



Gelderland-Midden

Internet, Games, TV...: Beeldschermen

Hoe vaak, hoe lang? Informatie voor ouders

Gemiddeld kijken jongeren zo'n twee uur per dag tv/Netflix. Maar ze zijn veel meer bezig met internet via smartphone, computer of laptop – bijvoorbeeld voor vermaak, het onderhouden van contacten en schoolwerk. Van de brugklassers heeft 97% een mobiel (bijna altijd een smartphone). Conclusie: ze zitten veel tijd achter beeldschermen! Is dat een probleem? Hoe kunt u daar als ouder het beste mee omgaan?

De bijzonderheid van internet

Voordat internet bestond was de wereld “verdeeld” in drie milieus (omgevingen): thuis, school en buiten school. Tegenwoordig is internet hierbij gekomen. Maar internet is overal! Het is geen eigen milieu want het kan overal en tegelijk: je kan op het schoolplein app'en met je vriend die thuis is, of thuis gepest worden in je eigen (veilige) slaapkamer. Ieder milieu beïnvloedt het gemoed van een kind/jongere. Er gebeurt van alles, leuke dingen, vervelende dingen en kinderen moeten leren hiermee om te gaan. Voor alle vier milieus is ook opvoeding, begeleiding en sturing nodig. Daarom is het zo belangrijk dat ouders belangstelling tonen voor de ervaringen die het kind in dit milieu opdoet en enig idee hebben wat 'internet' inhoudt.

Internet

Internet is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Voor jongeren al helemaal niet: zij groeien er volledig mee op en weten niet beter. Via internet is er een boel leuk te halen: leuke informatie, gezellige spelletjes, grappige weetjes. Maar het gaat ook wel eens mis via internet: vervelende zoekresultaten bij een verkeerde zoekterm op Google, online pesten, een foto die bij de verkeerde personen belandt, etc.

Televisie kijken (incl Netflix ed)

Televisie kan een positieve invloed hebben: het geeft ontspanning, informatie over de wereld en het kan ook gezellig zijn om met elkaar een programma te kijken. Maar televisie kijken heeft ook minder leuke kanten. Soms kan een kind bang worden van wat er op de televisie wordt vertoond. Kinderen kijken soms naar programma's die eigenlijk niet geschikt voor hen zijn. Om nog maar te zwijgen over discussies over welk net of programma jullie samen gaan kijken of over het 'gezeur' als ze naar bed moeten en het programma nog niet afgelopen is.

Leeftijdsverschillen

Als kinderen tussen de twee en vijf jaar zijn, kunt u televisie kijken en computeren (voor een deel) verbieden. Dan bepaalt u nog zelf wat de kinderen te zien krijgen. Op kleuterleeftijd beginnen kinderen voor een deel zelf te bepalen waar ze naar willen kijken. Vanaf ongeveer vijf jaar wordt het steeds moeilijker om alles te controleren en er altijd bij te zijn als het kind kijkt.

Tot een jaar of acht geloven kinderen (alles) wat ze zien: het is voor hen geloofwaardig. Hierdoor zijn ze ook extra vatbaar voor reclames. Vanaf negenjarige leeftijd gaan ze vaak meer series en soaps

volgen. Kinderen weten dan goed dat het niet echt gebeurt, maar vinden wel dat het geloofwaardig overkomt. Er wordt onderling over gepraat en meningen worden uitgewisseld. 'Reality-tv' is voor deze groep ook erg interessant. Maar deze beelden kunnen grote indrukken achterlaten. Het kunnen enge, paniekachtige beelden zijn die kinderen niet altijd goed plaatsen.

Vanaf ongeveer negen jaar kunnen kinderen ook de ondertitels lezen. Ze kijken dan meer naar buitenlandse programma's, die soms meer voor volwassenen bedoeld zijn. Het is de leeftijd waarop ze op zoek gaan naar informatie en nieuwsgierig zijn naar de volwassen wereld.

Vanaf twaalf jaar zijn kinderen vaak zo zelfstandig dat zij voor een groot deel zelf bepalen waar ze naar kijken. Ze hebben een eigen mening over programma's en weten wat ze willen. Toch blijkt bij deze leeftijdsgroep het televisie kijken ook minder te worden. Ze krijgen het drukker met andere dingen: school, vrienden, sporten, baantjes maar ook internet, hun smartphone en gamen. En de leeftijd waarop kinderen een smartphone hebben daalt...

