



Tipsheet Mediagebruik

Adviezen voor ouders



13- tot en met 18-jarigen



Kinderen groeien tegenwoordig op met dagelijks gebruik van beeldschermen. Volwassenen en kinderen zijn thuis, op school, in de trein, of gewoon op straat met media bezig. Ouders zoeken naar zekerheid, bijvoorbeeld over hoe lang hun kinderen per dag media mogen gebruiken, hoe hun kind veilig online kan gaan, en wat geschikte en ongeschikte websites, filmpjes, programma's, en games zijn. Het is belangrijk dat ouders hun kind actief begeleiden bij mediagebruik, zodat de positieve effecten van media worden vergroot en mogelijke risico's afnemen. Deze tipsheet geeft ouders antwoorden op vragen over mediaopvoeding en het gebruik van media in het gezin.

Hoe kan ik mijn kind goed begeleiden bij mediagebruik?

Jongeren gaan steeds meer zelfstandig media gebruiken. Bijna iedere jongere vanaf 12 jaar heeft tegenwoordig een smartphone en een eigen computer. Je kind bepaalt nu zelf wat hij met media doet, en zijn online en offline wereld komt steeds meer los te staan van jou als ouder. Het blijft echter belangrijk om je kind goed te begeleiden bij zijn mediagebruik. Aandacht geven, ondersteunen, meekijken of controleren, en regels en afspraken maken zijn belangrijke manieren om dit te doen. Je kind moet altijd het gevoel hebben dat hij bij jou terecht kan. Hieronder staat een aantal adviezen die je kunt gebruiken bij de begeleiding van je kind.

- Praat met je kind over het gebruik van media

Het is goed om met je kind te praten over het internet als medium. Bijvoorbeeld over het feit dat veel informatie op internet openbaar is en dat het moeilijk is om eenmaal online geplaatste informatie te verwijderen. Ook is het van belang dat pubers inzien dat online informatie niet altijd betrouwbaar is. Jij als ouder speelt een belangrijke rol in deze bewustwording. Verder kun je met je kind praten over zaken als privacy, het online gedrag dat je van hem verwacht en hoe je omgaat met online aankopen. Wat doe je wel, wat doe je niet en waarom is dit belangrijk? Blijf tijdens de gesprekken met je kind open en geïnteresseerd en probeer negatieve reacties te voorkomen. Als je negatief bent kan je kind het gevoel krijgen dat hij

deze onderwerpen beter niet met jou of met andere volwassenen kan bespreken.

- Maak duidelijke afspraken

Maak naar aanleiding van de gesprekken duidelijke afspraken over welk online gedrag je verwacht.

Bijvoorbeeld over:

- het delen van persoonlijke gegevens
Je kind moet geen of zo min mogelijk persoonlijke gegevens aan onbekenden geven of online plaatsen. Denk aan jullie huisadres, zijn telefoonnummer en bankrekeningnummer, maar ook aan het verspreiden van afbeeldingen of het plaatsen van zelfgemaakte filmpjes. Foto's en berichten die op internet geplaatst worden zijn vaak voor iedereen zichtbaar, en kunnen dit ook blijven;
- het delen van foto's en filmpjes
Jongeren kunnen het leuk vinden om filmpjes of foto's voor op internet te maken, bijvoorbeeld met een mobieltje of een webcam. Het is belangrijk om met je kind te praten over het online zetten daarvan, en hem erop te wijzen dat hij verantwoordelijk is voor wie hij in beeld brengt. Stel dat je kind vrienden of anderen gefilmd heeft in een onaangename situatie, dan kan die ander daar last van ondervinden. Bovendien zijn er ook wettelijke grenzen op dit gebied;
- hoe je je online gedraagt
Online gelden net zo goed omgangs- en gedragsregels als offline. Het is belangrijk dat je kind beleefd is, respect toont voor de gegevens en profielen van andere gebruikers, en geen andere personen pest of lastigvalt. Via internet kan het gemakkelijker zijn om iemand te beledigen of pesten dan in de wereld buiten. Maar die beledigingen en pesterijen kunnen net zo hard aankomen als in de offline wereld en kunnen langer blijven doorwerken doordat het snel met een grote groep mensen kan worden gedeeld. Jij hebt hier als ouder een belangrijke voorbeeldrol in en moet anderen op het internet zelf ook met respect behandelen;
- reclame en in-app aankopen
Heel veel apps bevatten reclamelinks die de gebruiker

