

7

herkenbare vragen over media en opvoeden beantwoord

In veel jonge gezinnen wordt gebruikgemaakt van media. Jonge kinderen zijn er dol op. Maar hoe zorg je dat de schermtijd leuk én veilig is? Welke boekjes, films en spelletjes zijn geschikt voor een baby of peuter? Hoe wissel je het leren en spelen af, met en zonder tablet?

Gemiddeld worstelt driekwart van de ouders met de mediaopvoeding van hun jonge kind. Bekijk daarom deze tips en betrouwbare adviezen, aan de hand van zeven herkenbare opvoedvragen. Deze zijn beantwoord door Opvoeden.nl, Mediaopvoeding.nl en de [Groeigids](http://Groeigids.nl).



Netwerk
Mediawijsheid



Co-financed by the Connecting Europe
Facility of the European Union





1. Hoe ga ik om met het mediagebruik van mijn kind?

Hoe voorkom je dat je kind te lang achter een beeldscherm zit? Hoe zorg je voor structuur? En waar beleef je samen plezier aan? Deze negen manieren helpen je op weg.

1. Spreek samen een dagindeling af

Voor kinderen is structuur heel belangrijk. Maak een dagindeling. Weet je niet waar te beginnen? Vraag tips aan de kinderopvang, school of vraag hoe andere ouders dat doen. Zet op papier wat je thuis wilt doen, met de start- en stoptijden.

2. Neem schermtijd op in de dagindeling

Hoe wissel je het leren en spelen af, met en zonder beeldscherm? Bij zo'n dagindeling horen ook afspraken over de schermtijd. Had je al een regel over de maximale schermtijd per dag? Kijk of daar ook de schermtijd voor televisiekijken of een spelletje spelen op de tablet bij staat. Spreek bijvoorbeeld af: alleen vermaak op internet op bepaalde tijden.

3. Houd rekening met verschillende vormen van schermtijd

De tijd die jouw kind online besteedt aan onderwijs hoeft je niet bij 'de maximale schermtijd' te rekenen. Maak dus onderscheid tussen de verschillende vormen van schermtijd:

- schermtijd ter ontspanning (zoals tv-kijken en spelletjes spelen)
- schermtijd voor school
- schermtijd voor sociale interactie (contact met klasgenoten, vriendjes en familie)
- schermtijd voor creatieve activiteiten

Bekijk voor meer informatie over schermtijd de vraag: Hoelang mag mijn kind achter een scherm zitten?

4. Bewust de telefoon gebruiken

De telefoon is een goed middel om je kind in contact te houden met de buitenwereld. Spreek vaste momenten op de dag af om bijvoorbeeld even te videobellen met opa en oma. Deze momenten kun je ook opnemen in de dagindeling.

5. Wees flexibel

Dat wil zeggen: hanteer een vaste dagindeling, maar wees niet al te streng bij het handhaven van de afspraken. Dit advies is vooral bedoeld om spanningen en stress te voorkomen. Zowel bij je kinderen als jezelf.

6. Wees voorzichtig met 'verbieden'

Voor veel kinderen is schermtijd thuis een feest. Maak van te voren afspraken over hoelang je kind mag tv-kijken of op de tablet mag. Kondig van tevoren aan dat dit het laatste spelletje of filmpje is, zodat het kind zich hierop voor kan bereiden. Geef daarna een alternatieve activiteit, of kijk wat er op de dagindeling staat.

7. Help je kinderen

Heeft je kind moeite om te stoppen met het kijken van een filmpje of het spelen van een spelletje? Je kunt je kind helpen door een alternatief te geven. Heb je een (buiten)activiteit bedacht? Kijk hoe het gaat en stuur bij als dat nodig is.

8. Wees creatief met media

Waar beleef je samen met je ukkie plezier aan? Ga samen bewust met media aan de slag. Bijvoorbeeld:

- Blijf fit en gezond, bijvoorbeeld met de Wii Fit of met YouTube-video's. Dat kan ook door lekker te dansen samen!
- Maak samen een filmpje en deel deze bijvoorbeeld met familie.
- Houd een (voor)leesuurtje of zet een luisterboek op.

9. Zoek balans

Zorg dat je schermgebruik afwisselt met lichaamsbeweging. Ook in de tuin of op het balkon kunnen ook de grootste avonturen beleefd worden!

