

MEDIAWIJS OPVOEDEN

Waarom gamen goed is

Tips van de Mediacoach

De online wereld
van Generatie Z

‘Netflix kijk ik om
vermaakt te worden.
YouTube om iets
te leren.’

Interview, Soraya





BESTE LEZER,

Weet je nog dat je voor het eerst achter een computer zat of je eerste mobiele telefoon in je handen had? Mijn eerste was de onverwoestbare Nokia 3310, mét Snake, zonder internet. Ken je het geluid van de inbelverbinding nog? Tuuuduuduuduudu tuduuduudu krschhhhcchhchhhh, klonk het modem en de lijn was (urenlang) bezet. Ik hoor mijn moeder nog zeggen: 'Niet te lang op internet, want ik verwacht nog een telefoontje.'

Voor ons voelt dit nog als de dag van gisteren. In de ogen van jongeren zijn dit prehistorische tijden. Zij zijn standaard online. Wifi is een eerste levensbehoefte en ze kunnen zich niet voorstellen dat je vroeger niet altijd en overal met vrienden kon communiceren. Met één swipe betreden ze het wereldwijde web. Het grootste deel van hun vrije tijd brengen ze online door in games, op YouTube en TikTok, Snapchat of Instagram. De Amerikaanse ex-president Obama verwoordde het ooit zo: 'Online zijn is voor onze tieners zo normaal als stromend water of elektriciteit. Het is hun lucht, hun zuurstof om de dag door te komen.'

De telefoon en de tiener zijn onafscheidelijk. Het schermgebruik zorgt in veel gezinnen voor ergernis, onbegrip en onenigheid. Tieners voelen zich vaak onbegrepen en zeggen: 'Mijn ouders snappen er toch helemaal niets van.' Ouders maken zich daarentegen zorgen en vinden het pittig om de jeugd van tegenwoordig de juiste weg te wijzen. Niet zo gek, want dit is de eerste generatie ouders die te maken heeft met deze vorm van (media)opvoeding.



Met dit magazine 'Mediawijs opvoeden' willen we opvoeders inzicht geven in de online wereld waarin tieners opgroeien en handvatten bieden om de mediaopvoeding vorm te geven. Ik hoop dat dit magazine het gesprek over media op gang brengt en dat het je in beweging zet om een ouder te zijn die oprecht geïnteresseerd is in de online activiteiten van je tiener.

Veel leesplezier,

Leenard Kanselaar

Mediacoach en jongerenwerker
The Mall Gorinchem

Dit magazine is ook te vinden op www.mallgorinchem.nl/mediawijsopvoeden

Colofon

Het magazine 'Mediawijs opvoeden' is een eenmalige uitgave van jongerenwerkorganisatie The Mall Gorinchem. Hiermee willen we opvoeders, docenten en (zorg)professionals meer inzicht bieden in de online leefwereld van kinderen en tieners en handvatten geven om ze wijs te laten opgroeien met internet, social media en gamen.

Redactie

Uitgever The Mall Gorinchem | **Hoofdredactie** Leenard Kanselaar | **Eindredactie** Erik van de Nadort | **Redactie** Nick Dees | **Fotografie**

Ineke Linssen Fotografie | Stichting T.I.M. | **Vormgeving** Naomi Hoekstra (BOS Reclame) | **Oplage** 3.000 | **Financiering** Gemeente Gorinchem | **Op de cover** Jamie Hoekwater

Contact

www.mallgorinchem.nl
@mallgorinchem

De gebruikte bronnen zijn terug te vinden bij het online magazine.

INHOUD

06

Internet: van nul tot nu
De geschiedenis van internet, smartphone en sociale media.

10

Generatie Z: altijd online
Vergroeid met hun smartphone, maar wat doen ze online?



12

TikTok: weet wat je kind doet
Een leuke ontdekkingstocht die helpt om problemen te voorkomen.

14

#Selfie
Interview met Fay (10) en Lilas (10).

16

Urenlang gamen: waarom dit goed is voor je kind
Verantwoord gamen draagt bij aan de ontwikkeling van je kind.

18

Infographic
De online wereld in cijfers.

20

Influencers: de idolen van nu
Wat maakt hen zó populair?

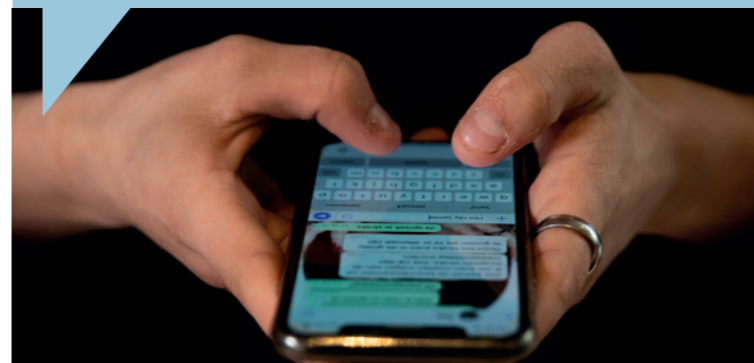


22

Schermtijd: de eeuwige discussie in elk gezin
De inhoud is belangrijker dan de tijd die ze eraan besteden.

28

Sexting: praat er thuis over
Want het gesprek is de beste bescherming.



34

Challenges: van leuk tot levensgevaarlijk
Een interview met stichting T.I.M.



36

De Mediaccoach tippt
Boeken, podcast en websites om te checken.

24

Aan de praat
Twintig vragen voor een goed gesprek over media.



26

#Selfie
Interview met Soraya (12) en Julian (11).

30

Keuzestress
Rap van Dylan David en Bungaloo.

33

Column Eline
Perfekte plaatjes.

38

Wat doet The Mall op het gebied van mediawijsheid?
Een overzicht.

INTERNET VAN NUL TOT NU

De vorige eeuw stond in het teken van grote veranderingen zoals de auto, trein, het vliegtuig, radio, televisie, telefoon en de computer. De huidige eeuw wordt gekenmerkt door een digitale revolutie die zich bijna van de ene op de andere dag voltrokken heeft. Een overzicht.

1969 1971 1972 1988 1991 1998 2000

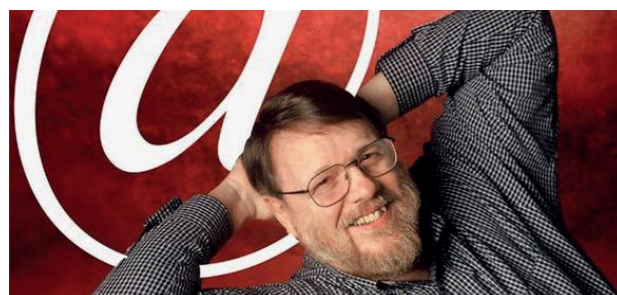
1969



Het internet begint met een error

Op 29 oktober 1969 om 22.30 uur wordt het allereerste bericht tussen twee computers verstuurd over een afstand van 500 kilometer. Het bericht bevatte de tekst 'LO'. Het moest eigenlijk 'LOGIN' zijn, maar het netwerk crashte na de eerste twee letters. Toch was dit het eerste bericht dat ooit via een digitaal netwerk werd verzonden tussen twee computers. Een doorbraak met waanzinnige gevolgen. Want het netwerk waarmee deze boodschap werd verstuurd, groeit uit tot de voorvader van het hedendaagse internet.

1971



Eerste e-mail

In 1971 wordt de eerste e-mail verstuurd door Ray Tomlinson, naar zichzelf. "In die testberichten stond niets speciaals. Het was waarschijnlijk QWERTYUIOP of iets vergelijkbaars", aldus Tomlinson.

1972



Eerste videogame

In 1972 wordt de videogame Pong op de markt gebracht. Pong was de eerste succesvolle game die door het publiek in de arcadehallen omarmd werd. In 1975 werd het spel uitgebracht om thuis te kunnen spelen. Bij Pong speel je tafeltennis, waarbij de spelers een klein vierkantje - de bal - achter de bat (een verticale lijn) van de tegenspeler moeten zien te krijgen. Van bijzondere effecten was nog geen sprake. Behalve het elektronische piepje dat klonk wanneer je erin slaagde de bal te raken.

1988

Nederland aangesloten op het internet

Op 17 november 1988 wordt Nederland aangesloten op het internet. Op deze dag ontvangen Piet Beertema en Steven Pemberton van het Centrum Wiskunde en Informatica (CWI) in Amsterdam hun eerste rechtstreekse e-mail uit Amerika. Daarmee is Nederland het tweede land dat toegang krijgt tot internet.



1991



Eerste website online

Het huidige internet is ontwikkeld door de Britse wetenschapper Tim Berners-Lee. Op 6 augustus 1991 zet hij de eerste website online: info.cern.ch. Een site die bestaat uit hyperlinks en een instructie over het wereldwijde web en het gebruik daarvan.

1998



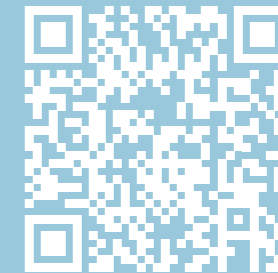
Geboorte van Google

De zoekmachine van Google ziet op 4 september 1998 officieel het levenslicht. Dit zorgt ervoor dat je niet langer de volledige website in de adresbalk van de browser hoeft te tikken, maar naar websites kan zoeken via trefwoorden en een eenvoudige zoekbalk.

1998

Opkomst mobiele telefoon

In 1998 is de mobiele telefoon in opkomst. De meeste Nederlanders hebben deze nog niet in hun zak zitten. En dat waren ze ook niet van plan. Filmmaker Frans Bromet interviewt in Amsterdam mensen op straat naar hun kijk erop. Wat blijkt? Mensen willen niet altijd en overal bereikbaar zijn. Want als iemand niet thuis is, dan probeer je het gewoon later nog een keer. En anders heb je een antwoordapparaat.



Scan de QR-code om de video te bekijken.

2000



Bellen of surfen

Iedereen die voor 2000 geboren is, herkent het iconische geluid van de inbelverbinding die symbool staat voor het prille begin van het internettijdperk. En terwijl je lekker aan het surfen bent op het internet, kan de rest van het huishouden ondertussen de telefoon niet gebruiken. Met de opkomst van het breedbandinternet (ADSL) komt daar verandering in en krijgen internetgebruikers vanaf 2000 een alternatief voor het inbellen via de telefoonlijn.

2000



'Mag ik je MSN?'

Begin 2000 vraag je niet aan iemand: 'Mag ik je nummer?', nee, je vraagt: 'Mag ik je MSN?' Om thuis aangekomen direct in te loggen op MSN en daar hele gesprekken aan te knopen met schoolgenoten of complete vreemden. Dit is de eerste vorm van social media en voor de dertigers van nu, de eerste kennismaking met de sociale kanten van het internet.

2004



Krabbelen op Hyves

De dansende banaan. De brakende smiley. Porren en krabbelen.... Hyves wordt in 2004 opgericht en groeit in mum van tijd uit tot het grootste sociale netwerk van Nederland. Op het hoogtepunt in 2008 heeft het bijna 10 miljoen leden.

2006 – 2018



Steeds meer sociale netwerken

In 2006 zorgt Mark Zuckerberg ervoor dat Facebook voor iedereen van dertien jaar en ouder toegankelijk wordt. Ook YouTube ziet in dit jaar het levenslicht. Net als Twitter. In 2009 volgt WhatsApp, Instagram in 2010, Snapchat in 2011 en TikTok in 2018.