Tipsheet Mediagebruik 13- tot en met 18-jarigen

Adviezen voor ouders

naar een externe website of applicatie leiden. Gratis apps bevatten vaak reclame voor een uitbreiding van de app, of de optie om een uitbreiding vanuit de app aan te schaffen. Leg aan je kind uit dat de makers van de app er bijna altijd op uit zijn om geld te verdienen en gebruikers mensen proberen te verleiden om geld uit te geven. Maak met je kind duidelijke afspraken over online betalingen.



- Pas de afspraken toe

Breng de afspraken ook in praktijk. Je kunt met je kind gesprekken voeren over de afspraken, zodat hij weet wat er van hem wordt verwacht. En spreek je kind erop aan, als hij zich niet aan de afspraken houdt. Je hebt hierbij als ouder een belangrijke voorbeeldrol: het helpt als jij je zelf ook aan de afspraken houdt. Bijvoorbeeld een afspraak als 'geen telefoon of televisie tijdens het eten' zou zowel voor je kind als voor jou als ouder moeten gelden.

- Praat met anderen over hoe zij het doen

Vraag eens aan collega's, vrienden, familie, andere ouders en leerkrachten wat hun ervaringen zijn met het mediagebruik van hun kinderen, welke kansen en risico's zij zien, en hoe zij hiermee omgaan.

- Help je kind met een goede voorbereiding

Hieronder staan enkele tips waarmee je ervoor zorgt dat je kind veilig online gaat.

- Denk mee bij het kiezen van een schermnaam en wachtwoord

Help je kind om een nickname of e-mailadres te kiezen waaruit anderen geen persoonlijke informatie kunnen afleiden, zoals een geboortedatum. Ook kan je kind beter niet kiezen voor suggestieve namen als 'happygirl2001', omdat dit mensen met verkeerde bedoelingen kan aantrekken.

- Doorloop samen de privacy-instellingen

Neem samen met je kind de privacy-instellingen van een account door. Mocht je dit lastig vinden, dan bestaan er bijvoorbeeld instructiefilmpjes op YouTube die laten zien hoe je dit kunt doen. Door privacy-instellingen aan te passen kun je bepalen wat er wel openbaar is van een account en wat niet, maar ook of apps in sociale netwerksites wel of geen toegang hebben tot bepaalde gegevens. Je kunt samen met je kind de profielen van anderen bekijken en bespreken wat er goed is, en wat eventueel verbeterd kan worden aan hun instellingen en de manier waarop ze zich aan de buitenwereld presenteren.

- Laat je kind zien hoe je problematisch gedrag kunt melden

Problematisch gedrag zoals pesten, pornografische foto's of spamberichten kan gemeld worden bij de beheerders van de site. Bijvoorbeeld door een gebruiker te blokkeren en aan te geven wat de reden hiervan is. Het is voor je kind belangrijk om te weten dat hij in zo'n geval ook altijd terecht kan bij jou als ouder.

- Gebruik media samen

Samen televisie kijken, gamen of internetten kan positief uitwerken. Vooral als je daarbij de positieve effecten van de media voor je kind voor ogen hebt. Jongeren kijken graag naar grote shows en soaps, deze kun je samen met je kind en andere familieleden bekijken. Je kunt samen met je kind een game spelen of samen achter de computer gaan zitten om filmpjes te kijken of muziek te uploaden. Het samen kijken ondersteunt de band tussen jou en je kind. Ook ontwikkelt je kind hierdoor een 'gezinssmaak' en leert hij zijn eigen voorkeuren herkennen.

