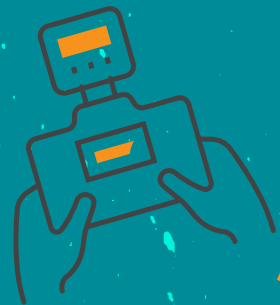
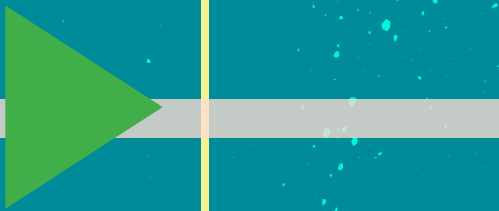




# ONLINE CHALLENGES

PRAAT ERVOER MET JE KIND



Child Focus  
☎ 116000

# ONLINE CHALLENGES



## Wat?

Heb je sociale media? Dan heb je ze ongetwijfeld al zien passeren: online uitdagingen. Iedereen, kinderen, jongeren zowel als volwassenen laten zich graag als eens uitdagen om een challenge aan te gaan. Hoe werkt het? Je daagt elkaar uit om grappige en/of uitdagende dingen te doen. Dat kan van alles zijn. Je propt zo veel mogelijk druiven in je mond of je neemt een hap kaneel. Of even lekker baden in ijswater. Je maakt er een filmpje van en zet het online. Heel wat challenges zijn leuk en ludiek, sommige houden al wat meer risico in en andere zijn gewoon ronduit gevaarlijk. Soms zelfs levensgevaarlijk. Daarom is belangrijk om toch even stil te staan bij de mogelijke risico's vooraleer je de smartphone boven haalt.

## Hoe?

De filmpjes van challenges verspreiden zich vaak snel via populaire vloggers of gewoon doordat iedereen de YouTube, Insta of FB filmpjes deelt met zijn vrienden. Ook TikTok is een heel populair platform voor online challenges. Zo kom je er vanzelf mee in contact en daag je je vrienden online makkelijk uit om ook bepaalde grenzen op te zoeken en daar dan ook zelf een filmpje rond te posten om daarna ook anderen uit te dagen.

## Waarom ?

Vaak doen jongeren mee omdat ze nieuwsgierig zijn of gewoon voor de fun. Je kan immers tijdens het uitvoeren van de challenge en erna nog veel plezier met elkaar hebben. Sommigen doen mee voor de kick of om over hun eigen grenzen te gaan. Weer anderen doen mee omdat hun vrienden het doen.

Hoe praat je hier nu over met je kind over dit thema? Om het gesprek hierover op gang te krijgen kan je deze gespreksstarter gebruiken.

Voor we beginnen, vind je hier alvast de belangrijkste tips om mee te geven aan kinderen en jongeren als het gaat over online challenges:

## Volg altijd je buikgevoel !

Vaak kan je zelf wel op basis van je buikgevoel inschatten of een bepaalde challenge grappig is, of ronduit gevaarlijk. Zoals altijd geldt de regel: voel je je er niet comfortabel bij, of voel je je onder druk gezet? Doe het dan niet, want je bent het duidelijk niet voor jezelf aan het doen.

- Denk altijd zelf na voordat je aan een challenge meedoet. Wat kunnen de gevolgen zijn?
- Als een challenge onschuldig en leuk is, kun je er veel plezier aan beleven. Enjoy!
- Als een challenge gevaarlijk is: doe het dan niet. Je zet je leven toch niet op het spel voor een stomme uitdaging die iedereen morgen weer vergeten is?
- Al lijkt het misschien moeilijk: als je het echt niet wilt, doe dan niet mee. Groepsdruk weerstaan is misschien wel de grootste challenge.
- Het lijkt alsof er niets kan gebeuren omdat je vrienden erbij zijn, maar ook dan kan er iets misgaan.
- Komen er andere mensen voor in je filmpje? Vraag dan toch eerst even of ze het oké vinden voor je het gaat delen online.



# GA HET GESPREK AAN!

Deze pijlen maken je alvast wegwijs :



STRAND

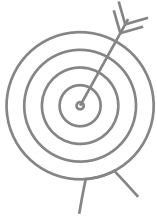
ENTREE

ALLE RICHTINGEN

EXIT

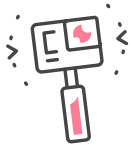
SOS





Een gesprek over online challenges kan je best starten door interesse te tonen in het onderwerp. Stel open vragen en hou het eerst en vooral positief. Zo kom je ook te weten hoe je kind tegenover online challenges staan.

Je eigen meningen en verwachtingen onmiddellijk op hen afvuren, kan een averechts effect hebben. Zo sluiten ze zich misschien af en wordt de rest van het gesprek moeilijker.



