

## BALANS

MOMENTEN *met*  
EN *zonder*

Het is belangrijk dat pubers ook momenten hebben waarop ze even niet met een scherm bezig zijn. Te veel mediagebruik kan een negatief effect hebben op schoolprestaties, het concentratievermogen, de hoeveelheid nachtrust en de gezondheid.



### Zorg ervoor dat je kind niet alleen maar bezig is met media

Stimuleer je kind om eropuit te gaan en leeftijdsgenoten te ontmoeten, om mee te doen aan een teamsport of andere hobby of om een bijbaantje te nemen.

### Maak goede afspraken over wanneer je kind even geen media gebruikt

Bijvoorbeeld geen schermjes tijdens het eten, het huiswerk maken en in het verkeer.

### Vlak voor het naar bed gaan liever geen media

Veel jongeren krijgen te weinig nachtrust doordat ze tot 's avonds laat nog met een scherm bezig zijn. Inslapen wordt lastig door alle prikkels en indrukken die je hersenen nog moeten verwerken en het blauwe licht van het beeldscherm verstoort het inslapen.

illustraties: Brein Boerderei

## PLEZIER

geniet VAN DE  
MOGELIJKHEDEN

Jongeren gamen, kijken televisie en films, youtuben en blijven via media op de hoogte van wat er om hen heen gebeurt. Sociale media zijn voor pubers dé plek om in contact te zijn met leeftijdsgenoten, om zichzelf te laten zien en online een imago op te bouwen.



GA VOOR MEER INFORMATIE EN TIPS T/M 18 JAAR NAAR [MEDIAWIJSHEID.NL/MEDIADIAMANT](https://mediawijsheid.nl/mediadiamant)



Kennisnet



Co-financed by the Connecting Europe Facility of the European Union

### Jezelf laten zien met media

Jongeren gaan vaak heel bewust om met wat ze wel en niet online zetten. Ze zetten daarmee een bepaald imago neer. Het kan goed zijn om met je kind te praten over hoe realistisch het beeld is dat je van anderen online te zien krijgt.

### Wees creatief en maak dingen

Je kan ook actief en creatief aan de slag met media, bijvoorbeeld door dingen te maken. Zo kunnen jongeren als vlogger filmpjes maken of een persoonlijke website maken.

### Relax met media

Media zorgen voor ontspanning. Na een drukke dag op de bank hangen en een filmpje kijken of een spelletje spelen kan heel fijn zijn.



**MediaDiamant**  
*Wegwijs in mediaopvoeding*



Hoe ga jij in jouw gezin om met media? Hebben jullie afspraken gemaakt over het gebruik van de tablet, televisie en smartphone? Veel opvoedragen gaan over mediagebruik. Met de tips in deze folder help je je kind mediawijs opgroeien.

## INHOUD

WEET WELKE MEDIA  
*geschikt* ZIJN

Media ontwikkelen zich razendsnel: er staan iedere dag nieuwe apps of andere filmpjes online. Het is goed om leeftijdsaanduidingen voor een film of game serieus te nemen en daarbij ook goed te kijken naar het karakter van je kind.

### Overleg met andere ouders

Kinderen brengen veel tijd door met leeftijdsgenootjes en bij anderen thuis. Daar gelden vaak andere regels dan bij jullie. Het kan daarom goed zijn om dit met elkaar te bespreken. Ook kan je met je kind bespreken wat hij of zij moet doen als er ergens andere regels gelden.

### Check de adviezen van experts en andere ouders

Bij het kiezen van geschikte filmpjes, apps en games kan je gebruikmaken van adviezen van experts. Organisaties zoals Kijkwijzer en PEGI vertellen je vanaf welke leeftijd een film of game geschikt is.

### Help je kind bewust te kiezen

Pubers kiezen hun eigen games of naar welke vlogger ze kijken. Hierbij worden ze ook beïnvloed door leeftijdsgenoten. Door met je kind te praten over welke media je wel of niet geschikt vindt en waarom, leer je je kind om eigen keuzes te maken.

### Geef als ouder het goede voorbeeld

Maak bewuste keuzes wanneer je zelf media gebruikt. Bijvoorbeeld niet tijdens het eten, in het verkeer, tijdens een gesprek of in de winkel.

## SAMEN

*begeleid*  
JE KIND

Als ouder ben je misschien niet altijd bekend met de nieuwste media, maar jongeren kunnen jouw levenservaring en kennis van sociale normen goed gebruiken. Je kind heeft jouw hulp nog steeds nodig in zijn of haar digitale ontdekkingstocht.

### Praat met je kind over mediagebruik

Het is belangrijk om in het gesprek vooral begripvol en ondersteunend te zijn, zodat je kind met een veilig gevoel bij jou terecht kan. Als het normaal is om samen over media te praten, is het ook makkelijker voor je puber om naar je toe te komen als er toch iets misgaat.

## VEILIG

*voorkom*  
RISICO'S

Jongeren maken veel gebruik van sociale media en kunnen lid worden van allerlei online platforms. Het is een leuke manier om contact te hebben met leeftijdsgenoten. Maar het brengt ook risico's met zich mee, zoals sexting of cyberpesten. Het is daarom belangrijk om goede afspraken te maken.

### Check de adviezen van andere ouders en experts

Het valt als ouder niet altijd mee om je puber goed te begeleiden bij het veilig omgaan met media. Adviezen van andere ouders en experts over hoe je het beste kan handelen kunnen steunend zijn.

### Toon interesse in wat er online gebeurt

Jongeren hechten veel waarde aan hun privacy en willen dan ook lang niet alles delen met hun ouders. Van jou als ouder vraagt dit om begrip. Als jongeren zich begrepen voelen, zullen ze eerder geneigd zijn om zelf dingen met je te delen.

### Praat regelmatig met je kind over online veiligheid en risico's

Jongeren gebruiken media steeds vaker zelfstandig. Het is daarom belangrijk om regelmatig met je kind te praten over online veiligheid en om goede afspraken te maken.



**GA VOOR MEER INFORMATIE EN TIPS TOT 18 JAAR NAAR  
MEDIAWIJSHEID.NL/MEDIADIAMANT**