is tenslotte 'niet cool' wanneer zijn moeder reageert op zijn nieuwe profielfoto. Nochtans is het belangrijk dat jij kan zien wat je kind online doet. Spreek dan bijvoorbeeld af dat je wel bevriend zal blijven, maar dat je geen reacties meer zal plaatsen op foto's.'

## **2. Leg duidelijk uit wat wel en niet gepost mag worden**

'Je dochter dansend in bikini op een hip liedje? Voor je kind lijkt het een onschuldige foto, maar op het internet kan die foto bij vreemden al snel een seksueel beeld oproepen. Leg je kind dus duidelijk uit welke foto's wel en niet kunnen.'

'Datzelfde geldt ook voor pubers. Je zestienjarige zoon vindt het dan misschien wel stoer als er een foto van hem verschijnt waarop hij zit te pronken met flesjes bier en een joint, diezelfde foto zal misschien ook zijn toekomstige werknemer niet ontgaan. Zelfs al verwijder je die foto later van Facebook, hij zal altijd nog ergens terug te vinden zijn. De uitspraak: 'post alleen wat je oma ook mag zien,' bestaat niet voor niks!'

## **3. Spreek af wanneer sociale media wel en niet mag**

'Net zoals je afspraken maakt rond huiswerk en bedtijd, maak je ook afspraken wanneer je kind wel en niet op sociale media mag. Het is tenslotte niet de bedoeling dat je zoon of dochter hele dagen met zijn of haar smartphone in de hand rondloopt. Leg je kind uit dat de smartphone aan de kant gaat bij sociale situaties, bijvoorbeeld tijdens het eten of een kort ritje in de auto. En dat het blauwe licht van een digitaal scherm de hersenen te actief houdt net voor je gaat slapen, dus dat de smartphone of tablet beter niet meegaat naar de slaapkamer.'

## **4. Geef zelf het goede voorbeeld**

'Je kan moeilijk van je tiener verwachten dat hij niet sms't aan tafel, wanneer je dat zelf wél doet. Geef dus het goede voorbeeld, en gebruik je smartphone niet op momenten waarop je samen bent met je kinderen. Vraag tijdens het eten eens hoe je dochter haar dag op school was met haar vriendinnen, of wat je zoon vandaag zoal gedaan heeft op sociale media. Je leert je kind niet kennen door zijn Facebookfeed uit te pluizen, wél door er met hem over te praten.'

## **5. Waarschuw je kind voor de gevaren van het internet**

'Wat als je tienjarige dochter iets opzoekt op Google en plots allemaal seksueel getinte foto's te zien krijgt? En wat moet je dertienjarige zoon doen, wanneer zijn vrienden hem een filmpje doorsturen waar er duidelijk 'niet voor gevoelige kijkers' bij vermeld staat? Het is belangrijk dat je veel praat met je kind over sociale media, zowel over de leuke kanten, als over de gevaren. Uit onderzoek blijkt dat dat risicoverlagend werkt.'

## **6. Weiger je kind geen sociale media**

'Sociale netwerken zoals Facebook, Instagram en Snapchat, zijn niet meer weg te denken uit ons leven. Als elk vriendje en vriendinnetje op Instagram mag, en jouw kind niet, dan zal het zich buitengesloten voelen. Het laatste wat je wilt, is dat je kind achter je rug een account zal aanmaken op sociale media, toch? Sociale platformen zijn heel belangrijk om erbij te horen, en dat mag je je kind zeker niet ontnemen. Maak goede afspraken en zoek een evenwicht tussen de momenten met en zonder scherm. Goede afspraken maken goede vrienden, én ze zorgen er ook voor dat je kind veilig online kan!'