

10 antwoorden voor ouders van kinderen die online actief zijn



Cyber Helden.

Beste ouders,

Halverwege de lagere school worden kinderen online actief. Internet heeft hen heel wat positiefs te bieden, maar er zijn ook risico's: fake news, hoge standaarden op sociale media, reclame, cyberpesten, privacy, pogingen tot oplichting, ... Volwassenen kunnen kinderen begeleiden in deze ontdekkingstocht, en er mee voor zorgen dat internet een leuke plaats blijft voor iedereen.

Deze praktische gids van Bibliotheken Zonder Grenzen biedt 10 antwoorden op vragen van ouders over online veiligheid. Je hoeft absoluut geen expert te zijn op digitaal vlak. Met de tips uit deze gids wordt mediaopvoeding een eitje!

De gids kadert in het project "Cyber Helden". Dit project wil kinderen van 8 tot 12 jaar sensibiliseren over veilig en kritisch gebruik van het internet en digitale technologie. We baseren ons daarvoor op vijf pijlers, die tevens de hoofdstukken van dit boek zijn.



Wees Cyber Slim

Denk goed na voor je iets deelt

Hoe kan je je kind zo goed mogelijk begeleiden op sociale media? Stel bijvoorbeeld samen de privacyinstellingen in en praat over wat je best wel en niet deelt via het internet.



Wees Cyber Alert

Val niet voor vals

Situaties of mensen zijn niet altijd wat ze lijken op het internet. Praat daarom met je kind over fake news en online oplichting.



Wees Cyber Sterk

Beveilig je geheimen

Bespreek het belang van veilige wachtwoorden, privacy en vertrouwelijkheid. Ontdek in dit hoofdstuk ook hoe je ouderlijk toezicht kan activeren.



Wees Cyber Vriendelijk

Vriendelijk zijn is cool

Cyberpesten voorkomen? Dat kan door het preventief met kinderen te hebben over online beleefdheidsregels en omgangsvormen. Ook geeft dit hoofdstuk tips om cyberpesten een halt toe te roepen indien nodig.



Wees Cyber Moedig

Praat erover als je twijfelt

Hier vind je allerlei bronnen en organisaties waar je als ouder terecht kan met vragen en problemen.

Inhoud



Cyber Slim

Vraag 1 : Hoe kan mijn kind zichzelf beschermen op sociale media? 8

Vraag 2 : Mijn kind deelt alles online. Moet ik me zorgen maken? 13



Cyber Alert

Vraag 3 : Mijn kind gelooft alles wat hij/zij op het internet leest. Kan ik daar iets aan doen? 16

Vraag 4 : Hoe leer ik mijn kind om op zijn hoede te zijn voor onbekenden? 17



Cyber Sterk

Vraag 5 : Is het nodig om ouderlijk toezicht te activeren? 20



Cyber Vriendelijk

- Vraag 6 :** Wat moet ik doen als mijn kind online wordt lastiggevalen? 28
- Vraag 7 :** Wat moet ik doen als mijn kind getuige is van cyberpesten? 31
- Vraag 8 :** Mijn kind valt online andere kinderen lastig. Hoe reageer ik? 33



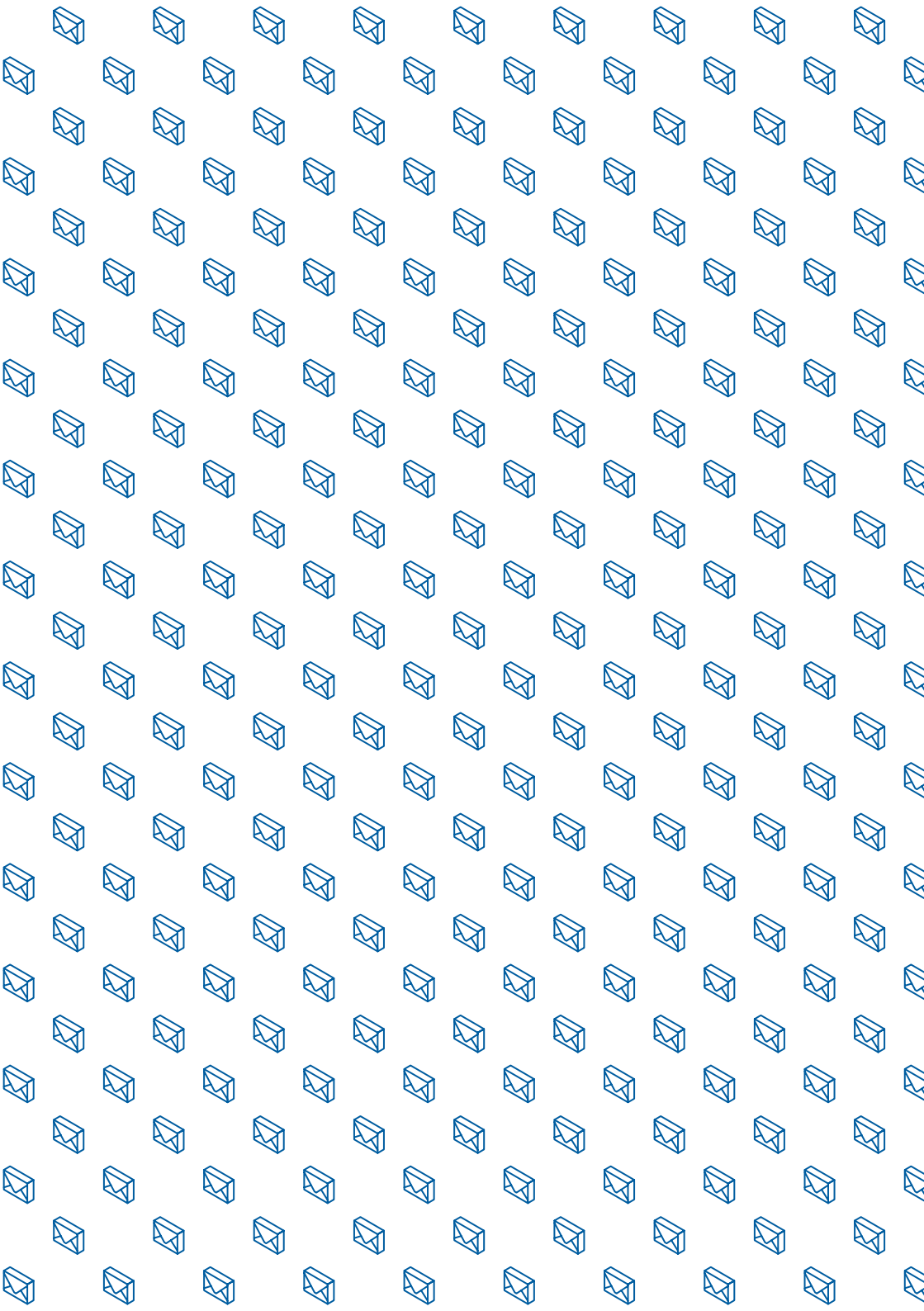
Cyber Moedig

- Vraag 9 :** Waar kan ik terecht met vragen en problemen? 36
- Vraag 10 :** Hoe maak ik afspraken over schermtijd? 38

BONUS

Wat doen kinderen online?
Ontdek alles over de meest gebruikte apps van kinderen en tieners in bijlage.





Cyber Slim

Denk goed na voor je iets deelt

Mijn kind begeleiden op sociale media





1

Hoe kan mijn kind zichzelf beschermen op sociale media?