- Zorg dat je weet wat je kind online doet

- Blijf in gesprek

Ga regelmatig met je kind in gesprek over internetgebruik, over wat je kind online doet en met wie hij contact heeft. Willen weten wat je kind online doet is geen gebrek aan vertrouwen, maar een vorm van interesse tonen. Daardoor voelen jongeren zich gezien en begrepen. Het is wel belangrijk dat je probeert niet op

voorhand al negatief te zijn over het mediagedrag van je kind. Wanneer je openstaat voor de verhalen van je kind, zal hij met problemen sneller bij je aankloppen. Je kunt bijvoorbeeld praten over:

- de internetvrienden van je kind
Net zoals je geïnteresseerd bent in de 'echte' vrienden van je kind, kun je als ouder ook interesse tonen in zijn internetvrienden. Je kunt kijken welke vrienden er in zijn vriendenlijst zijn opgenomen en hier afspraken over maken. Bijvoorbeeld dat personen die hij nog nooit in het offline leven ontmoet heeft alleen met een goede reden aan de lijst worden toegevoegd;
- mediagebruik in het nieuws
Berichten over mediagebruik in het nieuws kun je als aanknopingspunt gebruiken om met je kind in gesprek te gaan. Denk bijvoorbeeld aan de beursgang van sociale netwerksites, nieuws over cyberpesten of een item over sexting.
- **Bekijk samen de internetgeschiedenis**
Om te zien welke websites door je kind bezocht zijn kun je regelmatig samen met hem de geschiedenis van de browser bekijken, waar je kunt zien waar je kind online geweest is. Spreek van tevoren af dat je kind de browsergeschiedenis niet wist.



- **Zoek welke gegevens er over je kind online staan**
Via online zoekmachines kun je op regelmatige tijdstippen samen met je kind opzoeken wat er online over hem te vinden is. Je kind kan ook een Google Alert van zichzelf instellen. Wanneer er dan iets over hem op een website verschijnt, dan ontvangt hij daar een bericht over.

- **Grijp in als je vindt dat je kind zich online niet goed gedraagt**

Wanneer je merkt dat je kind online iets doet dat niet door de beugel kan, is het belangrijk om hem daarop aan te spreken en te laten weten dat je dit gedrag afkeurt.

- **Praat met je kind over mogelijke negatieve ervaringen**

Besteed ook aandacht aan mogelijke negatieve ervaringen die jongeren kunnen hebben. Je kind kan bijvoorbeeld een negatieve reactie krijgen op Facebook, of een seksueel getint berichtje kan uitlekken. Probeer hierbij niet boos of verontwaardigd te worden, want dan kan je kind het gevoel krijgen dat hij dit soort dingen beter niet met volwassenen kan bespreken. Het is beter om te proberen open en geïnteresseerd te zijn, kalm te blijven, goed te luisteren en wanneer dat past de situatie te relativeren. Onderstaande adviezen kunnen hierbij helpen:

- **Vraag aan je kind of zijn vrienden of vriendinnen wel eens vervelende ervaringen hebben op internet**

Wanneer het 'zogenaamd' over een ander gaat, zijn jongeren soms eerder geneigd om iets te vertellen. Hierdoor kun jij als ouder meer inzicht krijgen in wat er in hun wereld speelt. Je kunt bespreken wat van omstanders een goede reactie zou zijn: het openlijk afkeuren, de berichten niet verder verspreiden en hulp zoeken bij ouders, de school of hulporganisaties. Wees ook alert op vragen die je kind je stelt over 'anderen' of in het algemeen. Bijvoorbeeld: ben jij wel eens online gepest? Vragen van jongeren hebben bijna altijd een concrete aanleiding, bijvoorbeeld iets dat op school is gebeurd of in de media. En vaak genoeg gaat het eigenlijk over henzelf.

