Online Shaming en Digitale Veiligheid

Hand-out voor ouders

WIJSCHOOL

Online Shaming en Digitale Veiligheid
Hand-out voor ouders

Deze hand-out biedt ouders handvatten om met hun kind in gesprek te gaan over online shaming en digitale veiligheid. Daarnaast helpt het ouders om de rol van hun kind te herkennen en de juiste aanpak te kiezen.

Wat is Online Shaming?

Online shaming is het publiekelijk belachelijk maken of vernederen van iemand via internet. Dit gebeurt vaak door het delen van berichten, foto's of video's zonder toestemming. Online shaming kan leiden tot schaamte, angst, sociaal isolement en zelfs psychische problemen.

Veel voorkomende risico's bij jongeren;

- **Online shaming en pesten**. Een gênante video of foto kan zonder toestemming gedeeld worden.
- **Onbedoeld iets kwetsends delen**. Een kind kan een bericht of video doorsturen zonder na te denken over de gevolgen.
- **Onveilige contacten**. Kinderen kunnen in gesprek raken met vreemden die zich anders voordoen.
- **Schermverslaving en stress**. De druk om altijd online te zijn kan zorgen voor stress en slaaptekort.

Welke rollen zijn er binnen online shaming?

- **Het slachtoffer**. Je kind is degene die wordt uitgelachen, buitengesloten of online gepest.
- **De meeloper**. Je kind deelt berichten, reageert met likes of lacht mee, maar start het niet zelf.
- **De dader**. Je kind verspreidt bewust kwetsende berichten, foto's of video's over iemand anders.

Online Shaming en Digitale Veiligheid
Hand-out voor ouders

Hoe herken je de rol van je kind?

- **Als slachtoffer**: Je kind trekt zich terug, is somber of angstig, en wil misschien niet meer naar school
- **Als meeloper**: Je kind kan ontkennen dat hij/zij meedoet, maar zegt dingen als *“Iedereen doet het”* of *“Ik zei niks slechts”*.
- **Als dader**: Je kind kan onverschillig reageren of boos worden als je het online gedrag bespreekt.

Wat kun je als ouder doen als je kind slachtoffer wordt?

- **Luister zonder boos te worden**. Je kind moet zich veilig voelen om met je te praten.
- **Bespreek samen mogelijke oplossingen**. Moet er iets verwijderd worden? Kan je kind iemand blokkeren of rapporteren?
- **Schakel hulp in als dat nodig is**. School, andere ouders of externe hulporganisaties kunnen ondersteunen.

Wat kun je doen als je kind een meeloper is?

Een meeloper voelt vaak groepsdruk om mee te doen, zonder zelf het initiatief te nemen. Dit kan gevaarlijk zijn, omdat meelopers pestgedrag versterken.

- **Bespreek verantwoordelijkheid**. *“Vind jij het eerlijk als iemand publiekelijk wordt uitgelachen?" "Hoe zou jij je voelen?”*
- **Leer je kind om "nee" te zeggen**. Bespreek manieren om zich uit een situatie terug te trekken zonder gezichtsverlies
- **Moedig je kind aan om anderen te helpen**. Vraag: *"Hoe zou jij iemand kunnen steunen die gepest wordt?"*
- **Maak afspraken**. Spreek af dat je kind niet zomaar berichten deelt of doorstuurt.

Online Shaming en Digitale Veiligheid
Hand-out voor ouders

Wat te doen als je kind zelf iets kwetsends heeft gezegd of gedeeld en de daderrol op zich neemt?

- **Leg uit waarom het kwetsend is**. Bespreek samen hoe het slachtoffer zich voelt.
- **Help je kind verantwoordelijkheid te nemen**. Misschien moet het excuses maken of het bericht verwijderen.
- **Leer je kind hoe het zich online respectvol kan gedragen**. Wat je online doet, kan grote gevolgen hebben.

Wanneer is het verstandig om de school in te schakelen?

Neem contact op met de school als:

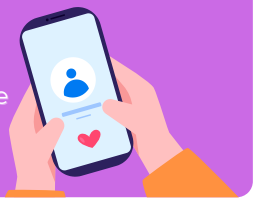
✓ Het online gedrag invloed heeft op de schoolomgeving.
✓ Je kind gepest wordt door klasgenoten (online of offline).
✓ Je kind zich niet meer veilig voelt op school.
✓ Er sprake is van bedreiging of chantage

Wat kan de school doen?

✓ Lesgeven over online veiligheid en sociale omgang.
✓ Een veilige omgeving creëren waarin kinderen zich durven uitspreken.
✓ Optreden tegen online pesten en samenwerken met ouders.