2007



Revolutionaire telefoon

Op 9 januari 2007 kondigt de toenmalige Apple-directeur Steve Jobs de eerste iPhone aan. Een revolutionaire telefoon waarmee je al swipend kunt bellen, internetten en muziek luisteren. Drie apparaten in één. Jobs is ervan overtuigd dat dit kleine apparaat, de smartphone, ons leven voorgoed zal veranderen. Daarin krijgt hij gelijk. Met de komst van deze telefoon verandert de manier waarop wereldwijd mensen toegang krijgen tot internet, nieuws, sport, weer, gegevens en hoe ze met elkaar communiceren. Het smartphone tijdperk breekt aan.

2010



Wifi in de trein

Op 29 maart 2010 is er voor het eerst gratis internet in de trein bij NS. Een extra trein van Amsterdam Bijlmer Arena richting Leiden heeft de primeur. Vanwege de vele mensen die van de gratis wifi gebruik maakten, was de verbinding erg traag. Het internet mag dan gratis zijn, maar onbeperkt gebruik is er voorlopig nog niet bij. De verbinding is niet toereikend om bijvoorbeeld filmpjes op YouTube te bekijken.

2015



Doorbraak streamingdiensten

De opkomst van snel, onbeperkt mobiel internet zorgt in 2015 voor een definitieve doorbraak van streamingdiensten als Spotify, Netflix en Apple Music. Die veranderen de manier van hoe we naar muziek luisteren en films bekijken. Die staan vanaf dan, waar en wanneer dan ook, altijd tot onze beschikking. Videotheken en muziekwinkels verdwijnen steeds meer uit het straatbeeld.

2020



De corona-pandemie

Wereldwijd ontdekken we tijdens de corona-pandemie in 2020 dat internet meer is dan luxe en entertainment. Middels videobellen zijn we ondanks een lockdown toch verbonden met onze geliefden. De internetrevolutie zorgt ervoor dat scholen hun leerlingen onderwijzen in de huiskamers, ambtenaren doorwerken vanaf hun keukentafels en dat veel werkgevers en werknemers niet naar kantoor hoeven om hun bedrijf draaiend te houden. We kunnen vergaderen, overleggen en studeren zonder in dezelfde ruimte te zijn. Door videobellen splitsen we onze schermen en kunnen we vanuit onze huiskamers feestjes bouwen, therapeutische gesprekken voeren en met anderen van popconcerten genieten.

2020

Social media in cijfers

Social media is niet meer weg te denken uit onze samenleving. In 2020 telt Facebook 2,4 miljard gebruikers, YouTube 2 miljard, WhatsApp 1,6 miljard, TikTok 800 miljoen, Snapchat 280 miljoen, Instagram 1 miljard. Wereldwijd is men gemiddeld bijna 7 uur per dag op internet actief, waarvan 2,5 uur op social media. Er wordt iedere minuut 500 uur aan videocontent geüpload op YouTube.

2000

2004

2006

2007

2010

2015

2018

2020



GENERATIE Z **ALTIJD ONLINE**

Even voorstellen: Generatie Z. Geboren tussen 1996 en 2010, jong en altijd online. Een generatie digitieners die zijn opgegroeid met een telefoon of tablet in de hand en niet beter weten dan dat internet en wifi altijd en overal beschikbaar is. Ze zijn vergroeid met hun smartphone en social media. Volgens onderzoek van Ipsos staan ze tot wel 13 uur per dag bloot aan media.

De oorzaak? Generatie Z is een kei in multitasken. Onder het huiswerk maken stromen de appjes van vrienden binnen, tijdens het Netflixen nog even scrollen door je TikTok feed en natuurlijk ook nog even je Snapchat up-to-date houden. Je vrienden moeten natuurlijk wel weten wat je aan het doen bent. Steeds is er weer iets nieuws wat om aandacht vraagt. Het lijkt hen op het eerste gezicht geen moeite te kosten. Maar dat is vaak schijn. Concentratie en focus zijn soms ver te zoeken.

Wat doet deze generatie dan allemaal online? Tja, wat niet? Gamen, appen, muziek luisteren, filmpjes kijken, inspiratie opdoen, shoppen, eten bestellen en ga zo maar door. Voor elke activiteit gebruiken ze weer een ander kanaal:

WhatsApp

Maud zit in zeven app-groepen, met als favoriet de 'MuziekFreaks' waarin vriendinnen de beste muziek- en videoclips met elkaar delen. Youssef zit in tien appgroepen en vooral de klassenapp 'Jongens K2B' is populair. Op sommige dagen worden hierop wel 500 berichtjes verstuurd! Van praktische informatie over het huiswerk en lesuitval tot hilarische memes

en stickers. Niet alles wat in dit soort groepen gebeurt is onschuldig. De meest schokkende dingen worden gedeeld. Van vechtpartijen en naaktfoto's tot 'grappige' afbeeldingen zoals Hitler-memes, stickers waarin bijvoorbeeld docenten als de leider van nazi-Duitsland staan afgebeeld.

TikTok

Naast WhatsApp is TikTok momenteel de belangrijkste app onder kinderen en tieners. Eindeloos scrollen Maud en Youssef voor hun dagelijkse dosis humor langs filmpjes vol gortdroge grappen, geniale lifehacks, dansvideo's, kookfilmpjes of schattige dierenfilmpjes. Er is voor elk wat wils, zolang het maar kort en flitsend is. Staat een video je niet aan? Dan swipe je die meteen weg. Het algoritme registreert dit perfect en zorgt ervoor dat je niet meer zo'n filmpje te zien krijgt. Zo ontstaat na verloop van tijd een perfecte feed met filmpjes die helemaal passen bij jouw interesses. Mega moeilijk om dan nog je telefoon weg te leggen. Niet voor niets zegt Youssef hierover: "Met Snapchat kan ik altijd stoppen, maar met TikTok kan ik niet stoppen tenzij mijn vader de telefoon afpakt."

YouTube

Maud gebruikt YouTube om shop- en beautyadvies in te winnen, how-to video's op te zoeken en om veel vlogs te kijken. Vlogs leveren op YouTube miljoenen views op en influencers zijn ware rolmodellen. Maud loves de toffe afleveringen van Jachtseizoen (gemaakt door YouTube-kanaal StukTV) en de beautyvlogs van NikkieTutorials. Youssef's favoriete kanalen hebben vooral te maken met gamen en voetbal. Van Touzani TV, de laatste samenvattingen kijken van de belangrijkste voetbalwedstrijden, tot de gamevlogs van Kwebbelkop.

ER IS VOOR ELK WAT WILS, ZOLANG HET MAAR KORT EN FLITSEND IS.

Snapchat

Naast YouTube en TikTok gebruiken Maud en Youssef ook Snapchat om foto's en video's te bekijken en te delen met hun volgers. Daarbij transformeren ze regelmatig in een tong uitstekende hond of een schattig bloemenmeisje. Van alle social mediakanalen is Snapchat het meest persoonlijke netwerk waar Generatie Z de dagelijkse gang van zaken deelt met hun vrienden. Van hoe laat je wakker bent geworden en wat je hebt ontbeten tot je fietstocht naar school of wat je op je kamer aan het doen bent. Op Snapchat kan en mag het allemaal, de foto's verdwijnen na een paar seconden. Al is dit niet volledig waterdicht. De foto's verdwijnen wel, maar de ontvanger kan altijd snel een screenshot maken of een foto maken met een ander toestel.

Instagram

Ook Instagram kan nog steeds rekenen op flinke populariteit. Youssef plaatst zelf niet zoveel, maar liket vooral wat zijn vrienden posten. Ook haakt hij regelmatig aan bij een Instagram Live-sessie van de acteurs van Moco Maffia of zijn favoriete rappers, Boef en Broederliefde. Maud daarentegen kan zo een half uur bezig zijn met tientallen selfies maken tot er eentje goed genoeg is voor Instagram, uiteraard wel met gebruik van een filter tegen puistjes. Af en toe is ze dat perfecte leven op Instagram wel een beetje zat. Daarom gebruikt

ze, net als steeds meer andere jongeren, een Finnstagram. Een account waar the real deal wordt gedeeld: geen filters en geen gêne, wél het echte leven met zijn imperfecties. Helaas is ook hier een keerzijde aan verbonden. Zo nu en dan wordt dit tweede account gebruikt om kwetsbare content over mentale gezondheid, eenzaamheid en zelfdoding te delen met anderen.

Twitch

Steeds meer gamende jongeren weten net als Youssef de weg naar het populaire streamingskanaal Twitch te vinden. Dit is een website en app waarop je live kunt meekijken naar andere gamers die bijvoorbeeld Fortnite, FIFA of Call of Duty spelen. Tyler Bevens, alias Ninja, is met 17,4 miljoen volgers razend populair. Kijken naar andere gamers is een populaire bezigheid van Youssef en zijn vrienden, mede vanwege het feit dat het een ontspannen manier van vermaak is én bovendien erg leerzaam. Wanneer Youssef niet weet hoe hij een bepaalde missie moet volbrengen, kijkt hij op Twitch hoe een andere gamer dat doet. Zo leert hij nieuwe vaardigheden en strategieën. De populaire gamers gebruiken soms wel erg grove taal.

EEN ACCOUNT WAAR THE REAL DEAL WORDT GEDEELD: GEEN FILTERS EN GEEN GÊNE.

N **Netflix en andere streamingdiensten**

De reguliere TV wordt steeds minder populair onder jongeren. Ze kijken series, films of programma's waar en wanneer het hen uitkomt. De keuze uit streamingdiensten is voor Maud en Youssef reuze. Denk aan Netflix, Videoland of HBO Max. Er wordt van alles gekeken, van Sex Education, Undercover tot Stranger Things. Youssef en Maud willen soms wel stoppen met kijken, maar de volgende aflevering is vaak alweer gestart voordat ze dit kunnen besluiten. Dit resulteert er af en toe in dat ze de volgende ochtend wakker worden, met de telefoon naast hun hoofd, waarop de favoriete serie nog aanstaat.



TIKTOK WEET WAT JE KIND DOET

Vergeet Instagram en Snapchat, TikTok is momenteel de populairste app onder jonge tieners. De isolatie en verveling dreven hen tijdens de lockdowns massaal naar dit megapopulaire platform. Zo zit ruim 86% van de kinderen tussen de 9 en 13 jaar al op TikTok. Nog geen flauw idee wat TikTok is? In dit artikel vertellen we je alle ins en outs.

Voor iemand die niet bekend is met het platform zal een avond rondhangen op TikTok een gekke ervaring zijn. Een cover van het nieuwe liedje van Justin Bieber. Swipe. Een droge grap. Swipe. Iemand die vertelt over de opwarming van de aarde. Swipe. Een grappig filmpje van een huisdier. Swipe. Een raket die wordt afgevuurd op Kyiv. Swipe. Iemand die een lekker recept klaarmaakt. Swipe. In een moordend tempo - de meeste TikToks duren een seconde of dertig - en ondersteunt met een arsenaal aan effecten, komt er in korte tijd van alles voorbij.