Effecten

Het kan prettig zijn om een jong kind even rustig voor de tv te zetten, zodat u bijvoorbeeld kunt koken. Hier is op zich niets mis mee. Wat belangrijk is, is om in de gaten te houden hoeveel een kind voor een beeldscherm doorbrengt. Want vaak is het moeilijk om te stoppen: het tv programma moet nog af gezien worden, het computerspel moet nog afgespeeld (of in ieder geval tot dat stukje waarin het bewaard kan worden) etc. Hierdoor wordt een half uurtje zo een uur of twee uur... En juist kinderen/jongeren zijn daar erg gehaaid in en moeilijk in bij te sturen.

Zorgen en risico's over internet en mobiele telefoon

Als u zich zorgen maakt over het internetgedrag van uw kind, kunt u daarover het beste met uw kind praten. Vertel, dat u zich zorgen maakt en waarover. Dat je veel hoort over pesten en scheldgedrag tussen kinderen of over opdringerig flirtgedrag van onbekenden. Vraag naar de ervaringen. Zo houd u contact, maar meer nog: zo vertelt u ook wat u belangrijke waarden vindt (elkaar met respect behandelen, niet uit verveling een ander kwetsen, enz.). Dat geldt ook bij het gebruik van de webcam. Waar je rekening mee moeten houden als je een webcam gebruikt, is dat beelden op de computer zijn op te slaan. Dat doe je door op de toets 'print screen' te drukken. Ook beelden die via de webcam worden verzonden, kunnen worden opgeslagen. Trek je een gekke bek, dan kan de ander dat vastleggen en rondsturen, op een website zetten of printen. Wat ook gebeurt: pubers die met hun verkering seksspelletjes via de webcam uitvoeren. De verkering gaat uit en het ex-vriendje of ex-vriendinnetje gaat met de beelden aan de haal. Dit is strafbaar! Maar daar wordt lang niet altijd rekening mee gehouden.

Verslaafd?

Veel jongeren zitten zoveel op internet dat er sprake kan zijn van een verslaving. Er zijn ondertussen ook al meerdere jongeren die (officieel) internet-verslaafd zijn en hiervoor behandeld worden.

Jongeren die internet verslaafd zijn, vertonen gedrag dat lijkt op ander verslaafd gedrag:

- Niet meer zonder internet (computer, telefoon) kunnen ("de wereld stort in als ik er niet op kan"), maar ook 'afkickverschijnselen': erg geïrriteerd gedrag, heel onrustig zijn, telkens (toch) naar de computer, telefoon, game e.d. toe willen etc.
- Schoolproblemen door te lang internetten: slecht cijfers, huiswerk niet (af) maken, blijven zitten etc.
- Slaapproblemen door te lang met internet bezig zijn (bijv door te internetten via de telefoon in bed).
- Problemen met vrienden of vrienden verliezen doordat de jongere "altijd" maar met internet bezig is en bijv. niet mee wil naar de stad.
- Gedragsproblemen: ongehoorzaam zijn, niet mee willen doen binnen het gezin, alleen maar met de computer/laptop/telefoon bezig willen zijn, niet naar beste vriend(in) toe willen etc.

- Jongeren kunnen heel ‘gehaaid’ gedrag vertonen omdat zij nog (langer) willen internetten dan dat is toegestaan (stiekem gedrag)

Van de gamers is 2-3% verslaafd.

Wanneer u denkt dat uw kind verslaafd is, kunt u via Iriszorg (www.iriszorg.nl & www.irisz.nl voor de jongeren zelf) hulp krijgen.

Goed om te weten wanneer u twijfelt of uw kind verslaafd is of aan het worden is:

