

## 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 een teamsport, rennen en fietsen zijn belangrijk.

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

Veel dingen leren kinderen alleen in het 'echte leven' en niet via beeldschermen. Denk bijvoorbeeld aan het herkennen van emoties en gezichtsuitdrukkingen.



illustraties: Brein Boerderei

### 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 teveel prikkels om te verwerken en het blauwe licht van het beeldscherm verstoort het inslapen.

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

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

## 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://www.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

### Leer je kind hoe je berichtjes stuurt

Met elkaar communiceren terwijl je elkaar niet ziet, kan in het begin best lastig zijn. Kijk in het begin regelmatig mee en geef je kind tips. Spreek bijvoorbeeld af dat je kind niet zomaar foto's of filmpjes van anderen deelt en praat met elkaar over wat emoticons en gifjes betekenen.

### 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.

### 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.



MediaDiamant  
*Wegwijs in mediaopvoeding*



9-12  
jaar

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.

### Overleg met andere ouders

Kinderen brengen veel tijd door met leeftijdsgenootjes en bij anderen thuis. Daar gelden vaak andere regels dan bij jullie en het kan 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 en andere ouders. Organisaties zoals Kijkwijzer en PEGI vertellen je vanaf welke leeftijd een film of game geschikt is.

### Help je kind bewust te kiezen

Praat met je kind over welke media je wel of niet geschikt vindt en waarom. Zo leer je je kind om eigen keuzes te kunnen maken.



## SAMEN

begeleid  
JE KIND

Ook als je kind groter wordt, blijft jouw begeleiding als ouder belangrijk. Je kind gebruikt media nu steeds zelfstandiger en gaat vanaf de bovenbouw steeds vaker online. Je kind heeft jou nodig om hem of haar te begeleiden bij deze digitale ontdekkingstocht. Het is goed om je dit te realiseren en een actieve houding aan te nemen.

### Leer je kind verantwoordelijk om te gaan met een eigen scherm

Veel kinderen hebben al een eigen mobieltje en soms ook een eigen tablet of laptop. Leer je kind wanneer het zijn of haar scherm opbergt, bijvoorbeeld in het verkeer of tijdens het huiswerk maken.

### Praat met je kind over wat hij of zij ziet

Praat zoveel mogelijk vanuit een positieve nieuwsgierigheid en niet om te controleren. Als het normaal is om samen over media te praten, zal je kind ook eerder naar je toe komen op het moment dat er toch iets misgaat.

### 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

Veel kinderen hebben een eigen smartphone of tablet. Dit betekent dat ze ook steeds vaker zelfstandig online gaan. Het is dan belangrijk om ervoor te zorgen dat je kind veilig online is, door uitleg te geven en goede afspraken te maken.



### Bescherm de privacy van je kind

Vanaf de bovenbouw gaan veel kinderen sociale media gebruiken of krijgen ze voor het eerst een eigen e-mailadres. Het is handig om samen de instellingen van een account te doorlopen om te voorkomen dat persoonlijke gegevens openbaar zijn.

### Maak goede afspraken

Praat regelmatig met je kind over online veiligheid en maak samen goede afspraken. Bijvoorbeeld dat je geen persoonlijke informatie in je gebruikersnaam zet, zoals je naam of geboortedatum.

### Kijk mee met wat er online gebeurt

Kinderen hebben online steeds meer contact met anderen. Dit kunnen bekenden zijn, maar ook onbekenden die ze bijvoorbeeld tijdens het spelen van een game hebben leren kennen. Toon interesse in de online 'vrienden' van je kind. Wie zijn dit en wanneer is iemand je online vriend?

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