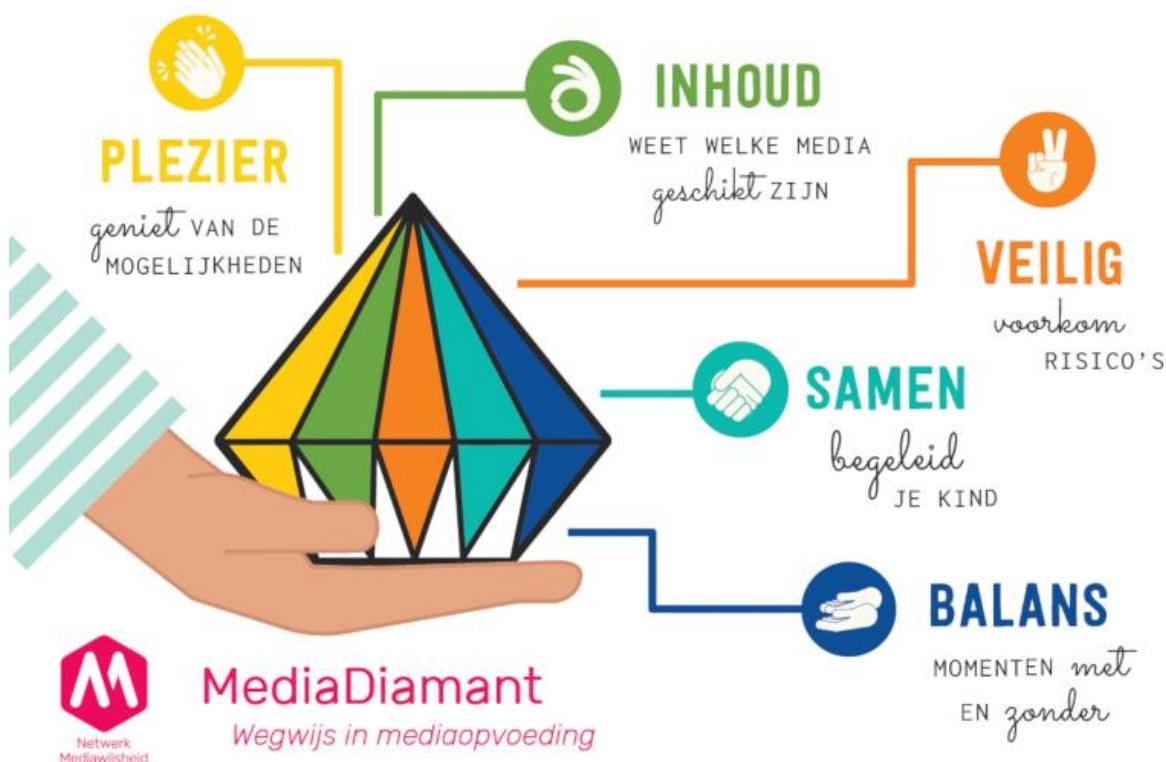


MediaDiamant – Wegwijs in mediaopvoeding

Auteur: Krista Okma

Media zijn voor ouders net zo'n belangrijk onderdeel van het opvoeden als bijvoorbeeld gezonde voeding en bewegen. Veel opvoedvragen van ouders gaan dan ook over het mediagebruik van hun kinderen. Leren ze nu eigenlijk wel iets van een scherm? Hoe voorkom ik dat mijn kind online mensen met kwade bedoelingen tegenkomt? Moet mijn kind in plaats van het achter een scherm zitten niet eigenlijk buiten spelen of een boek lezen? Ouders willen hun kind goed begeleiden, maar weten niet altijd hoe. Hoe kun je als professional goede ondersteuning bieden aan ouders met dit soort vragen?

Het Netwerk Mediawijsheid lanceerde [de MediaDiamant](#): een wegwijzer met vijf kanten die samen de belangrijkste onderdelen van mediaopvoeding vormen: **plezier**, **veiligheid**, **samen**, **inhoud** en **balans**. De MediaDiamant is bedoeld ter ondersteuning van ouders en andere mediabegeleiders. In dit artikel geven we jou als professional handvatten voor het beantwoorden van vragen van ouders en andere opvoeders over mediaopvoeding, vanuit de MediaDiamant.



