



BELANGRIJK BIJ MEDIAOPVOEDING:

Kies geschikte media

Zorg voor balans tussen online & offline

Doe het samen en praat met je kind

DIGITALE ZWEMLES

Je gooit je kind niet in het diepe zonder zwemdiploma. Gek genoeg gooien we ze vaak wel in het diepe als we ze een telefoon of tablet in handen geven. Kinderen kunnen niet zonder digitale zwemles. De Media Diamant is een handvat om die zwemles vorm te geven. Het geeft je, per leeftijdscategorie, richting, informatie en tips over hoe je betrokken en bewust met mediaopvoeding om kunt gaan. www.mediawijsheid.nl/mediadiamant

PRAAT!

Het is belangrijk om te praten over wat je kind online doet. Stel vragen en zorg dat je weet wat er speelt, wat ze doen en hoe die apps of spelletjes werken. Dit kun je o.a. vragen:

- Hoe was het online?
- Wat was het leukste dat je vandaag meegemaakt hebt online?
- Wat zou jij nou nooit aan iemand vertellen online?
- Wat mogen anderen wel van je weten?



En denk er aan: laat **OMA** thuis! Strooi niet direct met je eigen **opvattingen, meningen of adviezen**.
Maar laat vooral jouw kind vertellen!



Online zijn is leuk!



GAMES

Games hebben een enorme aantrekkingskracht. Het is een manier om avonturen te beleven, dingen uit te proberen en vooral om sociaal met anderen een belangstelling te delen. Bij hype-games zoals Fortnite speelt ook groepsdynamiek een grote rol: speel je niet dan kan je ook niet meepraten.

Spellen geven kinderen de mogelijkheid om avonturen te beleven en te experimenteren in een veilige omgeving. Hierbij zoeken kinderen uiteraard grenzen op, en zijn 'verboden vruchten' zoals Grand Theft Auto (PEGI 18) soms zeer verleidelijk.

Over het algemeen kun je stellen dat als kinderen spellen spelen die passen bij hun leeftijd, er geen reden is tot zorg.

SCHADELIJK?

Let bij games op de PEGI rating. Die geeft aan of er inhoud in het spel zit die schadelijk kan zijn.

Lees meer over PEGI op:

<https://www.kijkwijzer.nl/pegi>





SCHADELIJKE EFFECTEN

Kinderen die (online) aan materiaal worden blootgesteld waar ze nog niet aan toe zijn kunnen daar schadelijke effecten van ondervinden:

- Angst (nachtmerries)
- Slecht slapen
- Druk
- Kan niet omgaan met inhoud
- Slecht voor ogen (tablets en mobieltjes)
- Overmatig gamen
- Online pesten

Spellen maken kinderen niet gewelddadig. Er is nooit een causaal verband aangetoond tussen gamen en crimineel gedrag.



VERSLAAFD?

Overmatig gamen (of sociale media gebruiken) is wel degelijk een serieus probleem, maar dit komt gelukkig relatief weinig voor. Volgens onderzoek is 1,5% van kinderen tussen 13 en 16 jaar gameverslaafd. We spreken alleen van overmatig gamen als andere aspecten van het leven (school, vrienden, etc) in het gedrang komen en het kind zelf het gevoel heeft dat het ondanks die schade niet kan stoppen.

TEL IN POTJES

Ruzie over het stoppen met gamen? Verdiep je in de game. Hoe lang duurt 1 potje en spreek af hoeveel potjes jouw kind mag spelen.

Want niets is zo frustrerend als je moet stoppen na een bepaald aantal minuten terwijl je net aan het winnen bent!



LEUKE APPS VOOR KINDEREN VAN 2-6 JAAR:



bereslim.nl



Thinkrolls 2



The Very Hungry Caterpillar



Duplo World



leren door te spelen



Dr. Panda



Perfect Earth Animals

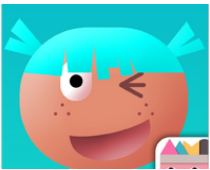


Sago Mini



De wereld van Nijntje

LEUKE APPS OF PROGRAMMAS VOOR KINDEREN VAN 7-12 JAAR:



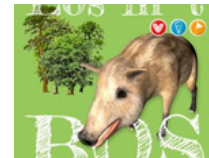
Thinkrolls 2



Quiver App



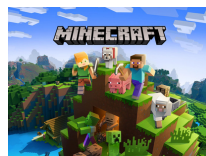
Dr, Panda restaurant



Los in 't bos



Easy Stop Motion Studio



Minecraft



NIETS DOEN IS BELANGRIJK

Niet elk moment van de dag hoeft gevuld te zijn. Het brein heeft rust nodig om zich te ontwikkelen, informatie te verwerken en om nieuwe dingen te leren. Dus zet het scherm regelmatig uit.



HANDLEIDINGEN

Veel populaire apps hebben een handleiding voor ouders geschreven. Met uitleg hoe je het ouderlijk toezicht in kunt stellen. Hieronder vind je er een aantal:

[TIKTOK - HANDLEIDING](#)

[SNAPCHAT - HANDLEIDING](#)

[ROBLOX - HANDLEIDING](#)



SCHERMSTRIJD?

Ruzie over schermtijd. Bijna elk gezin heeft er mee te maken.

Wees niet bang voor deze strijd. Het is belangrijk dat kinderen leren dat zij zichzelf ook kunnen vermaken zonder scherm. Door de komst van schermen hebben we nog maar zelden even niets aan ons hoofd. Zonde, want die rust is juist zo gezond voor ons. We hebben het nodig om de signalen van ons lijf te voelen en om te ontdekken welke talenten en drijfveren we van nature in ons hebben. Gun jouw kind die momenten van verveling, het is zo belangrijk voor hun ontwikkeling!

