

# ONS GEZINSMEDIA KOMPAS

## Samen in gesprek over gezond mediagebruik

Even eerlijk: ook wij, de makers van dit Gezinsmedia Kompas, zijn ouders. Ook bij ons thuis verloopt het mediagebruik niet altijd vlekkeloos. We discussiëren over schermtijd, staan soms zelf met onze telefoon in de hand en worden met vallen en opstaan steeds een beetje wijzer.

Dit kompas biedt dan ook geen kant-en-klare oplossing of garantie op een gezin zonder schermstrijd. Hopelijk helpt het jullie wél om samen in gesprek te gaan, afspraken te maken en koers te zetten naar gezond en prettig mediagebruik.

Media zijn leuk, leerzaam en handig, maar kunnen soms ook zorgen voor onrust, onzekerheid of discussie. Met dit Gezinsmedia Kompas ontdekken jullie wat ieder gezinslid fijn, lastig en belangrijk vindt. Zo kunnen jullie afspraken maken die echt bij jullie gezin passen.

Er is geen aanpak die voor ieder gezin werkt. Afspraken mogen daarom altijd samen opnieuw besproken en aangepast worden.

### **Zo gebruiken jullie het werkblad**

Kies een rustig moment en geef iedereen de ruimte om zijn of haar mening te delen. Luister naar elkaar en probeer niet meteen te oordelen of een oplossing te bedenken. Jullie hoeven het werkblad niet in één keer af te maken.

Print iedere gezinslid een eigen kompas uit, pak gerust extra papier, pennen, stiften, kleurtjes of stickers erbij. Schrijf, teken, kleur, omcirkel of streep iets door: alles mag! Past een vraag niet bij jullie gezin? Verander hem dan. Is een vak te klein? Schrijf gewoon verder op een apart vel.

Het hoeft niet netjes of perfect te worden. Hoe persoonlijker jullie het maken, hoe beter het bij jullie gezin past. Een eigen kleur voor ieder gezinslid kan helpen om te laten zien welke ideeën en wensen van wie zijn.

### **Wat vinden we leuk aan media?**

Begin positief. Vertel elkaar wat jullie graag online doen en waarom.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Welke apps, games of filmpjes vind je leuk?
- Wat leer je online of waar kun je om lachen?
- Is er iets wat je graag aan de rest van het gezin wilt laten zien?

Ouders/verzorgers hoeven niet alles leuk of interessant te vinden. Oprechte belangstelling helpt wel om met elkaar in gesprek te blijven.

### **Wat vinden we niet leuk aan media?**

Online zijn kan ook zorgen voor boosheid, verdriet, onzekerheid, druk of onrust. Bespreek bijvoorbeeld:

- Waar erger je je online aan?
- Wanneer voel je druk om te reageren of mee te doen?
- Heb je weleens iets gezien of meegemaakt waardoor je je niet prettig voelde?

Luister naar elkaar zonder een gevoel of ervaring meteen kleiner te maken. Wat voor de één onbelangrijk lijkt, kan voor een ander veel betekenen.

### **Respectvol**

Bespreek hoe jullie online met elkaar en met anderen willen omgaan.

Denk aan afspraken zoals:

- We vragen toestemming voordat we een foto of filmpje van iemand delen.
- We pesten, schelden of sluiten anderen niet buiten. Maar bewaak wel je eigen grenzen.
- We delen geen privégesprekken of gênante beelden.
- We zeggen het wanneer een bericht of grap niet prettig voelt.
- Ook ouders/verzorgers delen niet zomaar foto's of verhalen over hun kinderen.

Gaat er iets mis? Praat erover en kijk hoe het hersteld kan worden. Van fouten kun je leren.

### **Tijd zonder scherm**

Bedenk samen wat jullie graag doen zonder scherm, zoals sporten, buitenspelen, lezen, knutselen, koken of een spelletje doen.

Bespreek:

- Wat doen we graag zonder scherm?
- Wanneer vinden we het moeilijk om een scherm weg te leggen?
- Welke activiteit willen we vaker samendoen?

Zeggen "scherm weg" werkt vaak beter als je vooraf met elkaar alternatieve activiteiten bedacht hebt.

### **Veiligheid**

Maak duidelijke afspraken over online veiligheid. Zorg vooral dat kinderen weten dat ze altijd om hulp mogen vragen, ook als ze zelf iets hebben gedaan wat niet mocht.

Bespreek bijvoorbeeld:

- Welke persoonlijke informatie delen we niet?
- Wat doen we bij contact met iemand die we alleen online kennen?
- Wat doen we als iemand om geld, een geheim, foto of filmpje vraagt?
- Bij wie kunnen we terecht als er iets vervelends gebeurt?
- Wanneer blokkeren, rapporteren of bewaren we bewijs?

Een belangrijke afspraak kan zijn:

'Je mag altijd bij ons komen als er online iets vervelends gebeurt en we zoeken samen naar een oplossing.'

### Schermvrije momenten

Bepaal samen wanneer schermen worden weggelegd. Kies afspraken die haalbaar zijn en waar mogelijk voor iedereen gelden.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Tijdens het eten;
- Als het licht uitgaat #slapen;
- Tijdens huiswerk of gezinsactiviteiten;
- Wanneer iemand iets belangrijks vertelt.

Spreek ook af waar de apparaten op die momenten liggen. Een vaste oplaadplek buiten de slaapkamer kan bijvoorbeeld voor meer rust zorgen.

### Schermtijd

Schermtijd gaat niet alleen over het aantal uren, maar ook over wat iemand op een scherm doet. Huiswerk maken, creatief bezig zijn en eindeloos scrollen zijn niet hetzelfde.

Besprek daarom:

- Hoeveel schermtijd vinden we passend?
- Wat moet eerst gedaan zijn?
- Zijn de afspraken in het weekend of tijdens vakanties anders?
- Wat helpt als stoppen moeilijk is?

Maak afspraken zo duidelijk mogelijk. Een timer of waarschuwing vooraf kan helpen om makkelijker te stoppen.

### Balans

Gezond mediagebruik betekent dat er ook voldoende ruimte blijft voor slaap, sport, school, sociale contacten en spel. Google eens: Spel schijf van vijf

Vraag jullie samen af:

- Slapen en bewegen we voldoende?
- Blijft er tijd over voor school, hobby's, familie en vrienden?
- Kunnen we een scherm zonder grote ruzie weleggen?
- Voelen we ons meestal prettig na het mediagebruik?

Kinderen kijken ook naar het voorbeeld van volwassenen. Probeer afspraken daarom waar mogelijk voor het hele gezin te laten gelden.

### Wat vonden we van het gesprek?

Sluit positief af en laat iedereen een top en een tip noemen:

- Wat vond je fijn aan het gesprek?
- Welke afspraak vind je belangrijk of misschien lastig?
- Wat kunnen we doen om elkaar te helpen?
- Waar willen we later nog eens over praten?

## Onze afspraken

Kies liever enkele duidelijke afspraken dan een lange lijst die snel wordt vergeten. Schrijf ze positief en concreet op.

Niet: 'Je mag niet steeds op je telefoon.'

Wel: 'Tijdens het eten leggen we alle telefoons op de afgesproken plek.'

Niet: 'Doe normaal in de groepsapp.'

Wel: 'We delen geen foto's van anderen zonder toestemming en zeggen het als een bericht niet prettig voelt.'

Evalueer de afspraken na een paar weken opnieuw. Wat gaat goed, wat is lastig en wat willen jullie aanpassen? Kinderen groeien, apps veranderen en soms is een nieuwe koers nodig.

Veel plezier met het invullen van jullie Gezinsmedia Kompas! Luister naar elkaar, blijf nieuwsgierig en onthoud: jullie hoeven het niet overal over eens te zijn. Juist het gesprek helpt om elkaar beter te begrijpen. We wensen jullie mooie, open en vooral fijne gesprekken toe. Samen vinden jullie de koers die bij jullie gezin past.

Veel plezier en mooie gesprekken samen.

Goede reis, ☺

Meer werkbladen nodig? Ga naar  
 [www.sharepower.nl](http://www.sharepower.nl)

