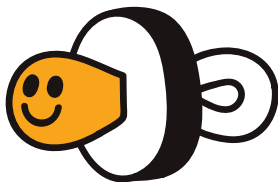


HOE GROEIT JE KIND OP met media?

De televisie in de woonkamer. De tablet op de keukentafel. Je gsm in je broekzak. Nee, je kan er niet meer omheen: media zijn werkelijk overal. En dus ook in de buurt van je kind. Stuk voor stuk spelen ze een niet te onderschatten rol bij de manier waarop je zoon of dochter de wereld leert kennen. Ook je eigen mediagebruik is daarbij van tel. Want je kind kan heel wat van jou leren, in goede én minder goede zin. Hoe groeit je kind op met al die media? Hoe kan jij helpen en het goede voorbeeld geven? We zetten het allemaal even op een rijtje: van de eerste babystapjes tot de laatste puberpasseren.



VAN 0 TOT 3 JAAR: BABY'S EN PEUTERS

Baby's en peuters vinden alles in hun kleine wereld ongelooflijk fascinerend. Ze kijken dan ook voortdurend om zich heen. Vooral simpele, herkenbare beelden en geluiden trekken daarbij hun aandacht. Verschijnt er een leuk figuurtje op de televisie? Je baby heeft het vast gespot, maar op deze leeftijd is alle interactie met media louter spontaan en toevallig. Voor de leeftijd van 2 jaar zal je kind er weinig van opsteken. Het brein van je kleintje leert veel meer van de echte wereld dan van een plat scherm.

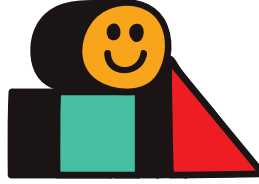
Wanneer je kind 2 jaar is, leert hij of zij zelf dingen doen: swipen van links naar rechts, een app openen, iets aanklikken en verslepen... Ook het herkennen, aanwijzen en benoemen van voorwerpen die in beeld komen begint te lukken. Vanaf nu beleven peuters ook bewust plezier aan een scherm: je kind kan een tablet of smartphone nog niet zelfstandig gebruiken, maar weet heel goed wat er wel en niet leuk is om naar te kijken. Ook begint je kind jouw mediagedrag nu na te bootsen. Welke peuter probeert er niet te bellen met de afstandsbediening van de tv?

14



DIT KAN JIJ DOEN

- **Ga samen op ontdekking.** Je kind kan media op deze leeftijd best samen met jou verkennen. Praat over wat jullie allemaal zien en help je kleintje om toestellen te bedienen.
- **Herhaling is leuk.** Jonge kinderen hebben veel behoefte aan regelmaat en structuur. Ze zijn dan ook gek op herhaling: na een tijdje weet je kind wat er komen zal en dat geeft een veilig gevoel.
- **Denk eraan dat je kind je nadoet.** Hou je eigen mediagebruik en schermtijd in het oog.
- **Beperk de schermtijd van je kind.** Baby's en peuters hebben veel beweging nodig, dus hou dat zeker in het oog. Probeer ook achtergrondtelevisie te vermijden. Maar wees gerust: je hoeft je zeker niet schuldig te voelen als je kind eens eventjes naar de tv of tablet kijkt.
- **Zeg duidelijk wat mag en niet.** Bij jonge kinderen bepaal jij de regels.
- **Zoek naar toffe, eenvoudige video's en apps.** Kies iets uit waar jij je goed bij voelt.



VAN 4 TOT 6 JAAR: KLEUTERS

Kleuters zijn leergierig en houden ervan om media al spelenderwijs te ontdekken, al zijn ze ook snel weer afgeleid. Schermen hebben een grote aantrekkingskracht op hen. Duwen op knoppen, swipen op een scherm, vertellen wat ze zien: ze vinden het helemaal geweldig en worden er met jouw hulp alsnog beter in. Stap voor stap leren ze hoe schermen en toestellen werken en waar ze voor dienen. Door er zelf mee te prutsen, maar vooral door anderen in hun omgeving goed in het oog te houden.

Toch kunnen ze nog altijd wat hulp gebruiken van (groot)ouders en grote zussen of broers als ze naar een scherm kijken. Want lezen lukt nog niet en fijne bewegingen hebben ze nog niet helemaal onder de knie. Ook vinden ze het soms moeilijk om zich aan afspraken te houden. Gelukkig worden ze ook steeds mondiger: ze kunnen en durven best wel om hulp vragen.



