SOCIAL MEDIA

EEN VEILIGE ONLINE OMGEVING VOOR KINDEREN EN JONGEREN

TIPS VOOR OUDERS

tribuspro
maatwerk, met zorg

BEDANKT VOOR HET DOWNLOADEN VAN ONS GRATIS E-MAGAZINE!
MET DIT MAGAZINE GEVEN WE MEER INFORMATIE EN TIPS OP HET GEBIED VAN SOCIAL MEDIA. WE HOPEN OP DEZE MANIER EEN VEILIGE OMGEVING TE CREËREN, RISICO'S TE VERKLEINEN EN KANSEN TE BENUTTEN.

WIJ ZIJN TRIBUS PRO EN LEVEREN MAATZORG OP PSYCHOSOCIAAL GEBIED. HEB JE NAAR AANLEIDING VAN DEZE INFORMATIE VRAGEN? NEEM GERUST CONTACT OP.

Mediagedrag

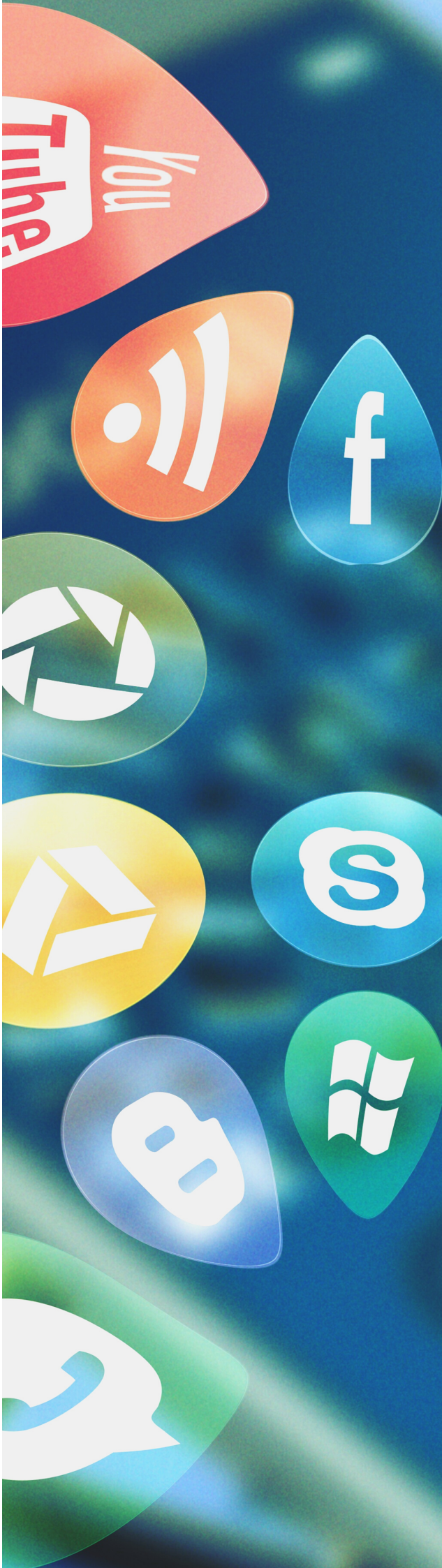
IN HET DIGITALE TIJDPERK

Social media is niet meer weg te denken uit ons leven. We staan er mee op en gaan er mee naar bed. Jongeren groeien op in het digitale tijdperk en het mediagedrag overlapt alle leefgebieden. Zowel thuis, op school, tijdens stage en in vriendschappen. Dat betekent dat de offline en online wereld elkaar voortdurend overlappen. We weten dat de digitale wereld voor jongeren twee kanten heeft. We zien kansen om veel informatie in een korte tijd op te nemen, maar in die enorme hoeveelheid informatie ligt een valkuil. Jongeren zijn met het brein in ontwikkeling overgevoelig voor nieuwtjes en beloningen. Hierdoor lijken jongeren er ook dingen door uit het oog te verliezen en potentiële problemen liggen op de loer. Veel artikelen zijn er over gepubliceerd, onderzoeken zijn gedaan en vele boeken zijn geschreven over dit thema. Vanuit deze diverse bronnen hebben wij een compact document kunnen schrijven om alle informatie te bundelen en deze als gratis uitgave beschikbaar te stellen voor iedereen. In dit gratis magazine bieden we tips om internetgebruik op een laagdrempelige manier te bespreken met kinderen.

