**Tips voor ouders**

**Mediaopvoeding: zo doe je dat thuis**

**Onderwijs op afstand is meer dan alleen zorgen dat je kinderen hun werk voor school doen. Ze zijn veel online, dus welke regels spreek je over schermtijd af? Hoe praat je met ze over wat ze meekrijgen over het coronavirus, in het reguliere nieuws en op sociale media? En hoe kun je je kinderen in deze periode helpen digitaal nog handiger te worden?**

**Vragen en antwoorden rond schermtijd**

Onderwijs op afstand betekent ook dat kinderen en tieners nog meer online zijn dan anders. Hoe ga je daar als ouder (en kind) verstandig mee om?

**Hoe kan ik omgaan met schermtijd, nu kinderen en tieners vaker online zijn?**

Als je schoolgaande kinderen hebt, ontkom je er als ouder nu niet aan dat ze thuis extra tijd doorbrengen op de laptop of tablet. Accepteer dat.

Als alle kinderen hun eigen beeldscherm hebben, kunnen ze individueel werken. Zijn er niet genoeg laptops? Dan moeten kinderen die delen. Maak duidelijke afspraken en spreek een heldere dagindeling af.

Vraag de leraar leer- en maakopdrachten en informatieoverdracht goed af te wisselen, zodat kinderen daarmee ook hun beeldschermgebruik kunnen afwisselen. Of houd het zelf in de gaten bij het maken van een dagindeling.

**Wat is gezond schermgebruik?**

Aan de keukentafel of een bureau zitten is beter dan lange tijd onderuit hangen op de bank met een laptop op schoot.

Het is goed als kinderen tussendoor regelmatig pauzes nemen. Langdurig op het scherm kijken is niet bevorderlijk voor de ogen, dus van tijd tot tijd verder weg kijken en voldoende beweging en buitenlucht zijn belangrijk.

Vraag de leraar hiermee rekening te houden bij het aanbieden van de online lessen. Of houd het zelf in de gaten bij het maken van een dagindeling.

**Hoe houd je de juiste balans met voldoende ontspanning?**

Zorg dat kinderen naast online schoolwerk en films kijken en gamen ook genoeg tijd overhouden voor andere activiteiten zoals spelen en slapen.

Zeker de wat oudere kinderen kun je vragen mee te helpen met eten koken of het doen van huishoudelijke klusjes.

Vragen over mediaopvoeding en het jonge kind? Lees dan ook: ‘[7 herkenbare vragen over media en opvoeden beantwoord](https://www.mediaukkiedagen.nl/7vragen/)’.

**Vragen en antwoorden rond praten over slecht nieuws**

Behalve onderwijs via internet krijgen leerlingen ook veel mee van het nieuws. Niet alleen via het Jeugdjournaal en het NOS Journaal, maar ook via sociale media en de whatsappgroep van de klas. Berichten kunnen ouders zorgelijk stemmen, en kinderen ook onrustig maken. Hoe praat je met basisschoolkinderen en pubers over slecht nieuws?

**Ook jonge kinderen krijgen het nieuws mee en stellen vragen. Hoe kan ik daarmee omgaan?**

Neem hun vragen en zorgen altijd serieus, ook als je niet meteen een antwoord hebt of als je niet wilt dat je kind zich zorgen maakt. Probeer vragen en angsten nooit te bagatelliseren.

Geef jongere kinderen zo eerlijk en simpel mogelijk antwoord op hun vragen. Stel kinderen ook gerust en toon begrip voor hun ongerustheid of verwondering. Maak het niet te ingewikkeld. Zeg bijvoorbeeld dat er heel knappe dokters zijn die heel goed nadenken wat we kunnen doen en die komen helpen als het echt nodig is.

Blijf erbij als je kind nieuwsbeelden ziet. Neem je kind op schoot en bied troost of afleiding. Zulke emotionele strategieën werken vooral goed bij kleuters en kinderen tot een jaar of 8.

**Hoe kan ik oudere kinderen begeleiden in hun vragen en zorgen?**

Geef zoveel mogelijk antwoord op hun vragen. Wees duidelijk, probeer zo concreet mogelijk uit te leggen wat er aan de hand is. Oudere kinderen willen graag weten: wie, wat, waarom, wanneer?

Luister goed naar je kind en ga na of je kind jouw uitleg ook goed heeft begrepen. Soms blijven kinderen met vragen zitten, terwijl je als volwassene denkt dat je het toch uitgelegd hebt.

Blijf in de buurt als je kind nieuws volgt en helpt het de berichtgeving te begrijpen. Het Jeugdjournaal is bedoeld voor kinderen vanaf een jaar of 9. De makers houden rekening met hun publiek en proberen het zo simpel en begrijpelijk mogelijk uit te leggen. Na het Jeugdjournaal hebben kinderen een opstapje als ze het volwassen nieuws zien.

