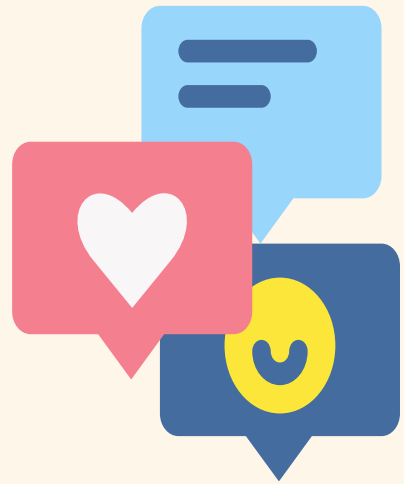


OUDEVOORLICHTING

Mijn kind & media

0-12 JAAR

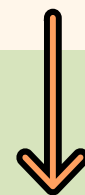
Cathelijne Haasbeek
GGD Hollands Midden



Kind & media



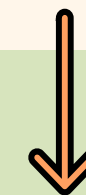
Peuter



Inhoud geschikt?



Schoolkind



Nog in balans?

Beeldschermen en beschikbaarheid



Beeldschermen & band opbouwen

Een goede band is belangrijk voor:

Het gevoel van veiligheid en vertrouwen

Het aangaan van relaties

Veerkracht: om kunnen gaan met tegenslagen

Wat je kunt doen:

Sensitief reageren: inleven in de emoties van kind

Benoemen van emoties & luisteren: kind voelt zich gezien & gehoord

Continuïteit en stabiliteit in oppas/opvang

Gevaar bij gebruik van beeldschermen door ouders:

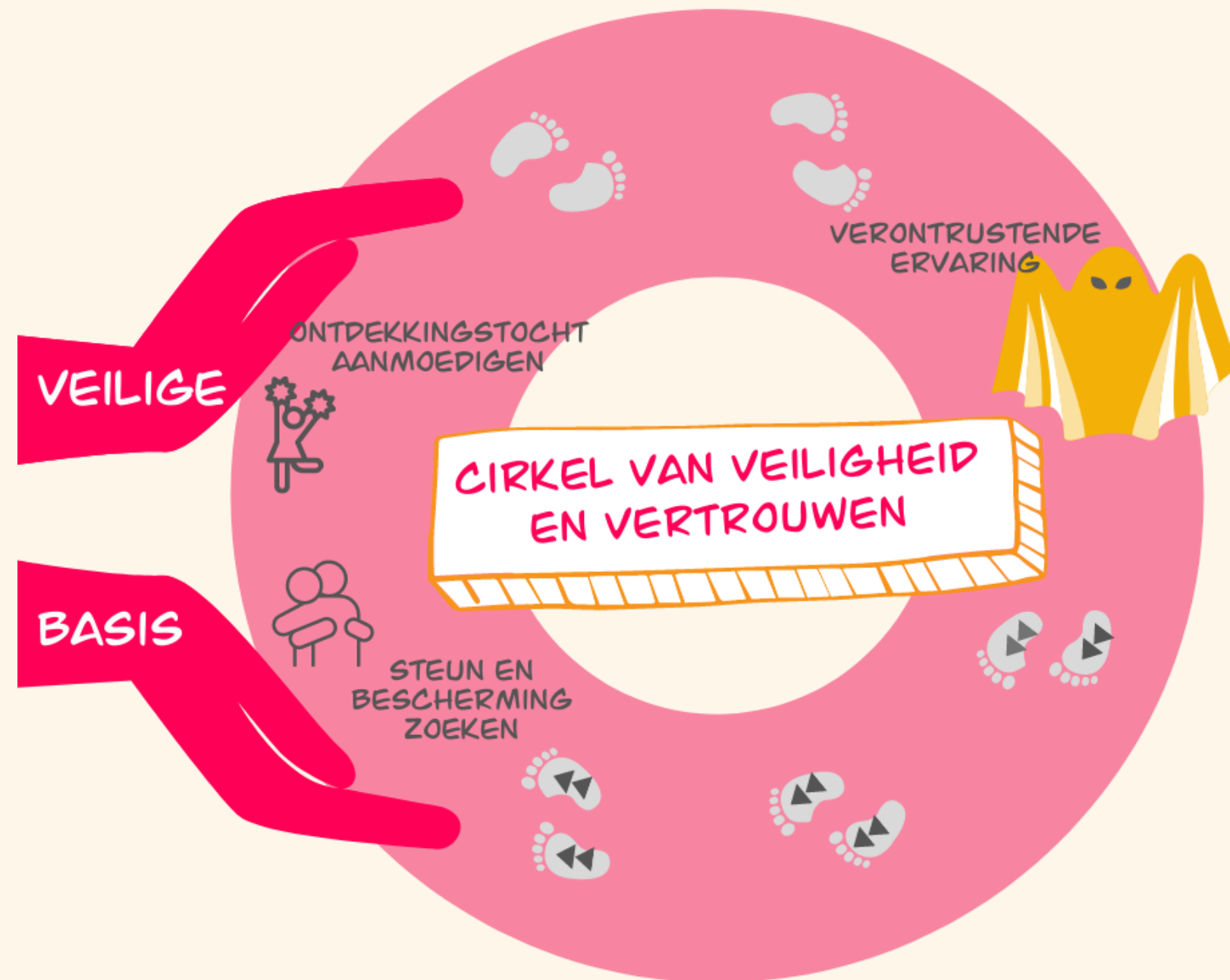
Minder alert op de signalen van het kind

Gevoel van veiligheid is minder

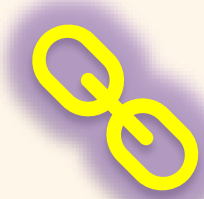
Kind strijdt om aandacht óf kruipt in zichzelf

Ideaal: kind aanwezig → beeldscherm weg

Mediaopvoeding



De MediaDiamant



website in 9 talen





Hand omhoog als...

