



Digitaal Bewust op School

Plein Midden Twente

Datum: 9 oktober 15:15 uur

Presentatie: Laurens Veltman



Opzet Workshop



De Digitale Wereld



Het Brein en Digitale Verleidingen



Verslaving, Sociale Invloed en Gevaren



Communicatie



Praktijk: Hoe kan het anders?

Mijn verhaal



Vragen

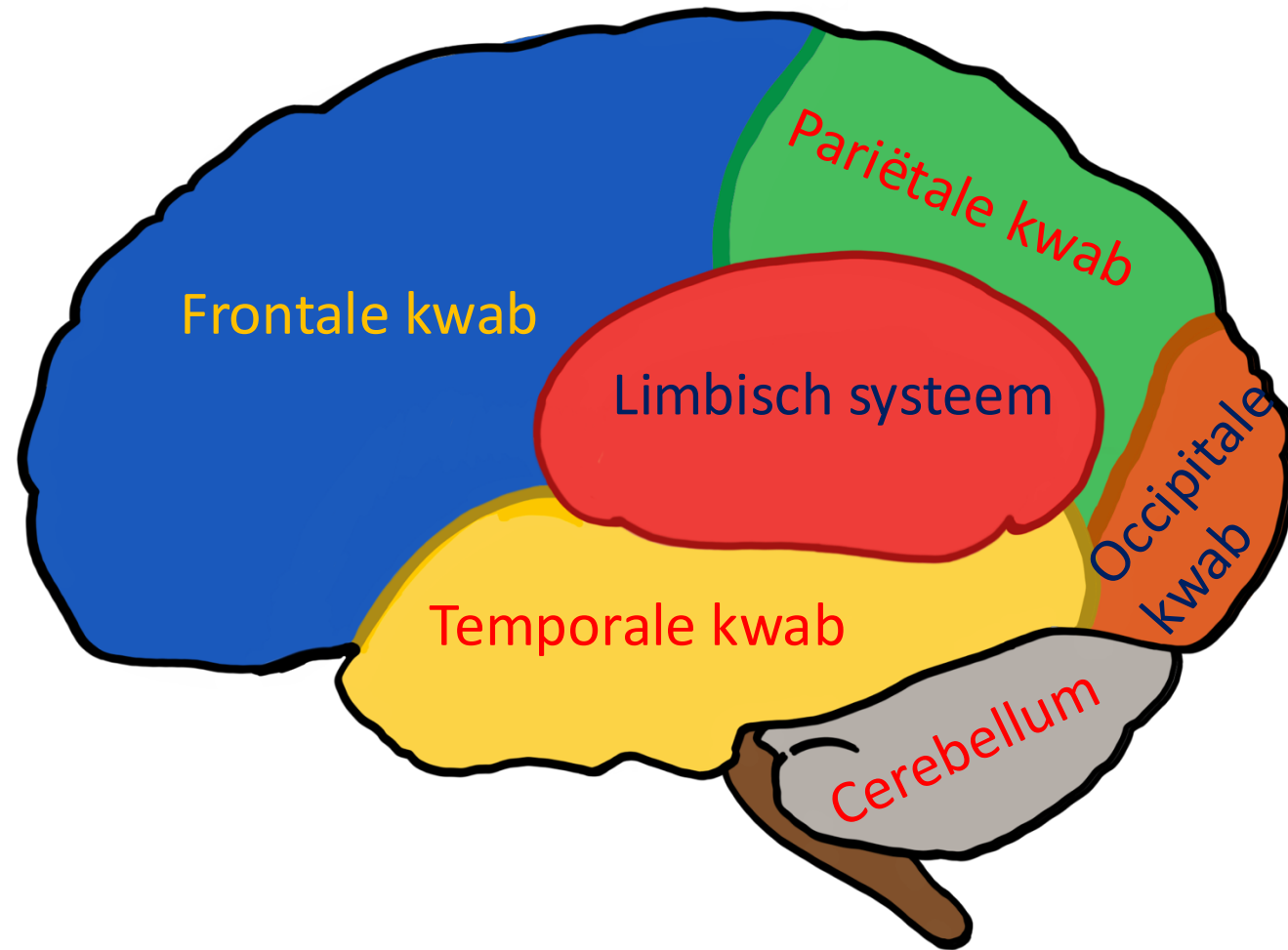
- *Hoe kom je social media, games en schermen tegen in jullie werk?*
 - *Waar zie je problemen, gevaren, moeilijkheden?*



