



Praktijk Sylvia Dijkshoorn Het hart van Rozemarijn

Onderwerp: Mediawijsheid tips

Hieronder heb ik een aantal tips voor ouders m.b.t. mediawijsheid:

Wat kun je als ouder doen? **Betrokken, Begeleiden en Beschermen**

Betrokken

1. Allereerst is het belangrijk dat je weet wat je kind bezighoudt, dus ook online. Verdiep je hierin. Vraag regelmatig aan je kind: Hoe was het online? Hoe was het op het internet? Wat heb je gedaan?
2. Wees oprecht geïnteresseerd. Als je interesse in je kind toont, vergroot je de verbinding en zal je kind ook sneller iets aan jou vertellen: leuke en minder leuke dingen.
3. Vraag en praat over de leuke dingen en ook over de minder leuke dingen die zijn gebeurd of kunnen gebeuren.
4. Blijf ook zelf ontdekken wat er online allemaal gebeurt. Zo blijf je bij en kun je een makkelijker aansluiten bij je kind.

Meekijken en interesse tonen, aanmoedigen en meeleven.

Begeleiden

- Begin op tijd met mediawijsheid. Volg en begeleid je kind vanaf jonge leeftijd in de digitale wereld. Peuters kijken soms al Nijntje op de tablet en daarin verschijnen soms ineens hele enge agressieve nep-Nijntjes.
- Help je kind het internet ontdekken.
- Maak eventueel samen een account aan op Instagram, zo kun je meekijken.
- Leer ze: “Wat deel je wel en wat niet?” “Hoe ga om met wachtwoorden?” “Wat is deepfake?” “Hoe weet je of iets echt is?”
- Speel samen.
- Kijk samen naar filmpjes over sociale media en praat hierover.
- Leer ze hoe je online met elkaar omgaat. Door mee te kijken en een goed voorbeeld te geven. Hoe blijf je respectvol? Of hoe geef je op een juiste manier je grenzen aan? Bespreek ook hoe zou die ander zich voelen als je dit stuurt?
- Stimuleer ze in pro-sociaal onlinegedrag:
 - Door hun zelfvertrouwen te vergroten. Een kind dat stevig in zijn schoenen staat kan beter zijn wensen en grenzen aan geven.
 - Door het voorbeeld te geven in respectvol met elkaar om te gaan.
- Laat ze merken dat ze altijd bij jou als ouder terecht kunnen, als ze iets vervelends online hebben meegemaakt. Ook als ze zelf iets onhandigs hebben gedaan.
- Raak niet in paniek als er online iets gebeurt waar je kind van schrikt. Probeer rustig te blijven, want anders deelt je kind een volgende keer misschien niks.



Praktijk Sylvia Dijkshoorn Het hart van Rozemarijn

- Vertel ze waar ze terecht kunnen als ze te maken krijgen met onaardig onlinegedrag:
 - Bij hun ouders
 - Instaleer de meldknop via meldknop.nl
 - www.helpwanted.nl (bij online grensoverschrijdend gedrag)
 - <https://eerstehulpbijonlinehaat.nl/>
 - www.hetstoptbijjou.nl (in het geval van naaktbeelden) Geef je kind informatie, praat met elkaar. Hiermee kun je de keuzes die je kind maakt beïnvloeden.

Beïnvloeden van de keuzes die je kind maakt door het geven van informatie. Samen

Beschermen

- Respecteer de privacy van je kind (afhankelijk van de leeftijd), maar maak wel duidelijke afspraken over internetgebruik.
- Leer ze rapporteren en blokkeren.
- Maak afspraken over schermtijd afhankelijk van de leeftijd van je kind. Denk ook aan voorbeeldgedrag m.b.t. je telefoon. Welk voorbeeld geef je je kind?
-

Het maken van afspraken over internetgebruik, privacy-instellingen, rapporteren en blokkeren. Consequent! Praat erover!

Waar kun je als ouder nog meer informatie vinden over opvoeden m.b.t. mediawijsheid?

- Media speelt een grote rol in de opvoeding. Hoe ga ik hiermee om: <https://www.mediawijsheid.nl/category/opvoeden-met-media/>
- Leuk, slim en veilig gebruik van sociale media: <https://www.hoezomediawijs.nl>
- Aandacht voor media hoort bij de dagelijkse opvoeding van kinderen: <https://www.nji.nl/mediaopvoeding>
- www.weekvandemediawijsheid.nl

Met vriendelijke groet,

Sylvia Dijkshoorn

Emotietherapeut en trainer bij het hart van Rozemarijn