



Kwartaalverhaal Gezins- en Jongerencoaches

Beeldschermen, ze zijn niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen brengen veel tijd door achter deze beeldschermen. Soms is het fijn, want het geeft je als ouder de tijd om bijvoorbeeld rustig te koken. Echter horen we steeds meer zorgen over de gevolgen en verslavingsgevoeligheid van dit beeldschermgebruik. Een belangrijke vraag om jezelf te stellen: wat mag mijn kind, wanneer en met wie?

Hieronder enkele tips om je kind te begeleiden in het beeldschermgebruik:

- Praat met je kind over het gebruik. Wat voor spellen doet je kind bijvoorbeeld en wat ziet en leest het? Op deze manier weet je waar de interesses van je kind liggen en waar het mee bezig is.
- Maak duidelijke afspraken. Bijvoorbeeld over de duur van de activiteiten, hoe je verwacht dat je kind zich gedraagt, welke informatie het mag delen zodra het online gaat en beheert de wachtwoorden.
- Gebruik filters om bepaalde informatie te blokkeren en loop samen privacy-instellingen door.
- Hou in de gaten waar je kind mee bezig is. Ga er eens bij zitten. Het versterkt de band en je kunt direct reageren op wat er gebeurt of ingrijpen als dit nodig is
- Toon interesse in online vrienden en maak afspraken over vrienden die ze niet 'echt' kennen.
- Wees je bewust van je eigen voorbeeldrol: hoe maak je zelf gebruik van beeldschermen?
- Laat het je kind vertellen als er iets vervelend gebeurt, gezien of gezegd is. Vraag hier naar.
- Kies materiaal dat aanspreekt en aansluit. Kijk naar leeftijdsadviezen en houd hier rekening mee als er (jongere) vriendjes komen spelen. Stem met de andere ouders af wat zij willen. Vergeet ook niet dat er veel leerzame spellen te vinden zijn.
- Denk eens na over de invloeden op de gezondheid van je kind. Bedenk bijvoorbeeld goed wanneer en waar je kind beeldscherm gebruikt. Let op een goede zithouding tijdens beeldschermgebruik.

Voor een goede en gezonde ontwikkeling is balans en variatie in activiteiten erg belangrijk: samen en alleen, binnen en buiten, rustig en druk, leren en ontspannen. Sommige kinderen vinden het moeilijk om activiteiten te bedenken buiten het beeldschermgebruik. Als ouder moet je ze hier soms bij helpen.

Loop samen eens een rondje door het huis: zo kom je spelmateriaal tegen wat misschien al lang niet gebruikt is. Zet een keer speelgoed midden in de woonkamer, vaak roept dit al op dat kinderen er vanzelf mee gaan spelen. Denk ook eens aan tikkertje of het bouwen van een (binnen)hut, hiervoor hoeft je geen spullen te kopen. Maak met je kind een lijstje met activiteiten waar hij / zij uit kan kiezen als het even niet meer weet wat te doen. Denk hierbij aan de variaties die hierboven genoemd worden.

Kijk eens naar de sportverenigingen in de buurt en ga met je kind op onderzoek uit wat het leuk vindt. Stichting JIBB biedt mogelijkheden om sporten uit te proberen voor geen of weinig geld. Mocht je financieel te krap zitten om je kind aan te melden voor een sport- of cultuurclub, dan kun je kijken of je recht hebt op ondersteuning vanuit stichting leergeld.

Betrek kinderen bij huishoudelijke taakjes die passen bij de leeftijd. Het is voor kinderen belangrijk te leren dat als ze spullen hebben gebruikt, ze dit ook op moeten ruimen. Ook kun je denken aan (samen) de hond uitlaten of meehelpen met koken.

Daarnaast zijn er binnen de wijken diverse initiatieven, gericht op vrije tijdsbesteding van kinderen. Denk hierbij aan het T-lab en de Spelothek.

Mocht je het fijn vinden hier nog eens met ons over te praten, bel ons dan gerust! Onze gegevens zijn te vinden op <http://www.cjghelmond.nl/gezins-en-jongerencoaches> of via de school van uw kind.

De Gezins- en Jongerencoaches gemeente Helmond.