Kort en flitsend

Wanneer je de app opent, starten de filmpjes automatisch. Video afgelopen? Dan begint meteen een nieuwe TikTok. Het is een beeldenbombardement aan prikkels dat zijn weerga niet kent. Vind je een filmpje niks? Swipe meteen omhoog en de volgende is al begonnen. Merkt de app dat je iets leuk vindt, bijvoorbeeld omdat je de hele TikTok bekijkt, een like geeft of een reactie achterlaat? Dan bestaat je feed voortaan voor jou uit veel meer van dat soort filmpjes.

Hoe meer je kijkt, liket of reageert, hoe beter het algoritme van TikTok weet wat je leuk vindt. Zo krijg je steeds meer TikToks te zien die aansluiten bij je interesse. Dat zorgt ervoor dat je eindeloos kunt blijven kijken. Niet voor niets geven ouders regelmatig aan dat hun kinderen hun schermtijd volledig spenderen aan het kijken van TikToks.

Onder vuur

Razend populair of niet, ondertussen ligt TikTok flink onder vuur. Zo kreeg de app in 2021 een boete van 750.000 euro vanwege het overtreden van de privacyregels. Ook ligt er een schadeclaim van 1,4 miljard euro omdat TikTok meer gegevens van jonge kinderen verzamelt dan nodig is en hier geen toestemming voor vraagt. Ook biedt TikTok onvoldoende bescherming tegen reclame en filmpjes die schadelijk zijn voor kinderen. Zoals filmpjes waarin jongeren challenges aangaan.

Dat zijn uitdagingen die gebruikers zelf bedenken en af en toe enorm aanslaan, waardoor ze razendsnel de wereld overgaan. Het gaat vaak om het uitvoeren van een bepaalde taak terwijl je gefilmd

wordt. Razendpopulair, want volgens onderzoek van TikTok doet meer dan 1 op de 5 jongeren ter wereld hieraan mee. 1 op de 50 neemt deel aan een risicovolle en gevaarlijke uitdaging, 1 op de 300 aan een zeer gevaarlijke challenge. Zoals de vuurwerk-challenge, waar Nederland in december 2021 door werd opgeschrikt. Hierin werden kinderen aangemoedigd om op brandend siervuurwerk te stampen. Tientallen kinderen raakten gewond en liepen brandwonden op.

HOE MEER JE KIJKT, LIKET OF REAGEERT, HOE BETER HET ALGORITME VAN TIKTOK WEET WAT JE LEUK VINDT.

Populair platform voor kinderlokkers

Daarnaast is TikTok een populair platform voor digitale kinderlokkers om in contact te komen met (jonge) tieners. Vaak begint dit gesprek onschuldig door het geven van complimenten. Maar voor je het weet willen ze van alles weten en kan dit contact eindigen in seksueel getinte voorstellen. Een risicovolle ontwikkeling. Zeker wanneer je bedenkt dat veel kinderen op TikTok zonder na te denken hun favoriete artiesten nadoen en daarbij verleidelijk dansen. Soms uitgevoerd in een strakke legging, hemdje of kort rokje. Onschuldig natuurlijk, maar zo trekken kinderen wel de aandacht van mensen met verkeerde bedoelingen.

Nepnieuws

Veel mensen denken dat TikTok vooral een platform is vol dansende kinderen. Maar niets is minder waar. Het grootste deel van de jongeren haalt bijvoorbeeld ook hun nieuws van TikTok. Dat is niet zonder gevaar. "Recent onderzoek van The Wall Street Journal laat zien hoe tieners soms gevaarlijke video's te zien krijgen, zoals TikToks waarin geadviseerd wordt niet meer dan 300 calorieën per dag te eten en laxemiddelen te slikken, of video's die voeding geven aan complotten en nepnieuws over bijvoorbeeld de oorlog in de Oekraïne", aldus Sander Duivestein, trendanalist van nieuwe technologie. "Het is aan te raden mee te kijken bij jongere kinderen of iets van ouderlijk toezicht in te stellen."

DE MEDIACOACH TIPT INSTALLLEER FAMILY PAIRING

Zo maak je gebruik van Family Pairing: installeer TikTok op je eigen telefoon en maak een account aan. Ga in de app vervolgens naar **Instellingen > Family Pairing > Ouder > Volgende**. Datzelfde doe je op de telefoon van je kind: **Instellingen > Family Pairing > Tiener**. Scan tot slot de QR-code om de accounts te koppelen.

Weet wat je kind op TikTok ziet

In een zitting van het Amerikaanse congres op 17 oktober 2021 werd TikTok ter verantwoording geroepen. Daar zien we hoe Michael Beckerman, vertegenwoordiger van de Amerikaanse tak van TikTok, een oproep doet aan ouders die vandaag luisteren naar deze zitting en hen vraagt om een actieve rol te gaan spelen in het gebruik van TikTok.

Hoe je dit kunt doen? Start met het installeren van Family Pairing, oftewel ouderlijk toezicht, bij kinderen onder de twaalf. Hiermee kun je het account van je kind op privé zetten en instellen hoeveel tijd je kind per dag mag besteden aan TikTok (40, 60, 90 of 120 minuten). Daarnaast kun je de content beperken die niet geschikt is voor de leeftijd van je kind. Ook kun je het versturen en ontvangen van privéberichten beperken.

Wees daarnaast betrokken bij het TikTok-leven van je kind. Swipe samen langs filmpjes en ontdek wat je kind ziet. Of nog leuker, maak zelf te gekke filmpjes van jullie onvergetelijke dansmoves, huisdieren of hilarische challenges. Stel vragen zoals 'met wie heb je vandaag geTikTokt?' of 'wat is de leukste TikTok die je vandaag hebt gezien?' En maak duidelijke afspraken, bijvoorbeeld dat een TikTok plaatsen alleen mag nadat jij als ouder er een blik op hebt geworpen. Stap in de leefwereld van je kind. Dat is een leuke ontdekkingstocht en het helpt om problemen te voorkomen.

SELFIE

Eindeloos kunnen ze soms naar hun telefoon kijken. Maar naar wat? In deze rubriek vertellen tieners wat ze hierop doen.

FAY KOOL (10 JAAR)

Hoelang zit je per dag op je telefoon?

"Ongeveer vier tot vijf uur. Als ik uit school kom, ga ik er meteen op tot het avondeten. Daarna ga ik vaak rond 19 uur weer op mijn telefoon tot ik naar bed ga. Ik maak vooral gebruik van TikTok, Snapchat en Roblox."

Wat is je favoriete app?

"Dat is Roblox! Een app waarmee je verschillende spelletjes kunt spelen. Het spel Brookhaven is mijn favoriet. Hierin kun je alles doen wat je wilt, zoals huizen kopen, in de speeltuin spelen, zwemmen, in coole auto's rondrijden, overvallen plegen of verstoppertje spelen. Het liefst doe ik dit online met mijn broer of vriendinnen. We spreken dan met elkaar af om samen in dit spel online te gaan."

Wat doe je op TikTok?

"Op TikTok kijk ik naar zielige of grappige filmpjes. Ook kijk ik vaak naar de dansjes van Charli D'Amelio. Als ik een video leuk vind, geef ik een hartje of

plaats ik een reactie waarin ik zeg dat ik het dansje super leuk vindt. Soms plaats ik zelf ook een dansvideo. Maar veel reacties komen daar niet op, want ik heb maar twee volgers: mijn moeder en mijn broer."

Staat je TikTok-account op privé of openbaar?

"Privé. Ik vind het namelijk niet leuk als iedereen mijn filmpjes kan zien en niet zulke leuke reacties kan geven. Eerst stond mijn account op openbaar omdat ik veel volgers wilde. Maar dat vond ik niet zo fijn omdat sommige mensen niet zo aardig deden."

Heb je weleens iemand geblokkeerd?

"Op TikTok niemand, wel op WhatsApp. Dat was mijn broer, omdat die de hele dag super irritant aan het doen was, hahaha. Mijn zus heeft mij wel eens geblokkeerd omdat ik haar de hele tijd appte en dat vond ze vervelend."



LILAS ALI (10 JAAR)

Wat voor telefoon heb je?

"Van mijn ouders heb ik de Motorola E7 Plus gekregen."

Hoelang zit je op je telefoon?

"Meestal ben ik er twee á drie uur per dag op bezig. Één keertje was ik zes uur online, dat vond mijn moeder niet zo leuk. Toen zijn er afspraken gekomen over het telefoongebruik. De apps die ik het meest gebruik zijn TikTok en Snapchat."

Wat doe je op TikTok en Snapchat?

"Ik kijk naar de TikToks die op de #4YouPage komen. Bijvoorbeeld filmpjes van Glen Fontein. Hij maakt dansfilmpjes, doet veel komische sketches en geeft een inkijkje in zijn gezinsleven en relatie. Snapchat gebruik ik vooral om te praten met mijn vrienden en om grappige foto's te delen met elkaar."

Maak je zelf ook weleens TikToks?

"Ja, ik maak dansfilmpjes en die zet ik online. Meestal doe ik dit alleen, soms met vrienden. Ik heb een openbaar account, want dan krijg je meer volgers en kijken er meer mensen. Soms vind ik het best belangrijk hoeveel volgers en kijkers ik heb, zeker wanneer ik écht mijn best heb gedaan voor een filmpje. Ik vind het leuk wanneer ik likes krijg en meer mensen mij gaan volgen. Als mijn account op privé staat is dat een stuk minder."

Heb je weleens iemand geblokkeerd?

"Ja, heel vaak. Er was een keer een jongen die ik niet kende en die steeds reageerde met allemaal hartjes. Dat vond ik raar, dus toen heb ik hem geblokkeerd. Ook was er een keer een jongen die mij ging volgen en die stuurde een foto van zijn, ja, -je weet wel- en toen heb ik hem meteen geblokkeerd. Dat is denk ik



nu al vier keer bij mij gebeurd. Op Insta, en ook op Snap, heb je groepen waar ze kinderen aan toevoegen en dan moet je klikken op zo'n link en zie je opeens allemaal rare beelden. Maar dat heeft mijn moeder mij verteld en dat heb ik dus nog nooit gedaan."

Ben je weleens op Omegle geweest?

"Ja, maar dat is alweer lang geleden. Ik ga nooit alleen op Omegle (een online chatprogramma, red.), altijd samen met vriendinnen. Dan doe ik mijn hand of een doekje voor de webcam, zodat de mensen ons niet kunnen zien. Als er gekke mensen tussen zitten die hun -je weet wel- vast hebben, dan stoppen we gelijk het gesprek en gaan we met iemand anders praten."

Wat zou je online nooit doen?

"Contact hebben met oudere mensen of foto's sturen naar iemand die je nog nooit in het echt hebt gezien. Als je die persoon niet kent, maar je vertrouwt hem wel, of als je hem wel kent en je vertrouwt hem wel dan zou ik wel eens een leuke selfie sturen. Maar dan alleen van mijn gezicht. Écht niet van andere dingen. leuw, nee!"

Hebben jullie thuis afspraken voor je telefoon?

"Als we niet luisteren wanneer mijn moeder ons roept of als we teveel op TikTok zitten, wordt onze telefoon wel eens afgepakt. En soms tijdens een schoolweek, omdat ik dan toetsen heb en goed moet leren. Ook mogen we niet op linkjes klikken als die naar ons toe worden gestuurd."



