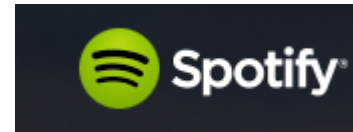




Jacqueline Kleijer



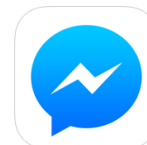
WAT DOEN JONGEREN ONLINE?



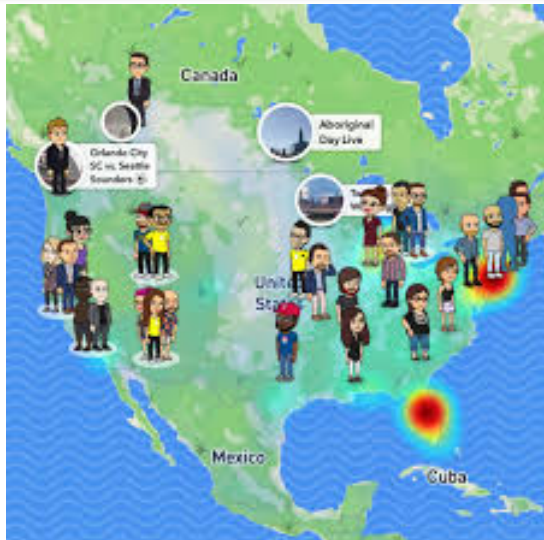
Instagram



reddit



SNAP MAP: LOCATIEBEPALINGEN



HOE VEILIG?



- ***Dit is tweestapsverificatie**
- Door tweestapsverificatie in te schakelen moet je na het inloggen met je gebruikersnaam en wachtwoord ook een code invoeren die je op je telefoon ontvangt. De optie is in te schakelen bij veel online diensten, zoals [Google](#), [Facebook](#), [Instagram](#) en [WhatsApp](#).
- Je kunt de inlogcodes via sms ontvangen, maar een veiligere manier is om een zogeheten authenticator-app te gebruiken. Daarvoor is [Authy](#) een goede keuze, die je inlogcodes tussen verschillende apparaten synchroniseert.



WHAT'S APP REGELS HOE?

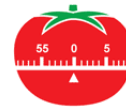


WhatsApp

POMODORO METHODE



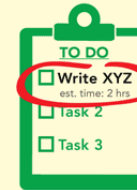
HOW TO BE PRODUCTIVE USING THE POMODORO TECHNIQUE



THE POMODORO TECHNIQUE

NAMED AFTER THE ITALIAN WORD FOR TOMATO SINCE THE TIMER USED BY THE TECHNIQUE'S CREATOR WAS SHAPED AS A TOMATO

PICK A TASK



A list should be planned ahead of time.

SET THE TIMER TO 25 MINUTES



Although a mechanical timer is suggested (like this tomato-shaped kitchen timer), any type will do.

GET TO WORK



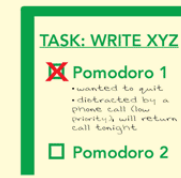
NO DISTRACTIONS ALLOWED

STOP WHEN TIME IS UP



This block of work time is called a POMODORO.

RECORD PROGRESS



Make note of anything that could aid future improvement.

TAKE A FIVE MINUTE BREAK



Breaks keep you fresh.

GET BACK TO WORK



AND REPEAT PREVIOUS STEPS

AFTER THE FOURTH POMODORO TAKE A LONGER BREAK (15 - 30 MINUTES)



Squeeze in mindless chores for increased productivity.

CONTINUE LIKEWISE UNTIL CALLING IT A DAY



With such focus and flow, time is used more efficiently while reducing mental fatigue.

© 2015 ELVINDANTES.COM

THE POMODORO TECHNIQUE® IS A REGISTERED TRADEMARK OF THE TECHNIQUE'S CREATOR FRANCESCO CIRILLO. FOR MORE INFORMATION, VISIT WWW.POMODOROTECHNIQUE.COM.



WAT DOE JE?



