

Kinderen en hun smartphone

Tips voor ouders



Het gaat om je hart.



Yona



Kinderen en hun smartphone

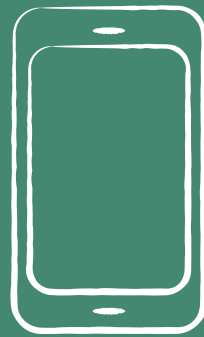
In deze brochure geven wij een aantal tips. Allereerst, het is niet eenvoudig om een eenduidige richtlijn op te stellen die van toepassing is op alle (gezins)situaties. Tegelijkertijd worden wij opgeroepen om deze wereld niet gelijkvormig te zijn en te strijden tegen de zonde. Als uw kinderen een smartphone hebben dan is het hanteren van een aantal heldere regels nuttig en nodig. Om ook in de digitale wereld Bijbels te kunnen leven. In deze brochure geven wij een aantal tips.

Tips:

- 1. Start zo laat mogelijk met een smartphone.** Sinds 1 januari 2024 is het gebruik van smartphones niet meer toegestaan op scholen. Voor meer informatie, zie: [Gebruik van mobiele telefoons niet toegestaan in de klas | Voortgezet onderwijs | Rijksoverheid.nl](#)
- 2. Als het moment daar is dat u de smartphone niet langer kunt tegenhouden, installeer dan een zogenaamde ouderlijk toezicht app waarmee u de mogelijkheden van de smartphone kunt begrenzen.** We bevelen de app Qustodio van Kliksafe aan, kijk voor meer informatie op [Qustodio ouderlijk toezicht \(kliksafe.nl\)](#)
- 3. Beperk de hoeveelheid & beschikbaarheid van wifi in huis,** door per telefoon te regelen welke momenten van de dag, en hoeveel tijd er toegang is tot internet.
- 4. Wees open naar uw kinderen over uw eigen smartphonegebruik** en leef ze daarin voor.

Tip 1

Start zo laat mogelijk met een smartphone



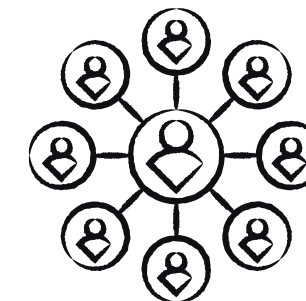
Sociale druk

De sociale druk op jongeren is groot. Veel mensen zijn van mening dat tieners een smartphone nodig hebben vanaf het eerste jaar van het voortgezet onderwijs. Dat is echt niet het geval. Steeds meer ouders geven aan dat ze, als ze het over konden doen, hun kind niet op 12-jarige leeftijd een smartphone hadden gegeven.

Als het moeilijk is om het uitstellen van de smartphone vol te houden, omdat er druk is vanuit de groep, dan kunt u overwegen om een gezinsmobiel aan te schaffen met alleen WhatsApp. De gezinsmobiel blijft altijd thuis

en u heeft de code. Met deze telefoon kan uw kind appen met klasgenoten en bijvoorbeeld roosterwijzigingen zien. Hierdoor kunt u het gebruik van een persoonlijke smartphone voor uw kind zo lang mogelijk uitstellen.

Als het moment daar is dat uw kind de smartphone echt nodig heeft, wees u dan bewust van de impact hiervan op de tiener die de Heere aan uw zorgen toevertrouwde. Kinderen zijn verschillend. Als jongeren loop je in het algemeen tegen de volgende uitdagingen aan:



1

Tijdsbesteding

Ongemerkt loop je het risico dat je meer en meer tijd op je smartphone doorbrengt. Dit kan maar zo oplopen tot uren per dag.

2

Te veel prikkels

De smartphone piept en trilt erop los en telkens wil je even kijken wat er binnenkomt. Dit veroorzaakt een overvloed aan prikkels.

3

Apps waar je niet voor kan danken

Meestal begint het onschuldig met WhatsApp, maar al snel komt Instagram erbij. En dan Snapchat, of een app om voetbaluitslagen bij te houden. Ook videoplatforms als YouTube of Netflix zijn populair. Voor je het weet ga je als tiener een grens over en gebruik je apps waar je niet voor kunt danken.