- De leeftijd waarop kinderen met computers, internet of gamen beginnen, heeft geen verband met het wel of niet verslaafd raken op latere leeftijd.
- Factoren die wel meespelen met verslaafd (kunnen) raken zijn: omgevingsfactoren zoals groepsdruk, sociale isolatie (eenzaamheid), (psychische) ziektes (bijv. depressie en sociale angst), gebroken gezinnen en andere moeilijkheden binnen het gezin en gebrek aan sociale ondersteuning (te weinig belangstelling).
- Er zijn onderzoeken bekend waaruit blijkt dat de kans op verslaving groter is wanneer een jong kind geen regels had t.a.v. ‘beeldschermgedrag’ (dus bijv hoe lang mag je op de computer, of mag je een game spelen die niet voor deze leeftijd bedoeld is). Bij pubers bleek bijna het omgekeerde: hoe strenger de regels in de puberteit, hoe meer kans (!) op verslavingsgedrag. Conclusie was vooral dat je het onderwerp breed moet benaderen en het niet alleen over de regels t.a.v. tijdsbesteding moet gaan, maar meer over de inhoud.
- Realiseer u ook dat internet er tegenwoordig bij hoort. Een kind dat niet op internet mag, kan het risico lopen dat deze juist buitengesloten wordt omdat het niet mee kan doen met de anderen.

Wederom blijkt dat de belangstelling van ouders naar hun kinderen van belang is: wanneer ouders weten waar bijv. die ene game over gaat, wordt er makkelijker en beter over gepraat en daalt de kans op verslaving bij het kind.

Meedoen op internet

Het is voor ouders belangrijk om (globaal) te weten wat hun kinderen op internet doen. Ouders zouden genoeg van internet moeten weten om te begrijpen waar de jongere mee bezig is. Word zelf vertrouwd met de belangrijkste mogelijkheden: ga chatten, op Instagram, surfen en zoeken. Alleen op die manier kunt u uw kind echt webwijs maken. U hoeft echt niet alles te weten, maar ken de grote lijn. Praat regelmatig met uw kinderen en hun vrienden en vriendinnen over wat ze doen en meemaken op internet en hoe ze dat vinden. Vertel ook over uw eigen ervaringen. Bijv. over dat je altijd langer gamet dan de bedoeling is, en hoe je je tijd zo kan indelen dat je niet te laat komt bij de voetbaltraining maar ook die game kan spelen. Maar ook over hoe leuk het is om samen met anderen aan iets te werken terwijl je die anderen niet in het echt kent. Op die manier laat u weten dat u geïnteresseerd bent in hun ervaringen en zullen ze eerder naar u toekomen als dat nodig is. En juist dit soort gesprekken vergroten het vermogen tot zelfregulering (bijv. kunnen stoppen wanneer je dat gezegd hebt, je kunnen beheersen) en leiden uiteindelijk tot een lagere kans op verslaving.

*Ouders hebben moeten leren online te gaan
terwijl jongeren moeten leren dat er ook een wereld offline bestaat*

Gedragsregels

Gedragsregels zijn afspraken over hoe we met bepaalde dingen en situaties om gaan. Bijvoorbeeld: “we eten met z’n allen aan tafel”, of: “friet mag je met je vingers eten, maar groente niet” of “in huis doe je je schoenen uit” of “je jas hang je aan de kapstok”. Het gaat om afspraken die binnen het gezin gelden, die voor jullie belangrijk zijn en die ouders (meestal) maken. Dit soort regels geven

houvast: je weet wat je moet doen, wat er verwacht wordt en hoe je je moet gedragen. Dat is van belang wanneer je in een vreemde situatie bent (bijvoorbeeld in een restaurant: ook daar moet je aan een tafel eten en niet op de bank voor de tv).

Voor internetgebruik, maar ook voor de tv, de computer in het algemeen en de spelcomputer is het ook belangrijk dat er gedragsregels zijn. Bijvoorbeeld:

- Tijdens het eten hebben we geen mobiele telefoons aan tafel, want dan praten we met elkaar over hoe de dag was.
- Wanneer je met iemand praat of samen bent, doe je niets met je mobiele telefoon (behalve als je gebeld wordt of als je samen aan het gamen bent), want dat is niet aardig.
- Als je naar bed gaat, laat je je telefoon beneden / bij je ouders, zodat je niet wakker blijft en te laat slaapt doordat je nog gaat chatten of gamen op je telefoon.
- Tijdens fietsen / in het verkeer gebruik je je telefoon niet, want dat is gevaarlijk (er zijn helaas al meerdere jongeren (bijna) onder een trein belandt doordat ze niet op de spoorbomen letten en met hun telefoon bezig waren).

Welke regels gelden is aan ieder gezin voor zich, maar belangrijk is dat er afspraken over maken gemaakt worden en dat deze alle gezinsleden duidelijk zijn. En ze gelden voor iedereen: voor de kinderen/jongeren, maar ook voor ouders, want die moeten het goede voorbeeld geven!