Je kan best samen met je kind afspreken dat hij/zij enkel “privéaccounts” aanmaakt. Zo kunnen enkel gebruikers die je kind persoonlijk als vriend aanvaardt, alles zien wat je kind post. Controleer samen de privacyinstellingen van Snapchat, TikTok, Instagram, en eventuele andere apps. Bekijk ook welke instellingen jullie nog willen aanpassen. Jullie kunnen bijvoorbeeld instellen dat enkel vrienden berichten kunnen sturen en je kind kunnen taggen in foto's en filmpjes.

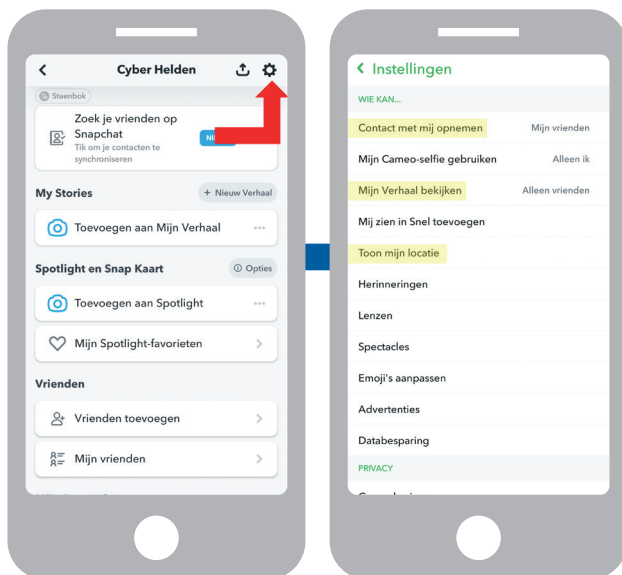


Snapchat

Wat is het belangrijkste om te weten over Snapchat? Het feit dat de foto's of filmpjes (“snaps”) slechts enkele seconden zichtbaar zijn, **betekent niet dat ze achteraf met zekerheid verdwenen zijn.**

Iemand kan bijvoorbeeld screenshots maken. Normaal gezien waarschuwt Snapchat de gebruiker wanneer er een screenshot gemaakt wordt, maar het is ook mogelijk om deze waarschuwing te omzeilen. Iemand anders kan bijvoorbeeld snel een foto nemen van de snap. Voorzichtig zijn met wat je deelt, is dus de boodschap.

De standaardinstellingen van de app staan enkel contactpersonen toe om berichten te sturen en te bellen. Je kan de instellingen met je kind controleren. Ga daarvoor naar het profiel, en klik op het tandwielje van de instellingen. Om alles wat hij/zij post privé te houden, kunnen jullie voor **elke optie «Mijn vrienden» selecteren.**

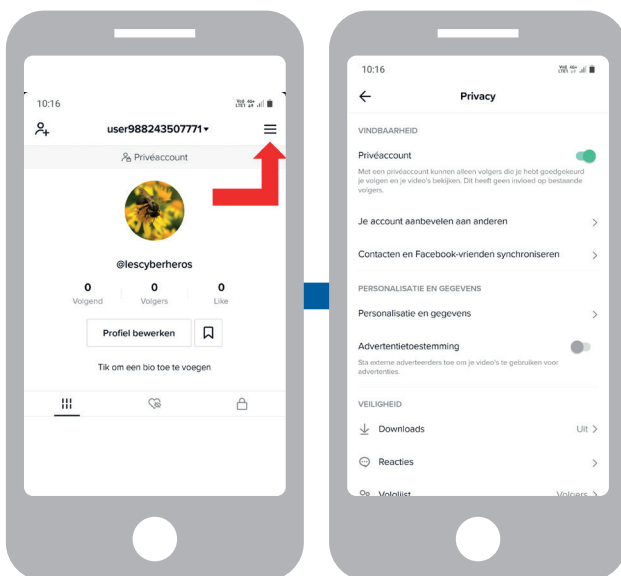




Begin 2021 paste TikTok de privacyinstellingen voor tieners jonger dan 16 jaar aan. Zo zijn hun profielen automatisch privéaccounts, worden hun filmpjes niet meer aanbevolen aan niet-vrienden en kunnen hun video's niet langer gedownload worden. Ook kunnen deze jongeren geen duet-video meer maken, waarbij ze reageren op een TikTok-video met de originele video ernaast.

Maar let op: **deze beperkingen zijn gebaseerd op de leeftijd die kinderen zelf ingeven.** Soms liegen kinderen over hun leeftijd, omdat ze pas vanaf 13 jaar een TikTok-account mogen aanmaken. Neem in dat geval de instellingen zeker samen door.

Om de instellingen aan te passen, klik je in het tabblad "Profiel" op de drie stippen rechtsboven in het scherm. Klik daarna op «Privacy».



Je kan **het account volledig privé** te maken, zodat mensen toestemming moeten krijgen van je kind om de video's te bekijken. Je kan ook zorgen dat het profiel niet wordt voorgesteld aan andere gebruikers. Verder kan je de «duet»-functie desactiveren om te voorkomen dat er met je video's wordt gespot. Ook kan je bij "Reacties" bepaalde filters activeren.

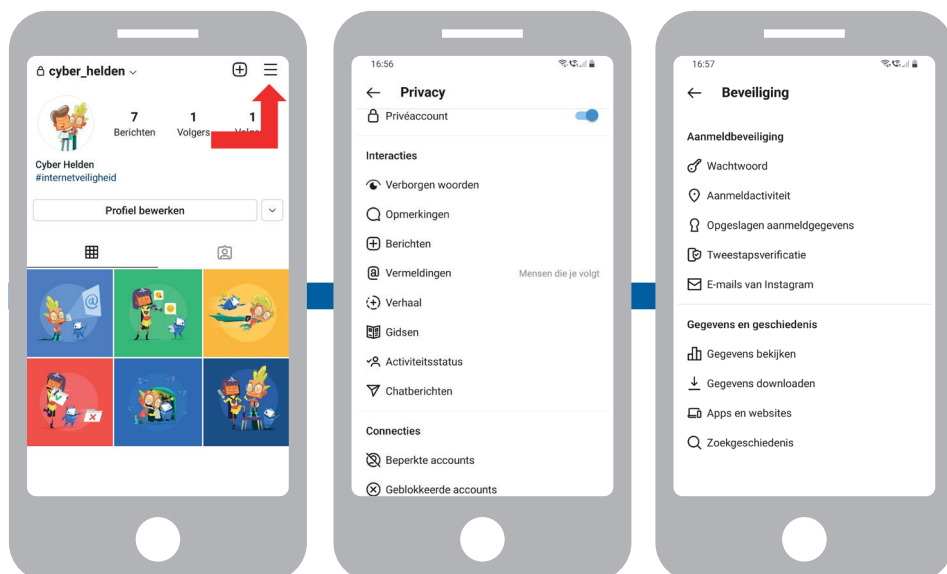
Ga terug naar de algemene instellingen, en check samen wat jullie nog willen aanpassen. Zo is er bijvoorbeeld "Digitaal welzijn", waar je een maximumtijd kan instellen en content kan verbergen die niet geschikt is voor bepaalde doelgroepen. Er is ook een «Family Pairing»-modus. Hierin kan je de account van een ouder koppelen aan dat van een kind (zie ook hoofdstuk 3).





