

Beste ouders,

In deze speciale "social media" editie van de Kansenkant gaan we u meenemen in de apps en online regels waarmee uw kind te maken heeft of nog gaat krijgen. We vinden het belangrijk om deze speciale Kansenkant jaarlijks uit te gaan brengen, zodat u op de hoogte bent en blijft van alle online ontwikkelingen.

We willen u vragen veel bespreekbaar te maken met uw eigen kind(eren) en ze te ondersteunen bij hun ontdekking op het Grote Web.

Toen uw kind voor het eerst naar de speeltuin ging, heeft u samen met uw kind gekeken hoe alle speeltoestellen werken en heeft u waarschijnlijk ook regels afgesproken. Het World Wide Web is voor kinderen ook een "digitale speeltuin" waar ze eerst aan de hand meegenomen moeten worden en waar uiteindelijk ook regels en afspraken over gemaakt moeten worden.

Begrijp zelf wat Social Media is

Voor Social Media (en videogames) geldt: je kunt uw kind pas goede begeleiding geven als je in elk geval een bepaalde basiskennis hebt. De beste manier om dit te doen is om er zelf eens mee aan de slag te gaan. Probeer zelf eens een aantal spellen en apps uit en ervaar hoe bv. Fortnite en TikTok werken en probeer vooral te begrijpen waarom uw kind hier mee bezig is. Ga daarover ook gerust het gesprek met uw kind aan.

Daarnaast willen we u meegeven dat Social Media en zeker de bedrijven erachter, minder neutraal/onschuldig zijn dan ze op het eerste gezicht lijken. Het gaat immers veel verder dan het aanbieden van een platform voor sociale interactie. Het bewust psychologisch manipuleren (vaak ten koste van de gebruiker om zo meer winst te maken, is letterlijk de kern van de bedrijfsstrategie van al deze bedrijven.

Het is daarom voor de juiste invulling van "hoe laat ik mijn kind verantwoord omgaan met social media" enorm belangrijk dat u als ouders zich bewust bent van deze werkwijze.

Open communicatie

Zoals u met uw kind praat over zijn of haar vrienden en gedrag in de "echte wereld", zo kun je ook zaken bespreken over gedrag in de digitale wereld. Wees open en probeer eventuele problemen samen te bespreken en op te lossen: als u niet open communiceert, is het voor kinderen gemakkelijker om zaken te verbergen.

Afspraken maken

Kinderen willen graag ergens bij horen. Hoe je hier als ouder mee omgaat, bepaalt u natuurlijk zelf. Als je je kind wilt helpen om op een gezonde manier om te gaan met Social Media, is het belangrijk dat je afspraken maakt en dat deze goed worden nageleefd.

- ✓ Op welke leeftijd mag je kind met Social Media beginnen?
- ✓ Hoeveel tijd mag je kind per dag aan Social Media/gamen besteden?

Dat zijn logische afspraken waar een kind zich aan kan houden.

Maar houd er wel rekening mee dat kinderen tegenwoordig al heel snel in aanraking komen met Social Media. Hierdoor zijn ze zich vaak niet bewust van bepaalde zaken, zoals welke informatie je online deelt en wat voor foto's en video's je wel en niet op TikTok en Snapchat kan plaatsen.

Privacy

Als je als ouder met je kind wilt praten over Social Media, is het belangrijk dat u een balans vindt tussen toezicht en privacy. Kinderen hebben ook recht op **privacy**, het werkt averechts als u 24/7 over zijn of haar schouder meekijkt. Probeer, net als in het "echte" leven, een goede balans te vinden en bespreek dit open met je kind.

Gelukkig gaat het vaak wel goed en gaat het grootste gedeelte gewoon om kinderen die tegen elkaar zeggen dat ze vrienden willen zijn, dat ze elkaar aardig vinden, maar het is belangrijk dat u weet waar ze mee te maken kunnen krijgen.

We gaan u in deze nieuwsbrief meenemen in de risico's van het internet, maar vooral wat uw rol als ouder hierin is om uw kind hiermee te leren omgaan.

Vanaf welke leeftijd?

Onze kinderen komen op allerlei manieren al jong in aanraking met Social media. Misschien heeft uw kind zelf geen telefoon. Toch zal uw kind er al vroeg mee geconfronteerd worden.

Daarom is het belangrijk om hierover al op tijd het gesprek met uw kind aan te gaan. Wist u dat de meeste Social media apps pas vanaf een oudere leeftijd, dus geen basisschoolleeftijd, officieel gebruikt mogen worden? U bent voor die leeftijd als ouder verantwoordelijk.

Toezicht houden (binnen redelijkheid!)

