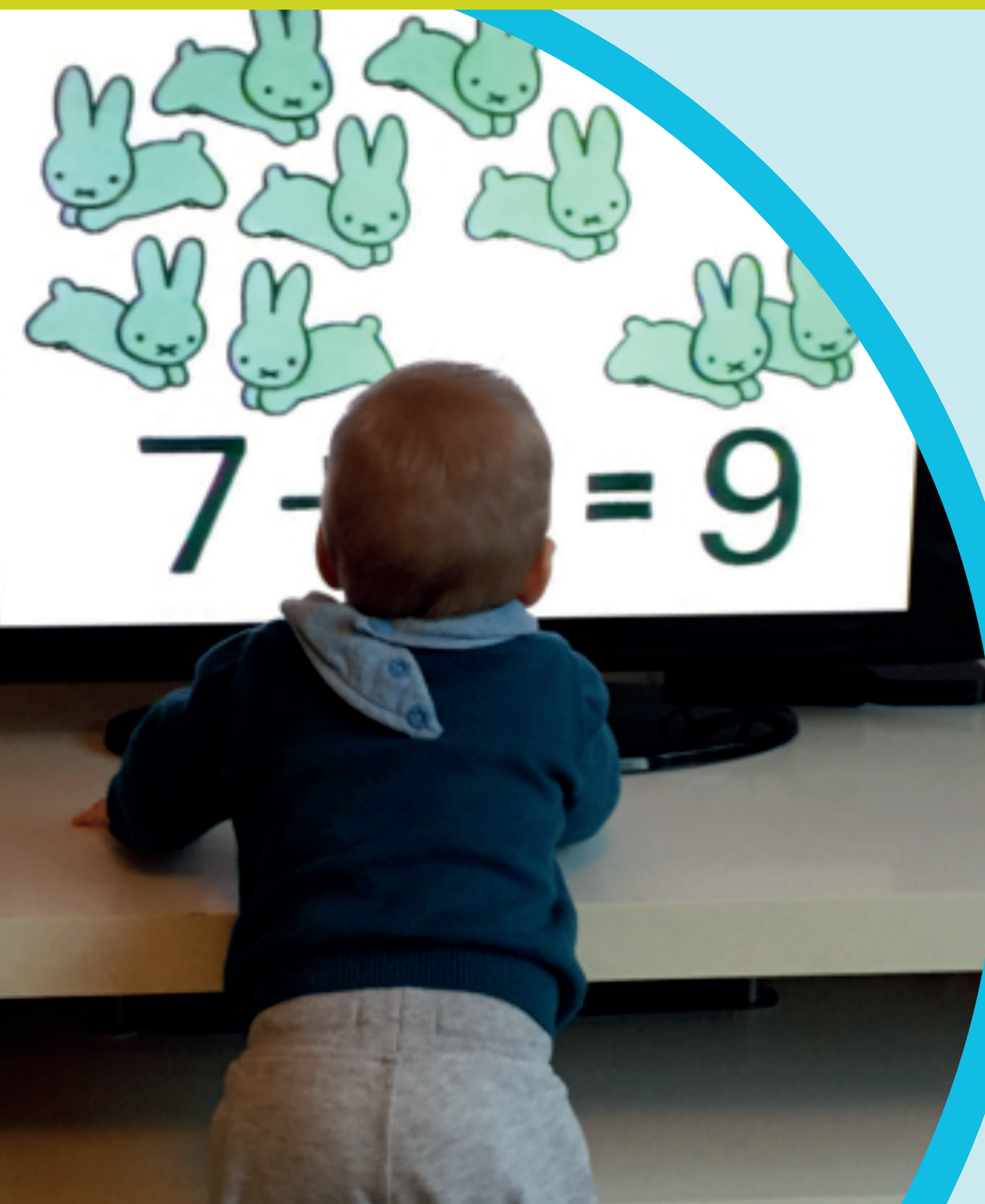




Tipsheet Mediagebruik

Adviezen voor professionals



🔗 0- tot en met 2-jarigen





Inleiding

Er zijn verschillende opvattingen over wel of geen mediagebruik voor heel jonge kinderen. Zij leren en ontwikkelen zich tegenwoordig in een leefomgeving met allerlei beeldschermen. Deze beeldschermen hebben een grote aantrekkingskracht op jonge kinderen. Sommige experts menen dat baby's en peuters zich vooral zonder media moeten ontwikkelen. Anderen vinden juist dat kinderen al van jongs af aan media moeten leren gebruiken, met het oog op de toekomst. Deze wisselende meningen brengen veel opvoeders aan het twijfelen. Zij voelen zich schuldig als hun of peuter thuis al televisie kijkt of elke dag iets doet op de tablet of smartphone. Ouders zoeken naar zekerheid, bijvoorbeeld over hoe lang hun kinderen per dag media mogen gebruiken en wat dan geschikte en ongeschikte filmpjes, programma's, websites en spelletjes zijn. Deze tipsheet biedt professionals in de

