

# Groeimee.be

## Afspraken maken over mediagebruik

Je kind is nieuwsgierig naar de digitale wereld. Die speelt steeds vroeger een rol in hun leven. Als ouder begeleid je je kind daarin. Afspraken en regels helpen om je kind veilig op ontdekking te laten gaan.

### Hoe maak je goede afspraken?

De basis is weten waar je kind mee bezig is online. Praten met en luisteren naar je kind toont dat je interesse hebt. Het zorgt ervoor dat je vertrouwen scheidt en dat je kind afspraken en regels beter zal nakomen.

Samen afspraken en grenzen bepalen gaat beter in overleg. Waarom wil je kind net die bepaalde account aanmaken? Hoe ziet die ene game eruit? Wat vindt je kind echt belangrijk, en wat is eerder een extraatje? Afspraken op maat worden beter aanvaard.

### Je kan afspraken maken over:

- wanneer je kind online is, mag gamen, TV of Netflix mag kijken. Bijvoorbeeld wel nog even sociale media checken voor het huiswerk, maar gamen mag pas als het huiswerk af is.
- met wie je kind online praat of speelt. Leer je kind ook dat je niet altijd weet wie zich achter een profiel schuilhoudt.
- waar mag het? In de huiskamer, aan tafel, in de auto, op restaurant?
- ook over uitzonderingen kan je afspraken maken: als je kind ziek is, of na een drukke toetsenperiode, krijgt je kind misschien wat meer schermtijd.
- wat als er iets fout gaat?

Het kan helpen om de afspraken vast te leggen of geheugensteuntjes te voorzien die goed zichtbaar zijn..

Het is goed om de afspraken regelmatig te herbekijken. De leeftijd, interesses en persoonlijkheid van je kind bepalen mee welke afspraken veranderen.

## Je kind houdt zich niet aan de afspraken?

- Luister eerst waarom je kind iets anders deed dan afgesproken. Dat geeft je meer inzicht in de situatie.
- Denk na over een gepaste reactie en wees realistisch. Een week schermverbod dat je na twee dagen al stopzet omdat het voor teveel frustratie zorgt, werkt averechts.
- Straffen werkt niet altijd. Soms is iets doen een betere oplossing: privacy instellingen veranderen, een wekkertje of app om de schermtijd in de gaten te houden, alle gsm's in een doos verzamelen voor je aan tafel gaat,...

Dit onthoud ik:



Hier kan ik terecht:

