

# Beeldschermgebruik tijdens de Corona-crisis

Sinds vorige week krijgen wij bij Brijder Jeugd vragen van scholen en ouders over hoe om te gaan met het beeldschermgebruik van hun kinderen in deze corona tijd.

Wij hebben niet alle passende antwoorden, ieder kind, gezin en situatie is immers anders.

Wel kunnen we u tips meegeven. Mocht u behoefte hebben aan een gesprek dan kunt u contact opnemen met onze preventie afdeling. U kunt mailen naar: [preventie@brijder.nl](mailto:preventie@brijder.nl)

## Blijf in gesprek

In deze tijd is het belangrijk het gesprek als gezin aan te blijven gaan. Hoe vaak en hoe veel? Daar is geen passend antwoord op. 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?

## Een aantal tips

1. Spreek samen een dagindeling af. Wanneer aan het schoolwerk? Wat verder nog te doen (huishoudelijke klussen?)? Hoeveel beeldschermtijd? Wanneer gamen? Wat doe jij tijdens de pauzes? Structuur is belangrijk voor jongeren en geeft houvast.
2. Beeldschermtijd voor school is geen game tijd. Maak onderscheid tussen de verschillende vormen van beeldschermtijd: schoolwerk, ontspanning, en sociale online contacten.
3. Zorg dat jongeren goed contact houden met hun mentor/ docent van 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.
4. Wees voorzichtig met verbieden. Probeer uw kind te verleiden en geef alternatieven voor andere activiteiten. Zeg niet zomaar stop bij het gamen. Kondig van te voren aan dat het gamen gaat stoppen. Geef uw kind de gelegenheid zijn missie/ game af te maken.
5. Sommige jongeren zijn overactief bezig met schoolwerk en kunnen hier in doorslaan. Zorg 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.
6. Wees creatief met media. Leer uw kind hoe ze via skype of face time sociale contacten met anderen kunnen hebben zodat ze in contact blijven met vrienden en vriendinnen. Geef uw kind de vrijheid om online sociale contacten te hebben, voor hen is het belangrijk om dingen met vrienden te bespreken.
7. Kijk eens mee met de game die uw kind speelt of vraag om een keer mee te doen. Ook zijn er op internet leuke sites te vinden waarbij je gezamenlijk uitgedaagd wordt. Denk aan: quizen, spellen, sporten enzovoort.
8. 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.

Brijder Jeugd wenst iedereen heel veel sterkte toe de komende tijd. En zorg goed voor uzelf en elkaar!

### Meer informatie

Wij hebben met toestemming van Justine Pardoën een aantal teksten uit haar artikel overgenomen. Het volledige artikel van Justine Pardoën is te lezen op:

<https://www.bureaujeugdenmedia.nl/mediaopvoeding-corona-crisis>

Een praktische website van kennisnet met tips voor ouders is:

<https://ouders.lesopafstand.nl/>

Op de website van Brijder Jeugd staan eerder gegeven webinars. U kunt deze terugkijken:

<https://brijderjeugd.nl/gamen-zegen-of-zorg.html>

**Brijder**   
Jeugd