- **Probeer kalm te blijven, goed te luisteren en als dat past de situatie te relativeren**

Op internet gedragen mensen zich niet altijd netjes. Het komt vaker voor dat een positieve reactie onmiddellijk een negatieve reactie oproept. Dat is niet leuk, maar het kan gebeuren.

- **Als de situatie ernstiger is, heeft je kind hulp nodig**

Wanneer de situatie ernstiger is, omdat er bijvoorbeeld een naaktfoto van je kind online staat, heeft hij hulp

Tipsheet Mediagebruik 13- tot en met 18-jarigen

Adviezen voor ouders

nodig. Het heeft hem ongetwijfeld veel moed gekost om dit aan jou te vertellen, daarom is het belangrijk om hem voluit te steunen. Boos of kritisch worden omdat hij een dergelijk bericht heeft gestuurd, helpt niet om het probleem op te lossen.

- **Zorg ervoor dat het bericht, de video of foto zo snel mogelijk wordt verwijderd**

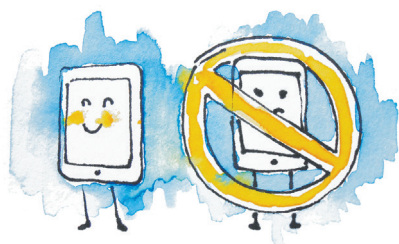
Jij of je kind kan de informatie zelf verwijderen of dit vragen aan degene die het online heeft geplaatst. Als dit niet lukt, kun je de beheerder van de website verzoeken het bericht te verwijderen.

- **Schakel professionele hulp in**

Schakel professionele hulp in als lasterlijke informatie (bijvoorbeeld een nepprofiel of een seksueel getinte afbeelding) niet verwijderd wordt of kan worden. Soms is het lastig om uit te vinden wie de beheerder van een website is of is deze onbereikbaar. Dan kun je contact opnemen met Helpwanted (helpwanted.nl) of naar de politie gaan. Als je kind kinderporno heeft gezien of per ongeluk een bestand heeft gedownload dat kinderporno bevat, moet dit zo snel mogelijk worden gemeld (bijvoorbeeld via het Meldpunt Kinderporno op Internet (meldpunt-kinderporno.nl)).

Hoe weet ik wat geschikte media zijn?

Media kunnen een belangrijke meerwaarde hebben voor jongeren. Door Engelse games, films, of series te spelen of kijken kunnen jongeren bijvoorbeeld hun Engelse taalvaardigheden spelenderwijs oefenen. Ook wordt je kind door mediagebruik gestimuleerd om na te denken over politieke of sociale vraagstukken. En hij kan sociale media gebruiken bij het maken van huiswerk en opdrachten, en via filmpjes en websites meer leren over hobby's en interesses.



Door het grote en gevarieerde aanbod kan het voor jou als ouder wel lastig zijn om een keuze te maken. De tips hieronder helpen je bij het kiezen van inhoudelijk geschikte inhoud.

- **Praat met je kind over wat leuk en boeiend is aan media**

Voer regelmatig gesprekjes met je kind over wat er leuk en boeiend is aan media. Je kunt hem ook helpen bij het online informatie zoeken, hem vragen stellen over wat hij in de media ziet en wat hij daarvan vindt, of meedenken bij het maken van een website, game of weblog.

- **Maak gebruik van adviezen van experts**

Bibliotheekmedewerkers bijvoorbeeld, kunnen je goed informeren over de inhoudelijke kwaliteit van games, dvd's of (digitale) voorleesboekjes. Je kunt hierover ook informatie vinden op websites als mediaopvoeding.nl, opvoeden.nl, ouders.nl of kijkwijzer.nl, pegi.info, moviemeter.nl of filmtotaal.nl.

