

TIPS MEDIA OPVOEDING



TIPS VOOR OUDERS/OPVOEDERS

- Wees zelf een goed voorbeeld. Walk your talk!
- Wees als partners op één lijn als het gaat om mediaopvoeding, zowel wat betreft praktische zaken (tijdsduur), als wat betreft inhoudelijke zaken. Zorg ervoor dat jullie niet tegen elkaar uitgespeeld worden.
- Overdenk en bespreek jullie standpunt vooraf, niet waar de kinderen bij zijn.
- Wees goed op de hoogte van de ontwikkelingen en weet wat je kind op zijn pad tegenkomt.
- Maak hem weerbaar, door hem voor te bereiden en de juiste handvatten te geven om op een goede manier om te gaan met alles wat hij tegenkomt.
- Bepaal de beeldschermtijd van je kind, passend bij zijn leeftijd*.
- Geef je kind duidelijke kaders en grenzen vanuit een goede onderbouwing. Hoe ouder je kind, hoe belangrijker het is dat hij ook de onderbouwing kent.
- Leer je kind hoe hij bij accounts op internet zijn privacy kan waarborgen. Deze instellingen zitten vaak redelijk verstopt.
- Leer je kind hoe en waar hij het kan melden als hij iets vervelends signaleert op internet.
- Leer je kind hoe hij een screenshot of een printscreen van zijn beeldscherm kan maken, zodat hij bewijs van pesten of andere nare dingen kan opslaan en bewaren.
- Geef je kind inhoudelijke handvatten mee voor het omgaan met media. Sociale vaardigheden zijn erg belangrijk, ook bij digitaal contact.
- Wees consequent.
- Wees voorzichtig met de foto's, gegevens en informatie die jij zelf over je kind online zet. Ook deze informatie is voor anderen te vinden en blijft online staan.
- Meng je niet zelf in online discussies of gesprekken waar je kind bij betrokken is. Leer hem zelf de zaken op te lossen met leeftijdsgenoten. Dat geeft zelfvertrouwen.
- Signaleer je pestgedrag bij je kind of richting je kind, kom dan in actie. Tips voor mogelijke reacties vind je in het boek *Maak ze sterk* in het hoofdstuk Pesten.

**) Mijn kind online hanteert de volgende richtlijnen wat betreft beeldschermgebruik (dat includeert alle vormen van beeldschermen: tv, laptop, tablet, computer, telefoon, etc) (2014):*

0-2 jaar:	5 min. per dag samen tv kijken en een paar keer per week samen op internet
2-4 jaar:	5 à 10 min. per keer, tot een maximum van 30 minuten per dag
4-6 jaar:	10 à 15 min. per keer, tot een maximum van 1 uur per dag
6-8 jaar:	Maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van max. 30 minuten
8-10 jaar:	Maximaal 1-1,5 uur beeldschermtijd per dag
10-12 jaar:	Maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag
Ouder dan 12:	Maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag

TIPS VOOR KINDEREN EN JONGEREN

- Wees kritisch wie je als vriend accepteert en wie je je mobiele nummer geeft.
- Maak je profiel alleen zichtbaar voor vrienden.
- Zet geen gegevens van jezelf online (school, sportclub, adres, woonplaats, telefoonnummer, emailadres).
- Zet een wachtwoord op je mobiel, dat anderen niet makkelijk kunnen raden.
- Geef nooit je wachtwoord aan anderen, ook niet aan vrienden.
- Verzend/publiceer geen foto's die je niet op de hele school verspreid wilt zien.
- Blokkeren en verwijderen werkt beter dan terugschelden.
- Respecteer elkaars privacy; vraag altijd toestemming om foto's of filmpjes te delen waar anderen op staan.
- Doe geen dingen online die je offline ook niet zou doen.
- Berichten die eenmaal door anderen gedeeld zijn, zijn niet meer (goed) te verwijderen. Bedenk daarom goed wat je online zet.
- Stel voor jezelf een paar vaste momenten per dag vast waarop je actief bent op sociale media. Door je meldingen op 'uit' te zetten, word je niet de hele dag gestoord en kun je je op andere dingen concentreren. Je (echte) vrienden wennen er vanzelf aan en als het echt dringend is, bellen ze je wel!
- Tekstberichten en emoticons/smiley's worden makkelijk verkeerd begrepen. Wil je iets bespreken dat gevoelig ligt, kun je beter bellen of afspreken (is bovendien gezelliger).
- Voor een goede vriendschap heb je voornamelijk offline contact nodig. Online contact kan de vriendschap ondersteunen, maar je kunt nooit een echte vriendschap opbouwen met alleen online contact.
- Wil je dingen regelen of afspreken, dan gaat dat vaak makkelijker en sneller door te bellen. Berichtjes sturen lijkt makkelijk en snel, maar kost vaak veel meer tijd.
- Bedenk bij wat je doet online hoe het zou zijn als je ouders het zouden zien. Soms kan dat ongemakkelijk zijn, maar wanneer je iets doet dat je ernstig in de problemen zou brengen als ze het zouden zien, dan is dat een signaal dat je het beter niet kunt doen!
- Laat je niet van je nachtrust beroven. Je hebt je nachtrust nodig om alles wat je mee maakt een plekje te geven. Je lichaam heeft die rust hard nodig om de lichamelijke transformatie van kind naar volwassene goed te kunnen doorlopen. Het lijkt misschien best goed te gaan als je een tijd minder slaapt, maar je put je lichaam langzaam uit. Signalen hiervan zijn: vermoeidheid, hoofdpijn, minder goed kunnen concentreren, hevige emotionele schommelingen, chagrijnig zijn en niet lekker in je vel zitten. Een prachtig wondermiddelje hiertegen is gratis en makkelijk verkrijgbaar: slaap!