**jouw kind handiger/sneller is op
de tablet/telefoon dan jijzelf**

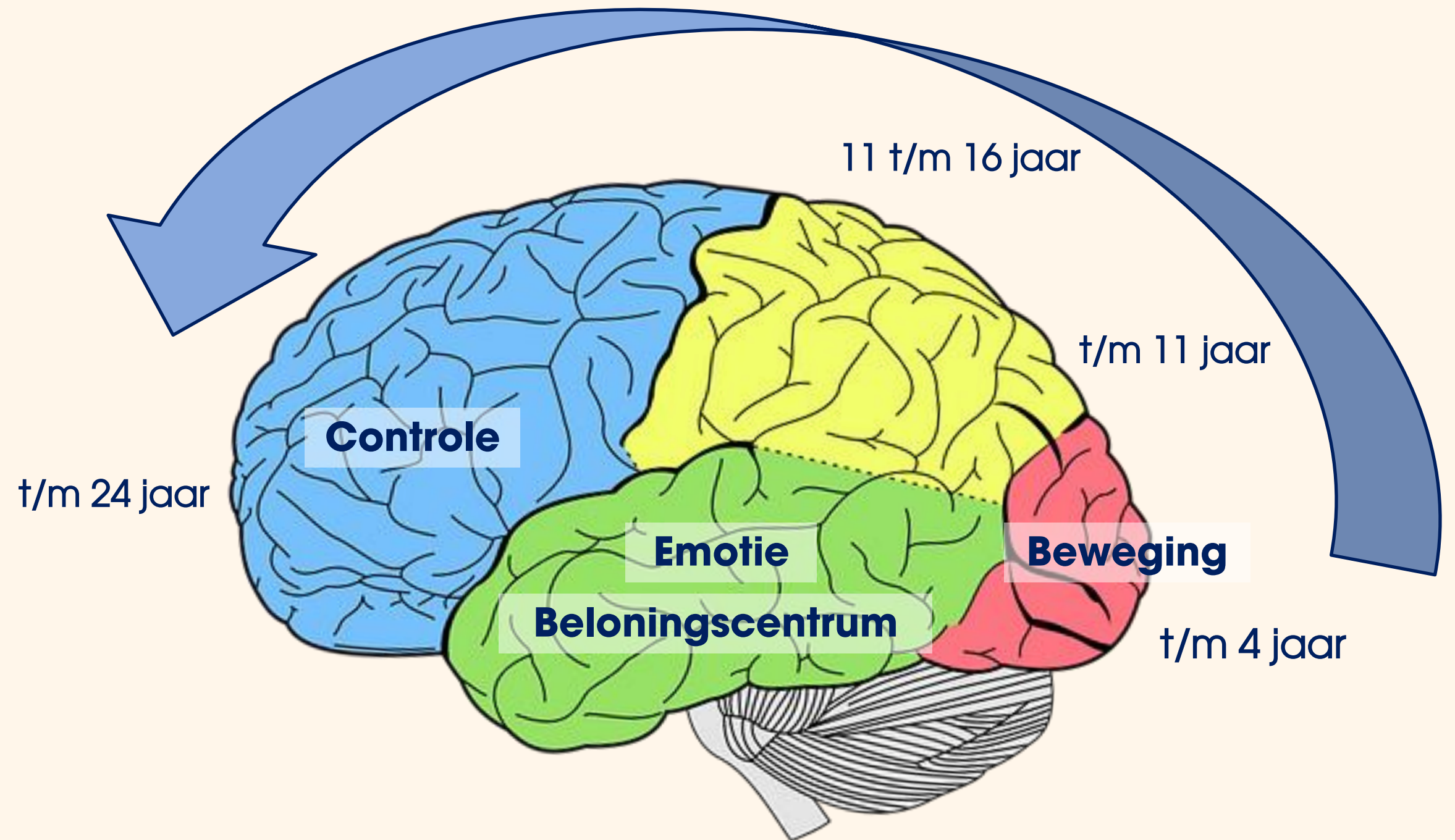


**Mediawijsheid is geen
technische vaardigheid,
maar een sociale vaardigheid**

Ontwikkeling van het brein

“Gaspedaal, maar geen rem”,
moeite met onder andere:

- Gevolgen overzien
- Emoties herkennen en onderdrukken
- Problemen oplossen
- Weloverwogen keuzes maken



Wat is geschikt?

Wat is geschikt?

Check de Kijkwijzer, Gamewijzer en PEGI

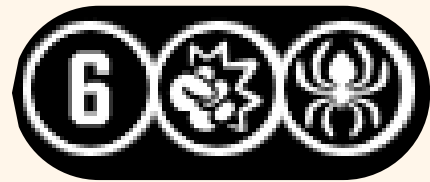


Peuter

Twee voorbeelden: geschikt?



Paw Patrol



Puffin Rock



Wat is geschikt?

**Sluit het aan bij de leeftijd
én belevingswereld?**

**Welke regels hebben
andere leeftijdsgenoten?**

**Komen er (ongeschikte)
reclames langs?**

**Kan mijn kind er
geld uitgeven?**

**Wat vind je als ouder geschikt
en waarom? Leg uit aan je kind**



Casus:

Amir (3 jaar) is dol op Paw Patrol. Sommige afleveringen vindt hij wel spannend. Wat zou jij zijn ouders adviseren?



Peuter

Ontwikkeling

- Ontdekken eigen wil
- Zelf willen doen & frustratie: driftbuien
- Leren door het naspelen
- Niet samen, maar naast elkaar spelen

Interesse

- Gemakkelijke verhalen over “het echte leven” (dieren, poppen of jonge kinderen)
- Heldere kleuren, gemakkelijke teksten
- Korte spelletjes of filmpjes
- Herhaling



2 tot 6 jaar: breed aanbod, bijv. programma's als Anansi, Apennoten en De Boterhamshow

Peuter & kleuter

CoComelon



YouTube-kanaal voor kinderen van 2-5 jaar

Omschreven als:

- **Leuke educatieve spelletjes voor peuters**
- **Ontwikkeld door experts**

Maar: Slecht in het nieuws vanwege de verslavende werking:

- **Extreem korte scenes (elke 3 sec. nieuw frame)**
- **Overkill aan prikkels**
- **Aanzuigende werking → ongemerkt lange schermtijd**



Kijktip: Aflevering Kassa, 7:08 tot 9:03

Kleuter & jong schoolkind

Ontwikkeling

- Fantasie en werkelijkheid loopt nog door elkaar
- Kleuter: leren door ervaring, bewegen, na spelen en samen doen
- Jong schoolkind: vrienden worden belangrijker, leren lezen en schrijven: duidelijk maken wat je voelt

Interesse

Kleuter: educatief / leerzaam
Jong schoolkind: zelf kiezen, uitdaging, bouwen / creëren



- Kleur, geluid & beweging
- Spelenderwijs leren
- Herkenbare figuren en helden met overdreven emoties



2 tot 6 jaar: breed aanbod, bijv: podcasts als De Boterhamshow, Watizzut en Missie Voelspriet

Kleuter & jong schoolkind

Voorbeelden: geschikt?

Houd een oogje
in het zeil

Actief erbij
zitten en uitleg
geven

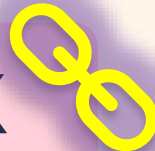
Platforms zijn
niet waterdicht

 YouTube Kids 



Kleuter & jong schoolkind Geschikt?

Roblox



- Platform ipv game
- Chatten met vrienden/vreemden

Doen:

- Chatfilters instellen
- Games blokkeren
- Geldlimiet
- Eigen emailadres toevoegen voor updates



Brawl stars



- Lid worden van een club + chatten
- Gratis, maar met aankopen sneller beter
- Bij veel spelen: beloningen
- Groepsdruk
- Geen duidelijk einde

Ouder schoolkind Geschikt?

TikTok

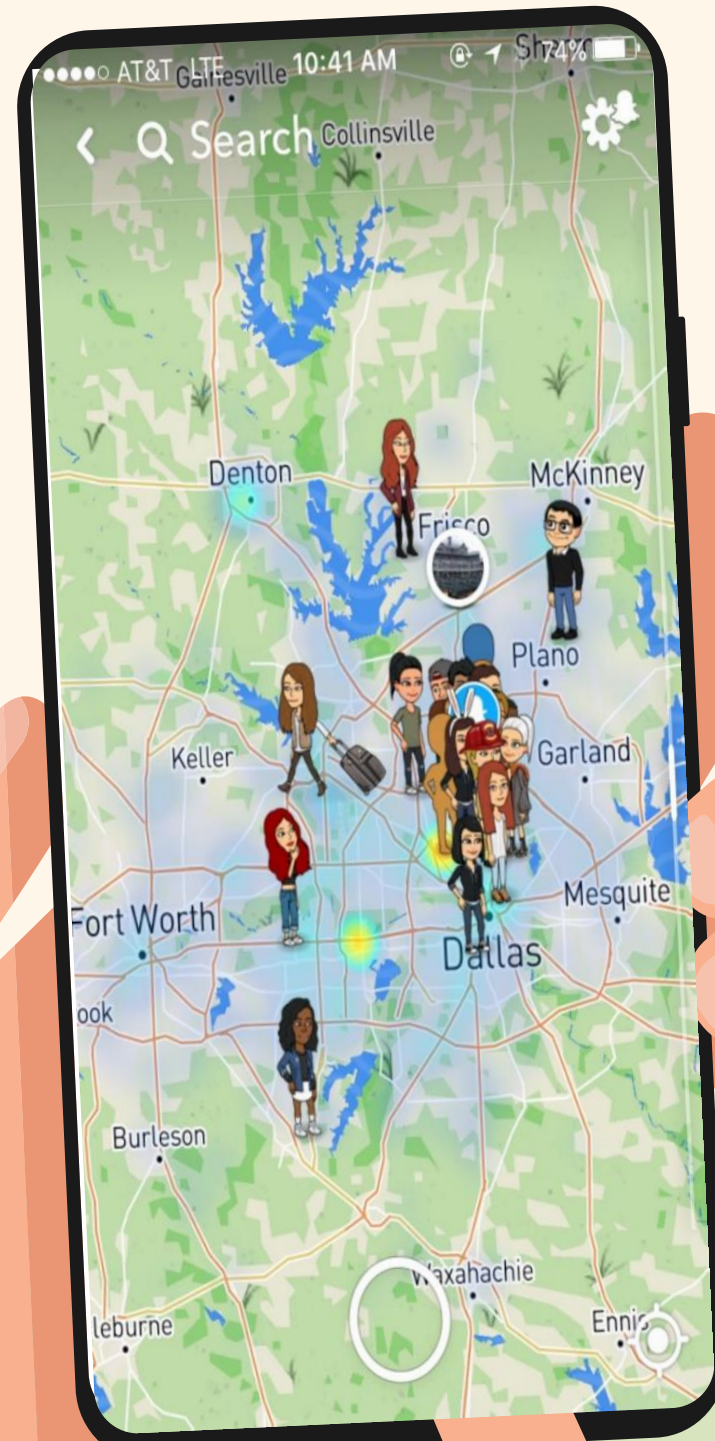


- Richtlijn overheid 15 jaar
- Algoritme
- Likes en comments
- Onzekerheid bescherming persoonlijke data
- Misinformatie

