Sociale media op kindermaat

De vraag 'Mama, mag ik op Facebook?' zal ook deze zomer geregeld weerklinken. Hoe reageer je daar het best op, en hoe zorg je ervoor dat je kind de juiste internetvaardigheden ontwikkelt? Onze mediacoach helpt je op weg.

EEN EIGEN PROFIEL

'Mijn zoon (11) wil graag op Facebook. Heel wat van zijn klasgenootjes hebben al een account, maar ik wacht liever nog wat. Of ben ik te streng?' (Katia, 37)

Mediacoach Filip Bourgeois: 'Twee derde van alle leerlingen uit het vijfde en zesde leerjaar is tegenwoordig actief op Facebook, al is de minimumleeftijd officieel dertien jaar. Sociale druk speelt zeker een rol, met als gevolg dat meer en meer kinderen hun weg vinden naar de sociale media, hoewel die niet altijd de ideale omgeving voor hen vormen. Zo zijn de meeste publieke sociale media, zoals Facebook of Twitter, simpelweg niet geschikt voor kinderen uit de basisschool. Instagram is op dat vlak zowat de veiligste keuze: het fotonetwerk is eenvoudig te bedienen, geeft weinig persoonlijke informatie over de gebruiker weer en het account is gemakkelijk af te schermen. Toch genieten gesloten sociale media, zoals Skype of WhatsApp, de voorkeur voor kinderen jonger dan twaalf jaar. Dat zijn veilige plekken. Ze kunnen er met vriendjes communiceren, maar zijn afgeschermd van onbekenden. Daarnaast bestaan er betrouwbare digitale omgevingen die op maat van kinderen gemaakt zijn, zoals Koekoek TV met vooraf geselecteerde filmpjes van YouTube (3 tot 7 jaar), Momio (7 tot 12 jaar) en de digitale community van Ketnet (3 tot 10 jaar).'

'De leeftijd en de persoonlijke ontwikkeling van je kind vormen een goede indicator om te bepalen op welke sociale media het al dan niet kan vertoeven. Al is het zeker raadzaam om met je kind te bespreken vanaf welke leeftijd het de toelating zal krijgen om op bepaalde sociale media actief te worden. Maak een toekomstplan op en test stapsgewijs samen alle gewenste sociale media uit. Zo kan je afspreken om samen een account aan te maken met een paswoord dat ongewijzigd blijft tot jij daar anders over beslist. Vervolgens maak jij ook zelf een account aan en volg je je kind, zodat je altijd op de hoogte blijft van wat het zoal doet. Zodra je kind de overstap maakt naar de middelbare school, verandert de situatie natuurlijk wel. Zo zijn publieke sociale media voor jongeren uit de middelbare school wel aangewezen, op voorwaarde dat de ouders hun daarbij de nodige ondersteuning geven.'

'Ongeacht de leeftijd van je kind is het belangrijk dat je als ouder duidelijke afspraken maakt over wat toegelaten is. Durf gerust een aantal regels op te leggen aan je kind. Zo kan je afspraken maken over met wie gecommuniceerd mag worden, welke games gespeeld en welke sociale media gebruikt mogen worden, of op welke momenten het gezin voorrang moet krijgen. Je hoeft geen hele waslijst met regels op te stellen, kies er een aantal uit die voor jou van belang zijn, verduidelijk dat het overtreden van de afspraken bestraft zal worden en hou je daaraan.'

ONLINE GERODDEL

'Bepaalde vriendengroepjes sluiten mijn dochter (14) weleens uit of roddelen via sociale media over haar. Wat adviseer ik haar?' (Charlotte, 35)

Filip Bourgeois: 'Ruzies, scheldpartijen en pesterijen maken onlosmakelijk deel uit van de sociale ontwikkeling van een tiener. Jongeren worden er rond hun veertiende levensjaar wel het meest mee geconfronteerd. Daarna vermindert het vanzelf. Als ouder hoef je niet meteen in paniek te raken als je kind een keer in een ruzie verzeild raakt of als er beledigingen heen en weer vliegen. Meestal lost je kind dat zelf op. En dat is goed: in de mate van het mogelijke moeten kinderen hun problemen zelf aanpakken. Je kind moet namelijk oefenen hoe het met ruzies moet omgaan, hoe het na een twist opnieuw vriendschap sluit, hoe het met afwijzingen van leeftijdsgenoten omgaat ...'

