

Mediawijsheid

Marije Schüller
GGD Hart voor Brabant

Gezond² doet leven!

Mediawijsheid versie 4-sept



Hart voor Brabant

Wat is de puberteit?

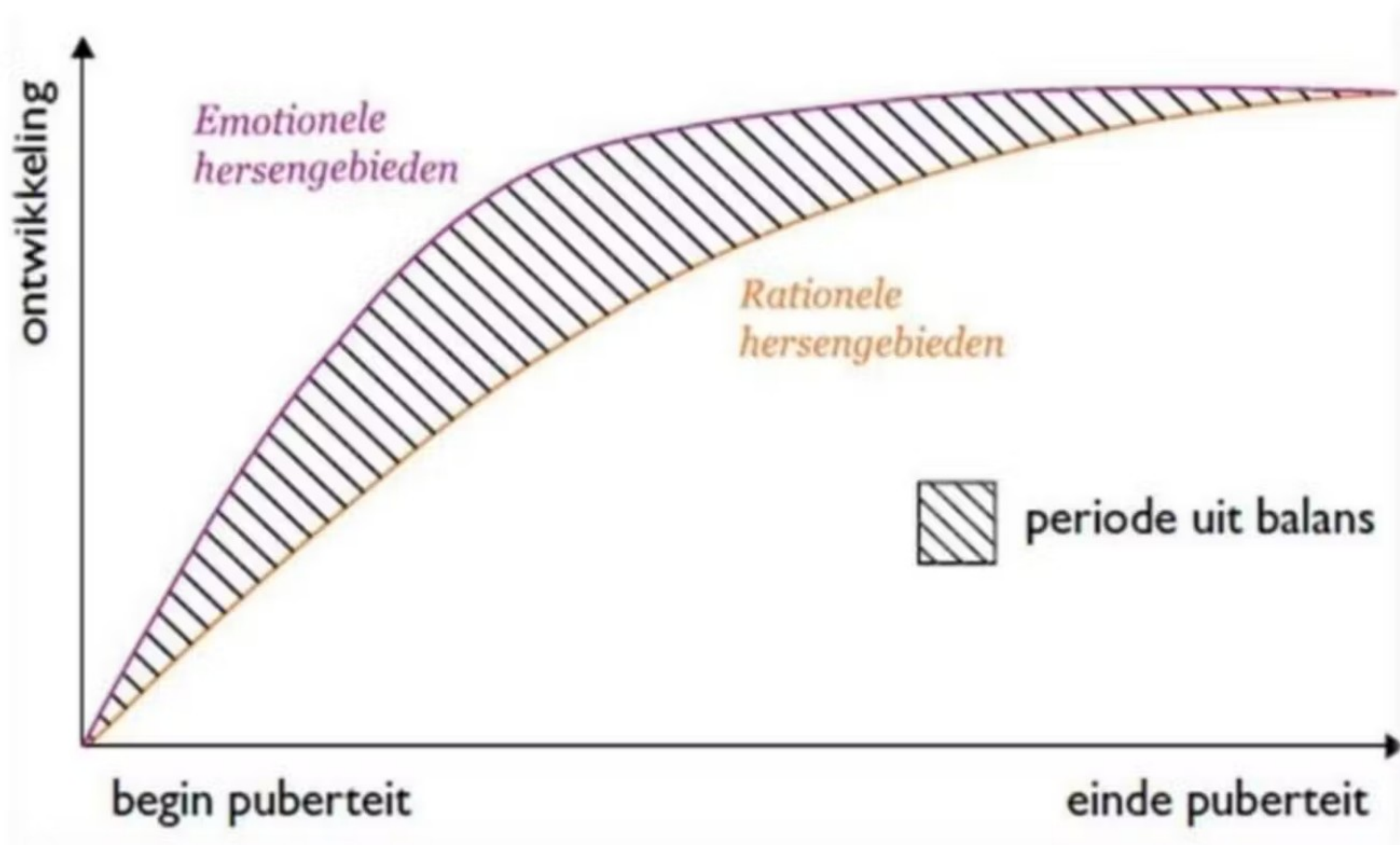
- Lichamelijke ontwikkeling
 - Ontwikkeling van jongen/meisje naar man/vrouw
- Sociaal-emotionele ontwikkeling
 - Hoe je naar jezelf en andere kijkt
- Cognitieve ontwikkeling
 - De groei van de hersenen en de ontwikkeling van de verschillen de hersengebieden



