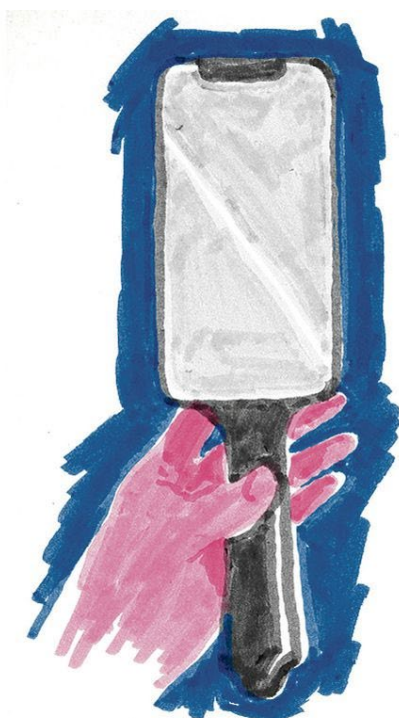


Mijn dochter wordt onzeker door TikTok

Opgevoed Elke week legt Annemiek Leclaire een lezersvraag voor aan deskundigen.

[7 november 2022 om 17:10](#)

Leestijd 2 minuten



Illustratie Martien ter Veen

Moeder: „Mijn dochter (11) kijkt op TikTok naar filmpjes waarin TikTokers laten weten waarover ze onzeker zijn, bijvoorbeeld: ‘Kijk, ik heb een grote neus.’ Waardoor mijn dochter denkt: misschien heb ik ook wel een grote neus. Ik zeg heel vaak tegen haar dat ze mooi is, maar ze begint er nu dus toch aan te twijfelen, door die filmpjes. Het gaat in deze bubbel ook over te korte wimpers, te dikke buiken en te gelige tanden. Mijn dochter ziet dat meiden van haar leeftijd zich laten meeslepen en enorm met hun uiterlijk bezig zijn. En met allerlei filters filmpjes van zichzelf maken om er op TikTok bij te horen. Hoe kan ik haar helpen om zelfvertrouwen te houden?”

Naam is bij de redactie bekend. (Deze rubriek is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding gevoelig liggen.)

Heeft u vragen over de opvoeding van uw eigen of andermans (klein)kinderen?

In de rubriek Opgevoed leggen we dilemma's van lezers anoniem voor aan de beste deskundigen. Onder de inzenders van vragen verloten we exemplaren van het boek 'Andere ouders doen ook maar wat', een bundeling van de eerste jaargangen van de rubriek.

Bevestiging geven

Patti Valkenburg: „Vanaf een jaar of tien gaan kinderen zich nadrukkelijker vergelijken met leeftijdsgenoten. Zijn andere tieners slimmer, sportiever of mooier dan ik? Dat is een normale en belangrijke ontwikkeling, waardoor tieners hun eigen mogelijkheden en grenzen ontdekken. Maar terwijl kinderen vroeger vooral hun leeftijdsgenoten op school hadden om zich mee te vergelijken, worden ze nu via sociale media geconfronteerd met een eindeloze stroom perfecte plaatjes. De onrealistische foto's en clips op Instagram en TikTok kunnen zowel jongens als meisjes onzeker maken, de een meer dan de ander.

Patti Valkenburg is hoogleraar media, jeugd en samenleving aan de Universiteit van Amsterdam.

„De laatste tijd is er een trend onder influencers en gebruikers om eerlijker over zichzelf te zijn, door foto's en filmpjes te plaatsen over hoe ze er in werkelijkheid uitzien. En ook is er een 'body positivity'-beweging gaande. Maar ook die bewegingen communiceren helaas toch verholen de schoonheidsnorm, bijvoorbeeld witte in plaats van gelige tanden.

„Voor u is het belangrijk om eraan te blijven denken het goede voorbeeld te geven, en niet onbewust kritiek op het uiterlijk van uzelf of anderen te uiten in het bijzijn van uw dochter. Verder blijft het belangrijk uw dochter regelmatig de bevestiging te geven dat ze goed is zoals ze is en kan zijn wie ze wil zijn. Dat is dé manier om haar zelfvertrouwen te stimuleren en haar te helpen zeker in het leven staan.”

Positief bekrachtigen

Anke Klein en Annelieke Hagen: „Dat tieners zichzelf vergelijken met anderen hoort bij de identiteitsontwikkeling. Door sociale media is die vergelijking oneerlijker geworden omdat de beelden selectief en soms ook bewerkt zijn. Tieners krijgen zoveel 'uitblinkers' voorgeschoteld dat ze zichzelf snel tekort voelen schieten. Dat is bij TikTok een zelfversterkend proces omdat uw kind door de algoritmes steeds dezelfde soort filmpjes te zien krijgt.

Anke Klein en Annelieke Hagen, respectievelijk universitair hoofddocent ontwikkelingspsychologie en promovenda zijn verbonden aan het kenniscentrum voor angst en stress bij de jeugd aan de Universiteit Leiden.

„Omdat ons brein graag in hokjes denkt en patronen aanlegt kan veel dezelfde soort negatieve informatie een soort zesbaansweg naar een negatief zelfbeeld vormen. Hierdoor belandt ook neutrale informatie makkelijker in het hokje 'ik ben niet mooi/slim/leuk' genoeg.

„Leg dit uit aan uw kind. En vraag of u mee kunt kijken met wat ze zoal ziet. Kunt u het algoritme een positievere kant op sturen door samen naar leukere content te zoeken, bijvoorbeeld over hobby's?

„Bekrachtig wat ze zelf goed kan, vraag bijvoorbeeld: 'Waar was je trots op vandaag, wat ging goed?' Ga daar nog even op door, zodat ze niet te makkelijk positieve informatie negeert. Maar overdrijf het niet.

„Trek op tijd aan de bel. Als u het gevoel heeft dat de balans naar negativiteit doorslaat kunt u met de huisarts overleggen. Er bestaan laagdrempelige, evidence based zelfbeeldtrainingen onder begeleiding van een trainer, 'COMET' bijvoorbeeld.”