

Veilig omgaan met sociale media



Inleiding

Voor de leerlingen van het vierde jaar van de scholengemeenschap Sint-Michiel willen we een project organiseren in het kader van het CERA-project "Kijk, ik kan zonder scherm(tijd)". We willen hen bewust maken van mogelijke valkuilen bij het gebruik van sociale media.

Werkvorm

In een eerste sessie willen we de leerlingen via een Kahoot sensibiliseren. Aan de hand van stellingen (foto's, filmpjes, situaties) bevragen we de leerlingen. Na iedere stelling volgt een feedbackmoment waarin de leraar terugkoppelt met de leerlingen. In een tweede sessie willen we dieper ingaan op het beveiligen van Facebook (privacy).

Beschikbare informatie

- Kahoot met stellingen (filmpjes, foto's zijn geïntegreerd)
- Achtergrondinfo voor leraar
- Lesscenario (beveiliging Facebook)
- Flyer met ICT-geboden

Thema's

Foto's, video's plaatsen: is dit tijdelijk of niet? (*relatie naar vakantiewerk*)

Case (foto, situatie, film)

Weekendje weg met vrienden, verstandig om deze foto op Facebook te plaatsen?



Mogelijke antwoorden

- Ja
- Nee

Achtergrondinfo voor leraar (kadering)

Meer en meer controleren werkgevers (ook van vakantiejobs) de online profielen van werknemers/jobstudenten. Jongeren staan er niet bij stil dat hun profielen vaak toegankelijk zijn voor iedereen.

Bovendien wordt Facebook de eigenaar van je foto's als je deze online plaatst. Vaak worden foto's verder gedeeld door anderen of wordt je foto verspreid door commentaren of likes van je vrienden.

Eens een foto/filmpje online staat, heb je er weinig controle over. Via printscreen of downloadsoftware kunnen bezoekers van je profiel heel eenvoudig deze media downloaden en verder verspreiden.

Mogelijke bijvragen/insteek

- Waarom zou je dit wel/niet posten?
- Zou Center Parcs hier tevreden mee zijn? Wat zouden de gevolgen kunnen zijn?
- Stel dat je ooit vakantiewerk in Center Parcs zou willen doen, wat dan?

Een veilig paswoord; (hoe ziet een veilig wachtwoord eruit/gevaren)

Case (foto, situatie, film)

<https://www.youtube.com/watch?v=6uknozuNBG0>

Een wachtwoord moet je goed onthouden en mag je dus niet vergeten. Hoeveel wachtwoorden uit deze lijst vind jij veilig?

- Bertje27 (huisnummer)
- DieselSimba (hond & katten naam)
- IkGaSlapenOm21u
- KoenAnkeBert (namen broers en zus)

Mogelijke antwoorden

- geen
- 1
- 2
- 3
- 4

Achtergrondinfo voor leraar (kadering)

Een sterk wachtwoord bestaat tegenwoordig uit minstens 12 karakters bestaande uit cijfers, letters (zowel hoofdletters als kleine letters) en een teken (+, -, / ...).

Gebruik ezelsbruggetjes zodat je kinderen het gemakkelijk kunnen onthouden: neem een wachzin. Bijvoorbeeld: Ik kwam vandaag om 9 uur aan op school! Dan wordt het wachtwoord: **Ikkwamvandaagom9uuraanopschool!**. Een moeilijk te raden wachtwoord versterkt de veiligheid en de toegang tot de informatie in dit profiel. [@ChildFocus](#)

7 tips voor een veilig wachtwoord [@veilig-wachtwoord.be](#)

Mogelijke bijvragen/insteek

- Laat de leerlingen hun wachtwoord testen op:
 - <http://veilig-wachtwoord.be/nl> (aan de hand van een aantal vragen)
 - <http://www.testjewachtwoord.nl/> (door je wachtwoord in te geven)
- fragment van VOLT (hoe makkelijk het is om een account te 'kraken')
<http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/videozone/programmas/volt/2.36378>

Persoonlijke informatie (adres, telefoon, ...) op de sociale media zetten; (*Vakantie/adres/activiteiten/...*)

Case (foto, situatie, film)

Wat vinden jullie van Rhune zijn statusupdate op facebook?