DIT KAN JIJ DOEN

- **Verken samen nieuwe dingen.** Je kind is intussen al iets zelfstandiger, maar jouw hulp is nog steeds onmisbaar. Praten over wat jullie samen ontdekken blijft een leuke en leerrijke activiteit.
- **Stimuleer de fantasie van je kind.** Zoek naar apps of eenvoudige e-books die de creativiteit van je kind helpen ontwikkelen. Kleuters hebben een rijke fantasie en die mag zeker gestimuleerd worden.
- **Kijk in welke mate je je kind kan vrijlaten.** Sommige kinderen zijn meer aangetrokken tot schermen dan andere. Ga na hoe dat voor jouw kind zit en maak duidelijke afspraken: geen schermen voor het slapengaan, enkel schermtijd na het eten...
- **Zorg voor een goed evenwicht.** Blijf waken over de totale schermtijd van je kind, maar zorg vooral dat jullie samen ook genoeg andere leuke dingen doen. Weet dat jij als ouder de beste persoon bent om in te schatten wat een goed evenwicht is binnen je gezin.
- **Wees je bewust van reclame.** Reclamemakers weten dat je kind stilaan vatbaar wordt voor advertenties. Je hoeft nog niet te diep in te gaan op het hoe en waarom van reclame, maar je kan je kind zeker al leren om bepaalde vormen van reclame te herkennen.
- **Vergeet niet dat je kind jouw gedrag nabootst.** Denk na over het voorbeeld dat je geeft aan je kind.



van 7 TOT 9 JAAR: KINDEREN

Hoera, je kind kan nu ook lezen en schrijven! En dat opent nieuwe deuren. Kinderen worden daardoor niet alleen een pak zelfstandiger, maar ontdekken ook andere soorten media. Games bijvoorbeeld, en de eerste (kindvriendelijke) vormen van sociale media. Ook hebben ze qua inhoud vanaf deze leeftijd vaker een uitgesproken voorkeur voor dingen die zich specifiek richten op jongens of meisjes.

Vanaf de lagere school hebben kinderen de hulp van mama of papa niet langer nodig om toestellen te bedienen of op zoek te gaan naar leuke dingen om te kijken. Ze weten wat ze willen, waar ze het kunnen vinden en hoe ze dat moeten aanpakken. Zoals een filmpje opzoeken op YouTube, je weg vinden op een website of zelf de camera openen en een video maken. Ook beseffen ze dat er zoets bestaat als reclame. Toch staat die kritische reflex nog stevig in z'n kinderschoenen. Je hoeft de hand van je kind dus zeker nog niet los te laten.

16



DIT KAN JIJ DOEN

- **Blijf media samen verkennen.** Help je kind om de eerste stappen te zetten bij nieuwe media, zoals games of sociale netwerken (bijvoorbeeld de website en app van Ketnet). Ga samen op zoek naar content en kanalen die goed aansluiten bij de interesses van je kind.
- **Twijfel je? Informeer jezelf.** Je kind zal nu razendsnel heel wat ontdekken. Twijfel je of iets wel geschikt is? Het internet kan je veel vertellen, maar je kan ook je licht opsteken bij andere ouders of bij de leerkracht van je kind.
- **Check regelmatig waar je kind mee bezig is.** Hou een oogje in het zeil waar je kind zoal naar doorklikt en wat voor advertenties hij of zij te zien krijgt.
- **Praat over hoe je kind met media omgaat.** Welke filmpjes kijkt je zoon of dochter? Zijn er nog toffe apps die je echt eens moet proberen?
- **Spoor je kind aan om bij je aan te kloppen.** Ziet je kind iets vreemds of verwarrends, dan ben jij er om te helpen.
- **Oefen verder op regels en afspraken.** Leer je kind dat het belangrijk is om je hieraan te houden.



VAN 10 TOT 12 JAAR: TIENERS

Je kind blijft de online wereld verder verkennen en zal dat ook meer en meer op eigen houtje doen. Vaak zijn media voor kinderen ook een manier om hun creativiteit de vrije loop te laten. Ze worden steeds beter in de vaardigheden die ze op jongere leeftijd al ontwikkeld hebben en stellen zich af en toe al eens vragen over wat ze tegenkomen. Al liggen ze er daarom nog niet meteen van wakker. Een goed moment om over dat soort dingen in gesprek te gaan: nu je kind nog n t geen puber is, kan je een goede basis meegeven voor die rebelse puberjaren.