Het ergste wat je als kind/puber kan overkomen (zo voelt het althans) is als je vader of moeder de hele dag onder je video's reageert en allemaal babyfoto's van je post. Dat gaat natuurlijk wel ver, maar het kan geen kwaad om af en toe te kijken wat je kind online zet.

De kracht van digitale media

Wat maakt de digitale wereld voor kinderen zo aantrekkelijk?

- Het is altijd beschikbaar en toegankelijk; 24/7
- Het is eenvoudig en goedkoop
- Je hebt direct interactie
- Kinderen weten er vaak meer van af dan hun ouders
- Het kan anoniem



Wat is de keerzijde van social media?

Kinderen, maar ook volwassenen, kunnen hier heel veel stress van krijgen.

- **Social Media Stress (S.M.S).** Kinderen krijgen continu meldingen/notificaties dat er iets is gebeurd op een app. Ze zijn vaak op meerdere apps tegelijk actief en krijgen dus continu notificaties.
- De kinderen kunnen dan **Fear Of Missing Out (F.O.M.O.)** hebben. Ze willen alles volgen, omdat ze anders het gevoel hebben dat ze wat missen.

Kinderen in de puberteit gaan op zoek naar hun eigen identiteit, maar ook op zoek naar een online identiteit. De digitale wereld kan een steun zijn voor kinderen, maar kan ook kwetsbaar voor vele kinderen. In de digitale wereld gaan ze op zoek naar rolmodellen en groepen waar ze bij willen horen en vinden soms erkenning over hun eigen onzekerheid.

Het aantal likes en views wat een kind bij een foto krijgt, kan een boost geven aan het zelfvertrouwen. Complimenten krijgen vindt iedereen fijn. Als likes en views uitblijven kan het juist negatieve gevolgen hebben.

POSITIEF ZELFBEELD



Gamen

Gamen heeft zowel positieve als negatieve kanten. In onderstaand schema leest u wat de positieve en negatieve kanten kunnen zijn.

Negatieve kanten/risico's

Problemen in relaties/op school of werk
Verstoorde balans tussen gamen en andere activiteiten
Slaapproblemen
Bij zittend gamen; minder fysiek fit
Negatieve emoties zoals somberheid en eenzaamheid
Last van pols of vingers door herhaaldelijke beweging
Minder goed voor jezelf zorgen
Oogklachten
Schouder, - nek, - rugpijn

Positieve kanten

Leren omgaan met succes, falen en emoties
Versterken sociale vaardigheden, zoals samenwerken, online vriendschappen, talen leren
Meer ruimtelijk inzicht
Meer zelfvertrouwen en waardering krijgen
Identiteitsontwikkeling; experimenteren met verschillende karakters
Verhogen van creativiteit

Ontspanning en plezier
Verhogen van aandacht en concentratie
Verbeteren van probleemoplossende vaardigheden, doorzettingsvermogen en plannen.

Maar hoe weet u of uw kind verslaafd is aan gamen? Hanteer hiervoor de **Spelschijf van 5**

Er moet een balans zijn in de 5 S-en:

- **Slaap**
- **School**
- **Sport**
- **Sociaal**
- **Spel/Schermen**

Ook de laatste moet in balans zijn. Dit hoort bij de vrijetijdsbesteding van uw kind. Maar merkt u dat het invloed heeft op de andere 4 dan is het belangrijk dat u het er thuis met uw kind over gaat hebben.

Schermtijd

Er zijn een soort richtlijnen voor hoeveel tijd uw kind naar een beeldscherm zou mogen kijken - dus "televisie" kijken en gamen, op de mobiel, tablet of computer, maar er zijn geen echte regels. Het advies is 1 uur voor het slapen, te stoppen met gamen.

Richtlijnen voor **beeldschermtijd**

- Jonger dan 2 jaar: 5 minuten per dag samen met een ouder;
- 2 tot 4 jaar: maximaal 30 minuten per dag, 5 tot 10 minuten per keer;
- 4 tot 6 jaar: maximaal 1 uur per dag, 10 tot 15 minuten per keer;
- 6-8 jaar: maximaal 1 uur per dag, hoogstens 30 minuten per keer;
- 8 tot 10 jaar: maximaal 1,5 uur per dag;
- 10 tot 12 jaar: maximaal 2 uur per dag;
- Vanaf 12 jaar: maximaal 3 uur per dag beeldschermtijd.