Wat is social media?

"Social media is een verzamelnaam voor online platformen waarbij interactie tussen gebruikers voorop staat."

Naast marketingdoeleinden wordt social media ingezet als platform om te communiceren, filmpjes/foto's te publiceren, te discussiëren of kennis te delen. Grote spelers in dit veld zijn LinkedIn, Facebook, Twitter, TikTok etc. Met andere woorden, de interactie is de content waarmee websites worden opgebouwd. Denk aan TikTok, dit is een app waarbij gebruikers videoclips maken en delen met vrienden. Of het nog recent verschenen platform OnlyFans, waarbij mensen kunnen betalen voor content via een maandelijks lidmaatschap. De content die wordt gemaakt bestaat uit wat meer expliciete inhoud, gemaakt door bekende Youtubers, fitnesstrainers en modellen. De trigger om hier aan deel te nemen? Snel geld verdienen! Geen directe reden tot zorg, maar genoeg reden voor een goede begeleiding in een wereld met deze uitdagingen.



Verslaving?

OF BALANS?

Om niet direct van een verslaving te spreken en dit te nuanceren kunnen we beter de term "digitaal welzijn" gebruiken. Dit is het balans vinden tussen de voor- en nadelen van telefoongebruik. Het geeft ons voordelen als plezier en autonomie, maar we verliezen soms de controle en ervaren problemen. Deze voor- en nadelen zijn dus onlosmakelijk met elkaar verbonden. De ene dag heb je het telefoongebruik ook beter onder controle dan de andere dag. Dat heeft te maken met je persoonlijkheid, maar ook met de technologie die ontwikkelt is om zo vaak mogelijk gebruikt te worden. Ook spelen je sociale omgeving en de bijbehorende verwachting om altijd bereikbaar te zijn een belangrijke rol.

Cijfers

"Onder jongeren groeit TikTok het snelst. In de leeftijdsgroep van 15 tot en met 19 jaar nam het aantal gebruikers toe van 180.000 naar 490.000. Onder 20- tot en met 24-jarigen groeide het van 110.000 naar 360.000."

"WhatsApp is met 12,4 miljoen gebruikers nog altijd de populairste social media-app, gevolgd door Facebook en YouTube. Naast TikTok zijn de grootste stijgers Tumblr (24 procent groei), Pinterest (10 procent) en LinkedIn (6 procent)."

Bij minder dan 1% van de bevolking is het telefoongebruik zó afwijkend en problematisch dat het een telefoonverslaving te noemen is.

(Dat betekent niet dat er geen problemen kunnen ontstaan door veelvuldig telefoongebruik!)

Feit!

Ruim één op de vijf kinderen (8-13 jaar) gebruikt dagelijks een lichtgevend scherm in de avond (22%). Onder jongeren (13-18 jaar) is dit 83%. Vaak gebruiken ze ‘s-avonds meer dan twee uur een scherm.

De groep die veel of lang gebruik maakt van schermen slaapt tot wel een half uur korter.

TIP 1:
MAAK AFSPRAKEN OVER SCHERMTIJDEN

Hoe zorg je er voor dat je kind niet teveel naar een scherm kijkt? Want wat je als ouder niet wilt is dat andere belangrijke factoren, die bijdragen aan een positieve ontwikkeling, worden verstoord. Maar wanneer kun je spreken over te veel schermtijd? Of problematisch gebruik van social media? De meningen lopen uiteen, maar over de belangrijkste punten bestaat een eenduidige mening. Balans moet blijven bestaan. Zijn kinderen naast het telefoongebruik ook nog fysiek in contact met anderen? Blijven de schoolresultaten positief? Ben je als ouder nog in contact met je kind? Het is logisch dat er tijdens de coronaperiode meer gebruik is gemaakt van een computer, maar vergeet niet dat de ontwikkeling meer vraagt dan online zijn.

