

Mediaopvoeding

6-8 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 je om het mediagebruik van jouw 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 jouw 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.
- Gebruik media samen. Dit versterkt de band met je kind en jouw kind leert hierdoor eigen voorkeuren te herkennen.
- Praat met je kind over wat er te zien is.
 - Stel vragen over wat jullie zien.
 - Help je kind met het herkennen van belangrijke informatie.
 - Maak verbinding tussen de echte wereld en wat er op het scherm te zien is: "Kijk, dat is een elektrische auto, net als bij de bureu."
 - Benoem wat je vindt van wat je in het spelletje ziet, bijvoorbeeld dat je een aardige of vriendelijke meneer ziet. Je kind leert hierdoor nadenken over 'goed' en 'slecht'.
 - Praat na afloop door over wat jouw kind heeft gezien en stel hier vragen over.
- Stel je kind gerust als hij geschrokken is van iets dat hij heeft gezien.
- 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.
- 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 je kind 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. Blijf in zo'n situatie kalm, open en geïnteresseerd, luister goed en relatieveer waar mogelijk.
- 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 je kind mee geconfronteerd kan worden. Ook leer je hoe je hiermee kan omgaan.
- Wees je bewust van jouw voorbeeldrol. Je kind observeert jouw gedrag en mediagebruik.
- 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.
- Andere activiteiten kunnen zijn: een boek lezen, spelen, samen zingen, samen dansen, naar buiten gaan.
- Als richtlijn kun je aanhouden: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten.
- Laat je kind sporten. Dit bevordert de sociale vaardigheden van je kind.
- Pas de afspraken toe en wees zelf het voorbeeld.

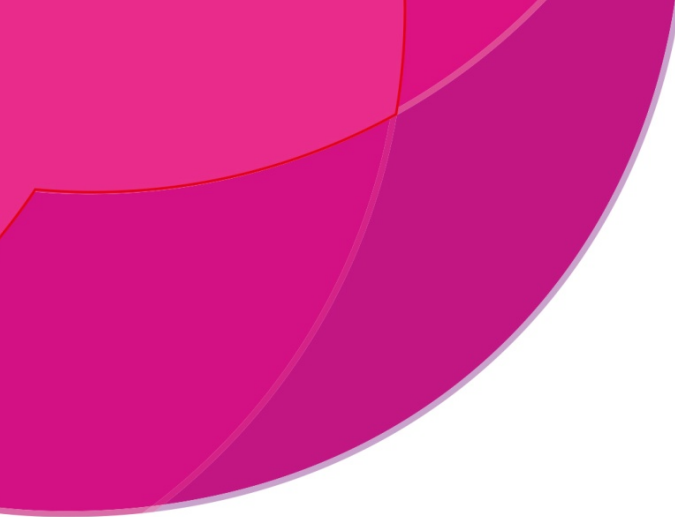
Tips om geschikte media te kiezen

- Kies apps en spelletjes die aansluiten op de ontwikkelingsfase en interesse van jouw kind en geef uitleg over je keuze, zodat je kind hierover na leert denken en zelf bewuste keuzes leert maken.
 - Praat met je kind over leuke en boeiende kanten van mediagebruik.
 - Kies materiaal dat aanspreekt en aansluit.
 - Maak gebruik van adviezen van experts.
 - Struin het internet regelmatig af, op zoek naar leuk materiaal.
 - Word zelf lid van websites en online platforms.
 - Blijf 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).
 - Maak gebruik van internetfilters.
 - Probeer boekjes, apps, filmpjes en spelletjes eerst zelf uit.

Tips om voortdurende mediaprikkels te voorkomen

- Bouw dagelijks vaste momenten om media te gebruiken.
- Gebruik de tv of computer niet als achtergrond. Het stoort je kind bij het spelen en het kan zichzelf en gesprekken van anderen minder goed verstaan.
- Geef het goede voorbeeld. Als je zelf veel met media bezig bent, heb je minder tijd voor je kind. Je kind leert dat het normaal is om veel met media bezig te zijn.
- Geef je kind geen eigen beeldscherm op de slaapkamer. Zo voorkom je dat hij meer media gebruikt en jij minder zicht hebt op wat hij 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 om te bepalen hoeveel tijd jouw kind aan media mag besteden



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 een beeldscherm op minimaal dertig centimeter afstand gehouden wordt en niet in het donker wordt gebruikt.
- 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
- Wil je 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

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