URENLANG GAMEN

WAAROM DIT GOED IS VOOR JE KIND

Urenlang op de PlayStation bezig zijn, niet meer naar buiten willen of met vrienden willen afspreken. Veel ouders maken zich zorgen over de negatieve invloed van games op kinderen. Terecht. Maar wist je dat gamen ook positieve effecten kan hebben? Zo kan het verantwoord spelen bijdragen aan de ontwikkeling van jouw kind.

“Gamen hoeft helemaal niet slecht te zijn”, zegt gedragspsycholoog Geert Verheijen. Hij is onderzoeker aan de Radboud Universiteit en promoveerde in 2020 op de sociale gevolgen van gamen. Voor zijn onderzoek bestudeerde hij drie jaar lang het gamegedrag van zeshonderd jongeren. Zijn belangrijkste conclusie: gamen is veel socialer dan gedacht wordt. “Ouders denken vaak dat hun kinderen in hun eentje zitten te gamen. Maar jongeren spelen juist vaak samen videogames”, zegt Verheijen.

Games zijn de nieuwe social media

Het sociale aspect van gamen wint de laatste jaren bij steeds meer jongeren terrein. Zo geeft 67% van hen aan dat ze liever met vrienden gamen, dan alleen tegen de computer. Veel vrienden spreken na schooltijd af om op een bepaald tijdstip online te

zijn in een game. Met de chatfunctie als plek waar tieners elkaar ontmoeten en de dag doorspreken. Gezellig met elkaar praten via berichtjes of met een headset op, en ondertussen missies uitvoeren en de vijand verslaan. Hiermee is gamen vandaag de dag, naast Snapchat en TikTok, de nieuwste vorm van social media.

Among Us werd razend populair

De coronapandemie heeft dit effect alleen maar versterkt. Games waren in deze tijd een fijne manier om contact te houden en om dingen met vrienden te ondernemen, wanneer het sociale leven door overheidsmaatregelen werd beperkt. Niet voor niets zijn games die je met elkaar speelt, de afgelopen twee jaar steeds populairder geworden.

Een mooi voorbeeld hiervan is Among Us. Een online game waarbij je samen met anderen in een ruimteschip moet samenwerken om te overleven en de indringer die dat belemmert moet ontmaskeren. Dit spel was al in 2018 ontwikkeld, maar lange tijd kraaide er geen haan naar. Tot de (na)zomer van 2020. Midden in de pandemie werd het spel opeens razend populair onder tieners en massaal gespeeld.

Spelenderwijs socialer

Urenlang gamen hoeft voor jongeren dus helemaal niet slecht te zijn. Het kan zelfs goed zijn voor hun ontwikkeling. Het doet onder meer een beroep op hun taalvaardigheid. “Veel kinderen spelen online games met hun vriendjes, maar dit gebeurt ook vaak met onbekende spelers vanuit de hele wereld. Om dan iets duidelijk te maken, spreek je natuurlijk Engels met elkaar”, aldus Daan, 16 jaar en fervent gamer. Zo verbeteren veel jongeren hun Engelse woordenschat.

Daarnaast doen kinderen allerlei sociale vaardigheden op. De ingebouwde chatfuncties in de meeste games vergroot de communicatieve vaardigheden. Spelenderwijs praat je met elkaar, werk je samen om de vijand te verslaan en overleg je over de juiste oplossing of strategie. Games vormen hiermee een interessante leeromgeving voor een kind. Ook kan dit leiden tot een sterkere band met vrienden.

SAMEN GAMEN ZORGT VOOR EEN STERKERE BAND MET JE VRIENDEN.

Stimuleren van creativiteit

Niet alleen taal- en sociale vaardigheden worden getraind. Iets bereiken in een game is ook goed voor je zelfvertrouwen. En verlies leert je omgaan met falen. Gamen verbetert je oog-handcoördinatie en ruimtelijk inzicht. Ook doen games als Roblox, RollerCoaster Tycoon en De Sims een groot beroep op je creativiteit. Net als Minecraft, het computerspel waar met vierkanten blokken haast alles gebouwd kan worden. Van kastelen tot landhuizen, van achtbanen tot zwembaden en zelfs complete steden. Dit spel stimuleert zowel de linker- als de rechterhersenhelft van het tienerbrein, blijkt uit onderzoek. Het prikkelt onder meer het creatief denken en de verbeeldingskracht.

Zo is gamen voor de meeste kinderen een hobby, die net als sport of muziek deel uitmaakt van hun leven. Het geeft veel plezier en draagt in de meeste gevallen bij aan hun ontwikkeling.

DE MEDIACOACH TIPT

BLIJF BETROKKEN

Hoe toon je interesse? Want dat is dé manier om de gamewereld van jouw kind beter te begrijpen. Voer de volgende stappen uit om op een positieve manier betrokken te zijn:



Stap 1: Ontdek

Als ouder is het belangrijk dat je weet welke games je kind speelt. Stel vragen en kijk regelmatig over zijn of haar schouder mee. Ga op onderzoek uit door een aantal YouTube filmpjes te bekijken of artikelen te lezen over de favoriete games van je kind.



Stap 2: Speel mee

Pak die controller en ga samen gamen. Je zult merken, zeker bij jonge tieners, dat gamers daar enorm naar uitkijken. Door mee te doen laat je zien dat je de hobby van je kind aanvaardt. Je kind voelt zich serieus genomen en zal eerder naar je toe komen als er online iets vervelends gebeurt.



Stap 3: Maak afspraken

Vanuit betrokkenheid is het een stuk makkelijker om in gesprek te blijven en samen afspraken te maken. Bijvoorbeeld over welke games je kind mag spelen, het uitgeven van geld en de tijd die ze eraan mogen besteden.

DE ONLINE WERELD IN CIJFERS

99% van de Nederlandse jongeren zit dagelijks op hun mobiel.



De gemiddelde leeftijd dat kinderen hun eerste telefoon krijgen is **11 JAAR.**



57% van de 12- tot 18-jarigen kijkt online naar gamestreams.



Het TikTok fenomeen Charli d'Amelio krijgt er per uur

1.190.476 likes en **10.119** nieuwe volgers bij.

Het effect van geld, seks en chocolade lijkt erg veel op het effect van het krijgen van een like op social media. Hersenen beginnen te trillen als ze likes en complimenten krijgen.

Gemiddeld geven jongeren per maand **26 euro** uit aan in-game aankopen.



Van welke social media maken jongeren dagelijks gebruik?

WhatsApp **97%**


YouTube **90%**

Instagram **82%**

Snapchat **72%**

TikTok **17%**


44% van de opvoeders maakt zich weleens zorgen over het mediagebruik van hun opgroeiende kinderen.



86% van de opvoeders maakt ruzie met kinderen over hun gamegedrag.



Meer dan 1 op de 5 jongeren ter wereld deden al mee aan een challenge op TikTok. 1 op de 50 nam deel aan een risicovolle en gevaarlijke uitdaging, 1 op de 300 aan een zeer gevaarlijke.



1 OP DE 4 jongeren kocht de afgelopen drie maanden iets door toedoen van influencers op social media.



‘Wat is een gezond aantal uren schermtijd voor mijn kind?’ is de meest gestelde vraag door opvoeders in coronatijd.



6% van de Nederlandse middelbare scholieren doet aan sexting. Dit komt neer op ongeveer 1 op de 16 jongeren.



50% van de 12- tot 16-jarigen geeft aan dat ze teveel met hun smartphone bezig te zijn.





INFLUENCERS

DE IDOLEN VAN NU

Touzani TV, Kwebbelkop, NikkieTutorials, Famke Louise, MeisjeDjamila of Dylan Haegens. Van sommige namen heb je misschien nog nooit gehoord, maar grote kans dat jouw kind ze kent. Het zijn namelijk allemaal bekende influencers die met hun filmpjes honderdduizenden Nederlandse jongeren bereiken.

Zoals jij misschien idolaat was van Michael Jackson, Madonna of Bruce Springsteen, zo zijn jongeren dit vandaag de dag van Famke Louise, Kwebbelkop of NikkieTutorials. Influencers zijn de nieuwe idolen.

Ze fungeren voor veel jongeren als een rolmodel waarmee ze zich identificeren. Dit betekent dat alles waar de influencer zich mee laat associëren – producten, diensten, overtuigingen – ook zijn of haar jonge volgers interesseert. Het rolmodel verleidt hen om zich achter zijn of haar overtuigingen te scharen én om zich net als hem of haar te gedragen of te kleden.

Waarom zijn influencers zo populair?

Influencers sluiten aan bij een eeuwenoude behoeften van jongeren: rolmodellen. Mensen waaraan ze zich kunnen spiegelen. Wanneer je jong bent, maak je veel nieuwe dingen mee die spannend kunnen zijn en om een keuze vragen. Ze zitten in een levensfase waarin ze op ontdekkingstocht gaan en hun eigen identiteit vormgeven. Andere mensen, zoals influencers, zijn hierbij voor jongeren een inspiratiebron en leerschool in de omgang met al deze spannende nieuwe situaties. Jongeren willen graag 'leren' van personen waar ze zichzelf in kunnen of willen verplaatsen. Influencers beantwoorden aan deze behoefte op een laagdrempelige manier.

Influencers:

- hebben een eigen doelgroep. Ze zijn vaak jong en hebben iets aantrekkelijks (zoals kennis, vaardigheden, status of uitstraling). De ene deelt zijn game-ervaringen met de wereld, de ander geeft make-up tips of vertelt je alles over hoe je een paard verzorgt. Op deze manier heeft elke vlogger een eigen identiteit of thema waar ze het over hebben. Welke YouTubers je kind volgt zegt veel over de interesses die je kind heeft. Influencers presenteren dit in aansprekende filmpjes, spreken de taal van jongeren en vinden nergens doekjes om. Zo sluiten ze perfect aan bij hun leefwereld.

- delen hun leven en kwetsbaarheid. Influencers maken video's of foto's over hun dagelijkse leven. Vaak vanuit hun huis of slaapkamer. Zo kun je vanaf de eerste rij meekijken en maak je van alles met ze mee. Kwebbelkop die laat zien hoe hij gamet. Enzo Knol die zijn droomauto koopt. MeisjeDjamila die samen met haar vriendinnen naar de Efteling gaat. Niet alleen de leuke momenten worden gedeeld, ook de meest intieme. Nikkie vertelt dat ze transgender is. Enzo Knol en Dee vertellen dat ze hun relatie verbreken en de bekende gamevlogger PewDiePie geeft aan dat hij tijdelijk stopt met YouTube vanwege een burn-out. Door het horen van dit soort persoonlijke verhalen bouwen ze een band op met hun favoriete influencer.

- zijn benaderbaar. Wanneer je een reactie achterlaat of persoonlijk berichtje stuurt wordt hier vaak op gereageerd door de influencer. Ook gaan ze regelmatig live, zoals op Instagram, om hun volgers te ontmoeten en een praatje te maken. Ze praten met hen alsof het hun beste vrienden zijn. Hierdoor wordt de band nog meer versterkt.

- zijn herkenbaar in wat ze doen en meemaken. Vertelt een influencer over het behalen van een diploma, eenzaamheid tijdens corona, de echtscheiding van ouders, het omgaan met haatreacties of het dilemma van wel of geen vlees eten, dan klinkt dat waarschijnlijk erg herkenbaar voor je tiener. Ze halen indirect advies uit hoe een influencer met bepaalde situaties of keuzes omgaat.