'Hoewel dergelijke confrontaties niet leuk zijn, vallen ze niet onder pestgedrag en is er geen reden tot bezorgdheid. Er is pas sprake van cyberpesten als iets online geplaatst wordt met de bedoeling om iemand te kwetsen en dat via het internet verder te verspreiden. Hoe pijnlijk het ook mag zijn voor je dochter om door een groepje afgewezen te worden, iedereen is vrij om ervoor te kiezen om iemand niet langer als vriend te willen. Raad je kind aan om leuke vrienden uit te zoeken en die anderen te blokkeren. Zo hoeft ze niet langer geconfronteerd te worden met hun gemene streken. Een hechte vriendenkring is bovendien de beste bescherming tegen cyberpesten. Vriendjes nemen het voor je op en maken het makkelijker om anderen die je onheus behandelen de deur te wijzen. Kinderen die geen vrienden hebben, zijn zeer kwetsbaar.'

'Algemeen geldende richtlijnen om cyberpesters een halt toe te roepen bestaan niet. Wie er echter voor kiest om pesters te negeren, gaat zeker niet voor de gemakkelijkste weg. De pesterijen zullen uiteindelijk wel uitblijven, maar dat kan een tijdje duren. De pesters alleen of met een vriendengroep confronteren met hun daden zal ongetwijfeld een stuk efficiënter zijn. Slagen jongeren er niet in om dat zelf op te lossen, dan is de tussenkomst van een volwassene nodig. Als ouder kan je je kind in eerste instantie bijstaan met de nodige raad, en als de pesterijen blijven aanhouden, moet je een verantwoordelijke volwassene aanspreken op de sportclub of de school. Het is daarbij uiteraard cruciaal dat je dit thema bespreekbaar maakt bij je kind. Dat kan je makkelijk doen door je kind de vraag te stellen hoe het zou reageren als een vriendje via het internet gepest zou worden. Zo kader je het gespreksonderwerp op een onschuldige manier en leer je je kind tegelijk hoe het een dergelijk probleem moet aanpakken.' >>

'Pestgedrag moet je zeker bespreken'

DIGITALE PESTKOP

'Mijn zoon (14) is altijd al een brave tiener geweest, maar nu zou hij samen met een paar vrienden een leeftijdsgenoot gepest hebben via Facebook. Onbegrijpelijk. Hoe pak ik dit aan?' (Heidi, 43)

Filip Bourgeois: 'Je moet dit zeker met je zoon bespreken. Vraag hem waarom hij het gedaan heeft. Hij kan meerdere beweegredenen gehad hebben. Deed hij het uit angst om zelf het slachtoffer te worden? Of hoopte hij zo te scoren bij anderen? Zodra je de reden kent, maak je hem duidelijk dat dat soort gedrag niet aanvaard wordt. Vertel hem dat je heel wat redenen hebt om trots op hem te zijn, maar dat dergelijk gedrag jou teleurstelt. Confronteer hem ook met wat pesterijen voor anderen betekenen. De meeste jongeren zijn perfect in staat om zich in anderen in te leven, maar hebben soms een duwtje in de rug nodig. Wijs erop dat je voortaan positief gedrag verwacht. Zodra je die boodschap duidelijk overgebracht hebt, mag je eisen dat het gedrag zich nooit meer zal stellen. Aangezien kinderen willen dat hun ouders fier op hen zijn en hen niet willen teleurstellen, zullen ze zich vast aan de regels houden. Hoewel pestgedrag eigen is aan de ontwikkeling van kinderen, gebeurt pesten vooral omdat het sociaal aanvaard wordt. In een omgeving waar het sociaal niet acceptabel is, komt het minder voor.'

