


Dagelijkse gang van zaken

- Kinderen hebben behoefte aan regels
 - Regels geven rust en overzicht
 - Grenzen verkennen is normaal
 - Jong geleerd is oud gedaan
 - Consequent blijven
 - Leren met frustraties om te gaan
- 

Hoe was je dag online?

- Open en niet veroordelend
- Gewoonte van maken



Zorg voor inzicht in mediagebruik

Internationale richtlijnen (WHO)

0 – 2 jaar: Geen scherm

2-4 jaar: max. 30 minuten per dag en niet alleen

4-6 jaar: max. 1 uur bij voorkeur verdeeld over 4x 15 minuten

6-8 jaar: max. 1 uur bij voorkeur verdeeld over 2x 30 minuten

8-10 jaar: max. 1 a 1,5 uur per dag

10-12 jaar: max. 2 uur per dag

12 jaar e.o: max. 3 uur per dag



- Maak ouders bewust van de gevolgen van mediagebruik. Een goede basis voor mediagebruik leg je al bij jonge kinderen door andere activiteiten aan te bieden. Moedig ouders aan om samen met hun kinderen te kiezen voor schermloze activiteiten, zoals knutselen, dansen, muziek maken of buiten spelen
- Help bij het verminderen van schermtijd. Kinderen zijn flexibel. Als ze ouder worden, kun je stap voor stap de tijd die ze aan schermen besteden verminderen. Dit vraagt om een flexibele benadering en steun van professionals
- Bied een persoonlijke aanpak. Geef ouders advies op maat over welke activiteiten goed passen bij hun kind. Elk kind is anders, dus wat werkt kan per kind verschillen
- Benadruk het belang van samen media gebruiken. Leg uit dat samen media gebruiken goed is voor de relatie tussen ouder en kind. Dit is een kans om samen te leren en te ontdekken

Ontspannen mét media? Zo kan het!

Deze tien tips helpen jou en je ukkie te ontspannen met media.



1. Zet media bewust aan en weer uit



Kijk bewust een filmpje of luister muziek. Ga je wat anders doen? Zet dan de tv, tablet of radio uit. Een scherm op de achtergrond kan storend zijn.

2. Maak duidelijke afspraken voor het hele gezin



Wanneer gebruik je media? En hoe lang? Maak hier afspraken over die voor kinderen én opvoeders gelden. Hoe vaster de routine, hoe beter.

3. Een boekje, liedje of muziekje voor het slapengaan



Kies het juiste moment voor een schermpje. Lees voor het slapengaan een verhaaltje. Geniet van muziek of een luisterboek, of zing een liedje.

4. Wees je bewust van je voorbeeldrol als ouder

Kinderen doen vooral wat jij doet. Wees je dus bewust van je voorbeeldrol. Laat zelf het mediagedrag zien dat je ook bij jouw kind wil zien.

5. Denk na waarom en wanneer je een scherm inzet



Tijdens het koken kan een schermpje rust in huis brengen. Maar het betekent niet automatisch dat je kind ontspant.



6. Beweeg met media



Denk aan meebewegen tijdens verhalen, dans- of yogafilmpjes of muziek. In beweging komen is ook goed om weer even 'los' te raken van het scherm.

7. Je kind kijkt een filmpje, jij kijkt naar je kind

Kijk hoe je kind reageert op media. Komt je ukkie echt tot rust? Zoek een alternatief als je kind bijvoorbeeld hangerig, moe of prikkelbaar wordt.

8. Beperk het media-aanbod

Geef je ukkie niet te veel te kiezen. Dit kan zorgen voor keuzestress en ontspanning in de weg zitten. Kinderen houden van herhaling en weten wat ze kunnen verwachten.

9. Experimenteer met media-momenten, -lengte en -soort



Door te kiezen voor een langer, of korter mediamoment, en te variëren tussen filmpjes, muziek en boekjes, ontdek je wat je ukkie echte ontspanning oplevert.

10. Kies voor iets anders dan een filmpje



Lees voor. Zet rustige muziek op of luister samen naar een luisterverhaal. Speel een dans-game of doe samen mee aan een yogavideo.



Meer informatie? [Kijk op mediaukkie.nl](https://mediaukkie.nl)



Fijne websites & tips!

www.mediaukkedagen.nl

www.netwerkmediawijsheid.nl / www.mediawijsheid.nl

www.mediasmarties.nl

www.nji.nl

www.trimbos.nl

www.kliksafe.nl

Pegi/Kijkwijzer

[Bezoek de bibliotheek](#)

Fijne websites

www.vraaghetdepolitie.nl

www.meldknop.nl

www.helpwanted.nl

Kindertelefoon

