

BELANGRIJK BIJ MEDIAOPVOEDING:

Kies
geschikte
media

Gebruik media
samen en praat
er over

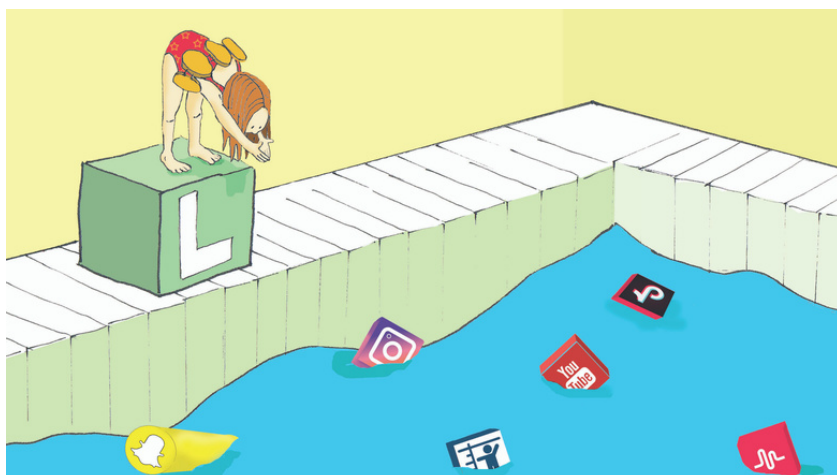
Zorg voor
balans tussen
online & offline

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.

Veel dingen zien ze voor het eerst en die schermen geven best veel prikkels. Het brein van peuters en kleuters kan die stroom aan informatie nog niet goed verwerken. Daar hebben ze hulp bij nodig.

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





WAT IS GESCHIKT?

Voor peuters en kleuters is voorspelbaarheid en herhaling belangrijk om de wereld om hen heen te begrijpen en om zich veilig te voelen. Dat geldt ook voor de online wereld. Kies daarom spelletjes en filmpjes die aansluiten bij hun leeftijd. Let op de volgende dingen:

1. Bevat het spelletje/filmpje voor mijn kind herkenbare situaties en zit er herhaling in?
2. Duurt het niet te lang en is het tempo langzaam? (de spanningsboog van een kleuter is slechts 6 tot 8 minuten)
3. Sluit het onderwerp aan bij iets wat we offline gedaan hebben?
4. Zitten er ongeschikte reclames in de app?
5. Kan mijn kind geld uitgeven via de app?

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

Tip: Het is ook heel leerzaam om jonge kinderen naar filmpjes van zichzelf te laten kijken.

LEUKE EN GESCHIKTE APPS ZIJN:



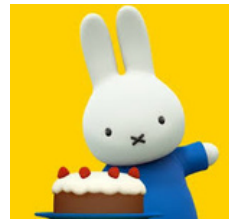
Oh! Magic drawing app



Thinkrolls 2



Quiver



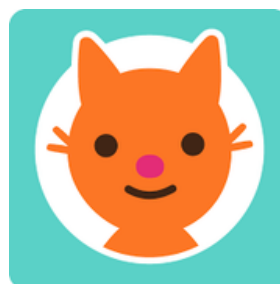
De wereld van Nijntje



Dr. Panda



Duplo World



Sago mini



The very Hungry Caterpillar



BETAALD OF GRATIS?

Er zijn oneindig veel apps beschikbaar. Veel gratis en veel betaalde apps. Veel gratis apps bevatten reclames. Deze zijn niet altijd geschikt voor jonge kinderen. Veel betaalde apps zijn met meer aandacht en zorg ontworpen en hebben vaak ook een uitleg voor ouders over het ontstaan en doel van de app. Ons advies: speel de app altijd eerst even zelf zodat je weet wat jouw kind kan verwachten. En speel de app daarna altijd ook even samen zodat jouw kind aan het nieuwe spel kan wennen.

LEUKE FILMPJES OF SERIES ZIJN:

- Bing
- Casper & Emma
- Nijntje
- Bumba
- Kikker & Vriendjes
- Buurman en Buurman
- Puffin Rock
- Tik Tak
- Het Zandkasteel
- film Dikkertje Dap
- Mijn vriendin Conni (Netflix)
- Woezel & Pip
- Noddy de detective
- De vuilniswagen

Hou de regie

**Kies voor korte filmpjes
i.p.v. een lange**

**Maak een voorselectie en
laat ze daar uit kiezen**

**Kies voor herhaling i.p.v.
steeds iets nieuws**

Koppel online aan offline



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. De aantrekkingskracht van die schermen is groot en jonge kinderen kunnen hun emoties en gedrag nog niet goed reguleren. Dus ze hebben iemand nodig die ze begrenst.