Instagram

- 1 | Je kan de **privacyinstellingen** aanpassen door op je profiel bovenaan rechts te klikken, en daarna op "Instellingen". Klik daarna op "Privacy".
- 2 | Je kan van de account een **privéaccount** maken. Dan kunnen alleen mensen die je kind als volger aanvaardt zijn/haar foto's zien.
- 3 | Bij "Opmerkingen" kan je de filter "**Aanstootgevende opmerkingen verbergen**" inschakelen. Vraag ook aan je kind of hij/zij weet hoe je negatieve reacties op posts kan verwijderen en melden. Klik daarvoor op de reactie zelf, en Instagram toont je de verschillende mogelijkheden.
- 4 | Ook kan je het **taggen beperken**, zodat je kind niet wordt vermeld op foto's als het niet vermeld wil worden. Om dit te doen, stel je bij "Vermeldingen" in dat enkel mensen die je volgt je mogen taggen, en dat je de tags handmatig wilt goedkeuren.
- 5 | Kijk ten slotte eens bij de **andere instellingen** of je nog iets wilt veranderen.







Mijn kind deelt alles online. Moet ik me zorgen maken?

Internet en sociale media zijn voor kinderen en jongeren een dagelijkse realiteit geworden. Ze communiceren met anderen, ontwikkelen hun persoonlijkheid en krijgen allerhande informatie. Hierbij is het belangrijk een kader te scheppen om gevaarlijke situaties te voorkomen.

Je kind moet begrijpen dat delen soms gevolgen kan hebben. Een foto die je vandaag grappig en ongevaarlijk vindt, kan bijvoorbeeld over een paar jaar door anderen verkeerd worden geïnterpreteerd. Als de foto eenmaal gepost is, is het erg moeilijk om deze volledig te verwijderen.

Let daarom op de **“e-reputatie”** van jou en je kind. Dit is het beeld dat andere internetgebruikers van je kunnen hebben, gebaseerd op alles wat je ooit online hebt gepost en gedaan: video's, berichten, likes, of reacties op foto's van familie en vrienden, ...

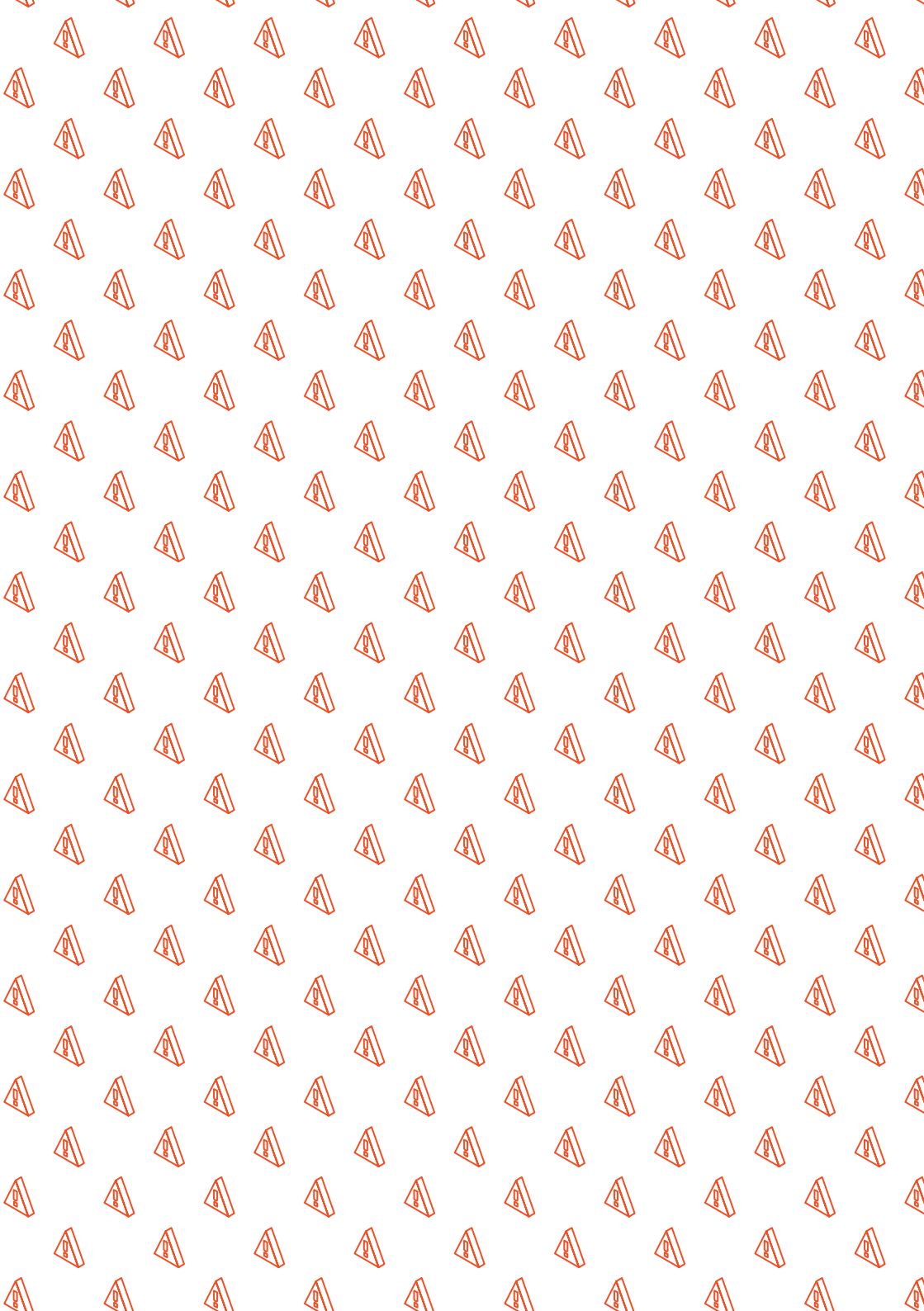
Je kind moet ook altijd rekening houden met het **“recht op afbeelding”**. Foto's en video's van anderen mogen nooit worden gepost zonder hun expliciete toestemming. Soms gaan er ook sexy foto's van schoolgenootjes ongewild rond. Maak duidelijk aan je kind dat hij/zij deze niet mag doorsturen, want dat de jongere kwetst.

Voer dus een open gesprek met je kind. Zorg dat hij/zij goed **nadenkt voor het iets deelt**, en altijd toestemming vraagt bij het delen van een foto van iemand anders. Hoe kan je zo'n gesprek starten, en zijn er spelletjes die je hierrond samen kan doen? Jazeker! Ontdek onze activiteiten over e-reputatie en digitale vingerafdruk in onze familiekit op de website van Bibliotheken Zonder Grenzen.

Ontdek de activiteit
“Wanneer je beter niets deelt”
in onze familiekit,
te downloaden op

www.bibzondergrenzen.be





Cyber Alert

Val niet voor vals

Pas op voor fake news en online oplichting

Alert





3

Mijn kind gelooft alles wat hij/zij op het internet leest. Kan ik daar iets aan doen?

Deelt je kind soms zonder na te denken artikels waarvan jij aan de echtheid twijfelt? Neemt hij/zij foto's op sociale media meteen aan voor waar? Het is belangrijk om kritisch naar online informatie te leren kijken, en zo fake news en bewerkte foto's te herkennen.