Online beginnen ze ook sociale contacten te leggen, waarbij ze al gauw ‘echte’ sociale netwerken als Instagram of TikTok verkiezen boven kindvriendelijke varianten. Op deze leeftijd hebben kinderen de neiging om grenzen af te tasten, ook die van elkaar. Hoewel ze al beter in staat zijn om stil te staan bij wat wel en niet gepast gedrag is op het internet, lukt dat toch niet altijd even goed. Zo kan je als ouder weleens geconfronteerd worden met cyberpesten of ongewenste uitgaven in games en apps. Tot slot wordt je kind ook meer en meer beïnvloed door vriendjes. De laatste game? De nieuwste hype? Grote kans dat je kind je de oren afzaagt om dat ding in huis te halen.



DIT KAN JIJ DOEN

- **Probeer te praten in plaats van te verbieden.** Je kind is nu oud genoeg om mee te denken over wat wel en niet kan. Leg niet zomaar regels op, maar bespreek dit samen en kijk wat werkt voor jullie allebei. Het afsprakenspel ‘Screentje Dealtje’ van MediaNest kan je daarbij helpen.
- **Vertrouw je kind, maar blijf op de hoogte.** Durf je kind wat vrijheid te geven. Toon wel interesse: vraag af en toe waar je kind mee bezig is, wat de nieuwste (media)hype is bij de vriendjes en geef het eerlijk toe als je je ergens zorgen om maakt.
- **Stimuleer de kritische geest van je kind.** Vraag de mening van je kind over alles wat met media te maken heeft. Hoe denkt je kind over gerichte advertenties op Instagram? Over kwetsende reacties bij een foto? Over hoelang je op je smartphone mag zitten?
- **Besteed extra aandacht aan online privacy en cyberpesten.** Als je kind meer tijd begint door te brengen op het internet en sociale netwerken, is dit een belangrijk thema. Welke info kan je delen, welke beter niet? Hoe behandel je anderen online met respect?
- **Blijf aanspreekpunt nummer  n.** De kans bestaat dat je kind info zoekt of tegenkomt over gevoelige onderwerpen, zoals seks. Of dat je kind dingen tegenkomt waar hij of zij zich niet prettig bij voelt. Zorg dat je zoon of dochter hiervoor altijd bij jou terecht kan en niet hoeft te piekeren over jouw reactie.



VAN 13 TOT 15 JAAR: PUBERS

Het is zover: je kind is nu een echte puber. En dat betekent dat jij vanaf nu nog minder afweet van wat je kind allemaal uitspookt. Van selfies photoshopen tot stoute foto's sturen naar (potentiële) liefjes. Pubers bepalen namelijk graag zelf wat ze doen, wanneer ze dat doen en hoe ze dat doen. De manier waarop je kind omgaat met media is daar zeker geen uitzondering op.

Op deze leeftijd gebruikt je kind media op een aantal vlakken al op dezelfde manier als volwassenen. Je puber weet de basics over hoe je veilig op het internet begeeft, hoe je andermans privacy respecteert en kan nadenken over hoe betrouwbaar bepaalde informatie is. Mits je hem of haar een duwtje in de rug geeft. Want praten blijft belangrijk: je kind is zich nog niet altijd bewust van de risico's rond zijn of haar mediagebruik, zowel op korte als lange termijn. De interne rem van een puberbrein werkt immers nog niet zo goed, dus een beetje advies kan veel helpen.