INTIEME FOTO VERSPREID

'Op de school van mijn collega's zoon werd een naaktfoto van een meisje (16) rondgestuurd. Hoe bespreek ik zoiets met mijn dochter?' (Chantal, 41)

Filip Bourgeois: 'Een minderheid van de jongeren deelt intieme foto's: slechts een achtste doet dat. Die ene foto gaat dan wel gemakkelijk rond, want meer dan de helft van alle jongeren heeft er al een gezien. Toch zijn jongeren ervan overtuigd dat een intieme foto van henzelf niet zomaar verspreid zou worden als zij er eentje zouden doorsturen naar een vriend of vriendin. Daaruit blijkt opnieuw dat onze jongeren wel wat ouderlijke wijsheid kunnen gebruiken. Maak daarom van elke gelegenheid gebruik om over dit thema een gesprek aan te knopen en uit gerust je bezorgdheid. Vertel haar dat je het erg zou vinden als haar iets soortgelijks zou overkomen. Vraag haar vervolgens wat haar mening daarover is, of zij iemand kent die het al meegemaakt heeft en wat zij die jongere zou aanraden. Zo kom je te weten hoe jouw dochter ertegenover staat en hoe zij een dergelijke situatie zou aanpakken. Dat is interessant. Zo hoef je ook niet onmiddellijk zelf advies te geven. Het geeft je de kans om het gesprek de juiste richting uit te sturen en op een positieve manier af te ronden met goedbedoelde raad.'

'Ongeacht de leeftijd van jouw kind kan je het best benadrukken dat je kind niet verplicht is om in te gaan op verzoekjes om intieme foto's door te sturen. Raad bijvoorbeeld aan om degene die de vraag stelt met humor tegemoet te treden. Zo hoeft je kind niets tegen zijn zin te doen. Voor oudere tieners, bij wie het delen van intieme foto's meer voorkomt, is het vooral van belang dat ze kennis verzamelen over hoe ze zelf met intieme foto's moeten omgaan en hoe hun vriend of vriendin met dergelijke foto's van hen zou omgaan. Zij moeten inzien dat daar afspraken over gemaakt moeten worden. Het delen van dergelijke foto's op zich is immers niet het probleem. Het wordt pas een probleem als een van de betrokken partijen het vertrouwen schendt en de foto naar anderen doorstuurt. Duidelijke afspraken dragen bij tot bewustwording. Raad ook aan om pas digitaal bloot te gaan als ze elkaar ook in het echte leven bloot gezien hebben. Dan blijkt het vaak zelfs al niet meer nodig om nog intieme foto's naar elkaar te sturen. En als het gebeurt, gebeurt het binnen een vertrouwens-relatie. Wijs je tiener ten slotte op zijn verantwoordelijkheden en de mogelijke gevolgen van zijn of haar daden. Als je ervan uitgaat dat ze toch intieme foto's willen delen, vertel hun dan dat ze er het best voor kunnen zorgen dat hun kamer en hun gezicht niet op de foto's zichtbaar zijn. Geef je hun dergelijke info mee, dan zullen ze voorzichtiger zijn. Al zijn ongelukjes nooit helemaal uit te sluiten.'

GEVOELIGE INFORMATIE

'Mijn dochter (13) beseft nog niet goed welke informatie ze via sociale media mag verspreiden. Hoe maak ik haar duidelijk wat wel of niet kan?' (Sophie, 45)

