

6-8 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

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

Kinderen 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 op een nieuwsapp omdat ik graag wil weten wat er gebeurt in de wereld". Op die manier laat je zien dat je media ook gebruikt voor nuttige en 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. Je kan bijvoorbeeld afspreken dat iedereen de schermen aan tafel of tijdens een gesprek weglegt. Dit werkt alleen als jij je daar ook aan houdt.

Plezier

Samen genieten van media

Voor kinderen van 6 tot 8 jaar is plezier maken met media belangrijk. Media kunnen hun wereld vergroten, hun fantasie prikkelen, samenwerking stimuleren en oplossingsgericht denken versterken. Zo zijn media leuk en leerzaam.

Creatief aan de slag met media

Kinderen groeien wanneer ze de ruimte krijgen om actief en creatief met media bezig te zijn. Er zijn verschillende apps waarin ze een eigen animatie, strip, wereld of video kunnen maken. Zulke activiteiten versterken creatief en technisch denken en geven zelfvertrouwen.

Wereld vergroten met media

Het gebruik van media kan een waardevolle bijdrage leveren aan de algemene ontwikkeling van kinderen. In deze leeftijdsfase gaan zij de wereld om hen heen steeds beter begrijpen. Media kunnen daarbij goed ondersteunen. Goed gekozen media stimuleren de taalontwikkeling, prikkelen de creativiteit en versterken het vermogen om na te denken over goed en kwaad.



Zelfstandig mediagebruik is leuk

Vanaf 6 jaar krijgen kinderen behoefte aan zelfstandig mediagebruik. Dat kan ook, omdat ze steeds beter kunnen lezen en schrijven. Uiteraard blijft begeleiding en samen spelen belangrijk, maar een kind kan ook veel plezier beleven aan het zelf spelen van een spelletje op de tablet.



Inhoud

Weet welke media geschikt zijn

Kinderen van 6 tot 8 jaar gaan steeds zelfstandiger media gebruiken. Ze weten steeds beter wat ze wel en niet leuk vinden, maar kunnen daar nog wel wat hulp bij gebruiken. Als ouder kan je helpen bij het kiezen van geschikte media.

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 goed bij je kind past

Voordat je samen apps, programma's of filmpjes kiest, is het goed om na te denken wat bij je kind past. Kinderen van deze leeftijd willen de wereld om hen heen beter begrijpen. Ze kunnen daarom geïnteresseerd raken in informatieve filmpjes of natuurprogramma's. Media met herkenbare karakters en een eenvoudig verhaal sluiten goed

aan. Personages die duidelijk 'goed' of 'slecht' zijn, helpen bovendien om inlevingsvermogen te ontwikkelen en na te denken over goed en kwaad.

In gesprek over de inhoud

Je kind wordt steeds zelfstandiger en kijkt vaker zelf naar media. Daarom is het belangrijk om te bespreken wat je kind tegen kan komen. Je kan bijvoorbeeld uitleggen dat niet alles online echt of betrouwbaar is. Een open gesprek helpt je kind om bewuste keuzes te maken. Laat zien waar je leuke, veilige en leerzame media kunt vinden. Bijvoorbeeld via de bibliotheek.

Veilig

Risico's herkennen en beperken

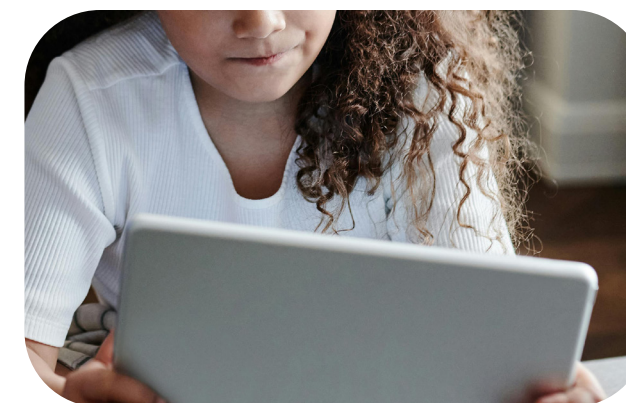
Kinderen gaan steeds zelfstandiger met media aan de slag. Dat is leuk en leerzaam, maar het brengt ook risico's met zich mee. Van ongeschikte inhoud tot contact met onbekenden. Gelukkig kun je als ouder veel doen om je kind goed te begeleiden.

Beschermende filters en instellingen

Veiligheidsinstellingen, zoals die van [Kliksafe.nl](https://www.kliksafe.nl) of YouTube Kids, kunnen helpen om ongeschikte inhoud te blokkeren. Kinderen hebben soms ook toegang tot media buiten het zicht van ouders. Daarom is het belangrijk om in contact te blijven en samen te praten over veilig mediagebruik.