Als ze even op zichzelf aangewezen zijn leren zij creatieve oplossingen bedenken voor problemen waar ze tegenaan lopen. Dus trek ze af en toe achter dat scherm vandaan en wees stellig. Is dat leuk om te doen? NEE. Wordt de sfeer in je gezin daar gezelliger op? NEE, vaak niet. Maar wees gerust: die situatie is tijdelijk. Ze vinden altijd iets anders om te gaan doen. Soms al snel, soms duurt dat iets langer.



BALANS ONLINE/OFFLINE

Hoeveel schermtijd is gezond? Het is de meest gestelde vraag tijdens onze ouderavonden. Het gaat niet zo zeer om het totaal aantal uren. Het gaat om de balans. Is er naast de schermtijd nog genoeg ruimte voor slapen, spelen en interactie binnen het gezin?

Gaat het goed op school? Krijgt jouw kind voldoende, slaap, beweging en frisse lucht? Gaat het naar vrienden? Dan is er vaak niet zo veel reden tot zorg.

Op het moment dat jouw kind alleen maar achter een scherm wil, geen andere activiteiten meer onderneemt en nadien alweer bezig is met het volgende moment dat hij/zij online kan zijn, dan is het zaak om goed op je kind te letten. Zit jouw kind wel goed in z'n vel? Of is het veelvuldig online zijn een manier om nare gevoelens/gedachtes even niet te hoeven voelen?

Lees hier ook ons blog over Schermtijd



CONTROLE?

Je hebt als ouder de plicht om je kind te begeleiden en te beschermen. Dat geldt ook voor het gebruik van digitale media. Het gebruik van social media (Instagram, TikTok, YouTube e.d.) is wettelijk pas toegestaan vanaf 13 of zelfs 16 jaar. Geef je eerder toestemming, dan zal je ze dus moeten begeleiden. Controleer de telefoon van je kind niet stiekem als ze slapen. Maar kijk samen met ze naar hun online gedrag en geef ze uitleg en hulp waar nodig.

Dat samen kijken geeft je inzicht in wat je kind doet, maar ook welke ideeën, gevoelens en gedachten dat bij jouw kind oproept. Door er samen over te praten krijg je inzicht in wat er goed gaat, maar ook waar jouw kind nog hulp bij nodig heeft.

Je kunt de telefoon van jouw kind ook op afstand controleren. Zoek naar apps voor **Parent Control**. Er zijn veel app's op de markt, kies een app die bij je past. En wees er altijd eerlijk over tegen jouw kind. Family Link is een app die veel ouders gebruiken.

AANDACHT

Als ouder zitten we vaak ook veelvuldig achter een scherm. Werk en privé zijn bij veel mensen meer met elkaar verweven geraakt. Hierdoor loop je het risico dat ook de contactmomenten binnen jouw gezin vluchtig worden.

Zorg ook voor jezelf voor momenten zonder scherm. Creëer een aantal momenten op de dag waarin je volledige aandacht voor jouw kind hebt, zonder afleiding van een scherm. Liever 2 a 3 momenten per dag met volledige aandacht en interesse dan 10x per dag halve aandacht.

Zo blijf je met elkaar in contact en is er ruimte voor fijne gesprekken en het maken van mooie herinneringen.



MINDER AFLEIDING?

-Zoek op '**app Pomodoro techniek**' en je vindt verschillende apps die je helpen om je beter te concentreren zonder afleiding van je telefoon.



PER ONGELUK

Kinderen vertellen het vaak niet aan hun ouders als je online iets naars mee maken omdat ze bang zijn dat ze dan niet meer op internet mogen. Veel ongeschikte en ongewenste informatie komen kinderen per ongeluk tegen. Of ze krijgen het ongevraagd doorgestuurd. Straf ze niet door hun telefoon in te nemen, maar help ze hoe ze zulke situaties in het vervolg kunnen voorkomen.

HELP! Goede, betrouwbare hulpsites voor kinderen en jongeren zijn:

www.kindertelefoon.nl - Elke dag bereikbaar voor bellen of chatten (tot 18 jaar)

www.pestweb.nl - Info en hulp over (online) pesten

www.meldknop.nl - Biedt hulp bij nare online situaties

www.sense.info - Betrouwbare en goede informatie over seks en relaties

Lees [hier](#) ons blog over de chatbot in Snapchat

Lees [hier](#) ons blog over geld uitgeven via TikTok

WAT IS GESCHIKT?

Op MediaSmarties vind je allerlei apps, websites, films, boeken e.d. die geschikt zijn voor kinderen. Je kunt zoeken op leeftijd, maar ook op thema.

www.mediasmarties.nl

BESCHERM JE OGEN

20-20-2 REGEL:

20 MINUTEN NAAR JE SCHERM KIJKEN

20 SECONDEN IN DE VERTE KIJKEN

2 UUR PER DAG BUITEN ZIJN





MEER LEZEN?

WWW.ISDATECHTZO.NL

WWW.MEDIAWIJSHEID.NL

WWW.KIJKWIJZER.NL

WWW.HELPWANTED.NL

WWW.STAPPENPLANSEXTING.NL

WWW.INTERNETCHALLENGES.NL

WWW.MEDIAMATTIES.NL

Volg ons ook via
social media



@bureaujeugdenmedia

@marije.lagendijk



Bureaujeugdenmedia



@Jeugdenmedia

UW SPREKER WAS:



Marije Lagendijk

Mediapedagoog

Dit is een samenvatting van de ouderavond
over mediaopvoeding.
Op alle teksten rust auteursrecht.
Het is zonder toestemming niet toegestaan om
de teksten te kopiëren, te verspreiden of op een
andere manier openbaar te maken.

