

0-2 jaar

MediaDiamant

Jouw gids in mediaopvoeding



Hoe ga je in jouw gezin om met media? Steeds meer opvoedvragen gaan over mediagebruik – van schermtijd tot sociale media. De MediaDiamant helpt je op weg met praktische tips en informatie om je kind mediawijs op te laten groeien.



Netwerk
Mediawijsheid

Voorbeeld

Jouw mediagebruik telt

Jonge kinderen leren door na te doen. Als jij laat zien dat er momenten zijn met én zonder scherm, leert je kind dat dit normaal en fijn is. Geef daarom het goede voorbeeld met gezond schermgebruik in de buurt van jouw kleintje.

Bewust omgaan met je scherm

Zelfs baby's en dreumesen merken het als je vaak met een scherm bezig bent. Door bewust met je eigen scherm om te gaan, laat je zien dat er naast schermtijd ook ruimte is voor contact, spel en rust. Het is bijvoorbeeld goed om je scherm weg te leggen tijdens het geven van de fles of wanneer je met je kind praat.

Vertellen wat jij met media doet

Een jong kind weet niet wat jij allemaal op je scherm doet. Door te vertellen wat je aan het doen bent, laat je zien dat media ook gebruikt kunnen worden voor nuttige of creatieve dingen.

Aan afspraken houden

Het is belangrijk om je aan dezelfde afspraken te houden die je voor je kind belangrijk vindt. Bijvoorbeeld geen schermen aan tafel of vlak voor het slapen. Ook als je kind nu nog geen media gebruikt, is dit een kans om het goede voorbeeld te geven.

Plezier

Samen genieten van media

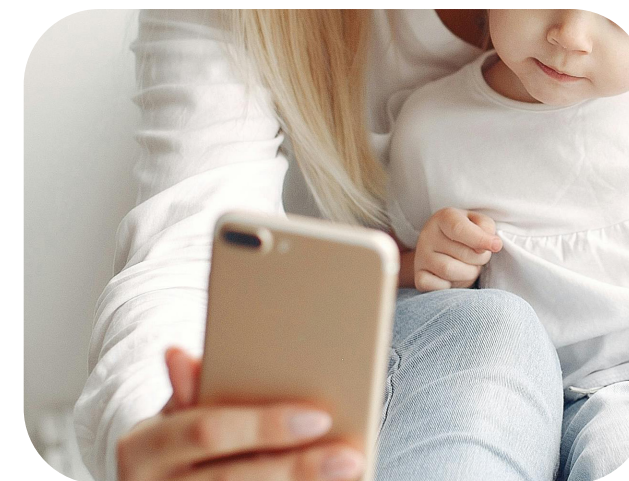
Ook al is het advies voor jonge kinderen zo min mogelijk schermtijd, samen kun je toch al plezier beleven aan media. Op die manier krijgt je kind een waardevolle eerste media-ervaring.

Media als aanvulling

Media kunnen een mooie aanvulling zijn op andere activiteiten. Het luisteren naar liedjes kan bijvoorbeeld gecombineerd worden met zingen of dansen. Een keer videobellen met opa en oma kan ook heel leuk zijn.

Spelen met media

Zelfs eenvoudige dingen met media kunnen voor jonge kinderen een leuk spel zijn. Denk aan samen meezingen met kinderliedjes, foto's bekijken op je telefoon ("Kijk, daar is oma!"), of dierengeluiden luisteren en ze daarna samen nadoen.



Verbeelding stimuleren

De fantasie van jonge kinderen kan gestimuleerd worden door media te gebruiken. Kies korte filmpjes, liedjes of geluiden die de verbeelding en taalontwikkeling prikkelen, en gebruik media als startpunt voor een spel. Na een kort filmpje kun je bijvoorbeeld samen het verhaal naspelen.