- Weet wat je ziet/doet, en vraag het anders
- Klik weg
- Blokkeren
- Iemand vertellen wat er is, liefst ouders/andere betrouwbare volwassenen
- Meekijken
- Melden
- Aangifte doen (ouders/volwassenen)

ONLINE PESTEN VS. 'GEWOON' PESTEN



OFFLINE

- Schelden
- Discriminatie
- Roddelen
- Uitdagen
- Buitensluiten
- Negeren
- Bedreigen
- Meidenvenijn
- Lastigvallen
- 'Grapjes'

ONLINE

- Zie offline!
- 'Grapjes'
 - ✓ Haatprofiel
 - ✓ Privacyschending
 - ✓ Bewerken foto's
 - ✓ Publiceren foto's
 - ✓ Hacken account
 - ✓ Nare filmpjes
 - ✓ Shamen
 - ✓ Blamen
 - ✓ Dingen bestellen

- Anonimiseert
- Ontremt
- Nergens veilig
- Enorm bereik + onzichtbaar!
- Impact vaak gebagatelliseerd
- Relatie met offline
- Verveling en baldadigheid

GAMEVERSLAVING



➤ Experimenteel gamen

- Games worden spelenderwijs uitgetoetst. Na verloop van tijd verliest de persoon de belangstelling. Er wordt een periode minder of niet gespeeld. Een nieuwe game kan de belangstelling opnieuw aanwakken.

➤ Recreatief gamen

- Games worden met regelmaat gespeeld met als belangrijkste doel: ontspannen. Games worden soms wat langer gespeeld om er beter in te worden. Gamers is niet de enige activiteit. De jongere besteedt tijd aan de dagelijkse verantwoordelijkheden.

➤ Overmatig gamen

- Disbalans tussen gamen en andere activiteiten met als gevolg een aantal problemen.

➤ Gameverslaving

- *Vier stadia van de intensiteit bij gamen*
- Ernstige problemen waarbij kenmerken zijn van afhankelijkheid volgens DSM-IV of hoge score op Compulsive Internet Use Scale (*Meerkerk et al, 2007*).

WAAROM SEXTING?



- Omdat de jongere iemand vertrouwt en verliefd is
- Omdat de jongere met vrienden/innen zit te geinen
- Omdat de jongere stoer zit te doen met vrienden
- Omdat iemand er om smeekt telkens weer, terwijl de jongere allang 'nee' heeft gezegd (Semi-vrijwillig: manipulatie)
- Omdat iemand of meerdere mensen dwingen
- Omdat er stiekem gefilmd is

HOE KUN JE EEN SLACHTOFFER STEUNEN?



- Niet oordelen
- Pas op voor blaming the victim
- Wat is jouw stijl?
- Steun je kind en zeg dat ook
- Adviseer om steun zoeken bij een andere leerling om samen in te grijpen.
- Sta achter iemand en zeg dat ook.
- Wijs je kind erop om direct eventuele foto's te verwijderen
- Als er één iemand iets durft te zeggen, volgen er meer
- Bespreek: trap je liever iemand de grond in: of steun je liever iemand? wees een held/helper.
- Spreek de daders/verspreiders aan



CONTACT OVER CONTACT



- Maak gebruik van humor als het kan
- Wees serieus als het nodig is: kijk goed naar je kind hoe hij zij de toon/boodschap ontvangt: als je een fout in de toon maakt, herstel je dat, ook daarin ben je een voorbeeld

➤ **Leef je kind voor:**

- Eigen grenzen bewaken is een voorbeeld voor je kind
- Eigen wensen uitspreken ook
- Grenzen van je kind respecteren
- Net als jij heeft je kind recht op geheimen/privacy

Jacqueline Kleijer

Sociale media en opvoeding



Telefoon : (020) 662 665 9

Website : www.bureaujeugdenmedia.nl

Mail : info@bureaujeugdenmedia.nl

Twitter : [@jeugdenmedia](https://twitter.com/jeugdenmedia)