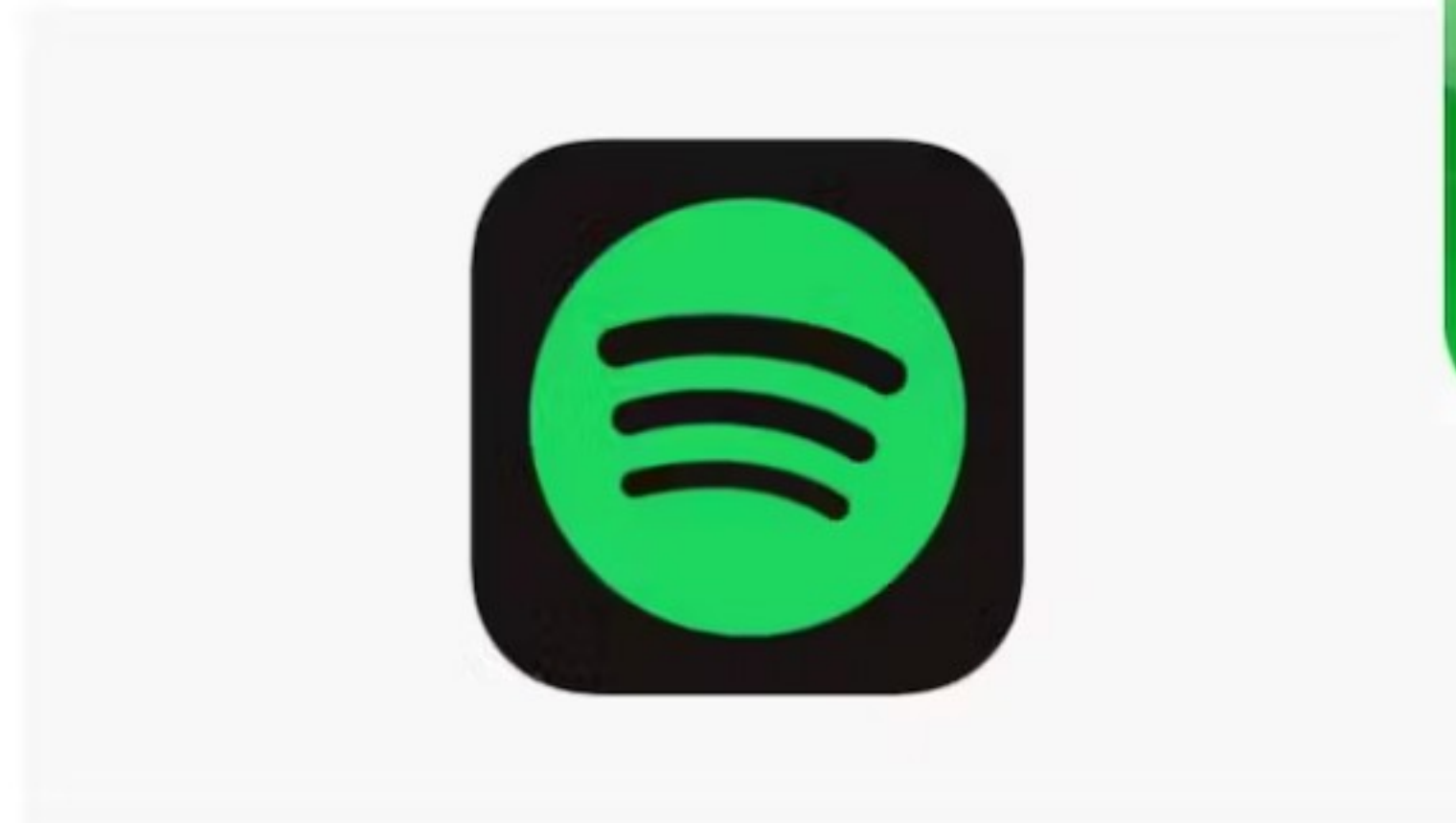
Hersenen

- Groeien door tot +/- 25 jaar
- Eerst doen, dan denken
- Hersengebieden ontwikkelen zich in eigen tempo





Digitale wereld online



Wat doen jongeren online?

- Sociale contacten
- Informatie opzoeken
- Surfen en gamen
- Filmpjes bekijken
- Muziek/podcast luisteren
- Schoolopdrachten



De twee kanten van mediagebruik

- Kansen:
 - Informatie, huiswerk, plezier, sociaal, creativiteit...
- Risico's:
 - Privacy
 - Socialbesitas/ FOMO
 - Nepnieuws
 - Cyberpesten
 - Negatieve ervaringen
 - Leefstijl

