

Schermpret: meer informatie voor ouders

Handige afspraken voor thuis

1. **Kies vaste schermmomenten**
Spreek af wanneer je kind wel en niet op een scherm mag. Bijvoorbeeld alleen na het eten of in het weekend.
2. **Houd het kort en duidelijk**
Gebruik een timer of spreek vooraf af hoe lang je kind kijkt. Zo voorkom je discussie achteraf.
3. **Kijk samen**
Door samen te kijken kun je uitleg geven en er een gezellig moment van maken. Het helpt je kind ook beter te begrijpen wat het ziet.
4. **Zorg voor schermvrije momenten**
Bijvoorbeeld tijdens het eten, vlak voor het slapen en tijdens het spelen. Dit geeft rust en ruimte voor contact.
5. **Geef zelf het goede voorbeeld**
Kinderen leren veel door te kijken naar hun ouders. Leg je telefoon vaker weg als je samen bent.

Tip: Bied alternatieven aan zoals samen een boekje lezen, buiten spelen of knutselen. Vaak hebben kinderen helemaal geen scherm nodig als ze iets leuks te doen hebben.

Inspiratie, kennis en achtergrondinformatie:

- [Kijk even echt](#) (video Marije Lagendijk)
- [Impact scherm gebruik op jonge kind](#) (video BNN/VARA)
- [Afgelopen met peuter-tv](#) (video Lubach)
- [Kinderen worden compleet genegeerd door hun telefoonverslaafde ouders](#) (video Lubach)
- [Mediasmarties.nl](#) (website)
- [Schermblj.nl](#) (website)
- [Smartphonevrijopgroeien.nl](#) (website)
- [Instagram.com/schermvrijopvoeden](#) (Instagrampagina)