Inhoud

Weet welke media geschikt zijn

Media voegen voor hele jonge kinderen nog niet zoveel toe. Lang niet alle media zijn geschikt voor baby's en dreumesen. Als je ervoor kiest om je kleintje toch media te laten gebruiken, kies dan voor rust en eenvoud.

Handige adviezen van ouders en experts

Bij het kiezen van geschikte filmpjes, apps en games kan je advies vragen aan andere ouders en experts. Organisaties zoals Kijkwijzer en PEGI vertellen je tot welke leeftijd een film of game schadelijk kan zijn.

Bedenken wat jij belangrijk vindt

Voordat je apps of filmpjes kiest is het goed om na te denken over wat jij als ouder belangrijk vindt. Je kunt jezelf bijvoorbeeld deze vragen stellen: "Waar ben ik naar op zoek (creativiteit, plezier)?" en "Wat kan mijn kind in deze fase en wat vindt het leuk (denk aan vormen herkennen, meeklappen op muziek of 'doe-alsof-spelletjes')?".

Rust en herhaling

Programma's met langzame beeldwisselingen, vriendelijke figuren, herhaling en muziek spreken jonge kinderen vaak aan. Trage en rustige beelden geven hen de kans om alles goed te verwerken en herhaling helpt om nieuwe dingen te leren. Voor deze jonge leeftijd is een paar minuten kijken of luisteren al genoeg.

Veilig

Risico's herkennen en beperken

Jonge kinderen snappen nog niet wat veilig en onveilig is online. Ze kunnen per ongeluk dingen zien die niet geschikt zijn voor hun leeftijd. Bijvoorbeeld doordat ze meekijken met oudere kinderen. Zeker bij de allerkleinsten is goede begeleiding onmisbaar.

In de gaten houden

Media kunnen snel te veel of te heftig zijn voor het ontwikkelende babybrein. Je kan het veilig houden door dichtbij te blijven en op te letten wat je kleintje ziet, hoort en meekrijgt. Staat er een televisie aan in de ruimte? Let dan vooral eens op jouw kleintje: vaak kijken ze ongemerkt mee.

Beschermende filters en instellingen

Als je kind toch je telefoon of tablet in handen krijgt, kunnen filters en veilige instellingen helpen voorkomen dat het iets naars ziet. Heeft je kind toch iets naars gezien? Probeer de aandacht dan te verleggen naar iets positiefs en leuks. Op deze leeftijd helpt het nog niet om uit te leggen dat iets nep is.



Kijken op afstand

Te dicht bij een beeldscherm zitten is schadelijk voor de ogen. Als je toch samen met je kleintje naar een geschikt programma kijkt, is het beter om dit op een groot scherm (televisie) te doen. Samen op de bank zitten zorgt ervoor dat je niet te dicht bij het scherm zit.

Samen

Kijk, luister en doe mee

Baby's en dreumesen kijken vaak nieuwsgierig mee wanneer er een scherm aanstaat. Ze zijn nog erg jong voor digitale media. Als ze er toch mee in aanraking komen, is het goed om dit samen met hen te bekijken en te ervaren. Kijk, luister en doe dus vooral mee met je kleintje.

Samen praten over media

Het meest waardevolle aan samen media gebruiken is de interactie tussen jou en je kind. Zo blijven media een mooi hulpmiddel om contact, taal en plezier te versterken. Stel eenvoudige vragen als 'Wat zie je?' of 'Waar gaat dit filmpje over' en benoem wat er te zien is. Op deze manier leert je kind nieuwe woorden en ontwikkelt het de taalvaardigheid.

Omgaan met media-apparaten

Bij jonge kinderen is de motoriek nog volop in ontwikkeling. Samen kun je spelenderwijs kort oefenen met swipen of scrollen. Ook kun je laten zien hoe je voorzichtig omgaat met media-apparaten, bijvoorbeeld door niet te lopen met een tablet in de hand en deze na gebruik netjes op te bergen.

