

Hoe begeleid ik mijn kind

online?

Mediaopvoeding is en blijft een actueel onderwerp. Door de verschillende lockdowns en de vakanties zijn kinderen in deze periodes gewend geraakt aan meer schermtijd. Hoe zorg je nu weer voor een gezonde balans? En hoe hou je het mediagebruik van je kind leuk en veilig? Dat is de vraag van deze maand.



Inhoud - weet welke media geschikt zijn

Het is belangrijk dat kinderen media gebruiken die passen bij hun leeftijd en ontwikkelingsfase. Anders kunnen ze beelden of taalgebruik voorgeschoteld krijgen waar ze eigenlijk nog te jong voor zijn. Hierdoor kunnen ze bang worden, in de war raken of een verdraaid beeld van de werkelijkheid krijgen. Een kind kan bijvoorbeeld gaan denken dat er elk moment oorlog kan uitbreken.

Wanneer media aansluiten bij de belevingswereld van je kind, heeft dit juist een positief effect op de ontwikkeling. Je kind kan er dan veel van leren. Een goede app of online tool kan de fantasie prikkelen, nieuwsgierig maken en aanzetten tot spel en naspelen.

Plezier - geniet van de mogelijkheden

Online kan ook gewoon leuk zijn. Kinderen en jongeren uiten zich via sociale media, websites, vlogs, blogs en filmpjes. Dit stimuleert hun spel en hun fantasie. Het helpt ze – al experimenterend – om zelfvertrouwen op te bouwen en een eigen identiteit te vinden. Het is als ouder belangrijk om hiervoor de ruimte te bieden en ze media te laten gebruiken om te ontspannen en met elkaar in contact te blijven.

Veilig - voorkom risico's

Het voorkomen van risico's is belangrijk in de mediaopvoeding. Via media zien kinderen en jongeren soms dingen die nog niet geschikt zijn voor hun leeftijd. Denk aan seksueel getinte foto's of gewelddadige video's. Of ze krijgen te maken met cyberpesten of virtuele diefstal. Met duidelijke afspraken, een goede begeleiding en eventuele filters voorkom je risico's.

Zorg dat je kind veilig online kan. Veilig mediagebruik begint met wat je aan media in huis haalt. Jonge kinderen gebruiken ook vaak een tablet of telefoon van hun ouders. Denk dus van te voren na over welke apps erop geïnstalleerd zijn. Maak goede afspraken met elkaar over het gebruik van media in huis en praat met elkaar over de risico's. En mocht het toch misgaan, grijp in en durf – waar nodig – advies te vragen aan professionals.

Samen - begeleid je kind

Door samen gebruik te maken van diverse media, verhoog je zowel het plezier als de veiligheid. Als je regelmatig samen met je kind zijn/haar social media bekijkt, dan zie je wat het online doet en ervaart. Dat levert mooie momenten op om een gesprek te beginnen.

Zolang je zelf het goede voorbeeld geeft en uitlegt op welke manier er (in het gezin) met media wordt omgegaan, zullen kinderen het normaal vinden om te vertellen wat ze meemaken in de online wereld. Blijf nieuwsgierig naar wat je kind met media doet. Stel vragen als: wat is jouw favoriete filmpje op YouTube? Je mooiste plek in Minecraft? Vraag je kind om het uit te leggen en luister naar wat je kind vertelt.

Balans - momenten met en zonder

Hoe leuk en leerzaam social media ook is, het is niet de bedoeling dat het de enige activiteit is van je kind. Ook tekenen, bouwen, lezen, bordspelletjes en lichamelijke activiteiten zoals klimmen, rennen en fietsen zijn belangrijk. Help je kind hierbij. Geef zelf het goede voorbeeld, maak afspraken over de momenten waarop media 'aan' en 'uit' staan. Bedenk andere leuke dingen die je met je kind samen kan doen of die je kind kan doen samen met vrienden.

Laat je kind vlak voor het naar bed gaan geen gebruik maken van (digitale) media. Ze krijgen dan te veel prikkels en indrukken om te verwerken. Bovendien kan het blauwe licht van het beeldscherm er mogelijk voor zorgen dat het kind moeite heeft met inslapen.

Wil je meer informatie of persoonlijk advies? We denken graag met je mee! Wil je meer weten over veilig mediagebruik, kijk dan op mediawijsheid.nl/mediadiamant. Of neem contact met ons op voor (gratis) advies en ondersteuning. Telefoon: 035 69 26 350 | e-mail: info@jggv.nl. Op onze website www.jggv.nl en via social media (@JeugdGezinGV) geven wij meer praktische informatie over gezond opgroeien en opvoeden.

Start cursussen

Kijk voor meer informatie op www.jggv.nl/cursussen.

- **NIEUW 'Help! Mijn kind heeft een eetstoornis':**

Hilversum - 31 oktober 2022

- **Baby in huis (online):**

Hilversum – 1 november 2022

- **Aanstaande ouder:**

Huizen - 9 november 2022

Bussum - 23 november 2022

- **NIEUW ScheidingsATLAS**

Bussum – 15 november 2022

- **Peuter in zicht (alleen voor inwoners van Hilversum):**

Hilversum – 24 november 2022

Disclaimer

*Deze nieuwsbrief is uitsluitend informatief ten behoeve van ouders en verzorgers van minderjarigen binnen de regio Gooi en Vechtsteek.
Delen van deze informatie via de website of nieuwsbrieven van de scholen in de regio is toegestaan.*