

3-5 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 te imiteren en na te doen. Als jij laat zien dat er momenten zijn met én zonder scherm, leert je kind dat afwisseling normaal en fijn is. Geef daarom het goede voorbeeld met gezond schermgebruik in de buurt van jouw kind.

### Bewust omgaan met je scherm

Peuters en kleuters kijken niet alleen naar wat er op een scherm gebeurt, maar ook naar jou. Als ouder ben je dus een belangrijk voorbeeld. 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 goed om bijvoorbeeld je scherm weg te leggen tijdens het eten of wanneer je met je kind praat.

### Vertellen wat jij met media doet

Een kind weet niet wat jij allemaal op je scherm doet. Daarom is het goed om te vertellen wat je aan het doen bent. Bijvoorbeeld: "Ik kijk even op de weer-app om te zien of het gaat regenen". Op die manier laat je zien dat je media ook gebruikt voor nuttige of creatieve dingen, en niet alleen om te scrollen of filmpjes te kijken.

### 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, in de slaapkamer of tijdens een gesprek.

# Plezier

## Samen genieten van media

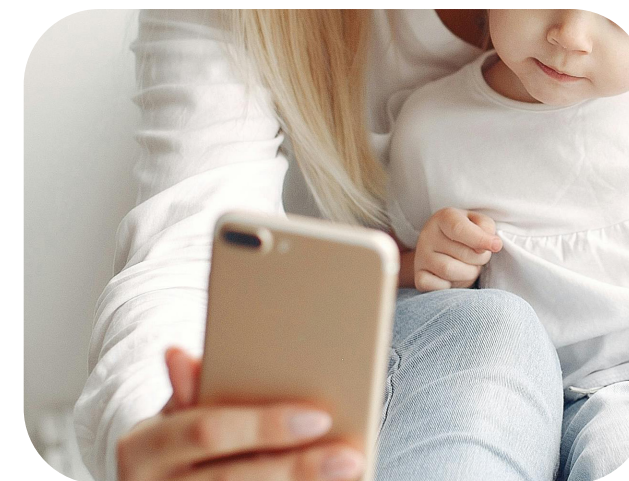
Peuters en kleuters beleven veel plezier aan media en zijn nieuwsgierig. Ze proberen steeds meer zelf, stellen vragen en gebruiken hun rijke fantasie. Media kunnen leerzaam zijn en helpen om het spel en creativiteit van kinderen te prikkelen. Vooral als je het samen doet.

### Creatief aan de slag met media

Met interactieve apps kunnen kinderen zelf verhalen bedenken, tekenen of muziek maken. Je kunt ook samen met je telefoon naar buiten en een dagje (natuur)fotograaf zijn. Zo ontdekt je kind dat media niet alleen zijn om naar te kijken, maar ook om zelf iets te creëren.

### Spelen met media

Media kunnen een mooi startpunt zijn voor een spel. Na het bekijken van een filmpje over dieren kunnen jullie bijvoorbeeld samen dierengeluiden nadoen of met speelgoedbeestjes naspelen wat jullie hebben gezien. Media die aansluiten bij de fantasie van peuters en kleuters hebben vaak een positieve invloed op hun spelontwikkeling.



### In contact blijven

Media kunnen een leuke manier zijn om contact te houden. Bijvoorbeeld samen videobellen met opa en oma. Je kind kan ook zelf een kort berichtje of een tekening versturen.



# Inhoud

## Weet welke media geschikt zijn

Het aanbod van media voor peuters en kleuters is groot, waardoor het soms lastig is om de juiste keuze te maken. Als ouder wil je iets vinden dat verantwoord, passend en leuk is voor je kind. Daarom is het belangrijk om te kijken naar de inhoud van programma's, apps en games en bewust te kiezen.

### 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 (iets creatiefs, leerzaams)?" en "Wat kan mijn kind in deze fase en wat vindt het leuk (denk aan meeklappen met muziek, dierengeluiden nadoen)?"

Media sluiten het best aan bij de ontwikkelingsfase en belevingswereld van je kind wanneer ze herkenbare thema's, een eenvoudige verhaallijn, vertrouwde figuren en een duidelijke structuur bieden.

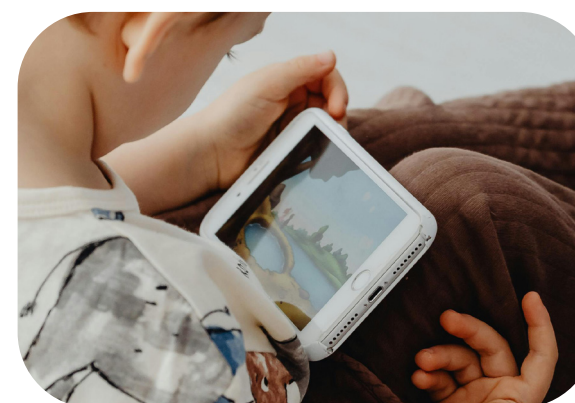
### Rust en herhaling

Herhaling in media is belangrijk en goed. Hierdoor leren kinderen hoe een verhaal in elkaar zit. Een rustig tempo helpt daarbij. Kies ook voor media die aansluiten bij de interesses van je kind. Dit houdt de aandacht vast. Is je kind bijvoorbeeld gek op vuilniswagens? Zoek daar dan een filmpje van op en bekijk het samen.