Leuke ideeën voor buiten:

- Is er een park of een bos in de buurt? Laat kinderen bodemdiertjes zoeken. Neem de beestjes mee naar huis en leer samen wat het zijn. Dat kun je bijvoorbeeld opzoeken op internet of in een boek.
- Zijn er slootjes in de buurt? Ga samen op zoek naar waterbeestjes en zoek thuis de namen erbij. Blijf dicht in de buurt voor de veiligheid.
- Maak een toffe speurtocht in je wijk, achtertuin of huis met Troovie.

2. Hoelang mag mijn kind achter een beeldscherm zitten?

Veel ouders vragen zich af hoeveel tijd kinderen mogen besteden aan computeren en tv-kijken. Uit het **Iene Miene Media-onderzoek 2020** blijkt dat jonge kinderen gemiddeld een uur en drie kwartier per dag besteden aan beeldschermen. Met lezen zijn ze nog geen half uur bezig. Als het kind bezig is, geeft dat je extra tijd om bijvoorbeeld te werken of te koken. Maar acht op de tien ouders vragen zich af wat een gezonde schermtijd is. Hoelang mag een kind achter een beeldscherm zitten?

Er bestaan nog geen goed onderbouwde regels voor schermtijd. Maar er zijn wel handige richtlijnen die je kunt aanhouden. Deze verschillen per leeftijd en hangen samen met de ontwikkeling van je kind. Naarmate het kind ouder wordt, kun je de hoeveelheid schermtijd opbouwen.

Baby en dreumes

De richtlijn van een groep Nederlandse artsen is: tot 2 jaar liever helemaal geen schermtijd. Ze hebben het voor hun ontwikkeling namelijk niet nodig. Je baby kan door een beeldscherm overprikkeld raken en een baby leert door alle zintuigen te gebruiken. Vooral horen, kijken en voelen zijn belangrijk. De gezichten en stemmen van mensen zijn heel belangrijk voor de ontwikkeling van je kind. Jouw stem is het allerbelangrijkste geluid.

Van beeldschermen leert je baby nog niks. Door de felle kleuren en beweging trekt de televisie of telefoon wel meteen de aandacht. Het leidt je baby dus vooral af. Als je wel media wilt gebruiken met je baby, doe dit dan bewust. Laat je baby in ieder geval niet alleen met een beeldscherm, maar doe het samen en praat erbij. Mediaopvoeding.nl adviseert: maximaal 5 minuten per dag samen tv-kijken en een paar keer per week samen internetten.

Peuter

De meeste peuters vinden televisiekijken en spelen met een telefoon of tablet erg leuk. Als je samen met je peuter een beeldscherm gebruikt, let er dan op dat het niet overprikkeld raakt. Zorg ervoor dat andere activiteiten, zoals buitenspelen, bewegen, met de handen bezig zijn, praten en voorgelezen worden, het meeste aandacht krijgen. Het advies van Mediaopvoeding.nl voor kinderen van 2 tot 4 jaar is: 5 à 10 minuten schermtijd per keer en maximaal 30 minuten per dag.

Zorg dat je kind echt maximaal 15 minuten achter elkaar met een scherm bezig is. Het lijkt alsof je kind gemakkelijk langer bezig kan zijn met een tablet, maar de echte concentratie duurt maar een kwartier. Daarna komt het kind in een soort trance, waarbij het juist niet meer hoeft na te denken. Kijk goed hoe lang je kind zich kan concentreren. Als het zich gaat vervelen, kun je een andere activiteit aanbieden, zoals spelen met blokken. Zo voorkom je dat je kind eraan went dat het zich ontspant met een tablet. Het is belangrijk dat het kind ook leert ontspannen door andere activiteiten. Ook voor de groei van de ogen is het goed om de schermtijd per keer kort te houden.

Verder is het goed om momenten met media te verdelen over de dag. Lees bijvoorbeeld liever tien minuten voor op twee of drie verschillende momenten, dan in één keer een half uur.

Kleuter

Vanaf 4 jaar zijn de meeste kinderen dagelijks bezig met beeldschermen. Het advies van Mediaopvoeding.nl voor kinderen van 4 tot en met 6 jaar is: 10 à 15 minuten schermtijd per keer en maximaal 1 uur per dag. Oogartsen hebben een handige regel bedacht om oogproblemen bij kinderen te voorkomen: de 20-20-2-regel. Als je kind 15 minuten (of 20 minuten voor oudere kinderen) naar een scherm heeft gekeken, zorg je dat je kind de ogen minstens 20 seconden rust geeft. Bijvoorbeeld door even in de verte te kijken. Zorg ook dat je kind het liefst 2 uur per dag buiten is. Daar kunnen ze lekker ver om zich heen kijken en dat is goed voor kinderogen.