Plezier

Veel ouders laten hun kinderen media gebruiken omdat het leuk is of omdat ze er iets van kunnen leren. Denk aan samen op de bank een favoriete serie of voetbalwedstrijd kijken, je eigen verhaal of filmpje maken met een app, of Skypen met opa en oma die op vakantie zijn. YouTube filmpjes over hoe je iets in elkaar knutselt of een muziekinstrument bespeelt, of online reken of woordspelletjes.

Tips & tricks

- “Zou mijn kind niet eigenlijk iets anders moeten doen?” Ouders voelen zich al snel **schuldig** als hun kind op een scherm bezig is. Maar zolang kinderen ook nog andere activiteiten ondernemen buiten het scherm, is er niets mis mee om te genieten van de mogelijkheden die media bieden, het plezier en de ontspanning. Dit doen wij als volwassenen tenslotte ook.
- Als ouders de leuke kanten van media kunnen zien, is het vaak ook makkelijker om **aansluiting** te vinden bij hun kind. Kinderen merken dan dat ouders er positief tegenover staan, en zullen eerder geneigd zijn om te vertellen over hun eigen mediagebruik: over wat ze kijken, maken en spelen.
- Online of offline, dat verschil is bijna niet meer te maken. Media zijn overal. Er zijn ook steeds meer leuke mogelijkheden om **wat er op een scherm gebeurt te verbinden met de buitenwereld**. Denk bijvoorbeeld aan je eigen digitale kook- of fotoboek maken, de voortgang van je groentetuin bijhouden, of een speurtocht maken of doen; het kan allemaal met apps. Ook kunnen kinderen figuren uit een app of game natekenen of knutselen met ‘echte’ materialen. Kijk samen met ouders wat er allemaal mogelijk is.

Verder lezen?

- Op de website van Kennisnet.nl staat [een folder met creatieve apps en sites](#) voor kinderen van 7-12 jaar.

Veilig

Wanneer kinderen bezig zijn met media is het belangrijk dat dit veilig gebeurt. Helaas krijgen kinderen online ook dingen te zien die nog niet geschikt zijn voor hun leeftijd. Bijvoorbeeld omdat er geweld of seksualiteit in voorkomt. Bij jongere kinderen kunnen filters hier bij helpen. Vanaf de basisschool gaan kinderen media ook steeds meer buitenshuis gebruiken, bijvoorbeeld op school en bij vriendjes. Daar kunnen andere afspraken gelden en zijn misschien geen filters geïnstalleerd. Het is dan ook belangrijk dat kinderen ook stapsgewijs leren op hun eigen ‘mediabenen’ te staan. Een goede begeleiding zorgt ervoor dat kinderen media veilig kunnen blijven gebruiken, binnen- en buitenshuis.

Tips & Tricks

- Bij jonge kinderen kun je als ouders nog veel doen met **filters**. Denk aan de beperkte, veilige modus van YouTube (onderaan het scherm). Of speciale filtersoftware, zoals [klikSAFE](#). Onderzoek laat zien dat veel ouders het installeren van filters lastig vinden. Vraag dus na of ouders bekend zijn met filtersoftware of dat ze het fijn vinden als je meedenkt en kijkt, en hier concrete tips en handvatten bij nodig hebben.
- Jongere kinderen maken vaak gebruik van de telefoon of tablet van hun ouders. Het is goed als ouders nadenken over wat daarop eigenlijk te zien is. Denk aan apps die zij zelf gebruiken of hun eigen zoekgeschiedenis. Het kan goed zijn wanneer ouders **een mapje met filmpjes en apps maken** die geschikt zijn voor de leeftijd en interesses van

hun kind. Wanneer kinderen alleen toegang hebben tot deze map weet je zeker dat ze veilig gebruik kunnen maken van het device.

