

Mediaopvoeding

0-2 jaar

Tips voor ouders over het gebruik van media in het gezin

Heel jonge kinderen groeien tegenwoordig op in een leefomgeving met allerlei beeldschermen. Deze beeldschermen hebben grote aantrekkingskracht op jonge kinderen. Gebruik deze tips om jouw kind actief te begeleiden bij mediagebruik, zodat de positieve effecten worden vergroot en mogelijke risico's afnemen.

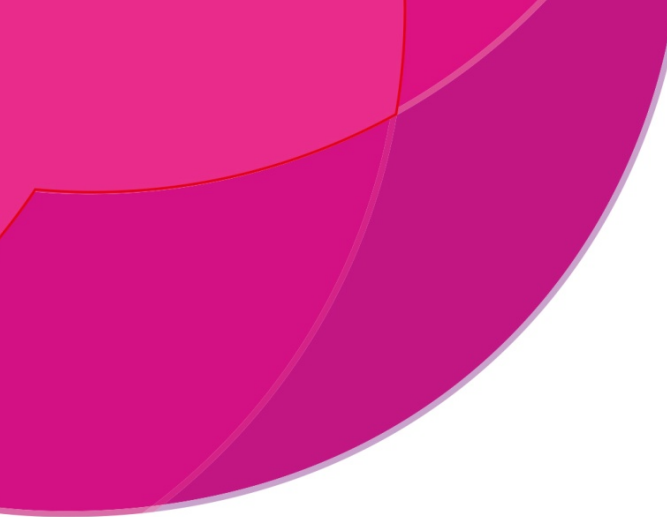
Tips om het mediagebruik van jouw kind goed te begeleiden

- Maak als ouders onderling duidelijke afspraken over welke filmpjes, programma's en websites je kind mag gebruiken en hoelang en deel deze met andere kinderen, grootouders en oppas.
- Leg kort uit welke afspraken er zijn en wees hier consequent in. Kinderen die op jonge leeftijd gewend zijn zich aan afspraken te houden, hebben later ook minder moeite om grenzen te accepteren.
- Zorg voor veel herhaling. Kijk steeds hetzelfde filmpje, spelletje of lees hetzelfde boekje. Jouw kind leert hierdoor de structuur te herkennen en ontdekt zo steeds nieuwe dingen.
- Bepaal vooraf hoelang je kind met media bezig mag zijn. Gebruik een kookwekker of het alarm van je mobiele telefoon.
- Gebruik media samen, zodat je direct kunt reageren.
- Praat met je kind over wat er te zien is.
 - Benoem wat je ziet en stel hier vragen over: "Zie jij waar de bal is?"

- Maak verbinding tussen wat er op het scherm te zien is en de echte wereld: "Kijk een poes, net als bij de burens."
- Zeg wat je van het spelletje vindt: "Wat een vrolijk jongetje."
- Praat na afloop door over wat je samen hebt gezien.
- Leer jouw kind hoe het verschillende apparaten kan bedienen, hoe werkt bijvoorbeeld swipen of scrollen? En waarop mag het wel en niet klikken, zodat geen websites verschijnen die niet voor een kind bedoeld zijn?
- Wees u bewust van jouw voorbeeldrol. Je kind observeert jouw gedrag en mediagebruik.

Tips om geschikte media te kiezen

- Kies apps en spelletjes die je kind leuk vindt en die aansluiten bij de interesse en het ontwikkelingsniveau.
- Gebruik de adviezen van experts over de inhoudelijke kwaliteit van games, dvd's of (digitale) voorleesboekjes, of bekijk websites als mediasmarties.nl, digidreumes.nl en kindertube.nl voor overzichten van geschikte media.
- Volg de leeftijdsadviezen en classificaties van Kijkwijzer en PEGI.
- Kies apparatuur die jouw kind goed kan bedienen (zoals een iets grotere tablet), zodat je deze samen kunt gebruiken. Wist je dat er beschermhoezen zijn voor tablets en



smartphones en een muis voor kleine kinderhandjes?

- Gebruik internetfilters. Zo verklein je de kans dat je kind in aanraking komt met ongeschikte filmpjes, spelletjes of websites.
- Probeer apps en spelletjes eerst zelf uit, zodat je kunt zien of ze aansluiten bij de ontwikkeling van je kind en bij jouw eigen waarden en normen.

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, 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.
- Als richtlijn kun je aanhouden:
- tot 2 jaar: 5 minuten per dag samen tv-kijken en een paar keer per week samen surfen.
- Kijk naar jouw kind. Hoe lang kan hij zich concentreren? Bij verveling of afleiding, kun je beter een andere activiteit aanbieden.
- Is de media-activiteit voorbij? Help je kind bij het starten van een andere bezigheid.

Tips om voortdurende mediaprikkels te voorkomen

- Bouw vaste momenten in op een dag om media te gebruiken.
- Gebruik de tv of computer niet als achtergrond. Het stoort je kind bij het spelen en hij kan zichzelf en gesprekken van anderen minder goed verstaan.
- Geef het goede voorbeeld. Als je veel met media bezig bent, heb je minder tijd voor je kind. Je kind leert dan dat het normaal is om veel met media bezig te zijn.
- Geef je kind geen eigen beeldscherm op de slaapkamer. Hij zal dan meer media gebruiken

en jij hebt minder zicht op wat je kind doet en hoelang.

- Laat je kind een uur voor het slapen gaan geen media gebruiken. Media geven veel prikkels en indrukken om te verwerken, terwijl rust nodig is om te kunnen slapen. Ook verstoort het blauwe licht van beeldschermen het inslapen. Lees liever een boekje voor.

Tips voor gezond mediagebruik

- Zorg voor een afwisselend dagprogramma, met voldoende beweging naast het mediagebruik.
- Gebruik de tablet of smartphone liggend op de buik of zittend aan tafel. Zo voorkomt of beperk je nek- en schouderklachten.
- Zorg dat een beeldscherm op minimaal dertig centimeter afstand gehouden wordt en niet in het donker wordt gebruikt.
- Geef tijdens het gebruik van media niets te eten of drinken, zodat je kind dat niet associeert met beeldschermactiviteiten.
- Wil je een koptelefoon voor je 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

- mediaopvoeding.nl
- mediasmarties.nl
- mediawijsheid.nl
- NJI.nl/mediaopvoeding
- centrumvoorjeugdengezin.nl