Snapchat



- Richtlijn overheid 15 jaar
- Foto's en berichten verdwijnen (maar niet permanent)
- Verslavende functies (Snapstreak, Snapscore)
- Snapmap

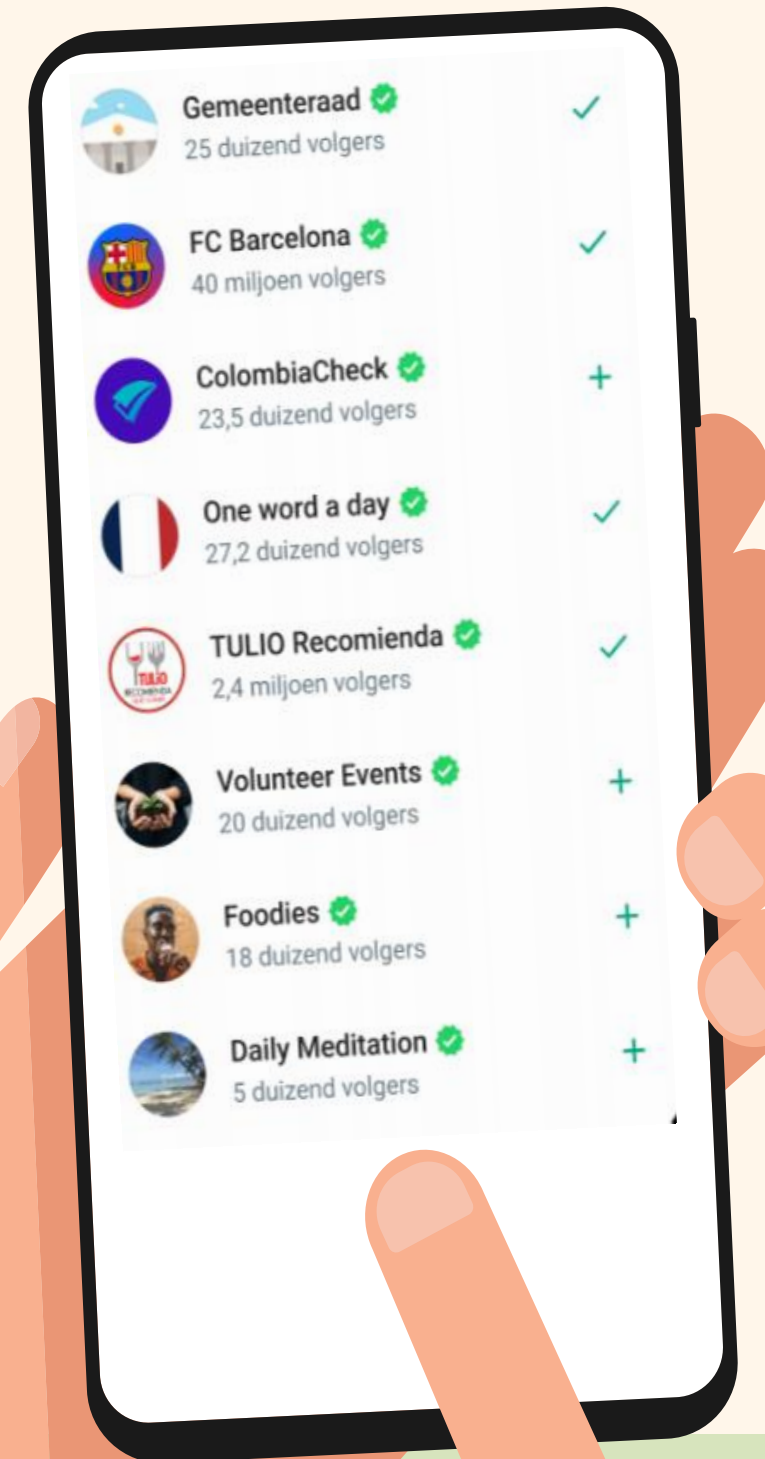


Oudere kinderen Geschikt?

WhatsApp



- **Richtlijn overheid 13 jaar**
- **Kanalen (te vinden onder “Updates”)**
- **Updates delen: foto's & video's**
- **Stellingen, polls & links Winacties**
- **Reactie enkel met emoji**
- **Iedereen kan je volgen, privé & uitzetten niet mogelijk**
 - “Meidenhuizen”
- **Veiliger alternatief: Signal**



Kijktip: Jeugdjournaal:

“Veel kinderen hebben een WhatsApp-kanal”

Online veiligheid

Risico's vanuit gedrag

- **Cyberpesten**
- **Seksueel getinte / gewelddadige content**
- **Grooming (chatten onbekenden)**

OFFLIMITS bestrijdt
online misbruik

Risico's vanuit privacy

- **Delen van privégegevens**
- **Openbaar profiel**

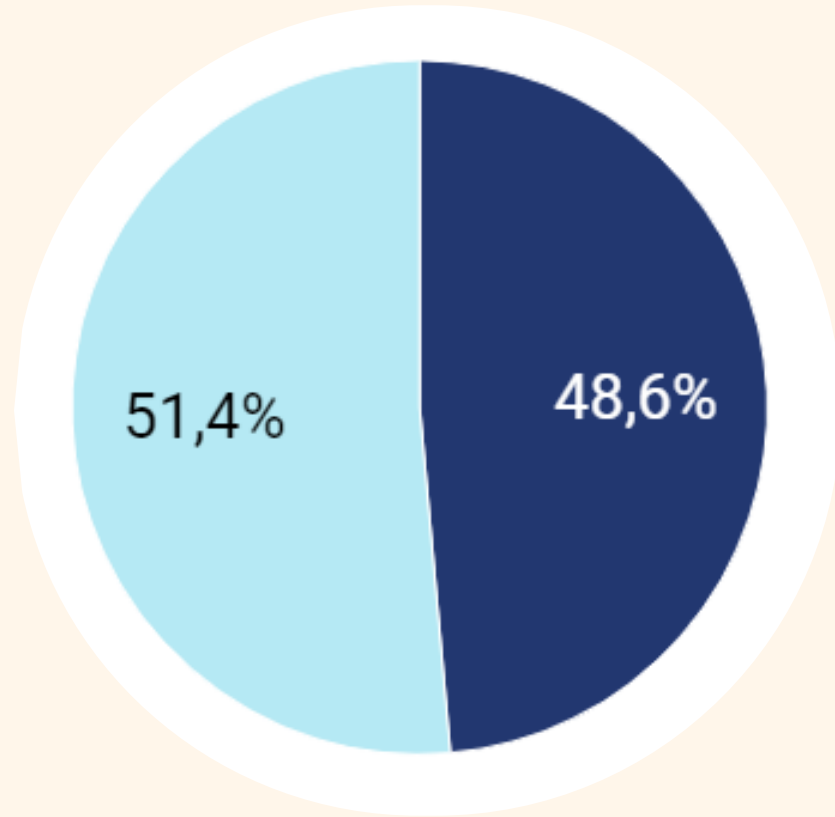
 Meldknop.nl

Belangrijk

Vertrouwensband: kind deelt sneller als het misgaat

Online veiligheid

Voorbeeldfunctie: risico's



Profiel afschermen

Waar houden ouders rekening mee voordat zij iets delen over hun kind(eren) op social media?