Vuur niet zomaar je pijlen af op alle online challenges. Sommige online challenges zijn inderdaad niet aanvaardbaar, maar dat geldt niet voor allemaal. Sommige zijn gewoon leuk om doen !

Benadruk ook dat als iemand je vraagt om een online challenge aan te gaan je je altijd vrij bent om dat al dan niet te doen en je dus dan ook alle richtingen uit kan.

Het is niet omdat een uitdaging als 'ok' wordt bestempeld, dat je deze ook moet doen.

Of je de challenges aangaat of niet blijft altijd je eigen keuze. Je moet zelf bepalen welke richting je uit wil.





# STRAND



Het pijltje 'strand' is zeer aantrekkelijk om te volgen.

Wie zou niet zonder nadenken die richting uit lopen?

De volgende criteria kunnen helpen om te bepalen of een challenge voor jou een goed idee is of niet...

## 1. Buikgevoel:

Iedereen heeft een buikgevoel! Vertrouw je het onmiddellijk of ben je in eerste instantie argwanend? Soms voel je direct aan dat iets niet goed zit. Het is belangrijk dat je steeds luistert naar dit gevoel.

## 2. Doel:

Ga altijd bij jezelf na waarom je iets doet! Wat zal het je achteraf opleveren? Plezier, steun aan een goed doel, mooie herinneringen, ...  
Of zijn de doelen eerder negatief, zoals 'omdat je niet anders kan', 'omdat je vrienden je anders een seut vinden', 'omdat je cool en populair wil overkomen', gewoon om extra likes te halen, ...?

## 3. Gevolgen:

Het is altijd belangrijk om goed op de hoogte te zijn van de gevolgen. Wat zullen de gevolgen op korte én lange termijn zijn? Voor jezelf en voor anderen? Goed geïnformeerd zijn, is de boodschap! Internet en sociale media zijn hierbij perfect om veel info op te zoeken.

## 4. Pijnlijk:

Ieders pijngrens is anders. Maar iets dat je mogelijk pijn zal doen, is nooit goed om te doen. Pijn is een indicatie dat er iets fout gaat in ons lichaam en dat er schade wordt aangericht. Dat probeer je dus best zoveel mogelijk te vermijden.  
Denk hierbij niet alleen aan fysisch pijn lijden maar ook aan psychologische pijn.

## 5. Dwang:

Doe nooit iets onder dwang! Niemand mag je iets opdringen. Je mag ook nooit het gevoel hebben dat je iets doet omdat je het gevoel hebt dat je niet anders kan (vrienden verliezen, uitgelachen worden, geld nodig, andere bedreigingen...)

## 6. Respect:

Dit gaat zowel over zelfrespect als respect voor anderen.  
Respect ligt in het verlengde van alle andere criteria. Als je iets doet, respecteer dan altijd jezelf, fysisch en psychologisch. Wie ben je achteraf? Welk imago zal het je opleveren? (gevolgen/gevaren, pijnlijk, doel). Je eigen fysieke en mentale grenzen respecteren wil zeggen dat je goed weet wat je zelf wil en wat je aankan.  
Respecteer ook altijd anderen! Als je iemand uitdaagt, respecteer je die persoon? Of is het net om hem of haar belachelijk te maken of negatieve ervaringen te bezorgen (dwang).  
Ook respect voor je omgeving valt hieronder.





Er is altijd een uitweg of een weg terug ...

Je hebt altijd het recht om je te bedenken.  
Toezeggen houdt niet per definitie in dat je het MOET doen ...

De uitgang zoeken is niet falen, het is net heel sterk.  
En je zal ongetwijfeld nieuwe wegwijzers tegenkomen om te volgen.



Deze laatste pijl kan wel eens de belangrijkste zijn.

Wijs je kind de weg naar iemand waar jouw kind terecht kan indien hij of zij in problemen raakt. Natuurlijk kan jij zelf die persoon zijn. Zeg dat dan ook en maak hier afspraken rond.

Het is belangrijk dat kinderen en jongeren weten dat de "SOS-pijl" een vervolg heeft. Dat praten over je problemen een oplossing kan brengen.

Ook als je kind weet dat hij of zij niet de beste keuze heeft gemaakt, dat het iets gedaan heeft waar jij als ouder niet akkoord mee zou gegaan zijn, ook dan moet hij of zij weten dat het bij jou of bij iemand anders terecht kan.

Want dat is net het meest cruciale punt ...



Deze pijl geldt natuurlijk ook voor jullie als ouders. Heb je zelf vragen over het onderwerp of hoe je jouw kind verder kan helpen? Aarzel niet om de hulplijn voor veilig internetten van Child Focus te contacteren via het nummer 116 000.

