

Beeldschermgebruik tijdens de corona crisis

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.



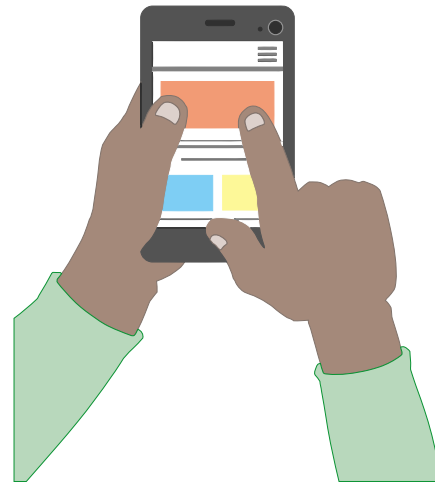
Structuur in de dag geeft een houvast, maak samen een dagindeling.

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



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

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



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!

Wij hebben niet alle passende antwoorden, ieder kind, gezin en situatie is anders. Wel kunnen we u tips meegeven en denken we graag met u mee. We zijn elke werkdag bereikbaar op 073-6899090 of stuur een bericht naar preventie@novadic-kentron.nl