Omgaan met nare beelden

Kinderen in deze leeftijdsfase kunnen nog erg schrikken van heftige beelden. Ze hebben vaak weinig begrip van wat echt is en denken soms dat wat ze zien ook hen kan overkomen. Een rustig gesprek over wat je kind heeft gezien helpt om de spanning te verminderen. Door vragen te stellen en goed te luisteren, voelt je kind zich gehoord en gerustgesteld.



Praten over een veilige online omgeving

Het helpt om regelmatig met je kind te praten over online ervaringen en om goede afspraken te maken. Bijvoorbeeld over het delen van persoonlijke gegevens, online gedrag ("Hoe houden we het fijn online?") en aankopen in apps of games. Een open gesprek waarin je kind zich veilig en gehoord voelt, maakt het makkelijker om ervaringen te delen. Zo weet je kind dat het altijd bij jou terecht kan met vragen of zorgen.

Samen

Kijk, luister en doe mee

Kinderen in deze leeftijdsfase willen steeds meer zelf doen en gebruiken media steeds zelfstandiger. Door samen te kijken, luisteren en spelen, blijf je betrokken bij wat je kind ervaart. Zo leert je kind ook zijn of haar media-ervaringen met jou te delen.

Nieuwsgierig zijn en interesse tonen

Op deze leeftijd kan je als ouder goede, open gesprekken voeren over media. Die gesprekken worden gestimuleerd als ouders verdiepende vragen stellen, zoals: “Hoe denk je dat de ander zich hierbij voelt?” en “Wat zou jij doen?”. Ook echte nieuwsgierigheid en interesse naar wat je kind kijkt of speelt en waarom dat zo leuk is, helpt om elkaar beter te begrijpen. Een open houding zonder oordeel is hierbij van belang.

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 doet en wat het tegenkomt.

Ruimte en vertrouwen geven

In deze leeftijdsfase is het belangrijk dat kinderen leren zelf media te gebruiken. Als ze de ruimte krijgen om op onderzoek uit te gaan en merken dat je erop vertrouwt dat ze zich aan de afspraken houden, versterkt dat hun gevoel van zelfstandigheid.

Balans

Met en zonder scherm

Kinderen van 6 tot 8 jaar leren het meest in het echte leven. Daarom is het belangrijk dat mediagebruik niet de enige activiteit is. Het gaat om de gezonde balans. Een goede richtlijn volgens de Wereldgezondheidsorganisatie voor de schermtijd is ongeveer een uur per dag, het liefst verdeeld over kortere blokken.

Afwisseling stimuleren

Voor een gezonde balans is het goed voor kinderen om regelmatig iets zonder scherm te doen. Er zijn genoeg andere leuke activiteiten, zoals knutselen, tekenen, bouwen, lezen of samen koken. Een beetje verveling is ook niet erg. Het prikkelt juist de creativiteit en zorgt vaak voor nieuwe ideeën.

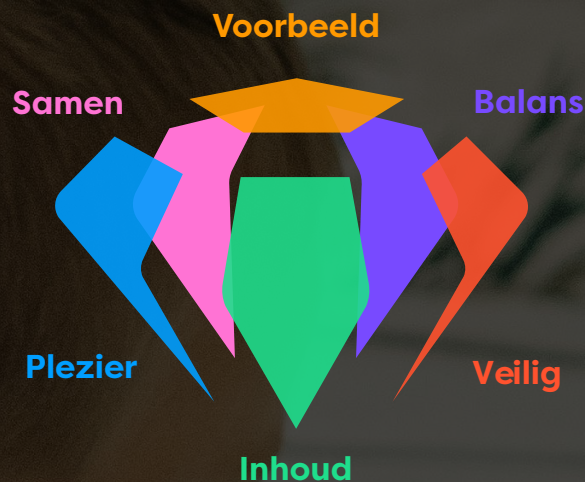
Beweging en ontdekking aanmoedigen

Beweging is erg belangrijk. Dagelijks minstens een uur intensief bewegen ondersteunt de fysieke ontwikkeling en sociale vaardigheden, zoals samenwerken. Het bewegen kan je ook combineren met media, door bijvoorbeeld samen op ontdekking te gaan. Bouw hutten met behulp van YouTube of doe aan geocaching.



Afspraken over momenten met en zonder scherm

Volgens de Richtlijn Gezond Schermgebruik is het verstandig om pas een eigen telefoon te geven vanaf groep 8. Toch hebben kinderen vaak wel toegang tot de telefoon of tablet van hun ouders. Het helpt om samen afspraken te maken over wanneer schermen aan of uit zijn, bijvoorbeeld geen schermen tijdens het eten of in de slaapkamer. Ook de 20-20-2 regel kan helpen: na 20 minuten schermtijd, 20 seconden in de verte kijken en 2 uur buiten spelen. Zo krijgen de ogen genoeg rust.



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