

BELANGRIJK BIJ MEDIAOPVOEDING:

Kies geschikte media

Zorg voor balans tussen online & offline

Doe het samen en praat erover

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 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 je kind vertellen en stel vooral vragen!





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 social 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 verslaafd. 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!



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 mijn blog over Schermtijd

marije@legendijk-empowering.nl

www.legendijk-empowering.nl

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, Snapchat e.d.) is wettelijk pas toegestaan vanaf 13 of zelfs 16 jaar. Geef je eerder toestemming, dan zul 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.

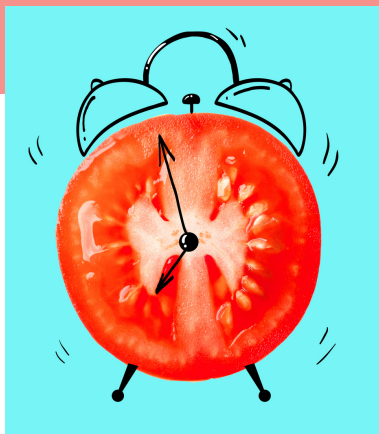
Je kunt de telefoon van jouw kind ook op afstand controleren. Zoek naar apps voor **Parent Control**. Family Link is een voorbeeld van zo'n app. Er zijn veel app's op de markt, kies een app die bij je past. En wees er altijd eerlijk over tegen jouw kind.

AANDACHT

Als ouder zitten we vaak ook veelvuldig achter een scherm. Zeker sinds de coronapandemie waarin werk en privé nog meer met elkaar verweven geraakt is. 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 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

BLOG: ALLES WAT JE MOET WETEN OVER TIKTOK

BLOG: GELD UITGEVEN AAN TIKTOK?

BLOG: DE CHATBOT IN SNAPCHAT

BLOG: ALLES WAT JE MOET WETEN OVER OMEGLE

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



MEDIAOPVOEDING

MEER LEZEN?

WWW.ISDATECHTZO.NL

WWW.MEDIAWIJSHEID.NL

WWW.KIJKWIJZER.NL

WWW.HELPWANTED.NL

WWW.STAPPENPLANSEXTING.NL

WWW.MEDIAMATTIES.NL

Bekijk hier de uitzending van het
Jeugdjournaal over schokkende
filmpjes:
www.jeugdjournaal.nl

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



Volg mij ook via
social media of
lees mijn blogs



[@marije.lagendijk](https://www.instagram.com/marije.lagendijk)



[@marijelagendijkmediapedagoog](https://www.facebook.com/marijelagendijkmediapedagoog)



Marije Lagendijk
Mediapedagoog

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.*

marije@lagendijk-empowering.nl

www.lagendijk-empowering.nl