Bewustwording en toerusting

Als u met uw kinderen in gesprek gaat over deze uitdagingen, zullen ze wel erkennen dat dit een uitdaging kan zijn, maar vast denken dat het in de praktijk best meevalt. Bewustwording en toerusting op deze punten zijn van groot belang en daar heeft u als opvoeder een taak in te vervullen..

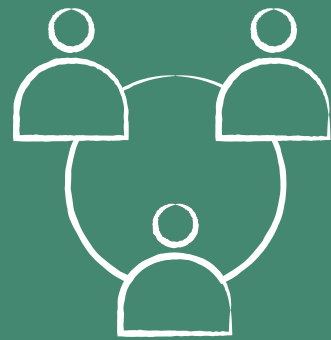
Laten we niet uit het oog verliezen dat er een geestelijke strijd gaande is om het hart van onze jongeren. Satan vindt het prima dat onze jongeren heel veel tijd besteden op hun smartphone, want die tijd besteden ze in ieder geval niet aan het zoeken van Gods Koninkrijk en Zijn Gerechtigheid. De enorme hoeveelheid prikkels die via de smartphone binnen komt, kan ervoor zorgen dat tieners zich minder kunnen concentreren. Daarmee wordt het aandachtig lezen van de Bijbel of het luisteren

naar een preek moeilijker. En als je apps gaat gebruiken waar je niet voor kunt danken, raak je op een hellend vlak. Het urenlang kijken naar prikkelende beelden op sociale media heeft een niet te onderschatten invloed op de denkwereld van uw kinderen. Als je dan niet sterk in je schoenen staat, is een uitstapje naar porno zo gemaakt en dat is nog verwoestender. Ziet u wat hier gebeurt? Satan is uit op de tijd en denkwereld van onze jongeren, en zijn doel is dat dit radicaal ingaat op wat de Heere ons leert in Zijn Woord. Het kan tot gevolg hebben dat jongeren stoppen met Bijbel lezen en bidden.

Ja, er zijn ook voorbeelden van jongeren waarbij dit allemaal niet zo'n vaart loopt maar u herkent hopelijk wel de uitdagingen en de gevaren. Of redeneert u die weg?

Tip 2

Ouderlijk toezicht



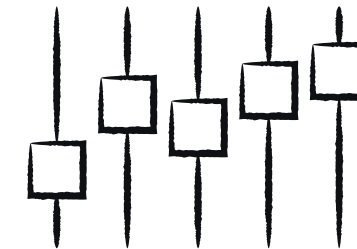
Een gezinsmobiel onder toezicht

Voor veel ouders is het deelnemen van kinderen aan WhatsAppgroepen op school en het inzien van roosterwijzigingen de reden om een smartphone aan te schaffen. We willen immers niet dat ons kind buiten de boot valt.

Stelt u het geven van een persoonlijke smartphone aan uw kind liever uit? Zet dan een gezinsmobiel in! Deze gezinsmobiel is niet de persoonlijke smartphone van uw

kind(eren), maar is en blijft in uw beheer. Hij blijft altijd thuis en u kunt het zo inregelen dat uw kind er alleen op bepaalde tijden toegang toe heeft en dat bijv. alleen WhatsApp, Zermelo en Magister geïnstalleerd zijn.

Het is mogelijk om met twee gebruikers op een smartphone te werken, dus dat twee kinderen allebei hun eigen WhatsApp-account hebben op één smartphone.



1

Het centrale gebruik zorgt ervoor dat iedereen bereikbaar is via social media als ze thuis zijn.

2

Een gezinsmobiel wordt 'natuurlijk gefilterd' aangezien iedereen van elkaar kan zien wat er gebeurt.

3

Een gezinsmobiel met meerdere gebruikers vraagt structuur en duidelijk beleid, wat positief aan de opvoeding bijdraagt. Ook voorkomt het overmatig gebruik.

4

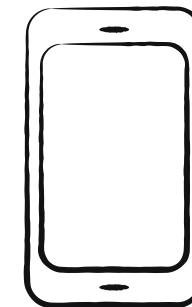
Kinderen krijgen zo wel de mogelijkheid van omgaan met een smartphone. Ze worden op deze manier geleidelijk aan mediawijs gemaakt, waardoor ze op latere leeftijd beter toegerust zijn om zelf een smartphone te gebruiken.