Maak dus met kinderen afspraken over de schermtijden per dag. Ga in gesprek en bespreek wat de tijden zijn die ingevuld mogen worden op social media. Behoud hierin structuur. Als voorbeeld kan de afspraak zijn dat elke dag na schooltijd een uur de telefoon of tablet gebruikt mag worden. Bewaak deze tijden samen met kinderen. Maak ook afspraken over vaste plekken waar telefoons na gebruik en voor het slapen gaan moeten liggen. Doe dit met z'n allen! Merk je dat je kind toch vaker achter de computer duikt of dat je kind negatief wordt van bijvoorbeeld coronanieuws? Zorg dan voor gezellige afleiding! Ga samen op pad! Doe iets ontspannends en ontprikkel bijvoorbeeld met een wandeling in het park.

Richtlijnen

OPGESTELD DOOR STICHTING MEDIAOPVOEDING ALS INDICATIE VOOR SCHERMTIJDEN PER LEEFTIJDSCATEGORIE

- 2 – 4 jaar: 5 à 10 minuten per keer, tot maximaal 30 minuten per dag;
- 4 – 6 jaar: 10 à 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag;
- 6 – 8 jaar: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten;
- 8 – 10 jaar: maximaal 1 à 1½ uur beeldschermtijd per dag;
- 10 – 12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag;
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.

TIP 2:

