

VRAAG VAN DE MAAND

Maart 2024

Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek | Burgemeester de Bordesstraat 80, 1404 GZ Bussum | (035) 692 63 50 | www.ggdgv.nl/jeugd

Hoe help ik mijn kind online weerbaar te zijn?

Van 4 tot 8 maart is het weer De Week van de Lentekriebels. Dan besteden scholen aandacht aan de relationele en seksuele vorming van kinderen en jongeren. Liefde en seksualiteit zijn van alle leeftijden. Dit jaar is het thema 'Weerbaar online'. Kinderen groeien op met allerlei soorten (sociale) media. Media zijn leuk en je kind kan er veel van leren. Tegelijkertijd zijn er ook risico's en is het belangrijk dat kinderen veilig met media kunnen omgaan. Door het over dit thema te hebben, worden kinderen zich bewust van de risico's en leren ze hun grenzen te bewaken. Maar hoe kan je je kind helpen weerbaar te zijn?



Wat is seksuele weerbaarheid?

Seksuele weerbaarheid betekent dat je kind regie heeft over zijn eigen seksualiteit. Je kind is de baas over zijn eigen lichaam en is in staat keuzes te maken waar het achter staat. Denk daarbij aan het uitspreken van zijn wensen en grenzen. Daar hoort ook bij dat je kind voor zichzelf kan opkomen in bedreigende situaties, bijvoorbeeld door hulp van een volwassene in te schakelen. Weerbaarheid gaat ook over het weerstaan van groepsdruk wanneer je kind door vriendjes wordt uitgedaagd zijn eigen grenzen te verleggen.

Wat kan er misgaan?

Het is normaal dat kinderen vanaf een bepaalde leeftijd nieuwsgierig worden naar seksualiteit. Ze kunnen het leuk en spannend vinden om seksueel getinte beelden te bekijken. Ook het maken van sexy beelden kan een kick geven. Wanneer je kind deze beelden verstuurt, heet dat sexting. Veel jongeren versturen of ontvangen sexting berichten. Heel vaak gaat dat goed, maar soms gaat het ook fout. Dan belandt dit materiaal bij mensen voor wie het niet bedoeld was.

Ook wanneer kinderen nog niet bezig zijn hun eigen seksualiteit te onderzoeken, zijn er risico's. Ze kunnen bijvoorbeeld op sociale media of tijdens het spelen van online spellen benaderd worden door mensen met verkeerde bedoelingen. Of ze stuiten per ongeluk op pornografische beelden terwijl ze surfen op het internet.

Wat kan je doen?

Schep randvoorwaarden

Als je kind zelfstandig gebruik maakt van online media, zorg dan in de eerste instantie voor veilig internet gebruik. Hiermee voorkom je dat je kind onnodig voor uitdagingen komt te staan. Maak bijvoorbeeld gebruik van de Media diamant. De Media diamant is een praktisch hulpmiddel dat ouders handvatten geeft bij de belangrijkste onderdelen van mediaopvoeding.

Geef uitleg

Leg uit dat het internet en sociale media leuk zijn, maar dat er ook risico's zijn. Vertel dat hij dingen kan tegenkomen die niet voor hem bedoeld zijn. Maak afspraken met je kind over het gebruik van internet en wees er transparant over als je zijn internetgebruik controleert.

Praat over seksualiteit

Door af en toe een gesprekje aan te gaan, maak je duidelijk dat seksualiteit een bespreekbaar onderwerp is. Nodig je kind uit naar je toe te komen met vragen of problemen en pols zo nu en dan hoe ver je kind is in zijn ontwikkeling. Dit kan je bijvoorbeeld doen door te vragen wat het vindt van het nieuwe nummer van Meau over sexting. Door het gesprek weg te houden bij de seksualiteit van je kind, wordt het niet te confronterend en krijg je tóch een inkijkje in zijn belevingswereld.

Een positief zelfbeeld

Kinderen die positief naar zichzelf kijken, leren beter hun eigen grenzen te bewaken. Help je kind een positief zelfbeeld te ontwikkelen door te laten merken dat het ertoe doet. Wellicht is het een open deur, maar complimenten doen wonderen!

Tips

- <https://sense.info/nl>
- <https://pubergids.nl/>
- <https://www.mediawijsheid.nl/mediadiamant/>
- Meau - Een stukje van mij: <https://www.youtube.com/watch?v=MC3184WBOWo>

Wil je meer informatie of persoonlijk advies?

Je bent van harte welkom bij onze gezins- en opvoedcoaches. Neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning: telefoon 035 69 26 350, e-mail jeugd@ggdgv.nl. Op onze website www.ggdgv.nl/jeugd en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Disclaimer

Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek. Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.