Filip Bourgeois: 'Ook over het plaatsen van fotomateriaal kan je beter duidelijke afspraken maken. Zo kan je met je dochter afspreken om nooit foto's van thuis, van spullen in huis, van broers of zussen of andere personen op het internet te plaatsen zonder jouw of hun toelating. Als je samen het profiel van je dochter bekijkt, samen foto's uitkiest en bespreekt waarom bepaalde foto's volgens jou niet voor publicatie geschikt zijn, leert zij om daar in de toekomst rekening mee te houden. De meeste kinderen zijn namelijk loyaal aan hun ouders en vertrouwen erop dat zij het beste met hen voorhebben. Laat haar daarnaast actief meedenken over de persoonlijke informatie die ze op het internet plaatst. Als je haar de informatie door de ogen van een persoon met slechte bedoelingen laat bekijken, ontdekt ze voor zichzelf waarom bepaalde info niet zo onschuldig is als ze op het eerste gezicht lijkt. Je hoeft haar daarbij zeker geen schrik aan te jagen. Breng haar wel voorzichtigheid bij en zorg ervoor dat ze persoonlijke informatie netjes afschermt.'

'Ouders moeten hun kinderen instrueren over hoe op het internet actief te zijn. Jongeren moeten vaardigheden aangeleerd krijgen om dat op een verstandige manier te doen. Te veel ouders gaan ervan uit dat hun kinderen zich wel weten te redden, maar hoewel de meesten onder hen technisch perfect begrijpen welke knoppen ze voor welk doel moeten gebruiken, hebben ze nood aan ouderlijke ondersteuning. En dat geldt zowel voor kinderen als voor tieners. Kinderen en tieners kunnen alleen denken en handelen volgens hun eigen ontwikkelingsniveau. Daardoor is het nodig om zelfs tieners te begeleiden. Want terwijl je je kind nog specifieke basisvaardigheden moet bijbrengen, moet je je tiener leren om een kritische blik op het internet te werpen. Ze zijn nog niet in staat om de waarheid van de leugen te onderscheiden. Zo slagen zij er nog niet in om propaganda of nepprofielen te detecteren. Toon je dochter daarom dat je geïnteresseerd bent in wat er op het internet zoal gebeurt. Kijk samen naar video's en praat over wat je gezien hebt. Maak er een opvoedingsmoment van. Stel haar vragen over wat ze gezien heeft en hoe ze zich daarbij voelt. Zo creëer je openheid over het thema en laat je haar weten dat ze altijd bij jou terechtkan met vragen en opmerkingen.'

VERGROEID MET DE SMARTPHONE

'Mijn zoon (13) en dochter (15) zijn niet van hun smartphones, tablets en pc weg te slaan. Moet ik me zorgen maken?' (Louise, 40)

Filip Bourgeois: 'Het sociale leven van jongeren speelt zich voor een groot stuk op het internet af, en hun smartphones, tablets en pc zijn hulpmiddelen waarmee ze hun netwerk kunnen bereiken. Voor jongeren is het gebruik van het toestel niet het doel op zich, maar een manier om in contact te komen: ze spreken via sociale media af met elkaar, voeren er gesprekken en krijgen er dankzij de reacties van hun volgers waardering. Omdat de huidige jongeren met sociale media opgegroeid zijn en die hun comfort bieden, is het voor hen logisch om ze frequent te gebruiken.'

'Hoewel het voor jou als ouder lijkt alsof het hele internetgebeuren een te prominente plaats inneemt in het leven van je kinderen, is dat slechts bij weinig jongeren echt het geval. Verslavingen zijn zelfs zeldzaam. Al is het natuurlijk moeilijk om over verslavingen te spreken wanneer er hobby's in het spel zijn. Jongeren die de ganse dag op het buurtplein voetballen, zullen we niet snel als verslaafd bestempelen en datzelfde geldt voor jongeren die de hele dag achter het beeldscherm doorbrengen. Vermoed je echter dat je kind te afhankelijk wordt van het internet, ga dan na in welke mate het nog interesse toont voor andere activiteiten. Pas wanneer de schoolresultaten van je kind en de onderlinge gezinsrelaties eronder komen te lijden, is er sprake van een probleem. Richt je daarop om problemen op te sporen en niet zozeer op het aantal uren dat je kind met zijn smartphone of tablet in de weer is.'

Meer weten: www.internetvaardig.be.

• Door **Vanessa Vanhove**