Percentage ouders dat bepaalde voorwaarde belangrijk vindt

■ Belangrijke voorwaarde ■ Geen belangrijke voorwaarde

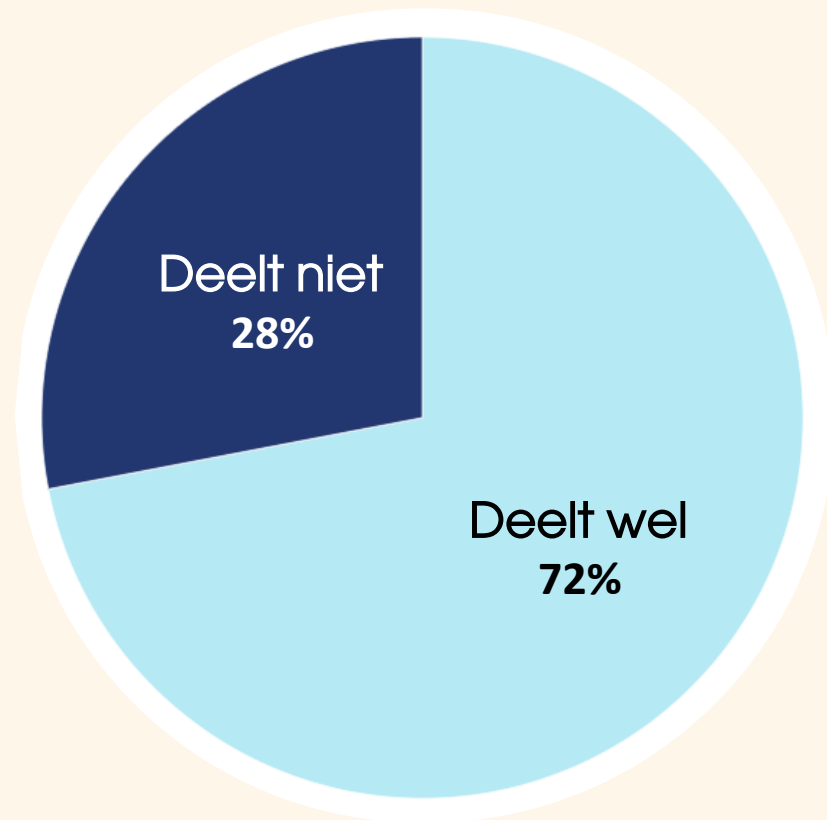
Hand omhoog als... Je zelf een afgeschermd sociale media profiel hebt

Ook wanneer je een afgeschermd profiel hebt is het goed om jezelf af te vragen:

- Ken en vertrouw ik al deze internetvrienden?

Online veiligheid

Voorbeeldfunctie: risico's



Hoeveel procent van de Nederlandse ouders delen content van hun kinderen op social media?

Bron: vpngids.nl

Hand omhoog als... Je foto's van je kind op sociale media plaatst

Aandachtpunten:

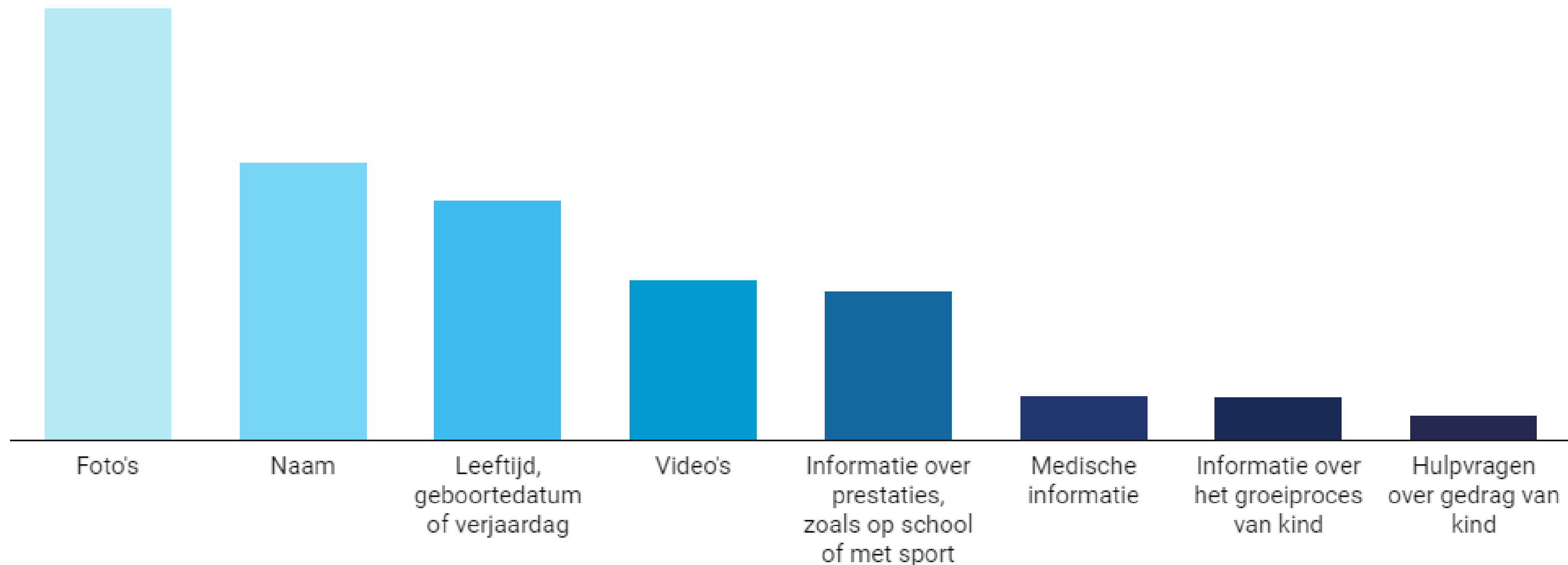
- Weerbaarheid: heb ik toestemming aan mijn kind gevraagd voordat ik het deelde? Want: *Eens op het internet, altijd op het internet*
- Let op: een foto delen met sticker/filter over een gezicht of ander lichaamsdeel is geen bescherming tegen AI.
- Veilig mediagebruik:

Online veiligheid

Voorbeeldfunctie: risico's

Wat delen ouders van hun kind op sociale media?

Percentage ouders dat bepaalde content deelt



Ouderlijk toezicht

Begrenzen met regels en consequent zijn

Plaats filters op apparaten

'Online zijn' als normaal gespreksonderwerp

Samen afspraken maken over hoe je meekijkt

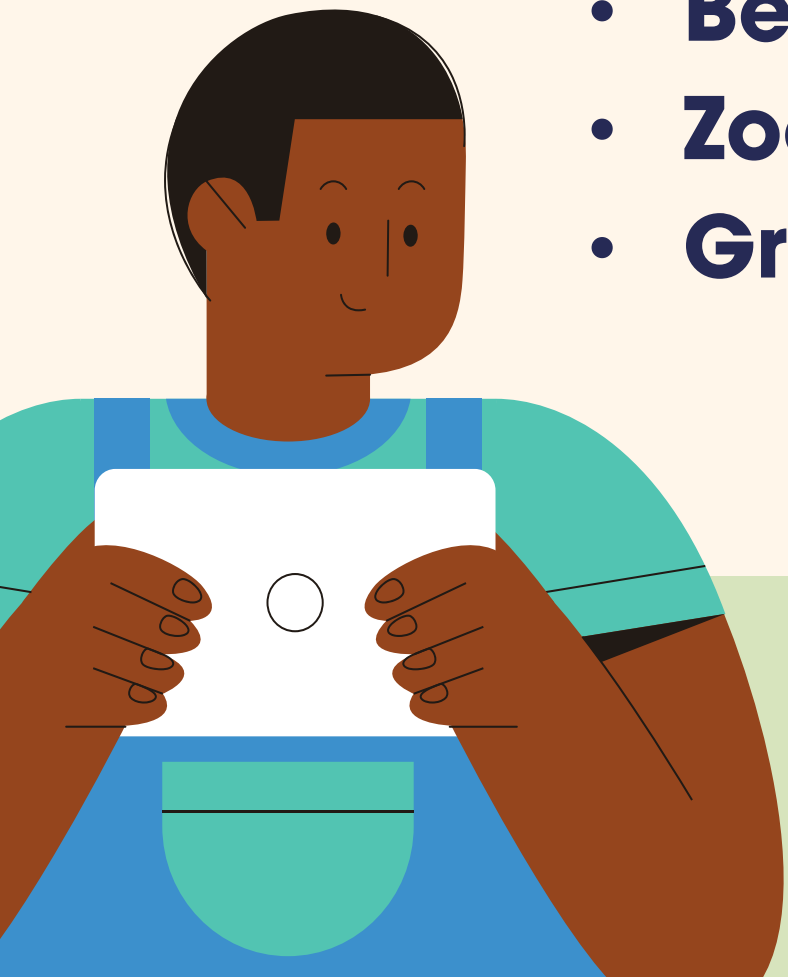
Probeer het samen uit

Bespreek wat je ziet en hoort

Ouderlijk toezicht

In de praktijk:

- **Wie zijn de internetvrienden?**
- **Bekijk samen internetgeschiedenis - niet stiekem**
- **Bekijk de apps van je kind (in welk algoritme zit hij/zij?)**
- **Zoek welke gegevens er over jouw kind online staan**
- **Grijp in als je merkt dat je kind zich online niet goed gedraagt**



Versterken weerbaarheid

Stimuleer zelfstandigheid, eigen keuzes maken en nieuwe dingen proberen

Geef complimenten

Samen gevoelens benoemen

Bespreek de grenzen die jouw kind voelt

Wees beschikbaar, bied een luisterend oor en toon begrip

Pas op met 'device calming'

Geef het goede voorbeeld

Wees consequent

Ouder schoolkind

Weerbaarheid online

Bespreek en oefen met je kind:

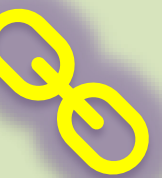
- Wat vind je wel en niet leuk online? Wat is jouw grens?
- Hoe reageert de ander op jou en hoe herken je zijn/haar grens?
- Wat doe je als iemand een sticker/foto stuurt? Van jou of van een ander?