- **Struin regelmatig het internet af**

Door regelmatig zelf het internet af te struinen, op zoek naar leuk materiaal, weet je wat er zoal wordt aangeboden. Hierdoor ben je beter in staat om vragen van je kind te beantwoorden, bepaalde voordelen of risico's te begrijpen en hiernaar te handelen, en ben je geloofwaardiger voor hem.

- **Word zelf ook lid van websites en online platforms**

Je kunt zelf lid worden van websites en online platforms die je kind bezoekt, al is het maar voor één dag. Zo ervaar je zelf hoe het is om de website te gebruiken en begrijp je wellicht beter waarom je kind het zo leuk en interessant vindt. Ook kun je zo op de hoogte komen van de nieuwste functies en weet je wat het is om bijvoorbeeld een foto te uploaden, 'likes' te krijgen of even een 'statusupdate te posten'.

- **Laat je informeren over belangrijke online termen**

Wanneer je weet welke termen jongeren online veel gebruiken, is het makkelijker om een gesprek met je kind te voeren en te volgen. Denk bijvoorbeeld aan een 'tweet' (een bericht op twitter), 'post' (een bericht op Facebook) of 'appje' (een bericht via WhatsApp), maar ook aan

afkortingen zoals YOLO (You Only Live Once) en LOL (Laughing Out Loud).

- **Volg de leeftijdsadviezen en classificaties**



Door de (leeftijds)adviezen op te volgen van Kijkwijzer voor televisie en films, en van PEGI voor spelletjes, kun je voorkomen dat je kind onbedoeld in aanraking komt met media voor volwassenen.

- **Kijk waar een film of spel over gaat**

De beste manier om meer over een film of spel te weten te komen, is door er eerst zelf naar te kijken, of te zoeken naar een samenvatting of recensie. Je kunt ook de algemene voorwaarden van een mediaproductie bekijken en bijvoorbeeld de gegevens van de maker controleren. Informatie over een app of spelletje moet al voor het downloaden volledig te vinden zijn. Als je geen contactgegevens kunt vinden, is dat een slecht teken.

- **Spreek af dat je kind altijd zijn echte leeftijd invult**

Het is belangrijk dat je kind zijn echte leeftijd invult bij een inschrijving voor een game of andere online toepassing. Het invullen van een leeftijd zorgt er voor dat de inhoud van wat op de website te zien past bij de leeftijd van jouw kind. Zo zorgen sociale netwerksites er bijvoorbeeld voor dat reclameboodschappen die bedoeld zijn voor volwassenen, niet getoond worden bij accounts van kinderen. Ook sommige privacy-instellingen zijn standaard strenger voor minderjarigen dan voor meerderjarigen.

- **Gebruik internetfilters**

Sommige videosites bieden de mogelijkheid om bepaalde inhoud te filteren. Filmpjes met seks, geweld of andere inhoud die niet voor jongeren bedoeld is, wordt dan in meer of mindere mate geblokkeerd. De veiligheidsmodus

van YouTube is hier een voorbeeld van. Met deze veiligheidsmodus worden filmpjes verborgen die mogelijk aanstootgevend zijn. Omdat je kind op heel verschillende plekken en momenten in aanraking komt met media, is het daarnaast vooral van belang om hem mee te geven wat hij kan doen als er toch ongeschikte inhoud voorbijkomt: wegklicken en jou informeren.

- **Maak samen met je kind afspraken over welke media wel gebruikt mogen worden en welke niet**

Als je een helder beeld hebt van wat geschikte media zijn en waarom, kun je met je kind afspraken maken over welke media hij wel mag gebruiken en welke niet. Probeer – waar mogelijk – je keuze ook uit te leggen. Zo leert je kind om hierover na te denken en zelf ook bewuste keuzes te maken, bijvoorbeeld op de momenten dat jij er als ouder niet bij bent.

Hoeveel tijd mag een jongere aan media besteden en hoe reguleer ik dat als ouder?