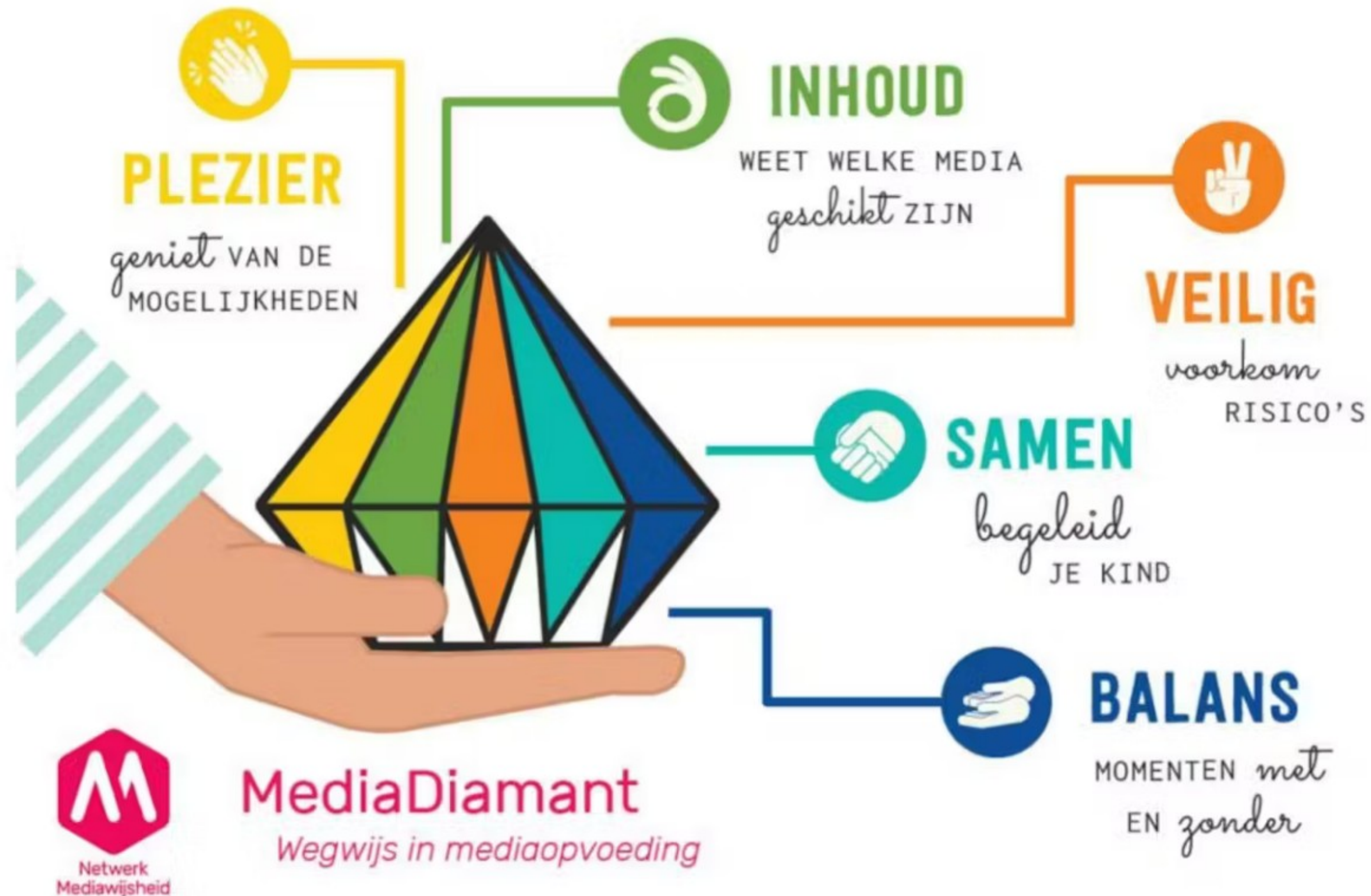


Tips

- Voorbeeldfunctie
- Toon interesse
- Alles bespreekbaar maken
- Stimuleer creativiteit



MediaDiamant



Handige sites

Ouders:

- mediaopvoeding.nl
- [Mediawijsheid.nl](https://mediawijsheid.nl)
- Toolbox Mediaopvoeding NJI

Jongeren:

- Meldknop.nl
- vraaghetdepolitie.nl



Bedankt voor jullie aandacht!

Gezond² doet leven!