Prikkels en Slapen (?)

Internet, tv, games etc geven veel prikkels af: er komt continu informatie op je af (het spel zelf, een knipperend dingetje in de hoek links, een reclame-item rechts, extra instellingsknopjes onderin etc). Deze stroom aan prikkels kan leuk zijn, maar kan ook (even) te veel zijn. Wanneer uw kind gevoelig is voor (een teveel aan) prikkels, hou dan de tijden goed in de gaten en spreek liever meer korte blokjes af dan één lange (dus bijv. 3x 10 min. i.p.v. 1x 30 min.).

Daarnaast hebben deze prikkels effect op het inslapen! Veel kinderen hebben een computer, laptop, spelcomputer, smartphone en/of tv op hun kamer (staan). Door de overvloed aan beelden en indrukken van deze schermen, kort voor het slapengaan, kunnen kinderen een behoorlijk slaaptkort krijgen. Hierdoor hebben veel kinderen moeite met inslapen. Het een half uurtje 'afbouwen', even rustige bezigheden voor het slapen gaan is dan weg of verstoord.

Jongeren kunnen (sowieso) moeilijker in slaap komen door hun ontwikkeling in de puberteit. Zij hebben hun slaap echter wel hard nodig! Het half uurtje 'afbouwen' is voor hen dus zeker van belang. Daarbij kan het licht van het telefoonscherm de aanmaak van melatonine tot 30% verminderen: melatonine is de stof waardoor je slaperig en moe wordt. Het kan helpen om uw kind zijn/haar telefoon in te laten leveren wanneer zij/hij te lang wakker blijft door 'nog even' chatten in bed. Jongeren vinden dit niet altijd leuk, maar het helpt ze wel om tot rust te komen en om de dag beter te structureren.

Het is dus belangrijk om een goed evenwicht te vinden tussen de beeldschermen en andere vormen van vermaak en huiswerk.

Invloed agressie en geweld

Een onderwerp waar veel ouders zich zorgen over maken is geweld op televisie en in computerspellen. Kinderen kunnen van het zien van geweld agressiever worden, maar dit gaat vooral op voor kinderen die al agressief gedrag vertonen. Als kinderen veel geweld zien, raakt het ze steeds minder. Hun gezonde, normale angstreacties verdwijnen. Kinderen kunnen gaan geloven dat geweld een acceptabele (normale) manier is om problemen op te lossen of om iets duidelijk te maken.

Kinderen die gevoelig zijn voor het overnemen van agressie op tv of in een computerspel, hebben veel aan regels. Spreek duidelijk af hoe lang het spel gespeeld mag worden of wanneer het programma gezien mag worden (bijv. alleen wanneer u thuis bent). Praat daarna samen over het spel of programma, zodat u weet wat uw kind ervan vindt en u kan 'bijsturen' wanneer het te agressief wordt of uw kind dingen gelooft die niet waar zijn.

Pesten via internet

Pesten via internet komt veel voor: de anonimiteit van het internet lokt kennelijk eerder pestgedrag uit. Vanuit onderzoek blijkt dat kinderen die in de klas gepest worden niet altijd ook op internet gepest worden. Maar kinderen die online gepest worden, worden ook altijd in de klas gepest.

Belangrijk om in het achterhoofd te houden is dat je nooit weet hoe het echt aankomt: een kind kan zich op het schoolplein nog zo groot en stoer voordoen, maar het kan ondertussen erg gekwetst zijn van binnen. Dit is nog makkelijker bij online pesten omdat het sneller gaat, anoniem kan en het bereik veel groter kan zijn (niet alleen in de klas, maar de hele school/dorp/stad). Daarom is het als ouder erg belangrijk dat u van uw kind weet wat het doet, hoe het over dingen denkt (meningen) en dat jullie daar samen over praten. **Stelregel is: dingen die je offline niet zou doen, doe je online ook niet.** Hoe om te gaan met online pesten? Op www.mijnkindonline.nl, www.pestweb.nl en www.vraaghetdepolitie.nl vind je tips, hulp aan het gepeste kind, tips voor alle kinderen, tips voor ouders van kinderen die worden gepest en algemene tips voor ouders.

