

## Tips en links Mediaopvoeding (VO, mrt 2022)

---

### Mediaopvoeding = steunen, sturen en inspireren

- Vraag belangstellend naar online ervaringen en gevoelens ('Hoe was het vandaag online?')
- Parkeer je oordeel. Kraak niet af. Stel vragen die ervoor zorgen dat je kind bij zichzelf te rade moet gaan: wat denk, voel en vind ik zelf? Door zelf hardop na te denken ontwikkelt je kind eigen oordeelsvermogen.
- Relatieveer TV programma's, games, filmpjes, foto's en voorzie ze van een 'tegengeluid' (jouw normen en waarden).
- Bespreek actuele ontwikkelingen rondom bijvoorbeeld sociale media en vraag je kind naar zijn of haar mening en ervaringen (vraag door: want ..., dus ... hoezo?).
- Gun tieners hun privacy (iets voor zichzelf hoort bij volwassen worden) maar blijf met interesse vragen stellen.
- Jij bent een voorbeeld. Wat je als ouder doet of juist laat met (digitale) media, zijn signalen voor je kind hoe je met media omgaat.
- Geef relevante regels en handhaaf die. Zie toe op naleving van regels en afspraken door erover in gesprek te blijven (straffen en boos worden werken minder goed).
- Praat erover met andere ouders.

Beelden met seks en geweld zijn altijd schadelijk voor degenen die erop staan. Druk je kind op het hart geen schade toe te brengen door (half)naaktfoto's of andere schaamtevolle beelden van anderen door te sturen.

- Help je kind bij het stellen (en respecteren) van grenzen.
- Praat over verleiding en dwang: 'Nee' zeggen is ook een antwoord.
- Oefen samen hoe je kind kan reageren op een onverwachtse situatie online.
- Wat doe je als er iets misgaat of mis ziet gaan (ruzie, pesten, geweld, shame sexting)?
- Vertel bij wie/waar ze terecht kunnen voor hulp of meer informatie (ook online).

### Spreek technologievrije momenten en plekken af (b.v. tijdens eten, slaapkamer)

- Dagrust/lege tijd en voldoende slaap zijn belangrijk, zeker voor puberhersen. Vervelen is nuttig!
- Gebruik een uur voor het slapen gaan geen beeldschermen meer (blauw licht).
- Help ze zoeken naar beste omstandigheden om te concentreren/ontspannen.

### Mediaopvoeding is seksuele opvoeding

Als ouder speel je een belangrijke rol in de seksuele opvoeding van je kind. Toch is het niet altijd gemakkelijk om met je kind over seksualiteit te praten. Tips en handvatten vind je [hier](#).

Voor jongeren zelf: [pubergids.nl](http://pubergids.nl) en [sense.info](http://sense.info) en [@pubersvragen op TikTok](#)

Wat ouders en andere opvoeders moeten weten over sexting. [Serie van 3 video's](#).

### Meer over mediaopvoeding en mediawijsheid

[www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl) - informatie en tips over mediagebruik [pubers](#)

[Blog van Bureau Jeugd en media](#) (en nieuwsbrief)

[MediaDiamant](#) - helpt ouders hoe ze hun kind kunnen begeleiden bij mediagebruik

[www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl) - website van het Netwerk Mediawijsheid met nieuws, tips en weetjes.

[Is dat echt zo?](#) Wat is nepnieuws en hoe word je daar weerbaar tegen?

[www.hoezomediawijs.nl](http://www.hoezomediawijs.nl) - geeft kinderen (v.a. 10 jaar) betrouwbare informatie over veilig en slim gebruik van internet en (sociale) media.

Pas de [20-20-2 regel](#) toe als je op een scherm kijkt [video] en [achtergrondinfo](#)

Ben jij digitaal in balans? [Doe de test](#)



[Kijk in je brein](#) - website met filmpjes en korte teksten over de veranderingen die het brein ondergaat in de puberteit. Jongeren kunnen een kijkje nemen in hun eigen brein en ontdekken hoe dit werkt.

### Tips om te praten over internet

25 manieren om te vragen: [Hoe was het vandaag op internet?](#)

25 manieren om te vragen: [Naar wat voor vlogs kijk jij?](#)

25 manieren om te vragen: [Sexting, wat vind jij daar nou van?](#)

[Praten over gamen](#). Hoe pak je zo'n gesprek aan?

[Wat zijn online challenges en waarom doen kinderen hieraan mee?](#)

[Hoe herken je een nepprofiel?](#) Fakers kunnen een heel geloofwaardig profiel maken. Hoe prik je daar doorheen?

[Hoe bescherm ik mijn kind tegen grooming?](#) [video] Hoe gaat een groomer te werk? Wat moet je doen als je kind in de ban is van een groomer?

### Gamen

[www.gameninfo.nl](#) - publiekssite Trimbos met info en tips over gezond gamen en hulplijn 0900-1995 (10 ct/minuut), vragen kun je anoniem stellen.

[PEGI](#) - leeftijdsclassificatiesysteem. Geeft ouders info over de geschiktheid van games voor hun kind.

Leuke hobby of loop het uit de hand? [Test hier je gamegedrag](#).

### Pesten

[www.pestweb.nl](#) - info en hulp voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten die problemen ervaren op het gebied van (online) pesten

- Bij wie kunnen ze op school terecht? Wie zouden ze in vertrouwen durven nemen?
- Vraag of ze het 06 nummer (of emailadres) van een vertrouwenspersoon in hun mobiel zetten.

### Veilig internetten en privacy instellingen

[www.veiliginternetten.nl](#) - alles over veilig internetten via computers, tablets en smartphones (tips over o.a. beveiliging apparaten, veilig gebruik wifi en sociale media).

[Handleidingen](#) voor o.a. Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, Discord, Whatsapp (o.a. mensen blokkeren, chatgeschiedenis bewaren, foto's /gebruikers rapporteren)

### Iets vervelends meegemaakt online?

[www.meldknop.nl](#) - de eerste stap naar snelle hulp bij internetproblemen

[www.helpwanted.nl](#) - hulp bij online seksueel misbruik (naaktfoto's, grooming, webcammisbruik) van minderjarigen. Met chatmogelijkheid.

[www.vraaghetdepolitie.nl](#) - voor jongeren, over o.a. online pesten, seks & dwang, privacy. Met chatfunctie.

[www.slachtofferhulp.nl](#) - tips en links, ook voor slachtoffers van online gebeurtenissen.

[www.stappenplansexting.nl](#) - voor scholen en ouders: hoe te handelen als een naaktfoto de school rondgaat.

### Boekentips

[Focus! Over sociale media als grote afleider – Justine Pardoën](#) Over de afleiding van sociale media bij het maken van huiswerk. Met tips voor ouders en jongeren.

[Mijn gamende kind - Koën Schobbers en Deirdre Enthoven](#) Antwoord op de belangrijkste vragen over gamen en adviezen voor begeleiding.

### Vragen?

Neem gerust even contact op met Evelyn Verburgh – 06-526 53 693 – [evelynverburgh@bjm.nl](mailto:evelynverburgh@bjm.nl)

Vragen over workshops, trainingen, ouderavonden of gastlessen: [info@bureaujeugdenmedia.nl](mailto:info@bureaujeugdenmedia.nl) of 020 662 6559