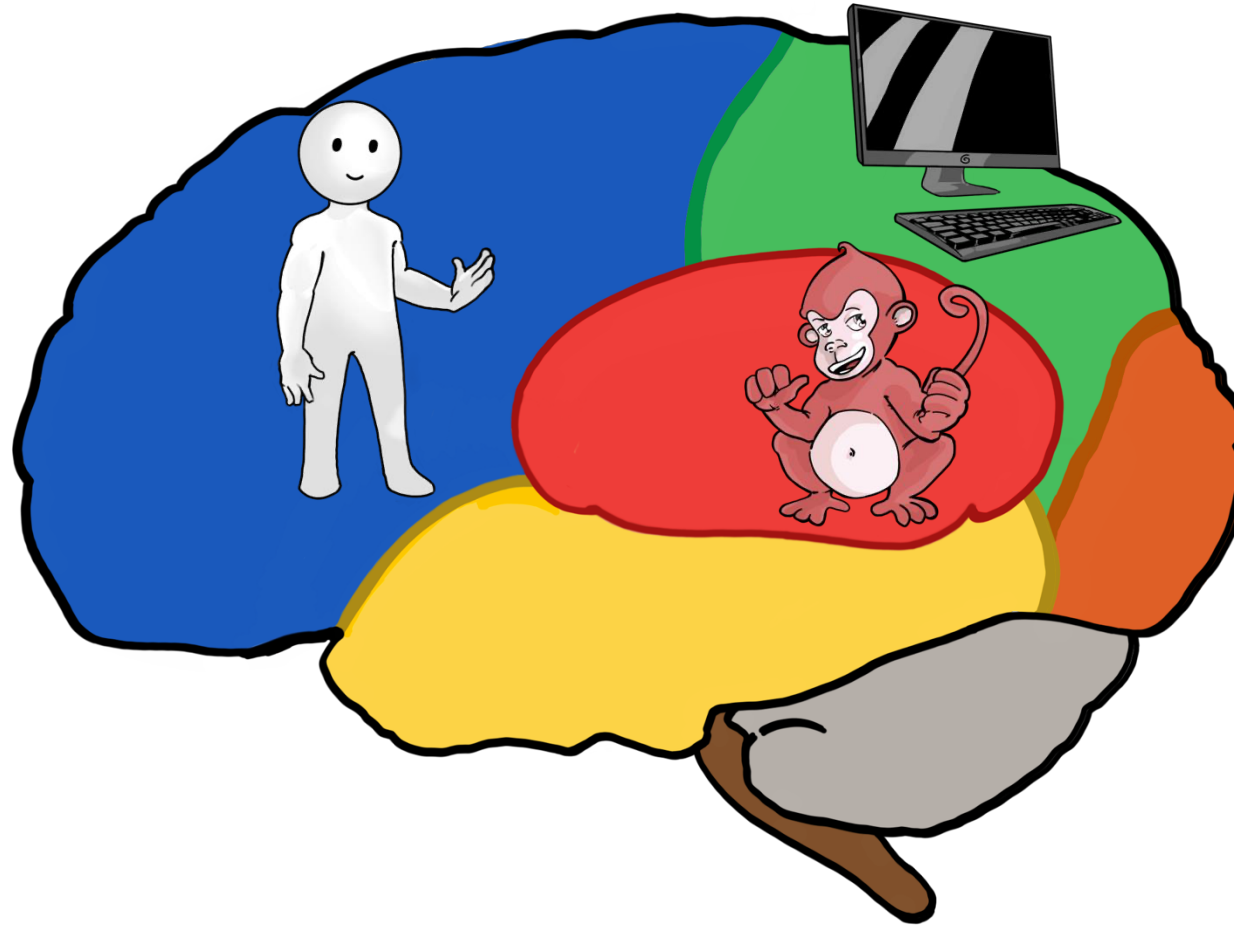
Het Brein



Het Brein

