

Q&A landelijk webinar Gezond schermgebruik 12 november 2024

#week 8 t/m 15
vdmmedia nov
wijsheid 2024

Op 12 december 2024 was het landelijk webinar Gezond schermgebruik. In deze Q&A zetten we de informatie die tijdens het webinar is gedeeld nog eens op een rij. Ook geven we antwoord op de meest gestelde vragen die door deelnemers zijn gesteld.

Inleiding

Gezond schermgebruik. We weten allemaal dat het belangrijk is, maar met al die schermen om ons heen kan het knap lastig zijn om die telefoon, tablet of laptop niet de hele tijd te gebruiken. Er zijn zoveel leuke games om te spelen en filmpjes om te kijken... en op school doen ze ook steeds meer online! Hoe zorg je dat je kind niet de hele tijd aan een scherm geplakt zit? Een vraag die veel ouders en verzorgers bezighoudt. Hoe zorg je voor een gezonde balans? Als jij hiermee worstelt, raden we je zeker aan om het webinar terug te kijken.

Gezond schermgebruik draait niet alleen om het beperken van de schermtijd, maar ook om wat je op het scherm doet. Een uur filmpjes maken (filmen en editen) is iets heel anders dan een uur doelloos scrollen en filmpjes kijken op YouTube. Maak daar dus ook afspraken over en ga op zoek naar een passende balans. Dat klinkt eenvoudiger dan het is. De sleutel voor een gesprek zit in de veilige sfeer die je creëert. Verdiep je in het onderwerp, ga het gesprek aan met je kind en zorg samen voor die balans.

Succes!

Algemene vragen over gezond schermgebruik

#week 8 t/m 15
vdm media nov
wijsheid 2024

Wat is een geschikte schermtijd?

De aantrekkingskracht van schermen is groot. Moeten we ze dan helemaal weghouden? Of in ieder geval de schermtijd beperken? Het is aan jou om de afspraken met je kind te bepalen. Het beperken van de schermtijd klinkt als dé oplossing, maar gezond schermgebruik gaat verder dan de hoeveelheid tijd die je kind doorbrengt voor een scherm. Als algemene richtlijn wordt wel een max 2 - 3 uur schermtijd per dag genomen voor kinderen van 8 - 12 jaar. Maar experts zijn het erover eens dat het belangrijker is te kijken naar wat je kind doet op het scherm. Probeer dus te focussen op het totaalplaatje. Zoek de balans die past bij je kind. Hoeveel aandacht heeft je kind nodig, hoeveel beweging, slaap, ontspanning et cetera. Wat blijft er dan nog over voor die schermtijd? En wat wil je kind in die tijd dan eigenlijk doen op dat scherm? Wat is het waard om tijd aan te besteden?

Hoe zorg ik voor een gezonde balans?

Er zijn drie aspecten belangrijk bij het zoeken naar een gezonde balans:

1. Lichamelijke gezondheid: Slaapt je kind voldoende? Beweegt je kind voldoende? Krijgen de ogen van je kind af en toe rust?
2. Mentale gezondheid: is er ruimte voor voldoende inspanning, maar ook voor ontspanning? Lukt het je kind om zich te focussen? Is er voldoende tijd en ruimte vrij voor ontspanning? Doet je kind weleens helemaal niks?
3. Sociale gezondheid: Hoe zijn de relaties met anderen? Heeft je kind voldoende contact met anderen?

Kijk naar het totaalplaatje: is er sprake van balans?



Kijk op www.nji.nl/mediaopvoeding/wat-is-een-goede-schermtijd-voor-mijn-kind#beeldschermtijd-voor-kinderen-van-6-12-jaar voor meer informatie.

Grenzen stellen en afspraken maken

Er zijn verschillende vragen gesteld over grenzen stellen en goede afspraken maken. Wat als jouw kind meer of minder mag dan de rest?