Je kan samen deze drie stappen volgen om twijfelachtige informatie te controleren:

- 1 | Is deze informatie **logisch**? Lijkt het geloofwaardig op basis van wat je al weet?
- 2 | Als je het onderwerp in een zoekmachine typt, vind je dan **bekende nieuwssites** die erover berichten? Zoek naar minimum drie websites die je vertrouwt. Als zij de informatie ook vermelden en zelfs meer details geven, is de kans groter dat het echt is.
- 3 | Als je daarna nog steeds twijfels hebt, raadpleeg zeker de volgende websites. Zij kunnen je helpen om juiste en foute dingen van elkaar te onderscheiden:

Om **nepnieuws en hoaxes** te controleren:

- www.nieuwscheckers.nl
- www.knack.be/nieuws/factchecker
- www.vrt.be/vrtnws/nl/tag/fact-check
- toolbox.google.com/factcheck/explorer (zonder www)

Om te controleren **waar foto's en video's vandaan komen**:

- Reverse Image Search-websites, zoals www.tineye.com
- YouTube Data viewer, surf naar citizenevidence.amnestyusa.org (zonder www)

Ontdek de activiteit
"Bijt niet in de phishinghaak!"
in de familiekit, op

www.bibzondergrenzen.be





Hoe leer ik mijn kind om op zijn hoede te zijn voor onbekenden?

Je kind krijgt waarschijnlijk af en toe vriendschapsverzoeken of berichtjes van onbekenden via sociale media, online spelletjes of videoplatforms. Soms is dit problematisch, want mensen kunnen zich voordoen als iemand anders. Dit kan bijvoorbeeld met seksuele bedoelingen zijn (grooming), of om je kind geld af te troggelen. Daarom moet je kind leren hoe het iemands identiteit online kan controleren. Je kind moet ook weten dat hij/zij naar jou kan komen met vragen en twijfels.

Controleer om te beginnen de **privacyinstellingen** van de app in kwestie (zie hoofdstuk 1).

Stel de volgende vragen over de onbekende persoon in kwestie:

- 1 | Is de profielfoto van de persoon verdacht? Is ze wazig? Is het een avatar of emoji? Vind je nog andere **foto's** van de persoon onder dezelfde naam? Je kan ook een Reverse Image Search-website gebruiken, zoals TinEye of de omgekeerde zoekfunctie in Google. Zo kan je controleren waar een afbeelding oorspronkelijk vandaan komt.
- 2 | Is de **gebruikersnaam** de echte naam of is het een bijnaam?
- 3 | Bevat het profiel van de persoon een **biografie**? Geeft de biografie iets aan dat je kan verifiëren via internet?
- 4 | Hebben jullie gemeenschappelijke **vrienden**? Met wie is de persoon zoal bevriend? Iemand die vooral bevriend is met tienermeisjes is bijvoorbeeld verdacht.
- 5 | Hoe lang is het account al actief? Is dit een **nieuw profiel**? Als dat zo is, moet er meteen een alarmbelletje afgaan. Valse accounts bevatten meestal niet veel berichten, opmerkingen of uitwisselingen met andere mensen.

Ontdek de activiteit
"Wie ben jij echt?"
in onze familiekit op

www.bibzonderegrenzen.be





Cyber Sterk

Beveilig je geheimen

Het belang van veilig internetten





Is het nodig om ouderlijk toezicht te activeren?

Het is goed om ongeveer te weten waar je kind online mee bezig is. Dit kan het beste door interesse te tonen en met je kind te praten. Sommige ouders stellen ook “ouderlijk toezicht” in op toestellen en in apps. Zo kan je bijvoorbeeld inhoudelijke filters instellen, tijdslimieten bepalen, en aankoopfuncties vergrendelen. Doe dit steeds in overleg met je kind. Achter de rug van je kind zijn browsergeschiedenis uitpluizen, kan het vertrouwen schaden.

> Mobiele operatoren

Neem contact op met je **internetprovider of gsm-operator**. De meesten bieden ouderlijk toezicht aan via een gratis app die je kan downloaden op je smartphone of tablet.

> Tablets en smartphones

Op **iPhone en iPad** kan je de toegang tot bepaalde functies van Apple-programma's of bepaalde content blokkeren met een pincode. Ga naar “Instellingen”, “Algemeen”, “Beperkingen”, “Beperkingen inschakelen”.

Op **Android stelt Google Family Link** je in staat om het gsm- of tabletgebruik van je kind te checken. Via je eigen smartphone kan je bijvoorbeeld schermtijd beperken, toestemming geven voor het downloaden van apps, en het toestel van je kind op afstand vergrendelen. Je kiest zelf hoever je hierin gaat.

> Computers

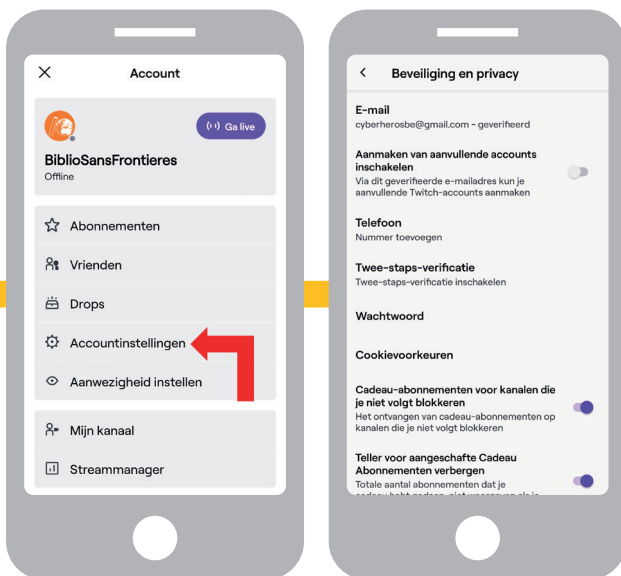
Wil je het ouderlijk toezicht activeren op **Windows 10**, ga dan naar “Instellingen”, “Bijwerken en beveiliging”, “Windows Beveiliging”, en “Gezinsopties”. Ga op **Mac OS X** naar “Systeemvoorkeuren” en activeer “Ouderlijk toezicht”.

> Videoplatforms

Op **Twitch** kan je kind kijken naar andere gamers die videospelletjes, wedstrijden en live-toernooien spelen. Het is mogelijk om Twitch te koppelen aan bepaalde spelconsoles (Xbox of PS4) waarop het ouderlijk toezicht je toelaat om ongepaste content eruit te filteren.

Als je zoon of dochter naar Twitch.tv kijkt, controleer dan samen de instellingen. Blokkeer bijvoorbeeld fluisterberichten van vreemden in het tabblad “Beveiliging en privacy”. Je kan ook de instellingen voor reclame aanpassen.

Maakt je kind zelf video's? Stel dan samen via de computer een virtuele moderator (AutoMod) in die onmiddellijk ongepaste opmerkingen meldt. Open daarvoor het creatordashboard en klik op “Moderatie”. Daar kan je ook andere interessante instellingen aanpassen.