Hoe praat je als ouder met je kind over online veiligheid?

✓ Blijf rustig en oordeel niet. Zorg dat je kind weet dat het altijd met jou kan praten over wat er online gebeurt.
✓ Stel open vragen. Vraag bijvoorbeeld: “Wat doe je het liefst online?” of “Heb je weleens iets vervelends meegemaakt?”
✓ Praat over groepsdruk. Leg uit dat kinderen zich soms anders gedragen in een groep en help je kind om eigen keuzes te maken.
✓ Leer je kind na te denken voordat het iets deelt. Vraag: “Zou je dit ook in het echt zeggen of laten zien?”
✓ Wees betrokken. Ken de apps en platformen die je kind gebruikt en bespreek wat
✓ Bespreek dat niet iedereen online is wie hij of zij zegt te zijn.
✓ Leer je kind dat het geen persoonlijke informatie moet delen.
✓ Controleer samen de privacy-instellingen.



Online Shaming en Digitale Veiligheid
Hand-out voor ouders

Richtlijnen voor schermtijd:

- **0 – 2 jaar** → **Geen schermtijd**, Videobellen met familie mag wel.
- **2 – 4 jaar** → **Max. 30 – 45 min per dag** (in kleine blokjes van 10-15 min).
- **4 – 6 jaar** → **Max. 1 uur per dag** (bij voorkeur 4 x 15 min).
- **6 – 8 jaar** → **Max. 1 – 1,5 uur per dag** (bij voorkeur 2 x 30-45 min).
- **8 – 10 jaar** → **Max. 1,5 – 2 uur per dag**, inclusief educatieve schermtijd.
- **10 – 12 jaar** → **Max. 2 – 2,5 uur per dag**, het liefst verdeeld over de dag.
- **12+ jaar** → **Max. 3 uur per dag**, maak afspraken over social media en ontspanning.

Belangrijk:

✓ Zorg voor schermvrije momenten (bij maaltijden en voor het slapengaan).
✓ Stimuleer afwisseling met buitenspelen, lezen en hobby's.
✓ Bespreek schermgebruik en maak afspraken samen met je kind.
✓ Gebruik schermen bewust en voorkom passief scrollen.
✓ Gebruik eventueel een kookwekker om de schermtijd in de gaten te houden
✓ Geef op tijd aan dat uw kind nog 5 minuten schermtijd heeft.

Vraag aan ouders: ➡ Wat zijn jullie schermregels thuis?
➡ Hoe zorgen jullie voor balans tussen schermtijd en andere activiteiten

Casus: WhatsApp-groepsdruk

Je kind vertelt dat er een gemene foto van een klasgenoot in een groepsapp is gedeeld en iedereen lacht erom.

Vraag aan je kind: *“Wat denk je dat die persoon voelt?” "Hoe zou jij reageren?”*

Wat kun je als ouder doen?

✓ Bespreek waarom dit kwetsend is en hoe je kind respectvol kan reageren.
✓ Geef aan dat je kind altijd hulp mag vragen als het zich ongemakkelijk voelt.
✓ Stimuleer positief gedrag: *“Wat kun jij doen om een ander te helpen?”*

Casus: Een onbekende in een game

Je kind speelt een online game en krijgt een bericht van iemand die vraagt om een telefoonnummer.
Vraag aan je kind: *“Ken je deze persoon in het echte leven? Waarom zou iemand jouw nummer willen?*

Waar kun je terecht voor hulp?

- **Helpwanted.nl** – Voor advies over online misbruik en cyberpesten.
- **Veilig Internetten** – Tips over privacy en online veiligheid.
- **Politie (bij ernstige gevallen)** – Bijvoorbeeld bij bedreiging of chantage.
- **School (mentor/vertrouwenspersoon)** – Dit wanneer online gedrag de schoolomgeving beïnvloedt.

Online Shaming en Digitale Veiligheid
Hand-out voor ouders

Even samengevat. Wat kun jij als ouder doen?

✓ Wees een betrokken ouder. Vraag naar de online ervaringen van je kind.
✓ Maak duidelijke afspraken over schermtijd en social media-gebruik.
✓ Leer je kind hoe het veilig kan blijven online.
✓ Stimuleer respectvol online gedrag.
✓ Blijf in gesprek, ook als je kind een keer een fout maakt.

Vraag aan jezelf als ouder:

➡ *Wat is de belangrijkste tip die ik heb geleerd?*
➡ *Wat ga ik vanaf nu zelf anders doen?*

Heeft u nog vragen?
Neem contact op met school of een van de genoemde hulpinstanties. Samen zorgen we voor een veilige online wereld voor onze kinderen!

vf,.ml