Mogelijke antwoorden

- Leuke post, zeker de foto erbij
- Ik zou dit niet posten

Achtergrondinfo voor leraar (kadering)

Mogelijke bijvragen/insteek

- Waarom zou je dit al dan niet posten?
- Welke gevolgen kan deze post hebben?
- Filmpje van waarzegger die al zijn kennis heeft opgedaan op het internet:
<https://www.youtube.com/watch?v=F7pYHN9iC9I>
- fragment van VOLT (vreemden worden aangesproken over hun online info)
<http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/videozone/programmas/volt/2.36378>
- fragment van VOLT (gevaaren van een open WIFI-netwerk)
<http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/videozone/programmas/volt/2.36378>

Niet ingaan op verzoeken (bv. bedrag overschrijven, ...) - geen afspraken maken met onbekenden (risico op misbruik)

Case (foto, situatie, film)

Kan je zomaar iedereen in vertrouwen nemen via een chatkanaal? Is alles, wat iemand aan de andere kant zegt, waarheid?

<https://www.youtube.com/watch?v=j94aGkpxoqs&feature=youtu.be>

Mogelijke antwoorden

- Ja, je kan iedereen vertrouwen.
- Ja, je kan de andere persoon vertrouwen, alleen als die ook gegevens doorgeeft.
- Nee, je kan best niemand vertrouwen, dus ook geen informatie doorgeven.
- Nee, je kan best enkel de persoon vertrouwen die je in real life ook kent.

Achtergrondinfo voor leraar (kadering)

Chatten met vreemden kan gevaarlijk zijn

Met elkaar chatten op internet kan heel leuk zijn, maar er zijn ook gevaren. Je kan niet altijd iedereen vertrouwen die je via internet ontmoet. Vaak weet je ook niet of je met een bekende of met vreemden aan het chatten bent. Als je op internet aan het chatten bent kan iemand bijvoorbeeld zeggen dat hij een jonge man is, terwijl dat helemaal niet waar is. Dat kan je natuurlijk niet zien. Hij kan ook een getrouwde oudere man met gezin zijn. Als je met iemand chat en hij begint rare vragen te stellen, dan is het beste besluit om het contact met die persoon zo snel mogelijk te verbreken.

Privé gegevens niet delen

Tijdens het chatten moet je geen persoonlijke dingen vertellen aan onbekenden. Dingen die privé zijn kan je beter niet delen met vreemden. Denk hierbij ook aan dingen zoals je telefoonnummer en je adres, maar ook nummers en adressen van je vrienden en familie.

Voorkomen dat kinderen met vreemden chatten

Dankzij het internet is het mogelijk voor mensen die slechte bedoelingen hebben om dichterbij je gezin te komen, soms zonder dat je het in de gaten hebt. Misschien is het niet altijd mogelijk om kinderen tegen alles te beschermen. Maar je kan wel voorkomen dat je kinderen met vreemde mensen chatten.

Gemeenschappelijke computer gebruiken

Voor relatief jonge kinderen is dit probleem makkelijk op te lossen. Het is nog niet nodig om op hun kamer een computer te hebben. Ze kunnen gebruik maken van een gemeenschappelijke computer van het gezin. Het is handig om die computer op een centrale plaats te zetten in de huiskamer. Hierdoor is het makkelijk om toezicht te houden op een onopvallende manier.

Samen profielen aanmaken

Indien je kind graag lid wil worden van bepaalde websites, kan je samen met je kind de profielen op deze websites aanmaken. Op deze manier kan je de inhoud van die sites

controleren en kan je ingrijpen indien dat nodig blijkt te zijn. Soms willen kinderen gewoon antwoord geven op vragen die gevraagd worden om hun profiel in te vullen. Je kan ze dan helpen om zoveel mogelijk hun privé gegevens ook privé te houden.

Afspraken over internetgebruik

Bij iets oudere kinderen is het heel belangrijk om duidelijke afspraken te maken over internetgebruik. Zo kan je bijvoorbeeld aangeven hoelang de computer per dag maximaal aan mag. Kinderen die niet urenlang achter de computer mogen zitten zullen hun tijd op de computer gebruiken om met hun vrienden te chatten of om computerspellen te spelen. Ze zullen door deze beperking niet snel met onbekenden gaan chatten.