Sterk

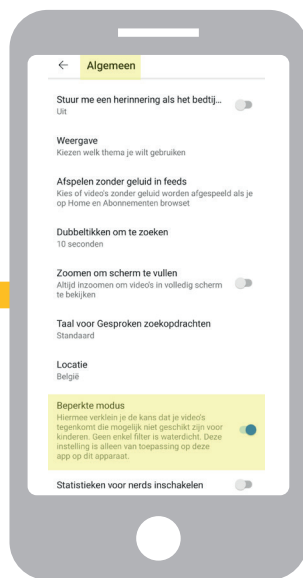
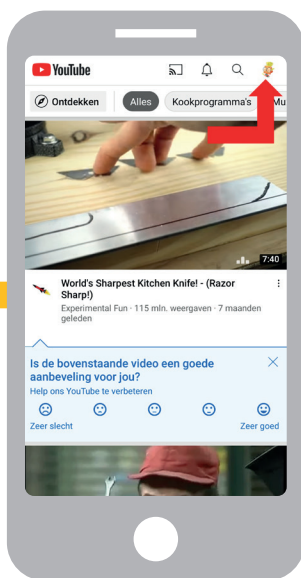




5

YouTube heeft een beperkte modus, maar die moet geactiveerd worden op elk toestel, elke browser en elk profiel als meerdere mensen YouTube gebruiken op één toestel. Deze beperkte modus filtert ongepaste, gewelddadige of pornografische content. Het verbergt ook de reacties onder video's.

Er bestaat ook een kindvriendelijke versie van YouTube: **YouTube Kids**. Hiermee kan je je kind alleen naar door jou goedgekeurde kanalen laten kijken en de schermtijd beperken.







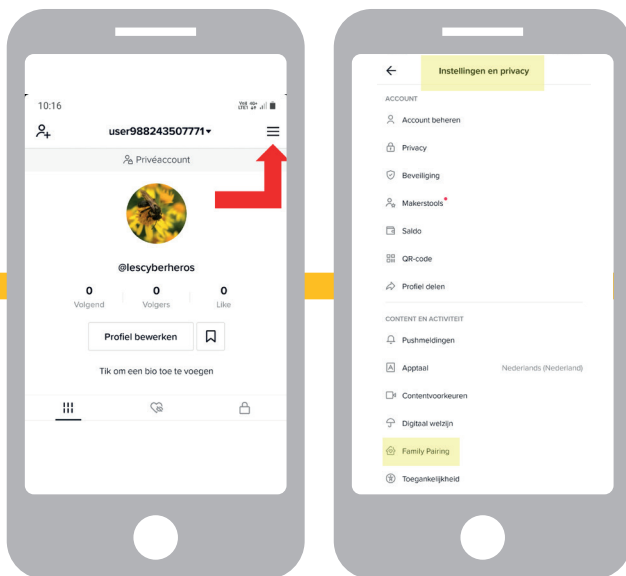
5

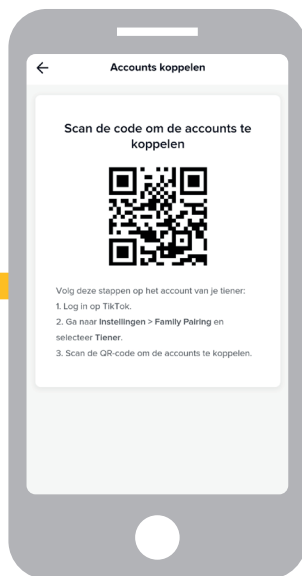
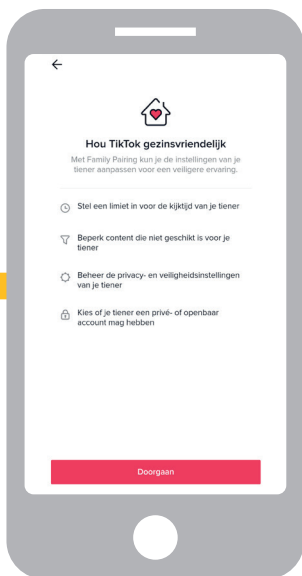
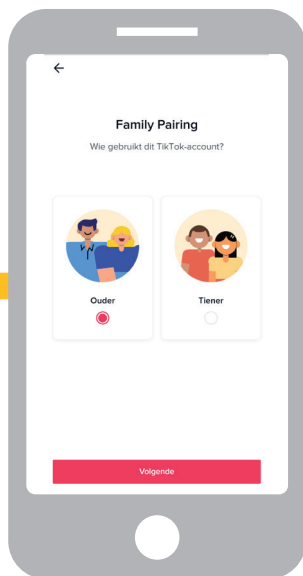
> Sociale media

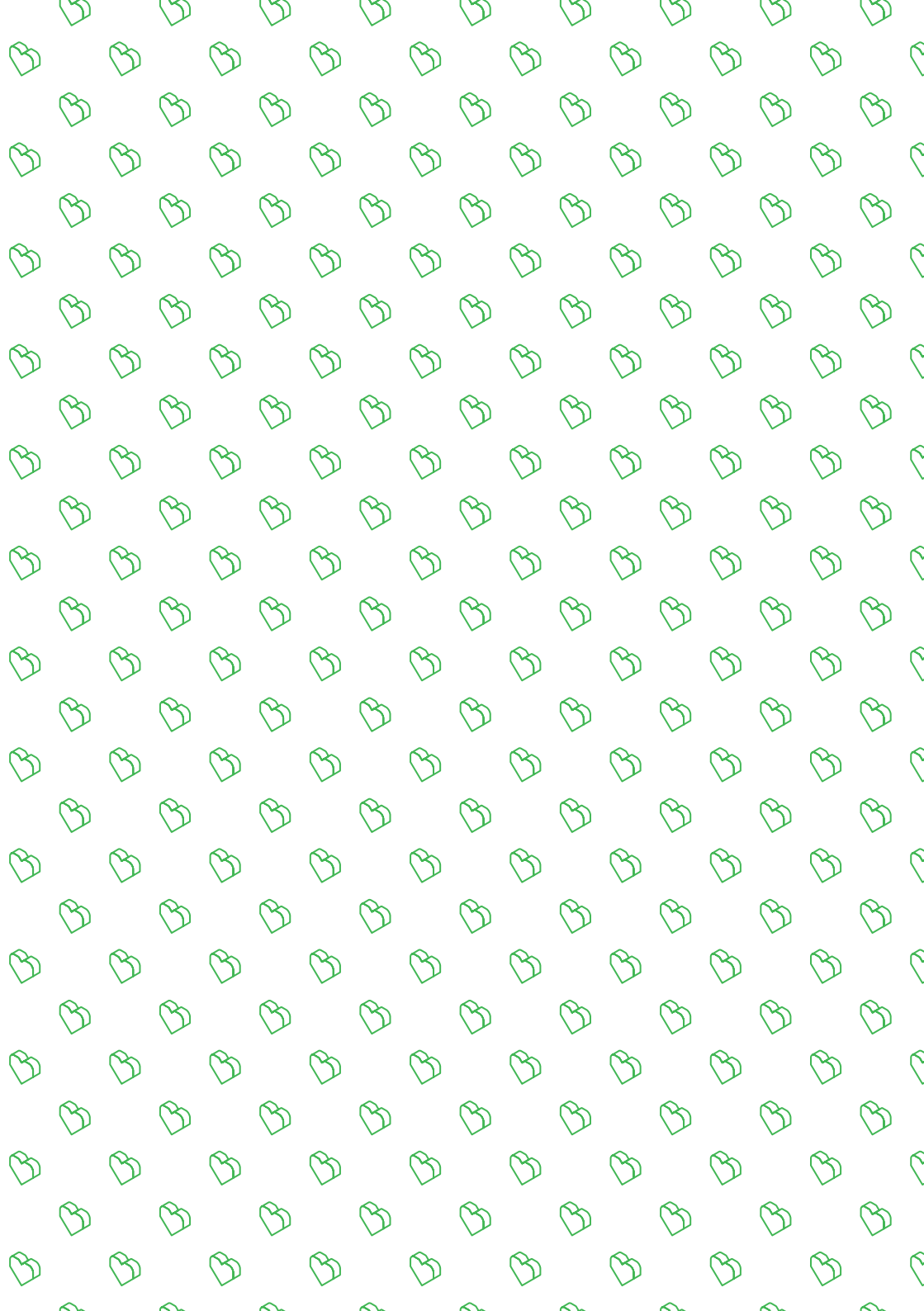
Tik Tok biedt een "Family Pairing"-modus aan om je ouderaccount te koppelen aan dat van je kind. Daarmee kan je via je smartphone het appgebruik van je kind regelen.

