

9-12 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

Je hebt als ouder een belangrijke voorbeeldrol. Ze leren van wat jij zegt, maar vooral van wat jij doet. 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. 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. Kinderen leren bovendien van hoe jij online communiceert en met je privacy omgaat, dus het is ook goed om hier zelf bewust mee om te gaan.

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 ben een recept aan het opzoeken voor het eten van vanavond". Op die manier laat je zien dat je media ook gebruikt voor nuttige of creatieve dingen, en niet alleen voor scrollen, filmpjes kijken of contact met anderen.

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 en de meldingen uitzet. Dit werkt alleen als jij je daar ook aan houdt.

Plezier

Samen genieten van media

Media bieden kinderen van 9 tot 12 jaar veel kansen om te ontdekken, vrienden te maken, hun creativiteit te tonen en zich verder te ontwikkelen. Media kunnen bovendien helpen bij de ontwikkeling van denken, bewegen en omgaan met emoties. Als ouder wil je dat graag versterken.

Wereld vergroten met media

Mediagebruik kan bijdragen aan de algemene ontwikkeling van kinderen. In deze leeftijdsfase denken ze steeds meer na over de wereld om hen heen en over hun eigen plaats daarin. Goed gekozen media kunnen hun interesse in anderen, de maatschappij en in de natuur vergroten.

Ontdekken wat je kind leuk vindt

Met media kunnen kinderen hun creativiteit, passies en interesses verder ontdekken. Ze kunnen zelf dingen maken zoals vlogs, eigen online werelden of animaties. Het is waardevol wanneer ze daarbij de ruimte krijgen om te experimenteren. Als ouder kan je helpen met het vinden van veilige en leuke platforms en tools, zoals Webnode, WordPress en Scratch.



Leren van media

Kinderen in deze leeftijdsfase willen meer kanten van media leren begrijpen. Ze denken bijvoorbeeld na over waarom iets gebeurt, wat personages voelen en wat de gevolgen van hun keuzes zijn. Media kunnen daarom bijdragen aan de ontwikkeling van identiteit en moraliteit: kinderen leren nadenken over normen en waarden, emoties en relaties.



Inhoud

Weet welke media geschikt zijn

Kinderen van 9 tot 12 jaar hebben steeds meer toegang tot media, ook zonder jouw toezicht. Ze weten steeds beter wat ze wel en niet leuk vinden, maar het kan geen kwaad om hen hierbij wel te begeleiden.

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

Het is verstandig om samen met je kind te praten over wat je kind graag wil zien of spelen. Kinderen van deze leeftijd zijn vaak geïnteresseerd in realistische verhalen en herkenbare personages, zoals vloggers of oudere kinderen. Verhalen over vriendschap, keuzes en gevoelens sluiten goed aan bij hun ontwikkeling. Ook educatieve programma's en strategie- of puzzelgames passen bij hun groeiende behoefte aan uitdaging.

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

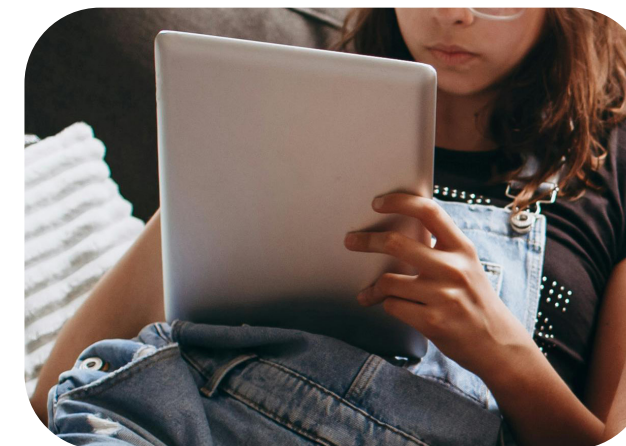
In deze leeftijdsfase zijn kinderen vaker zelfstandig online. In deze fase is het belangrijk dat ze weten hoe ze zich veilig en respectvol gedragen. Goede begeleiding en duidelijke afspraken helpen om risico's te verkleinen.

Meekijken met wat er online gebeurt

Voor de veiligheid kan het helpen om samen regelmatig te kijken naar de browsergeschiedenis en de online zichtbaarheid van je kind. Door samen de naam van je kind op te zoeken, wordt zichtbaar wat er online over hen te vinden is. Het is daarnaast belangrijk dat de instellingen op verschillende platforms veilig zijn ingesteld.

Praten over een veilige online omgeving

Het helpt om regelmatig met je kind te praten 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 samen afspraken te maken.



