

Als je kind ongeveer 9 jaar is komen sociale media in beeld. Je kind kan dan veel accounts al zelf aanmaken. Officieel mag dat bij de meeste sociale mediakanalen pas vanaf 13 jaar. Hoe lang laat je je kind gebruik maken van sociale media en hoe help je je kind verstandige keuzes te maken? Jeugdverpleegkundige Mariska Vos geeft tips voor het sociale mediagebruik van je kind.

Praat erover

‘Met je kind praten over wat hij ziet en doet is altijd goed. Vraag wat hij leuk vindt en waarom. Op deze manier blijf je betrokken bij de belevenis van je kind en ben jij ook de eerste die het merkt als er iets niet goed gaat. Ook kun je daarbij grenzen aangeven, zodat je kind leert om bewust om te gaan met sociale media. Om je kind te beschermen kun je bijvoorbeeld ook gebruikmaken van **Kijkwijzer** en **Pegi**’.

[Laat je kind zelf ervaren wat wel en niet mag.](#)

Leren is proberen

‘Media-opvoeding is belangrijk. Als ouder wil je voorkomen dat je kind risico’s loopt of dingen te zien krijgt die niet voor hem bestemd zijn. Bescherming is nodig zodat je kind juist gebruik kan maken van al de leuke en goede dingen die sociale media te bieden hebben. Je kunt je kind het best iets leren over de risico’s van sociale media, door ze ermee te laten werken. Laat je kind zelf ervaren wat wel en niet mag. Kinderen die creatief mogen zijn en speelruimte krijgen, begrijpen waarschuwingen ook beter.

Geef daarnaast het goede voorbeeld. Jouw sociale mediagebruik heeft invloed op het beeld dat je kind ervan krijgt. Wat draag jij over aan je kind?’

Hoeveel tijd op sociale media per dag?

‘Een algemene richtlijn is: voor peuters zo’n 30 minuten per dag, het liefst verdeeld over 3 keer 10 minuten. Basisschoolkinderen kun je maximaal 2 uur per dag beeldschermtijd geven. Maar uiteindelijk geldt: gezond verstand boven alles. Het is het belangrijkste dat er regels zijn’.

Tips voor een goede balans

- Stop ruim voor bedtijd met gamen
- Liever geen eigen tv op de slaapkamer
- Laat de jongste niet meekijken met de oudste
- Praat over vriendelijk gedrag online. Wat kan wel en wat niet?
- Vertel je kind waar hij, naast zijn ouders, terecht kan voor hulp. Vertel over **De Kindertelefoon** en **Meldknop**

Meer informatie

Kijk eens op **Kennisnet.nl** en **MijnKindOnline.nl** voor voorbeelden van goede media. Meer informatie en advies over dit onderwerp kun je vinden op

onderstaande websites. Je kunt ook contact opnemen met jouw CJG-locatie. We denken graag met je mee!

- [Mediawijsheid.nl](https://www.mediawijsheid.nl)
- [Veiliginternetten.nl](https://www.veiliginternetten.nl)
- [Mediaopvoeding.nl](https://www.mediaopvoeding.nl)
- [Vraaghetdepolitie.nl](https://www.vraaghetdepolitie.nl)

Tegenwoordig zijn kinderen al jong actief op sociale media. Soms heeft een kind zonder toestemming al een eigen account gemaakt op Facebook bijvoorbeeld!

Eigenlijk mag dat niet: van de Amerikaanse wet moet een kind namelijk 13 jaar zijn. Hetzelfde geldt voor een account voor Google en YouTube. Als Facebook of Google erachter komen dat een kind nog geen 13 is, zullen ze het account blokkeren. Ook als jij het als ouder wel goed vindt.

Veilig mediagebruik

Steeds vaker krijgen kinderen op de basisschool les over veilig internet en de omgang met sociale media. Zo krijgen kinderen niet alleen thuis, maar ook op school te horen welke regels er gelden.

Als je merkt dat kinderen op school aan de gang gaan met sociale media, vraag dan of ze ook les krijgen in veilig internet. Er zijn een paar belangrijke thema's die in de klas besproken zouden moeten worden:

1. **cyberpesten**;
2. omgaan met wetten en regels (over auteursrecht bijvoorbeeld);
3. contact met vreemden;
4. privacy;
5. het delen van foto's en filmpjes.

De beste manier om je kind iets te leren over de risico's van sociale media, is door ze ermee te laten werken, en te laten ervaren wat wel en niet mag. Als kinderen creatief mogen zijn en speelruimte krijgen, begrijpen ze ook je waarschuwingen beter.

Veilig internet: waar kun je zelf op letten?

Ouders moeten zelf ook goed opletten wat kinderen doen en met wie ze online contact hebben. Vanaf een jaar of 9 kan een kind zomaar zelf allerlei accounts aanmaken op sociale media.

Let er vooral op dat ze niet te veel **foto's** van zichzelf maken en delen, en spreek af dat jij ook kan kijken wat ze online doen. Vertel je kind dat je aan onbekende vrienden geen informatie moet geven over waar je woont, of waar je naar school gaat, enzovoort.

Websites over veilig internet

- [Mediawijsheid.nl](https://www.mediawijsheid.nl)
- [Veiliginternetten.nl](https://www.veiliginternetten.nl)
- [Mediaopvoeding.nl](https://www.mediaopvoeding.nl)
- [Vraaghetdepolitie.nl](https://www.vraaghetdepolitie.nl)