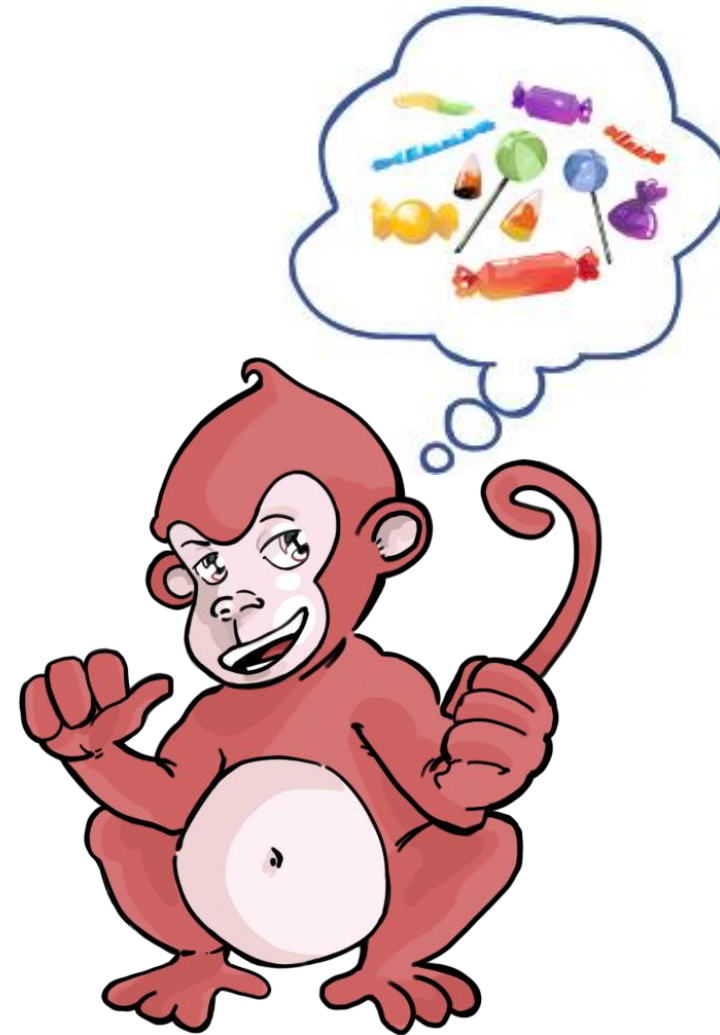
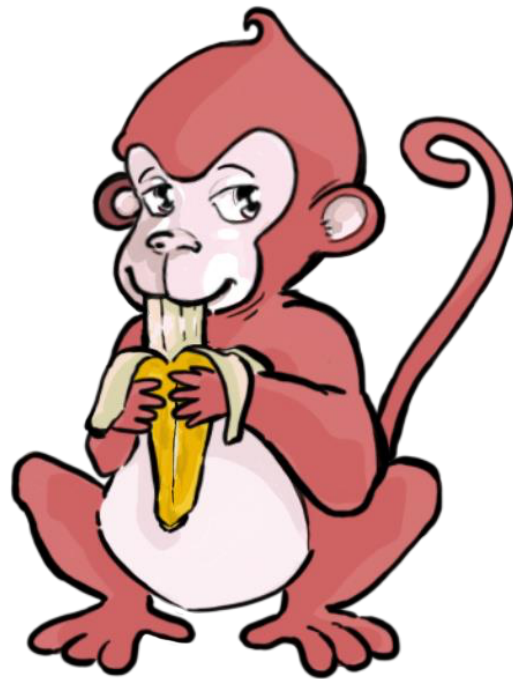


