



# HELP!

Mijn kind verdwijnt  
in social media  
of gamen





# Digital Awareness



Workshops Scholen



Workshops Organisaties



Workshops (Zorg)professionals

[www.digitalawareness.nl](http://www.digitalawareness.nl)

# Opzet Ouderavond



De Digitale Wereld & Mijn Verhaal



Het Brein



Sociale Druk en Verslaving



Communicatie



Praktijk: Hoe kan het anders?



Vragen





# Mijn verhaal



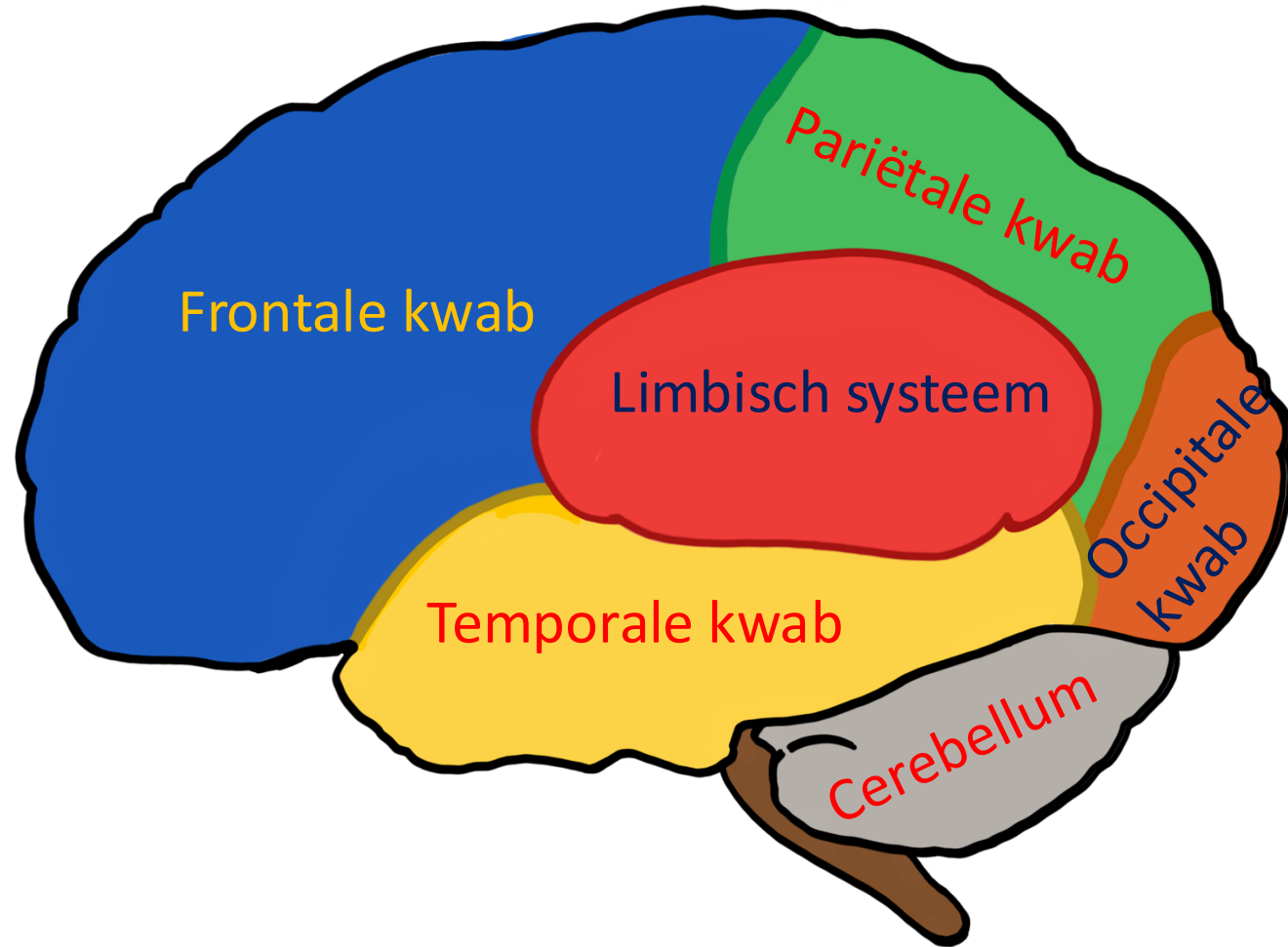
[www.digitalawareness.nl](http://www.digitalawareness.nl)