Reclame

Omdat influencers hun leven delen, voelen ze voor veel jongeren als een vriend. Dat kan leerzaam zijn en een positieve uitwerking hebben. Zo kun je door te kijken naar gamevlogs handige tips en tricks krijgen om verder te komen in een spel. Nadat Ronnie Flex op Instagram deelde dat hij ging afkicken van zijn wietverslaving, vertelden jongeren dat hij hen inspireerde om dit ook te doen. Tegelijkertijd is er een keerzijde. Zo kunnen influencers soms gevaarlijke challenges aanmoedigen, oproepen om je niet aan de coronamaatregelen te houden of scheldwoorden gebruiken die snel worden overgenomen.

Ook zijn ze niet vies van een beetje reclame. Ze hebben grote invloed op het koopgedrag van tieners. Natuurlijk willen ze de schoenen, make-up, rugzak, kleding, etenswaren en voetbal kopen die hun grote YouTube helden hebben. Of beter gezegd: promoten. Velen hebben een eigen kledinglijn of adviseren voor flinke bedragen producten van bedrijven. De kans is groot dat jouw kind die spullen ontzettend graag wil kopen.

DE MEDIACOACH TIPT

DOE MEE!

1. Kijk en praat mee

Als ouder is het goed om te weten welke influencers je kind volgt. Kijk een keer mee en bespreek wat je ziet en hoort. Vraag aan je kind waarom hij of zij die persoon leuk vindt. Laat het nadien regelmatig vertellen over wat het heeft gezien en houdt dat kritisch tegen het licht.

2. Organiseer een YouTube-avond

Zet popcorn en frisdrank klaar en organiseer een YouTube-avond! Geef gezinsleden de opdracht om 5 grappige, inspirerende, leerzame, indrukwekkende of ontroerende filmpjes te kiezen en presenteer deze aan elkaar. Doe hier als opvoeder natuurlijk ook aan mee. Een mooie manier om in elkaars belevingswereld te duiken.

3. Afspraken maken

Jongeren kopen graag spullen die influencers promoten. Verbied dit niet meteen, maar spreek bijvoorbeeld af dat je kind ervoor kan gaan sparen. Verbied bepaalde vloggers niet meteen na het horen van een scheldwoord, maar ga in gesprek of grijp in wanneer scheldwoorden in het dagelijkse leven worden overgenomen.

4. Onthoud: jij blijft van invloed.

Ook al voelt het misschien alsof je vervangen bent door influencers, niets is minder waar. Je bent en blijft als ouders nog steeds van invloed. Wie is er nu meer te vertrouwen dan de mensen die je al je hele leven kent en hebben opgevoed?



SCHERMTIJD DE EEUWIGE DISCUSSIE IN ELK GEZIN

Vóór de coronacrisis was het al een hot issue in de meeste gezinnen, maar afgelopen jaren is met dank aan de lockdowns, afstandsonderwijs en quarantaines de schermtijd van kinderen en jongeren alleen maar toegenomen. Hoe zit het nu precies: hoeveel uur mag je kind per dag naar een scherm kijken? En wat zijn de risico's van te lang naar een scherm staren?

Of schermtijd slecht is voor kinderen en tieners, valt niet zonder meer te zeggen. Het ene onderzoek laat zien dat kinderen die veel achter een scherm zitten ongezonder eten en vaker worstelen met overgewicht of meer last hebben van slaapgebrek, depressie en angsten. Een ander onderzoek concludeert dat dit lang niet altijd het geval is. Is schermtijd schadelijk of niet? De waarheid ligt ergens in het midden.

Schermtijd is stilzittijd

Het is in ieder geval goed om te beseffen dat schermtijd stilzittijd is. Bijna de helft van de Nederlandse kinderen beweegt te weinig. Terwijl bewegen belangrijk is voor de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Hoewel niet een-op-een is aangetoond dat kinderen te weinig bewegen door de opkomst van al die schermen, is het wel duidelijk dat

de aantrekkingskracht hiervan er niet aan bijdraagt dat kinderen meer bewegen. Laat staan dat ze vaker naar buiten gaan.

Richtlijnen versus realiteit

Wie op zoek gaat naar het antwoord op de vraag hoeveel schermtijd verantwoord is, komt al snel online de algemene richtlijnen van Amerikaanse kinderartsen tegen. Deze komen op het volgende neer: tot 2 jaar zo weinig mogelijk, tot 5 jaar één uur schermtijd per dag, tot 12 jaar maximaal twee uur. Vanaf 12 jaar en ouder wordt maximaal drie uur per dag aangeraden. "Maar ik denk dat dit binnen geen enkel gezin wordt gehaald", zegt Peter Nikken, hoogleraar mediaopvoeding aan de Erasmus School of Culture and Communication.

Schermtijd is maatwerk

"Beter dan je strikt houden aan de richtlijnen voor maximale schermtijd kun je kijken naar andere factoren die bepalen of de invloed van schermtijd op een kind positief of negatief is", zegt Nikken. Denk naast de leeftijd en de inhoud daarbij aan persoonskenmerken. Hooggevoelige kinderen raken eerder overprikkeld en kinderen met een vorm van autisme hebben een grotere kans om gameverslaafd

te raken. Of neem het zelfbeeld van een kind. Een laag zelfbeeld kan ervoor zorgen dat je door veel online te zijn je nog onzekerder gaat voelen over je lichaam. Schermtijd is maatwerk en elk kind is uniek. Daar hetzelfde aantal kijkminuten op plakken zou gek zijn. Wat voor het ene kind te lang is, kan voor een ander kind prima zijn.

KIJK VOORAL NAAR WÁT JE KIND MET EEN SCHERM DOET, MEER DAN HOELANG IEMAND DAT DOET.

Actieve en passieve schermtijd

Het wordt tijd voor een bredere kijk op schermtijd. Daarbij moeten we vooral kijken naar wát je kind met een beeldscherm doet, meer dan hoelang iemand dat doet. De inhoud is namelijk belangrijker dan de tijd die ze eraan besteden. Dat vraagt van volwassenen dat ze hun (eventuele) negatieve associaties met schermtijd moeten bijstellen.

Niet alle schermtijd is hetzelfde. Je kunt onderscheid maken tussen passieve- en actieve schermtijd. Passieve schermtijd is minder leerzaam, zoals Netflix-series bingewatchen of scrollen op TikTok. Dit mag je gerust beperken. Het is anders wanneer je kind foto's bewerkt, bouwt in Minecraft of filmpjes opneemt, monteert en plaatst op TikTok. Dan is er sprake van actieve schermtijd. Je kind maakt én leert iets in de tijd dat ze online zijn. Dat hoeft niet direct begrensd te worden.

Balans is het toverwoord

Maar ook al levert het een bijdrage aan de ontwikkeling, eindeloze schermtijd is natuurlijk geen aanrader. Je zult als opvoeders zelf moeten bepalen wat verantwoord en goed is voor je kind. Het helemaal loslaten en je kind onbeperkt achter een scherm zetten is geen aanrader. Afgezien van de nadelige effecten van langdurig schermgebruik, zijn er tal van redenen om dit te beperken. Als ze hier vele uren per dag mee bezig zijn, houden kinderen onvoldoende tijd over voor andere belangrijke activiteiten, zoals huiswerk maken, buiten spelen, offline met vrienden afspreken, lezen, sporten en voldoende slapen.

Staar je niet blind op een bepaald aantal uren, maar zorg ervoor dat dit in evenwicht is met andere tijdsbestedingen en de tijd die je kind daarvoor nodig heeft. Balans is het toverwoord.

DE MEDIACOACH TIPT DUIDELIJKHEID EN VOORBEELDGEDRAG

12- vaste schermtijd. Voor jonge kinderen is het belangrijk dat schermtijd wordt afgebakend. Maak afspraken over waar het mag, hoe lang het mag en wanneer het mag. Zoals ná 17 uur, nadat je een uur hebt buiten gespeeld of nadat je een aantal taken hebt uitgevoerd.

12+ vaste schermvrije momenten. Jongeren hebben autonomie en vrijheid nodig. Het wordt steeds moeilijker om schermtijden af te bakenen. Maak daarom afspraken over schermvrije momenten. Bijvoorbeeld tijdens jullie gezinsavond, het maken van huiswerk, het spelen van een bordspel of het uitlaten van de hond.

Goed voorbeeld doet goed volgen. Wanneer je zelf steeds je telefoon pakt, kun je verwachten dat je kinderen dat voorbeeld overnemen. Geef daarom, met vallen en opstaan, het goede voorbeeld. Wat jij voorleeft heeft meer effect dan wat je zegt.

De 20-20-2 richtlijn. Bijziendheid is een groeiend probleem onder kinderen. Ondanks dat dit erfelijk bepaald kan zijn, draagt de huidige leefstijl van kinderen bij aan de ontwikkeling van bijziendheid. Zo neemt de schermtijd van kinderen de laatste jaren sterk toe en wordt er steeds minder buiten gespeeld. Om dit te voorkomen, kan de 20-20-2 richtlijn worden toegepast. Na 20 minuten schermtijd, 20 seconden in de verte kijken én per dag minimaal 2 uur buiten spelen. Oftewel: zorg regelmatig voor pauzes.

Onderneem offline activiteiten met je kinderen. Ga naar het bos, neem je kinderen mee naar de bibliotheek en speel spelletjes. Denk aan Bonanza, Koehandel, Skib-Bo of een van de andere talloze groepsspellen. Zorg ervoor dat de keukentafel een plaats is voor plezier.

Verklaar slaapkamers bij bedtijd tot schermvrije zones. Maak er bijvoorbeeld een routine van dat iedereen voor het slapen gaan, alle schermjes naar beneden brengt.

AAN DE PRAAT

Twintig vragen om échte gesprekken te voeren.

Het is belangrijk om betrokken te zijn bij het online leven van tieners en te ontdekken wat ze in de digitale wereld zien, doen en meemaken. Maar hoe doe je dat? Met deze praatkaartjes start je het gesprek.

Hoe was het vandaag op social media?	Wat doe jij het liefst online?	Welke kanalen of personen volg jij op YouTube, Instagram of Snapchat?	Heb je vandaag nog een hoge score gehaald in een game?
Als jij opvoeder bent, welke regels zou je dan voor je kind instellen?	Hoe herken jij nepnieuws?	Wat is het leukste YouTube-filmpje dat je deze week hebt gezien?	Heb je weleens ruzie online? Waardoor komt dat?
Wat leer je van social media of gamen?	Welke games speel je op dit moment? Waarom vind je die zo leuk?	Wat zijn volgens jou de gevaren van social media?	Wat is het mooiste dat je hebt gebouwd in Minecraft?
Hoe blijf jij op de hoogte van de gebeurtenissen in de wereld?	Van welke app of game zou jij wel eens een dagje de baas willen zijn?	Hoe zou jij reageren wanneer iemand vraagt om een naaktfoto?	In welk spel ben je het beste?
Wat zou jij doen als iemand op TikTok tegen jou zegt dat je lelijk bent?	Met wie heb je vandaag online gegamed?	Wie moet ik volgens jou volgen op TikTok? Waarom?	Zeg expert, ik wil een online game leren spelen. Welke adviseer je mij?



Eindeloos kunnen ze soms naar hun telefoon kijken. Maar naar wat? In deze rubriek vertellen tieners wat ze hierop doen.

SELFIE

SORAYA (12 JAAR)

Als je gaat slapen, neem je je telefoon dan mee naar bed?