Het Brein

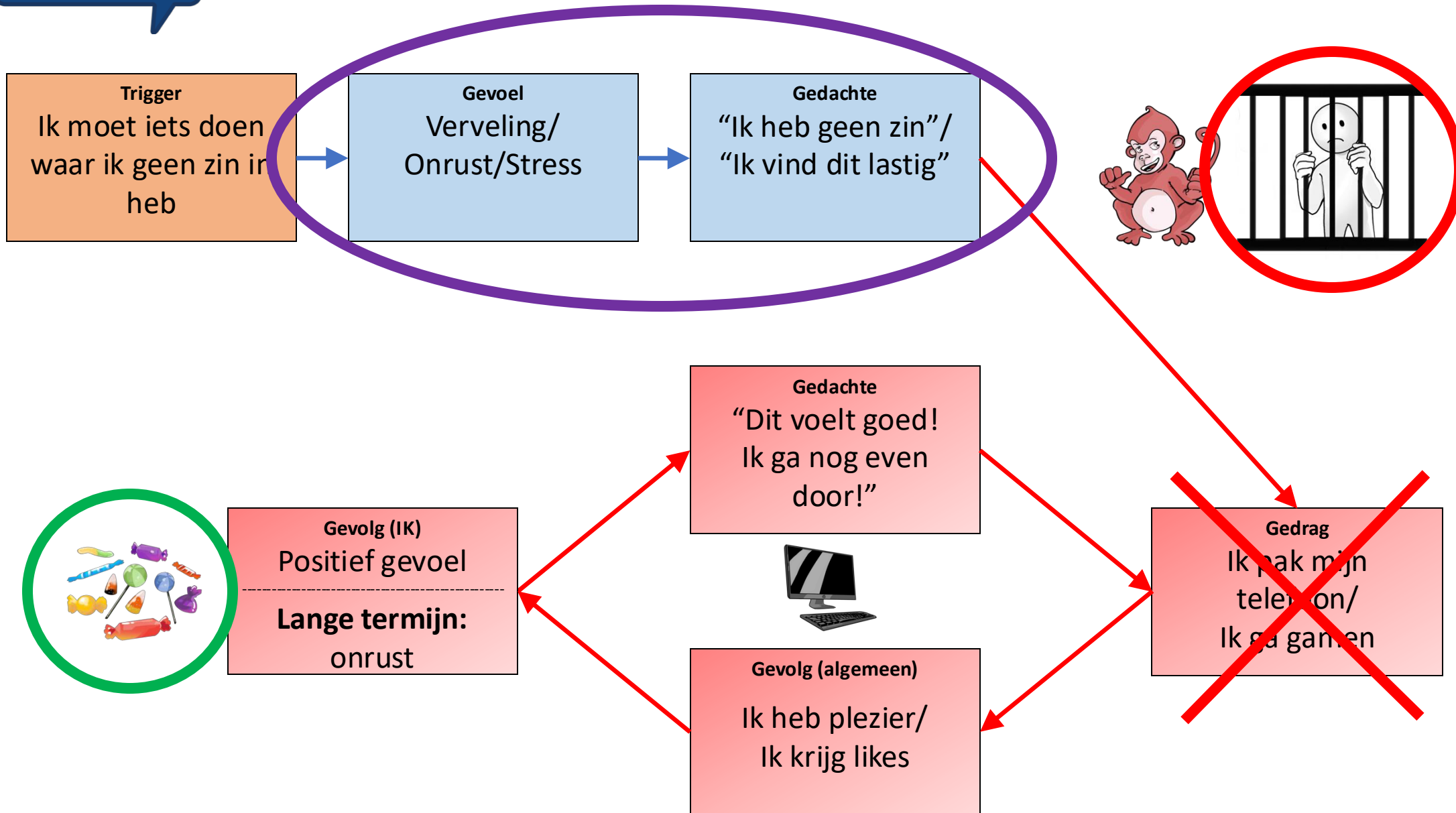


Peters, S. (2012). The Chimp Paradox: The Mind Management Programme for Confidence, Success and Happiness. London: Vermilion.

Het Brein



Vluchtpatroon



Digitale Verleidenen



Digitale Verleidungen



Vluchtpatroon



Waarom?

- Sociaal element
- Erbij horen
- Identiteit
- Tijdsinvulling/verveling
- Makkelijke vlucht
- Kortetermijnbeloning

Problemen en gevolgen?



Gevolgen

- Gaat ten koste van concentratie / focus
- Ze trekken zichzelf richting eenzaamheid
- Constant prikkels/aan staan → stress
- In onderling contact veel (emotionele) 'aapjes'
- Energie stroomt niet, lamlendig

Hoe kan het anders?