Een chatprogramma installeren

Chatten kan je via een chatprogramma doen of via een online chatroom. Iedereen kan in een online chatroom komen. Chatprogramma's zoals MSN worden als een veilige manier van chatten beschouwd. Je kan zelf de mensen uitnodigen waarmee je wenst te chatten. Deze mensen kan je toevoegen aan je contactenlijst. Aangezien er hiervoor een e-mailadres nodig is, is het mogelijk om vreemden te weigeren. Je taak is dan om toe te zien dat je kinderen het chatprogramma gebruiken om te chatten. Om te controleren of alles in orde is kan je af en toe ook de lijst van contactpersonen doorlopen.

Aanbevelingen

Het beste is om openlijk met je kind te praten over de gevaren maar ook over de vele mogelijkheden van internet. Laat hem ook zijn eigen mening geven. Het blijft belangrijk om duidelijke regels te stellen en deze ook te handhaven. Tegenwoordig wordt internet en chatten door veel kinderen gebruikt om met hun leeftijdgenoten te kletsen. Door het chatten compleet te verbieden zal je dan hun sociale leven verpesten.

Mogelijke bijvragen/insteek

- Testen welke gegevens je kan terugvinden van een leerling door hem te googlen, facebook te bekijken, ...
- Reportage van KOPPEN:
<http://www.een.be/programmas/koppen/mag-ik-je-vriend-woorden>

Je profiel niet volledig openbaar zetten of gevoelige info delen
(pikante foto's/filmpjes niet verspreiden)

Case (foto, situatie, film)

Wie heeft er al ooit een "pikante" foto van zichzelf doorgestuurd of online gepubliceerd?

<https://www.youtube.com/watch?v=zqXRFu1PY2Q>

Mogelijke antwoorden

- Regelmatig
- Zelden
- Ooit 1 keer gedaan
- Nooit

Achtergrondinfo voor leraar (kadering)

<https://mediawijs.be/dossiers/dossier-liefde-internet/sexting-%E2%80%93-jezelf-virtueel-blootgeven-binnen-en-buiten-relatie>

Adviezen voor jongeren die aan sexting doen

Voorkom dat je slachtoffer wordt van sexting-misbruik

- **Zet nooit foto's online die niet iedereen mag zien.** Elk bericht dat je online verzendt kan ooit, zelfs ongewild, bij een massa mensen terechtkomen voor wie het niet bedoeld was.
- **Probeer jouw seksualiteit en intimiteit op een andere manier te beleven.** Vind andere originele manieren om elkaar je liefde, je intimiteit en trouw te tonen.
- **Stuur niet zomaar een sexy foto, wanneer iemand je erom vraagt.** Ga niet in op dergelijke vragen, ook niet als je gelokt wordt met een expliciete foto van de vragende partij. Reageer eventueel met een grappige foto van een karikaturale figuur, zodat de ander weet dat hij/zij grenzen overschrijdt. Vraag hulp van een volwassene of de politie als ze je onder druk zetten, pesten of wraakacties ondernemen.
- **Wees voorzichtig met het antwoorden op berichten:** in de hoop dat je zal reageren stuurt een persoon je als eerste een seksueel getint bericht of foto. Denk twee keer na vooraleer je hierop ingaat.
- **Zeg iets wanneer je ziet dat anderen een sexting-bericht verspreiden.** Als je ziet dat iemand een sexy foto doorstuurt of toont zonder toestemming van de betreffende persoon, zeg dan openlijk dat zoiets niet kan en vraag om ermee op te houden.
- **Er werd een bericht verzonden maar het werd nog niet verspreid:** Als je dit erg vindt of spijt hebt, vraag de ontvanger om het bericht of de afbeelding te verwijderen en vertel je gevoelens.
- **Als je, ondanks de risico's, toch aan sexting doet, doe het dan op een veilige manier:**
 - Vermijd een beschadigde reputatie door jezelf niet identificeerbaar te maken op de foto's, door bijvoorbeeld je gezicht wazig of niet te tonen, en toon jezelf zeker niet naakt.