opvoedingsondersteuning houvast bij het beantwoorden van vragen over mediaopvoeding en het gebruik van media in het gezin. Op basis van de belangrijkste vragen van opvoeders, geven we tips die opvoeders kunnen helpen om positieve effecten van mediagebruik te vergroten en de risico's die het met zich mee kan brengen te beperken.

Meer informatie?

De adviezen in deze tipsheet zijn gebaseerd op een uitgebreid overzicht van het mediagebruik van kinderen in deze leeftijdsfase, hun ontwikkelingsfase, en de mogelijke voor- en nadelen van mediagebruik voor de ontwikkeling van het kind. Dit overzicht staat beschreven in de Factsheet Mediagebruik 0- tot en met 2-jarigen, die deel uitmaakt van de Toolbox Mediaopvoeding.



1. Hoe kan ik mijn kind goed begeleiden bij mediagebruik?

Er is geen wetenschappelijk onderzoek bekend dat laat zien dat zelfstandig mediagebruik door jonge kinderen (< 3 jaar) hun ontwikkeling automatisch stimuleert. Maar er is ook geen onderzoek dat uitwijst dat mediagebruik per definitie slecht is voor baby's of peuters. Het is vooral belangrijk dat ouders hun kinderen er goed bij begeleiden, door aandacht te geven, ondersteuning te bieden, mee te kijken en duidelijke afspraken te maken. Hieronder staan enkele algemene adviezen voor ouders:

Maak duidelijke afspraken

Het is goed als ouders onderling duidelijke afspraken maken over mediagebruik in huis en deze delen met hun kinderen, grootouders en anderen die soms oppas zijn

voor het kind. Afspraken kunnen bijvoorbeeld gaan over welke filmpjes, programma's, websites of spelletjes zij wel of niet geschikt vinden, en hoeveel tijd het kind hieraan mag besteden. Verderop in deze sheet (onder vraag 2 en 3) staan tips voor het selecteren van geschikte media en het stimuleren van een gebalanceerde en gevarieerde tijdsbesteding.

Probeer consequent te zijn in deze afspraken

Het is belangrijk dat ouders consequent zijn in de gemaakte afspraken. Ze kunnen met hun kind korte gesprekjes voeren over de afspraken, zodat hij weet wat er van hem wordt verwacht. Het is goed om hierbij rekening houden met de leeftijd van het kind. Heel jonge kinderen zullen waarschijnlijk

Tipsheet Mediagebruik 0- tot en met 2-jarigen

nog niet precies begrijpen dat er regels zijn waar ze zich aan moeten houden. Toch is het van belang dat ouders ook bij jongere kinderen consequent zijn en het kind helpen om zich aan de regels te houden. Als jonge kinderen gewend zijn aan regels over de beeldschermtijd, hebben ze later ook minder moeite beperkingen te aanvaarden.

Bied regelmatig dezelfde media aan

Adviseer ouders om regelmatig hetzelfde filmpje te bekijken, spelletje te spelen, of boekje te bekijken of voor te lezen. Jonge kinderen vinden herhaling fijn, omdat ze hierdoor leren wat de structuur van het spelletje of verhaaltje is, en ze het einde leren te voorspellen. Het kind leert hierdoor elke keer weer nieuwe dingen.

- Jonge kinderen leren vooral van gevarieerde herhaling. Door iets verschillende keren op verschillende manieren te zien wordt het voor jonge kinderen makkelijker om de informatie op te nemen. Herhaling stimuleert het leren van kinderen tussen de 1 en 3 jaar. Door herhaling ontstaat een completer beeld, waardoor de transfer van media naar de echte wereld makkelijker verloopt.

Vertel je kind vooraf hoe lang hij met media bezig mag zijn

Stimuleer ouders om na te denken over hoe lang een kind een apparaat mag gebruiken. Om de tijdsduur duidelijk te maken, kunnen ouders bijvoorbeeld een kookwekker gebruiken of het alarm op hun mobiele telefoon.

Daarmee kunnen ze aan hun kind laten zien hoe lang de afgesproken tijd duurt, en het helpt ook ouders zelf om de tijd in de gaten te houden.

Gebruik media samen

Adviseer ouders om activiteiten zoals televisiekijken of een computerspelletje spelen met hun kind samen te doen. Door het samen te doen, kunnen ze direct op hun

kind reageren. Zo kunnen ze hem uitleg geven, stimuleren om mee te doen of troosten en voor afleiding zorgen als het te moeilijk of onverwachts toch te eng is. De ouder kan zo ook in de gaten houden waar zijn kind mee bezig is en wie of wat hij online tegenkomt.

Praat met je kind over wat hij ziet

Door met zijn kind te praten over wat er te zien is, zorgt een ouder ervoor dat zijn kind zo veel mogelijk profijt heeft van een activiteit. De ouder kan bijvoorbeeld:

- benoemen wat hij ziet en zijn kind vragen stellen over wat hij ziet;
- zijn kind helpen met het herkennen van belangrijke informatie, bijvoorbeeld door te benoemen wat de vraag is of waar het kind naar moet zoeken. Kinderen leren hierdoor beter te focussen;
- zijn kind helpen de connectie te maken tussen wat er op het scherm te zien is en de echte wereld. Als er bijvoorbeeld een poes op het scherm te zien is, kan de ouder benoemen dat de burens ook een poes hebben. Of als het leren van kleuren centraal staat, kan de ouder na afloop bijvoorbeeld samen met zijn kind de kleuren benoemen van de kleren die zij aan hebben;
- aangeven wat hij van de inhoud van bijvoorbeeld een spelletje, app of programma vindt, dat is leerzaam voor kinderen;
- na afloop doorpraten over wat hij samen met zijn kind gezien heeft en hier vragen over stellen. Het is daarbij niet erg als het antwoord van het kind niet klopt, belangrijker is dat het kind in zijn eigen tempo kan vertellen. Voor een jong kind is dit een goede training voor het geheugen en voor het leren benoemen van dingen. Voor ouders is het een goede gelegenheid om te weten te komen hoe kinderen de mediabeelden ervaren.

Leer je kind hoe hij verschillende apparaten het best kan bedienen

Een ouder kan zijn kind bijvoorbeeld leren hoe je kunt swipen of scrollen, een nieuw scherm opent of hoe je een spelletje kunt afsluiten.

Wees je als ouder bewust van je voorbeeldrol

Wanneer ouders met hun kind samen kijken naar een filmpje op televisie of internet, observeert het kind de reacties van zijn ouders. Hierdoor leert hij het programma beter te volgen. Als een kind ziet dat zijn vader of moeder

om een grap in het programma lacht, leert hij dat iets grappig is. En als hij ziet dat zijn ouders niet paniekerig reageren bij een spannende scène, leert hij om te gaan met zijn eigen angst.



2. Hoe weet ik als ouder wat geschikte media zijn?

Op jonge kinderen oefenen vooral tablets aantrekkingskracht uit. Er zijn vele apps en spelletjes beschikbaar, die speciaal gemaakt zijn voor jonge kinderen. Mediaproducties die zijn afgestemd op de cognitieve en sociaal-emotionele vaardigheden van kinderen, kunnen een positief effect hebben op hun ontwikkeling. Maar door het grote aanbod is het voor ouders vaak lastig om een keuze te maken. De tips hieronder helpen bij het kiezen van geschikte inhoud.

Voor jonge kinderen zijn vooral tablets aantrekkelijk vanwege de bewegende en contrastrijke beelden die erop getoond kunnen worden en omdat ze gebruikt worden op minder dan een armlengte afstand. Dit laatste komt tegemoet aan het zich ontwikkelende gezichtsvermogen van de allerjongste kinderen.

Kies voor mediaproducties die aansluiten op de ontwikkelingsfase en interesse van het kind

Adviseer ouders om op de volgende punten te letten:

- Zorg voor materiaal dat aanspreekt

Jonge kinderen hebben een sterke voorkeur voor apps en spelletjes met beweging, kleur en geluid. Dit zijn meestal apps waarbij taal en beeld goed gecombineerd worden en die zich richten op interactie: kinderen worden rechtstreeks aangesproken, kunnen reageren en worden gevraagd om dingen aan te wijzen en dingen te benoemen.

- Zorg voor materiaal dat aansluit

Het is goed om materialen te kiezen die aansluiten bij

het ontwikkelingsniveau en de interesse van hun kind. Bijvoorbeeld producties die aansluiten op ervaringen van alledag zodat kinderen zich herkennen in wat zij zien.

- Maak gebruik van adviezen van experts

Adviseer ouders om gebruik te maken van de adviezen van experts. Bibliotheekmedewerkers kunnen ouders bijvoorbeeld vaak goed informeren over de inhoudelijke kwaliteit van games, dvd's of (digitale) voorleesboekjes. Op websites als mediasmarties.nl en digidreumes.nl zijn overzichten te vinden van mediaproducties die geschikt zijn voor jonge kinderen.

Voorkom dat kinderen in aanraking komen met media die voor oudere kinderen of volwassenen bedoeld zijn

- Volg de leeftijdsadviezen en classificaties

Stimuleer ouders om gebruik te maken van de Kijkwijzerclassificatie (voor televisie en films) en de leeftijdsadviezen van PEGI voor spelletjes.

- Maak gebruik van internetfilters

Ouders kunnen gebruik maken van internetfilters of andere 'parental controls'. Hierdoor verkleinen ze de kans dat kinderen in aanraking komen met ongeschikte filmpjes, spelletjes of websites. MyBee is bijvoorbeeld een gratis kinderbrowser die de toegang tot geschikte websites regelt. Ouders kunnen de lijst van geschikte sites zelf bepalen. Op populaire websites als YouTube of Google kunnen ouders er via de instellingen ook voor zorgen dat kindonvriendelijke resultaten niet getoond worden. Spelcomputers en tablets kunnen ook zo worden ingesteld dat ze alleen met toestemming gebruikt kunnen worden, of bijvoorbeeld niet

Tipsheet Mediagebruik 0- tot en met 2-jarigen

gebruikt kunnen worden om online games te spelen of games vanaf een bepaalde leeftijd.

- **Probeer boekjes, apps, spelletjes of filmpjes als ouder eerst zelf uit**

Adviseer ouders om eerst zelf de inhoud van een boek, app, website of televisieprogramma voor jonge kinderen te bekijken, voordat hun kinderen er iets mee doen. In sommige boeken, apps of websites komen onderwerpen aan de orde, waar een kind nog niet aan toe is of die niet aansluiten bij de waarden en normen van het gezin. Daarnaast kunnen ouders letten op de gebruiksvriendelijkheid van apps, websites of spelletjes en bekijken in hoeverre kinderen gestimuleerd worden om zelf dingen te ontdekken. Het kan ook handig zijn om eerst een gratis proefversie uit te proberen, voordat de volledige versie wordt aangeschaft.

Negatieve effecten van mediagebruik kunnen optreden als jonge kinderen met media omgaan waar ze eigenlijk nog te jong voor zijn. Programma's, spelletjes of filmpjes met een hoog tempo vragen erg veel van de aandacht van een jong kind. Zulke media zijn niet stimulerend voor de ontwikkeling van baby's en peuters, sterker nog: ze kunnen het leren juist belemmeren, doordat hun geheugen wordt overbelast. Kinderen kunnen de informatie dan niet goed opnemen en gaan verkeerde verbanden leggen tussen stukjes informatie. Filmpjes, programma's, spelletjes of websites die gaan over thema's voor volwassenen of oudere kinderen kunnen ook een negatieve invloed hebben op de ontwikkeling van jonge kinderen. De onderwerpen zijn nog te moeilijk, waardoor peuters een verkeerd beeld van de werkelijkheid krijgen.



3. Hoeveel tijd mag een jong kind aan media besteden en hoe reguleer ik dat als ouder?

Een precies aantal aan te bevelen minuten mediagebruik per dag is moeilijk te geven. Elk gezin wil hierin zijn eigen keuzes maken en kinderen verschillen ook onderling. De eigen inschatting van ouders is hierbij erg belangrijk. Hieronder staan enkele tips over hoe ouders de mediatijd kunnen reguleren:

Zorg voor een uitgebalanceerde en gevarieerde tijdsbesteding

Jonge kinderen leren makkelijker en beter van ervaringen die zij in het 'echte' leven opdoen dan via het gebruik van beeldschermen. Stimuleer ouders ervoor te zorgen dat mediagebruik een van de mogelijke activiteiten is, en niet de hoofdactiviteit. Andere activiteiten die tijd verdienen zijn bijvoorbeeld boekjes lezen, spelen, samen zingen, samen dansen, naar buiten gaan.