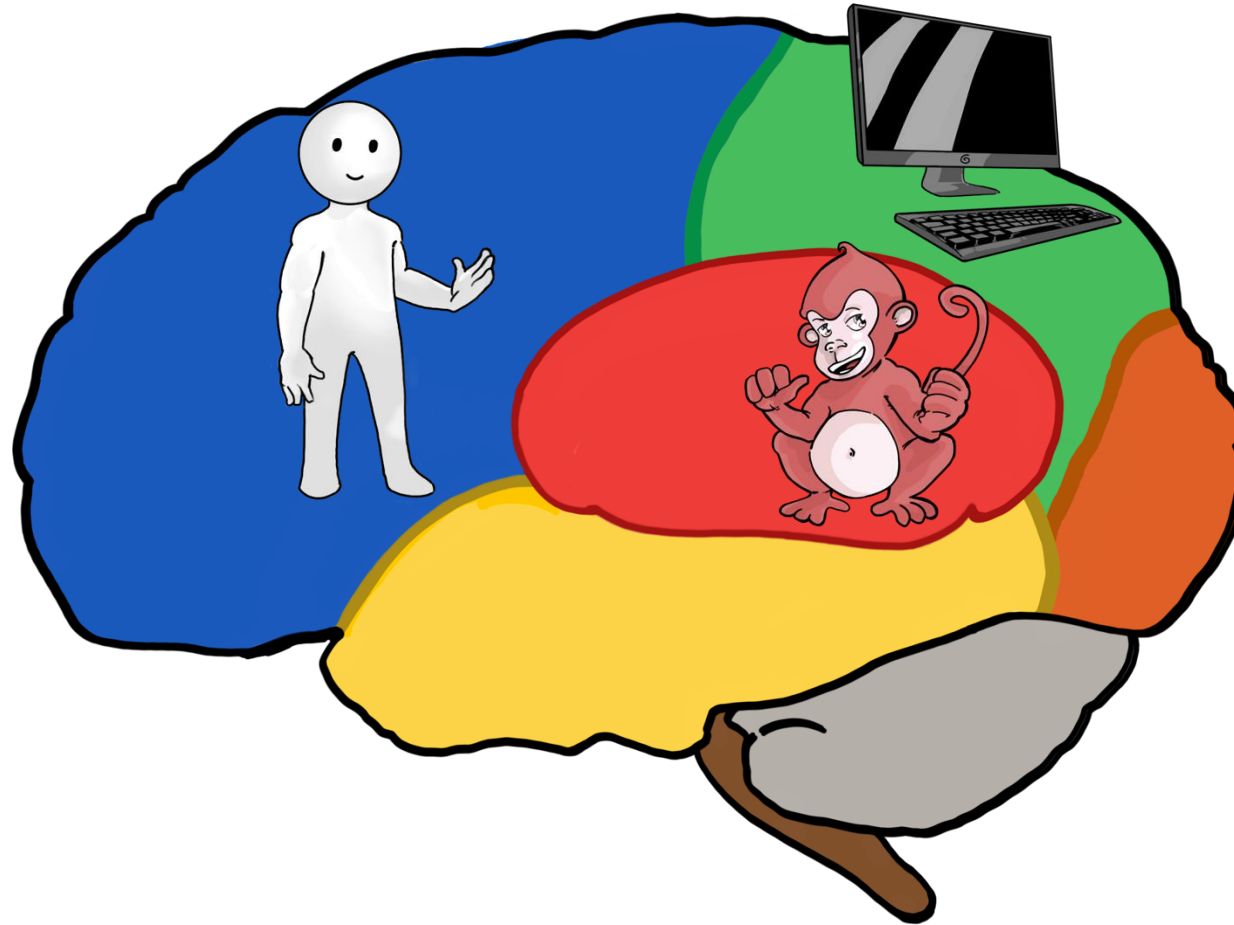
# Het Brein



# Het Brein

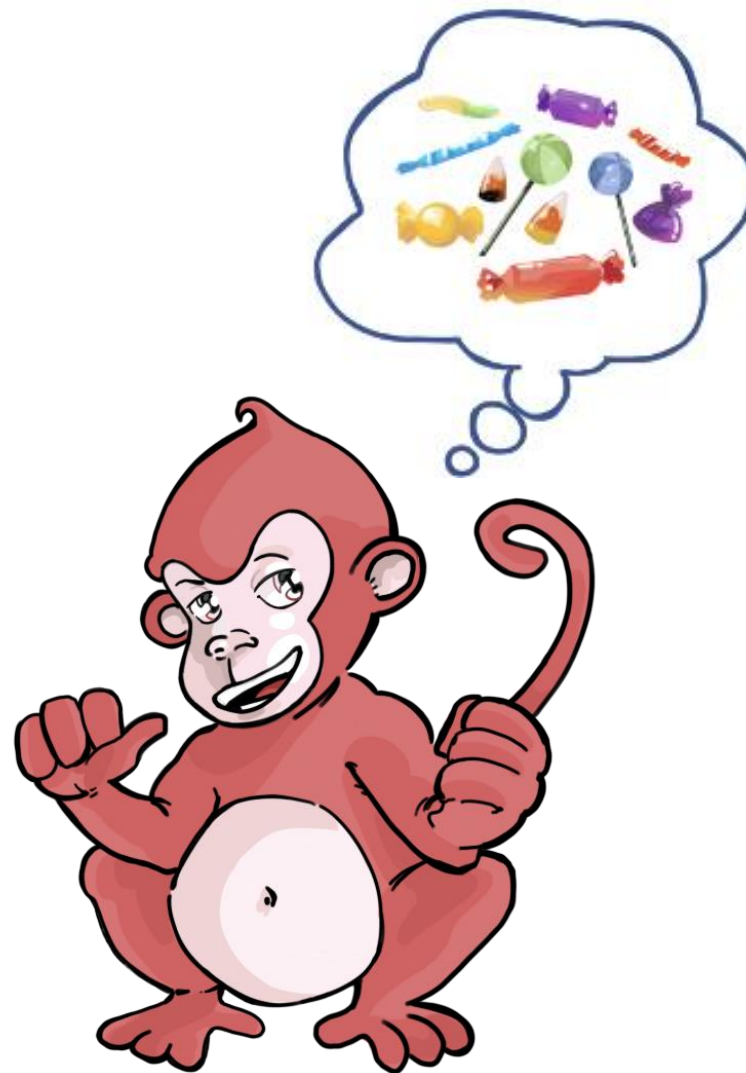


# Het Brein



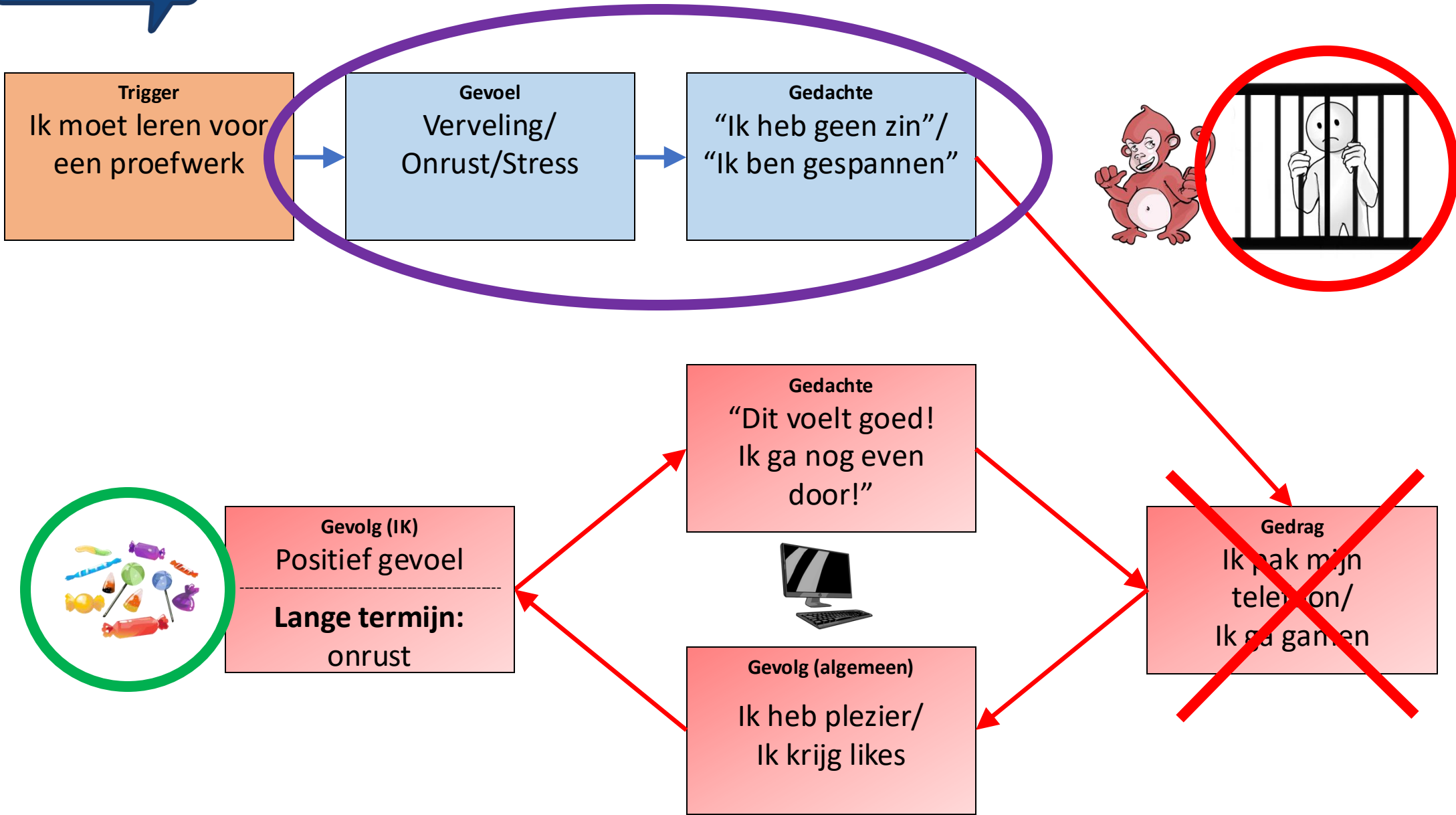
Peters, S. (2012). *The Chimp Paradox: The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness*. London: Vermilion.

# Het Brein





# Vluchtpatroon



# Hoe kan het anders?



## Regels en sturing geven

- Structuur: Wat, waar, wanneer, hoe lang?
- Heldere afspraken en grenzen, incl. consequenties
- Wees consequent in het naleven van regels
- Help ze in de offline wereld door de zure appel
- Schermgebruik in blokken i.p.v. switchen

## Opmerkingen

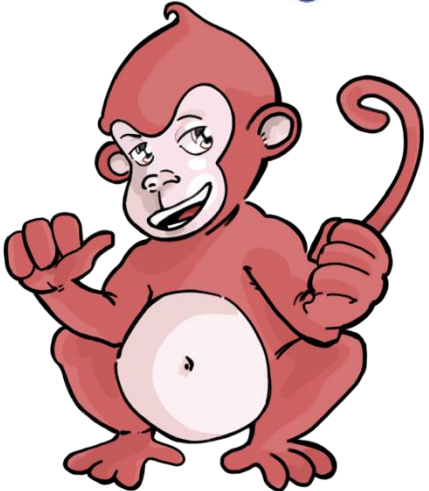
- Stem regels (waar mogelijk) af op hun wensen
- Focus op het proces i.p.v. het resultaat