Hart voor Brabant



Verslavingskunde

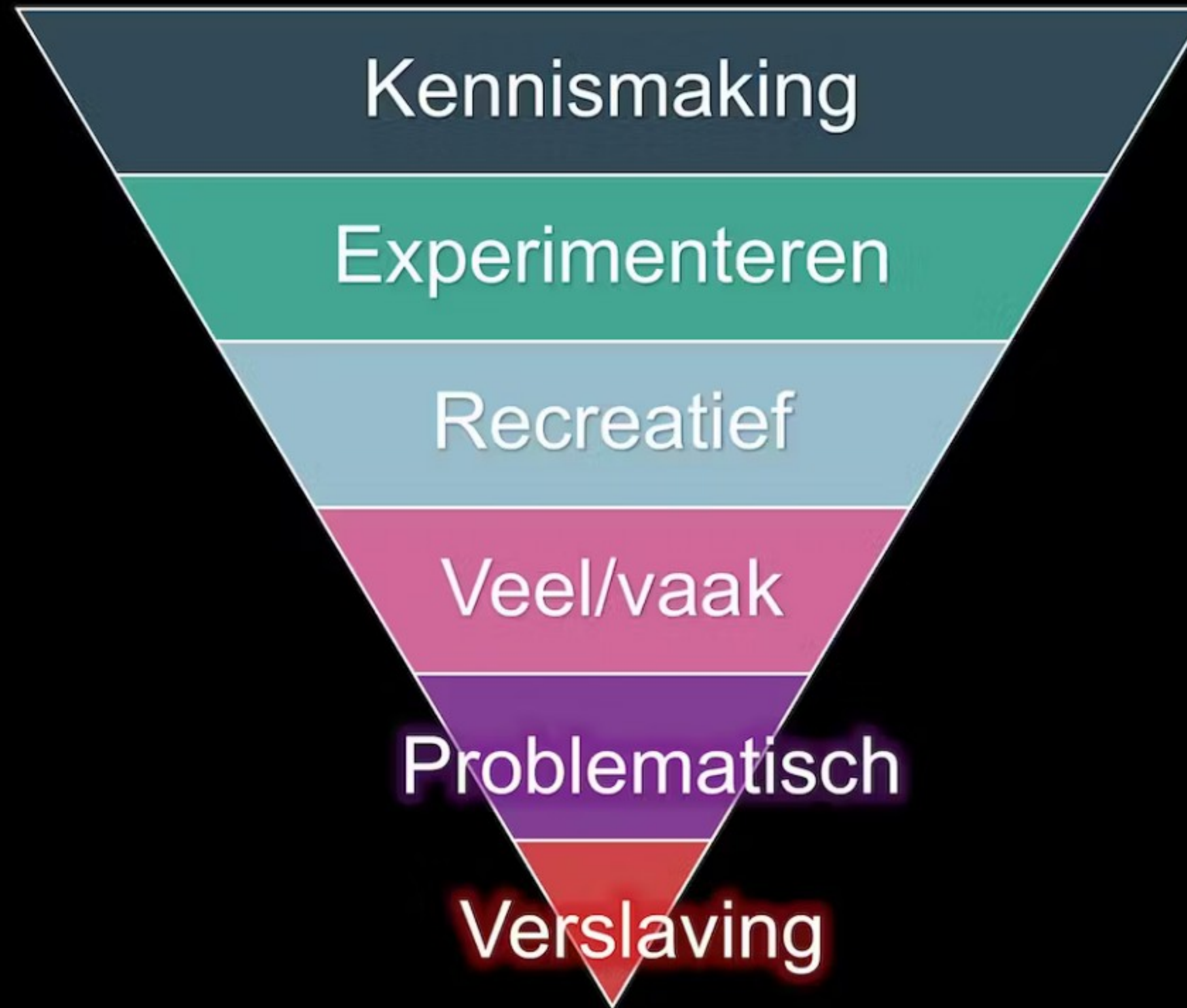
Mathijs de Croon

www.Novadic-Kentron.nl



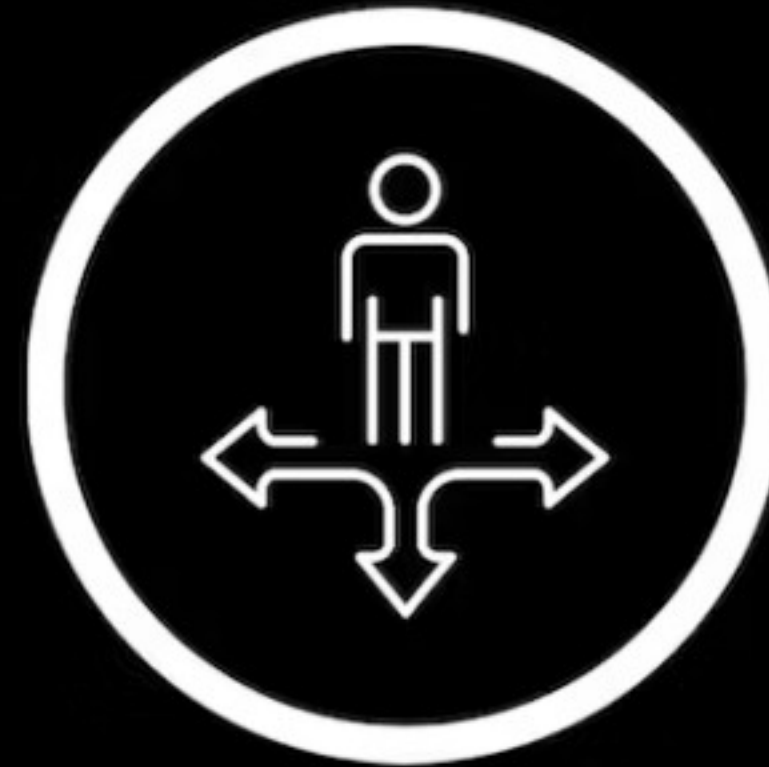
“Je kind is verslaafd aan gamen als hij/zij meer dan 3 uur per dag aan het gamen is”

Stadia



**WAT MAAKT
GAMEN ZO LEUK?**

GAMEN/SOCIAL MEDIA → BASISBEHOEFTE



autonomie



competentie



verbondenheid

Waarom is het zo moeilijk om te stoppen?



<https://www.youtube.com/watch?v=WGPn6c7L-Us>

Gebaseerd op beloningen!

1. Felle kleuren en geluiden
2. Beloningen worden steeds moeilijker te verdienen
3. Extra beloning (monster, item, Messi etc)
4. Extra punten/beloning als je samen speelt
5. Sla geen dag over (dagelijkse beloning)

Risico's

Positieve kanten