3. Hoe houd ik grip op het beeldschermgebruik van mijn kind?

De meeste dreumesen, peuters en kleuters vinden televisie kijken en spelen met een tablet erg leuk. Ze kunnen er ook van leren als je ze hierbij begeleid. Beeldschermen hebben grote aantrekkingskracht op ukkies. Acht op de tien ouders worstelen met de vraag hoe ze hun kind iets anders kunnen laten doen dan beeldschermen gebruiken, blijkt uit het **Iene Miene Media-onderzoek 2020**. Hoe wissel je filmpjes of digitale boekjes en spelletjes af met activiteiten zoals buitenspelen, knutselen, praten en voorlezen?

Zo houd je grip:

- Geniet zoveel mogelijk samen van media en praat over alles wat jullie zien: een goede begeleiding is essentieel om jonge kinderen te laten leren van beeldschermen.
- Gebruik tv, tablet en computer zoveel mogelijk op vaste momenten. Zo voorkom je dat je kind op andere momenten gaat zeuren of niet meer wil stoppen met kijken of spelen.
- Leer je peuter om de tv uit te doen als het programma afgelopen is. Leg de tablet weg als jullie wat anders gaan doen. Zo leert je kind vanzelf dat er vaste media-momenten zijn.
- Laat je kind kijken op een moment dat jij kiest.
- Laat je kind niet zomaar de televisie aanzetten om te kijken wat er is. Als je kind vraagt of de televisie aan mag, vraag dan altijd: "Wat wil je dan zien?".
- Zet de tv overdag uit als er niemand naar kijkt.
- Voorkom dat je ukkie meekijkt met oudere kinderen. Er zijn onderzoeken die laten zien dat kinderen daardoor concentratieproblemen kunnen ontwikkelen.
- Leg je kind op de buik bij het spelen op de tablet of telefoon. Hierdoor versterk je de rugspieren en ga je kromgroeien tegen.
- Maak een eigen afspeellijst van YouTube-filmpjes en zet die in het beginscherm van je tablet. Zo kan je kind ze gemakkelijk vinden en voorkom je dat je kind iets aanklikt wat niet oké is. Of maak gebruik van YouTube Kids.

4. Kan ik mijn kind alleen met een tablet laten spelen? Of is samen beter?

Het is goed om actief betrokken te zijn wanneer je kind gebruikmaakt van media. Uit het **Iene Miene Media-onderzoek 2020** blijkt dat ouders bewust samen spelen met media als een minder belangrijk onderdeel zien van de opvoeding. De helft van de ouders (48%) kijkt regelmatig mee met de filmpjes die het kind kijkt. En minder dan de helft (42%) kiest regelmatig een leuke website of app uit samen met hun kind. Voor veel ouders liggen hier dus nog kansen. Jonge kinderen leren alleen van beeldschermen, als ze hierbij worden begeleid.

Kortom, samen met je kind media gebruiken is belangrijk. Alle ouders doen dit op een andere manier. Hier zijn dan ook geen vaste regels voor, maar je kunt vasthouden aan de volgende drie principes.

1. Beperken

Beperken houdt in: grenzen stellen en regels geven. Maar ook verbieden om bepaalde tv-programma's te zien of games te spelen. Daarnaast is het belangrijk om aan te geven hoeveel tijd je kind maximaal met media bezig mag zijn. Het installeren van een internetfilter of een kinderbrowser valt ook onder beperken.

2. Actief begeleiden

Bij actief begeleiden kun je denken aan veel praten met je kind. Open zelf het gesprek. Stel vragen over wat het kind ziet in bijvoorbeeld een filmpje. En leg uit wat jij daarvan vindt. En als er regels zijn, vertel ook waarom je die stelt. Ga actief op zoek naar leuke, geschikte filmpjes, apps en boeken die passen bij de leeftijd van je kind en bij wat je kind leuk vindt. Kijk bijvoorbeeld op Mediasmarties of raadpleeg Kijkwijzer.

3. Samen genieten

Hoe kun je samen genieten? Door samen te lezen, kijken en beleven! Je kunt bijvoorbeeld meegenieten of meegriezelen bij een film, maar ook meeleven met je kind tijdens het spelen van een spel. Het gaat vooral om het delen van emoties.