# Digitale Verleidingen



# Digitale Verleidungen





# Hoe kan het anders?

## *Stappenplan*



*1. Verdiep je in de online belevingswereld van je zoon/dochter en de werking van digitale verleidingen*

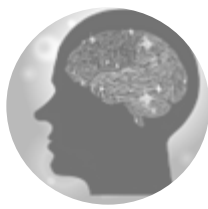
*2. Sluit waar mogelijk aan bij de online belevingswereld van je zoon/dochter en vooral ook de sociale context*



*3. Kom samen tot een plan, waarin jij als ouder wel de grens bepaalt van wat wel/niet!*

*→ Sluit wel altijd aan bij jullie gezin / wijze van opvoeding!*

# Sociale Druk en Verslaving



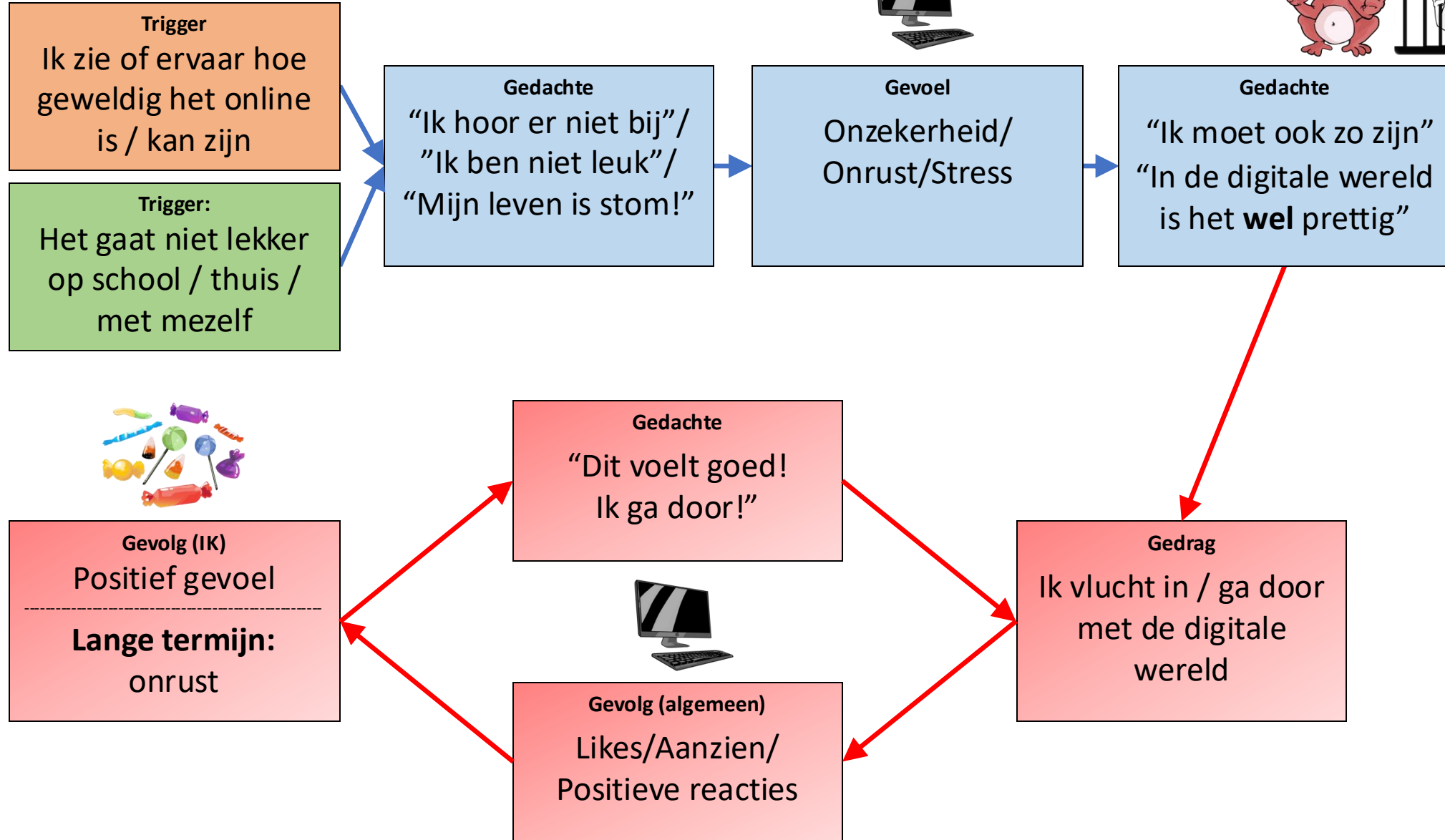
# Verlaving



## ***Kenmerken***

- *Er is geen/minder controle over het gedrag*
- *Het gaat ten koste van andere interesses/bezigheden*
- *Er is een constante drang om ermee bezig te zijn, ondanks de negatieve consequenties*

# Verslavingspatroon



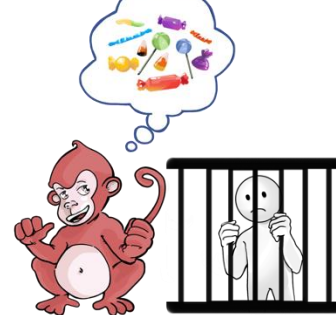


# Vragen

*Welke zorgen heb je over social media en games of welke andere vragen heb je waar je nog antwoord op zou willen hebben?*