- Ouders kunnen al van jongs af aan **gesprekjes** voeren met hun kind over veiligheid en samen goede afspraken maken. Bij jonge kinderen kunnen ouders bijvoorbeeld afspreken dat hun kind het scherm wegdraait (niet dichtklikken) als er iets vervelends of naars op het scherm voorbij komt en hun erbij roept. Met iets grotere kinderen kunnen ouders bijvoorbeeld praten over het niet delen van persoonlijke gegevens of hoe je omgaat met aankopen in een app of game.
- Hebben kinderen **iets naars gezien**? Dan werkt bij jonge kinderen troosten en afleiden het beste. Bij iets oudere kinderen kunnen ouders navragen wat hun kind gezien heeft en wat voor gevoel hij of zij erbij heeft. Laat ouders dan vooral aansluiten bij wat kinderen er zelf over vertellen of vragen.

Verder lezen?

- Op Webwijzer.nl vind je [handige informatie](#) voor jouzelf als professional en ouders over het installeren van filtersoftware en de verschillende mogelijkheden die er zijn.
- Op de website mediaopvoeding.nl geven deskundigen antwoord op allerlei vragen van ouders over het mediagebruik van hun kind. Bijvoorbeeld wat ouders het beste kunnen doen als hun kind iets naars heeft gezien of hoe je kunt voorkomen dat kinderen verslaafd raken aan het scherm. Per leeftijdscategorie staan er allemaal vragen op van ouders, en het bijbehorende antwoord van een expert. Staat de vraag van ouders er nog niet bij? Dan kunnen ze deze online stellen aan het panel van deskundigen.

Samen

Door samen met media bezig te zijn, kunnen ouders en kinderen er meer plezier aan beleven. Maar het zorgt tegelijkertijd ook voor meer veiligheid: als het gewoon wordt om met elkaar over media te praten, is het ook makkelijker voor kinderen om naar hun ouders toe te gaan op het moment dat er iets mis gaat. Onderzoek laat zien dat ouders geneigd zijn om te *overschatten* wat jonge kinderen zelf al kunnen en snappen met media; en hun eigen rol als mediaopvoeder daarbij *onderschatten*. Kinderen hebben de begeleiding van hun ouders hard nodig. Bijvoorbeeld bij hoe je online met elkaar omgaat, waar je je geld aan uitgeeft, en wanneer je het beste kunt stoppen met het scherm. Ook als je niets snapt van een app of game: opvoeden met media gaat ook over 'gewoon opvoeden'. Het is belangrijk dat ouders hierbij een actieve rol aannemen.

Tips & tricks

- Het is belangrijk dat ouders een **gezonde interesse** tonen in wat hun kind met media doet. Wanneer hun kind op voetbal zit of een muziekinstrument bespeelt, staan ze ook langs de lijn of gaan ze naar een optreden kijken. Dan is het eigenlijk niet meer dan logisch om dan ook af en toe mee te kijken naar wat een kind op een scherm allemaal maakt of doet, en hier vragen over te stellen. Tegelijkertijd weten we dat het moment dat kinderen met media bezig zijn voor ouders vaak een rustmoment is. Het is goed om met ouders te kijken naar de momenten waarop het wél lukt om mee te kijken, zodat ze hier tijd en ruimte voor maken.
- Samen bezig zijn met media gaat ook over **het goede voorbeeld geven**. Onderzoek laat zien dat ouders zich steeds bewuster worden van hun eigen voorbeeldrol. Nodig ouders uit om hiernaar te kijken. Hoe vaak kijken ouders zelf op hun mobiele telefoon? Gaat de telefoon ook mee aan tafel? Staat de televisie alleen aan als het gezin ook echt aan het kijken is, of de hele dag?

- Wanneer ouders meer **zicht willen krijgen op hun eigen mediagebruik**, bijvoorbeeld op hoe vaak ze op hun telefoon zitten, kun je ze adviseren om een app als Checky te installeren om erachter te komen.

Verder lezen?

