

## Tips & links Opvoeden met media Pedagogische alliantie Westlandgracht (nov 2021)

---

### Ouder

- Jij bent een voorbeeld. Wat je als ouder doet of juist laat met (digitale) media, zijn signalen voor je kind hoe je met media omgaat.
- Blijf op de hoogte van nieuwe apps en technologische ontwikkelingen.
- Houd de lijnen open. Blijf in gesprek met je kind.
- Heb oog voor de positieve kanten, de kansen die de digitale wereld biedt.
- Zie toe op naleving van regels en afspraken door erover in gesprek te blijven (straffen en boos worden werken minder goed).

### Ouder en kind

- Vraag belangstellend naar online ervaringen en gevoelens ('Hoe was het vandaag online?')
- Parkeer je oordeel. Kraak niet af. Stel vragen die ervoor zorgen dat je kind bij zichzelf te rade moet gaan: wat denk, voel en vind ik zelf? Door zelf hardop na te denken ontwikkelt je kind eigen oordeelsvermogen.
- Relativeer TV programma's, games, filmpjes, foto's en voorzie ze van een 'tegengeluid' (jouw normen en waarden).
- Voorkom preken en dat je alleen praat over gevaren. Heb het over leuk en minder leuk.
- Benadruk positieve ervaringen en mogelijkheden maar bespreek ook risico's.
- Bespreek actuele ontwikkelingen rondom bijvoorbeeld sociale media (Jeugdjournaal!) en vraag je kind naar zijn of haar mening en ervaringen.
- Laat je kind 1x in de week iets aan jou zien wat hij/zij leuk vindt op internet: een nieuwe app, een game of een leuk filmpje...
- Je kunt niet alles weten, laat je kind jouw gids zijn. Vraag je kind eens om een rondleiding in een game of app.
- Gun tieners hun privacy maar blijf met interesse vragen stellen.

### Bespreek

- Het grote bereik van internet. Anderen (ook onbekenden) kunnen meekijken.
- De verdienmodellen van games, apps en online platformen.
- Houd je wachtwoord voor jezelf.
- Geloof niet alles wat je ziet en leest op internet.
- Respecteer de privacy van anderen.
- Voor je iets online zet, bedenk: zou ik dit ook zo zeggen/doen als ik degene in de ogen keek?
- Staat iets eenmaal op internet, dan is dat voor altijd.

Beelden met seks en geweld zijn altijd schadelijk voor degenen die erop staan. Druk je kind op het hart geen schade toe te brengen door (half)naaktfoto's of andere schaamtevolle beelden van anderen door te sturen.

## Spreek technologievrije momenten en plekken af (b.v. tijdens eten, slaapkamer)

- Dagrust/lege tijd is belangrijk, zeker voor puberhersenen. Vervelen is nuttig!
- Gebruik minimaal een uur voor het slapen gaan geen beeldschermen meer (blauw licht)

## Mediaopvoeding is seksuele opvoeding

Internet en seksualiteit zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Kinderen zien meer dan je denkt. Als ouder speel je een belangrijke rol in de seksuele opvoeding van je kind. Tips en handvatten om met je kind over seksualiteit te praten vind je op [www.rutgers.nl](http://www.rutgers.nl) en [www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl)

## Maak afspraken

Denk aan:

- Hoe ga je online met elkaar om?
- Met wie word je wel of niet online vrienden?
- Welke informatie deel je wel of niet online? laat?
- Hoe ga je om met foto's (van jezelf en anderen)?
- Hoe ga je om met de camera/webcam?
- Inhoud: welke games, video's, apps?
- Tijdsbesteding: wanneer, hoe lang en tot hoe
- Wat doe je als er iets misgaat?

