

13-18 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. Kinderen 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

Als jij laat zien dat je bewust met je scherm omgaat, helpt dat je kind om dat ook te doen. Tijdens het eten kan je je telefoon even aan de kant leggen, of je kiest ervoor om samen iets te kijken in plaats van ieder voor zich. Kinderen merken ook hoe jij online praat en met je privacy omgaat. Als je daar bewust mee omgaat, leren zij daarvan. Het helpt om te delen dat je soms moeite hebt om je scherm weg te leggen. Dat maakt het gesprek gelijkwaardiger.

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 doe online boodschappen, regel geldzaken of zoek uit welke trein we moeten hebben." Op die manier laat je zien dat je media ook gebruikt voor nuttige 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

Tieners en jongeren beleven veel plezier aan media. Ze gebruiken het om te ontspannen en contact te houden met vrienden. Media geven hen de kans om zichzelf uit te drukken en hun interesses te delen met anderen. Het is belangrijk om als ouder te begrijpen dat jouw kind veel plezier kan hebben met media.

Wereld vergroten met media

Media kunnen een waardevolle rol spelen in de ontwikkeling van jongeren. In deze leeftijdsfase zijn ze nieuwsgierig naar hun plek in de samenleving. Goed gekozen media kunnen hun interesse in politiek en maatschappij vergroten en hen in contact brengen met andere culturen en meningen. Sociale media kunnen daarbij helpen. De Richtlijn Gezond Schermgebruik raadt aan om kinderen vanaf (ongeveer) dertien jaar, met begeleiding, toegang te geven tot sociale interactie platforms zoals WhatsApp of Signal. Op latere leeftijd, rond de vijftien jaar, kan je kind beginnen met sociale media platforms zoals Instagram.

Ontdekken wat je kind leuk vindt

Met media kunnen kinderen hun creativiteit, passies en interesses verder ontdekken. Ze kunnen zelf dingen maken, volgen of programmeren. Het is waardevol wanneer ze daarbij de ruimte krijgen om te experimenteren. Als ouder kan je wel helpen en begeleiden bij het zoeken naar veilige en leuke platforms en tools.

Leren van media

Kinderen en jongeren gaan steeds 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 13-18 jaar maken zelfstandig gebruik van digitale media, ook zonder jouw toezicht. Ze weten steeds beter wat ze wel en niet leuk vinden en waar ze informatie kunnen vinden. Toch kan het geen kwaad om hen hierbij als ouder te begeleiden.

Handige adviezen van ouders en experts

Samen met je tiener kan je kijken of films, apps en games passen bij zijn of haar leeftijd. De leeftijdsadviezen en informatie van bijvoorbeeld de Kijkwijzer, PEGI en Gamewijzer helpen daarbij. Ook kan je met andere ouders bespreken wat zij wel of niet geschikt vinden.

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 kijken graag naar realistische verhalen met herkenbare personages waaraan ze zich kunnen spiegelen. Ook sociaal contact en trends spelen een rol. Verhalen over lifestyle, zoals fitness, mode en beauty, kunnen helpen bij het vinden van een eigen stijl. Daarnaast sluiten educatieve

programma's en strategische games goed aan bij hun groeiende behoefte aan uitdaging.

In gesprek over de inhoud

Je kind wordt steeds zelfstandiger in het mediagebruik. Daarom is het goed om samen te praten over wat je kind online tegen kan komen. Je kan uitleggen dat niet alles wat online staat echt of betrouwbaar is. Door daarover te praten, leert je kind kritisch te denken en zelf bewuste keuzes te maken. Het helpt ook om te laten zien waar leuke, veilige en leerzame media te vinden zijn. Bijvoorbeeld via de bibliotheek.

Veilig

Risico's herkennen en beperken

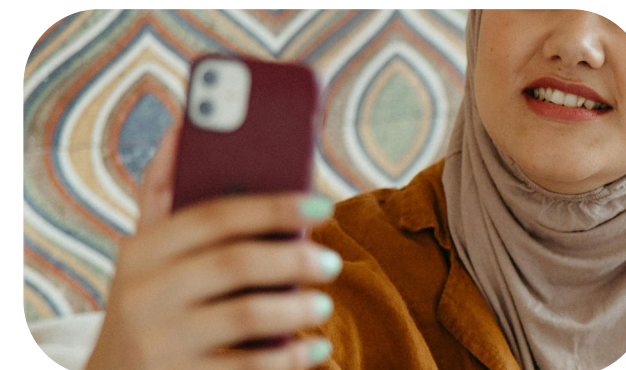
In deze leeftijdsfase zijn kinderen vaak zelfstandig online. Toch zijn ze zich nog niet altijd bewust van de gevolgen van hun online keuzes en gedrag. Goede begeleiding en duidelijke afspraken helpen om risico's te verkleinen.