Er zijn drie functies beschikbaar:

- 1 | Je kan de schermtijd beperken tot 40, 60 of 80 minuten.
- 2 | Je kan bepalen wie met je kind kan chatten (dit geldt niet voor de reacties op video's).
- 3 | De beperkte modus filtert zoveel mogelijk video's die niet geschikt zijn voor de leeftijd van je kind.







Cyber Vriendelijk

Vriendelijk zijn is cool

Samen voorkomen we cyberpesten





Wat moet ik doen als mijn kind online wordt lastiggevalen?

Geeft je kind signalen dat er iets misgaat op het internet? Dat is al een eerste stap in de goede richting! Het is voor kinderen vaak moeilijk om hierover te praten met volwassenen, omdat ze hen niet willen alarmeren, teleurstellen of verdrietig maken.*

Wat kan jij doen?

- 1 Ga een **open gesprek** aan met je kind.
 - Probeer de situatie te begrijpen: wie, wat, waar, wanneer?
 - Zeg dat het een goed idee was om er met jou over te praten.
 - Verzeker hem/haar dat jullie samen oplossingen zullen zoeken.
- 2 Geef je kind de volgende **tips**:
 - **Antwoord niet** op de berichten, dit kan tot escalatie leiden
 - **Maak screenshots** als bewijs. Die kunnen jullie later gebruiken om oplossingen te zoeken.
 - **Rapporteer** de berichten op sociale media indien mogelijk.
 - **Blokkeer** de dader(s), zodat ze geen contact meer kunnen opnemen.
- 3 Probeer je kind zelfvertrouwen te geven, maar zeg niet: “Bijt van je af” of “Sla terug”. Dit kan je kind het gevoel geven dat hij/zij zelf schuldig is aan het pestgedrag, omdat hij/zij niet sterk genoeg is.
- 4 Je staat er niet alleen voor!
 - Probeer **kalm te blijven** en constructieve oplossingen te zoeken.
 - Licht de **school, het CLB of de organisatie** in kwestie in.
 - Contacteer **Child Focus**. Zij kunnen helpen bij gevallen van (online) pesten. Bel hen op 116 000 (24/7), contacteer hen via Facebook of stuur een e-mail naar 116000@childfocus.org. Er bestaan ook andere organisaties die gespecialiseerd zijn in pesten en cyberpesten.
- 5 Als het cyberpesten ernstig en gevaarlijk wordt, neem dan contact op met de politie via het nummer 101 of ga meteen naar het dichtstbijzijnde politiebureau met screenshots als bewijs.



*DEMOULIN, M., WALRAVE, M., HEIRMAN, W., & VAN DER PERRE, A., Cyberharcèlement : risque du virtuel, impact dans le réel, Observatoire des droits de l'Internet, 2009.

Deze liedjes, films, series en boeken kan je gebruiken om in gesprek te gaan.

| Liedjes en video's



Nora & Sarah, lied "STIP IT", 2020.

> Ken jij de vier stippen van Ketnet, WAT WAT en de Vlaamse Week tegen Pesten?

Snelle, lied "Reünie", 2019.

> Bekijk ook het filmpje waarin de rapper praat over zijn pestverleden: "Rapper Snelle praat met kinderen over pesten", 2019.

NOS Jeugdjournaal, getuigenissen, "Dit is wat pesten met je doet", 2020.

> Op YouTube zijn ook veel andere getuigenissen en filmpjes te vinden.

| Films en series



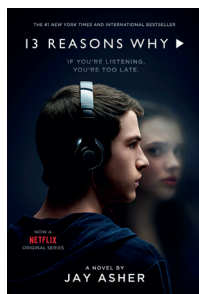
> **Ben X**, 2007.



> **Hashtag**,
2017 (kortfilm).



> **Spijt!**, 2013.



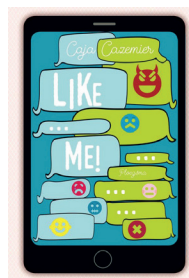
> **13 Reasons Why**,
2017.



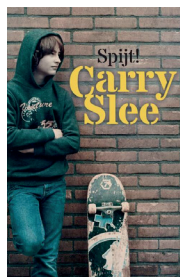
> **Cyberbully**,
2015.



| Kinderliteratuur



> **Caya Cazemier**,
Like Me, 2016.



> **Carry Slee**,
Spijt!, 1996.

> **Netty van Kaathoven**,
Ik weet je te vinden,
2008.



> **Jennifer Niven**,
Op mijn schouders,
2017.



> **Iris Boter**, Online!,
2008.





Wat moet ik doen als mijn kind getuige is van cyberpesten?

Je bent een getuige van cyberpesten als je kwetsende opmerkingen over iemand ziet, je in een groep zit waar kinderen slechte dingen over iemand anders zeggen, een ongepaste foto of video ontvangt over iemand die je niet kent, enzovoort.

Merk je dat je kind getuige is van vernederend of beledigend gedrag op het internet? Jullie kunnen verschillende dingen doen om te zorgen dat het cyberpesten stopt.

- 1 | Je kind kan een **positieve reactie** schrijven of een **lief privéberichtje** sturen naar het slachtoffer.



- 2 | Je kind kan zijn/haar **bezorgdheid tonen**, zodat het slachtoffer zich gesteund voelt.
- 3 | Verwittig de **school**, het CLB of de organisatie in kwestie waar de kinderen elkaar hebben leren kennen.
- 4 | Neem samen **screenshots** om bewijs te verzamelen.
- 5 |  Vraag hulp aan verenigingen zoals **Child Focus**, die gespecialiseerd zijn in (cyber)pesten. Contacteer hen via de hulplijn 116 000 (24/7), Facebook of mail (116000@childfocus.org).
- 6 | Wordt het pesten ernstig of gevaarlijk? Ga naar een plaatselijk **politiekantoor** met zoveel mogelijk bewijs (screenshots, foto's, ...) of bel 101.