“Ja. Dat moet ook wel, want daar staat ook gewoon mijn wekker op. Als ik écht moet slapen dan zit ik niet meer op TikTok, Snapchat of YouTube. Dan probeer ik met oortjes in naar de Koran te luisteren. Daar word ik rustig van en daardoor val ik in slaap.”

Als je wakker wordt, pak je dan als eerste je telefoon?

“Nee, ik word om vijf uur 's ochtends wakker om te bidden. Daarna ga ik weer slapen. Dan word ik om zeven uur wakker en moet ik aankleden, eten, tandenpoetsen en mijn spullen pakken. Onderweg naar school kijk ik wel op mijn telefoon of ik nog wat heb gemist. Eenmaal op school gaat ie op vliegtuigstand. Want anders komen er allemaal berichten binnen en ben ik bang dat de telefoon wordt afgepakt.”

Welke apps gebruik je allemaal?

“Snapchat, TikTok, YouTube en Netflix. Ik zit niet op Instagram. Daar vind ik mezelf te jong voor. Het meeste gebruik ik TikTok. Ik vind het leuk om gewoon korte filmpjes te kijken. Mijn TikTok-account staat op privé. Alleen mensen die ik ken van school, familie of vrienden volgen mij. De filmpjes die ik plaats kunnen alleen zij maar zien. En Netflix gebruik ik ook heel

veel. Films kijk ik vaak samen met mijn familie in de huiskamer. Series in mijn eentje op mijn telefoon. Als ik met andere mensen ga kijken, en die kijken verder wanneer ik er niet ben, dan mis ik opeens een stukje. Dat is echt vet irritant. Als ik een serie wil kijken, kijk ik op Netflix welke populair is en op één staat. Die ga ik dan kijken om te ontdekken of ik die serie ook leuk vindt. Zo ontdekte ik ook de serie Squid Game.”

Wat kijk je op YouTube?

“Ik vind het leuk om naar vlogs te kijken waarin mensen laten zien wat ze op een dag doen. Ook kijk ik veel naar skincare filmpjes. Daarin laten mensen zien welke ochtend- en avondroutines ze hebben voor hun huidverzorging. Ze geven tips hoe je je gezicht moet reinigen en welke crèmes en make-up je het beste kunt gebruiken. Netflix kijk ik om vermaakt te worden. YouTube om iets te leren.”

Zit je wel eens op je telefoon tijdens het avondeten?

“Nee, dat mag echt niet. Anders gooit mijn vader mijn telefoon écht meteen in de prullenbak of uit het raam. Ik vind dat wel een goede regel. Want dan kun je aan tafel gewoon praten met elkaar. Ook moet je je concentreren op één ding. Je kunt niet twee dingen tegelijk doen, zoals eten en op je telefoon zitten.”

JULIAN VENEMA (11 JAAR)

Welke apparaten hebben jullie, naast je telefoon, nog meer in huis?

“We hebben nog een laptop, maar die is helaas kapot. Ook is er een PlayStation 4. Hier speel ik verschillende spellen op zoals Fortnite en Rocket League. Dit is een spel dat voetbal en autorijden met elkaar combineert. Je bent een auto en daarmee speel je een voetbalwedstrijd tegen andere auto's en moet je zoveel mogelijk doelpunten zien te scoren.”

Hoe lang zit je per dag op je telefoon?

“Ik doe niet veel met mijn telefoon; vaak zit ik er maar een uur per dag op. Behalve WhatsApp heb ik verder geen social media. Dat vind ik niet zo belangrijk en gamen vind ik veel leuker. Wel kijk ik vaak naar YouTube. Vooral naar vloggers zoals Kwebbelkop die laten zien hoe ze aan het gamen zijn.”

Gamen je ouders weleens mee?

“Ja, mijn moeder speelt af en toe Fortnite mee. En eerlijk, ze is best goed! En ze kan soms ook wel boos worden als ze keihard verliest.”

Geef je weleens geld uit in games?

“Dat doe ik alleen in Fortnite. Daarop hebben we een abonnement. Dat kost zo'n vier euro per maand. Daarmee kun je bijvoorbeeld speciale challenges doen of bijzondere skins krijgen.”

Met wie speel je games?

“Ik maak veel vrienden door online te gamen. Vooral



's avonds zijn veel mensen online. Dan ben ik ook vaak online en chatten we met elkaar. Dat levert nieuwe vrienden op. Met de mensen die ik online ontmoet ga ik verder gamen.”

Zijn er thuis regels voor de schermtijd?

“Voor het gebruik van mijn telefoon niet, dat mag gewoon heel de dag. Maar daar maak ik toch niet zoveel gebruik van. Voor het gamen zijn er wel regels. Soms zijn er dagen dat ik niet mag spelen. Andere dagen mag dit soms drie uur. Ook moet ik om de beurt spelen met mijn broertje en zusje zodat iedereen aan de beurt komt. Mijn moeder let streng op die regels.”

Merk je dat je te laat op blijft door het gamen?

“Nee, helemaal niet. Ik heb één keer meegemaakt dat ik tot drie uur 's nachts aan het gamen was, per ongeluk. Daar schrok ik écht van. Maar gelukkig was het weekend en kon ik uitslapen. Door het gamen heb ik af en toe de tijd niet zo goed in de gaten. Dan denk ik dat er vijf minuten voorbij zijn, maar zijn we eigenlijk al uren verder.”



SEXTING PRAAT ER THUIS OVER

Tieners die de hele dag op hun telefoon zitten. Als ouder zal je dit vast herkennen. Aan die leuke online wereld waarin ze zoveel tijd doorbrengen kleven echter ook gevaren. Zo kunnen jongeren slachtoffer worden van sexting. Wat dit is en hoe je hiermee om kunt gaan, vertellen we je in dit artikel.

Sexting is het versturen van seksueel getinte foto's van jezelf. Dat kan variëren van enigszins verhullend tot helemaal bloot.

De illusie van veiligheid

1 op de 15 jongeren verstuurt weleens zo'n foto. Dat gebeurt vooral via Snapchat. Dit wordt door jongeren gezien als veilige plek omdat deze app erom bekend staat dat de foto's na enkele seconden weer verdwijnen. Maar die veiligheid is schijn. De foto's verdwijnen wel, maar de ontvanger kan altijd een screenshot maken of een foto maken met een ander toestel. Vanaf dat moment heb je geen controle meer over wat een ander met de foto's gaat doen.

Waarom jongeren aan sexting doen

Het is van alle tijden dat jongeren experimenteren met relaties en seksualiteit. Denk eens terug aan je eigen tienertijd toen de hormonen door je lijf gierden. Kun je het nog herinneren? De eerste

keer dat je verliefd was? Het stiekeme geflirt bij het fietsenhok?

Tieners van nu zijn niet anders dan vroeger. Ook zij gaan door dezelfde turbulente pubertijd. Maar de wereld waarin ze opgroeien is veranderd en een stuk toegankelijker en tegelijk complexer geworden. Niet in de kroeg, maar met hun smartphone in de hand gaan ze op seksuele ontdekkingstocht. Ze flirtten, sturen elkaar seksueel getinte berichtjes of sexy beeldmateriaal. "Dit is niet abnormaal: tieners zitten op het hoogtepunt van hun seksuele ontwikkeling", aldus Jacqueline Kleijer, specialist mediaopvoeding en online seksualiteit. "Dat gaat gepaard gaat met de nodige nieuwsgierigheid en experimenten."

Het puberbrein 'under construction'

Naast een lijf dat volop in verandering is, hebben tieners ook te maken met een puberbrein dat 'under construction' is. "Daarin zijn de zones die instaan voor impulsief gedrag sterker ontwikkeld dan de ratio, het deel van de hersenen dat instaat voor bedachtzame beslissingen", zegt Eveline Crone, hoogleraar neurocognitieve ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden.

Waar volwassenen eerst voelen, denken en daarna pas doen, gaat dit bij tieners anders. Zij voelen

en doen eerst en denken daarna pas na. Dit zorgt ervoor dat tieners in 'the heat of the moment', het moment waarop je beslist om wel of geen seksueel getinte foto te delen, een rem missen en risico's niet goed kunnen inschatten. Daarnaast is sexting ook gewoon spannend. Zo ontstaat een cocktail van emoties, die ervoor zorgt dat de hormonen het soms overnemen van de hersenen.

Eigen schuld, dikke bult?

Regelmatig gaat sexting mis. Een relatie gaat uit en vanuit boosheid wordt een naaktfoto - die ooit in vertrouwen is verstuurd - online gezet of doorgestuurd naar vrienden. En die sturen hem ook weer door, totdat soms de halve school de foto heeft gezien. Ook gebruiken jongeren deze foto's onderling als chantagemiddel. Onderzoek laat zien dat 1 op de 4 jongens van mening is dat je een ontvangen naaktfoto zonder toestemming

mag tonen of doorsturen naar een vriend. Dat is een zorgwekkend cijfer.

Tieners kunnen op deze momenten bikkelhard zijn. 'Had je die foto maar niet moeten sturen'. Of: 'Hoe dom kun je zijn, je was toch gewaarschuwd?' Dit noemen we 'victim blaming', een hardnekkig fenomeen dat bij sexting veel schade toebrengt aan het slachtoffer. Die worstelen met schaamte, (onterecht) schuldgevoel, hebben een grotere kans op depressie, sociale isolatie en er zijn zelfs verhalen bekend van jongeren die geen uitweg meer zagen en een eind aan hun leven maakten. Dat zijn uitzonderingen, maar ze laten wel zien waar sexting soms toe kan leiden. Terwijl we moeten beseffen dat het niet de schuld is van de persoon die de naaktfoto heeft gemaakt en verstuurd, maar van degene die de foto doorstuurt.

DE MEDIACOACH TIPT

PRAAT EROVER MET JE TIENER

Het is begrijpelijk dat je tieners wilt beschermen en daarom wilt verbieden om hier ooit aan te beginnen. Toch is verbieden geen goed idee. Als je iets streng verbiedt, is de kans groot dat tieners uit angst voor afwijzing of veroordeling niet naar je toe komen, mocht het online toch een keer misgaan. Wat kun je wel doen?

Praat over seks en sexting. Vroeg of laat komen tieners hiermee in aanraking. Praten is de beste preventie. Onderzoek laat zien dat goed geïnformeerde tieners op latere leeftijd aan seks beginnen en minder vatbaar zijn voor sociale druk en (online) risicogedrag, zoals sexting, dan leeftijdsgenoten bij wie er thuis een taboe op rust.

Bespreek 'wat als'-situaties. De online wereld gaat snel. Soms moeten tieners binnen een paar seconden beslissingen nemen die langdurige gevolgen kunnen hebben. Bespreek situaties die online voor kunnen komen en oefen met reacties die ze kunnen versturen.

Maak tieners bewust van hun eigen verantwoordelijkheid. Sexting stopt bij hen. Maak ze daarom duidelijk: krijg je een naaktfoto doorgestuurd die niet voor jou is bestemd? Stuur deze dan niet door en verwijder het beeld. Want als jij de foto doorstuurt, maak je de situatie alleen nog maar erger. Wijs je kind erop dat het doorsturen en verspreiden van andermans foto's strafbaar is.