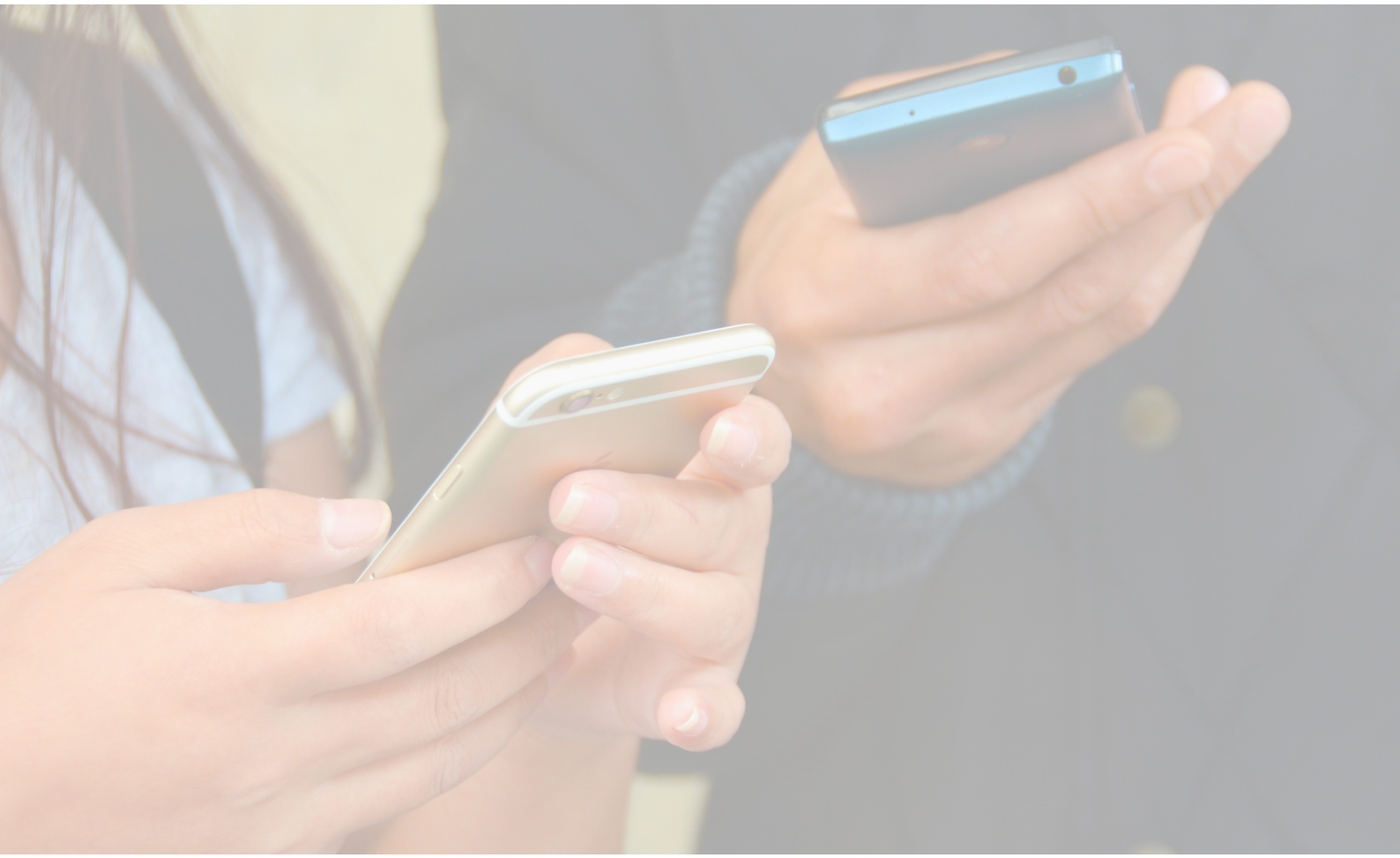
INFORMEER JE KIND OVER MULTITASKEN

Wanneer er meerdere dingen tegelijk worden gedaan (zoals huiswerk maken en gamen op je smartphone) heeft dit invloed op de concentratie. Dat betekent dat de kwaliteit van bijvoorbeeld het maken van het huiswerk afneemt, je er langer mee bezig bent en dus minder tijd over houdt voor andere activiteiten. Begeleid kinderen in het omgaan met focussen op één taak. Bij het maken van huiswerk kan de telefoon bijvoorbeeld op een andere plek gelegd worden zodat er geen afleidingen zijn en bouw samen rustmomenten in. Drink een glaasje sap en complimenteer kinderen voor de inzet!

Handig in gebruik bij het maken van vaste huiswerktijden en de nodige rustmomenten is de “Pomodore methode”. Je werkt met deze methode in tijdsblokken waarin je 25 minuten studeert en daarna 5 minuten pauze neemt. Afhankelijk van de concentratie kun je na 3 of 4 rondes een grote pauze inlassen van bijvoorbeeld een half uur.

"WE WETEN DAT KINDEREN EN JONGEREN MAKKELIJK KUNNEN SCHAKELEN. DE FLEXIBILITEIT VAN HET BREIN GAAT RAZENDSNEL VAN ONLINE NAAR OFFLINE EN TERUG. VERGEET NIET DAT ZOWEL FOCUS, CONCENTRATIE ÉN RUSTMOMENTEN BELANGRIJK ZIJN VOOR EEN POSITIEVE ONTWIKKELING."

"In 2019 gebruikte 93,5 procent van de 12- tot 18-jarigen en 98,4 procent van de 18- tot 21-jarigen bijna dagelijks het internet."



TIP 3:

HERKEN DE SIGNALEN!

Er zijn genoeg voorbeelden waarbij het online gebruik gepaard gaat met waar je als ouder het meest angst voor hebt. Kinderen sturen intieme foto's, deze worden onderling met elkaar gedeeld en binnen no time escaleert de situatie. Chantage, misbruik, pesten en zelfs afpersing komt voor! Kinderen die in dit soort situaties hebben gezeten schamen zich enorm en daarmee wordt de lat hoog gelegd om dit bespreekbaar te maken. Maar hoe kom je daar als ouder achter? Kinderen die te maken hebben met online wangedrag laten zelf andere gedragingen zien. Dit gaat gepaard met kleine stapjes. Op deze pagina hebben wij een aantal signalen opgesomd die te maken kunnen hebben met online wangedrag. Let wel, deze signalen kunnen ook een andere herkomst hebben. De signalen die worden afgegeven verschillen per situatie en per kind. Een signaallijst is dus eigenlijk nooit compleet. We raden wel sterk aan om met deze signalen het gesprek te starten. Zo kun je als ouder bijvoorbeeld vragen stellen over wat je concreet ziet. "Ik zie dat je vaker op je kamer zit, vertel eens..." Lukt het niet om het gesprek aan te gaan, maar zijn er zorgen? Wij staan open om hier in te ondersteunen.