Meekijken met wat er online gebeurt

Voor de veiligheid is het goed om samen af en toe te kijken naar de browsergeschiedenis en wat er online over je kind te vinden is. Door samen de naam van je kind te zoeken, wordt duidelijk wat anderen kunnen zien. Het gaat daarbij niet om controle, maar om het laten merken dat je op deze manier grip houdt. Ook kan je samen de privacy-instellingen van platforms bekijken en instellen.

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. Het is ook goed om samen stil te staan bij het delen van informatie van anderen en bij wat je kind kan doen als er iets vervelends



gebeurt. Een open gesprek maakt het makkelijker om samen afspraken te maken.

In gesprek over emoties

Het is zinvol om te praten over wat je kind voelt bij het online zijn. Gaat het vooral om leuke ervaringen, of zijn er ook mindere kanten? Geven sociale media een goed gevoel en lukt het om de schermtijd in balans te houden? Ook onderwerpen als pestgedrag en online vriendschappen zijn goed om aan te kaarten. Belangrijk is dat je kind weet dat het altijd open en eerlijk met jou kan praten over online ervaringen.

Samen

Kijk, luister en doe mee

Je kind wordt ouder en steeds zelfstandiger, maar samen met media bezig zijn blijft waardevol. Praten, plezier en vertrouwen spelen daarbij een grote rol. Zo voelt je kind zich gesteund en kan het zelf verstandige keuzes 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 samen een game spelen. Maar ook iets eenvoudigs als samen een film kijken kan goed zijn voor de verbinding met je kind.

Ruimte en vertrouwen geven

In deze leeftijdsfase is het belangrijk dat kinderen zelf goed met media om kunnen gaan. 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

Digitale media kunnen tieners veel mooie contacten, momenten en ervaringen brengen, maar balans is hierbij belangrijk. Voor kinderen van twaalf jaar en ouder wordt een maximum van drie uur schermtijd per dag geadviseerd door de Wereldgezondheidsorganisatie. Als ouder kan je helpen om een gezonde balans te vinden tussen momenten met en zonder scherm.

Afspraken over momenten met en zonder scherm

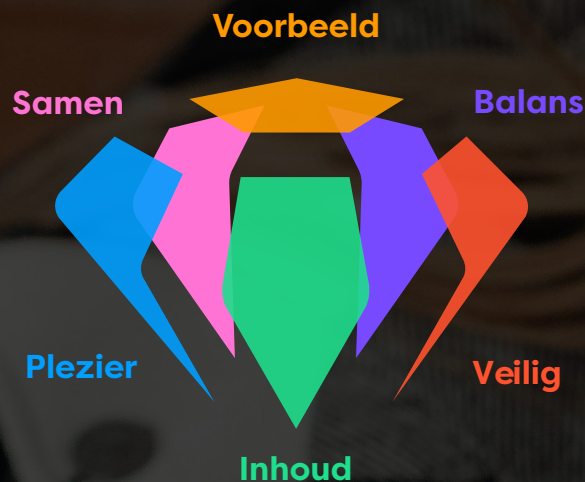
De Richtlijn Gezond Schermgebruik adviseert om kinderen op z'n vroegst vanaf groep acht een eigen telefoon te geven. Vanaf de middelbare school kunnen tieners dan stap voor stap leren omgaan met sociale interactie platforms zoals WhatsApp en Signal. Rond de leeftijd van vijftien jaar kan je kind sociale media platforms gebruiken zoals TikTok, Instagram en Snapchat. Duidelijke afspraken helpen om balans te houden, bijvoorbeeld geen telefoon tijdens het huiswerk of 's nachts in de slaapkamer. Het is prettig om regelmatig samen te kijken of deze afspraken nog passen bij de leeftijd en zelfstandigheid

Afwisseling stimuleren

Voor een gezonde balans is afwisseling belangrijk. Er zijn genoeg leuke activiteiten zonder scherm, zoals sporten, muziek maken of leren koken. Het helpt om samen te ontdekken welke activiteiten jouw tiener graag doet. Omdat je kind ook schermen gebruikt wanneer jij er niet bij bent, is het fijn om te praten over balans en hoe je kunt merken dat het tijd is voor iets anders dan een scherm.

Beweging aanmoedigen

Beweging is erg belangrijk. Je kan je tiener uit blijven dagen om dagelijks minstens een uur intensief te bewegen. Dit ondersteunt de fysieke ontwikkeling en sociale vaardigheden, zoals samenwerken. Bewegen kan je kind ook combineren met media, bijvoorbeeld door te hardlopen met muziek of een podcast.



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