Benoem de do's en dont's. Hoewel je misschien niet wilt dat tieners aan sexting doen, is het aan volwassenen wel de taak om uit te leggen hoe ze risico's kunnen beperken. Geef ze de volgende tips mee:

- > Stuur nooit zomaar een sexy foto, doe dit alleen met wederzijdse toestemming.
- > Zet jezelf of je omgeving niet herkenbaar op de foto.
- > Laat je niet overhalen of dwingen.
- > Maak vooraf duidelijke afspraken.
- > Doe het alleen met iemand die je in het échte leven hebt gezien en waar je een gelijkwaardige relatie mee hebt.

Vertel je kind dat ze altijd (maar dan ook écht altijd) bij jou terecht kunnen. Herhaal dit regelmatig. Want het is belangrijk dat tieners jou zien als iemand bij wie ze terecht kunnen wanneer ze in moeilijkheden komen door keuzes die ze online hebben gemaakt.

Wordt een sexy foto van je tiener gedeeld? Denk dan na over jouw reactie. Ze worden op dat moment al genoeg geconfronteerd met schaamte en afwijzing. Je tiener is slachtoffer en de persoon die de foto heeft doorgestuurd heeft een fout gemaakt. Wordt niet boos en wees genadig. Juist nu heeft je tiener jouw steun keihard nodig.

KEUZESTRESS

Dit is het verhaal van een meid en een boy
Hij vond haar mooi, en zei: 'hoi'
Het begon zo gezellig en leuker dan ooit
Maar niemand kon bedenken dat het zou eindigen in zoi

Gesprekken gingen verder, op app en Snapchat
Toen daagde hij haar uit voor een neppe challenge
Nu staat hij voor de keuzestress, nummertje 3
Denkt hij nou weer niet na? Chick nummer 4

Vijf seconden later, hij maakte een screen
Alles wat hij deed had een consequentie
Ze weet nog van niks maar dat duurt niet meer lang
Met een foto in bezit houdt hij haar in de hand

Chillen met de boys en hij zegt wil je wat zien
Goeie body, lang blond haar, ze is 16
'Stuur me de foto', zo gezegd, zo gedaan
Gestuurd, maat, alweer een foute keuze gemaakt

Wees verstandig, wees verstandig, wees verstandig
Maak de goede, maak de goede, maak de goede - keuze

Twee weken verder, opeens lekt de foto
Kapot van verdriet: ze vertrouwde die klojo!
Voor hem was het een grap, dat vertelt hij ze, ja
En dat hij niet van plan was het te posten op insta

Het gevoel van schaamte is te zwaar om te dragen
Nu snijdt ze in haar armen en bedekt ze zich 's avonds
Door de dag kijkt ze anders, zie je dat niet?
Ze denkt nu aan zelfmoord en lijdt aan depressie

Op school is ze niet, ze ontwijkt alle blikken
Slecht gepresteerd en nu zoekt ze de stilte
Niets meer gelooft ze, geen hoop in het leven
En jij staat erbij en kijkt naar beneden

Keuzestress maat, ik hoop dat je inziet
Dat je iemand breekt, en haar pakt met je acties
Keuzestress maat, ik hoop dat je inziet
Dat je iemand breekt, en haar pakt met je actie



De Gorinchemse rappers Dylan David, Bungaloow en beatmaker DJ of Myths maakten het nummer 'Keuzestress' in The Mall Studio, onder begeleiding van een jongerenwerker. Hiermee willen ze jongeren bewust maken van de gevolgen van het doorsturen van naaktfoto's. Bekijk de videoclip op YouTube door het scannen van de QR-code.



MeidenMall Gorinchem



Het online platform voor tienermeiden.

www.meidenmallgorinchem.nl

Een plek vol eerlijke verhalen, creatieve projecten en informatieve blogs



PERFECTE PLAATJES

Het leven van jonge tienermeiden speelt zich voor een steeds groter deel online af. Steeds jonger krijgen ze een smartphone. Apps als TikTok of Instagram zijn vanaf een jaar of tien niet meer weg te denken uit hun leven. Opgroeien met social media en dagelijks geconfronteerd worden met al die perfecte plaatjes; wat doet dat met het zelfbeeld van jonge meiden?

Uit onderzoek van het Dove Self-Esteem Project blijkt dat meiden vanaf hun tiende al gebruik maken van filters om hun gezicht te bewerken. Gemiddeld maken ze 8,5 selfies voordat ze er eentje goed genoeg vinden om te delen. Zodra ze naar de middelbare school gaan, durft amper de helft van de jonge meiden nog een onbewerkte foto van zichzelf op social media te delen.

Dit zijn heftige cijfers die tegelijk ook te begrijpen zijn. De pubertijd is een ontdekkingsstocht die gepaard gaat met veel vragen, onzekerheden en twijfels. 'Wie ben ik?', 'Bij welke groep hoor ik?', 'Zie ik er mooi uit?' Tieners zijn in deze leeftijdsfase kritisch voor zichzelf, want hun lijf is volop in verandering. Ze krijgen puistjes, haar op plekken waar je het eigenlijk niet wilt hebben en borsten die beginnen te groeien. Een onzekere fase breekt aan waarin jonge tienermeiden zichzelf vaak volop vergelijken met anderen.

Tegelijkertijd moeten we beseffen dat social media dé plek is waar je niet alleen kunt zien hoe je leeftijdsgenoten eruit zien, maar waar je jezelf ook spiegelt met knappe influencers op Instagram, Snapchat of TikTok. Omdat ze aan het uitvogelen zijn wie ze zijn, zijn ze extra vatbaar voor al die perfecte plaatjes die voorbij komen. Bewust of onbewust vergelijken tienermeiden zich hiermee.

Platforms als Instagram, Snapchat en TikTok hebben talloze filters waarmee je je gezicht kunt aanpassen aan de heersende schoonheidsidealen. Hallo volle lippen, grote ogen en vaarwel puistjes en moedervlekken. Het gebruik van filters heeft invloed op het zelfbeeld van jonge meiden. "Ik maak bij selfies altijd gebruik van een filter, want dan vind ik mezelf mooier", zei een meid van twaalf jaar onlangs tegen mij tijdens een van onze activiteiten.

In deze tijden vol Instagramfilters, Snapchatselfies en (onrealistische) schoonheidsidealen willen we jonge meiden helpen om gezonde relaties te ontwikkelen, onzekerheid over hun uiterlijk te overwinnen en het beste uit zichzelf te halen. Dit doen we naast onze fysieke 'offline' meidengroepen, met een nieuw online platform: meidenmallgorinchem.nl. Een veilige online plek voor tienermeiden uit Gorinchem, waar ze hun eigen talenten kunnen ontwikkelen en op zoek gaan naar hun identiteit. Aan de hand van eerlijke verhalen, informerende artikelen en realistische rolmodellen. Een plek waar ze mogen ontdekken: je bent mooi zoals je bent!



COLUMN

Eline Wittekoek,
Meidenwerker
The Mall
Gorinchem

"IK MAAK ALTIJD GEBRUIK VAN EEN FILTER DAN BEN IK MOOIER", ZEI EEN MEID TEGEN MIJ.

INTERVIEW MET STICHTING T.I.M.

CHALLENGES: VAN LEUK TOT LEVENSGEVAARLIJK

“Op 6 mei 2017 overleed onze 16-jarige zoon Tim door het experimenteren met de ‘choking game’. Voor ons ging er een totaal onbekende wereld open van gevaarlijke en absurde online challenges.” Aan het woord zijn Geert en Anita Reynders uit Arkel. Samen met hun dochter Anna, de zus van Tim, besloten ze om stichting T.I.M. - Tegen Internet Misstanden - op te richten om te waarschuwen voor dit soort online challenges en om te voorkomen dat er nieuwe slachtoffers vallen. “Ouders, artsen, leerkrachten en opvoeders weten steeds minder waar de kinderen mee geconfronteerd worden via het internet.”



Een internet challenge, wat is dat precies?

“Pubers die elkaar uitdagen en gekke dingen doen is van alle tijden. Tegenwoordig kan een kind bijna iedere dag een nieuwe challenge vinden op internet. Er bestaan heel veel soorten en de meeste zijn onschuldig en grappig. De challenges worden door tieners gefilmd en vervolgens gedeeld via internet en social media. Deze verspreiding gaat razendsnel. Maar er zijn ook levensgevaarlijke challenges. De filmpjes laten vooral de leuke kant zien, maar niet de momenten waarop het gruwelijk fout gaat. De meeste zijn slechts een korte tijd populair, maar de ‘choking game’ bestaat bijvoorbeeld al heel lang en kan zelfs verslavend worden.”

Waar komt die populariteit vandaan?

“Er ontstaan vaak hypes waarbij jongeren elkaar taggen aan het einde van zo’n video. Hierdoor dagen ze anderen uit om ook deel te nemen. Op deze manier wordt de challenge als het ware doorgegeven en snel verspreid. Voor vloggers en influencers is het een makkelijke manier om snel een populaire video te maken, die vervolgens veel kijkers trekt op social media. Wanneer iedereen online een bepaalde challenge doet, inclusief bekende personen of zelfs de idolen van de jongeren, wordt het voor kinderen steeds aantrekkelijker om er zelf aan mee te doen.”

“Groepsdruk speelt ook een grote rol. De angst voor buitensluiting kan zorgen dat kinderen en tieners meedoen aan online uitdagingen, waar ze normaal gesproken niet voor open staan. Bovendien zijn er uitdagingen, zoals de choking game, die zorgen voor een daadwerkelijke ‘rush’ of kick. De deelnemers voelen zich voor korte tijd ontzettend goed, omdat er vlak voor je flauwvalt weer bloed naar je hersenen stroomt. Hierdoor krijg je een euforisch gevoel. Dit willen deelnemers graag meemaken.”

Zijn tieners hier vatbaarder voor?

“Ja. Een kinder- en puberbrein is nog in ontwikkeling, waardoor ze vaak impulsiever zijn en nog niet volledig rationeel kunnen denken. Hierdoor overzien ze de gevaren en gevolgen van challenges niet altijd. Ze zijn vooral gericht op de populariteit en positieve reacties die veel anderen op de challenges krijgen.”

Wat kunnen ouders doen om de veiligheid te vergroten?

“Praten is de meest effectieve manier om je kind online veilig te houden. Als je kind aanvoelt dat het

bij jou terecht kan, zullen ze dit sneller doen. Probeer rustig door te vragen en op een positieve manier met ze in gesprek te blijven door belangstelling te tonen. Vraag bijvoorbeeld tijdens het eten eens wat ze allemaal voorbij zien komen op het internet en wat ze daar zo leuk aan vinden. Leg ook aan je kind uit dat filmpjes met gevaarlijke uitdagingen bijdragen aan een cultuur waarin dit soort gedrag wordt goedgekeurd. Juist daarom verwijderen sociale platformen deze content. Vertel dat dit de reden is dat ze zelf ook geen filmpjes moeten maken waarin ze onveilige uitdagingen aangaan. Je wilt immers niet dat ze zichzelf pijn doen of in gevaar brengen. Leer ze het goede voorbeeld te geven aan anderen.”

ALS JE ALLE CHALLENGES VERBIEDT, IS DE KANS GROOT DAT JE KIND ZICH GAAT VERZETTEN.