Emoties laten zien

Jonge kinderen kijken naar gezichten en letten op jouw emoties. Als je samen media gebruikt kan je laten zien hoe blij, verrast of verbaasd je bent over wat je ziet. Op deze manier leert jouw kleintje deze verschillende emoties kennen.

Balans

Met en zonder scherm

In de eerste twee jaar is hechting heel belangrijk. Oogcontact, praten, aanraken en bewegen zijn in deze fase waardevoller dan digitale media. Voor deze leeftijd wordt daarom aangeraden om schermen te vermijden. Ook een goede afwisseling tussen rust, slaap en inspanning is erg belangrijk. Het draait om de juiste balans.

Ontdekken in de echte wereld

Jonge kinderen leren vooral van de echte wereld om hen heen. Ze ontdekken bijvoorbeeld dat een vierkant blokje niet in een rond gat past door te voelen en te proberen. Ook leren ze emoties en gezichtsuitdrukkingen herkennen door goed te kijken naar mensen in hun omgeving. Geef je kind daarom de ruimte om dingen in de fysieke wereld te ontdekken.

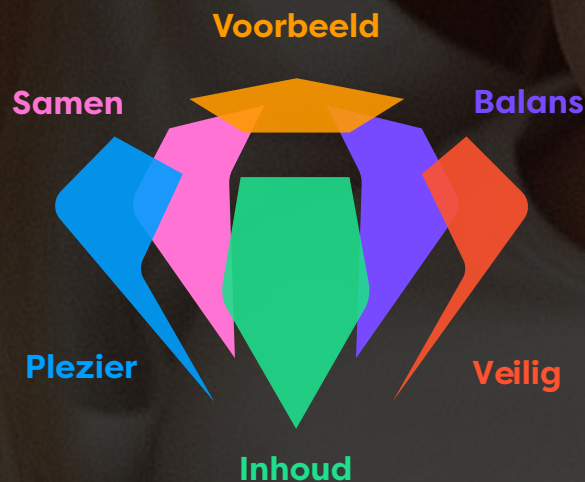


Als er toch schermtijd is

Is er toch schermtijd? Bijvoorbeeld omdat oudere broertjes en zusjes televisie kijken? Gebruik media dan alleen samen en voor korte momenten. Duidelijke afspraken, zoals geen schermen tijdens het eten, helpen daarbij.

Liever geen media voor het slapengaan

Slapen en schermen gaan niet goed samen. Kinderen die kort voor het slapengaan nog naar een scherm kijken, vallen vaak moeilijker in slaap, slapen korter of worden 's nachts wakker. Het voorlezen van een verhaaltje uit een boek zal meer rust geven.



Ben je op zoek naar meer informatie en tips?
Of ben je benieuwd naar de video, het knipvel van
de MediaDiamant of informatie over andere leeftijden?

Kijk dan op www.mediadiamant.eu

Richtlijnen Gezond Schermgebruik

Wil je meer weten over de richtlijn voor gezond schermgebruik?

Lees dan meer op www.gezondschermgebruik.nl

Schermtijdadvies

De Wereldgezondheidsorganisatie
geeft de volgende schermtijd
adviezen per leeftijd:

- 0-2 jaar: geen scherm
- 2-4 jaar: max. 30 min/dag
- 4-8 jaar: max. 1 uur/dag
- 8-10 jaar: max. 1,5 uur/dag
- 10-12 jaar: max. 2 uur/dag
- 12+: max. 3 uur/dag

Let op:

Schermtijdadviezen geven houvast,
maar kijk vooral wat past bij jouw
kind. Wat een kind online doet, ziet
en met wie het contact heeft, is
belangrijker dan hoe lang het online
is. Toon interesse, doe mee en geef
het goede voorbeeld. Zo stimuleer je
gezond schermgebruik!



MediaDiamant

De MediaDiamant is gebaseerd op informatie uit de toolbox
Mediaopvoeding van het Nederlands Jeugdinstituut.
Voor meer informatie kijk op: www.nji.nl/mediaopvoeding