5. Hoe zorg ik dat mijn kind veilig is op internet?

Je kunt zelf het beste beoordelen of je jouw kind alleen kunt laten met een tablet of achter de computer. Uit het [lene Miene Media-onderzoek 2020](#) blijkt wel dat veel ouders hier vragen over hebben. Maar liefst 78% vraagt zich bijvoorbeeld af hoe hun kind veilig het internet kan verkennen. Als je kind alleen is, zul je minder goed zicht hebben op de websites en filmpjes die je kind ziet. Wil je toch een oogje in het zeil houden? Lees dan de volgende adviezen.

Wat kun je doen om je kind veilig om te laten gaan met internet?

- Zet de computer in een ruimte waar je zelf ook vaak bent, bijvoorbeeld de huiskamer.
- Praat met je kind over wat het meemaakt op internet. Vraag op welke sites je kind graag kijkt en wat het daar leuk aan vindt.
- Zorg dat je zelf mediawijs genoeg bent om te begrijpen waar je kind mee bezig is. Blijf op de hoogte van de belangrijkste mogelijkheden en gevaren. Kijk daarvoor op [Mediawijsheid.nl](#) of [Mediaopvoeding.nl](#).
- Zet filters op je apparaten waardoor sites met bijvoorbeeld geweld of porno niet geopend kunnen worden. Kijk voor meer informatie op [Veiliginternetten.nl](#), [VPNGids.nl](#) en [Kliksafe](#).
- Je kunt zien waar je kind mee bezig is geweest als je de 'geschiedenis' van bezochte sites bekijkt.

Als je kind wat ouder is, kun je ook samen de volgende afspraken maken:

- Geef nooit persoonlijke informatie op sociale media of een chat-site. Dus geen (achter)naam, adres of telefoonnummer.
- Vraag eerst toestemming aan je ouders voordat je een formulier met gegevens invult en opstuurt.
- Wil je iets downloaden? Vraag het dan eerst aan je ouders.
- Wil je iets kopen, bijvoorbeeld in een webshop? Vraag dat dan ook eerst aan je ouders.

6. Hoe zorg ik dat mijn kind geen programma's of filmpjes ziet waar het te jong voor is?

Jonge kinderen zijn dol op media, maar er bestaat een kans dat ze online of op tv per ongeluk iets zien waar ze te jong voor zijn. Veel ouders vragen zich dan ook af hoe ze kunnen voorkomen dat hun kind iets ziet waar het te jong voor is, blijkt uit het [lene Miene Media-onderzoek 2020](#). Er zijn gelukkig veel manieren om dit risico te beperken. Hieronder staan verschillende adviezen.

Online adviezen

Kijkwijzer en PEGI geven aan de hand van icoontjes aan of je kind oud genoeg is voor een film of game. Sommige browsers en websites, zoals Google Chrome en YouTube, hebben functies die ervoor zorgen dat je kind geen ongeschikte beelden te zien krijgt.

Download speciale software

Ook zijn er speciale softwareprogramma's die bijhouden hoelang je kind op de computer zit. Hiermee kun je ook controleren welke websites je kind bezoekt. Bovendien kun je de toegang tot bepaalde websites blokkeren. Kijk eens naar de mogelijkheden bij de aanbieder van je antivirussoftware of bekijk deze producten: [Filternet](#) en [Kaspersky Safe Kids](#).

Op jouw apparaten

Bijna alle game-consoles en tablets hebben ingebouwde mogelijkheden om tijd en toegang te bepalen. Kijk hiervoor in de handleiding of bij de instellingen van het apparaat. Voor televisie zijn ook mogelijkheden om de toegang tot bepaalde zenders of programma's te weigeren op basis van leeftijd. Zo ziet je kind niet per ongeluk iets waarvoor het te jong is. Vraag aan je televisieprovider wat de mogelijkheden zijn.



7. Hoe weet ik welke boekjes, films en spelletjes geschikt zijn voor mijn kind?

Volgens het [lene Miene Media-onderzoek 2020](#), vraagt meer dan 70% van ouders zich af waar ze informatie vinden over welk boek, site of app geschikt is voor hun kind. Ook vragen ouders zich af (80%) of een spelletje, website of app wel bij hun kind past. Het is belangrijk dat kindermidia aansluiten bij de interesses en belevingswereld van jouw kind. Elk kind vindt andere boekjes, filmpjes of spelletjes leuk. Bekijk wat bijvoorbeeld Kijkwijzer en PEGI adviseren. Daarnaast zijn er ook dingen waar je als opvoeder op kunt letten.

