

Mediaopvoeding 3-5 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? Gebruik deze tips om uw kind actief te begeleiden bij mediagebruik, zodat de positieve effecten worden vergroot en mogelijke risico's afnemen.

Tips om het mediagebruik van uw kind goed te begeleiden

- Maak duidelijke afspraken over welke filmpjes, programma's en websites uw kind mag gebruiken en hoelang.
- Pas de afspraken toe. Kinderen die op jonge leeftijd gewend zijn zich aan afspraken te houden, hebben later ook minder moeite om grenzen te accepteren.
- Zorg voor veel herhaling. Kijk steeds hetzelfde filmpje, spelletje of lees hetzelfde boekje. Uw kind leert hierdoor de structuur te herkennen en ontdekt zo steeds nieuwe dingen.
- Vertel vooraf hoelang uw kind met media bezig mag zijn. Gebruik een kookwekker of het alarm van uw mobiele telefoon.
- Gebruik media samen, zodat u direct kunt reageren.
- Praat met uw kind over wat er te zien is.
 - Benoem wat u ziet en stel hier vragen over: "Zie jij waar de bal is?"
 - Maak verbinding tussen wat er op het scherm te zien is en de echte wereld: "Kijk een poes, net als bij de bureu."

- Zeg wat u van het spelletje vindt: "Wat een vrolijk jongetje."
- Praat na afloop door over wat u samen hebt gezien.
- Uw kind kan nog geen verschil maken tussen fantasie en realiteit. Stel uw kind daarom gerust als het bang is geworden van iets dat het heeft gezien.
- Leer uw kind hoe het verschillende apparaten kan bedienen, hoe werkt bijvoorbeeld swipen of scrollen? En waarop mag het wel en niet klikken, zodat geen websites verschijnen die niet voor een kind bedoeld zijn?
- Wees u bewust van uw voorbeeldrol. Uw kind observeert uw gedrag en mediagebruik.

Tips om uit geschikte media te kiezen

- Kies apps en spelletjes die uw kind leuk vindt en die aansluiten op het ontwikkelingsniveau en de interesse. Gebruik de adviezen van experts over de inhoudelijke kwaliteit van games, dvd's of (digitale) voorleesboekjes, of bekijk websites als mediasmarties.nl, digidreumes.nl en kindertube.nl voor overzichten van geschikte media.
- Volg de leeftijdsadviezen en classificaties van Kijkwijzer en PEGI.
- Kies apparatuur die uw kind goed kan bedienen (zoals een iets grotere tablet), zodat u deze samen kunt gebruiken. Wist u dat er beschermhoezen zijn voor tablets en

- smartphones en een muis voor kleine kinderhandjes?
- Gebruik internetfilters. Zo verkleint u de kans dat uw kind in aanraking komt met ongeschikte filmpjes, spelletjes of websites.
- Probeer apps en spelletjes eerst zelf uit, zodat u kunt zien of ze aansluiten bij de ontwikkeling van uw kind en bij uw eigen waarden en normen.

Tips om te bepalen hoeveel tijd uw kind aan media mag besteden

- Zorg voor balans en variatie. Voor de ontwikkeling van uw 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.
- Als richtlijn kunt u aanhouden:
 - 2-4 jaar: 5 á 10 minuten per keer, maximaal 30 minuten per dag.
 - 4-5 jaar: 10 á 15 minuten per keer, maximaal 1 uur per dag.
- Kijk naar uw kind. Hoe lang kan het zich concentreren? Bij verveling of afleiding, kunt u beter een andere activiteit aanbieden.
- Is de media-activiteit voorbij? Help uw kind bij het starten van een andere bezigheid.

Tips om voortdurende mediaprikkels te voorkomen

- Bouw vaste momenten in op een dag om media te gebruiken.
- Gebruik de tv of computer niet als achtergrond. Het stoort uw kind bij het spelen en het kan zichzelf en gesprekken van anderen minder goed verstaan.
- Geef het goede voorbeeld. Als u veel met media bezig bent, heeft u minder tijd voor uw kind. Uw kind leert dat het normaal is om veel met media bezig te zijn.

- Geef uw kind geen eigen beeldscherm op de slaapkamer. Het zal dan meer media gebruiken en u heeft minder zicht op wat het doet en hoelang.
- Laat uw kind vlak 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 voor gezond mediagebruik

- Gebruik de tablet of smartphone liggend op de buik of zittend aan tafel. Zo voorkomt of beperkt u nek en schouderklachten. Zorg dat het boek/tablet op minimaal dertig centimeter afstand gehouden wordt en laat het niet in het donker gebruiken.
- Zorg voor een afwisselend dagprogramma, met voldoende beweging naast het mediagebruik.
- Geef tijdens het gebruik van media niets te eten of drinken, zodat uw kind dat niet associeert met beeldschermactiviteiten.
- Wilt u 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
- mediasmarties.nl
- cinekid.nl/projects/applab
- NJI.nl/mediaopvoeding
- centrumvoorjeugdengезin.nl