Het is lastig om een aanbeveling te doen over het precieze aantal minuten mediagebruik per dag. Ieder gezin wil hierin zijn eigen keuzes maken en jongeren verschillen ook onderling. Je eigen inschatting als ouder is hierbij erg belangrijk. Het geven van een richtlijn is ook lastig omdat jongeren, net als volwassenen, veel media tegelijk gebruiken. De televisie staat aan, je kind is tegelijkertijd op zijn mobiel of tablet bezig, en luistert ondertussen muziek bij het maken van huiswerk. Hieronder staan enkele tips waarmee je de mediatijd kunt sturen.

- **Zorg voor een uitgebalanceerde en gevarieerde tijdsbesteding**

Een uitgebalanceerde en gevarieerde tijdsbesteding is van belang voor een gezonde ontwikkeling van jongeren. Huiswerk maken, voldoende slapen en contacten met anderen zijn belangrijk voor de ontwikkeling van jongeren, zodat zij sociaal en emotioneel goed kunnen functioneren. Ook regelmatig buitenspelen of sporten is van belang. Je kunt je kind alternatieven aanbieden zoals samen koken of een

Tipsheet Mediagebruik 13- tot en met 18-jarigen

Adviezen voor ouders

bordspel doen. Sluit hierbij aan bij de interesses van je kind. Het werkt het beste om een activiteit aan te bieden die je kind heel erg leuk vindt om te doen.

- Leg uit waarom het belangrijk is om tijd en aandacht te besteden aan andere dingen

In deze leeftijdsfase zijn ouders niet meer overal bij. Het is daarom belangrijk dat je kind weet waarom hij ook tijd moet besteden aan andere dingen dan mediagebruik, zodat hij hier ook zelf op kan sturen. Je kunt hierbij de volgende punten benoemen:

- Als je veel en langdurig met media bezig bent, is er minder tijd om ook in het echte leven ervaring op te doen met communiceren. Via een scherm oefen je niet met het begrijpen van lichaamstaal en andere niet-verbale signalen. Terwijl dit wel belangrijke en handige vaardigheden zijn, bijvoorbeeld om in te kunnen schatten wat iemand werkelijk van iets vindt.
- Als je veel en langdurig met media bezig bent, ervaar je weinig 'lege tijd'-momenten, waarin er ruimte is voor vervelen of even rustig na te denken over waar je zoal mee bezig bent. Deze lege momenten stimuleren je fantasie en creativiteit en hebben daarmee een belangrijke functie.
- In de tijd dat je met media bezig bent, krijg je geen lichaamsbeweging. Als dit te veel wordt, kan dit leiden tot overgewicht. Door voldoende te bewegen kun je je energie kwijt en wordt het risico op overgewicht kleiner.

Online contact kan overigens wel een positieve aanvulling zijn op offline contact. Via sociale media kunnen jongeren altijd en snel contact met elkaar onderhouden. Sociale media helpen jongeren om specifieke vaardigheden te ontwikkelen en te verfijnen: zij kunnen zichzelf aan de buitenwereld presenteren, met hun identiteit experimenteren en sociale relaties aanknopen. Ook bieden games en sociale media jongvolwassenen de kans om verder te oefenen met het opbouwen en onderhouden van contacten en het ervaren van emoties. Bovendien gebruiken jongeren hun smartphone en sociale media ook veelvuldig om

samen huiswerk te maken en informatie daarover uit te wisselen.