SIGNAALLIJST:

- MINDER OOG HEBBEN VOOR HYGIENE
- TREKT ZICH VAKER TERUG IN DE SLAAPKAMER
- HEEFT EEN NEGATIEF ZELFBEELD
- IS VAKER EMOTIONEEL OF REAGEERT SNEL BOOS
- HEEFT MEER LICHAMELIJKE KLACHTEN ALS BUIKPIJN OF HOOFDPIJN
- GAAT LIEVER NIET MEER NAAR SCHOOL
- DURFT ZICH NIET TE BEWEGEN BUITENSHUIS
- HEEFT ANGST VOOR LICHAMELIJK CONTACT
- HEEFT EEN VERSTOORD DAGRITME
- ZIET MINDER OF GEEN LEEFTIJDSGENOTEN
- VOELT ZICH EENZAAM
- SCOORT SLECHT OP SCHOOL
- HEEFT EEN SLECHTE CONCENTRATIE
- MAAKT WEINIG (OOG)CONTACT
- LAAT DEPRESSIEVE KLACHTEN ZIEN
- VOELT ZICH VAAK ZENUWACHTIG
- BETRAP JE VAKER OP LIEGEN
- IS BANG ALLEEN TE ZIJN

Positieve kanten

Social media kan het zelfvertrouwen vergroten, sociale steun versterken en lotgenoten met elkaar in contact brengen.

Jongeren vinden het zelf voornamelijk prettig om met onbekenden, in een anonieme setting, over hun problemen te praten.

Kinderen leren verschillende perspectieven en wereldbeelden kennen en bouwen kennis op om de wereld om hen heen beter te begrijpen.

Steeds vaker gebruiken leerlingen social media veelvuldig voor schoolwerk. Zo gebruiken ze "Youtube" om lesstof visueel te maken en delen leerlingen kennis via Whatsapp om elkaar te ondersteunen.

Media is per kind af te stemmen en aan te passen op vaardigheden. Denk aan kinderen met een beperking die met deze aanpassingen laagdrempelig kunnen deelnemen aan de digitale samenleving. Zoals digitaal lessen volgen bij een ziekenhuis opname.

TIP 4:
GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Het begeleiden van kinderen binnen de digitale omgeving vraagt meer dan alleen afspraken met elkaar maken. Het vraagt ook een goed voorbeeld, iemand die laat zien dat het ook gezellig is om de telefoons even aan de kant te leggen en met elkaar de dag door te nemen. Maak een afspraak om bijvoorbeeld een uur voor het slapen gaan alle telefoon in de kast op te bergen. Goed om de ogen de rust te geven voor de slaaphormonen en de aandacht naar elkaar te richten. Houd gezamenlijk, voor zover dat mogelijk is, een gestructureerd dagritme aan. Ga op vaste tijden naar bed, nuttig maaltijden op vaste tijden en tijdens het telefoonuurtje ga je lekker met z'n allen onderuit op de bank. Blijf echter ook in beweging, ga samen op pad, doe dansjes in de regen of bezoek mooie plekken te voet als de zon schijnt.

Om de drempel voor kinderen en jongeren kleiner te maken om over valkuilen te praten of minder goede keuzes kun je ook zelf kwetsbare situaties bespreekbaar maken. Misschien heb je zelf ook wel eens met onhandige acties te maken gehad waarvan je later dacht dat het op een betere manier opgelost kon worden. Durf open te zijn en geef kinderen daarmee de ruimte om dat ook terug te geven.

Informeer jezelf. Blijf op de hoogte van de ontwikkelingen rondom social media. Kijk wat speelt, wat de nieuwste trends zijn en waar nieuwe uitdagingen liggen. Altijd handig om gerichte vragen te kunnen stellen.

Reflectievragen

over digitaal welzijn

Vragen die je jezelf of je kind kunt stellen over de omgang met telefoongebruik. Nóg leuker is om dit gesprek samen te doen. We willen tenslotte openheid creëren, dat betekent ook hier het goede voorbeeld geven. Durf eerlijk te zijn!

1. Gebruik je je telefoon vaker dan je van te voren van plan was?
2. Vind je het door je smartphone moeilijker om je te concentreren op je (huis)werk?
3. Herinneren mensen in je omgeving jou er wel eens aan dat je teveel op je telefoon zit?
4. Als je de keuze krijgt om nog een kattenfilmpje te kijken, maak je dan een persoonlijke keuze om kennis op te doen of plezier te ervaren? Of ben je het algoritme aan het volgen terwijl je nog werk te doen hebt?
5. Ervaar je een verlies van controle als het gaat over het niet gebruiken van je telefoon? Kan je er bijvoorbeeld niet vanaf blijven tijdens een belangrijke gebeurtenis zoals een trouwerij?
6. Zijn er problemen op je pad gekomen die te maken hebben met het gebruik van je smartphone? Zoals het verlies van een baan, slechte resultaten behalen op school of het verlies van vriendschap?