# Sociale Invloed



# Communicatie



# Communicatie

***Ik weet wat ik  
doe! Bij mij valt  
dit allemaal wel  
mee!***



***Ik vind gamen  
gewoon leuk, ik  
red me wel verder!***

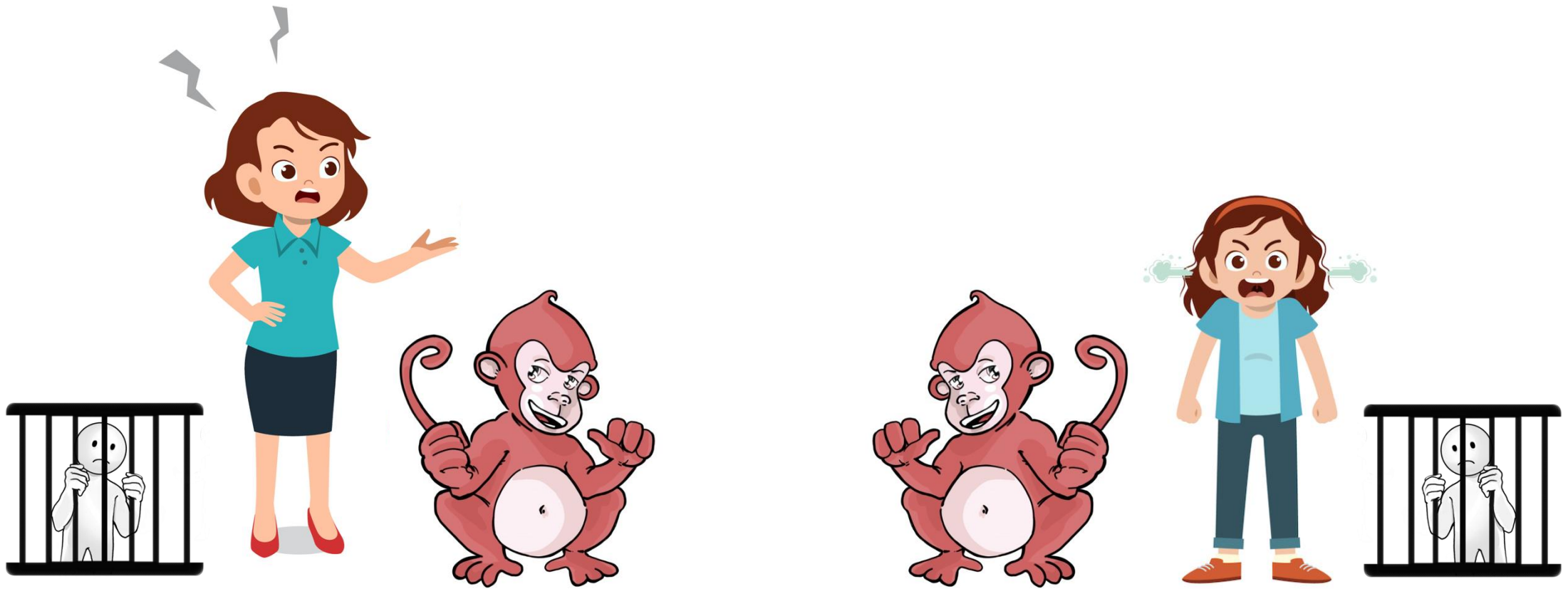


***Zo belangrijk is  
school niet, ik haal  
het wel op!***

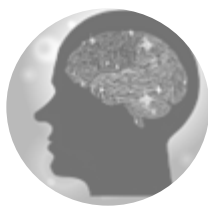




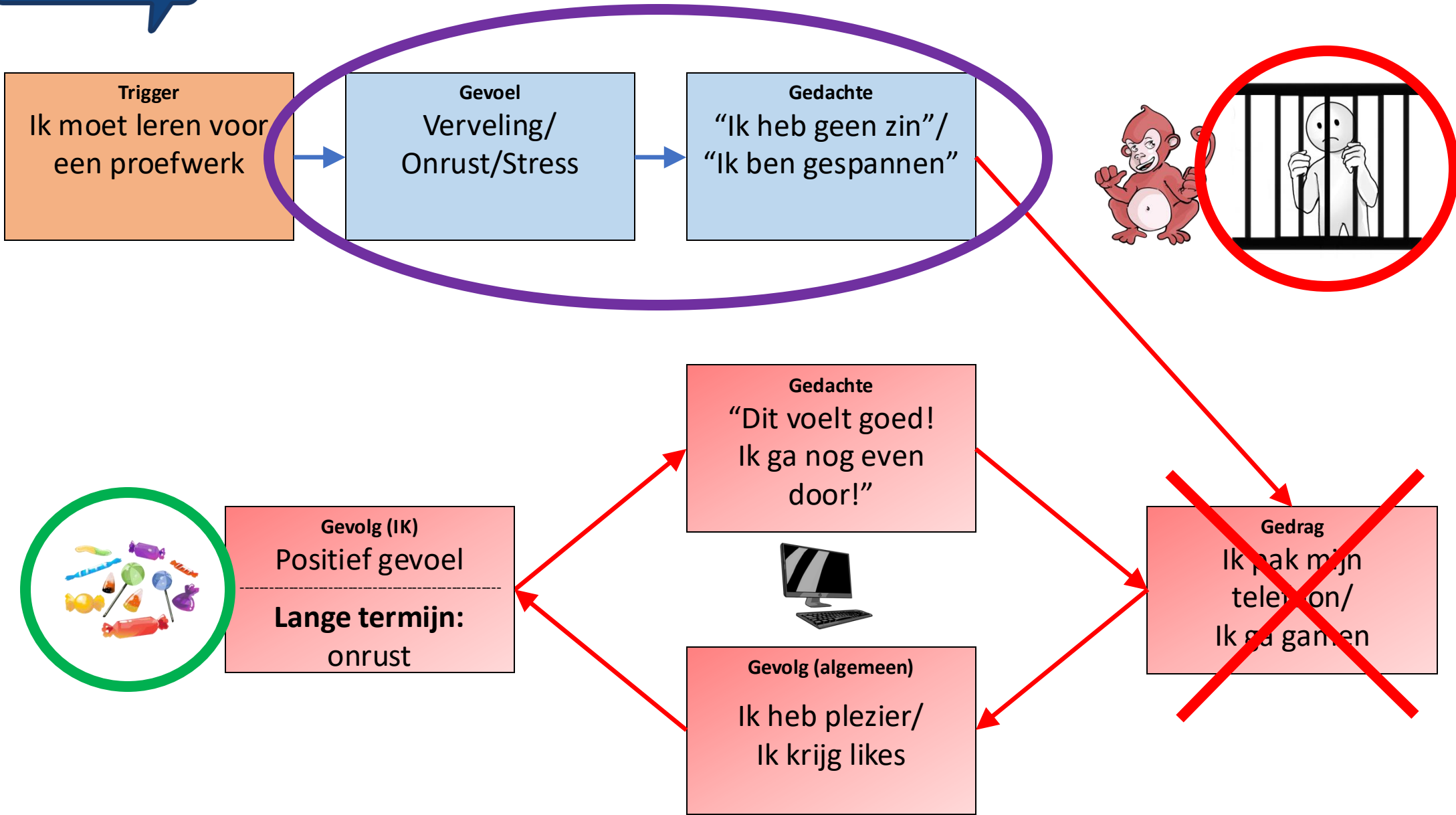
# Communicatie



# Hoe kan het anders?



# Vluchtpatroon



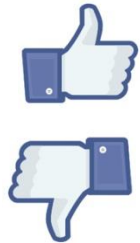
# Hoe kom je in contact?



## Maak contact op hun behoefte

- Interesse/Aansluiten bij hun belevingswereld
- Acceptatie, Empathie, Verbinding
- Kijk door de onmacht heen naar de behoefte
- ‘Wat wil je’ (behoefte) i.p.v. ‘Wat wil je niet’
- Maak contact vanuit je eigen verhaal en gevoel

## Opmerkingen



- Houd vooral je eigen aapje onder controle!