- [Uit onderzoek](#) blijkt dat veel praten over media aantoonbaar risico-verlagend werkt, mits het op de juiste manier gebeurt. Experts geven aan dat het belangrijk is dat je als ouder open staat voor de beleving van je kind en samen afspraken maakt. Onderhandelen (“Als jij dit doet, mag je dat”) en preken werken minder goed.
- Weten ouders niet goed welke vragen ze over media kunnen stellen aan hun kind? Op de [Facebookpagina](#) van Mediaopvoeding.nl staan regelmatig vragen en/of stellingen om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Ook kunnen ouders inspiratie halen uit deze 25 manieren om je kind te vragen: [hoe was het op internet?](#)

Inhoud

Er staan elke dag nieuwe apps en filmpjes online. Hoe maken ouders en kinderen daaruit een juiste keuze? Voor ouders kan het best lastig zijn om de inhoud van het enorme aanbod aan apps, games en sociale media te beoordelen. Het is belangrijk dat media aansluiten bij de leeftijd en belangstelling van het kind, betrouwbaar en gebruiksvriendelijk zijn, maar natuurlijk ook leuk (!). Wanneer media aansluiten bij de belevingswereld van kinderen, heeft dit een positief effect op de ontwikkeling.

Andersom kunnen ongeschikte media ook beangstigend of verwarrend zijn. Het is dus van belang om te kiezen voor goede inhoud.

Tips & tricks

- Het werkt het beste als ouders **zelf dingen bekijken en uitproberen**. Bijvoorbeeld door een keer per maand een avond achter hun laptop te kruipen en op websites die de leukste en beste apps en games bij elkaar hebben verzameld, zoals [Mediasmarties.nl](#) of [Cinekid applab](#), te kijken welke nieuwe media er allemaal uit zijn en hoe deze door experts worden beoordeeld.
- Stimuleer ouders ook om **bij andere ouders na te vragen** wat zij van een app of game vinden. Dit kan op het schoolplein, maar ook via een online forum zoals [ouders.nl](#).
- Wanneer ouders van tevoren **een checklist** maken kunnen zij nog gericht op zoek naar geschikte media voor hun kind. Je kunt ouders hierbij de volgende vragen meegeven:
 - *Waar* ben je naar op zoek? Iets waar je kind van kan leren? Creatief mee bezig kan zijn? Plezier mee kan maken?
 - In welke *fase* zit je kind? Bijvoorbeeld cijfers of letters leren, muziek maken, verhalen verzinnen.
 - *Wat* vind je kind leuk? Bijvoorbeeld dat er een bekend figuur als Nijntje in zit of een muzikidool.

Verder lezen?

- De website Mediawijsheid.nl geeft tips over [hoe en waar je goede apps voor kinderen kunt vinden](#), en aan welke criteria deze moeten voldoen.

Balans

Veel ouders maken zich zorgen over de hoeveelheid tijd die hun kind op het scherm doorbrengt, het vele vragen om schermpjes en dat kinderen zich vervelen zodra het scherm niet beschikbaar is. Dit komt ook door alle nieuwsberichten over de schadelijke

effecten van media op de ontwikkeling van kinderen en mogelijke gezondheidsrisico's als slechte ogen, overgewicht, rug- en nekklachten door het voorover gebogen op een scherm zitten, en slaapproblemen. Het is vooral van belang dat er een goede balans blijft bestaan en kinderen niet alleen op een scherm bezig zijn. Buiten spelen, sporten, slapen en dingen ontdekken in het 'echte leven' zijn belangrijk voor kinderen.