Risico's van de digitale wereld

Kinderen krijgen via de digitale wereld "gemakkelijk" ongeschikt beeldmateriaal te zien. Beelden van bv. de oorlog in Israël worden gedeeld in Whatsappgroepen. Het lijkt steeds gewoner voor kinderen te worden dat ze dat soort berichten op hun tijdlijn te zien krijgen. Ze kunnen dan "**emotioneel verlamd**" raken. Hierover moet gepraat worden met een ouder of volwassenen

Digitaal pesten

Digitaal pesten is iets waar we als school veel mee te maken hebben. Dit gebeurt vooral buiten schooltijd maar komt de school weer in. Digitaal pesten kan heftige vormen aannemen. Het verschil met fysieke pesten (helaas ook van alledag), is dat dat zich vaak beperkt tot school. De telefoon is ook thuis waardoor het online pesten ook doorgaat in de veilige thuissituatie. Online pesten is vaak anoniem. Het gebeurt vaak klein, maar wordt steeds groter.

Hieronder gaan we u meenemen in de vele vormen van digitaal pesten.

- Kinderen maken **Whatsappgroepen** aan, met een bepaalde titel/naam van 1 leerling. In die groep worden nare berichten gezet. Op een gegeven moment wordt de betreffende leerling verwijderd uit de appgroep. Dit doet mentaal heel veel voor een leerling.
- Foto's die gepost worden kun je taggen. Taggen betekent dat iemand op een foto aangeeft wie erop staan. De persoon in kwestie krijgt dan de melding dat hij/zij is 'getagt' op een bepaalde foto. Echter de plek waarop je in een foto getagd wordt, zegt ook veel over jouw band met degene op de foto. Krijg je een **oog-tag**, dan ben je bevriend. Een **mond-tag** dan vindt die persoon je leuk en een **hoek-tag** dan hoor je er niet bij. Je wordt als het ware digitaal buitengesloten.

- Online roddels worden verspreid via TikTok en bv. Gossip Girls account. Dat zijn **roddelaccounts** waar roddels verspreid worden over leerkrachten/leerlingen, zelfs met foto's erbij. Kinderen worden beïnvloed en willen er wel naar kijken omdat ze bang zijn dat er straks voor hen zelf geroddeld wordt. Vooral voor scholen is dit een groot probleem.
- Als anderen ongevraagd je **privégegevens delen** of foto's delen via Snapchat kan dit ook een vorm van digitaal pesten zijn.
- **Shamesexting/online shaming**: het verspreiden en doorsturen van beelden zonder toestemming van degene die daarop staat. Dit is strafbaar! Ook onze kinderen moeten weten dat dit strafbaar is. Ook als ze het voorbij zien komen dan moeten ze dit vertellen. De gevolgen van shamesexting kunnen zeer groot zijn. De schaamte is zeer groot, kinderen voelen zich dan eenzaam en hebben een enorm schuldgevoel.
- **Sextortion**: chantage/afpersing om geld te krijgen zodat bepaalde filmpjes niet gedeeld worden. De manier waarop chantage plaatsvindt is gevaarlijk omdat ze zich voordoen als leeftijdsgenootjes of de volwassene weet dat hij met een kwetsbaar kind te maken heeft waardoor het kind een afhankelijkheidsrelatie aangaat en er uiteindelijk steeds meer van het kind gevraagd wordt (recentelijk is dit in Etten-Leur nog voorgekomen).
- **Grooming (digitale kinderlokken)**: Dat gebeurt vooral in games, ook games voor zeer jonge kinderen. Hierin zit een chatroomfunctie. Er volgt dan een gesprek waarin al snel wordt gevraagd of ze het Whatsappaccount of Snapaccount mogen hebben, vanuit daar gaat het verder.
Ouders kunnen deze chatroomfunctie uit zetten of maak afspraken dat ze alleen chatten met kinderen die ze kennen. Hoe weet je zeker dat het je vriendinnetje is?

Een andere vorm is **Sexting**: het delen van sexy beeldmateriaal (als je bv. in een relatie zit, dan doe je dat **bewust**). Dit hoort ook wel bij de online seksuele ontwikkeling van jongeren. Bespreek dit echter goed met je kind.

Komt uw kind met 1 van bovenstaande punten in aanraking, dan is **uw reactie** op dit nieuws **bepalend**. Uw kind schaamt zich ongelooflijk. Ze hebben uw steun meer dan ooit nodig. Kinderen durven het echter niet makkelijk thuis te zeggen omdat ze bang zijn dat ze dan niet meer op bepaalde apps mogen of misschien wel hun telefoon kwijtraken. Voor hun gevoel wordt hun leven dan beperkt. Voor kinderen is er geen verschil tussen offline en online. Voor hen is er 1 wereld. Het loopt vloeiend in elkaar over. De angst dat ze hun telefoon moeten inleveren speelt mee dat ze daarom liever geheimhouden.

