

## KEUZES MAKEN/goed voorbeeld doet volgen

Het verantwoord omgaan met mediagebruik begint met het maken van keuzes. Ondanks dat u (nog) geen of jongere kinderen hebt is het belangrijk om bewuste keuzes te maken. Bewuste keuzes zorgen ervoor dat u een goed voorbeeld kunt zijn. Alle kinderen en jongeren hebben belang bij een omgeving met goede voorbeelden.

### ADVIES:

- Mediaopvoeding bestaat voor een groot gedeelte uit ons voorbeeldgedrag. Het betekent dus ook dat wij onszelf en elkaar eens goed in de ogen moeten kijken en bedenken hoe wij graag zouden zien dat (onze) kinderen met media opgroeien. Zet daarnaast ons eigen mediagebruik en in veel gevallen wijkt dat nogal af. Door bewuste keuzes te maken ontstaat er een gesprek, laten we samen een omgeving vormen waarin we als christenen een voorbeeld zijn voor onze jongeren.
- Beperk of voorkom schermtijd als er kinderen en jongeren in de buurt zijn.
- Laat uw smartphone tijdens een visite niet aanwezig zijn.
- Tijdens het eten is er geen ruimte voor een telefoontje of berichtje, de smartphone heeft geen plaats aan tafel.
- Op zondag is de smartphone 24 uur offline, deze heilige rustdag kan geen afleiding van de wereld gebruiken.
- Ga in gesprek op een moment dat er bijv. gewacht moet worden, dit stimuleert de sociale ontwikkeling.
- Lees in het bijzijn van kinderen en jongeren de krant of een boek. Stimuleer op deze wijze ook andere media die verdieping geven i.p.v. het oppervlakkige nieuws.
- Gebruik een kookboek met lekkere recepten i.p.v. je smartphone of tablet.
- Een kind is graag bezig, maak tijd vrij om samen te knutselen.
- Zorg voor balans en variatie. Bied aan kinderen ook speelgoed aan dat niet te maken heeft met media. Lees voor het slapengaan bijvoorbeeld een verhaaltje voor.
- Zet de smartphone, laptop etc. uit wanneer je kind bezig is met iets anders. Achtergrondgeluiden zorgen voor afleiding.
- Er zijn los van uw keuze ook algemene tips te vinden, kijk hiervoor op de pagina [Tips](#).