**Hoe voorkom ik dat het steeds over slecht nieuws gaat?**

Onthoud dat nieuwsmedia proberen het nieuws zo goed mogelijk te vertellen, maar dat het ook een uitvergrote werkelijkheid is. Dus vertel je kind ook de positieve kanten. Besteed ook aandacht aan het mooie, ontroerende nieuws

Let uiteraard op je eigen emoties en gevoelens. Als je zelf veel moeite hebt met de nieuwsberichtgeving is het goed om geen nieuws te volgen waar je kinderen bij zijn.

# **Digitale geletterdheid**

Online is er veel inspirerend materiaal voor kinderen te vinden waarmee ze hun digitale geletterdheid kunnen oefenen.

Waar vind je goed materiaal voor het ontwikkelen van digitale vaardigheden? Een aantal tips voor jou als ouder.

**Algemeen**

InternetHelden  
De InternetHelden is een lespakket over online veiligheid en digitaal burgerschap, bedoeld voor tieners (onderbouw vo). Het is gericht op klassikaal gebruik, maar bevat allerlei gesprekstips zodat je er ook aan de eettafel mee aan de slag kunt.  
  
- De InternetHelden [voor docenten](https://beinternetawesome.withgoogle.com/nl_nl/docenten)  
- De InternetHelden [voor ouders](https://beinternetawesome.withgoogle.com/nl_nl/gezinnen)  
- [Digitale lessen](https://www.lessonup.com/app/channel/deinternethelden) van De InternetHelden

## **Maken en digidoen**

FutureNL  
[FutureNL](https://futurenl.org/hulplijn/) biedt scholen allerlei ‘digidoeners’ aan. Daar zijn nu thuisopdrachten aan toegevoegd. De opdrachten, zoals ‘Wees jeselfie’ en ‘Hypermoderne vouwkunst’, kunnen door ouders met hun kinderen worden gedaan, maar veel opdrachten kunnen ook zonder ouders. Ze bestrijken het hele brede gebied van digitale geletterdheid.

Maken  
Astrid Poot, ‘maker’ pur sang, noemt het ‘[lekker samen klooien](https://lekkersamenklooien.nl/lekkersamenklooien/thuis-maken/)’: aan de slag met [gereedschap](https://lekkersamenklooien.nl/lekkersamenklooien/dit-zijn-ze-de-50-tools/) (digitaal en niet-digitaal). Dat kan op school, maar ook thuis – juist thuis. Op ABCmaken.nl van Waag Society vind je ook allerlei maaksuggesties.

## **Programmeren**

Hedy  
Felienne Hermans van de Universiteit Leiden stelt kinderen in staat de speciale programmeertaal ‘[Hedy](https://hedy-beta.herokuapp.com/?lang=nl)’ te leren. Beheers je die taal, dan wordt het ook eenvoudiger de taal Python onder de knie te krijgen.

Bomberbot  
Voor veel leerlingen is [Bomberbot](https://bomberbot.com/nl/thuis/) bekende kost. Bomberbot leert je op een speelse manier programmeren. Normaal moet een school of als ouder ervoor betalen, nu is de online omgeving opengezet voor iedereen.

Scratch  
Tal van andere programmeeromgevingen zijn al gratis, en zeer de moeite waard. Zoals: [Studio.code.org](https://studio.code.org/courses), [ScratchJr](https://www.scratchjr.org/) en [Scratch](https://scratch.mit.edu/).

SkillsDojo  
Op [SkillsDojo](https://www.skillsdojo.nl/) vind je zeer toegankelijke uitlegvideo’s en materialen om kinderen tussen 6 en 14 jaar te leren programmeren. Stap voor stap word je wijzer gemaakt.

De creatieve code  
Kunst en code combineren? Dan krijg je [creatieve code](https://creatievecode.nl/). Deze website bevat een leerlijn over creatieve technologie, gemaakt door kunstenaars in Breda. Er staan allerlei lestips op, waarmee je als gezin aan de slag kunt gaan (als je tijd over hebt).

AI  
Wil je kind weten hoe [kunstmatige intelligentie (AI)](https://junior.ai-cursus.nl/home) werkt? Deze gratis online cursus maakt je wegwijs.

## **Nieuws**

IDFA  
Het IDFA heeft allerlei prachtige [jeugddocumentaires](https://www.idfa.nl/nl/set/132619/gratis-jeugddocumentaires) vrijgegeven. Ze zijn leerzaam en bieden vermaak.

**Bronnen**

De antwoorden zijn afkomstig van Peter Nikken, hoogleraar mediaopvoeding en mede-auteur van het recent verschenen boek Schermwijzer.