



Beste ouders en verzorgers,

Hierbij een bericht van de Ouder- en kindadviseurs.

Het is maart, het wordt al langer licht en de zon verblijdt ons vaker. Tijd om naar buiten te gaan en te ontdekken! Maar hoe doe je dat als je kind de tv, de telefoon of gamen interessanter vindt? Waarschijnlijk is dit ook bij u thuis een thema.



Sociale media, gamen of tv kijken is niet slecht als je het met mate doet. Het kan ontspannen, je onderhoudt contact met vrienden, je kunt zaken opzoeken of het biedt gewoon een bezigheid en vermaak. Daarnaast is het soms best gemakkelijk als je aan het koken bent om kinderen tv te laten kijken. Samen tv kijken of gamen heeft ook een sociale functie. Op die manier kun je bepaalde thema's bespreken. Kijk bijvoorbeeld samen naar het jeugdjournaal of bezoek de site [www.kidsweek.nl](http://www.kidsweek.nl) om zo het laatste nieuws te volgen.

Het is belangrijk om als ouder/verzorger te kijken welke functie sociale media, gamen of tv kijken bij jullie thuis heeft. Is dat in evenwicht of wil je wat veranderen? Soms helpt het om hier met andere ouders over te praten; hoe gaan zij hiermee om en welke afspraken maken zij?

### **Hoe lang en wanneer?**

Gezondheidsspecialisten adviseren jonge kinderen hooguit een uur media te laten gebruiken per dag en vanaf 6 jaar 2 uur. Hierbij is het goed om te kijken met welk doel en met welke functie het wordt ingezet en wat jullie hier als ouders/verzorgers belangrijk in vinden. Het tijdstip waarop je kiest voor de inzet van media is afhankelijk van het kind. Sommige kinderen kunnen helemaal opgaan in een filmpje. Dan is kijken voor het slapengaan geen fijne optie. Bij andere kinderen zorgt het juist voor ontspanning en is het een fijne overgang naar het slapen gaan. Een leuke tip → Yoga met Roos, kinderyoga. Dit zijn filmpjes waarin Roos avonturen beleeft en je met haar mag meebewegen. De filmpjes zijn te vinden op YouTube en vormen een fijne dagafsluiter!

### **Is gamen nu een leuke hobby of is het een probleem?**

Om hier een antwoord op te krijgen is het goed om je te verdiepen in de reden waarom je kind (veel) gamet en dat je bekijkt wat het jouw kind oplevert om te gamen. Is het gamen bijvoorbeeld leerzaam en/of doet het daar sociale contacten op? Wees nieuwsgierig en kijk wat de situatie nodig heeft zodat het bij een hobby blijft.

Een tijdsslot geven kan soms frustratie geven. Als tussenoplossing kun je afspreken dat je kind het level mag afmaken of bij een save point de game afsluit. Dan hebben ze voor hun gevoel wat afgerond.

### **Mobiele telefoon**

Een eigen mobiel: wanneer geef je deze en waarom? Hier zijn veel ouders mee bezig. Ze vragen zich bijvoorbeeld af wat gebruikelijk is. Het is goed hier over na te denken en te kijken naar welke momenten jouw kind een mobiel bij zich draagt. Het is passender als ze zelf naar school lopen of naar een hobby, dat ze een mobiele telefoon bij zich hebben dan dat ze hem mee naar bed nemen. Een telefoon hebben is een hele verantwoordelijkheid en brengt nieuwe vaardigheden met zich mee. Kijk daarom of je kind daar klaar voor is.

### **Sociale media**

Kinderen groeien tegenwoordig op met sociale media, maar hoe bescherm jij als ouder/verzorger jouw kind tegen zaken als online pesten of sexting? Het raakt je in je hart als je kind dit soort zaken mee zou maken en daarom wil je dit voorkomen. Hoe houd je als ouder, verzorger een open nieuwsgierige houding naar sociale media terwijl je zelf ook emoties voelt? Het is goed om met je kind te bespreken wat ze kunnen doen als ze vervelende zaken meemaken in een vriendengroep of op het schoolplein. Op deze site kan je veel vinden over verschillende thema's rondom online pesten: [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl)

### **Media Ukkie Dagen**

Van 24 tot 31 maart zijn weer de landelijke Media Ukkie dagen. In die week is er aandacht voor mediawijsheid in de opvoeding van kinderen van 0 t/m 6 jaar. Kijk op [www.mediaukkiedagen.nl](http://www.mediaukkiedagen.nl) voor meer informatie, zowel voor ouders/opvoeders als voor professionals!

Mocht je vragen hebben over dit thema of andere zaken rondom het opgroeien van kinderen, dan kun je contact opnemen met de Ouder- en kindadviseurs.

De Ouder- en kindadviseur van deze school is:

Ilona van Tongeren

[i.van.tongeren@participe.nu](mailto:i.van.tongeren@participe.nu)

06-20718748