18



DIT KAN JIJ DOEN

- **Leg de verantwoordelijkheid bij je kind.** Probeer op deze leeftijd niet halsstarrig vast te houden aan regels, maar je puber zelf zijn of haar weg te laten zoeken als het over media gaat. Gaat dit moeilijk, keer dan terug naar striktere afspraken.
- **Kaart thema's aan als cyberpesten, sexting en porno.** Doe dit bijvoorbeeld naar aanleiding van iets dat gebeurd is op school of in het nieuws verschijnt. Het is niet ondenkbaar dat je kind hier ooit mee in aanraking komt.
- **Volg de trends via je puber.** Laat merken dat je het fijn vindt om te weten wat er leeft onder jongeren.
- **Sta samen stil bij de online identiteit van je kind.** Welke informatie is er online allemaal te vinden over je kind? Wat vindt je kind daarvan?
- **Wees nog steeds een luisterend oor.** Pubers houden ervan om hun plan te trekken en vragen niet graag om hulp. Pols zo nu en dan hoe het gaat en zoek bij problemen samen naar een oplossing.
- **Dubbelcheck de effecten van sociale media.** Online worden dingen vaak mooier voorgesteld dan ze in werkelijkheid zijn. Is je kind hier gevoelig voor?
- **Vrienden worden op sociale media? Kan, maar hoeft niet.** Niet elke puber staat hiervoor te springen. Weet dat je door vrienden te worden niet per se alles te zien krijgt waar je kind mee bezig is.



Van 16 TOT 18 JAAR: JONGVOLWASSENEN

Intussen bevindt je kind zich op de rand van volwassenheid. Beetje bij beetje laat je hem of haar nu helemaal los. Terecht, want op deze leeftijd heeft je kind geen boodschap meer aan strenge regels. Jongvolwassenen doen hun ding, kunnen meer verantwoordelijkheid aan en tasten minder grenzen af. Media zijn quasi onmisbaar geworden in hun dagelijkse leven: ze gebruiken het als ontspanning, om sociale contacten te onderhouden en om te weten wat er allemaal gebeurt in de wereld.

En toch. Toch gaat er ergens nog een spoor van twijfel in je om. Gaat alles wel goed? Ook op deze leeftijd blijft omgaan met media een verhaal van vallen en opstaan. Je kind zal af en toe nog verschieten van de gevolgen die bepaald mediagedrag met zich meebrengt. Maar laten we eerlijk zijn: ook het beste paard struikelt weleens. Vallen, opstaan en weer doorgaan!



DIT KAN JIJ DOEN

- **Blijf praten over media.** Je kind de nodige vrijheid geven betekent niet dat je niet meer op de hoogte kan blijven.
- **Doe samen een 'digital detox'.** Ga een tijdje doelbewust offline en kijk hoe jullie dit beiden ervaren.
- **Google samen eens jezelf en je kind.** Wat leren jullie hieruit? Vinden jullie het oké dat deze info online staat?
- **Er is nog altijd ruimte voor afspraken.** Jullie kunnen nog steeds afspraken maken over heel concrete dingen. Zoals wat jullie wel en niet delen online of waar jullie de smartphone leggen als jullie slapen of aan tafel gaan.
- **Gebruik je kind als informatiebron.** Je kind weet intussen meer over media dan jij. Wil je weten hoe iets werkt of waarom iets zo of zo in mekaar zit? Vraag om uitleg. Een goede ijsbreker wanneer je ook andere dingen wil weten over het mediagebruik van je kind.

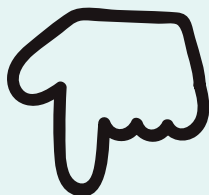


TEST: WELK TYPE media-ouder ben jij?





Ze swipen voor ze kunnen stappen. Ze zitten op sociale netwerken met namen die je doen duizelen. En jij staat erbij en kijkt ernaar. Voor veel ouders is het een hele uitdaging om hun kinderen te helpen bij het gebruik van media. Sommigen laten hen vrij de online wereld ontdekken en stellen weinig grenzen. Anderen maken strikte afspraken over wat kan en wat niet. Ontdek met deze test welk type media-ouder jij bent!

Hoe werkt het? De test bestaat uit 10 dagelijkse situaties waarbij jij of je kind media gebruiken. Je kan daar telkens op verschillende manieren mee omgaan: duid aan welke reactie het meest in de buurt komt van de jouwe.





Belangrijk: duid niet aan wat volgens jou de beste reactie is, maar wel hoe je zelf zou reageren. Zo ontdek je het meest over je eigen manier van opvoeden. Heb je meer kinderen, hou dan bij het invullen van de test altijd hetzelfde kind in gedachten. De situaties zijn vooral gericht op kinderen jonger dan 13 jaar. Is je kind al wat ouder? Denk dan even terug aan vroeger.







