

De eerste telefoon van je kind:

Een complete gids

Met dr. Beurkens,
kinderpsycholoog



Je kind zijn eerste telefoon geven is een belangrijke stap naar meer zelfstandigheid. Deze gids helpt je om die keuze met vertrouwen te maken. Lees heldere tips en advies om je kind goed voor te bereiden op deze nieuwe fase.

**In deze gids
vind je:**

**Waar je op moet letten voordat
je je kind een telefoon geeft**

**Een checklist om te zien
of je kind er klaar voor is**

**Tips en tools om telefoons
veiliger en passender voor
de leeftijd te maken**

**Gespreksstarters om open
en blijvende gesprekken
te voeren**



Een keuze maken

Een telefoon verbindt je kind met jou én met de wereld. Tegelijk brengt dit nieuwe verantwoordelijkheden met zich mee. Het gaat erom het juiste moment en de juiste aanpak te kiezen.

Stap 1: Bespreek de voor- en nadelen van een telefoon

Overweeg of je kind klaar is voor de vrijheid en de verantwoordelijkheid die een telefoon met zich meebrengt.

Bespreek samen als gezin hoe je omgaat met de nadelen en hoe je je kind kunt voorbereiden op mogelijke risico's.

- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| ✓ Zelfstandigheid | ✗ Afleiding |
| ✓ Veiligheid | ✗ Kosten |
| ✓ Verbinding | ✗ Blootstelling aan risico's |
| ✓ Kans om te leren | ✗ Uitdagingen rondom schermtijd |

Stap 2: Kijk of je kind er klaar voor is



Verantwoordelijkheid:

Zorgen ze goed voor hun spullen?



Privacy:

Weten ze wat veilig is om online te delen?



Grenzen:

Kunnen ze omgaan met groepsdruk en negativiteit?



Zelfbeheersing:

Kunnen ze zich aan schermtijdregels houden?



Digitale vaardigheden:

Weten ze hoe ze problemen kunnen blokkeren en melden?



Samenwerking:

Staan ze open voor begeleiding en toezicht?



Samen aan de slag

Zodra jullie als gezin een besluit hebben genomen, is het tijd om de eerste telefoon van je kind in te stellen, met veiligheid en grenzen als belangrijkste aandachtspunten.

Stap 3: Maak de eerste telefoon van je kind een succes

-  Stel duidelijke regels voor wanneer en hoe de telefoon gebruikt mag worden
-  Praat regelmatig over wat je kind online doet en meemaakt
-  Creëer momenten zonder schermen, bijvoorbeeld tijdens maaltijden en voor het slapen gaan (voor iedereen!)
-  Stimuleer een balans tussen schermtijd en offline activiteiten
-  Geef zelf het goede voorbeeld in het gebruik van de telefoon
-  Blijf betrokken en houd de communicatie open
-  Stel ouderlijk toezicht in om de telefoon geschikt voor de leeftijd te maken: limieten instellen, onveilige content blokkeren en je kind begeleiden naar gezonde digitale gewoonten



Gespreksstarters om je kind aan het denken te zetten

“ Denk aan een moment waarop je je op een taak moest concentreren, maar in de verleiding kwam om iets leukers te doen. Hoe ben je toen met die situatie omgegaan?

“ Smartphones kunnen erg afleiden. Hoe zorg je ervoor dat je je blijft concentreren op belangrijke dingen, zoals schoolwerk of tijd doorbrengen met familie en vrienden?

“ Denk na over hoe je met je spullen omgaat. Vind je dat je verantwoordelijk genoeg bent om goed voor een waardevol item zoals een smartphone te zorgen?

“ Welke regels of strategieën kunnen we als gezin afspreken om ervoor te zorgen dat we allemaal op een gezonde en gebalanceerde manier onze telefoons gebruiken?

“ Hoe zou je je voelen als je telefoon kwijt of kapot was, en wat zou je dan doen?