Ondersteun om 'de mens' sterker te maken

- Bewustwording: begrijpen wat er gebeurt
- Beweging, naar buiten, sporten, wandelen
- (Eet)pauses zonder schermen
- Creativiteit, uitdaging, inspiratie, passie
- Sociale activiteiten

Opmerkingen

- Leer kinderen dat het moeite kost om uit die cirkel te komen.
- Sommige kinderen vinden het juist heerlijk alleen in hun bubbel, soms is dat ook ok!

Hoe kan het anders?



‘Het aapje’ onder controle krijgen

- Help ze bewust te worden v/h aapje
- Oefen om het automatisme te onderbreken
- Laat ze ervaren wat er gebeurt en waarom
- Aanmoedigen en belonen wat goed gaat!

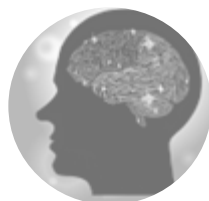
Digitaal Bewust in de klas



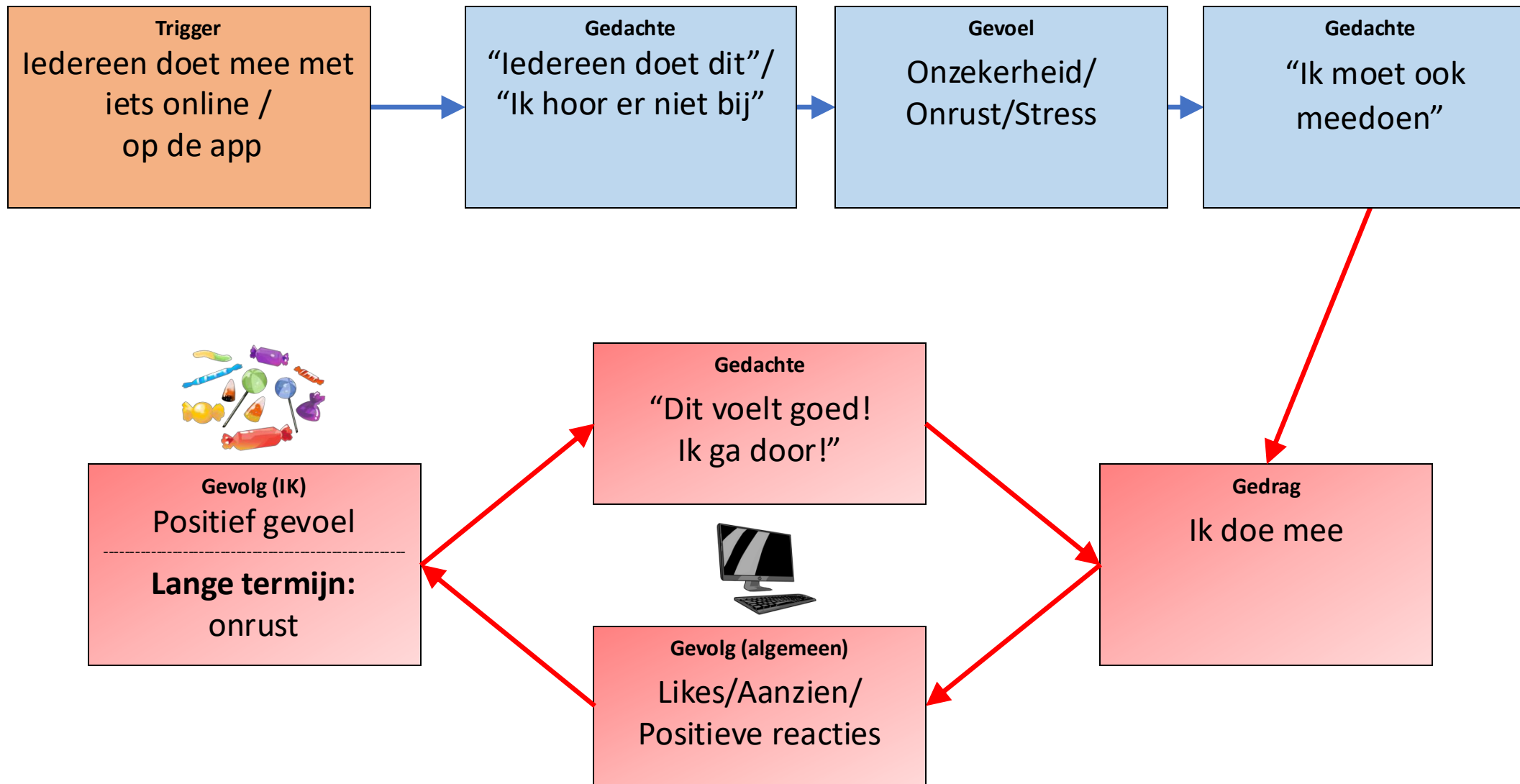
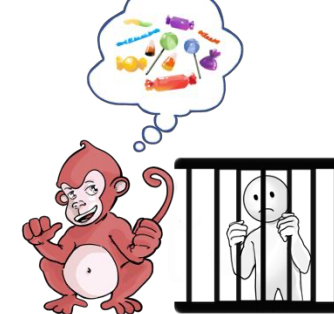
Aandachtspunten