Tips & tricks

- Veel ouders willen een richtlijn voor hoeveelheid tijd die een kind op een scherm mag doorbrengen op een bepaalde leeftijd. Dit soort richtlijnen bestaan, maar het is vooral belangrijk dat het scherm geen andere activiteiten verdringt, zoals contact met vriendjes of buiten spelen. Omdat schermen overal zijn, is het best lastig om als ouders goed bij te houden hoeveel tijd hun kind hier nu aan besteedt. Daarom kan het helpen om het om te draaien: ouders te laten focussen op **buitenspeeltijd**. Het advies is dat kinderen dagelijks minstens 60 minuten matig tot intensief bewegen en teveel stilzitten zoveel mogelijk wordt voorkomen.
- Door alle visuele prikkels en het constant stimuleren van het beloningssysteem, kan het heel lastig zijn om met een scherm te stoppen. Het is belangrijk dat ouders kinderen al van jongs af aan leren dat **jij de baas bent over het scherm**, en niet andersom. Door het zetten van een timer of kookwekker, bepalen jij en je kind wanneer het genoeg geweest is. Het kan voor kinderen wel fijn zijn, en dus makkelijker om te stoppen, als ze het spel nog even rustig kunnen afsluiten en opslaan. Of wanneer je ze weer terugbrengt in de 'echte wereld' door ernaast te gaan zitten en wat vragen te stellen.
- Wanneer ouders zich **zorgen maken** over het mediagebruik van hun kind, kan het helpen om samen met ouders te kijken naar hoe het verder met het kind gaat. Hoe gaat het met de gezondheid, het slapen, vrienden, op school, en met interesses en hobby's? Overmatig mediagebruik kan een teken zijn dat er meer aan de hand is met een kind. Of andersom: dit soort signalen kunnen erop wijzen dat het mediagebruik van een kind uit balans is, en dat het belangrijk is om het mediagebruik meer te gaan begrenzen.
- Er worden verschillende **gezondheidsrisico's** genoemd als het gaat over mediagebruik. We weten dat media gebruiken vlak voor het slapen gaan de nachtrust kan verstoren: kinderen raken overprikkeld, en het blauwe licht van een klein scherm verstoort onze slaaphormonen. Naar andere risico's moet nog meer onderzoek gedaan worden. Ouders die het zekere voor het onzekere willen nemen kun je adviseren te letten op een goede zithouding tijdens schermtijd, regelmatig een pauze nemen zodat de ogen rust krijgen, en de telefoon niet dicht op je huid te dragen of op je nachtkastje te leggen om eventuele kankerverwekkende straling te voorkomen.

Verder lezen?

- Op de website van de gezondheidsraad.nl kun je [de meest recente beweegrichtlijnen](#) vinden.
- Het oogfonds waarschuwt voor bijziendheid (myopie) als kinderen teveel achter een beeldscherm zitten. Op de website van het Oogfonds.nl kunnen ouders een [Myopie pakket bestellen](#). Met hierin onder andere informatie over gezonde kinderogen, tips voor buitenspelen en een meetlint om de juiste afstand tot het beeldscherm te bepalen.
- De belangrijkste reden om vlak voor het slapen gaan niet op een scherm te zitten is de geestelijke activiteit en onrust die dat geeft. Wanneer ouders de invloed van het blauwe licht willen beperken kunnen ze de nachtmodus op een mobiel instellen. Op [de website van de consumentenbond](#) staat uitgelegd hoe dit moet.
- [De Franse psycholoog Isabelle Filloziat](#) adviseert ouders om naast hun kind te gaan zitten en vragen te stellen om het los te weken van het scherm. In plaats van een

waarschuwing ('nog 5 minuutjes') kijk je mee en stel je een vraag: 'Wie is dat grappige figuurtje?' Doordat je kind gaat praten over wat hij ziet, haal je hem uit de hypnose. 'Een brug bouwen naar de echte wereld', noemt Filliozat dit. Nu je contact hebt, is het gemakkelijk te zeggen dat het tijd is om aan tafel te gaan.

Meer bronnen en informatie

Voor professionals

- [Mediawijzheid.nl](http://www.mediawijzheid.nl) is een betrouwbare startpagina rondom (digitale) media, inclusief doorverwijzingen voor meer informatie en/of hulp.
- Op de website www.mediawijzer.net/mediadiamant vinden professionals uitgebreide informatie over de MediaDiamant.
- Benieuwd hoe andere professionals de MediaDiamant inzetten? Bekijk de [blogserie](#) op Mediawijzer.net.
- De [Toolbox Mediaopvoeding van het Nederlands Jeugdinstituut](#) bevat uitgebreide achtergronden en tips voor professionals over het mediagebruik van kinderen, en tipsheets die je aan ouders kunt meegeven.
- Voorheen stond op de website van Mijnkindonline een bron aan informatie over mediaopvoeding. Het [archief van deze informatie](#) vind je nu op Kennisnet.nl

Voor ouders

- [Het Digi ABCD voor ukkies](#) geeft ouders een aantal concrete tips om kinderen te begeleiden in de digitale wereld.
- Ouders en opvoeders vinden meer informatie over de MediaDiamant op www.mediawijzheid.nl/mediadiamant.