- Sexting met anderen doe je enkel vrijwillig, nooit onder druk of tegen beloning.
- Verstuur enkel sexting-berichten wanneer de andere partner het prettig vindt om ze te ontvangen.
- Verstuur alleen seksueel getinte foto's of tekstberichten wanneer je jezelf er honderd procent goed bij voelt en niet twijfelt, ook achteraf.
- Doe alleen aan sexting met betrouwbare mensen die je uit het echte leven kent, die zich volwassen gedragen.
- Doe alleen aan sexting wanneer de ontvanger ook meedoet.
- Zorg ervoor dat beide sexting-partners de berichten achteraf verwijderen.

Wat als het toch misgaat?

- **Hou het hoofd koel:** beschuldig niemand, maar onderneem meteen actie om eventuele schade te beperken.
- **Onderneem actie door de privacy-instellingen voor jouw profielpagina aan te passen:** Soms kan het gebeuren dat iemand sexy foto's van jou verspreidt zonder dat je ze zelf naar iemand hebt gestuurd. Dit is niet meteen sexting, maar het heeft wel dezelfde gevolgen. De oorzaak kan liggen in onaangepaste privacy-instellingen, en daarom moet je direct je profielpagina aanpassen door compromitterende foto's of berichten onzichtbaar te maken of slechts aan een beperkte groep toegang te verlenen. Denk altijd goed na over eventuele gevolgen die foto's op je profielpagina kunnen teweegbrengen.
- **Contacteer de verspreider:** Probeer de dader te overtuigen om de afbeelding te verwijderen en te stoppen met de verspreiding. Als dit toch al gebeurd is, contacteer dan diegenen die de afbeelding verder kunnen verspreiden en vraag hetzelfde.
- **Contacteer de provider:** Als je de foto op andere pagina's ontdekt, moet je de aanbieder van de websites (zoals sociaalnetwerksites) vragen de afbeelding te verwijderen en hem erop attent maken dat de afbeelding de gebruiksvoorwaarden van de website schendt. Daarin staat dat gebruikers ongepaste inhoud mogen signaleren.
- **Vraag de hulp van anderen:** Overwin je schaamte en vraag hulp aan ouders, opvoeders of hulporganisaties.
- **Wees discreet:** Pak het probleem discreet aan, want de kans bestaat dat nieuws over sexting zich zal verspreiden binnen de vriendenkring of zelfs via de nieuwsmedia.
- **Ga op zoek naar compromitterende foto's:** Probeer alle compromitterende foto's die je vindt op alle publieke diensten zoals sociaalnetwerksites, fotosites, blogs, peer-to-peer-netwerken, harde schijven... verwijderd te krijgen.
- **Bewaak jouw online reputatie:** Probeer vanaf nu te waken over jouw online reputatie en zorg dat voortaan iedereen al je online afbeeldingen mag zien.

Mogelijke bijvragen/insteek

- Indien ja, was je zeker dat de foto's/filmpjes enkel bij de ontvanger bleven?
- Wat kunnen de mogelijke gevolgen zijn voor de slachtoffers?

Ben ik verslaafd aan het gebruik van sociale media? Is er een begrenzing van gebruik?

Case (foto, situatie, film)

Hoeveel uur per dag spendeer je aan sociale media?

Mogelijke antwoorden

- Minder dan 1 uur
- Tussen 1 en 2 uren
- Meer dan 2 uren

Achtergrondinfo voor leraar (kadering)

Even wat checken op Facebook, om vervolgens een uur later nog steeds ergens in het vakantiefotoalbum van iemands vriend-van-een-vriend verzonken te zijn; ongemerkt verlies je bakken met tijd aan social media. Hier 7 eenvoudige tips om je tijd, en een rustige geest, terug te krijgen. Telefoon aan de kant en even detoxen kan wonderen doen.

Besef dat je wordt gelokt

Realiseer je dat het niet jouw fout is dat je ongemerkt, en soms veel te lang, in de ban bent van sociale media. Het is er natuurlijk voor gemaakt om te zorgen dat jij een blijvertje bent! Pinterest, Facebook, Instagram; allemaal willen ze je zo lang mogelijk op hun pagina's houden of heen en weer sturen. Heb je behoefte aan wat interventie van jezelf? Werk dan bijvoorbeeld eens met een tijdslimiet.

Koop een wekker

Als je de smartphone als wekker gebruikt, is het eerste wat je doet als je ontwaakt, de rest van je apps bekijken op je telefoon. Een oldschool wekker voorkomt dit.