- 1. Verdiep je in de online belevingswereld van kinderen en de werking van digitale verleidingen*
- 2. Exploreer samen met leerlingen de digitale wereld en neem ze mee in de do's en don'ts, zonder te overtuigen*
- 3. Gebruik devices in de klas alleen voor educatieve doeleinden en niet ter vermaak / als beloning*
- 4. Geef zelf het goede voorbeeld in schermgebruik*

Verslaving, Sociale Invloed en Gevaren



Sociale Invloed



Verslaving



Kenmerken

- *Er is geen/minder controle over het gedrag*
- *Het gaat ten koste van andere interesses/bezigheden*
- *Er is een constante drang om ermee bezig te zijn (ondanks de negatieve consequenties)*



Verslavingspatroon



Waarom?

- Uitdaging
- Gevoel van macht
- Identiteit – 2 werelden
- Sociaal element
- Aanzien
- Vluchtgedrag

Hoe herken je probleemgedrag?



Signalen

- 'Er niet zijn', glazen blik, moe
- Afgesloten, eenzaam
- Onderpresteren, liegen en bedriegen
- Moeite met concentratie / focus
- Geleefd worden door telefoon / games

Autisme en ADHD/ADD



Autisme en Gamen

- Gestructureerde wereld
- Lang concentreren
- Onttrekken aan sociale activiteiten
- Sociale vaardigheden leren (+)

ADHD/ADD en Gamen

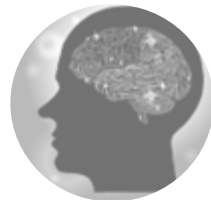
- Behoeftte aan afleiding en spanning
- Gevoelig voor snelle beloningen
- Een van de weinige dingen waar ze in een focus kunnen raken.

Social Media & Games

Welke gevaren zie je en welke zorgen heb je hierover?



Communicatie



Communicatie

***Ik zie dat wel
bij anderen,
maar ik doe dat
niet!***



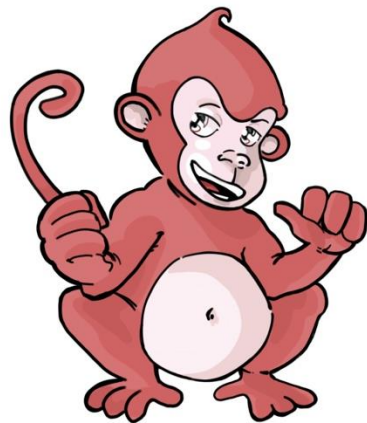
***Ik vind gamen
gewoon leuk, ik
red me wel verder!***



***Zoveel ben ik niet met
mijn telefoon bezig!***



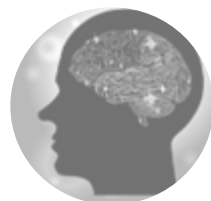
Communicatie



Communicatie



Praktijk: Hoe kan het anders?



Hoe kom je in contact?



Maak contact op hun behoefte

- Interesse/Aansluiten bij hun belevingswereld
- Empathie en verbinding: Kijk voorbij de onmacht
- Laat ze ervaren en ontdekken (zonder oordeel)
- Laat ze vooral zelf praten en creëer openheid
- ‘Wat wil je’ (behoefte) i.p.v. ‘Wat wil je niet’

Don'ts

- Houd vooral ook je eigen aapje onder controle!
- Probeer niet in de strijd op de inhoud te komen
- Ga niet te snel

Hoe kan het anders?



