

# Je kind op internet en social media

## Tips voor ouders!

**Mediaopvoeding betekent je kind leren om kritisch en bewust te gamen, internetten, lezen en tv te kijken. Voor ouders is het een uitdaging om een goede balans te vinden. Naast digitale media, moet er ook tijd zijn om buiten te spelen, te sporten, te lezen, voldoende te slapen en met elkaar te praten en lachen.**

### Hoe kan ik mijn kind goed begeleiden bij mediagebruik?

- Praat met je kind over het gebruik van media, maak duidelijke afspraken en pas de afspraken toe.
- Door media te gebruiken kun je met je kind praten over wat hij ziet. Stel je kind gerust als hij geschrokken is van iets wat hij heeft gezien en praat met je kind over mogelijke negatieve ervaringen.
- Wees je bewust van je voorbeeldrol.

### Help je kind zelfstandig online gaan

- Denk mee bij het kiezen van een schermnaam en wachtwoord en doorloop samen de privacy-instellingen.
- Bekijk regelmatig samen de internetgeschiedenis en zoek samen welke gegevens er over je kind online staan.
- Leer je kind hoe je online communiceert en grijp in als je kind zich online niet goed gedraagt.



### Wat zijn geschikte media voor mijn kind?

- Praat met je kind over wat leuk en boeiend is aan media. Kies samen apps en games die aanspreken en aansluiten en probeer ze samen uit. Ook leeftijdsadviezen en classificaties kunnen je helpen bij het maken van een keuze.
- Internetfilters voorkomen dat je kind in aanraking komt met ongeschikte filmpjes en websites, zoals de gratis kinderbrowser MyBee. Kindertube is een kinderversie van YouTube.
- Samen met je kind kun je afspraken maken over welke media gebruikt mogen worden en welke niet.

### Hoeveel tijd mag een kind aan media besteden?

- Een goede balans en variatie en afwisseling in vrijetijdsbesteding is belangrijk voor de ontwikkeling zoals buiten spelen, sporten en andere hobby's naast het mediagebruik.
- Media op vaste momenten op de dag geeft duidelijkheid voor kind en opvoeders. Vertel ook je kind vooraf hoe lang hij met media bezig mag zijn en stel bijvoorbeeld een kookwekker in.
- Kinderen slapen beter als zij een uurtje voor het slapen gaan geen media gebruiken.

**Advies en ondersteuning bij opvoeden en opgroeien**

- Meer informatie vind je op onze website: [www.cjgdrimmelengeertruidenberg.nl](http://www.cjgdrimmelengeertruidenberg.nl)
- Je kunt ons bellen op 0162-690120
- We zijn ook te bereiken via de scholen en huisartsen.



**centrum voor  
jeugd en gezin**  
Drimmelen  
Geertruidenberg