Maak je eigen regels

Stel wat simpele regels op. Blijf bijvoorbeeld van je telefoon af tijdens het eten, in je slaapkamer en onderweg.

Ga een weekendje offline

Twee dagen is niet genoeg om je verslaving tegen te gaan. Maar het is wel een mooi begin om je te realiseren dat er leven is zonder status updates. Ga eens terug naar de stilte en zet je telefoon (of alleen je wifi/3G) of iPad een weekendje uit. Als afleidingen verdwijnen, komen de ideeën!

Ga iets doen waar de smartphone uit móét

Vind je het toch moeilijk (oei, verslaafd!) om offline te gaan? Maar vind je het wel echt nodig om wat af te kicken om zo te ontstressen? Plan dan een (ontspannende) activiteit

waar het sowieso niet toegestaan is om een smartphone aan te hebben staan. Denk aan de sauna en spa, een voorstelling of yogales.

Reageer offline

Krijg je een melding dat een vriend of vriendin jarig is? Of je tante of nichtje? Sla die felicitatie op hun wall eens over en maak het persoonlijker. Schrijf een kaartje! Wedden dat dat ook veel meer gewaardeerd wordt? Zo voel je jezelf ook weer wat creatiever en attenter.

Verander je instellingen

Zet je alerts uit en verwijder verslavende apps. Wanneer je aan het werk moet, block het internet dan tijdelijk met de [Selfcontrol](#) app.

Mogelijke bijvragen/insteek

- Wie zijn smartphone ligt op het nachtkastje?
- Bij wie liggen de smartphones op tafel tijdens het eten?

Achtergrondinfo voor leerling (beknopte folder voor IIn met essentie)

Even wat checken op Facebook, om vervolgens een uur later nog steeds ergens in het vakantiefotoalbum van iemands vriend-van-een-vriend verzonken te zijn; ongemerkt verlies je bakken met tijd aan social media. Hier 7 eenvoudige tips om je tijd, en een rustige geest, terug te krijgen. Telefoon aan de kant en even detoxen kan wonderen doen.

Besef dat je wordt gelokt

Realiseer je dat het niet jouw fout is dat je ongemerkt, en soms veel te lang, in de ban bent van sociale media. Het is er natuurlijk voor gemaakt om te zorgen dat jij een blijvertje bent! Pinterest, Facebook, Instagram; allemaal willen ze je zo lang mogelijk op hun pagina's houden of heen en weer sturen. Heb je behoefte aan wat interventie van jezelf? Werk dan bijvoorbeeld eens met een tijdslimiet.

Koop een wekker

Als je de smartphone als wekker gebruikt, is het eerste wat je doet als je ontwaakt, de rest van je apps bekijken op je telefoon. Een oldschool wekker voorkomt dit.

Maak je eigen regels

Stel wat simpele regels op. Blijf bijvoorbeeld van je telefoon af tijdens het eten, in je slaapkamer en onderweg.

Ga een weekendje offline

Twee dagen is niet genoeg om je verslaving tegen te gaan. Maar het is wel een mooi begin om je te realiseren dat er leven is zonder status updates. Ga eens terug naar de stilte en zet je telefoon (of alleen je wifi/3G) of iPad een weekendje uit. Als afleidingen verdwijnen, komen de ideeën!

Ga iets doen waar de smartphone uit móét

Vind je het toch moeilijk (oei, verslaafd!) om offline te gaan? Maar vind je het wel echt nodig om wat af te kicken om zo te ontstressen? Plan dan een (ontspannende) activiteit waar het sowieso niet toegestaan is om een smartphone aan te hebben staan. Denk aan de sauna en spa, een voorstelling of yogales.

Reageer offline

Krijg je een melding dat een vriend of vriendin jarig is? Of je tante of nichtje? Sla die felicitatie op hun wall eens over en maak het persoonlijker. Schrijf een kaartje! Wedden dat dat ook veel meer gewaardeerd wordt? Zo voel je jezelf ook weer wat creatiever en attenter.

Verander je instellingen

Zet je alerts uit en verwijder verslavende apps. Wanneer je aan het werk moet, block het internet dan tijdelijk met de [Selfcontrol](#) app.