

HANDOUT

Tieners en mediawijsheid 2023 / 2024



Tieners lijken al heel mediawijs maar hebben echt nog begeleiding nodig. Toon betrokkenheid, vraag naar de online ervaringen van je tiener. Help ze met **duidelijke afspraken** en **blijf in gesprek**. Stuur bij als ze zelf in de knoop raken met hun mediagebruik. En: geef zelf het **goede voorbeeld!** Laat je tiener zien hoe je op volwassen manier gebruik maakt van al die digitale middelen.

Schermtijd afspraken: digitale balans



Tieners zijn zo verknocht aan hun telefoon, sociale media en games dat stoppen moeilijk is. Te veel schermtijd is echter niet goed voor je. Help je tiener met grip krijgen op hun schermtijd, ook al kost dat soms strijd. Lees het artikel [‘hoeveel schermtijd is gezond’](#)

 **20 minuten** scherm =  **20 seconden** wegstijgen &  **2 uur per dag** naar buiten



De 20-20-2-regel

Een goed advies van oogartsen: na 20 minuten 20 seconden om je heen kijken en 2 uur naar buiten

Mogelijke afspraken rondom mobieltjes

- niet mee naar de slaapkamer
- geen mobiel tijdens het eten
- offline contact gaat voor
- grenzen aan schermtijd door Family Link of Apple Schermtijd
- wat mag je wel/niet laten zien qua privacy?

In gesprek over media: wat maak je online mee?

Je tiener maakt van alles mee in de digitale wereld. **Praat erover! Vraag ernaar. Luister goed, oordeel niet te veel en vraag door.** Laat een positieve houding zien. Dan durft hij/zij ook naar jou toe te komen als er online iets naars is gebeurd.

Ruzie in de appgroep van de klas, of vervelende reacties op TikTok? Besef dat je niet hoeft te weten hoe TikTok werkt om **vanuit je eigen levenservaring** troost of advies te kunnen geven. Ook online ruzies moeten offline opgelost worden. **Neem ook contact op met de mentor of school.** Tieners worden het beste geholpen als school en ouders goed samenwerken.

Focus en Afleiding: tips voor huiswerk



- doe één ding tegelijk met volle aandacht #monotasken
- mobieltje weg of op z'n kop
- wees bewust van je triggers: notificaties zoveel mogelijk uit!
- werk liefst in tijdsblokken van 15-25 minuten #pomodoro
- neem voldoende (korte) pauzes tussendoor, ga wandelen • doe ademhalingsoefeningen voor moeilijke toetsen #mindfulness

(Nep)nieuws en complotten

Het hoort bij tieners om hun mening te willen vormen en **verschillende perspectieven** te verkennen. Raak daarom niet in paniek als hij/zij met vreemde complottheorieën aan komt. Ga juist samen op onderzoek uit, geef uitleg over hoe jij als ouder naar de wereld kijkt. **Bespreek samen** voorbeelden van echte en nepberichten en -beelden. Maakt het uit of het echt of nep is? **Belangrijke vragen** die we tieners moeten leren stellen bij het lezen van **nieuwsberichten**:

- wie/wat is de bron?
- wat zeggen andere bekende nieuwsorganisaties?
- roept het bericht veel emotie op?
- past het beeld bij het bericht?
- wat is het doel van de auteur van het bericht?
- op welk platform is het bericht gedeeld?



Online veiligheid en privacy

- gebruik sterke wachtwoorden
- beveilig je sociale media accounts met tweestapsverificatie
- geef je wachtwoord nooit aan iemand
- wees alert op nep profielen, nepwebshops en whatsappfraude
- deel online nooit je volledige naam, telefoonnummer, adres
- accounts op 'privé' en niet op 'openbaar'
- heb respect voor de privacy van anderen
- jij bent verantwoordelijk voor wat je liket en doorstuurt online



Uitgelekte naaktfoto's:

Het is nooit de schuld van degene die de foto maakte! De daders zijn degenen die de beelden doorsturen. Dus: **doorsturen is niet ok!** En vaak ook strafbaar...

Grooming

Online zijn er ook **volwassenen met slechte bedoelingen**. Die willen naaktfoto's of zelfs afspraakjes regelen. Leer je tiener om niet zomaar mensen te vertrouwen en naar je toe te komen bij twijfel aan iemands betrouwbaarheid.

Bekijk [hier](#) een video over grooming in chatboxen



Handige websites!

www.meldknop.nl/

meldpunt voor tieners bij nare online ervaringen

www.mediawijsheid.nl

alles over mediawijsheid voor volwassenen

www.hoezomediawijs.nl

filmpjes en tips over mediawijsheid voor tieners

www.bureaujeugdmedia.nl

blogartikelen over mediaopvoeding en mediawijsheid

www.isdatechtzo.nl/

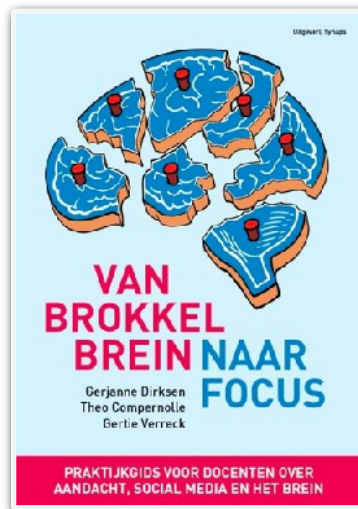
alles over het leren herkennen van nepnieuws



Goede boeken over mediawijze thema's



[meer info](#)



[meer info](#)



[meer info](#)

Arjen Lubach over mediawijdsheid



[Bekijk aflevering 'TikTok'](#)



[Bekijk aflevering 'de fabeltjesfuik'](#)

Netflix documentaire 'The Social Dilemma'



[Bekijk hier op Netflix](#)