

# Mediaopvoeding 6-8 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? Deze tips helpen u om het mediagebruik van uw kind actief te begeleiden, zodat de positieve effecten ervan worden vergroot en mogelijke risico's afnemen.

### Tips om het mediagebruik van uw kind goed te begeleiden

- Praat met uw kind over het gebruik van media. Denk hierbij aan betrouwbaarheid van informatie, privacy, online gedrag, maar ook aan het delen van persoonlijke gegevens, filmpjes, foto's, en reclame en in-app aankopen. Blijf open en geïnteresseerd, zodat uw kind het gevoel heeft dat het over deze onderwerpen met u kan praten.
- Maak duidelijke afspraken, over:
  - welke filmpjes, programma's en websites uw kind mag gebruiken en hoelang;
  - het delen van persoonlijke gegevens;
  - het delen van foto's en filmpjes;
  - het online gedrag van uw kind;
  - het aankopen van reclames en apps.
- Pas de afspraken toe en wees hierin zelf het voorbeeld.
- Gebruik media samen. Dit versterkt de band met uw kind en uw kind leert hierdoor eigen voorkeuren te herkennen.
- Praat met uw kind over wat er te zien is.
  - Stel vragen over wat u ziet.
  - Help uw kind met het herkennen van belangrijke informatie.
  - Maak verbinding tussen de echte wereld en wat er op het scherm te zien is: "Kijk, dat is een elektrische auto, net als bij de burenen."
  - Benoem wat u vindt van wat u in het spelletje ziet, bijvoorbeeld dat u een aardige of vriendelijke meneer ziet. Uw kind leert hierdoor nadenken over 'goed' en 'slecht'.
  - Praat na afloop door over wat uw kind heeft gezien en stel hier vragen over.
- Stel uw kind gerust als hij geschrokken is van iets dat hij heeft gezien.
- Help uw kind met een goede voorbereiding om veilig online te gaan:
  - Denk mee bij het kiezen van een schermnaam en wachtwoord.
  - Doorloop samen de privacyinstellingen.
  - Bespreek met uw kind wat het kan doen bij een vervelende online ervaring.
- Zorg dat u weet wat uw kind online doet.
  - Blijf in gesprek over het mediagebruik (wat, met wie).
  - Bekijk samen de internetgeschiedenis.
  - Zoek wat u online over uw kind kunt vinden.
  - Bespreek met uw kind de mogelijkheid een Google Alert in te stellen, zodat uw kind en

bericht krijgt als er iets over hem/haar op een website wordt geplaatst.

- Grijp in als u vindt dat uw kind zich online niet goed gedraagt en leg uit waarom.
- Praat met uw kind over mogelijke negatieve ervaringen. Blijf in zo'n situatie kalm, open en geïnteresseerd, luister goed en relatieveer waar mogelijk.
- Praat met anderen over hoe zij met mediagebruik omgaan. Door informatie en ervaringen uit te wisselen leert u over de online kansen en risico's waar uw kind mee geconfronteerd kan worden. Ook leert u hoe u hiermee kan omgaan.
- Wees u bewust van uw voorbeeldrol. Uw kind observeert uw gedrag en mediagebruik.

### Tips om geschikte media te kiezen


- Kies apps en spelletjes die aansluiten op de ontwikkelingsfase en interesse van uw kind en geef uitleg over uw keuze, zodat uw kind hierover na leert denken en zelf bewuste keuzes leert maken.
  - Praat met uw kind over leuke en boeiende kanten van mediagebruik.
  - Kies materiaal dat aanspreekt en aansluit.
  - Maak gebruik van adviezen van experts.
  - Struin het internet regelmatig af, op zoek naar leuk materiaal.
  - Word zelf lid van websites en online platforms.
  - Blijf op de hoogte van de belangrijkste online termen en de betekenis hiervan.
- Voorkom dat uw kind in aanraking komt met media voor volwassenen.
  - Volg de leeftijdsadviezen en classificaties van Kijkwijzer (tv en film) en PEGI (games).
  - Maak gebruik van internetfilters.
  - Probeer boekjes, apps, filmpjes en spelletjes eerst zelf uit.

### 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.
- Andere activiteiten kunnen zijn: een boek lezen, spelen, samen zingen, samen dansen, naar buiten gaan.
- Als richtlijn kunt u aanhouden: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten.
- Laat uw kind sporten. Dit bevordert de sociale vaardigheden van uw kind.
- Pas de afspraken toe en wees zelf het voorbeeld.

### Tips om voortdurende mediaprikkels te voorkomen

- Bouw dagelijks vaste momenten 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. Zo voorkomt u dat het meer media gebruikt en u minder heeft 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 om gezond mediagebruik te bevorderen

- Zorg voor een afwisselend dagprogramma, met minimaal 1 uur beweging naast het mediagebruik.
- Gebruik de tablet of smartphone liggend op de buik of zittend aan tafel. Zo voorkomt of beperkt u nek- en schouderklachten.
- Zorg dat uw kind een boek of tablet op minimaal dertig centimeter afstand houdt en laat het niet in het donker lezen.
- 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](http://mediaopvoeding.nl)
- [mediawijsheid.nl/onlinepesten](http://mediawijsheid.nl/onlinepesten)
- [NJI.nl/mediaopvoeding](http://NJI.nl/mediaopvoeding)
- [centrumvoorjeugdengезin.nl](http://centrumvoorjeugdengезin.nl)