POSITIEVE KANTEN EN RISICO'S VAN GAMEN!



Problemen in relaties/op school of werk

Slaapproblemen

Negatieve emoties zoals somberheid en eenzaamheid

Minder goed voor jezelf zorgen

Schouder-nek en rugpijn, hoofdpijn

Verstoorde balans tussen gamen en andere activiteiten

Bij zittend gamen fysiek minder fit

Last van pols of vingers door herhaaldelijke beweging

Oogklachten

Leren omgaan met succes, falen en emoties

Versterken sociale vaardigheden, zoals samenwerken, online vriendschappen, talen leren

Meer ruimtelijk inzicht

Meer zelfvertrouwen en waardering krijgen

Verhogen van creativiteit

Verhogen van aandacht en concentratie

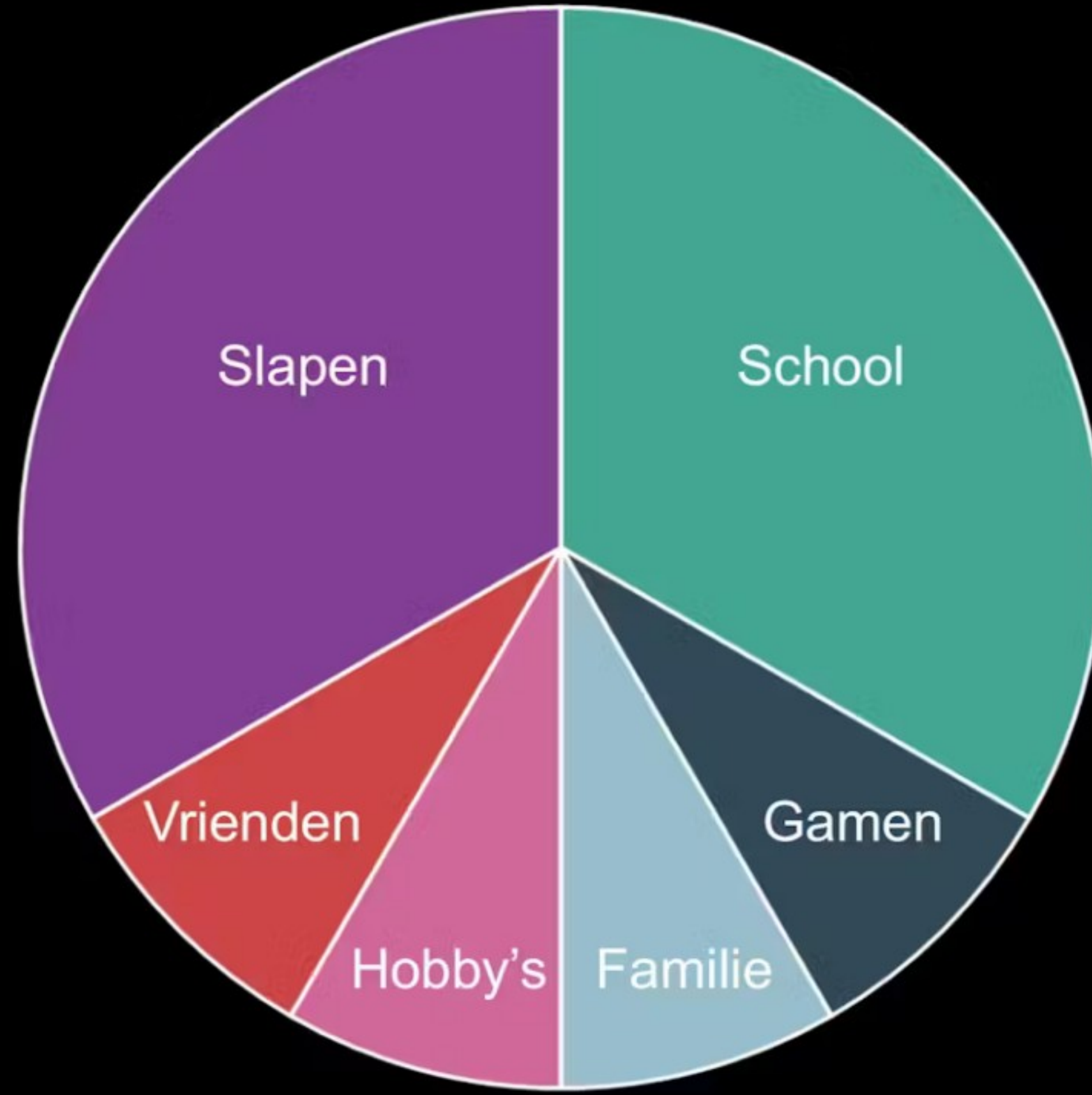
Verbeteren van probleemoplossende vaardigheden, doorzettingsvermogen en plannen.