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.

[Lees hier ook mijn blog over gezonde schermtijd](#)



**FOCUS NIET ALLEEN OP
HOE LANG ZE ONLINE ZIJN,
MAAR LEG VOORAL DE
FOCUS OP WAT ZE IN DIE
TIJD DOEN!**

BALANS ONLINE/OFFLINE

Jonge kinderen hebben eigenlijk nog genoeg aan zichzelf om de wereld te ontdekken. Ze zijn snel afgeleid en leren het liefst door 'echte' ervaringen. Dingen doen, horen, proeven, ruiken, voelen en zien. Eigenlijk hebben zij digitale media nog helemaal niet nodig om zich te ontwikkelen. Ze leren veel van kijken naar volwassenen. Praten met je kind en uitleggen wat je doet of wat er gebeurd is heel erg leerzaam voor kinderen. Jouw aanwezigheid zorgt voor structuur en veiligheid. Daarom is het ook belangrijk om digitale media samen met je kind te bekijken en te ervaren.

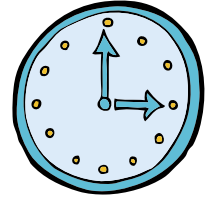
Richtlijn beeldschermtijd voor ukkies

0-2 jaar:

Zo min mogelijk schermtijd. Ze hebben genoeg aan de wereld om hen heen. Hun brein is nog niet klaar voor het verwerken van al die extra prikkels.

3-4 jaar: maximaal 1 uur per dag.

5-6 jaar: maximaal 1 uur per dag



Voor de ontwikkeling van jouw kind is het essentieel dat jouw kind genoeg slaapt en voldoende beweging krijgt.

GEEF HET GOEDE VOORBEELD

Als ouder zitten we vaak ook veelvuldig achter een scherm. Zeker nu in coronatijd waarin werk en prive 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 1 a 2 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.

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



HECHTING

Een veilige hechtingsrelatie tussen ouder en kind is van wezenlijk belang voor de gezonde ontwikkeling van jouw kind. Een veilige hechtingsrelatie geeft jouw kind zelfvertrouwen. Het gevoel dat het de moeite waard en veilig is. Een veilige hechtingsrelatie is een voorwaarde voor verdere ontwikkeling. De basisveiligheid stelt jouw kind in staat om te leren, te spelen en te ontdekken. Jouw kind kan zich op lichamelijk, geestelijk en sociaal emotioneel vlak ontwikkelen. Om veilig te kunnen hechten hebben kinderen het nodig dat je adequaat reageert op hun signalen en dat je hen troost, helpt en geruststelt wanneer dat nodig is.

Voor de hechting zijn er een aantal sleutelmomenten op de dag waarbij volledige aandacht voor jouw kind van belang is. Namelijk tijdens het voeden/eten, tijdens het naar bed gaan en tijdens het in bad gaan.

Dus leg op dit soort momenten je telefoon echt aan de kant!



Jouw kind leest aan jouw gezicht en houding af of hij of zij veilig is. En op het moment dat bij jouw kind de spanning oploopt zullen zich altijd tot jou wenden om ze te helpen. Op het moment dat wij onszelf verschuilen achter een scherm kan dat angstige gevoelens oproepen bij jouw kind. Onderstaande filmpjes zijn daar een (confronterend) voorbeeld van:

Still Face Experiment: <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZhto&t=10s>

Still Face Experiment (met telefoon): Filmpje Universiteit van Nederland

MEDIAOPVOEDING

PRAAT MET JOUW KIND

Praten over wat jouw kind online doet is heel belangrijk! Goed voor de taalontwikkeling, maar je bouwt ook aan vertrouwen.

KIES GESCHIKTE MEDIA

Kijk mee, beperk de keuze en kies iets dat past bij de leeftijd/ontwikkeling van jouw kind.

MAAK AFSPRAKEN EN KEUZES

Wat mogen ze wel doen en wat niet?
Maak niet alleen afspraken over tijd maar ook over inhoud!

ZORG VOOR BALANS

Echte ervaringen zijn essentieel, geef ze de kans om die ervaringen op te doen en belangrijke vaardigheden te leren.

VOLG MIJ OOK OP SOCIAL MEDIA:



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



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



Marije Lagendijk
Mediapedagoog

*Dit is een samenvatting van de lezing over
mediaopvoeding voor ukkies van 0 - 6 jaar*

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.