1 Je kind laat de tablet op de grond slingeren. Zonder enig vermoeden stap je erop. Gelukkig is het ding niet kapot.

-  Je herhaalt de afspraak waar je kind de tablet wel en niet mag achterlaten.
-  Je zegt dat je kind de tablet een tijdje niet meer mag gebruiken.
-  Jullie gaan samen op zoek naar een betere plaats om de tablet op te bergen.
-  Je legt uit aan je kind waarom je zo iets best niet laat rondslingeren.





2 Terwijl jij aan het koken bent, is je kind aan het gamen. Het eten is klaar en je vraagt je kind om aan tafel te komen, maar er volgt geen reactie.

-  Je zegt dat je kind meteen moet stoppen en aan tafel moet komen.
-  Je kondigt tijdig aan dat het binnenkort etenstijd is.
-  Je besluit om duidelijke(re) regels op te stellen.
-  Je legt uit dat aan elke leuke activiteit een einde komt, zoals wanneer het eten op tafel staat.

3 Jullie vertrekken morgen op reis en je kind vraagt om de tablet mee te nemen. Je vindt dit oké.





-  Je zoekt samen met je kind naar leuke apps voor tijdens jullie vakantie.
-  Je praat met je kind over het belang van een goed evenwicht.
-  Je bepaalt een vaste tijdslimiet per dag.
-  Je zegt op voorhand op welke momenten je kind de tablet kan gebruiken en wanneer niet.

4 Je vindt dat je kind te veel op de smartphone zit.




-  Je legt uit waarom je dit vervelend vindt en praat erover met je kind.
-  Je stelt een tijdslimiet in.
-  Je bepaalt wanneer je kind wel en niet op de smartphone mag en volgt dit op.
-  Je deelt een complimentje uit wanneer je kind de smartphone eens even links laat liggen.

5 Je kind zit al eventjes te spelen op de tablet en broer of zus wil nu ook een keer.




Er ontstaat een discussie tussen beiden.

-  Je zegt dat delen belangrijk is en dat je verwacht dat je kind dit doet.
-  Je grijpt in en neemt de tablet af, tot de situatie bekoeld is.
-  Je vraagt je kind wat het probleem is en zoekt samen naar een oplossing.
-  Je stelt regels op over wie welk toestel wanneer mag gebruiken.





6 Morgen is er een familiefeest. Je kind vraagt om de gameconsole mee te nemen, zodat hij of zij samen met de andere kinderen kan gamen. Je gaat akkoord.

-  Jullie bespreken samen wanneer het oké is om te gaan gamen.
-  Je spreekt op voorhand af wanneer en hoelang je kind mag gamen.
-  Jullie zoeken samen enkele leuke games om te spelen.
-  Je gaat tijdens het feest regelmatig eens kijken of alles wel goed verloopt en grijpt in wanneer nodig.





7 Je kind heeft een leuke vakantiefoto van zichzelf op het strand, maar twijfelt om die te delen op Instagram.

-  Je geeft je kind advies zodat hij of zij de knoop kan doorhakken.
-  Je raadt af om de foto te delen: wie weet wat ermee gebeurt.
-  Je bespreekt met je kind de argumenten voor en tegen en laat hem of haar nadien zelf beslissen of het een goed idee is om de foto te delen.
-  Je herinnert je kind aan jullie afspraken over wat voor foto's je wel en niet online kan zetten.





8 's Avonds heeft je kind de gewoonte om wat rond te neuzen op het internet, terwijl jij een boek leest in de zetel of de afwas doet.

-  Je vraagt je kind regelmatig wat hij of zij zoal ziet online op het internet.
-  Je maakt duidelijke afspraken met je kind over wat mag en wat niet.
-  Je zorgt dat je kind de risico's van het internet kent en weet waar hij of zij op moet letten.
-  Je bekijkt achteraf de browsergeschiedenis om te weten welke websites je kind bezoekt.

9 Je kind vindt YouTube helemaal geweldig: hij of zij zou wel urenlang kunnen doorklikken, op zoek naar leuke filmpjes.

-  Je zoekt samen met je kind naar de allerleukste filmpjes.
-  Je maakt zelf een afspeellijst voor je kind.
-  Je polst af en toe eens wat voor leuke filmpjes je kind recent nog heeft gezien.
-  Je kind weet welke video's oké zijn om naar te kijken en welke niet: dat hebben jullie duidelijk afgesproken.