“Niet alle challenges zijn slecht. Als je ze allemaal verbiedt, is de kans groot dat je kind zich gaat verzetten. Probeer in plaats daarvan te leren over de uitdagingen waar je kind in geïnteresseerd is en biedt eventueel aan om te helpen met het uitvoeren van veilige challenges. Geef ze tips om hun privacy te beschermen als ze een video online willen zetten. Als ze zien dat je niet onmiddellijk alle online challenges afstoot, zullen ze beter luisteren wanneer je je mening geeft over een gevaarlijke uitdaging.”

Wat is het belangrijkste dat jullie mee willen geven?

“Ga er verstandig mee om. Het is een echte rage. Elke dag poppen er op het internet nieuwe uitdagingen en video’s op. Om te zorgen dat je kind hier op een goede manier mee omgaat, mag je ze positief coachen. Praat met ze en leer over de verschillende challenges die ‘hot’ zijn. Door je kind geen angst aan te jagen, maar hem of haar te leren zelf rationeel na te denken, heb je een goede basis om je kind te beschermen tegen mogelijke gevaarlijke challenges. Daarnaast kun je een hoop plezier beleven aan de leuke en onschadelijke online uitdagingen.”

Kijk voor meer informatie op www.internetchallenges.nl. Om op de hoogte te blijven van trends, kun je je abonneren op de nieuwsbrief.

**TEGEN
INTERNET
MISSTANDEN**

DE MEDIACOACH TIPT

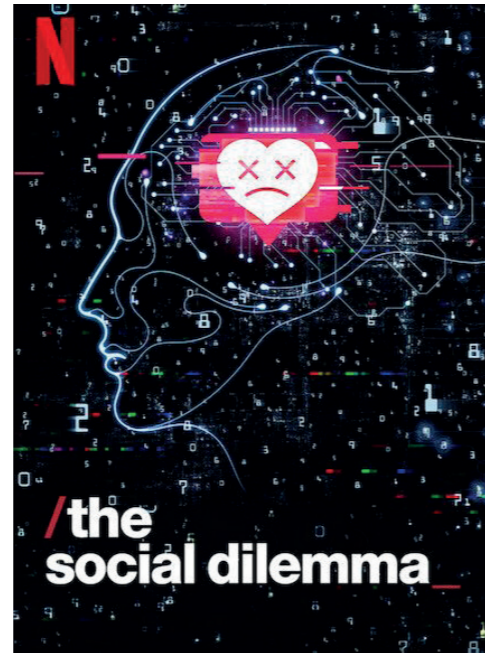
BOEKEN, PODCAST EN WEBSITES

OM TE CHECKEN.

BEKIJK THE SOCIAL DILEMMA OP NETFLIX

Dit is niet de meest vrolijke documentaire die er bestaat, maar wel een belangrijke. In The Social Dilemma wordt duidelijk gemaakt wat we eigenlijk wel weten: social media is verslavend. Daarnaast laat de Netflix-docu je anderen gevaren zien zoals nepnieuws, complottheorieën, onmogelijke schoonheidsidealen en aantasting van je privacy.

In de documentaire komen experts aan het woord die weten waar ze het over hebben. Ex-werknemers van Facebook, Instagram en Pinterest bijvoorbeeld. Een soms wat eenzijdige, maar bovenal verontrustende documentaire die er geheid voor zorgt dat jij je surfgedrag en smartphonegebruik nog eens onder de loep neemt.



BELUISTER DE PODCAST PIXELSHIT



In deze podcast word je meegeslept in een serie aangrijpende verhalen. Wat gebeurt er als jouw naaktfoto in de appgroepen van school gedeeld wordt, als er een nepprofiel van je wordt aangemaakt of als je online verliefd bent geworden op een verkeerde jongen? Hoe kom je dan weer uit de pixelshit? Een podcast die je als ouders met je kinderen kunt luisteren. En vraag elkaar: wat zou jij doen?

LEES 'MIJN GAMENDE KIND'

Gamen, gamegedrag en schermtijd zijn de meest voorkomende discussiepunten voor ouders met hun kind. Hoeveel gametijd geef je? Wanneer loopt je zoon of dochter risico op gameverslaving? Is mijn gamende kind online veilig?

De meeste ouders zijn zelf niet opgegroeid met gamen en hebben niet altijd een antwoord op deze vragen. 'Mijn gamende kind' geeft je alle tips en antwoorden om goed om te gaan met de favoriete hobby van je kind.

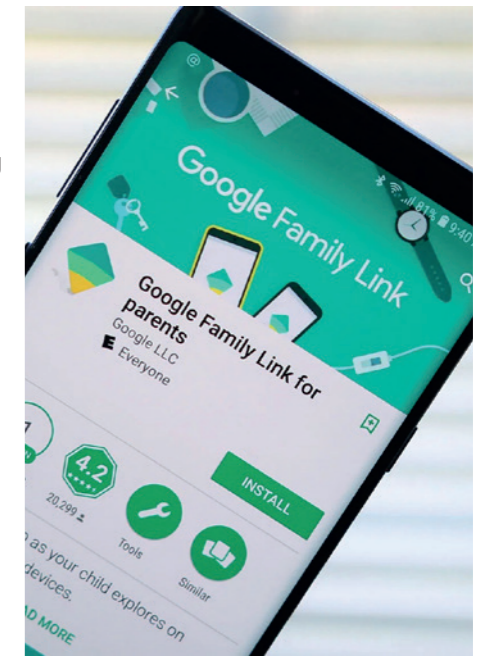


AAN DE SLAG MET OUDERLIJK TOEZICHT

Dit is een verzamelaar voor alle digitale apps en instellingen waarmee je grip kunt houden op het game- en schermgedrag van je kind. Er zijn verschillende opties om hiermee aan de slag te gaan. Zo kun je voor smartphones en tablets gebruik maken van Google Family Link of Screen Time.

Je kunt ook ouderlijk toezicht instellen op je gameconsoles. Microsoft (Xbox), Sony (PlayStation) en Nintendo (Switch) hebben hiervoor apps ontwikkeld waarmee je onder meer de gametijd van je kind kan instellen. Ook zijn er specifieke apps of spelletjes, zoals TikTok, YouTube, Roblox of Netflix waarop je ouderlijk toezicht kunt instellen. Zoek online op de naam van het platform of spel, gevolgd door 'ouderlijk toezicht'.

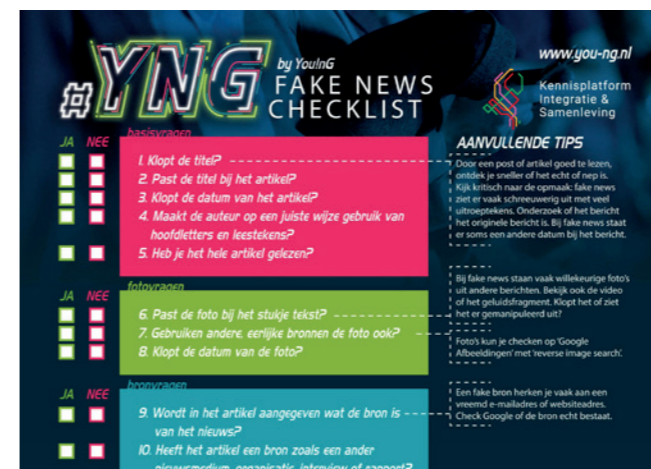
De genoemde apps zijn te vinden en te downloaden via de app-stores van Android en Apple.



CHECK DE 'FAKE NEWS CHECKLIST' VAN YOU!NG

Nepnieuws is een groeiend probleem en ontwrichtend voor de samenleving. Grenzen tussen echt en nep vervagen. Steeds minder jongeren weten het verschil tussen waar en onwaar op het internet te onderscheiden. Ben je op zoek naar een handige tool voor jongeren om nepnieuws te leren herkennen? Maak dan gebruik van de 'Fake News Checklist' die Bianca Boender van You!nG ontwikkelde, in samenwerking met Joline Verloove van Movisie.

Download de 'Fake News Checklist' via www.you-ng.nl/blog/nepnieuws-en-coronacomplotten-wat-is-het-en-hoe-ga-je-ermee-om/



BEZOEK DE WEBSITE OVER DE MEDIADIAMANT

De MediaDiamant is de 'schijf van vijf' voor mediaopvoeding. Elke zijde van de diamant staat voor een andere factor in het medialeven je kind. Zoals plezier, veiligheid en balans. Een handige wegwijzer die is bedoeld om het gesprek over de omgang met internet, gamen en social media op gang te brengen. Hiermee kun je als opvoeder of professional wijzen op de leuke, positieve kanten van media, maar ook op de gevaren en risico's.

Meer weten over dit model? Check www.mediawijsheid.nl/mediadiamant.



WAT DOET THE MALL OP HET GEBIED VAN MEDIAWIJSHEID?

Jongerenwerkorganisatie The Mall Gorinchem zoekt jongeren op, helpt hen groeien en biedt hen hoop. Dit doen we door middel van outreachend werk, jongerencentra, meidenwerk, coaching, Youth Organizing en projecten. Met het preventieproject Mediawijs Gorinchem helpen we Gorinchemse jongeren van 10 tot 16 jaar om mediawijs op te groeien en rusten we opvoeders toe om hun plek in de mediaopvoeding in te nemen.

- » Samen met jongeren ontwikkelen we eigentijds preventiemateriaal over actuele thema's uit de online leefwereld.
- » Jongeren die tegen problemen aanlopen door hun mediagebruik, worden ondersteund of doorverwezen naar professionele hulp.
- » Voor opvoeders, professionals, scholen en het lokale netwerk zijn we een vraagbaak bij vragen en problemen rondom gamen en sociale media.
- » Samen met scholen en het lokale netwerk organiseren we opvoedochtenden en ouderbijeenkomsten.
- » We geven gastlessen aan jongeren in de bovenbouw van het primair onderwijs en op het voortgezet onderwijs.
- » We ondersteunen scholen om het thema mediawijsheid duurzaam te borgen binnen het onderwijs.
- » Voor opvoeders ontwikkelen we online webinars.
- » We signaleren online trends en delen dit, door dit te verwerken in onze trainingen en door middel van berichten in nieuwsbrieven van scholen en opiniestukken in de krant.

Heeft u vragen over de online wereld van tieners, mediawijs opvoeden of wilt u van ons aanbod gebruik maken? Neem dan vrijblijvend contact op met Eline Wittekoek via eline.wittekoek@yfc.nl of bel via 06-28853421 om de mogelijkheden te bespreken.

THEMALL
JONGERENWERK



RELEASE VIDEOCLIP

'IK HOU HET 100'

Kun je tegenwoordig nog 100% jezelf zijn? De online wereld is voor jongeren dé plek waar ze het nieuws volgen en zichzelf presenteren aan de buitenwereld. Via TikTok, Instagram en Snapchat delen jongeren naar hartenlust hun eigen looks, gedrag en ideeën. Hiermee proberen ze grip te krijgen op wie zij zelf zijn, waar ze voor staan en wat ze willen uitstralen.

Maar geeft de online wereld altijd een echt beeld van de realiteit? Nee. Sterker nog: de grenzen tussen echt en nep vervagen. Daarom releasen we de videoclip 'Ik hou het 100', die we met jongeren maakten. Hiermee maken we jongeren bewust van thema's zoals zelfbeeld, identiteit, nepnieuws en online imago. Zo willen we hun weerbaarheid tegen negatieve online beïnvloeding te vergroten.

Bekijk de clip op www.youtube.com/mallgorinchem.