- Zoek altijd contact met de mens
- Duidelijkheid kan ook vanuit verbinding



# Hoe kan het anders?



## Ondersteun om 'De Mens' Sterker te maken

- Doelen en structuur
- Maak ze zelf verantwoordelijk
- Afspraken maken en grenzen stellen
- Huiswerk en slapen zonder telefoon!?
- Stap voor Stap: Oefening baart kunst!

## Opmerkingen

- Structuur Online & Offline!
- Probeer niet te beginnen vanuit verboden
- Focus op het proces i.p.v. het eindresultaat
- Offline ideeën: Sport, muziek, geocaching, jongleren, etc.

# Hoe kan het anders?



## Praktische aandachtspunten

- 'Niet storen'-modus. (Sommige) notificaties uit
- Apps/programma's ter ondersteuning
- Focusperioden en perioden voor afleiding
- Alarm: gefocust blijven en ter onderbreking
- Ondersteunende en opgeruimde werkomgeving

## Apps

- Parental apps: Google Family Link, Microsoft Family, Apple Schermtijd/Screentime  
<https://www.vpngids.nl/veilig-internet/kind-en-jeugd/digitaal-ouderlijk-toezicht/>
- Focus/self-control apps: <https://zapier.com/blog/stay-focused-avoid-distractions/>
- Of Google op Self Control. *(Gebruik alles op eigen risico!)*

# Hoe kan het anders?



## 'Het Aapje' onder controle krijgen

- Help ze bewust te worden v/h aapje
- Onderbreek het automatisme!
- Laat ze zelf initiatief nemen
- Aanmoedigen en belonen wat goed gaat!
- Houd vooral je eigen aapje onder controle!

**Praktisch handboek  
voor ouders**

**Biografie voor ouders en  
kinderen (vanaf ± 13 jaar)**



**€ 21,95**  
incl. verzendkosten

# Workshops en lezingen die ik verzorg over Bewust Leven



Zie [www.innerexperience.nl](http://www.innerexperience.nl) voor meer informatie!