TIP 5:

HOUD HET ONDERWERP BESPREEKBAAR

MEEST GEGEVEN ADVIES!

Na het lezen van meerdere onderzoeken en andere betrouwbare bronnen die gebruikt zijn voor deze gratis publicatie zijn we tot een conclusie gekomen dat het meest gehoorde advies is om in gesprek te blijven over de digitale wereld. Met de kennis die je opdoet uit tijdschriften of in gesprekken met kennissen of familieleden knoop je een gesprek aan tijdens de lunch of het diner. Of wanneer je samen het jeugdjournaal kijkt en kinderen uitdaagt door prikkelende vragen te stellen. Schroom niet om lastige vragen te stellen, zo geef je je kind ook vertrouwen dat het altijd bij jou terecht kan in lastigere tijden.

Kinderen weten tegenwoordig meer dan ouders en zijn ontzettend handig op social media. Laat kinderen ook eens vertellen over waar de interesse ligt. Welke games spelen zij bijvoorbeeld vaak? Wat is daar zo leuk aan? Mag je een keer mee kijken of zelfs mee spelen om te ontdekken of je ook meer samen online kunt doen? De vragen die je stelt zijn voor kinderen en jongeren veel leuker dan een controle of alles goed gaat. Op deze manier behoud je tevens zicht op de online gedragingen.

Hoe lastig het ook kan zijn, jongeren hebben ook behoefte aan voorlichting over seksualiteit en intimiteit. Vooral wanneer de puberteit is aangebroken vinden er belangrijke veranderingen plaats in de ontdekking naar de seksuele identiteit. Ga eens na hoe dat voor jouw puber is, waar liggen grenzen van bijvoorbeeld foto's sturen? Welke keuzes kunnen er op je pad komen en hoe maak je dan een goede afgewogen keuze? Omdat pubers lastiger overzicht kunnen houden over lange termijn gevolgen en sneller risico's nemen kun je bijvoorbeeld ook een gesprek aan gaan over een situatie die bekend is. Zoals van een film of serie waarin grenzen worden verkend, hoe zou hij/zij dat aanpakken. Houd het bij de film of serie en maak het niet persoonlijk. Met die afstand maak je het een puber makkelijker om los te koppelen van zichzelf en dus met helikopterview bespreekbaar te maken.

Haal het beste uit gesprekken met kinderen over social media! Maak gebruik van ons social media coachkaarten spel. Een praktisch hulpmiddel om gesprekken laagdrempelig en ontspannen te starten. Te verkrijgen via onze website: www.tribuspro.nl

Relax

Tips om te voorkomen dat de digitale features er voor zorgen er dat je meer stress ervaart:

- Zet je notificaties uit
- Zet je status vaker op bezet
- Schakel de blauwe vinkjes op WhatsApp uit
- Zet je telefoon op grijze modus, zo kunnen de kleuren je brein niet verleiden
- Download een app die limieten stelt aan het gebruik van je telefoon en je vervolgens een reminder stuurt
- Zorg voor oplaad momenten, nee niet van je smartphone, maar voor jezelf ;)
- Relativeer de boodschappen op Social media. Wat mis je écht als je je telefoon aan de kant legt?

Hulp nodig?

- Bij Tribus Pro staan we altijd klaar om vragen te beantwoorden en te ondersteunen wanneer je vast loopt. Voor hulp bij een korte vraag of langdurige begeleiding kunt u contact op nemen met ons. Onze contact gegevens staan op onze website en op de laatste bladzijde van dit magazine. We kunnen ondersteunend zijn wanneer er zorgen over kinderen zijn, bij opvoedingsvragen, maar ook als kinderen een nare ervaring hebben gehad en zij daar last van blijven ondervinden.