# Veilig

## Risico's herkennen en beperken

Om echt van media te kunnen genieten, moet een kind zich veilig voelen bij wat het ziet en doet. Helaas kunnen kinderen online ook dingen zien die nog niet geschikt zijn voor hun leeftijd, bijvoorbeeld beelden met geweld of seksualiteit. Met goede begeleiding kan je ervoor zorgen dat mediagebruik veilig blijft.



### Omgaan met nare beelden

Als een kind iets naars heeft gezien, helpt het om gerust te stellen en samen te praten. Vragen als "Wat zag je net?" en "Hoe voel je je daarover?" helpen hierbij. Een eenvoudige uitleg helpt ook: "Deze film is nog te spannend en leuker voor oudere kinderen". Daarna kan de aandacht verlegd worden naar iets positiefs en veilig.

### Beschermende filters en instellingen

Jonge kinderen gebruiken vaak de telefoon of tablet van hun ouders. Het is belangrijk dat ze hierop alleen geschikte inhoud te zien krijgen. Veiligheidsinstellingen, zoals die van [Kliksafe.nl](https://www.kliksafe.nl) of YouTube Kids, kunnen helpen om ongeschikte inhoud te blokkeren. Ook een eigen afspeellijst of account met goedgekeurde video's maakt mediagebruik veiliger.

### Afspraken maken voor veilig mediagebruik

Het maken van eenvoudige afspraken helpt om mediagebruik veilig te houden. Je kan afspreken dat je kind altijd jou erbij roept als er iets vreemds of engs in beeld komt en dat het niet zomaar een app of filmpje opent zonder dit eerst te vragen. Door zulke afspraken regelmatig te herhalen, ontstaat er een goede basis voor veilig mediagebruik.

# Samen

## Kijk, luister en doe mee

Samen bezig zijn met media heeft veel voordelen voor peuters en kleuters. Omdat je kind nog jong is, is het waardevol om samen keuzes te maken, samen te kijken en samen te praten. Zo worden media een moment van samen beleven, ontdekken en verbinden.

### Nieuwsgierig zijn en interesse tonen

Als ouder is het niet altijd duidelijk waarom je kind bepaalde media zo leuk vindt. Toch helpt het om geïnteresseerd te blijven in wat je kind kijkt of speelt. Met vragen zoals “Waarom vind je dit programma zo leuk?” en “Hoe werkt deze game?” open je het gesprek en blijf je in gesprek over media.

### Samen spelen en beleven

Samen spelen met media en praten over wat jullie zien helpt om betrokken te blijven. Je kan bijvoorbeeld benoemen wat er gebeurt en letten op hoe het kind er op reageert. Zo merk je wat media met je kind doen en wat het tegenkomt.

### Leren omgaan met media-apparaten

Bij jonge kinderen is de motoriek nog volop in ontwikkeling. Samen kun je 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.

# Balans

## Met en zonder scherm

Een gezonde balans tussen media en andere activiteiten is belangrijk en voor ieder gezin anders. Sommige kinderen kunnen zelf stoppen met schermen, anderen hebben daar wat hulp bij nodig. Afwisseling tussen mediagebruik en activiteiten als tekenen, bouwen, lezen en bewegen helpt om die balans te vinden. Ongeveer dertig minuten per dag achter een scherm is het advies van de Wereldgezondheidsorganisatie.

### Ontdekken in de echte wereld

Jonge kinderen leren vooral van de echte wereld. Het is daarom belangrijk om media af te wisselen met andere activiteiten zoals knutselen, lezen of buiten spelen. Zo vormen media slechts één van de vele opties.

### Afspraken over momenten met en zonder scherm

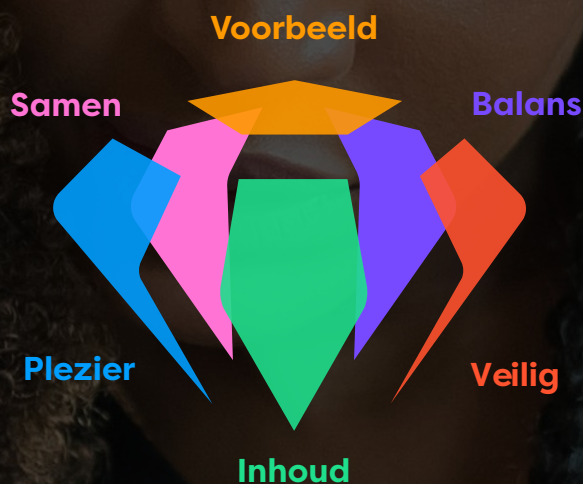
Duidelijke afspraken helpen om voor iedereen helder te maken wanneer schermen wel of juist niet worden gebruikt. Bijvoorbeeld geen schermen tijdens het eten, pas een spelletje spelen na het buitenspelen of stoppen aan het einde van het filmpje. Bij het gebruik maken van media is de 20-20-2 regel ook belangrijk: na 20 minuten kijken naar een beeldscherm, 20 seconden in



de verte kijken en elke dag 2 uur buiten spelen. Zo krijgen de ogen voldoende rust.

### 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. Dat is ook goed voor de taalontwikkeling.



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](http://www.mediadiamant.eu)

Richtlijnen Gezond Schermgebruik

Wil je meer weten over de richtlijn voor gezond schermgebruik?

Lees dan meer op [www.gezondschermgebruik.nl](http://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](http://www.nji.nl/mediaopvoeding)