Leer:

- ✓ stuur alleen aardige dingen of stuur niks
- ✓ Zeg niks wat je ook niet in het 'echt' zou zeggen
- ✓ Online ruzie? Praat het uit in het 'echt'!
- ✓ Zonder toestemming geen stickers of foto's van iemand sturen
- ✓ Geen berichten meer na bedtijd



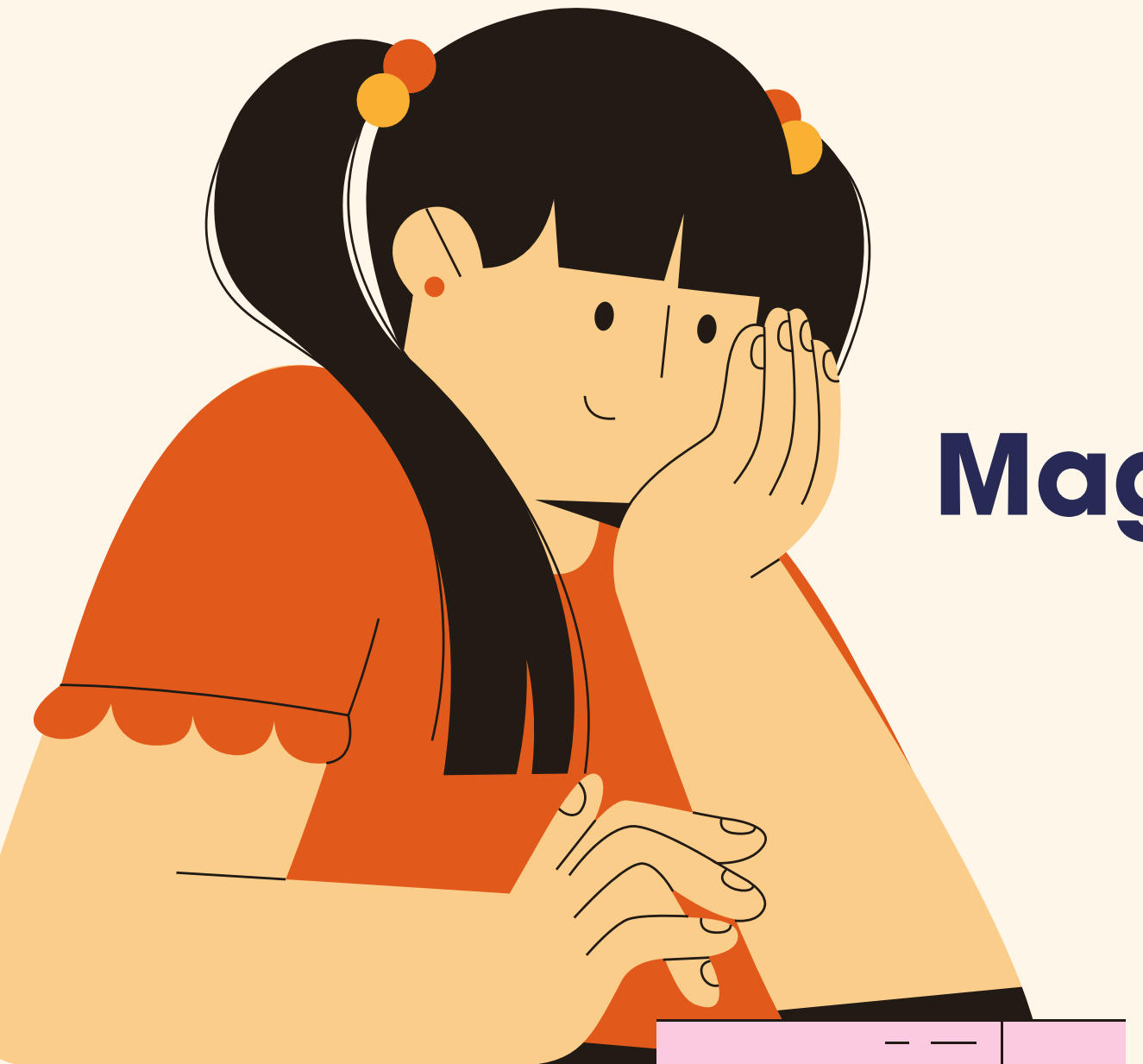
Kijktip: Speciale aflevering Jeugdjournaal
'Grenzen aangeven'



Casus:

Lina (8 jaar) speelt vaak thuis bij haar beste vriendin Julia. Laatst hadden zij een dansje ingestudeerd, dat de moeder van Julia had gefilmd en trots op haar Instagram had gedeeld.

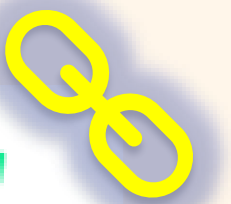




Help!



Mag mijn kind een eigen smartphone?

 **SMARTPHONEVRIJ
OPGROEIEN**
NEDERLAND



Ouder schoolkind

Mogelijke afspraak over mobieltjes

- Tweede helft van groep 8, ter voorbereiding op de middelbare school
- Eerst samen, daarna langzaam meer zelfstandigheid
 - App ChatLicense: “Het digitale rijbewijs” voor kinderen en hun ouders 
- Niet mee naar slaapkamer of slaapstand instellen
- Wel of niet mee naar de BSO
- Welke apps mogen er wel en niet gebruikt worden?
- Schermtijd (‘ouderlijk toezicht’, Google Family Link) 
- Afspraken over meekijken: bijv. elke dag meekijken tot de middelbare school



Hoe zorg je voor balans?



Schermtijdadviezen voor Kinderen

volgens overheidsadvies



0 – 2 jaar

Geen schermtijd



2 – 4 jaar

Maximaal 30 minuten per dag



4 – 8 jaar

Maximaal 1 uur per dag



8 – 10 jaar

Maximaal 1,5 uur per dag



10 – 12 jaar

Maximaal 2 uur per dag



12 jaar en ouder

Maximaal 3 uur per dag



Tip: Stimuleer buitenspelen. Buiten zijn heeft een positieve invloed op de ogen én de ontwikkeling. Een goede schermbalans begint bij bewustwording!

Balans

Hoeveel schermtijd?

*mobiel / tv / laptop / tablet / gamen / sociale media
/ appen / filmpjes kijken*

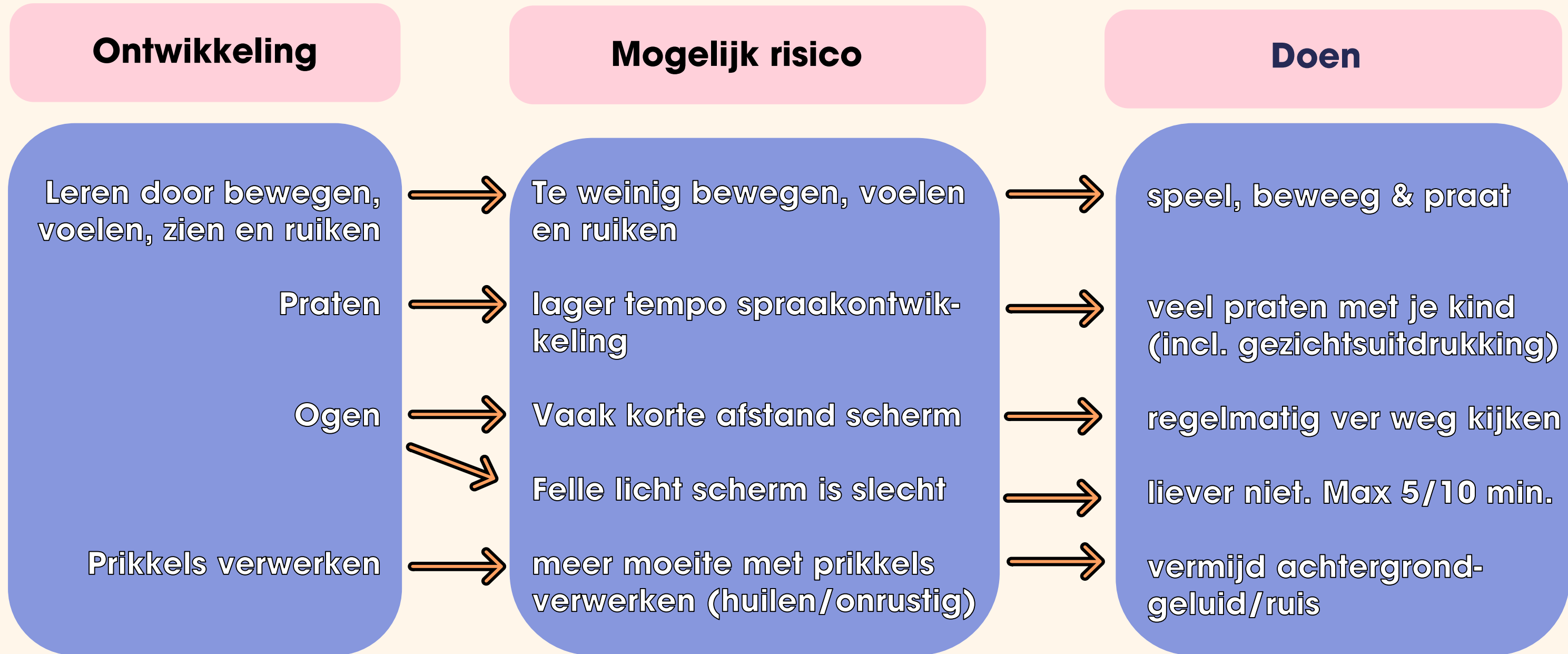
Balans tussen de 5 S'en:

