

Tips voor ouders

Beelschermgebruik tijdens de Corona-crisis

Informatie en advies

Wij krijgen bij Youz preventie vragen van scholen en ouders over hoe om te gaan met het beeldschermgebruik van hun kinderen in deze Corona tijd. Wij hebben niet overal direct antwoorden op, ieder kind, gezin en situatie is immers anders. Wel kunnen we u tips geven. Deze hebben we voor u hieronder inzichtelijk gemaakt. Als extra aanvulling kunt u ook gebruik maken van onze 'Tips voor ouders – Gamers' en 'Tips voor ouders - Social media'.

Op www.puberenco.nl kunt u meer informatie vinden over diverse middelen, gamen en energy, maar ook tips over opgroeiende en nieuwsgierige tieners. Het kan zijn dat u een specifieke vraag heeft of een situatie wilt voorleggen. Dan mag u altijd contact met ons opnemen. Dit kunt u doen via de chat van maandag t/m vrijdag of door een mail te sturen naar preventie@youz.nl

Uw zoon en/of dochter kan terecht op www.maakjekeus.nl. Ze kunnen hier informatie terug vinden, maar ook een chat starten om met ons anoniem in gesprek te gaan. Wij zijn van maandag t/m vrijdag bereikbaar.

Tips voor beeldschermgebruik

1. Blijf in gesprek

In deze tijd is het belangrijk het gesprek als gezin aan te blijven gaan. Geef tijdens de gesprekken aan dat jullie meer dan anders met elkaar rekening moeten houden en dat het voor ieders belang is om de goede sfeer erin te houden. Kies een vast moment voor deze gesprekken.

Vragen die u kunt stellen zijn:

- *Hoe gaat het?*
- *Werken de afspraken binnen ons gezin?*
- *Moeten we iets veranderen?*
- *Hoe gaat het digitale schoolwerk?*
- *Hoe ga jij om met beeldschermtijden?*
- *Hoe vind je dat ik dat doe?*
- *Kunnen we daarin iets veranderen?*

2. Maak gezamenlijk een dagindeling

Wanneer is het tijd voor schoolwerk? Wat moet er verder nog gedaan worden (huishoudelijke klussen?)? Hoeveel en wanneer is het beeldschermtijd? Wanneer mag er gegamed worden? Hoe laat is het tijd voor pauze en wat gaan we dan doen? Structuur is belangrijk voor jongeren en geeft houvast.

3. Beeldschermtijd voor school is geen game tijd.

Maak onderscheid tussen de verschillende vormen van beeldschermtijd: schoolwerk, ontspanning, en sociale online contacten.

4. Zorg dat uw zoon/dochter goed contact houdt met school

Ook als ouder mag u contact hebben met de mentor. De mentor wil graag weten hoe het met zijn/haar leerling gaat, daarbij gaat het niet alleen over het schoolwerk.

5. Wees voorzichtig met verbieden

Probeer uw kind te helpen met alternatieven voor schermtijd, dit is vaak een onbekende wereld voor ze. Zeg niet zomaar stop met gamen, maar kondig dit van te voren aan of spreek vooraf een eindtijd af. Geef uw kind de gelegenheid zijn missie/game af te maken.

6. Overactief bezig met schoolwerk

Sommige jongeren slaan door in hun schoolwerk, voorkom dit door te zorgen voor voldoende afleiding. Is het nodig om hier een halt in te roepen, ga dan het gesprek aan met uw kind en deel uw zorgen.

7. Wees creatief met media

Leer uw kind hoe ze via WhatsApp, Houseparty, Facetime, etc sociale contacten met anderen kunnen hebben, zodat ze in contact blijven met vrienden en vriendinnen. Geef uw kind de vrijheid om dit te doen, voor hen is het belangrijk om dingen met vrienden te bespreken.

8. Kijk en/of game mee met uw kind

Jongeren vinden het leuk om te gamen en op social media te zitten. Hier ontmoeten ze mensen, spreken ze af met vrienden en kunnen ze ontspanning vinden. Verdiep uzelf hier eens in en ontdek waarom ze dit zo leuk vinden. Ook zijn er alternatieven om gezamenlijk actief te zijn, zoals: online quizen, spellen en workouts.

9. Wees Flexibel

Een dagindeling hanteren is fijn, maar wees niet al te streng met de handhaving ervan. Het is nu eenmaal niet gemakkelijk om weken achtereen op elkaars lip te zitten, dus probeer het met elkaar gezellig te houden.

Tot slot

Het is voor niemand een makkelijke periode. Jongeren krijgen via sociale media ontzettend veel nieuws mee. Probeer dit te bespreken en te beperken. Het is belangrijk om ook andere zaken te bespreken en niet alleen de gesprekken te richten op het Corona nieuws.

Youz preventie wenst iedereen heel veel sterkte en gezondheid toe de komende tijd. Zorg goed voor uzelf en elkaar. Schroom niet om contact op te nemen als u toch nog vragen heeft of advies wilt hebben.