Let op: op een bepaald moment krijgt vrijwel iedere jongere een smartphone voor persoonlijk gebruik. Het stimuleren van het geweten en het bewust maken van een verantwoordelijk gebruik, is en blijft belangrijk.

Een smartphone onder toezicht

Als een gezinsmobiel geen optie (meer) is, dan adviseren wij smartphone-gebruik onder toezicht. Het verantwoord omgaan met mediagebruik begint met het maken van keuzes. Daarbij wil elke ouder het liefst toezicht houden en grenzen stellen voor zijn of haar kind. Er zijn verschillende technische

mogelijkheden om dit in te richten, denk aan een ouderlijk toezichtapp. Zo kunt u starten met apps die echt nodig zijn zoals WhatsApp. De rest kunt u dan op een later moment toestaan. Door op deze manier tijd te winnen, stelt u het gebruik van bepaalde apps uit.



Voordelen

1

Het instellen van toezicht en filtering maakt ouders bewust van keuzes die gemaakt kunnen en moeten worden.

2

Een filter beschermt kinderen zo goed mogelijk tegen ongewenste beelden.

3

Naast een filter is het belangrijk om ouderlijk toezicht in te stellen. Daarmee kunt u bijvoorbeeld tijdslimieten instellen, zoals geen telefoon onder etenstijd en bedtijd. Met de app Qustodio ziet u hoeveel tijd uw kind aan apps besteedt, welke apps er op de telefoon staan en kunt u apps blokkeren.

Nadelen

Een smartphone onder toezicht is nog steeds geen waterdichte oplossing is. Filters zijn niet waterdicht. Een jongere met verkeerde begeertes vindt altijd mogelijkheden om zijn verlangens te bevredigen. Laten we op dit punt niet naïef zijn.

Adviezen

1

Bepaal als ouders samen wat een kind nodig heeft en wat u wilt toestaan op de smartphone. Verdiep u in populaire apps als Instagram, Snapchat, TikTok en Netflix en wees duidelijk in wat u wel en niet nuttig/acceptabel vindt. Het stimuleren van het geweten en het bewust maken van verantwoord gebruik is en blijft belangrijk.

2

Spreek duidelijk af dat u als ouders desgevraagd altijd inzicht krijgt in het gebruik van de smartphone en bijv. in WhatsApp-groepen. Als u dit vanaf de start duidelijk afsprekt en vastlegt, heeft een kind/jongere hier minder of geen moeite mee.

3

Wees zelf ook open naar uw kind, door inzicht te geven in hoeveel tijd u besteedt op uw smartphone.

4

Stel ouderlijk toezicht in om het gebruik van de smartphone te beperken en regel zelf toegang tot bepaalde apps en functionaliteiten voor uw kind.

5

Bespreek en evalueer het gebruik van het filter en ouderlijk toezicht regelmatig met uw kind(eren). Wees openhartig. Benadruk in de gesprekken de gedeelde verantwoordelijkheid voor de telefoon. Denk niet dat een filter de noodzaak voor het gesprek opheft, gebruik het juist als een mooie aanleiding om te praten. Techniek heeft hier een ondersteunende functie. Daarbij: blijf op de hoogte van de ontwikkelingen. Met alleen het instellen van een filter en toezicht bent u niet klaar.

6

Zorg dat u als ouders niet alleen staat. Een oudercollectief kan bijdragen aan het 'schouder aan schouder staan'. Binnen de Yona Community kunnen ouders ervaringen delen. <https://yona.nu/community-voor-ouders/>

Instellen toezicht

Er zijn verschillende mogelijkheden voor het instellen van ouderlijk toezicht. Apple en Google bieden gratis oplossingen. Daarnaast zijn er betaalde apps met filteropties, die meer mogelijkheden bieden. Bijvoorbeeld Qustodio, de ouderlijk toezicht app van KlikSAFE.

Wat is Qustodio?