**Ontdek de activiteit
"Van omstaander naar
beschermers"
in onze familiekit op**

www.bibzondergrenzen.be



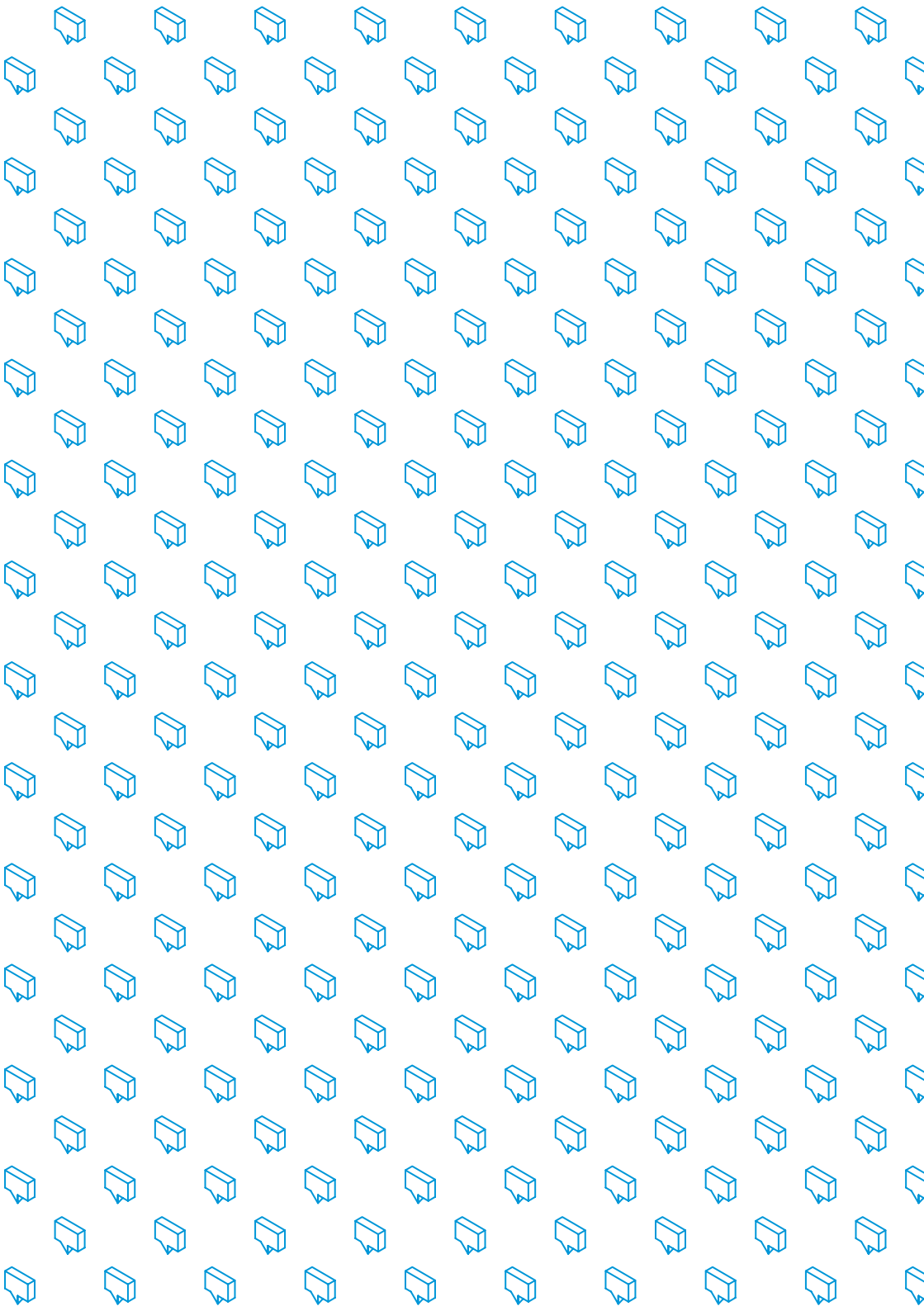
*DEMOULIN, M., WALRAVE, M., HEIRMAN, W., & VAN DER PERRE, A., Cyberharassment: Risk of the Virtual, Impact in the Real World, Internet Rights Observatory, 2009.



Mijn kind valt online andere kinderen lastig. Hoe reageer ik?

Vermoed je dat je kind onrespectvolle dingen stuurt naar of over iemand? Krijg je klachten van andere ouders? Vraag je je af hij/zij beseft hoe kwetsend sommige berichten kunnen overkomen? Dat laatste is niet altijd het geval. Voor kinderen lijkt het soms “gewoon een grap” of “wat plagen onder vrienden”.

- 1 | **Neem het pesten serieus.** Minimaliseer het zeker niet, want pesten kan hele zware gevolgen hebben voor het slachtoffer: gebrek aan zelfvertrouwen, depressies, eetstoornissen, zelfmoordgedachten, ...
- 2 | Praat met je kind. Blijf hierbij kalm en probeer in eerste instantie niet boos te worden. Het zou kunnen dat je kind dan dichtklapt. Begin bijvoorbeeld met: “Je meester heeft me vandaag de berichten getoond die je naar Sam hebt gestuurd. Ik was echt verrast. Hoe komt het dat dit zo ver is kunnen komen?” **Luister en probeer de situatie te begrijpen.** Misschien zetten andere kinderen hem/haar aan tot pesten?
- 3 | Beklemtoon dat je kind **anderen met respect moet behandelen**. Iedereen is gelijkwaardig en verdient een leuke schooltijd. Geef zelf het juiste voorbeeld in het dagelijkse leven.
- 4 | Herinner hem/haar eraan **wat cyberpesten juist is**: het herhaaldelijk lastigvallen van iemand via internet. Dit kan verschillende vormen aannemen:
 - kwetsende berichten sturen
 - bedreigen
 - beledigende foto's of video's doorsturen
 - iemand uitsluiten uit een klassikale chatgroep
 - inbreken in een account en het wachtwoord veranderen
 - een vals profiel creëren
 - leugens verspreiden
 - ...
- 5 | **Schakel hulp in.** Je staat er niet alleen voor! Pesten in een ingewikkelde zaak, en vraagt om een samenwerking tussen de school/vereniging, het CLB, de betrokken families en eventueel externe organisaties. Pesters zijn bijvoorbeeld vaak ex-slachtoffers of kunnen zelf slachtoffer worden.* Een goede begeleiding is dus essentieel.
- 5 | **Contacteer gespecialiseerde verenigingen.** Zij kunnen luisteren, advies geven, en eventueel tussenkomen. Child Focus is bijvoorbeeld 24/7 bereikbaar via 116 000 of 116000@childfocus.org.



Cyber Moedig

Praat erover als je twijfelt

Aarzel niet om hulp te vragen





Waar kan ik terecht met vragen en problemen?

Zoek je psychologische hulp voor je kind? Zit je met de handen in het haar over een pestprobleem? Heb je vragen over gamen of schermtijd? Heel wat organisaties staan klaar voor jou met advies, tips en hulpverlening.

- 1 | Neem mensen uit je omgeving in vertrouwen. Je beste vriend, je zus, je ouders, je buurman, ... Dit geldt zowel voor jou als voor je kind. Volgens Child Focus zou ieder kind een "Max" moeten hebben. Dit is die een volwassene die hij/zij vertrouwt, waar hij/zij altijd bij terecht kan en die altijd voor hem/haar klaarstaat.

2 | Waar kan je kind terecht?

- Op **school** kan je kind praten met een leraar, het CLB, of iemand anders van het schoolteam.
- **Awel** is een hulplijn voor kinderen en jongeren. Je kind kan er bellen, chatten of mailen met vrijwilligers, die luisteren en steun bieden.
- Bij het **JAC** kunnen jongeren gratis en laagdrempelig terecht voor een gesprek met een professionele hulpverlener (op locatie, per telefoon of per chat). Zij bieden een luisterend oor, maar kunnen ook te helpen met doorverwijzen naar gespecialiseerde hulpverlening.
- **Tejo** zijn verschillende therapeutische centra in Vlaanderen waar jongeren tussen 10 en 20 jaar gratis en anoniem terecht kunnen voor hulp.
- **OverKop** zijn 5 huizen in Mechelen, Oostende, Gent, Tienen en Genk die kinderen een luisterend oor en therapeutische hulp bieden.
- Op de website **www.vind-een-psycholoog.be** kan je makkelijk en snel een psycholoog vinden.