sport
slaap
school
sociaal
spel

**Vooral belangrijk:
schermtijd mag niet ten koste van de ontwikkeling:
bijvoorbeeld taal, emotioneel, sociaal, motorisch**

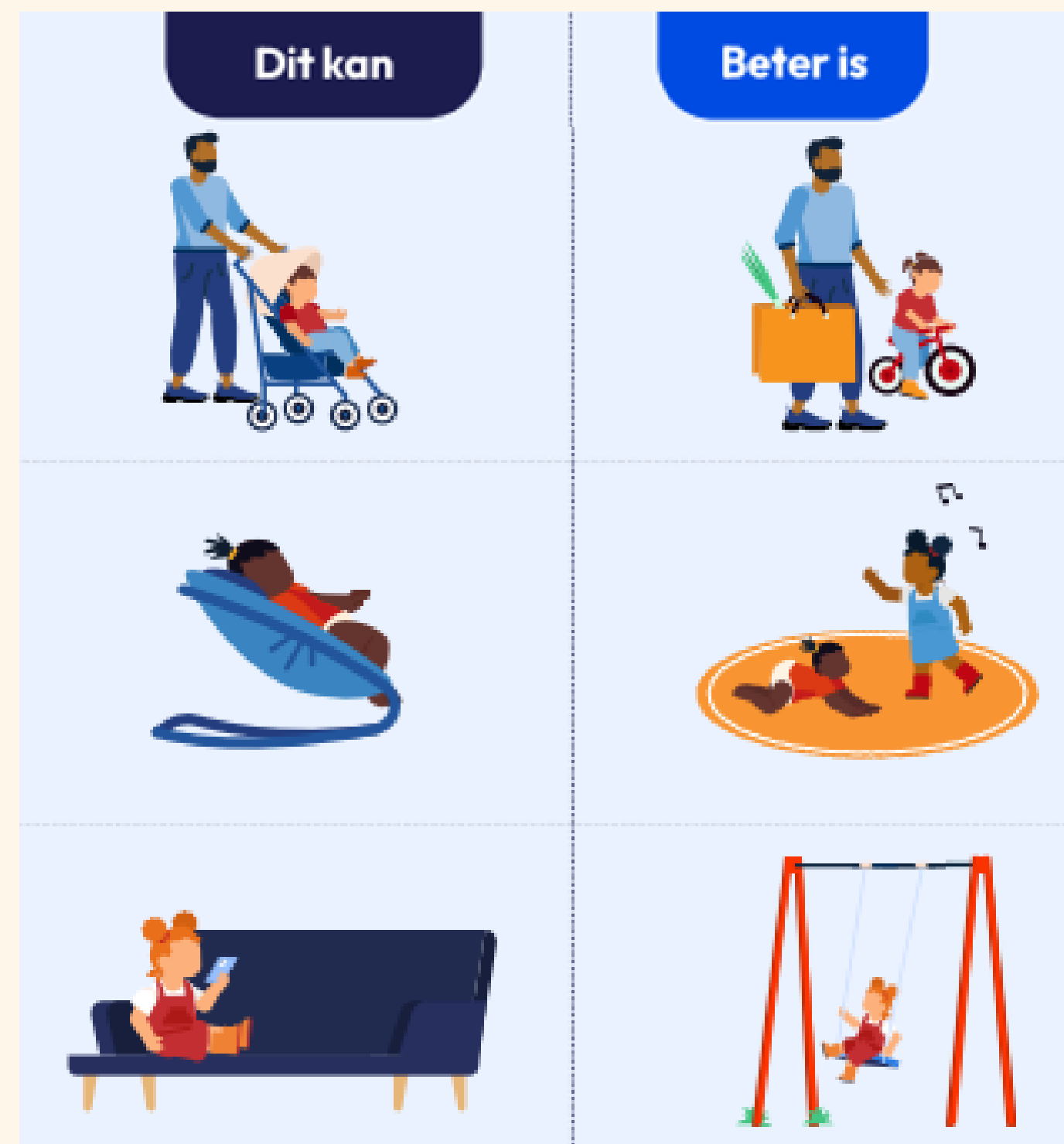
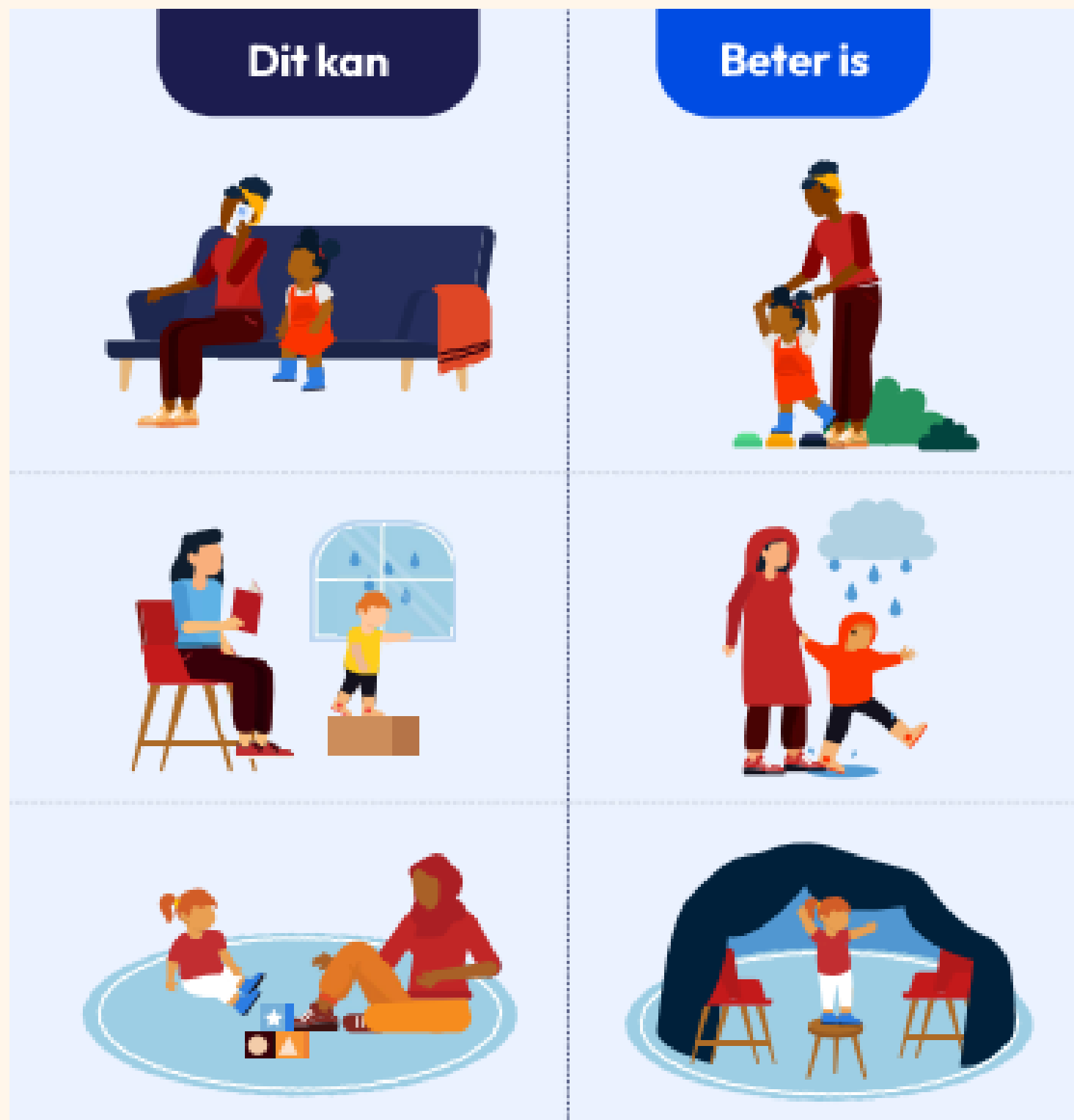
Veel schermtijd & de ontwikkeling

