

Tips en links Mediaopvoeding (maart 2020)

Relevante filmpjes

www.youtube.com/BoekFocus (hoort bij het boek Focus! Over sociale media als de grote afleider). Verzameling filmpjes voor tieners, gesorteerd in verschillende afspeellijsten.

Bijblijven

www.bureaujeugdenmedia.nl/blog (en nieuwsbrief)

www.mediawijsheid.nl

www.hoezomediawijs.nl (mediawijsheid voor jongeren)

Stel uw vragen hier

www.mediaopvoeding.nl – gratis vragen stellen aan deskundigen (en lees de andere vragen en antwoorden) voor ouders en jeugdprofessionals zorg en onderwijs.

Veiligheid en EHBO

www.consuwijzer.nl -- Voor advies en hulp bij problemen rond kopen en fraude via internet.

www.veiliginternetten.nl -- Een informatieve website van de overheid over internet-veiligheid.

www.payinfo.nl – Site van de Stichting Gedagscodes Mobiele Diensten; meld hier het 06-nummer aan waarvoor je sms-abonnementen wilt blokkeren en bekijk op welke diensten je geabonneerd bent.

www.ouders.nl/artikelen/mobiele-telefoons-het-zekere-voor-het-onzekere -- wat we weten over straling.

www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen -- tips en links, ook voor slachtoffers van online gebeurtenissen.

Seks en sexting

www.stappenplansexting.nl – voor scholen en ouders: hoe te handelen als sexting de school rondgaat.

www.sense.info -- Website over seks, speciaal voor jonge tieners. Smaakvol en informatief (Rutgers Nisso, samen met Soa/Aids NL en GGD NI e.a.)

www.helpwanted.nl -- Hulp bij seksuele beelden van minderjarigen: (telefoon: 071-5162900, kantooruren)

Nieuw: drie filmpjes over sexting – zoek op YouTube naar 'ouders sexting' - na de eerste spelen de andere vanzelf af. Zie ook: het YouTube-kanaal www.Youtube.com/boekFocus en dan de afspeellijst 'Seks en de media'.

Gameverslaving

www.gameninfo.nl Info, bellen, mailen, chatten. Publiekssite Trimbos.

Gamen infolijn: 0900 – 1995 (10 ct/minuut), vragen kun je anoniem stellen.

→ **TIP:** Ben je verslaafd? Test het hier: www.gameninfo.nl/publiek/test-je-game-gedrag

Voor professionals zie: <https://www.trimbos.nl/themas/gamen>

Pesten

www.pestweb.nl -- Met pagina's voor kinderen en jongeren zelf.

→ Bij wie kunnen ze op school terecht? Wie zouden ze in vertrouwen durven nemen?

→ Vraag of ze het 06 nummer (of emailadres) van een vertrouwenspersoon in hun mobiel zetten.

Bewust online (met behulp van apps)

Rescue Time, Focus Booster, Freedom, Forest, Focus Keeper, Zero Willpower, Focuslock, FocusList, Mattie, enz...



@jeudenmedia @mediaopvoeding



info@bureaujeugdenmedia.nl



www.bureaujeugdenmedia.nl



020 662 6559

Tips en links Mediaopvoeding (maart 2020)

Betrouwbare online hulp voor jongeren:

www.meldknop.nl – Bij de hand houden!

www.vraaghetdepolitie.nl – Info over strafbaarheid en regelmatig chatten een rechercheur

www.kindertelefoon.nl – Elke dag bereikbaar voor bellen of chatten (tot 18 jaar!)

www.pestweb.nl – Info en hulp over (online) pesten

<https://mindplatform.nl/help-mij> – Info en hulp van Mind (voorheen stichting Korrelatie) over angst, stress en depressie (chat, bellen, email)

www.gripopjedip.nl – Is het een dip of een depressie? Info en hulp (email).

www.drugsinfo.nl -- Info, bellen, mailen, chatten. Stop je kop niet in het zand: zorg dat je alles weet over drugs. Al was het maar om op tijd te herkennen wat er bij je vrienden misgaat.

www.sense.info – Goede info over seks

www.infovoorjou.nl (12+)

TIP: Geeft de chat op een hulpsite een foutmelding, probeer het dan nog een keer of gebruik een andere browser.

TIP: Stel Echte Vragen!

Een Echte Vraag is:

- als je het antwoord niet kunt opzoeken via Google;
- als jij zelf het antwoord niet weet;
- als het geen verwijt is, verpakt in de vorm van een vraag;
- als de ander bij zichzelf te rade moet gaan: wat denkt, voelt of vindt hij zelf?
- als er geen goed of fout antwoord is;
- als het een vraag is die niet alléén met ja of nee beantwoord kan worden;
- als je zelf geïnteresseerd bent in het antwoord.

Bron: Justine Pardoën, *Focus! Over de afleiding van sociale media bij het maken van huiswerk* (SWP)

Zo vergroot je de kans op schoolsucces:

- ✓ Zorg voor voldoende slaap (nachtrust) – slaap je slecht? Stop dan minstens 1,5 uur voor bedtijd met tablet/mobiel en speel geen opwindende games.
- ✓ Drink voldoende water (zuurstof voor je hersens)
- ✓ Ga zoveel mogelijk bij het raam zitten als je niet naar buiten kunt. Zeker in de winter.
- ✓ Maak gebruik van de kracht van 'lege tijd' (dagrust)
- ✓ Niet multitasken als je efficiënt wilt werken! Als je graag met muziek huiswerk maakt, gebruik dan een vaste afspeellijst met huiswerkmuziek.
- ✓ Gebruik media met aandacht: gebruik jij media of gebruiken media jou?
- ✓ Oefen met de Pomodoro-techniek (zijn ook apps voor).

Mediaopvoeding = steunen, sturen en inspireren:

1. Geef relevante regels en handhaaf die, verander ze als dat nodig is (wees niet star);
2. Blijf praten - wees nieuwsgierig en betrokken, stel Echte Vragen;
3. Til ze op en daag ze uit! -- Help ze ambities te ontwikkelen – (naar een hoger *level*) ook met gebruik van media.

Tip: Vraag je kind eens wie hij/zij het eerste in vertrouwen zou nemen bij een nare online ervaring. Jou? Een vriend? Een leraar? Weten ze wie de vertrouwenspersoon is op school?