Qustodio is een hulpmiddel voor ouders en opvoeders, waarmee u zicht heeft in wat uw kind online doet. U ziet hoe lang uw kind een bepaalde app gebruikt, waar het op zoekt, wat het op YouTube doet, etc. U kunt een tijdslimiet instellen op de telefoon van uw kind, bijvoorbeeld onder het eten of 's nachts. Ook kunt u risicovolle websites filteren voor uw kind. Per kind maakt u een profiel aan, dat precies bij hem of haar past. Doordat u inzicht heeft in wat uw kind doet, kunt u makkelijk het gesprek voeren. Met Qustodio zorgt u voor een goede balans voor uw kind, en voorkomt u discussies..

Routines instellen

Stel routines in om de toegang tot websites en apps te regelen. Denk aan een routine voor studietijd, bedtijd of rond etenstijd, en in het weekend. Voorbeeld: bij studietijd mag uw kind op apps voor school, maar geen spelletjes of social media.

Filter websites

Filter websites volgens door u zelf ingestelde regels. Geen porno op uw telefoon, of op die van uw kind? Geen goksites, geweld of drugs/alcohol? Blokkeer eenvoudig de toegang, en krijg een melding als er toch

wordt geprobeerd zo'n site te bezoeken. Categorieën die u wel toelaatbaar vindt, maar die u toch in de gaten wilt houden? Zet dan alleen een melding aan als zo'n site wordt bezocht.

Stel dagelijkse limieten in, die bij je kind passen

Stel limieten in om de schermtijd te beperken. Zo kunt u bijvoorbeeld 's nachts of tijdens het eten de toegang tot het apparaat uitschakelen. U kunt ook een totaallimiet per dag instellen. Geef uw kind bijvoorbeeld maximaal 1 uur schermtijd door de week, en 2 uur in het weekend.

Apps blokkeren en app-limieten instellen

Neemt een app erg veel tijd in beslag, of wilt u liever dat een app helemaal niet wordt gebruikt? U kunt per app een tijdslimiet instellen. U kunt apps ook helemaal blokkeren.

Dagelijkse rapportages

Krijg dagelijks of wekelijks een overzicht per

mail, met alle activiteiten per apparaat.

Paniekknop

Als uw kind op de panieknop drukt, wordt er direct een melding (sms of mail) gestuurd naar u of een ander ingesteld persoon. U ziet dan de locatie van uw kind, en kunt direct in actie komen.

(*Deze functionaliteit is alleen voor Android.)

Inzichten in activiteiten

In het Family Portal vindt u een overzicht met alle gegevens van de apparaten, waar de Qustodio Kids-app op staat. De tijd die is gebruikt, welke sites er zijn bezocht en zelfs welke filmpjes er op YouTube zijn bekeken. Vanuit het portal kunt u eenvoudig aanpassingen doen in de instellingen. En het mooie is, u kunt het portal als app downloaden (Ouders-app) en overal via internet benaderen.

Lokaliseer je kind(eren)

Is uw kind veilig op school aangekomen? Zijn

ze op de sportvereniging, of op de muziek?

Met de locatietracker weet u waar uw kind is.

Bewaar veel bezochte locaties en ontvang

een melding als de plaats van bestemming is

bereikt. Wel zo'n veilig gevoel!

Hoe werkt Qustodio?

Start uw gratis proefmaand. Maak een account aan (download vervolgens eventueel de Ouder-app). Maak een profiel aan voor uw kind via het Ouder portal. Download de Kids-app op een van de apparaten van uw kind. Bent u tevreden, dan start u zelf uw betaling.



Tip 3

Beperk de hoeveelheid & beschikbaarheid van wifi



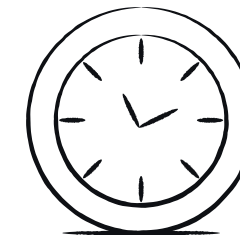
Wifitijd

Het is belangrijk om vanaf het begin regels te hebben over de hoeveelheid wifitijd en de beschikbaarheid van wifi in huis. Doet u dat niet direct, dan is het erg lastig om dit later nog terug te draaien. Ook hiervoor zijn technische hulpmiddelen die u kunt inzetten om dit consequent door te voeren.

