

# Mediaopvoeding 12-18 jaar

## Tips voor ouders over het gebruik van media door jongeren

Hoe begeleid ik mijn tiener in het gebruik van media, welke afspraken maken we en hoe zorg ik ervoor dat hij online veilig is? Gebruik deze tips, zodat de positieve effecten worden vergroot en mogelijke risico's afnemen. Vergeet niet zelf het goede voorbeeld te geven!


### 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, het delen van persoonlijke gegevens, filmpjes en foto's, maar ook aan reclame en in-app-aankopen.
- Blijf open en geïnteresseerd, zodat uw kind het gevoel heeft dat hij hierover met u kan praten.
- Help uw kind met een goede voorbereiding om veilig online te gaan door:
  - mee te denken bij het kiezen van een schermnaam en wachtwoord;
  - samen de privacy instellingen te doorlopen;
  - met uw kind te bespreken hoe problematisch gedrag te melden.
- Maak duidelijke afspraken over welke filmpjes, programma's en websites uw kind mag gebruiken en hoelang.
- Gebruik geregeld media samen. Dit versterkt de band met uw kind en uw kind leert hierdoor eigen voorkeuren te herkennen.
- Zorg dat u weet wat uw kind online doet door:

- in gesprek te blijven over het mediagebruik (wat, met wie);
- samen de internetgeschiedenis te bekijken;
- te zoeken wat u online over uw kind kan vinden.

Bespreek met uw kind de mogelijkheid een Google Alert in te stellen, zodat uw kind een bericht krijgt als er iets over hem op een website wordt geplaatst.

- 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 en hoe u hiermee om kunt gaan.
- Praat over sexting: leer uw kind dat je nooit seksueel getinte berichten, pikante foto's e.d. van een ander door mag sturen, omdat dit degene die erop staat kan beschadigen.
- 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 door:
  - te vragen of vrienden wel eens vervelende ervaringen hebben meegemaakt op internet; voor uw kind kan het gemakkelijker zijn om 'zogenaamd' over ervaringen van vrienden te praten dan over eigen ervaringen;



Probeer kalm te blijven, goed te luisteren en zo mogelijk te relativeren als u merkt of vermoedt dat uw kind een vervelende online ervaring heeft meegemaakt. Hier helpt u uw kind het beste mee.

### Tips om geschikte media te kiezen

- Ga in gesprek met uw kind over de keuze van apps en spelletjes en bespreek of deze aansluiten op de ontwikkelingsfase en interesse van uw kind.
- Laat u informeren over de nieuwste trends op het gebied van media door:
  - met uw kind te praten over leuke en boeiende kanten van mediagebruik;
  - gebruik te maken van adviezen van experts;
  - regelmatig het internet af te struinen op zoek naar leuk materiaal;
  - zelf lid te worden van websites en online platforms;
  - op de hoogte te zijn van de belangrijkste online termen en de betekenis hiervan.
- Voorkom dat uw kind in aanraking komt met media voor volwassenen door:
  - de leeftijdsadviezen en classificaties van Kijkwijzer (tv en film) en PEGI (games) te volgen;
  - te kijken waar een film of spel over gaat;
  - af te spreken dat uw kind bij inschrijving op een platform altijd de echte leeftijd invult;
  - gebruik te maken van internetfilters.

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

- Zorg voor balans en variatie in de tijdsbesteding van uw kind, zoals huiswerk maken, contacten met anderen, slapen, bewegen en ontspannen.
- Leg uit dat het belangrijk is om tijd en aandacht te besteden aan andere dingen, zodat uw kind zich gezond kan ontwikkelen.

- Maak afspraken over de tijd die uw kind aan media mag gebruiken. De richtlijn is maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.

### Tips om gezond mediagebruik te bevorderen

- Gebruik de tablet of smartphone rechtop (aan tafel) en op ooghoogte. Zo voorkomt of beperkt u nek en schouderklachten.
- Zorg dat bij het lezen het boek/tablet op minimaal dertig centimeter afstand gehouden wordt en laat niet in het donker lezen.
- Zorg voor voldoende beweging.
- Gebruik vlak voor het slapen geen media. Het (blauwe) licht verstoort de melatonineaanmaak, waardoor uw kind moeilijker kan inslapen.
- Let er bij de aanschaf van een koptelefoon of oortjes op dat uw kind ermee weinig omgevingsgeluiden hoort. Dan hoeft het volume niet zo hard te worden gezet en wordt de kans op gehoorschade verkleind.

### Websites

- [mediawijzer.nl](http://mediawijzer.nl)
- [mijnkindonline.nl](http://mijnkindonline.nl)
- [NJI.nl/mediaopvoeding](http://NJI.nl/mediaopvoeding)
- [youz.nl](http://youz.nl)
- [centrumvoorjeugdengezin.nl](http://centrumvoorjeugdengezin.nl)