Blijf veel met je kind praten over wat het ziet, wat het leuk vindt en waarom. Dan ben jij de eerste die het merkt als er iets niet goed gaat. En kun je daarna beter de media uitzoeken die passen bij de interesses en belevingswereld van je kind. Het verschilt per leeftijd waar je op kunt letten.

Baby en dreumes

Bij het kiezen van tv-programma's, websites, apps en boekjes voor de allerkleinsten, is het goed om erop te letten dat ze speciaal voor baby's en dreumesen zijn. Het etiket 'educatief' is voor deze leeftijd niet belangrijk. Het schoolse leren (educatie) speelt namelijk nog geen rol op deze leeftijd. Wat écht belangrijk is, is dat je samen met je kind met media bezig bent. Praat, zing, wijs dingen aan en zeg de woorden erbij. Alleen dan leert je kind er iets van.

Tv-programma's en apps die speciaal voor heel jonge kinderen gemaakt zijn herken je aan: simpele beelden, een heel langzaam tempo en zachte geluiden. Hierdoor kan je ukkie zien en begrijpen wat er gebeurt.

Voorbeeld van media voor baby's en dreumesen:

- Dribbel (spelletjes)
- Bumba (filmpjes)
- Nijntje (filmpjes)
- Hopla (spelletjes en filmpjes)
- Teletubbies (filmpjes)
- BabyTV (filmpjes)
- De Voorleeshoek (voorleesverhalen)

Peuter

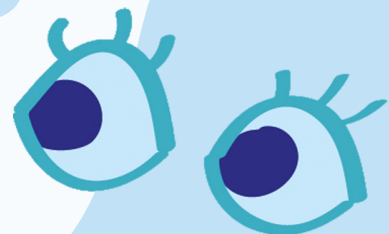
De meeste peuters vinden televisiekijken en spelen met een telefoon of tablet erg leuk. Het is soms handig dat je kind zich zonder jou vermaakt. Maar kleine kinderen zijn vaak niet gewend om filmpjes te kijken en zijn snel overprikkeld. Let dus goed op wat je laat zien.

Wat is een geschikt filmpje voor peuters?

- Het is kort en langzaam
- Het gaat over alledaagse dingen die je peuter herkent
- Het is vrolijk, met weinig negatieve emoties
- Het heeft weinig beweging op de achtergrond
- Het bevat leuke muziek of liedjes

Voorbeelden van media voor peuters:

- Dribbel (spelletjes)
- Bumba (filmpjes)
- Nijntje (filmpjes)
- Hopla (spelletjes en filmpjes)
- Teletubbies (filmpjes)
- BabyTV (filmpjes)
- De Voorleeshoek (voorleesverhalen)



Kleuter

Vergeet, met alle moderne media, boeken niet. Kinderen willen wel lezen, maar vinden gamen of tv-kijken vaak makkelijker. Daarom hebben ze iets meer hulp nodig om een boek te kiezen dat kan boeien. Blijf voorlezen; bijna alle kinderen vinden dat fijn en het is goed voor hun taalontwikkeling.

Vraag op school of bij de bibliotheek om leuke media-tips. Er komen steeds meer nieuwe leerzame apps, digitale prentenboeken, luisterboeken, websites, games én tools om zelf een spelletje of filmpje te maken.

Kijk ook eens rond in je omgeving. Vraag tips aan het kinderdagverblijf of aan andere ouders in je omgeving. Dat kan ook via een ouderforum. Of ga naar de bibliotheek. Daar kun je vaak ook dvd's en luisterboeken lenen. Bibliotheken verzorgen vaak ook middagen met uitleg over geschikte apps voor kinderen.



Verder aan de slag met media & opvoeding?

- » De betrouwbare wegwijzer in veilig en slim gebruik van (digitale) media:
www.mediawijsheid.nl
- » De MediaDiamant helpt ouders om kinderen van 0 t/m 18 jaar mediawijs op te laten groeien: www.mediawijsheid.nl/mediadiamant
- » Betrouwbare informatie over gezond opgroeien en opvoeden: www.groeigids.nl
- » Antwoord van deskundigen op al je vragen over kinderen en media:
www.mediaopvoeding.nl

Meer weten over het Iene Miene Media-onderzoek 2020, en het aanvullende flitsonderzoek in coronatijd?
Kijk op mediaukkedagen.nl/ienemienemedia