*Maak niet alleen regels en afspraken,
Maar prát over internet: wat was leuk en wat niet? En hoe ga je daarmee om?*

Tips en trucs

- Weet waar uw kind naar kijkt en wat het doet. Weet waar uw kind over praat, kijk (af en toe) mee.
- Kijk (zelf) alleen naar iets waar u bewust voor kiest en laat uw kind dat ook doen. Als kinderen vragen of de televisie/Netflix aan mag, vraag dan wat ze willen zien. Zet het scherm niet als 'achtergrondmuziekje' aan.
- Maak duidelijke afspraken over de tijden dat televisie/Netflix gekeken wordt, wanneer er een game gespeeld mag worden en wanneer niet (bijv. voor of na het eten).
- Kijk samen televisie en/of een game, vraag uw kind naar gedachten en gevoelens die het programma los maakt. Doe dit ook bij een programma (of game) dat u zelf niet zo leuk vindt, maar uw kind erg boeit.
- Praat over wat er in het programma en in een game gebeurt, geef zelf uw mening. Laat het merken als u vindt dat een programma of game bijvoorbeeld erg veel geweld bevat. En dat u vindt dat problemen ook anders kunnen worden opgelost en hoe dat zou kunnen. Praat over wat 'normaal' is en wat niet.
- Bespreek het soms onwerkelijke en onwaarschijnlijke karakter van de televisie- en game wereld (het lijkt heel echt, maar dat is het niet).
- Leer kinderen en jongeren plannen: maak eerst je (een deel van het) huiswerk en ga dan naar Instagram, Snapchat, app etc. Zet geluidjes uit zodat het kind niet telkens hoort dat er een nieuw bericht is.
- Kijk mee en 'controleer' of het huiswerk gemaakt wordt op het moment dat dat de afspraak is.
- Zorg voor beweging: eerst buitenspelen, dan tv/game!
- Maak afspraken over hoe lang er achter een beeldscherm gezeten mag worden en maak dit (heel) concreet: bijv 30 min. Youtube/Netflix + 60 min. computeren(app/insta etc) per dag. Hou hierbij het huiswerk apart: tijd op de computer voor huiswerk telt niet mee. Mag er

meer tv/youtube gekeken als er minder gegamed wordt?

- Maak afspraken en blijf daarbij. Maak bewuste keuzes die u kunt beargumenteren: u moet kunnen uitleggen waarom er nu niet gecomputerd mag worden en morgen wel bijvoorbeeld. Regels zorgen voor duidelijkheid en structuur en dat geeft houvast.
- Hou het maximum in de gaten: uit onderzoek van Iriszorg blijkt dat jongeren die verslaafd zijn (veel) meer dan 16 uur per week op internet zijn. Als richtlijn is hun advies om dit om te draaien: zorg dat uw kind niet meer dan 16 uur per week op internet is. Dat is 2-3uur per dag (exclusief huiswerk).
- Daarnaast wordt ook geadviseerd om bijv 1 uur op een scherm bezig te zijn (smartphone, laptop, Playstation, Nintendo etc) en dan ook 1 uur te actief bewegen in de vorm van buitenspelen, sporten, fietsen etc.; dus even zoveel tijd wel achter een beeldscherm als actief bewegen.

Tips t.a.v. de gevaren

Er gebeuren op en via internet ook minder leuke dingen. U kunt dan denken aan het verspreiden van vervelende foto's, pesten via internet, maar ook digitale diefstal via een spelletje (bijv. het stelen van een zwaard waarvoor betaald moest worden). Zorg voor de volgende dingen:

- Laat uw kind zonder uw toestemming geen persoonlijke informatie geven zoals adres, telefoonnummer, werkadres van ouders of adres van school.
- Laat uw kind het zo snel mogelijk vertellen wanneer het op internet informatie tegenkomt, waarbij het zich niet prettig voelt. Uw kind kan altijd bij u terecht.
- Laat kinderen nooit zonder overleg een afspraak maken met iemand die ze online ontmoeten. Als u de afspraak goedkeurt, laat ze dan in een openbare gelegenheid (bijv. in een barretje) afspreken en een volwassene meenemen (die verderop zit).
- Leer uw kind niet zo maar iets te bestellen of kopen en geef nooit zomaar bankgegevens door. Als uw kind iets wil bestellen of kopen, doe dat dan samen. Leer uw kind op te passen voor 'stiekeme' aankopen zoals ringtone-abonnementen die 'opeens' aangekocht zijn terwijl het gratis leek.
- Leer uw kind te letten op de kleine lettertjes! (voorwaarden en uitzonderingen)
- Laat uw kind nooit een (pas)foto of iets anders zonder overleg met u doorsturen.
- Laat uw kind wachtwoorden geheim houden. Niet opschrijven en niet (door)vertellen, ook niet aan ouder(s) en zelfs niet aan beste vrienden.
- Scheldwoorden horen niet in e-mails, chats, tweets etc. Leer uw kind nooit te antwoorden op vervelende mailberichten die te maken hebben met seks, geweld, racisme of mensen die iets willen verkopen. Lees mee wanneer u of uw kind twijfelt: de makers van vervelende mails zijn steeds slimmer en gehaider waardoor men er makkelijker in trapt, met alle gevolgen van dien.