Baby/dreumes



**Maar vooral:
maak (oog)contact, praat met je kind & lees zelf (prenten)boeken voor**

Balans: inspiratie activiteiten



Veel schermtijd & de ontwikkeling

Peuter



Maar vooral:

**Gebruik media samen (gevoel van veiligheid, uitleg, verwerken)
& op vaste momenten**

Balans: offline activiteiten inspiratiekaart

Cognitief binnen

- Legpuzzel
- Smartgames
- Loco mini/maxi

Cognitief buiten

- Emmertje met loep

Constructief binnen

- Lego
- Kapla
- Domino
- Knikkerbaan

Constructief buiten

- Zandbak

Sociaal binnen

- Poppenhuis
- Barbies

Sociaal buiten

- Jeu de Boules
- Frisbee
- Lang springtouw
- Balspel
- Mikado (groot)

Onderweg

- Fidgets

Creatief binnen

- Tekenen
- Klei
- Muziek luisteren
- Schilderen op nummer
- Striikkralen
- Loomen

Creatief buiten

- Bellenblaas
- Stoepkrijt

Motorisch binnen

- Dansen op muziek
- Twister

Motorisch buiten

- Fietsen
- Steppen
- Klimmen
- Wandelen
- Schommelen



Veel schermtijd & de ontwikkeling

Schoolkind

Bij veel schermtijd

Mogelijk (fysieke) problemen

Doen

minder bewegen



te zwaar, overgewicht



schermtijd = beweegtijd

dezelfde gebogen houding



spierspanning in de romp, nek- en rugklachten



afwisseling en afstand

korte afstand scherm



bijziendheid 



20-20-2-regel

lang en (te) hard geluid



gehoorbeschadiging 



test koptelefoon/speakers 

tot laat online zijn



moeite met inslapen



2 uur vóór slapen stoppen met schermen

concentratie



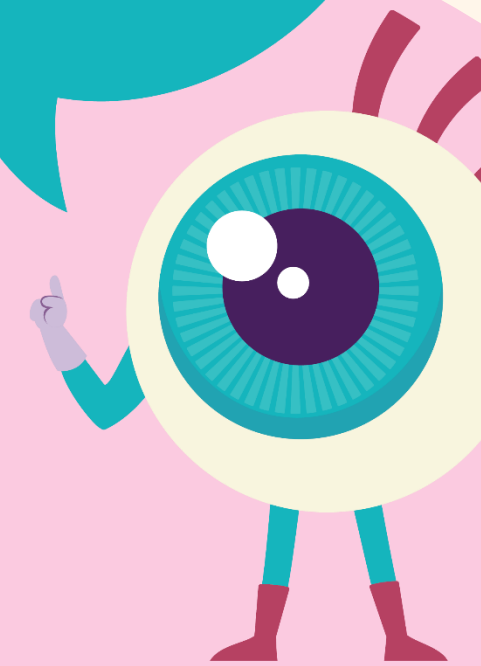
een “brokkelbrein”



voorkom verleiding & afleiding

NA ELKE
20 MINUTEN
DICHTBIJ KIJKEN
20 SECONDEN
IN DE VERTE KIJKEN

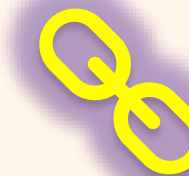
MINIMAAL
2 UUR PER DAG
NAAR BUITEN



Maar vooral: gezinsafspraken en voorbeeldfunctie



Tips van MEDIASMARTIES.nl



Doen

Kijken

Lezen

Luisteren

Spelen

Leeftijdscategorie tot en met ongeveer 6 jaar

- NEMO Science Museum
- NPO Zappelin
- Kneed en Klieder
- Yoga mee met Roos
- De avonturen van Pim & Pom
- Beestenbrigade
- Zoek!
- E-books via online bibliotheek (gratis voor lid bibliotheek -> gratis tot 18 jaar!)
- Luisterboek via online bibliotheek
- Peter en de Wolf (muziek)
- OORKAAN
- Mijn Rupsje
- Nooitgenoeg
- DNA Play
- Thinkrolls 2

Leeftijdscategorie ongeveer 7 tot en met 12 jaar

- Wingzzz
- Vakantiehonk
- Green screen by Do Ink
- Freeks Jungle school
- Topdoks
- Vroeger was het anders
- E-books via online bibliotheek
- Luisterboek via online bibliotheek
- Missie Voelspriet
- Toen was ik 12
- De magische beesten
- 3D Coloring App
- Pizza Co.

Niet alleen passief, maar ook actief: denk aan foto-videobewerking of programmeren

Casus:

Tijdens een speelafpraak na school hebben Sven en Nadia (6 jaar) de hele middag naar YouTube Kids gekeken.



Problematisch veel schermtijd

Wanneer is het problematisch? Dit zijn signalen:

- Schermtijd verkiezen boven andere activiteiten
- Gebrek aan controle
- Lastige/ongemakkelijke situaties niet aangaan
- Zelfverzorging ▼
- Slaap ▼
- Schoolresultaten ▼



Schermtijd verminderen



Tips op een rijtje:

- Duidelijke gezinsafspraken & volhouden
 - bij problematisch: stappenplan met kleine stapjes om af te bouwen
- Helpen met stoppen: aankondigen & napraten
- Protest mag, is niet erg
- Accepteer dat ze zich even vervelen of willen hangen: is niet erg en niet willen oplossen
- Geef het goede voorbeeld

TIP: hulpmiddel balans

SCHERM TIJD REGELS

Naam: _____

NA SCHOOL

- Jas en schoenen opruimen
- Tas uitpakken
- Iets eten en drinken en even kletsen
- ___ klusje(s)
- ___ minuten iets actiefs
- ___ minuten iets creatiefs
- Schermtijd

OP VRIJE DAGEN

's Ochtends

- Aankleden
- Ontbijten
- Tandenvoetsen
- Haren kammen
- ___ klusje(s)
- ___ minuten iets actiefs
- ___ minuten iets creatiefs

's Middags

- Lunchen
- Helpen met de vaat
- ___ klusje(s)
- ___ minuten iets actiefs
- ___ minuten iets creatiefs
- ___ minuten opruimen
- Schermtijd

KLUSJES

- Tafeldekken of afruimen
- Vaatwasser in-/uitruimen
- Bed opmaken
- Huisdier eten geven/uitlaten
- Was verzamelen
- Was sorteren
- Was opvouwen
- Stoffen
- Vegen of stofzuigen
- Speelgoed opruimen
- Planten water geven
- Vuilnis wegbrengen
- Bed opmaken
- Vraag mama of papa

Zo lang mag je op een scherm:

- 15 minuten
- 30 minuten
- 1 uur
- 1,5 uur
- 2 uur
- onbeperkt
- _____

IETS CREATIEFS

- Tekenen of kleuren
- Kleien of verven
- Knutselen
- Lego of iets bouwen
- Lezen
- Muziek maken of luisteren

IETS ACTIEFS

- Buitenspelen
- Sporten
- Dansen
- Voetballen
- Rolschaatsen of skaten
- Hut bouwen
- Kriebelbeestjes zoeken

TIP: de Afsprakenkaart



BLIJF IN BEELD

DEZE AFSPRAKENKAART IS VAN
INGEVULD OP

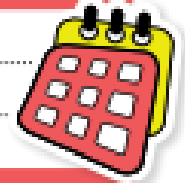
HIER GEBRUIKEN WE ONZE SMARTPHONE WEL

HIER ZIJN WE SMARTPHONEVRIJ



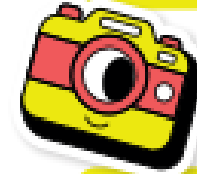
WE GEBRUIKEN ONZE SMARTPHONE TIJDENS

WE ZIJN SMARTPHONEVRIJ TIJDENS

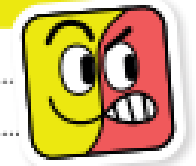


DIT MAG JE ONLINE DELEN

DIT DEEL JE NIET ONLINE



DE STAPPEN DIE JE ZET ALS JE EEN NIEUWE APP WILT



PER DAG MAG JE MINUTEN JE SMARTPHONE GEBRUIKEN



EXTRA AFSPRAKEN

WE BELOVEN ONS AAN DEZE AFSPRAKEN TE HOUDEN



HANDTEKENINGEN



Ervaring delen:

Hebben jullie thuis afspraken? Ben je daar tevreden over en wat wil je dan veranderen? Wat maakt het lastig om dit te veranderen? Heb je tips voor de ander?