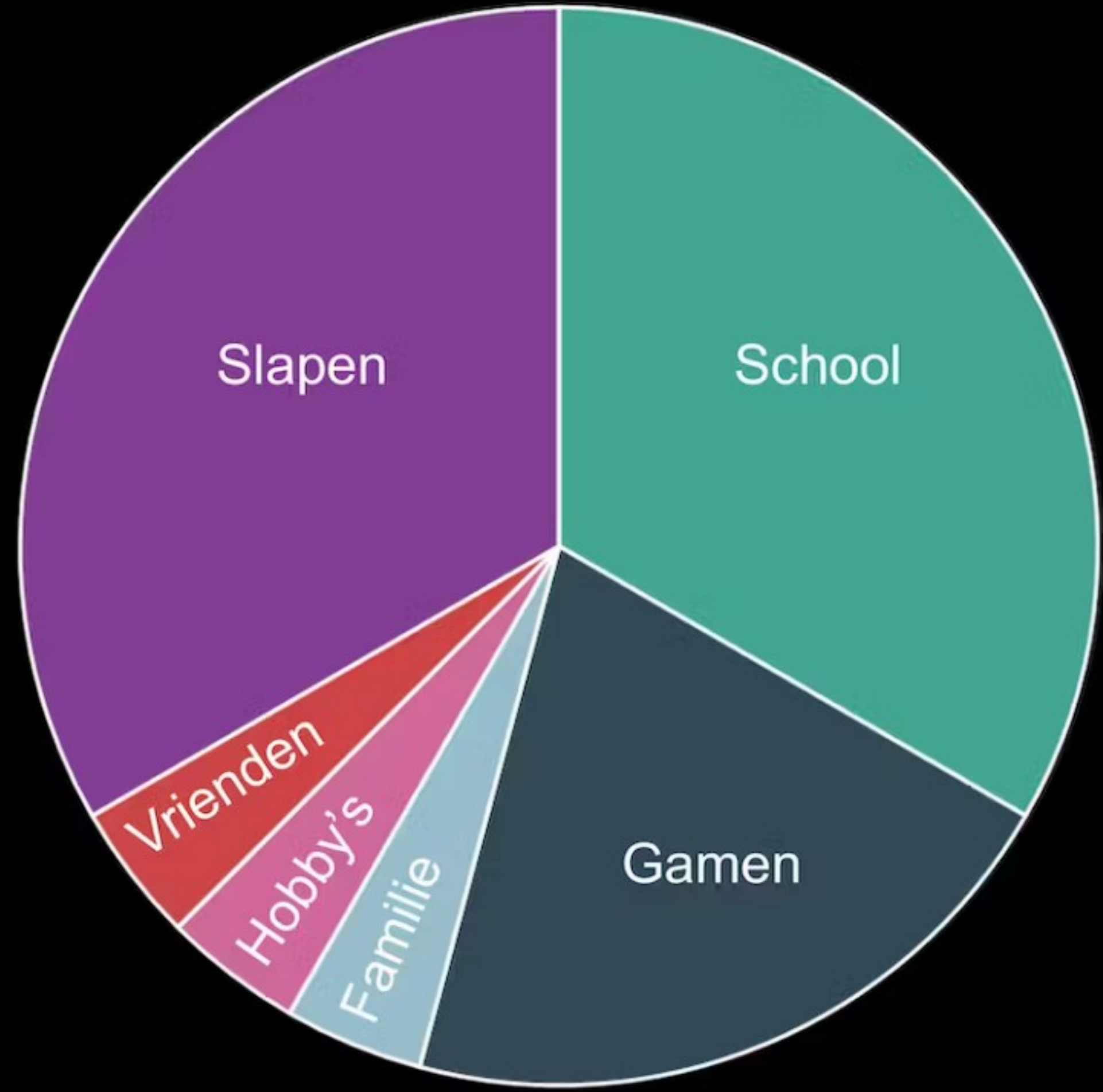
Identiteitsontwikkeling: experimenteren met verschillende karakters