## Let op meer dan alleen schermtijd

- Wat past bij je kind?
- Wat doet je kind op het scherm?
- Waar en wanneer?
- Alleen of samen?
- Met welk effect?
- Let op houding en [20-20-2 regel](#) (ogen)
- Breintijd / lummeltijd
- 

## Kijk en lees mee op telefoon

Niet om te controleren maar om ze te begeleiden. Uiteraard altijd alleen als je kind dat ook weet en niet stiekem. Dat samen kijken geeft je inzicht in wat je kind doet, maar ook welke ideeën, gevoelens en gedachten dat bij jouw kind oproept. Door er samen over te praten krijg je inzicht in wat er goed gaat, maar ook waar jouw kind nog hulp bij nodig heeft.

## Vervelende situaties in de appgroep of via andere platformen

Praat niet alleen over wat niet mag, maar juist ook over goed gedrag. Hoe ben je online aardig voor iemand? Hoe geef je complimenten? Leer je kind hoe het kan reageren op vervelende berichten. Laat je emoties thuis en houd de regie bij het kind. Betrek je kind bij het nadenken over een oplossing en trek hierin samen op met de school.

## Tot slot

- ➔ Help je kind bij het stellen van grenzen. Praat over verleiding en dwang: 'Nee' zeggen is ook een antwoord.
- ➔ Vertel bij wie/waar ze terecht kunnen voor hulp of meer informatie (ook online).
- ➔ Praat erover met andere ouders.
- ➔ Beleef en maak media samen en stimuleer digitaal talent 😊

## Meer over mediaopvoeding en mediawijsheid

[www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl) - informatie en tips over mediagebruik kinderen [basisschoolleeftijd](#) en [pubers](#)  
[MediaDiamant](#)- schijf van vijf van mediaopvoeding (SAMEN, PLEZIER, VEILIG, INHOUD, BALANS).

Adviezen en tips per leeftijdsgroep [0 t/m 5 jaar](#), [6 t/m 8 jaar](#) en [9 t/m 12 jaar](#) [brochures]

[Blog van Bureau Jeugd en media](#) (en nieuwsbrief)

[www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl) - website van het Expertisecentrum Mediawijsheid met nieuws, tips en weetjes.

[www.hoezomediawijs.nl](http://www.hoezomediawijs.nl) - geeft kinderen (v.a. 10 jr) betrouwbare info over veilig en slim gebruik van internet en (sociale) media.

[Is dat echt zo?](#) - handige tips om uit te zoeken of informatie te vertrouwen is. Met video's en animaties wordt uitgelegd hoe nepnieuws werkt en hoe het verspreid wordt (o.a. de werking van algoritmes en deepfake).

[Ben jij digitaal in balans? Doe de test](#)

### Tips om te praten over internet

25 manieren om te vragen: [Hoe was het vandaag op internet?](#)

25 manieren om te vragen: [Naar wat voor vlogs kijk jij?](#)

25 manieren om te vragen: [Sexting, wat vind jij daar nou van?](#)

25 manieren om te vragen: [Hoe bewaak jij je privacy op internet?](#)

[Praten over gamen](#). Hoe pak je zo'n gesprek aan?

[Wat zijn online challenges en waarom doen kinderen hieraan mee?](#)

[Hoe herken je een nepprofiel?](#) Fakers kunnen een heel geloofwaardig profiel maken. Hoe prik je daar doorheen?

### Afspraken maken

[Op welke leeftijd een eigen telefoon?](#) Welke afspraken kun je maken?

[Vloggers' checklist](#) - helpt ouders afspraken maken met vloggende kinderen.

[Checklist](#) ondersteunt bij privacy-instellingen en afspraken maken bij de eerste stappen op sociale media.

Een account aanmaken op TikTok? [Doe de TikTok check!](#)

### Geschikte media vinden

[www.mediasmarties.nl](http://www.mediasmarties.nl) - informatie over de inhoud en geschiktheid van TV programma's, (bioscoop)films, online games, video games, apps en websites (1,5 tot 11 jaar).