Dingen die je offline niet zou doen, doe je online ook niet.

Handige sites voor meer informatie

- De website 'Mijn kind online', www.mijnkindonline.nl ondersteunt ouders bij veilig internetgebruik door hun kinderen.
- www.mediaopvoeding.nl: site waarbij professionals advies en antwoord geven op vragen over kinderen/jongeren en media en de opvoeding die daarbij komt kijken. Denk aan vragen als 'mijn kind speelt die game niet thuis omdat wij dat niet willen, maar wel bij een vriendje, hoe ga ik hier als ouder mee om?' 'hoe lang gamen in de vakantie?' en 'ik word naar van de geluiden van die ene game, wat kan ik doen?'.
- www.pegi.info: informatie over leeftijdsindicatie van spellen/games (Engelstalig).

- www.surfsleutel.nl: educatief kinderinternet 'De surfsleutel' is een beveiligde afgeschermdde internetomgeving waar jongeren kunnen surfen op gecontroleerde websites vol informatie en spelletjes. Bedoelt voor basisschoolkinderen.
- www.meldknop.nl: informatie over & melding maken van iets vervelends dat op internet gebeurd is.
- www.vraaghetdepolitie.nl: site voor jongeren met veel informatie over de juridische kanten van bijvoorbeeld internetgedrag. Denk aan antwoord op vragen als 'wat gebeurt er met mijn online foto's?' en 'is een dreigtweet strafbaar?' en 'wat moet ik doen bij online pesten?'.
- www.pestweb.nl: informatie over (online) pesten, gepest worden, tips voor het slachtoffer, ouders, school etc.
- www.surfopsafe.nl is een informatieve site van de overheid, Ministerie van Economische Zaken, die informeert over het veilig gebruik van internet. Ook biedt Surfopsafe de mogelijkheid om vragen te stellen aan een team van deskundigen.

Hoe lang...?

Veel ouders vragen zich af wat normaal is. Hoe lang mag een kind achter de tv, computer, laptop, wii, game en/of telefoon? Er zijn geen echte afspraken over, maar wel globale richtlijnen.

- 0-2 jaar: samen 5 minuten per dag tv/film kijken en een paar keer per week samen surfen om bijv een kinderfilmje te laten zien op youtube.
- 2-4 jaar: maximaal 30 minuten per dag, in stukjes van 5-10 minuten per keer
- 4-6 jaar: maximaal 1 uur per dag, in stukjes van 10-15 minuten per keer
- 6-8 jaar: maximaal 1 uur per dag, in stukjes van 10-30 minuten per keer
- 8-10 jaar: maximaal anderhalf uur per dag
- 10-12 jaar maximaal 2 uur per dag
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag & maximaal 16 uur per week (= 2-3 uur per dag)

Deze tijden bevatten GEEN huiswerk of schoolwerk, maar bevatten wél alle soorten beeldschermen, dus tv, computer, laptop, wii, playstation, games, telefoon etc: alles samen. De 'stukjes' die genoemd worden kunt u verdelen over de dag: bijv. na school en 's avonds.

Realiseer u dat het vooral gaat om het feit dat er afspraken gemaakt worden en niet zozeer dat er een maximale tijd is. Kinderen en jongeren moeten zich leren beheersen (niet leren klokkijken!).

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige. U vindt het telefoonnummer hieronder.

Bronnen:

Bovenstaande tekst en adviezen zijn oa gebaseerd op:

- Factsheets Mediaopvoeding van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg
- www.oudersonline.nl
- www.mediaopvoeding.nl
- Eerdere GGD folders 'Mijn kind op internet' en 'TV, DVD, PC' van GGD Gelderland Midden