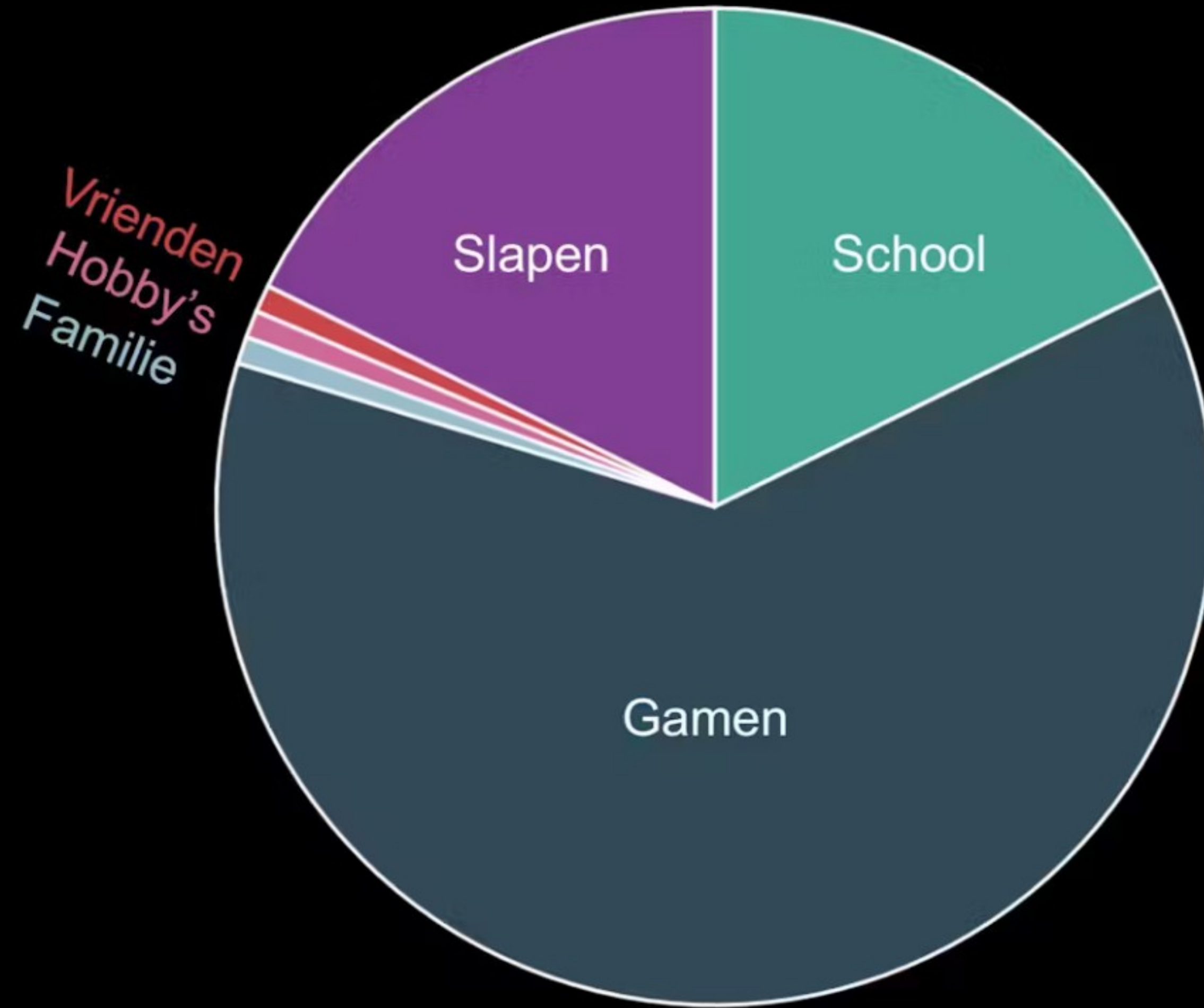
Ontspanning en plezier

GAMENINFO.NL

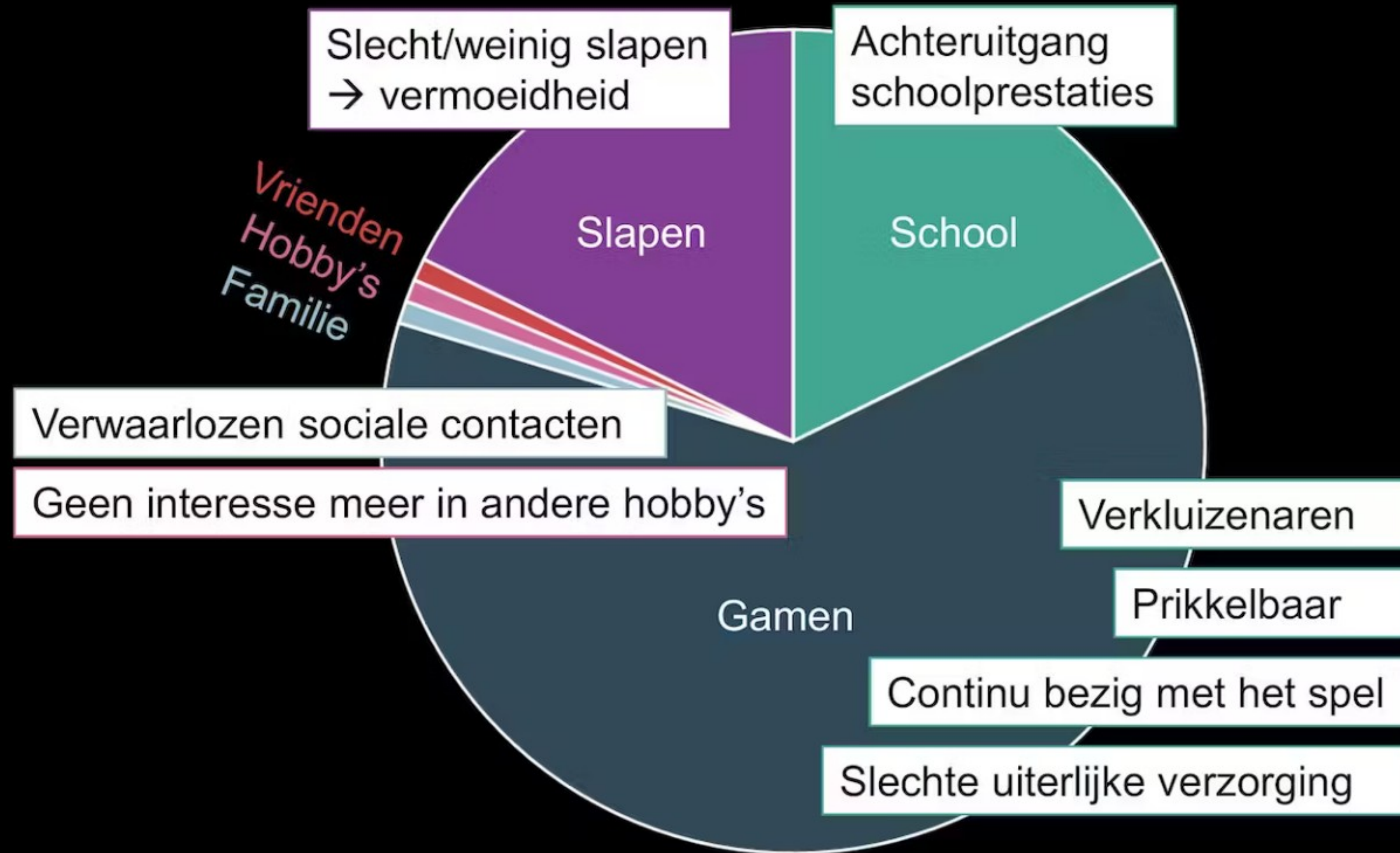
PROBLEMATISCH GAMEN HERKENNEN







SIGNALLEN



3 FACTOREN





GAMEN / SOCIAL MEDIA



- Geen duidelijk einde
- Online
- Beloningen
- In-game aankopen
- Hoeveelheid gamen



PERSOON



- Geslacht
- Laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen
- Negatieve gevoelens
- Impulsief en/of op zoek naar spanning
- Sociale contacten
- AD(H)D, autisme en LVB