- Maak afspraken over de mate van mediagebruik in huis

Om te voorkomen dat het mediagebruik van je kind uit de hand loopt, is het goed om hier duidelijke afspraken over te maken. Afspraken kunnen bijvoorbeeld gaan over welke activiteiten voorrang moeten krijgen boven mediagebruik, en wanneer media-apparatuur moet worden uitgezet. Voorbeelden van afspraken zijn:

- Eerst huiswerk maken, dan pas gamen.
 - Tijdens het eten zetten we de telefoon of andere media uit.
 - We gebruiken geen media voor het slapengaan (na een bepaalde tijd in de avond of in ieder geval niet later dan een uur voor het slapengaan).
- ### - Probeer consequent te zijn in deze afspraken
- Jongeren hebben vaak feilloos door wanneer ouders inconsequent zijn, dus het is belangrijk dat je de consequent bent in het handhaven van de afspraken. Dit geldt zowel voor je kind als voor jezelf. Als ouder heb je een belangrijke **voorbeeldrol** en het is belangrijk dat je ook je eigen mediagebruik inperkt. Als jij met media bezig bent is er minder gelegenheid om met je kind te praten of samen iets te doen. Ook kan je kind daardoor het beeld krijgen dat veelvuldig mediagebruik normaal is, en dat regels niet nageleefd hoeven te worden.

Hoe voorkom ik dat het gebruik van media negatieve invloed heeft op de gezondheid van mijn kind?

Veel ouders vragen zich af of het gebruik van media ook gezondheidsrisico's met zich meebrengt, bijvoorbeeld risico's op overgewicht, slaapproblemen, gezondheidsklachten door de straling van een mobiele telefoon of een rugvergroeiing doordat het kind te veel over een tablet heen gebogen zit. Hoewel onderzoek dit soort risico's niet duidelijk bevestigt, kun je onderstaande tips gebruiken om gezond mediagebruik zoveel mogelijk te bevorderen.



- **Zorg voor voldoende beweging**

Mediagebruik is leuk, maar als jongeren te veel stilzitten en daarbij ook nog snacken, ontwikkelen ze al op jonge leeftijd aanleg tot overgewicht. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NGGB) zouden jongeren minimaal een uur per dag matig tot intensief moeten bewegen. Het is daarom belangrijk om te blijven zorgen voor een goede balans tussen mediagebruik en andere activiteiten zoals buitenspelen en sporten.

- **Gebruik de tablet liggend op de buik of zittend aan tafel**

Bij het gebruiken van een tablet of smartphone zitten kinderen al snel voorovergebogen. Artsen waarschuwen dat wanneer een kind in de groei vaak voorovergebogen zit, er veel druk op zijn rug ontstaat, waardoor die krom kan groeien of steeds stijver wordt. Je kind liggend op zijn buik de apparaten te laten gebruiken, kan kromgroeien tegengaan en tegelijk de rugspieren versterken.

- **Voorkom overmatige straling**

Onderzoek bevestigt niet duidelijk dat straling van een mobiele telefoon tijdens het bellen, en WiFi-straling van bijvoorbeeld routers, een negatief effect hebben op de gezondheid van een jongere. Wanneer je het zekere voor het onzekere wilt nemen, kun je je kind een koptelefoon laten gebruiken, zodat hij toch goed het geluid kan horen, maar er meer afstand zit tussen zijn lichaam en het apparaat. Ook kun je 's nachts de WiFi-verbinding van apparaten uitzetten.

Meer lezen?

Boeken en folders

- De Wifi generatie, L. Hop & B. Delver (2009)
- Focus, J. Pardoën (2012)
- Jongeren en hun digitale wereld, G. Wijngaards, J. Fransen & P. Swager (2006)
- Mediawijs online, M. Walrave (2014)
- Tiener en internet, Trimbos instituut (2010)
- Uw kind op het internet, E. Bergervoet & J. Pardoën (2008)

Websites

- Mediaopvoeding.nl
- Mediawijsheid.nl
- Mediawijzer.net
- Mijnskindonline.nl
- Opvoeden.nl

Colofon

Tekeningen: Erzsébeth Anna Hajdú (Zsike)

Fotografie: M. Hoving

© 2015 Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221

3501 DE Utrecht

T 030 230 63 44

E info@nji.nl

www.nji.nl/toolboxmediaopvoeding

De Toolbox Mediaopvoeding is mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport