Regels en afspraken maken over mediagebruik

Een uurtje scrollen is zo voorbij. Een extra filmpje is zo aangezet. En juist daarom is het goed om duidelijke regels en afspraken te maken over mediagebruik. Hoe je dat doet lees je in deze tipsheet.

Wanneer maak je afspraken?

Het is handig om een natuurlijk moment te kiezen om afspraken te maken. Bijvoorbeeld:

- Als je kind een eigen apparaat krijgt. Bijvoorbeeld een telefoon.
- Het dagelijkse ritme verandert. Bijvoorbeeld in de vakanties.
- Als je kind vraagt of iets mag of niet.
- Als je merkt dat je regelmatig botst met je kind.

"Ik merk dat we soms botsen. Zullen we samen bedenken hoe we dat kunnen oplossen?"

Voorbeelden van regels en afspraken per leeftijd



Baby's & peuters:
"Schermtijd gebruiken we alleen voor videobellen met familie."

Kleuters en basisschoolleeftijd:
"Alleen even na school of na het opruimen van speelgoed."
"Maximaal 60 minuten verspreid op de dag."

Pubers:
"De slaapkamer blijft telefoonvrij."
"We bespreken regelmatig wat iedereen online heeft gezien en gedaan."



Hoe zorg je dat afspraken werken?

Om je aan regels en afspraken te kunnen houden, is het ook belangrijk dat je kind weet wat juist wel mag. Gebruik daarvoor onderstaande tips:

- **Laat gevolgen zien van het niet houden aan de regels**
  Bijvoorbeeld het inleveren van de telefoon. Leg uit waarom je dat doet en welk gedrag je verwacht.
- **Wees consequent, maar flexibel.**
  Maak duidelijk waarover onderhandeld kan worden en waarover niet.
- **Geef complimenten en beloon af en toe het houden aan de regels.**
- **Wees concreet: wanneer, hoe lang en wat?**
  Soms werkt het beter om afspraken te maken in mediamomenten in plaats van in minuten. Bijvoorbeeld: "Je mag twee filmpjes kijken" of "Je mag drie potjes gamen."
- **Maak van regels geen vragen**
  'Je hebt drie potjes gegamed, zet je hem uit?', maar 'Je hebt drie potjes gegamed, we gaan afsluiten.'
- **Geef het goede voorbeeld.**