Echter de gevolgen kunnen minder groot worden gemaakt als ze weten dat ze altijd bij volwassenen terecht kunnen. Ze moeten het vertrouwen hebben dat ze hun verhaal kunnen doen en dat ze serieus genomen worden.

Hoe blijf je als ouder hierover in gesprek met je kind?

De digitale wereld is de wereld van onze kinderen. Kinderen praten hier graag over. Vraag niet alleen "hoe was je dag op school?", maar juist ook "hoe was je dag online?" of gebruik verhalen om cyberpesten ter sprake te brengen. Doe dat als je bv. in de auto zit of aan het wandelen bent. Uw kind hoeft u dan niet persé aan te kijken.

Tips om goed het gesprek te voeren:

- Laat tijdens het gesprek **O.M.A.** thuis; Geef niet direct uw **Oordeel**, **Mening** en **Advies**.
- Neem de tijd
- Wees daarbij een **O.E.N.**; ben **Open**, **Eerlijk** en **Nieuwsgierig**. Stel vooral vragen en stel je naïef op. Laat het kind maar vertellen.
- Wees trots als je kind zich kwetsbaar opstelt en vertelt over zijn/haar eigen ervaringen.
- Denk daarbij altijd aan **A.N.N.A.**; Altijd **Navragen**, **Niets Aannemen**.
- En smeet **N.I.V.E.A.**; Niet Invullen **Voor Een Ander**.



Als u erachter komt dat uw kind zelf online nare dingen plaatst vraag dan:

- Zou je dit ook recht in iemands gezicht zeggen?
- Hoe zou je het vinden als iemand dat tegen jou zegt?
- Wat heeft die persoon aan jouw mening?

Maak afspraken over de onlinewereld en maak alles bespreekbaar, zodat er een sfeer ontstaat dat uw kind met alles bij u terecht kan. Leer kinderen eerst na te denken voordat ze een reactie plaatsen.

Wat kunt u preventief doen?

- Praat met uw kind over beide kanten.
- Maak afspraken over Social media gebruik; wat deel je online en hoe reageer je online?
- Kijk met uw kind mee.

Wat kun je doen als fout beeldmateriaal wordt gedeeld?

- **Niet** verder delen.
- Maak een printscreen.
- Bespreek het met uw kind; wat doet het met je kind, gebeurt dit vaker?
- Meld het bij derden (platform, school, etc.).

Kortom ga het gesprek aan met je kind, betreffende ouder, etc.

Wat kun je doen als jouw kind zelf fout beeldmateriaal deelt?

- **Niet** verder delen
- Verwijderen
- Bespreek het met uw kind en leg uit waarom dat niet de bedoeling is. Vraag "hoe zou jij het vinden als je op de foto stond?".
- Ga samen met uw kind in gesprek met de andere partij. Doe dat live, dat je elkaar in de ogen kunt kijken, zodat de ander ook ziet dat uw kind zich hiervoor schaamt.

Hoe kunt u reageren bij haatcomments?

- Praat met uw kind (wees een **O.E.N.** en laat **O.M.A.** thuis)
- Bespreek de vervolgacties met uw kind
 - ✓ Negeer het (hoe moeilijk ook)
 - ✓ Blokkeer degene van wie de comments afkomen
 - ✓ Bespreek het met de betreffende ouders
 - ✓ Deel het met school, etc.

Hieronder volgen willekeurige weetjes en tips die u met uw kind kunt bespreken:

- Laat accounts op privé zetten, niet op openbaar. Mensen moeten dan eerst een vriendschapsverzoek sturen om in contact te komen.
- Zet je adres en telefoonnummer niet op het internet.
- Zorg dat er niemand meekijkt met het ontgrendelen van je telefoon. Gebruik het liefst een code of je vingerafdruk. Niet een patroon met stipjes.
- Gebruik zo min mogelijk openbare Wifi.
- Gebruik een moeilijk wachtwoord. Gebruik ook niet voor alle accounts hetzelfde wachtwoord.
- Bij pestgedrag, maak direct een screenshot of een foto met een andere telefoon.
- Een foto van iemand maken/publiceren zonder toestemming is strafbaar. Maar ook een sticker van iemand maken en doorsturen is strafbaar.
- In groep 7 heeft 1 op de 4 kinderen te maken met sexting. Dit valt onder kinderporno en is strafbaar. Sexting komt veel voor op TikTok. Vaak komt er eerst een normaal filmpje met daarna bv. een naaktfoto.
- In Snapchat kun je geschiedenis opvragen.
- Snapchat werkt **verslavend** omdat kinderen een reeks willen bijhouden. Hiervoor moeten ze elke dag een foto sturen.
- Bij het kopen in games koppelt u als ouder een bankpas of creditcard. Deze moet u zelf ontkoppelen om een hoge rekening te voorkomen.
- In Whatsapp kun je een bericht verwijderen. Wat ouders vaak niet weten is dat kinderen als ze een bericht verwijderd hebben, de melding "bericht verwijderd" ook weer verwijderen. Hierdoor kunt als ouders niet meer zien wat uw kind zelf heeft gestuurd.
- Je kunt instellen in Whatsapp dat je kind jouw toestemming nodig heeft om in een whatsappgroep te gaan.
- Apps kun je onder ouderlijk toezicht op beide telefoons installeren, zowel bij ouder als kind.
- Een fijne app is Family link. Hierin kun je het account en gegevensinstellingen van je kind beheren. Zet de locatie alleen aan wanneer je kind naar buiten gaat.
- Zet de locatie in Snapchat uit.
- Youtube Kids is **niet waterdicht**. Ook hier komen soms ongeschikte filmpjes voor.
- Let op met het accepteren van voorwaarden. Je profielfoto op Whatsapp is eigendom van hen.
- AI/Chatgpt is een computer en geen persoon, leg dit goed uit aan uw kind.

Tot slot

Als school zijn we veel met het onderwerp Social Media bezig en geven de kinderen tips en handvatten om hier goed mee om te leren gaan. Daarnaast handelen we als er grenzen over worden gegaan. Betreffende ouders worden daarvan uiteraard op de hoogte gebracht. Media, internet en sociale media hebben ons de afgelopen jaren veel gebracht. Je kan met iedereen, overal in de wereld contact hebben met elkaar. De wereld is hierdoor kleiner geworden.

Dat het internet helaas ook negatieve kanten heeft staat hierboven beschreven. Met alleen een scherm er tussenin kan je anoniem reageren en is een fout of grapje zo gemaakt. 1 op 3 mensen denkt dat online kwetsend gedrag erbij hoort. Wij vinden dat als BS Uniek niet normaal en maken het daarom ook met u bespreekbaar.

Veel kinderen weten goed de weg op het internet, vaak beter dan volwassenen, maar ze zijn zich niet bewust van de gevaren en de consequenties van hun gedrag. Ze moeten leren hoe ze zich online moeten gedragen, maar ook wat ze moeten doen als ze kwetsend gedrag tegenkomen. Online moet een sociale plek zijn waar we rekening houden met elkaar en waar geen ruimte is voor kwetsende opmerkingen. Ook online moet je je gedragen en je je aan gedragsregels houden.

Het is belangrijk dat u een voorbeeldfunctie heeft voor uw kind. Hoe is uw eigen onlinegedrag, hoe uit u zich op social media, hoe is uw telefoongebruik? Zijn er afspraken in huis over het telefoongebruik? In hoeveel apps “moet” je daadwerkelijk zitten, wat brengt het je?

Chatgpt/AI wordt in deze Kansenkranst nog niet specifiek benoemd. We zijn ons er wel degelijk van bewust dat de wereld hierdoor gaat veranderen. Daarom zijn we ons aan het voorbereiden op deze ontwikkelingen en denken alvast na over een mogelijk beleid en visie. We proberen stap voor stap leerkrachten en leerlingen alvast te laten experimenteren met AI.

Fouten maken hoort bij het opgroeien. Die hebben wij ook allemaal gemaakt toen we kind waren, alleen was dat toen niet online. Straf het niet meteen af, dat zorgt er alleen maar voor dat het moeilijker wordt om erover te praten. Ga aub het gesprek aan met uw kind en help ze.

Mediatips

- Alle afleveringen van De Dikke Data show: Bijgevoegde link gaat over haatcomments. https://www.zapp.nl/programmas/de-dikke-data-show/gemist/VPWON_1350397
- Boek 500 appjes die ik niet wil lezen van Maren Stoffels: <https://www.jeugdbibliotheek.nl/catalogus/titel.43336887X.html/500-appjes-die-ik-niet-wil-lezen>
- Tips voor thuis: <https://www.mediasmarties.nl/weekvandemediawijsheid>

Hulp nodig bij melden ongewenst gedrag online

- Meldknop <https://www.meldknop.nl/>
- Vraag het de politie <https://www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online>

Meer informatie

- Informatie over veilig gebruik van social media: <https://veiliginternetten.nl/thema/social-media/>
- Informatie over foto's en bestanden delen: <https://veiliginternetten.nl/thema/privacy/fotos-videos-bestanden-delen/er-staat-eenaar-filmpje-foto-van-mij-online/>