

# 7 Tips voor het maken van goede afspraken

# Doe de digideal!

Hoe ga je als gezin om met digitale media? En hoe maak je goede afspraken waar iedereen zich prettig bij voelt en ook echt aan houdt? Lees deze gesprekstips, maak jullie eigen digideal en hang de poster aan de muur. O ja, de deal geldt ook voor ouders!

— Tekst: Gemma Steeman/Netwerk Mediawijsheid — Illustraties: Ontwerphaven



## WIJS tipt!

Jong geleerd is oud gedaan. Dat geldt zeker ook voor het verstandig omgaan met media. Als ouder kun je je kind al van jongs af aan het goede voorbeeld geven. Afspraken maken gaat makkelijker als kinderen weten hoe er binnen het gezin wordt omgegaan met media. Wacht dus niet tot je kind zijn eerste spelcomputer of smartphone heeft!

## 1 Wanneer even geen scherm?

Over de juiste hoeveelheid schermtijd zijn de meningen sterk verdeeld. Maak daarom liever afspraken over de momenten waarop jullie even géén media gebruiken. Gaan (sociale) media goed samen met huiswerk? Wat spreken jullie af over appen op de fiets en in de auto? Mogen telefoons aan tijdens het avondeten? En wat als er bezoek is? Veel jongeren krijgen te weinig nachtrust door schermgebruik in de avond, blijkt uit onderzoek van het RIVM. Spreek eens af een week lang 's avonds geen telefoon te gebruiken. Hoe ervaart iedereen dat? Voelt het beter?

## 2 Hoe bewaak je je privacy?

Tot een jaar of 10 accepteert een kind dat jij bepaalt wat mag en wat niet, maar pubers zoeken graag de grenzen op. Zij hebben meer behoefte aan privacy, ook online. Mag je als ouder in de telefoon van je kind kijken? Wat spreken jullie af over het posten en taggen van elkaar in foto's of video's? En wat doen jullie om je eigen privacy online te beschermen? Doorloop ook samen de privacy-instellingen van je accounts en maak daarbij afspraken over het delen van je echte naam en e-mailadres.

## 3 Hoe gedraag je je online?

Welke normen en waarden vinden jullie als gezin belangrijk? Wanneer gaat online gedrag te ver? Bedenk concrete situaties: een ruzie in de appgroep van de klas, een vechtpartijtje op het schoolplein – dat wordt gefilmd door omstanders – of haatreacties onder de YouTube-video van een klasgenoot.

Wat als je zo'n vechtfilmje of meme (spreek uit: miem) niet zelf hebt gemaakt, maar wel doorstuurt? Vraag je kind eens naar voorbeelden van grappige memes.

En is een leraar die wordt afgebeeld als nazi nog grappig? Waar ligt de grens? Duidelijke afspraken geven je kind houvast.

Kijk ook eens op [hoezomediawijs.nl](http://hoezomediawijs.nl).

## 4 Wat vind je van online geld uitgeven?

Hoe herken je een beveiligde verbinding als je webwinkelt, en wat spreken jullie af over bankieren via openbare wifi? Mag er geld worden uitgegeven aan in-app aankopen? En zo ja, hoeveel? De meeste ouders spreken bijvoorbeeld af dat aankopen eerst worden overlegd. Maar wat doe je als je per ongeluk op de 'koopknop' hebt gedrukt?

## 5 Wat weet je over veiligheid?

Wat weten jullie over online veiligheid, en wat kunnen jullie van elkaar leren? Hoe bescherm je je wachtwoorden? Wat doen jullie om te voorkomen dat je slachtoffer wordt van een hacker of identiteitsfraude? Welke afspraken maken jullie over het gebruik van openbare wifi? Weet iedereen hoe je een phishingmail kunt herkennen? Lees meer op [veiliginternetten.nl](http://veiliginternetten.nl) en maak duidelijke afspraken.