10 Het is stralend weer. Je kind kijkt televisie, maar je zou liever willen dat hij of zij naar buiten gaat.

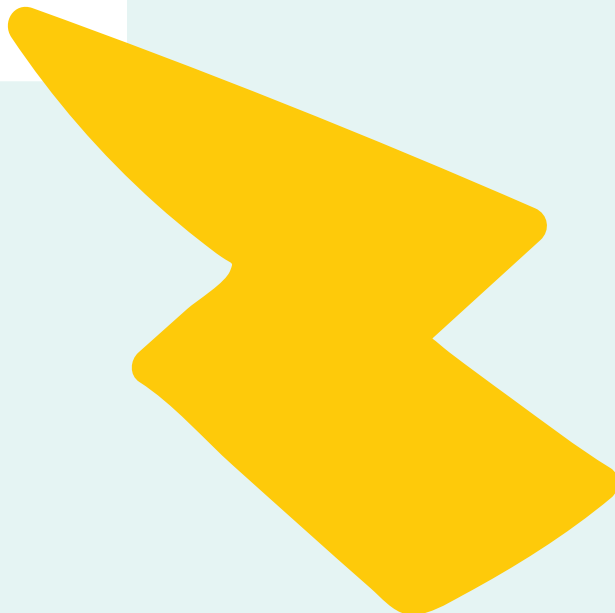
-  Je verplicht je kind om de televisie uit te zetten en buiten te gaan spelen.
-  Je wijst je kind erop dat het goed weer is en zoekt samen een paar leuke buitenactiviteiten.
-  Je herinnert je kind aan de regel dat het geen televisie mag kijken als het mooi weer is.
-  Je moedigt je kind toch aan om met jou naar buiten te gaan en je doet samen iets leuks.

Score  =

Score  =

Score  =

Score  =



DE GULDEN-MIDDENWEG-OUDEr

overwegend    

Strikte regels en daarmee basta? Of alles is bespreekbaar? Jouw lijfspreuk bevindt zich ergens in het midden, want jij gaat mooi op zoek naar die prachtige gulden middenweg. Zo wil je je kind de ruimte geven om zelfstandig met media te leren omgaan, maar wil je daar tegelijk zelf ook bij betrokken zijn. Dat doe je door samen op verkenning te gaan, interesse te tonen en hulp te bieden waar nodig. Je wil je kind ook voldoende beschermen en zoekt daarvoor je heil in goede babbels en al even goede afspraken. Toch is het niet jouw ding om zomaar do's-and-don'ts op te leggen: liever zoek je samen naar regels waar jullie je beiden in kunnen vinden.

DE EERSTE-HULP-BIJ-MEDIA-OUDEr

overwegend  

'Samen' is jouw codewoord. Jij leidt je kind van hot naar her in de digitale wereld en hebt dan ook een erg gezonde interesse in het mediagebruik van je zoon of dochter. Een nieuwe app downloaden? Dingen voor school opzoeken? Privacyinstellingen aanpassen? Jouw helpende hand staat altijd klaar en dat weet je kind maar al te goed. Regelmatig pols je hoe het allemaal loopt online en bespreek je de ervaringen van je kind. Dat is een slimme zet, maar vergeet niet dat er meer nodig is dan een babbel alleen. Je reikt best ook een houvast aan met een paar eenvoudige afspraken over de manier waarop je kind omgaat met media: zo gun je je kind alle voordelen van die online wereld, maar behoed je hem of haar tegelijk ook voor de risico's.

DE GOEDE-AFSPRAKEN-GOEDE-VRIENDEn-OUDEr

overwegend  

Voor jou zijn duidelijkheid en structuur superbelangrijk. Met goede reden, want je kind heeft daar alleen maar baat bij. Je bent graag op de hoogte van wat je zoon of dochter online allemaal doet en leidt dat liefst van bij het begin in goede banen, aan de hand van duidelijke afspraken en regels. Al betekent dat niet meteen dat je kind zich daar ook aan houdt, en dus check je regelmatig of alles wel volgens het boekje verloopt. Allemaal goed en wel, maar laat gerust ook merken dat je ervoor openstaat om dingen te bespreken. Of om samen op ontdekking te gaan. Jullie zullen er beiden veel uit leren, én je kind zal meteen ook sneller naar je toe komen als hij of zij hulp nodig heeft.