OMGEVING

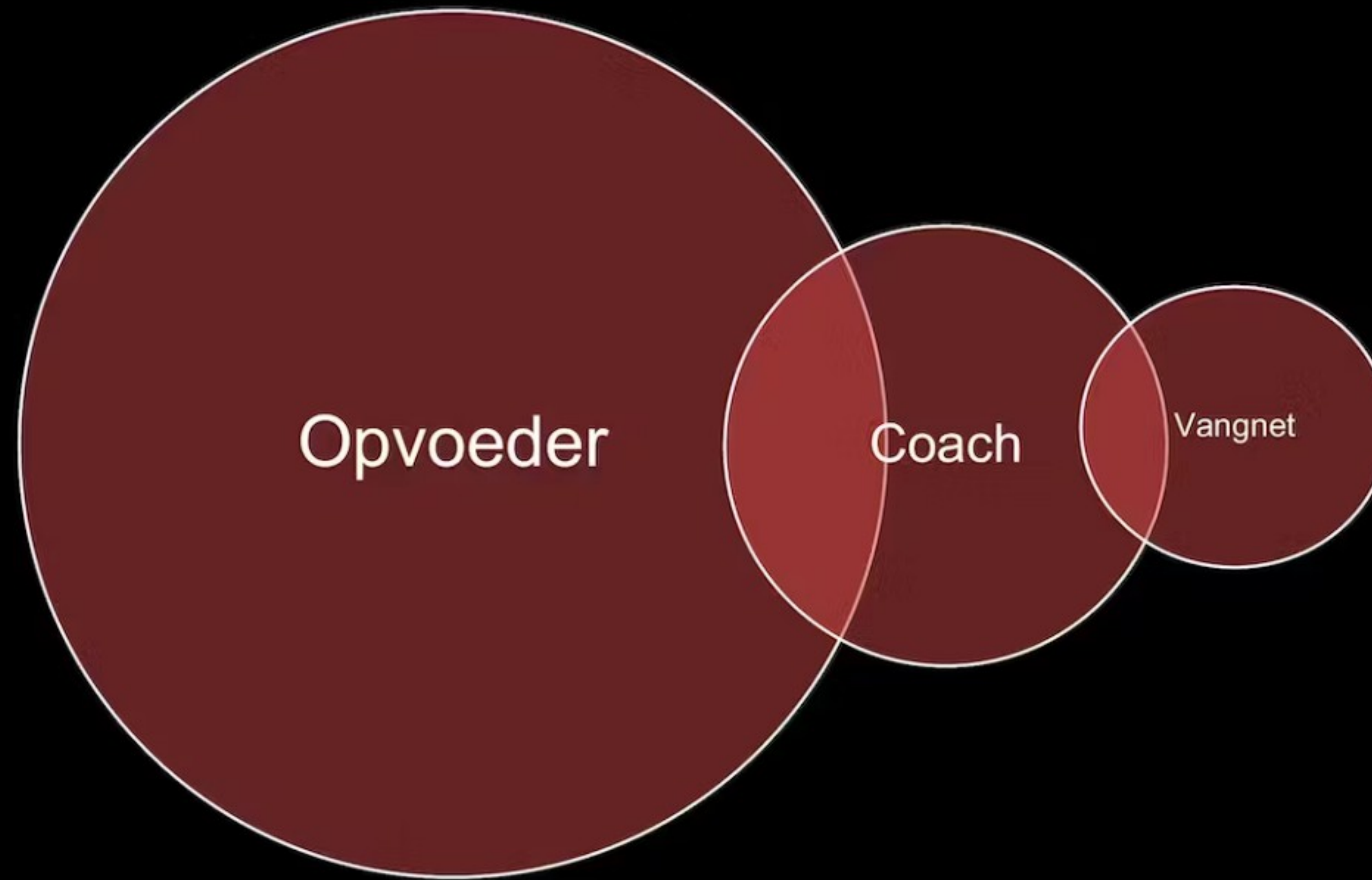


- Veel of weinig regels (en controle) thuis
- Aandacht
- Vrienden(groep)
- School
- Etc.



**ALS OUDER HEB JE MEER
INVLOED DAN JE DENKT**

Je rol verandert...



Opvoedstijlen



Blijf als gezin met elkaar in gesprek.
 Probeer vervelende discussies en strijd te voorkomen. Wees niet te streng en zoek een balans in het hanteren van de dagindeling.

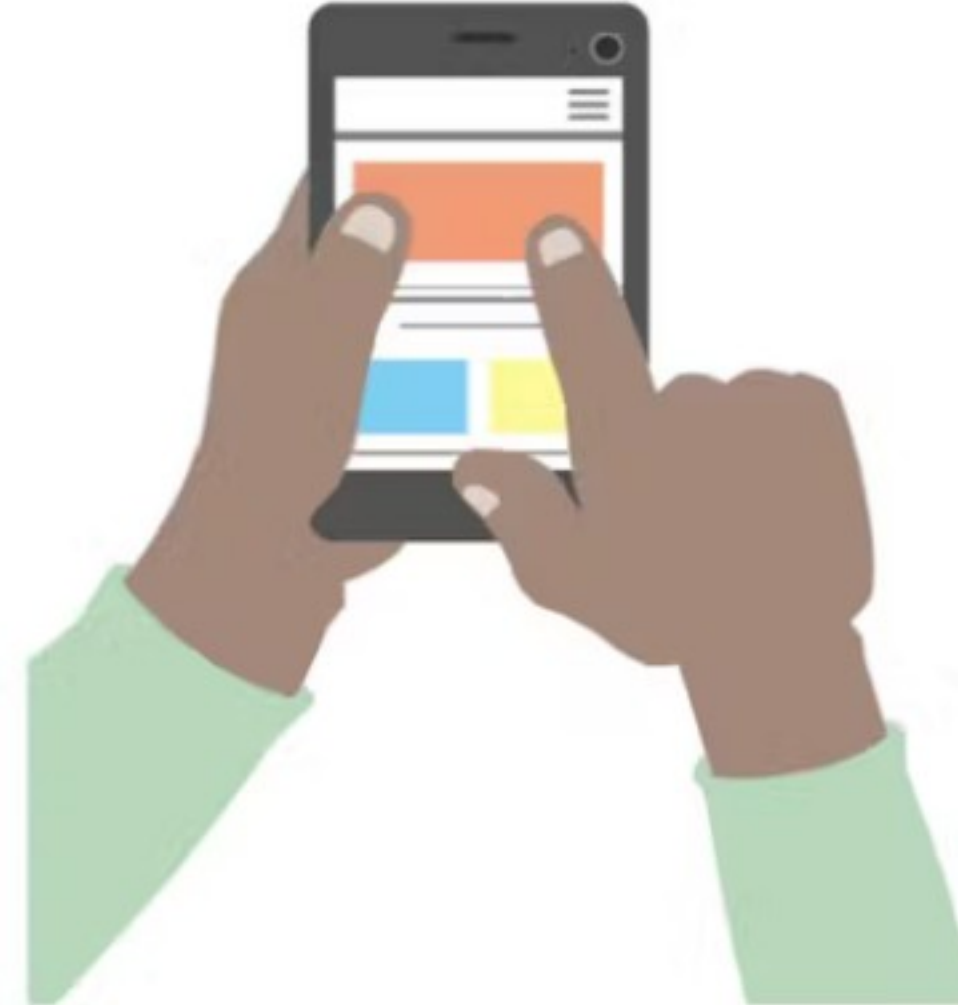


Structuur in de dag geeft een houvast, maak samen een dagindeling.

Ga samen digitaal! Speel samen een game, quiz of doe mee aan andere online activiteiten.



Creëer mogelijkheden voor beeldschermbellen. Een digitale plek waar je kind kan kletsen met vrienden kan belangrijk zijn.



Splits de beeldschermtijd en plek op. Maak onderscheid in waar en wanneer je schoolwerk, sociale contacten en ontspanning hebt.

Spreek een duidelijke tijd af en neem de duur van de game hier in mee. Lukt zelfcontrole niet? Gebruik dan een stopwatch of kookwekker.



Zorg voor voldoende afleiding.
 Als je kind teveel gefocust is op één activiteit, maak dan samen een lijst met leuke en gevarieerde activiteiten.



Informeer de mentor over hoe het gaat thuis. Niet alleen over schoolwerk. De mentor is er voor je kind en voor jou!

TOCH NOG TE VEEL GAMEN?

- Gamegedrag 'bijhouden' (in kaart brengen)
- Voor/nadelen balans maken
- Lijstje maken met redenen om te minderen ("Wat gaat er beter als...")
- Game-vrije dagen/momenten instellen
- Zoeken naar alternatieven:





Novadic-Kentron

Verslavingspreventie in Noord-Brabant



073-6899090



preventie@novadic-kentron.nl