Ouder schoolkind

Gesprekstechnieken

Kies een goed moment

Toon interesse (verbinding “Laat eens zien”)

Vraag naar hoe je kind het ervaart

Spreek je zorgen uit (bijv. vaak moe)

Verzin samen (gezamenlijke) alternatieven



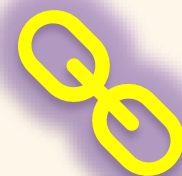


Tips van MEDIASMARTIES.nl

Om het gesprek aan te gaan (9-12 jaar)



Gebruik verhalen!



Lezen

- *Quinn en Aaron offline* – Aaron Bezemer (2024)
- *Offline* – Marco Kunst (2021)
- *Stop* – Jørgen Hofmans (2020)
- *De jongen die verdween in een game* – Claudia (2024)
- *Digibrein* – Anders Hansen & Mats Wänblad (2024)
- *Wat als gamen een probleem wordt?* – Simon de Winter & Ernst Koster (2021)

Luisteren

- Jeugdjournaal podcast aflevering *Kun je blind worden als je te veel op je telefoon zit?*
- *Nee nu nie* (lied van *Even tot hier*) – Snelle
- *Offline* – Kinderen voor Kinderen

Kijken

- *Offline* – aflevering van *De dikke datashow*
- *Telefoonverslaving* – aflevering van *Chica*
- *Wat doen social media met je zelfbeeld?* – *Brainstorm* (NTR)
- *Waarom zijn games zo verslavend?* – *Brainstorm* (NTR)
- *Gameverslaving* – *Het Klokhuis*
- *De regels van Floor*: aflevering *Gameverslaafd*
- *De baas - Gamers (Gillian)* – aflevering van *Topdoks*
- *Dit is waarom je zo moeilijk kunt stoppen met gamen* – *Het Jeugdjournaal UITGEZOCHT #2*
- *Verslaafd aan je telefoon? Het ligt niet aan jou!* – *Het Jeugdjournaal UITGEZOCHT #54*
- *Kun je depressief worden van social media?* – *Het Jeugdjournaal*

Lezen & Luisteren

- *Het geheim van de wifi* – Angelique van Dam (2021)
- *Ff offline - Het leven van een loser* – Jeff Kinney (2020)

Voordelen van de online wereld

Het is ook leuk! Leer het samen.

Leuk

Sociaal

Vaardigheden

Ontwikkeling

Leren

Plezier

Samen



**Gebruik sámen:
versterkt contact,
hechting en sociale
vaardigheden**

**Kan creativiteit
versterken**

**Plezier en
ontspanning**

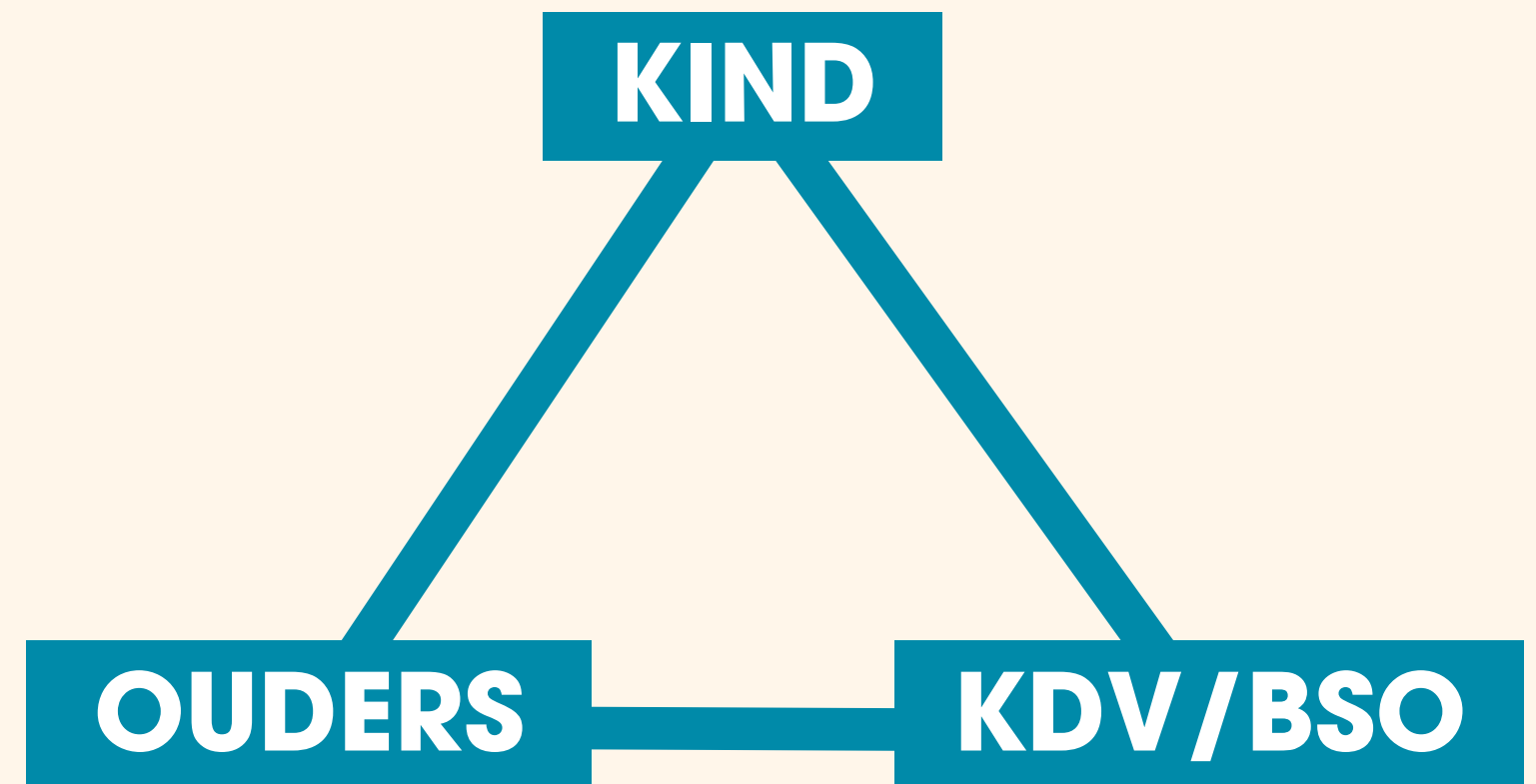
**Identiteits-
ontwikkeling**

**Leerzaam
(taal, getallen, spel,
fantasie)**

**Verdiept sociale
contacten en
versterkt creativiteit**

Om te onthouden: werk samen

- **Kennis & vaardigheden vullen elkaar aan**
→ verlaagt risico's
- **Gezonde balans thuis & op KDV/BSO**
→ kinderen onderschatten zelf het effect op hun gezondheid
- **Sociale veiligheid**
→ online gedrag heeft overal impact



BETROUWBARE BRONNEN



www.gameninfo.nl

www.mediawijsheid.nl

www.jouwkindonline.nl

www.kijkwijzer.nl

www.nji.nl/ouders

www.mediagesprek.nl

www.ouders.nl

www.vpngids.nl

KIJK
even
ÉCHT



KIJK even ÉCHT

kijk op kijkevenecht.nl
of scan de code voor meer uitleg
én handige tips voor thuis!



Bedacht en geschreven door mediapedagogen:
Ilse Meursinge, Marije Lagendijk, Berber Broekstra



BEDANKT!



Willen jullie de evaluatie invullen?

Cathelijne

✉ Gbjeugd@ggdhm.nl