- Houd onze social media kanalen in de gaten, naast de tips die we delen zijn we ook een social media workshop aan het ontwikkelen voor diverse leeftijdsgroepen.

- Op de website meldknop.nl en vraaghetdepolitie.nl vind je relevante informatie over adviezen, strafbare feiten en het moment dat je aangifte kunt doen bij vervelende situaties.

Bronnen

AUGEOMAGAZINE. (Z.D.). AUGEOMAGAZINE. GERAADPLEEGD OP 14 JULI 2021, VAN HTTPS://WWW.AUGEOMAGAZINE.NL

CHECK JOUW SITUATIE. (Z.D.). HELP WANTED. GERAADPLEEGD OP 14 JULI 2021, VAN HTTPS://WWW.HELPWANTED.NL/CHECKJOUWSITUATIE

JONGEREN HEBBEN MEER SLAAPKLACHTEN BIJ SCHERMGEBRUIK VOOR HET SLAPEN | RIVM. (Z.D.). RIVM. GERAADPLEEGD OP 14 JULI 2021, VAN HTTPS://WWW.RIVM.NL/NIEUWS/JONGEREN-HEBBEN-MEER-SLAAPKLACHTEN-BIJ-SCHERMGEBRUIK-VOOR-SLAPEN

KUIJL, S. (2021, 18 JUNI). HOE KUNNEN BEELDEN JOU BEÏNVLOEDEN? - DOSSIER MEDIAWIJS MET BEELD. MEDIAWIJSHEID.NL. HTTPS://WWW.MEDIAWIJSHEID.NL/MEDIAWIJS-MET-BEELD/

NELIS, H., VAN SARK, Y., & VAN SARK, Y. (2019). HET NIEUWE PUBERBREIN BINNENSTEBUITEN. KOSMOS.

NIEUWS NFG. (Z.D.). NFG. GERAADPLEEGD OP 14 JULI 2021, VAN HTTPS://WWW.DE-NFG.NL/BLOG/

NOS. (2021, 23 JANUARI). “TIKTOK VEEL POPULAIRDER, WHATSAPP BLIJFT GROOTSTE SOCIALE PLATFORM”. HTTPS://NOS.NL/ARTIKEL/2365585-TIKTOK-VEEL-POPULAIRDER-WHATSAPP-BLIJFT-GROOTSTE-SOCIALE-PLATFORM

POSTHUMUS, D. (2021, 25 FEBRUARI). PUBER OPVOEDEN: ALLES OVER DE PUBERTEIT EN HET OMGAAN MET JE PUBER! CJG.

HTTPS://WWW.CJG043.NL/PUBER-OPVOEDEN-ALLES-OVER-DE-PUBERTEIT-EN-HET-OMGAAN-MET-JE-PUBER/

TOOLBOX MEDIAOPVOEDING | NEDERLANDS JEUGDINSTITUUT. (2021). NJI. HTTPS://WWW.NJI.NL/MEDIAOPVOEDING/TOOLBOX

TRIMBOS.NL. (Z.D.). TRIMBOS-INSTITUUT - VOOR MENTALE GEZONDHEID. GERAADPLEEGD OP 14 JULI 2021, VAN HTTPS://WWW.TRIMBOS.NL

VIDEO’S: UNIVERSITEIT VAN NEDERLAND. (Z.D.). UNIVERSITEIT VAN NEDERLAND. GERAADPLEEGD OP 14 JULI 2021, VAN HTTPS://WWW.UNIVERSITEITVANNEDERLAND.NL/COLLEGE

VONHOF, L., & VAN DE REEP, T. (2021, 2 JULI). BLOG. SOCIAL MEDIA WIJS. HTTPS://WWW.SOCIALMEDIAWIJS.NL/CATEGORY/BLOG/

Colofon

Deze uitgave is tot stand gekomen door Tribus pro die zich sterk maakt voor de preventie van online misbruik bij kinderen en jongeren en zich richt op positieve ontwikkelingen en kansen.

2021, Tribus pro, Alblasserdam
Daphne Lankhorst
Manon Ambrose
Helena Hoex
Bodine van der Star
Lucy van de Beek

Ontwerp en vormgeving
Daphne Lankhorst

Contactinformatie | 078 204 04 32 | info@tribuspro.nl

tribuspro
maatwerk, met zorg