3 | Waar kan jij terecht?

- Bij de hulplijn **Tele-onthaal** kan jij anoniem je verhaal kwijt, via telefoon of chat.
- **MediaNest** is een website voor ouders over mediaopvoeding die informeert en sensibiliseert over deze mediawijze thema's. Hier vind je heel wat tips.
- Op de website van **Veilig Online** vind je artikels en tips rond mediaopvoeding.
- **Child Focus** is onder andere gespecialiseerd in cyberpesten. Zij hebben een hulplijn en allerhande informatie op hun website.
- **1712** is de hulplijn voor geweld. Ook (cyber)pesten kan soms vormen van geweld aannemen, zoals bijvoorbeeld herhaaldelijk uitschelden, spullen afnemen of fysiek geweld.
- Bij ernstige feiten stap je best naar de **politie**.





Hoe maak ik afspraken over schermtijd?

De tijd die we op een gsm, tablet, tv, spelconsole of computer doorbrengen, noemen we “schermtijd”. Dit heeft een invloed op de hersenontwikkeling van kinderen. Overmatig schermgebruik kan bovendien een negatieve invloed hebben op de ogen, de concentratie en de sociale ontwikkeling. Daarom is het een goed idee om bewust met schermtijd om te gaan. Hieronder vind je enkele tips. Hou er wel rekening mee dat elk kind en elk gezin anders is. Maak dus afspraken op basis van jullie situatie, zonder je te laten beïnvloeden door andere families.

Algemene tips voor een gezonde schermcultuur:

- Hou de **balans** tussen schermgebruik en andere aspecten van het leven in het oog: **slaap, school, vrienden, familie, eten, sport, ...** Deze balans is belangrijker dan het exact tellen van het aantal uren schermtijd.
- **Toon interesse** in het online leven van je kind. Welke video's kijkt hij/zij? Misschien kunnen jullie wel samen een game spelen? En hoelang duurt een potje Fortnite eigenlijk?
- Maak **samen met je kind afspraken**. Dan is de kans groter dat hij/zij die naleeft.
- **Geef zelf het goede voorbeeld**. Spreek je af om geen gsm te gebruiken aan tafel? Doe dit dan ook niet.
- Stimuleer je kind om – met of zonder jou – **leuke offline activiteiten** te doen: tekenen, naar de speeltuin, gezelschapspelletjes, buitenspelen met vrienden, lezen, ...

Vragen die je je kan stellen bij het nadenken over schermtijd.*

- **Wanneer?** Bepaal samen met je kind wanneer hij/zij schermtijd krijgt. Spreek bijvoorbeeld af dat hij/zij eerst zijn huiswerk moet maken, en dat het eten “schermvrij” verloopt. Je kan een andere regeling afspreken voor schooldagen, woensdagen, weekends en vakantie. Klinisch psycholoog Sabine Duflo raad vier schermvrije momenten aan: ‘s morgens, tijdens het eten, vlak voor het slapen gaan, en op de slaapkamer.** TIP: Maak een visuele weekplanning in blokken: school, huiswerk, eten, tv, gamen, grootouders, slapen, ... Zo is het duidelijk voor iedereen!

- **Hoelang?** Leg uit dat te veel schermtijd schadelijk is voor je hersenen, ogen, concentratie en sociale ontwikkeling. Spreek daarom af hoelang je kind schermen mag gebruiken. Een wekkertje of aftelklok kan je kind helpen om de tijd goed in te schatten. Je kan ook samen kijken hoelang een game of video duurt, en dan afspreken dat je kind bijvoorbeeld nog twee spelletjes mag spelen voor het avondeten.
- **Waar?** Wel of geen schermen aan tafel, in de auto, in de zetel, op de slaapkamer? Je kan bijvoorbeeld met jongere kinderen afspreken dat ze enkel de computer in de woonkamer gebruiken. En wat met bezoeken aan grootouders, vrienden of familie?
- **Welke?** Maak per toestel (tv, gsm, tablet, spelconsole, ...) duidelijke afspraken.
- **Waarvoor?** De ene activiteit online is de andere niet: huiswerk, met vrienden/familie praten, ontspannen, ... Stimuleer je kind om ook actieve en creatieve dingen te doen op het internet, bijvoorbeeld een taal leren, recepten opzoeken, een blog schrijven, leren programmeren, ...
- **Wat?** Zoek op vanaf welke leeftijd een game of film geschikt is. Zorg ook dat je kind het gevoel heeft dat hij/zij naar jou kan komen als er iets vreemd of ongepast op het scherm verschijnt.
- **Met wie?** Samen met je kind een spel spelen of een film kijken, kan gezellig en bijzonder zijn. Daarnaast communiceren kinderen vaak met hun vrienden online. Gamen met de vriendengroep is voor veel kinderen bijvoorbeeld een leuke vorm van sociaal contact.

Bekijk de activiteit «Teken de schermkaart bij jullie thuis» in onze familiekit. Je vindt alle info in onze familiekit op

www.bibzondergrenzen.be



*MEDIANEST, 7 tips om af te spreken over schermtijd (<https://www.medianest.be/7-tips-om-af-te-spreken-over-schermtijd>).

**SABINE DUFLU, Quand les écrans deviennent neurotoxiques : Protégeons le cerveau de nos enfants!, Parijs, Marabout, 2018.



Gratis Tools van Bibliotheken Zonder Grenzen

Het gratis online spel Interland is een leuke manier om kinderen van 8 tot 12 jaar zelf te laten oefenen en spelen met mediawijsheid. Vul de zoekterm "Interland" in in Google, en je vindt het spel meteen!



Een familiekit vol activiteiten die je met je kinderen kan doen rond internet en media, vind je op www.bibzondergrenzen.be/voor-ouders.



Onze webinars over cyberpesten, online veiligheid, fake news, en meer, kan je herbekijken via onze Facebookpagina of ons YouTubekanaal.



Meer tips over cyberveiligheid vind je op [CYBERSIMPEL](https://www.cybersimpel.be).be



Wat is Bibliotheken Zonder Grenzen?

Ongelijke toegang tot informatie is vandaag de dag een gigantisch onrecht. Daarom werkt Bibliotheken Zonder Grenzen in 50 landen aan het bevorderen van de toegang tot informatie, cultuur en onderwijs.

In België focussen we ons op onderwijs, een cruciale hefboom voor de emancipatie van de meest kwetsbare bevolkingsgroepen. We trachten sociale ongelijkheden te verminderen door het creëren en verspreiden van innovatief lesmateriaal, alsook door het versterken van actoren in het veld. Dit doen we door middel van vormingen en het ondersteunen van allerlei projecten.

We werken rond twee grote assen:

- **Digitale geletterdheid:** projecten zoals «Cyber Helden» en «Digitale Reizigers» willen van jong en oud actieve, kritische en creatieve digitale burgers maken.
- **Digitaal leren:** Khan Academy is een online platform dat gratis leermateriaal aanbiedt voor wetenschappen, wiskunde en economie. Zowel leerlingen en leerkrachten van de lagere school als van het middelbaar kunnen hiermee online leren.

Volg Bibliotheken Zonder Grenzen op Facebook, Twitter en Instagram, en blijf op de hoogte van al onze nieuwe tools, activiteiten en webinars!

www.bibzondergrenzen.be





een initiatief van  en 