

BALANS

MOMENTEN *met*
EN *zonder*

Veel ouders vragen zich af hoelang hun kind achter een beeldscherm zou mogen zitten.. Elk gezin is daar anders in. Het is vooral belangrijk dat mediagebruik niet de enige activiteit is voor je kind. Ook tekenen, bouwen, lezen, bordspelletjes en lichamelijke activiteiten zoals klimmen, rennen en fietsen zijn belangrijk.

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

Er zijn een heleboel dingen die kinderen alleen kunnen leren in het 'echte leven' en niet via beeldschermen. Bijvoorbeeld hoe dingen voelen, ruiken en bewegen. Hoe je eigen lijf beweegt en wat je ermee kan.

Maak goede afspraken over wanneer je kind even geen media gebruikt

Bijvoorbeeld geen schermjes tijdens het eten, in het verkeer en in de slaapkamer. Deel je afspraken ook met de oppas en andere opvoeders van je kind.

Vlak voor het naar bed gaan liever geen media

Laat je kind vlak voor het slapen gaan geen gebruikmaken van digitale media. Hij of zij krijgt dan te veel prikkels om te verwerken en het blauwe licht van het beeldscherm verstoort het inslapen.



illustraties: Brein Boerderei

PLEZIER

geniet VAN DE
MOGELIJKHEDEN

Veel ouders laten hun kinderen media gebruiken omdat het leuk is en ze er iets van kunnen leren.



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



BEELD EN GELUID

ECP
Platform voor de
InformatieSamenleving

HVMAN

Kennisnet

KB } nationale
bibliotheek

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

Blijf met elkaar in contact

Kinderen vinden tv-programma's voor volwassenen steeds interessanter. Kijk eens samen naar familieshows, talentenjachten of sportwedstrijden. Ook kan je in contact blijven met vriendjes en familie door bijvoorbeeld te skypen of facetimen.

Relax met media

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

Wees creatief en maak dingen

Je kan ook actief en creatief aan de slag met media. Zo zijn er apps waarin kinderen een eigen game, stad of wereld in elkaar zetten. En apps waarmee je zelf filmpjes of foto's kan maken.



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

Wanneer een app, filmpje, boek of spelletje aansluit bij de belevingswereld van je kind, is dat goed voor de ontwikkeling. Je kind kan er dan veel van leren.

Maak een checklist van wat jij als ouder belangrijk vindt

Voordat je apps of filmpjes gaat zoeken die aansluiten bij je kind, kan je jezelf eerst deze vragen stellen: waar ben je naar op zoek (creativiteit, plezier) en in welke fase zit je kind (het leren van de kleuren of het alfabet, meeklappen met muziek of 'doen-als-of-spelletjes')?



Help je kind bewust te kiezen

Praat met je kind over waarom Kijkwijzer of PEGI aangeeft voor welke leeftijd iets geschikt is en waarom het goed is je daaraan te houden. Door met je kind te praten leer je je kind om eigen keuzes te kunnen maken.

Vraag advies aan 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.

SAMEN

begeleid
JE KIND

Het samen met je kind bezig zijn met media zorgt voor plezier, maar ook voor veiligheid. Je houdt als ouder zicht op wat je kind ziet en hoe hij of zij dit ervaart.

Praat met anderen over hoe zij het doen

Andere ouders, collega's, familie en vrienden doen ook ervaringen op met het mediagebruik van hun kinderen en kunnen handige tips geven.

Praat met je kind over wat hij op een scherm ziet

Stel vragen zoals: hoe werkt deze game? Of, wat is jouw favoriete YouTube-filmpje? Zo kom je te weten hoe hij of zij mediabeelden ervaart.



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.

VEILIG

voorkom
RISICO'S

Via media krijgen kinderen van alles te zien. Zodra kinderen kunnen lezen en schrijven gaan ze steeds vaker zelfstandig het internet op. Helaas krijgen ze dan ook dingen te zien die nog niet geschikt zijn voor hun leeftijd. Een goede begeleiding en filters kunnen ervoor zorgen dat je kind veilig media kan gebruiken.

Per ongeluk iets naars gezien? Stel je kind gerust

Soms krijgt je kind per ongeluk toch iets naars te zien. Check wat je kind gezien heeft en wat voor gevoel hij of zij erbij heeft. Laat je kind vooral zelf vertellen en sluit daarop aan.

Gebruik filters en ouderlijk toezicht

Veiligheidsinstellingen en het gebruik van filters kunnen helpen voorkomen dat je kind ongeschikte dingen ziet. Er zijn verschillende apps die je hiervoor kan gebruiken, zoals Qustodio.

Maak goede afspraken

Praat regelmatig met je kind over online veiligheid en maak afspraken. Bijvoorbeeld over het beschermen van persoonlijke gegevens of het doen van online aankopen in een app of een game.



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