[www.proefjes.nl](http://www.proefjes.nl) - leuke proefjes om samen te doen met simpele huis-tuin- en keukenmaterialen

Leren programmeren: o.a. [Coderdojo](#), [Scratch jr](#) en [Scratch](#) (alleen website)

### Gamen

[www.gameninfo.nl](http://www.gameninfo.nl) - publiekssite Trimbos met info en tips over gezond gamen en hulplijn 0900-1995 (10 ct/minuut), vragen kun je anoniem stellen.

[PEGI](#) - leeftijdsclassificatiesysteem. Geeft ouders info over de geschiktheid van games voor hun kind.

## Filters, schermtijd, ouderlijk toezicht

[Google Safe search](#) en [Veiligheidsmodus YouTube](#) in te schakelen via een Google account.

*Noot: Voor een YouTube en Google account moet je 16 jaar zijn. Dat betekent dat je dus moet liegen over de leeftijd bij aanmelding. Het beste is dat je (samen) een nieuw Google-account maakt voor je kind, dat jij een andere leeftijd opgeeft en ook de inloggegevens bewaakt. Stel dit account zo veilig mogelijk in.*

*YouTube Kids* ([Android](#) en [iOS](#)) - vooral geschikt voor kinderen tot ca 6 jaar. Je kunt per kind een profiel aanmaken, de zoekfunctie in- of uitschakelen, een tijdslimiet instellen en content eventueel blokkeren. Bevat beperkt reclame waarop je niet kunt klikken (de betaalde versie is reclamevrij).

[Schermtijd \(iOS\)](#) - schermtijd en beperkingen instellen op iPad en iPhone. [Family Link](#) voor Android toestellen.

[Kijkwijzer.nl](#) - stap voor stap handleidingen om beperkingen en ouderlijk toezicht in te stellen op computer, telefoon en tablet. Ook voor televisie (o.a. Ziggo, Netflix), game consoles en App- en Playstore.

[Verschillende programma's voor ouderlijk toezicht:](#) overzicht van functies en voor- nadelen

[Voorkom ongewenste in app aankopen](#)

[Een telefoon geschikt maken voor je kind](#)

[TikTok privacy instellingen \(o.a. Family pairing\)](#)

*Noot: Houd er rekening mee dat filters en functies voor ouderlijk toezicht het kijk- en klikgedrag van je kind bijhouden. Het is meestal niet duidelijk wat bedrijven precies met deze data doen.*

## Veilig internetten en privacy instellingen

[www.veiliginternetten.nl](#) - alles over veilig internetten via computers, tablets en smartphones (tips over o.a. beveiliging apparaten, veilig gebruik wifi en sociale media).

[Sociale media privacy instellingen op een rijtje](#) (o.a. Instagram en Snapchat)

[www.fraudehulpdesk.nl](#) - o.a. overzicht van nieuwste phishing- en malwaremails. Je kunt er ook fraude melden.

## Iets vervelends meegemaakt online?

[www.pestweb.nl](#) - info en hulp voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten die problemen ervaren op het gebied van (online) pesten

[www.meldknop.nl](#) - de eerste stap naar snelle hulp bij internetproblemen

[www.helpwanted.nl](#) - hulp bij online seksueel misbruik (naaktfoto's, grooming, webcammisbruik) van minderjarigen. Met chatmogelijkheid.

[www.slachtofferhulp.nl](#) - tips en links, ook voor slachtoffers van online gebeurtenissen.

[www.stappenplansexting.nl](#) - voor scholen en ouders: hoe te handelen als een naaktfoto de school rondgaat.

## Vragen?

Neem contact op met Evelyn Verburgh – 06-526 53 693 – [evelyn.verburgh@bjm.nl](mailto:evelyn.verburgh@bjm.nl)

Vragen over workshops, trainingen, ouderavonden of gastlessen: [info@bureaujeugdmedia.nl](mailto:info@bureaujeugdmedia.nl) of 020 662 6559