

Mediaopvoeding

9-12 jaar

Tips voor ouders over het gebruik van media in het gezin

Hoeveel beeldschermtijd mag mijn kind? Wat zijn geschikte en ongeschikte filmpjes, programma's, websites en spelletjes? Deze tips helpen u om het mediagebruik van uw kind actief te begeleiden, zodat de positieve effecten ervan worden vergroot en mogelijke risico's afnemen.

Tips om het mediagebruik van jouw kind goed te begeleiden

- Praat met je kind over het gebruik van media. Denk hierbij aan betrouwbaarheid van informatie, privacy, online gedrag, maar ook aan het delen van persoonlijke gegevens, filmpjes, foto's, en reclame en in-app aankopen. Blijf open en geïnteresseerd, zodat je kind het gevoel heeft dat hij met jou over deze onderwerpen kan praten.
- Maak duidelijke afspraken over:
 - welke filmpjes, programma's en websites je kind mag gebruiken en hoelang.
 - het delen van persoonlijke gegevens.
 - het delen van foto's en filmpjes.
 - het online gedrag van je kind.
 - het aankopen van reclames en apps.
- Pas de afspraken toe en wees hierin zelf het voorbeeld.
- Praat met anderen over hoe zij met mediagebruik omgaan. Door informatie en ervaringen uit te wisselen leer je over de online kansen en risico's waar jouw kind mee geconfronteerd kan worden. Ook leer je hoe je hiermee kan omgaan.
- Help je kind met een goede voorbereiding om veilig online te gaan.
 - Denk mee bij het kiezen van een schermnaam en wachtwoord.
 - Doorloop samen de privacy-instellingen.
 - Bespreek met je kind wat hij kan doen bij een vervelende online ervaring.
- Gebruik media samen. Dit versterkt de band met je kind en je kind leert hierdoor eigen voorkeuren te herkennen.
- Zorg dat je weet wat je kind online doet.
 - Blijf in gesprek over het mediagebruik (wat, met wie).
 - Bekijk samen de internetgeschiedenis.
 - Zoek wat je online over jouw kind kunt vinden.
- Bespreek met je kind de mogelijkheid een Google Alert in te stellen, zodat hij een bericht krijgt als er iets over hem op een website wordt geplaatst.
- Grijp in als je vindt dat je kind zich online niet goed gedraagt en leg uit waarom.
- Praat met je kind over mogelijke negatieve ervaringen.
 - Vraag of vriendjes wel eens vervelende ervaringen hebben meegemaakt op internet; voor je kind kan het gemakkelijker zijn om 'zogenaamd' over ervaringen van vrienden te praten in plaats van over eigen ervaringen.

- Bied hulp als de situatie ernstiger is, omdat er bijvoorbeeld een naaktfoto van je kind online staat.
- Verwijder het bericht of de foto zo snel mogelijk of laat dat doen. Op kindonline.nl/freek staat een overzicht van stappen die jij en je kind kunnen doorlopen.
- Schakel professionele hulp in als lasterlijke informatie niet verwijderd wordt of kan worden via helpwanted.nl of de politie.

Tips om geschikte media te kiezen

- Kies apps en spelletjes die aansluiten op de ontwikkelingsfase en interesse van jouw kind en geef uitleg over uw keuze, zodat je kind hierover na leert denken en zelf bewuste keuzes leert maken.
- Laat je informeren over de nieuwste trends op het gebied van media.
 - Praat met je kind over leuke en boeiende kanten van mediagebruik.
 - Maak gebruik van adviezen van experts.
 - Struin regelmatig het internet af op zoek naar leuk materiaal.
 - Word zelf lid van websites en online platforms.
 - Ben op de hoogte van de belangrijkste online termen en de betekenis hiervan.
- Voorkom dat je kind in aanraking komt met media voor volwassenen.
 - Volg de leeftijdsadviezen en classificaties van Kijkwijzer (tv en film) en PEGI (games).
 - Kijk waar een film of spel over gaat.
 - Spreek af dat je kind bij een inschrijving altijd de echte leeftijd invult.
 - Maak gebruik van internetfilters.

Tips om te bepalen hoeveel tijd jouw kind aan media mag besteden

- Zorg voor balans en variatie. Voor de ontwikkeling van je kind zijn spelen, huiswerk maken, voldoende slapen en contact met andere kinderen belangrijk. Het gebruik van

media mag dagelijks. Laat het alleen niet de belangrijkste activiteit van de dag zijn. Leg uit waarom het belangrijk is om ook tijd en aandacht te besteden aan andere dingen.

- Als richtlijn kun je aanhouden:
 - 9 jaar: maximaal 1 á 1,5 uur per dag.
 - 10-12 jaar: maximaal 2 uur per dag.
- Maak afspraken over mediagebruik, zoals:
 - eerst huiswerk, dan gamen;
 - geen telefoon of andere media tijdens het eten;
 - geen media tot 1 uur voor het slapengaan.
- Pas de afspraken toe en wees hierin zelf het voorbeeld.

Tips om gezond mediagebruik te bevorderen

- Zorg voor een afwisselend dagprogramma, met minimaal 1 uur beweging naast het mediagebruik.
- Gebruik de tablet of smartphone liggend op de buik of zittend aan tafel. Zo voorkom of beperk je nek- en schouderklachten.
- Zorg dat je kind een beeldscherm op minimaal dertig centimeter afstand houdt en laat hem niet in het donker naar beeldschermen kijken.
- Om de ogen gezond te houden en bijziendheid af te remmen, kun je gebruik maken van de 20-20-2-regel:
 - Na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden in de verte kijken
 - Minstens 2 uur per dag buiten zijn
- Wilt u een koptelefoon voor uw kind kopen? Er bestaan speciale kinderkoptelefoons. Deze hebben kleine oorschelpen en het volume is begrensd om gehoorschade te voorkomen. Let wel op: langdurig op maximaal volume, kan nog steeds schadelijk zijn.



Websites

- veiliginternetten.nl
- mediaopvoeding.nl
- mediawijsheid.nl/onlinepesten
- NJI.nl/mediaopvoeding
- pestweb.nl
- meldknop.nl