

Webinar: Wegwijs in Mediaopvoeding voor jouw kleintje (0-4 jaar)

Q&A Wegwijs in Mediaopvoeding voor jouw kleintje (0-4 jaar)

Hieronder vind je een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens het webinar Wegwijs in Mediaopvoeding voor jouw kleintje (0-4 jaar) van 7 november 2022. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale jeugdgezondheidszorg](#).

De volgende vragen worden in deze Q&A beantwoord.

1. **Hoe ga je om met mediagebruik van je kinderen als ze verschillende leeftijden hebben?**
2. **Wat krijgen baby's nou echt mee van wat ze op een scherm zien?**
3. **Wat doe je als jij en je partner niet op één lijn zitten wat betreft schermtijd en wat je kinderen mogen kijken?**
4. **Wat zijn verantwoorde schermtijden per dag?**
5. **Wat zijn de consequenties als de schermtijd langer is?**

Tips:

- *Als je zelf even wilt ontspannen door iets te kijken maar je kindje is ook in de buurt, zorg er dan voor dat het geluid niet te hard staat. Draai ook je kindje naar jou toe i.p.v. naar het scherm.*
- *Stel een schermtijd in op je tablet/telefoon. Na de ingestelden minuten gaat het scherm dan vanzelf uit en is het duidelijk voor je kind dat de tijd erop zit.*
- *Probeer als volwassene het goede voorbeeld te geven en balans te vinden tussen momenten waarop je wel op je telefoon zit en momenten waarop je je telefoon bewust weg legt en niet gebruikt.*

Tips voor boeken

- **Handje?** van Tjibbe Veldkamp (vanaf 3 jaar): *Anna wil naar de apen, maar vader wil naar huis. Dan ziet ze een jongen met een vader die naar de dierentuin gaat. Haar vader let niet op, hij kijkt op zijn telefoon. Anna ruilt van vader. Anna blijft ruilen: ze pakt de hand van steeds een andere vader.*
- **Het schermdiefje** van Helen Docherty (vanaf 4 jaar): *Een grappig en toegankelijk verhaal dat onze vele uren schermtijd in vraag stelt. Een meisje is in de stad op zoek naar vrienden en vrolijkheid. Maar iedereen die ze tegenkomt, is aan zijn scherm gekluisterd. Ze begint overal scherpjes mee te pikken, maar daar wordt ze ook niet blij van. En dan ontmoet het Schermdiefje het spelende jongetje Max ...*

Tips voor video's

[Wie heeft de regie in jouw wereld vol media?](#)

1. Q: Hoe ga je om met mediagebruik van je kinderen als ze verschillende leeftijden hebben?

A: Een ouder kind zou prima mee kunnen kijken met een jonger kind, maar andersom is niet aan te raden (kunnen beelden zijn die bijv. te eng zijn voor een jonger kind of niet passend bij de leeftijd). Probeer de momenten waarop je kinderen iets kijken toch uit elkaar te trekken. Wat je zou kunnen doen is bijv. het jongste kind even mee laten helpen in de keuken terwijl het oudste kind wat mag kijken. Of ga met de jongste een boekje lezen of een spelletje. Als de jongste eerder naar bed gaat kan de oudste ook iets langer wat blijven kijken.

2. Q: Wat krijgen baby's nou echt mee van wat ze op een scherm zien?

A: Een scherm geeft heel veel prikkels. Baby's kunnen niet volgen wat er gebeurt maar krijgen wel veel van die prikkels binnen. Het licht van een scherm komt zeker wel binnen. Vanaf hele jonge leeftijd kunnen kinderen al kleuren en beelden herkennen. Ze kunnen dit niet benoemen maar wel verschil zien en herkennen.

3. Q: Wat doe je als jij en je partner niet op één lijn zitten wat betreft schermtijd en wat je kinderen mogen kijken?

A: Ga daarover in gesprek met je partner, leg uit wat de consequenties voor je kind zijn als de schermtijd lang is. Probeer met elkaar een middenweg te vinden. Kinderen kunnen goed aanvoelen dat de regels ook anders zijn dus probeer in ieder geval een paar basisregels te hebben zodat dit ook duidelijk is voor je kind.

4. Q: Wat zijn verantwoorde schermtijden per dag?

A: De landelijke richtlijn voor kinderen tot 2 jaar is 5 min per dag samen tv kijken en een paar keer per week samen surfen. Voor kinderen van 2-4 jaar is dat 5 à 10 min per keer, tot maximaal 30 min per dag. Voor kinderen van 4-6 jaar is dat 10 à 15 minuten per keer tot maximaal 1 uur per dag. Dit zijn landelijke richtlijnen maar de gemiddelde filmpjes zijn al wel langer, kijk met je eigen gezin hoe jij hiermee omgaat.

De 20-20-2 regel is een regel die je kunt gebruiken. Dit betekent: 20 min naar een scherm kijken, 20 seconden in de verte kijken en 2 uur per dag buiten zijn.

5. Wat zijn de consequenties als de schermtijd langer is?

A: Als een kind omlaag kijkt naar een scherm kan dit voor nekklachten zorgen. Ook is het niet goed voor de ogen. Het is belangrijk om na te gaan wat je doel is met het schermgebruik, een jong kind kan niet zo lang iets volgen, dus als het doel is om je kind iets bij te leren, hou hier dan rekening mee.