In gesprek over emoties

Het is goed om regelmatig te praten over wat je kind voelt. Is het leuk online of zijn er ook minder leuke kanten? Onderwerpen als pestgedrag en online vrienden zijn goed om aan te kaarten. Het is belangrijk dat je kind weet dat het open en eerlijk met jou kan praten over online ervaringen.



Samen

Kijk, luister en doe mee

Ook al worden kinderen zelfstandiger, samen met media bezig zijn blijft waardevol. Praten, plezier en vertrouwen spelen daarbij een grote rol. Zo voelt je kind zich gesteund en leert het stap voor stap zelf verstandige keuzes te maken.

Nieuwsgierig zijn en interesse tonen

Op deze leeftijd kan je als ouder goede, open gesprekken voeren over media. Je kunt nieuws, games en filmpjes als aanleiding gebruiken om te praten over onderwerpen als nepnieuws, online respect en privacy. Die gesprekken worden gestimuleerd als ouders verdiepende vragen stellen, zoals: "Wat vind jij hier eigenlijk van?" en "Wat zou jij doen?". Een open en geïnteresseerde houding zonder oordeel is hierbij van belang.

Samen spelen en beleven

Media veranderen razendsnel en zijn soms als ouder lastig bij te houden. Samen spelen met media en praten over wat jullie zien helpt om betrokken te blijven en interesse te tonen. Je kan bijvoorbeeld eens meekijken op een app of game. Zo merk je wat media met je kind doen en hoe het er op reageert.

Ruimte en vertrouwen geven

In deze leeftijdsfase is het belangrijk dat kinderen leren om 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

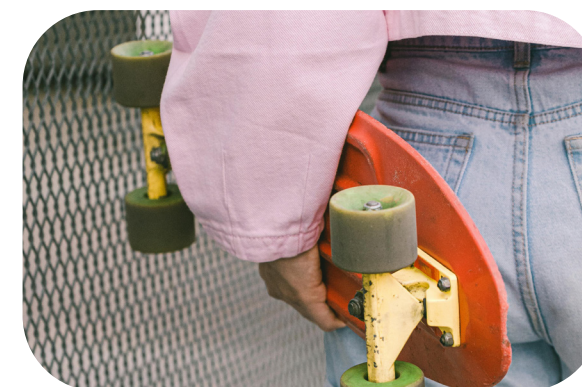
Kinderen in de bovenbouw gebruiken vaak dagelijks verschillende schermen. Een goede balans tussen activiteiten met en zonder scherm blijft belangrijk. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is voor kinderen tot tien jaar ongeveer anderhalf uur schermtijd per dag passend, en vanaf tien jaar ongeveer twee uur per dag. Als ouder kan je helpen om een gezonde balans te vinden.

Afwisseling stimuleren

Voor een gezonde balans is afwisseling belangrijk. Er zijn genoeg leuke activiteiten zonder scherm, zoals sporten, muziek maken of leren koken. Media kunnen daar zelfs inspiratie voor geven, bijvoorbeeld via een how-to filmpje. Daag je kind ook eens uit om zelf aan te voelen wanneer het genoeg op een scherm heeft gezeten. Een beetje verveling is verder niet erg. Het prikkelt juist de creativiteit en zorgt vaak voor nieuwe ideeën.

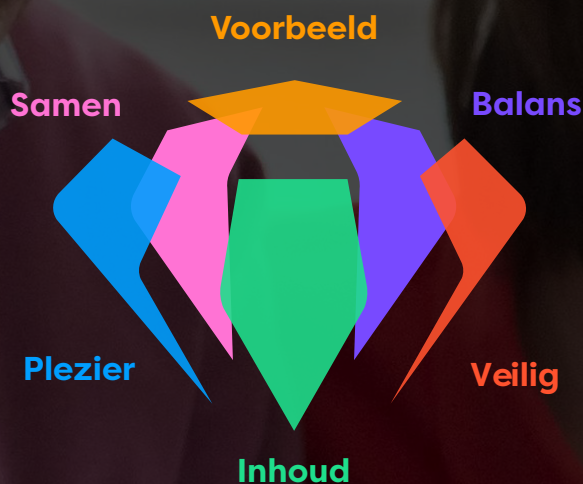
Beweging en ontdekking aanmoedigen

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.



Afspraken over momenten met en zonder scherm

De Richtlijn Gezond Schermgebruik adviseert om kinderen op z'n vroegst vanaf groep acht een eigen telefoon te geven en hen te begeleiden bij het gebruik ervan. Afspraken over welke apps toegestaan zijn en hoe lang een scherm wordt gebruikt, zijn belangrijk. 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