Het opvoeden van je kind(of kinderen) is iets persoonlijks. Jij bepaalt immers welke waarden en normen je meegeeft aan je kind en welke regels gelden. Dat geldt zeker ook voor mediaopvoeding. Hierdoor kan het voorkomen dat je kind al iets mag wat andere kinderen nog niet mogen of dat je kind minder mag dan de rest. Dat is misschien niet leuk voor je kind. Is dat dan een reden om toe te geven? Dat bepaal jij.

Mediaopvoeding betekent net als opvoeden: keuzes maken in het welzijn van je kind. Daar is een kind op de korte termijn misschien niet gelukkig mee, maar als ouder ben je niet alleen met het geluk van je kind op korte termijn bezig, maar ook op lange termijn.

Dat betekent overigens niet dat je koste wat kost moet vasthouden aan keuzes die zijn gemaakt. Juist in een tijd waarin ontwikkelingen razendsnel gaan is het goed om de afspraken over schermgebruik af en toe weer eens te bespreken en te kijken of er nieuwe afspraken nodig zijn.



Tip

Kijk op <https://www.mediawijsheid.nl/mediadiamant-9-12> voor meer tips om aan de slag te gaan met mediaopvoeding.

Wanneer beginnen met een telefoon?

Als je kijkt naar de ontwikkeling van kinderen, dan is 11 of 12 jaar een goede leeftijd om een eerste telefoon te geven. Kijk vooral naar je eigen kind en maak op basis daarvan je eigen afweging.

Als je kind nog op de basisschool zit kun je als ouder je kind nog leren omgaan met de telefoon en daar samen afspraken over maken. Zorg dat je in deze periode een goede basis creëert. Op het moment dat je kind naar de middelbare school gaat wordt dat al lastiger. Mooi als het gesprek er dan al is.

Hoe kan ik mijn kind leren omgaan met een telefoon?

- Praat voor je je kind een telefoon geeft over het gebruik van een telefoon (smartphone).
- Maak afspraken met je kind over
 - momenten wel en niet
 - tijden wel en niet
 - plek van de telefoon in de avond / nacht
 - welke apps geïnstalleerd mogen worden
 - gedrag op whatsapp
 - delen telefoongegevens
- Blijf betrokken. Toon interesse en kijk mee. Wees daar duidelijk over tegen je kind. Kijk het eerst jaar zeker mee: niet om te controleren, maar om samen met je kind te zorgen voor een veilige start.



Tip

Geef een telefoon in eerste instantie in bruikleen. Maak afspraken over het gebruik en blijf betrokken. Praat met je kind. Maak duidelijk dat je dus nog graag meekijkt in de telefoon.

Wat verstaan we onder social media?

Social media is een verzamelnaam voor alle online platformen en kanalen die contact en gesprekken (online) tussen de gebruikers mogelijk maken. Voorbeelden van social media kanalen zijn: Facebook, X, whatsapp, Instagram, Snapchat, TikTok etc. Maar ook platforms als Roblox, Minecraft en YouTube vallen onder sociale media.

Vanaf welke leeftijd mag je kind een account op social media?

De meeste social media hanteren een minimale leeftijd van 13 jaar. In de praktijk gebruiken veel kinderen onder de 13 jaar deze social media kanalen. Zij lopen een grote kans filmpjes tegen te komen die niet voor deze leeftijd geschikt zijn. Ook kunnen social media grote invloed hebben op het zelfbeeld van kinderen. Ons advies: stel social media kanalen als Instagram, Snapchat, TikTok etc. zo lang mogelijk uit.

Hoe kan ik mijn kind begeleiden?

- Verdiep je in het social media platform in kwestie.
- Bepaal voor jezelf wat een goede leeftijd is voor je kind om het platform te gebruiken en leg uit.
- Bespreek met je kind hoe het platform werkt.
- Maak in eerste instantie samen een account aan.
- Ga samen op ontdekking.
- Maak afspraken. Denk aan:
 - hoe lang gebruik je het?
 - account op privé (of niet)? Leg uit waarom.
 - wat deel je wel en wat niet (en met wie)? Leg uit waarom!
 - wat doe je als iemand die je niet kent je iets stuurt, vrienden wil worden etc.
- Blijf betrokken. Toon interesse en kijk mee. Wees daar duidelijk over tegen je kind.