Enkele Tips

- Betrek ouders op een verbindende manier
- Wees een vertrouwenspersoon voor kinderen
- Onderzoek in de klas; Wees niet alleen negatief!
- Leer ze te spiegelen naar het dagelijks leven
- Geef zelf het goede voorbeeld

Opmerkingen:

- *Accepteer dat het niet altijd goed gaat wat ze doen*

Hoe kan het anders?



Regels en sturing geven (Ouders)

- Structuur: Wat, waar, wanneer, hoe lang?
- Heldere afspraken en grenzen, incl. consequenties
- Wees consequent in het naleven van regels
- Help ze in de offline wereld door de zure appel
- Stem regels (waar mogelijk) af op hun wensen

Opmerkingen

- Focus op het proces i.p.v. het resultaat
- 20:20:2-regel

Privacy



Enkele Privacytips (Ouders)

- Start: privacy-instellingen samen doornemen
- Beperkte modus/SafeSearch YouTube/Google
- ‘Vrienden’: 10-minutenregel
- Locatiegegevens uit en Profiel niet openbaar!
- Check elke maand mogelijke veranderingen

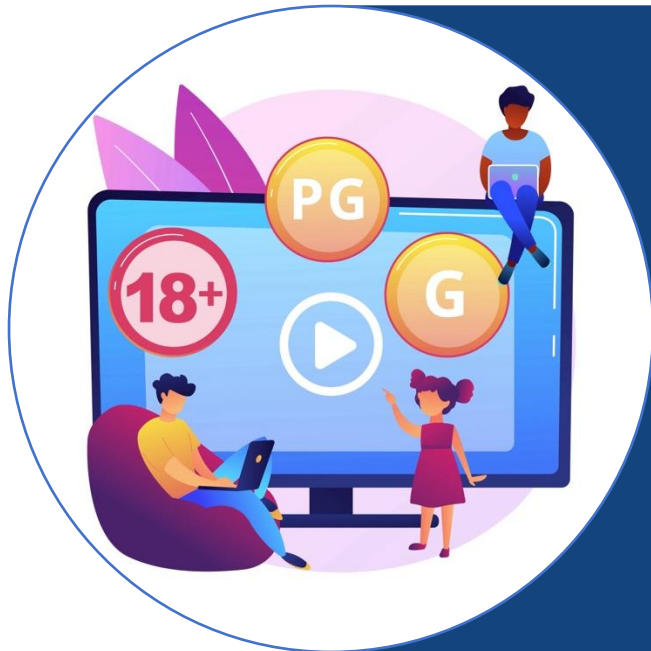
Ouderhandleiding TikTok (Engels):

<https://www.tiktok.com/safety/en/guardians-guide/>

Filmpje met uitleg over Snapchat (Engels):

<https://www.youtube.com/watch?v=G3bucX4W-Wk>

Ouderlijk Toezicht



Ouderlijk Toezicht & Meekijken (Ouders)

- Begeleiden en Begrenzen
- Afschermen = Beschermen
- Samen onderzoeken en instellen
- Laat het niet ten koste gaan van vertrouwen
- Online is openbaar en voor altijd!

Ouderlijk toezicht, Hulpmiddelen en Informatie over apps:

Parental apps: Google Family Link, Microsoft Family, Apple Schermtijd/Screentime (Family Sharing)

<https://www.internetmatters.org/nl/resources/monitoring-apps-parents-guide/>

<https://www.vpngids.nl/veilig-internet/kind-en-jeugd/digitaal-ouderlijk-toezicht/>

<https://www.internetmatters.org/nl/resources/apps-guide/>

<https://cleanbrowsing.org/> (=Website voor DNS Filtering)

Ik ben geen expertgebruiker dus onderzoek zelf of iets aan je wensen en eisen voldoet!

**Praktisch handboek
voor ouders**



**Biografie voor ouders en
kinderen (vanaf ± 13 jaar)**



€ 21,95

incl. verzendkosten