## 6 Hoe zorg je voor een positief zelfbeeld?

Sociale media hebben impact op het zelfbeeld van kinderen. Dat kan positief uitpakken (je kunt er jezelf uiten), maar ook negatief. Wat leren jullie elkaar

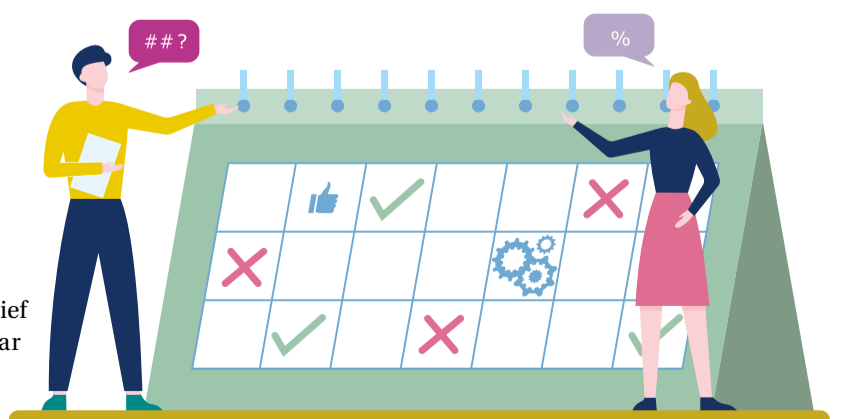
over 'het perfecte plaatje'? Hoeveel waarde hecht je kind aan tags op de juiste plek of het aantal volgers? Hoe denken jullie binnen het gezin over sexy foto's om likes te krijgen? Of over het gebruik van filters voordat je een foto post? Praat erover, stel vooral ook vragen ('Wat is een oogtag?') en je komt meer te weten over de online belevingswereld van je kind.

## 7 Waar kijk je naar?

Er staan iedere dag nieuwe apps of filmpjes online. Maar hoe maak je daaruit een goede keuze? Ongeschikte media kunnen beangstigend of verwarrend zijn, bijvoorbeeld door geweld, scheldwoorden of seksuele beelden waar je kind nog niet aan toe is. Het is dus belangrijk om te kiezen voor goede inhoud. Spreek bijvoorbeeld af dat jullie de leeftijdsaanduidingen van De Kijkwijzer en PEGI voor een film of game serieus nemen.

## WIJS tipt!

- Op [hoezomediawijs.nl](http://hoezomediawijs.nl) kan je kind zelf aan de slag met mediawijsheid. Ook vind je er informatie over veilig en slim gebruik van internet en (sociale) media.
- De MediaDiamant helpt ouders thuis het gesprek over mediaopvoeding op gang te brengen: [mediawijsheid.nl/mediadiamant](http://mediawijsheid.nl/).



# Onze Digideal

## Contract

Stel met het gezin je eigen Digideal-contract samen.  
Onderteken het allemaal.

### ARTIKEL 1: **WEL of GEEN scherm**

(kruis aan wat van toepassing is)

- Wanneer we samen eten mag niemand zijn telefoon nog maar aanraken  
 Wanneer we samen eten mag iedereen zijn telefoon gebruiken  
Tijdens huiswerk  wel  geen telefoon / Op slaapkamer  wel  geen telefoon

Aanvullende afspraken:

.....

### ARTIKEL 2: **Privacy**

(kruis aan wat van toepassing is)

- Ouder mag op de telefoon van het kind kijken  Ouder mag niet op de telefoon van het kind kijken  
 Kind mag op de telefoon van de ouder kijken  Kind mag niet op de telefoon van de ouder kijken

Aanvullende afspraken:

.....

### ARTIKEL 2: **Schermtijd**

(kruis aan wat van toepassing is)

- Schermtijd per dag. Doordeweeks: ..... Weekend: .....  
 Maximale schermtijd achterelkaar (uitgezonderd tv kijken met het gezin): .....

Aanvullende afspraken:

.....

### ARTIKEL 2: **Wat mag je kijken / doen?**

(kruis aan wat van toepassing is)

- Kind(eren) mogen kijken naar: .....  
.  
 Kind(eren) mogen dit doen: .....

Aanvullende afspraken:

.....

### SLOTBEPALINGEN

- Dit contract wordt ondertekend door alle gezinsleden en is bindend voor alle gezinsleden.
- Alle gezinsleden verklaren hierbij bekend te zijn met de inhoud van dit contract en deze na te leven.
- Na ondertekening krijgen alle kinderen iets lekkers ter beloning van de onderhandelingen.

DATUM & PLAATS .....

HANDTEKENING KIND(EREN)

.....

HANDTEKENING VERZORGER(S)/OUDER(S)

.....