Tip

Leg uit waarom je meekijkt en erover wilt praten. Niet om te controleren, maar om je kind tijdens de start te begeleiden. Dat is niet betuttelend. Je blijft het ook niet doen. Maar zeker in het begin is een hoge mate van betrokkenheid belangrijk. Je kind ging toch ook niet meteen de allereerste keer alleen naar de speeltuin?

Hoe weet ik of het gamen nog goed gaat?

De tijd is een belangrijke indicator. Is je kind alleen nog maar met een game bezig? Komt je kind niet meer naar buiten? Spreekt je kind niet meer af? Gaat het op school minder goed? Is je kind somber, angstig of snel geïrriteerd? Dan kan dat een teken zijn dat het gamen een te grote factor in het leven van je kind is. Krijg grip op het gamen door allereerst te zorgen voor geschikte games. Maar blijf daarnaast betrokken, speel of kijk eens mee en praat over het gamen. Ga (ook hierbij) op zoek naar een goede balans.

Hoe weet ik of een game geschikt is?

Op de site www.gamewijzer.nl vind je informatie over diverse populaire games. Je vindt er een antwoord op vragen als:

- Waar gaat de game over?
- Wat is het leeftijdsadvies?
- Kun je geld uitgeven?
- Met wie hebben ze contact?

Tip: bekijk de informatie samen met je kind, zodat je duidelijke afspraken kunt maken.

Hoe kan ik mijn kind begeleiden?

- Verdiep je in de game in kwestie.
- Kijk en speel mee.
- Bepaal voor jezelf wat een goede leeftijd is om het platform te gebruiken en leg uit.
- Bespreek samen hoe het platform (verzamelplek voor games, zoals Roblox) werkt.
- Maak in eerste instantie samen een account aan.
- Ga samen op ontdekking.
- Maak afspraken. Denk aan:
 - hoe lang gebruik je het
 - account op privé (of niet)? Leg uit waarom.
 - wat deel je wel en wat niet (en met wie)? Leg uit waarom!
 - wat doe je als iemand die je niet kent je iets stuurt, vrienden wil worden etc.
- Blijf betrokken. Toon interesse en kijk mee. Wees daar duidelijk over tegen je kind.



Tip

Houd je zelf helemaal niet van gamen? Je bent wel geïnteresseerd in je kind, dus toon ook interesse in de games die je kind speelt. Als je interesse toont in wat je kind (online) meemaakt, bied je ook ruimte en veiligheid om (nare) ervaringen te delen. Die verbondenheid hebben kinderen nodig, juist als ze steeds ouder en zelfstandiger worden.

Mijn kind is veel handiger met die schermen (telefoon, games etc), dus waarom zou ik mijn kind iets uitleggen?

Praten over schermgebruik gaat niet (alleen) om uitleggen hoe schermen werken. Door te praten over wat kinderen op schermen doen (gamen, social media et cetera) laat je zien dat je betrokken bent en interesse hebt in je kind. Het gaat om bespreken van situaties die voor kunnen komen bij schermgebruik. Je kind moet weten hoe je kunt zorgen voor balans en hoe je bewust kunt kiezen, maar ook hoe je met (lastige) situaties om kan gaan. Door erover te praten laat je zien dat jij er voor je kind bent. Zo zorg je voor een veilige start.

Hoe start ik het gesprek op?

Praten over mediagebruik hoort bij het opvoeden. Vind je het lastig? Gebruik dan [gespreksstarters](#) of [Mediajungle kletskaarten](#) om het gesprek op te starten en speel samen het spel [Mediamatties](#). Check de lijst met linkjes op de volgende pagina voor tips.

Wil je het onderwerp aankaarten, maar daarbij je kind de ruimte geven om het niet meteen over zichzelf te hebben? Gebruik dan verhalen als aanleiding voor een gesprek. Tijdens het webinar verwezen we al naar *De jongen die verdween in een game*, maar bekijk ook zeker onze andere tips om (samen) te lezen, kijken en luisteren. Zie de lijst met linkjes op de volgende pagina.