De hoeveelheid wifitijd kunt u inregelen op uw router. U kunt op de router de telefoon van de kinderen zien en die koppelen aan een profiel dat bijv. 1 of 2 uur per dag wifi heeft. Als de kinderen de wifi op hun telefoon aanzetten, begint de teller te lopen. Het resultaat is dat ze wifi dan alleen aanzetten als ze even online

willen zijn. Deze maatregel is primair bedoeld om de tijdsbesteding in de hand te houden, maar heeft als positief bijeffect dat ze ook minder prikkels krijgen. Er komen tenslotte alleen berichtjes binnen als ze wifi hebben aanstaan.

De beschikbaarheid van wifi kunt u ook instellen op uw router. Zo is het mogelijk om wifi automatisch uit te zetten tussen bijv. 22.30 en 07.00 uur en op zondag. Of alleen tussen 16.00-17.00 uur en 's avonds nog een uurtje. Ook dit is weer per telefoon, en daarmee per kind, in te stellen.



Tip 4

Wees open richting uw kinderen over uw eigen smartphonegebruik en leef ze daarin voor



Openheid

U kunt veel technische hulpmiddelen inzetten om uw kinderen te helpen bij het omgaan met media, en dat in te perken. Dat doet u om ze te beschermen. Maar als dit niet gepaard gaat met een open houding naar uw kinderen, zal het waarschijnlijk niet veel vrucht dragen. Tips om open te zijn naar uw kinderen:

1

Vertel ze dat u zelf ook ervaart dat de smartphone veel tijd in beslag kan nemen en dat u daar ook mee worstelt. Als u ouderlijk toezicht gebruikt voor uw kinderen, bespreek dan ook uw eigen onlinetijd met uw kinderen, en laat ze zien wat u online doet..

2

Bespreek de apps die u en uw kinderen gebruiken op de smartphone. Waarom gebruiken ze die apps en wat brengt het hen? Probeer u in te leven in hun wereld. Dit kan heel mooi gesprekken opleveren, en u bereikt er waarschijnlijk meer mee dan door alleen te zeggen wat niet mag.

3

Vraag niet aan uw kind of het weleens porno heeft gezien. Een betere vraag is wat het met uw kind deed toen het zoiets zag. Op de eerste vraag zal het antwoord nee zijn. Op de tweede vraag krijgt u misschien inzicht in hoe ze ermee in aanraking komen. Ook heeft u een aanknopingspunt om te praten over hoe de Heere seksualiteit bedoeld heeft en hoe haaks dat staat op wat veel jongeren online zien.

4

Benoem uw zorgen en worstelingen in het gezamenlijk gebed in uw gezin. Laat uw kinderen in uw hart kijken. Belijdt de zonden van u en uw gezin ook op dit punt, met hen, voor het aangezicht van de Heere.

Elk gezin is uniek; elk kind is uniek en daarmee is het helaas niet mogelijk om een handreiking te doen die voor iedereen optimaal werkt. Het is wel onze hartelijke wens en bede dat deze informatie u beter inzicht geeft in welke mogelijkheden er zijn om uw kinderen te helpen op hun weg naar volwassenheid.

Geestelijke strijd

U kent vast het boek 'De Heilige Oorlog' van John Bunyan. Die strijd die daarin beschreven staat, is nog steeds gaande. Een strijd om het hart van onze jongeren. Die strijd woedt vandaag de dag heviger dan ooit. De smartphone is onze gezinnen binnengedrongen,

beïnvloedt ons denken en verslaat zijn tienduizenden onder jongeren en ouderen.

Verootmoediging en belijdenis van zonde en schuld is nodig. Wat een wonder is het dan dat Hij nog steeds doorgaat met het opzoeken van zondaren en ons ook nu toeroept: "De goddeloze verlate zijn weg, en de ongerechte man zijn gedachten; en hij bekere zich tot den HEERE, zo zal Hij Zich Zijner ontfermen, en tot onzen God, want Hij vergeeft menigvuldiglijk."



NL36 INGB 0006 7912 15

t.n.v. Yona Foundation (ANBI)

info@yona.nu

Post: Laan van Westenenk 12,
7336 AZ Apeldoorn



Het gaat om je hart.



yona