

## Kinderen begeleiden bij het gebruik van telefoon en social media

Door de crisis rondom het coronavirus is het leven van iedereen drastisch veranderd. Ook voor onze kinderen. In plaats van in de schoolbanken te zitten of naar de opvang te gaan, is er nu thuisonderwijs en word je als ouders dagelijks geconfronteerd met gedrag van je kind op sociale media, telefoongebruik etc.

### Een aantal tips om zo goed mogelijk om te gaan met het mediagebruik.

#### Besprek met uw kind:

- Zet Instagram, Facebook, TikTok op privé;
- Kijk naar de volgers die je toevoegt. Ken je deze personen?
- Hoe meer volgers, hoe meer risico dat je mensen niet kent;
- Kijk goed naar je profielfoto. Ben je te goed herkenbaar (voor mensen met slechte bedoelingen). Hoe sta je op profielfoto, hoe ben je gekleed, je positie, je houding?;
- Gebruik geen foto van iemand anders als profielfoto (uitzondering beroemde mensen);
- Let op welke informatie je op sociale media deelt met anderen, bijv. dit weekend gaan we naar de Efteling, vanavond moet ik trainen;
- Bij het openbaar plaatsen van video's: weet dat de hele wereld die video's eventueel kan zien zoals bij TikTok, YouTube, Dumpert etc;
- Geen privé-informatie op de video's;
- Geen strafbare feiten op video's;
- Kijk goed naar de achtergrond van de video's. Verklapt de achtergrond jouw hobby, passies, adres, woonplaats etc?
- Als buitenstaanders je video leuk vinden, je ophemelen hoe knap dat je bent en dan in privé-chat uitnodigen? Wees alert. Hebben ze goede bedoelingen?
- Een video op YouTube is na 2 seconden al gedeeld en gekopieerd;
- Er wordt veel gelogen op internet, om leeftijd, afkomst, gender, carrière, geld;
- Afspraakjes maken via sociale media kan leuk zijn, maar doe het veilig:
- Vraag om foto;
- Vraag om 2e foto;
- Facetime/skypen vraag om bewegend beeld
- Laat selfie maken met bijv. soeplepel binnen 2-3 minuten
- Foto's terugplaatsen op internet; kijk of het klopt met de verstrekte gegevens; Google Image Search, TinEye.
- Telefoon niet met slapen meenemen. Gevaar ontbranding (onder kussen of dekens)
- Groepsappactiviteit 's avonds en 's nachts
- Netflixen 's nachts. Later slapen, minder nachtrust is slecht voor je gezondheid
- Beschikbaarheid camera i.v.m. sexting. Let op door de camera kan er via verschillende kanalen veel gezien worden wat er in huis gebeurt zonder dat je dat bewust bent. Hier kan ernstig misbruik van gemaakt worden.
- Regelmatig meekijken in telefoon ivm sexting, cyberpesten, groepsapp gedrag
- Wachtwoorden lang en moeilijk, hoofd-kleine letters, cijfer. Voor gemak een lange zin maken met opzettelijke spelfouten.