Wanneer is het beste moment om hierover een gesprek te beginnen?

Praten met je kind over gezond schermgebruik is belangrijk, maar ook lastig. Vaak doen we het pas als er iets (vervelends) is gebeurd. Toch raden we aan om het regelmatig te hebben over de groepsapp van school, de spellen die je kind online speelt etc. Begin op tijd met praten over schermgebruik en doe dat vanuit interesse in je kind. Maak er een gewoonte van.

Praten klinkt makkelijk, maar lukt niet. Hoe dan?

Om te zorgen voor een open en goed gesprek noemden we tijdens het webinar een paar bestaande ezelsbruggetjes die je daarbij kunnen helpen:

Wees een OEN - wees open, eerlijk en nieuwsgierig

Laat OMA thuis - geef niet meteen je oordeel, mening en advies

Denk aan ANNA - altijd navragen, nooit aannemen

Smeer NIVEA - niet invullen voor een ander

Overzicht linkjes webinar

#week 8 t/m 15
vdmedia nov
wijsheid 2024

Onderzoek Netwerk Mediawijsheid 2024:

<https://netwerkmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2024/11/Onderzoek-Gezond-Schermgbruik-Netwerk-Mediawijsheid-November-2024.pdf>

Tips voor gezond schermgebruik:

<https://www.mediawijsheid.nl/wp-content/uploads/sites/4/2024/09/Tips-voor-gezond-schermgbruik.pdf>

Doe de zelftest: ben jij digitaal in balans?

<https://digitalebalans.nl/>

Meer lezen over ogen beschermen:

<https://oogfonds.nl/20-20-2/>

Weten of een game geschikt is?

<https://www.gamewijzer.nl>

Zorgen over gamegedrag?

<https://www.gameninfo.nl/verslaving/over-gameverslaving>

Tips voor thuis:

<https://www.mediasmarties.nl/weekvandemediawijsheid>

WegWijzer voor professionals:

<https://www.mediasmarties.nl/weekvandemediawijsheid>

Kletskaarten Mediajungle:

<https://www.mediasmarties.nl/product/mediajungle-kletskaarten-gezinseditie/>

Mediamasters:

www.mediamasters.nl

Mediamatties:

<https://www.mediamatties.nl>

Gespreksstarters:

<https://www.mediasmarties.nl/praten-over-het-online-gedrag-van-je-kind/>



Webinar zelf (nog eens) kijken? Scan de QR-code!



Digitale opvoeding (Marije Lagendijk)

Fontaine Uitgevers, 2024

Een boek voor ouders met kinderen van 0 tot en met 12 jaar. Lees alles over schermtijd, sociale media en mediawijsheid.

Generatie angststoornis (Jonathan Haidt)

Uitgeverij Ten Have, 2024

In dit boek staat het effect van social media op kinderen centraal. Haidt legt een verband tussen de opkomst van social media en het aantal mentale problemen bij kinderen en jongeren dat blijft groeien.

Help! Mijn kind verdwijnt in social media of gamen (Laurens J. Veltman)

Digital awareness, 2023

Een praktisch handboek voor ouders van kinderen van 8 tot 18 jaar

Ontketen het brein van je kind (Theo Compernelle)

Uitgeverij Lannoo, 2022

Dit boek biedt een onderbouwd én praktisch antwoord op vragen zoals: Is het aantal uren dat je kind met een schermje bezig is wel normaal? Hindert gamen en gebruik van sociale media het leervermogen van je kind? En hoe kun je je kinderen beschermen tegen overmatig gebruik van digitale media? Auteur Theo Compernelle beschrijft niet alleen wat de beste aanpak is, hij legt ook uit waarom.

Praten over social media (Louis Spilsbury)

Uitgeverij Schoolsupport, 2022

In dit boek delen jongeren hun ervaringen met social media. Door de tips en verhalen van anderen begrijp je steeds beter welke negatieve gevolgen social media kunnen hebben en hoe jij deze kunt voorkomen.