Bij het inschatten of de limiet van het mediagebruik voor dat moment bereikt is, kan de tijd dat het kind zich op een bepaalde media-activiteit kan concentreren

richtinggevend zijn. Wanneer hij zich begint te vervelen of afgeleid raakt, is het beter als er een andere activiteit wordt aangeboden.

Spelen, voldoende slapen en contacten met anderen zijn voor jonge kinderen belangrijk in hun ontwikkeling. Vooral kinderen van 0 tot 2 jaar hebben relatief nog veel slaap nodig en hebben overdag dus weinig tijd over om te spelen en te ontdekken. Het is goed als zij, in de tijd die overblijft, verschillende ervaringen kunnen opdoen. Gedurende de eerste twee jaar leert het kind om zintuiglijke vaardigheden en motorische vaardigheden met elkaar te integreren. Ouders spelen hierbij een belangrijke rol omdat zij de omgeving creëren waarbinnen deze ontdekkingstocht plaatsvindt. Door verschillende objecten aan te bieden kunnen ouders de zintuiglijke en motorische ontwikkeling stimuleren en hun kind in staat stellen om te leren.



4. Hoe voorkom ik dat mijn kind constant verleid wordt tot het gebruiken van media?

Media zijn overal, hebben een enorme aantrekkingskracht en de verleiding om ze dan ook te gebruiken is heel groot. Om te voorkomen dat er niet constant prikkels zijn voor het gebruik van media kun je ouders verschillende adviezen geven:

Spreek af dat kinderen media mogen gebruiken op vaste momenten op de dag

Peuters kunnen soms al aardig bedelen om de tablet of smartphone. Om dit te voorkomen kunnen ouders vaste momenten op de dag inbouwen waarop hun kind een filmpje mag kijken of een spelletje doen. Een voorspelbare dagindeling is belangrijk voor jonge kinderen. Dit soort routines maakt het voor hen makkelijker om zich aan afspraken te houden en om mediagebruik te beperken.

Laat geen televisie of computer op de achtergrond aan staan

Adviseer ouders om geen televisie of computer aan te hebben als niemand er bewust naar kijkt of er iets mee doet, ook niet tijdens het eten. Een televisie of computer die aan staat op de achtergrond, kan voor kinderen storend werken bij hun spel, hun sociale interactie en taalontwikkeling.

Door beeld of geluid van televisie of computer op de achtergrond kunnen baby's en peuters hun eigen gebrabbel of gepraat en gesprekken van andere mensen in de omgeving minder goed verstaan. Ook zijn ouders of oudere broertjes of zusjes geneigd om op die momenten minder met het jonge kind te praten, waardoor het kind minder oefent met taal. De ouder-kindinteractie neemt af, waardoor kinderen minder gestimuleerd worden om na te denken en te leren. Door de bewegende beelden of opvallende geluiden kunnen kinderen sneller afgeleid zijn en minder goed geconcentreerd op

hun eigen spel. Achtergrondgeluid en -beeld kan jonge kinderen ook uit hun slaap houden. En er kunnen beelden op het scherm te zien zijn die niet geschikt zijn voor kinderen van deze leeftijdsfase. Scenes die te snel gaan of waar complex taalgebruik in voorkomt, kunnen de denkvaardigheid van heel jonge kinderen negatief beïnvloeden.

Wees je bewust van je voorbeeldrol als ouder – beperk je eigen mediagebruik

Wanneer ouders zelf veel met media bezig zijn, is er minder gelegenheid om met hun kind te praten of iets samen te doen. Ook kan hun kind het beeld krijgen dat veelvuldig mediagebruik normaal is.

Beperk het gebruik van beeldschermmedia in de kinderslaapkamer

Adviseer ouders om kinderen geen eigen beeldscherm te geven, zoals een televisie of tablet. Door de aanwezigheid van een beeldscherm op de kinderslaapkamer neemt de verleiding om deze ook te gebruiken toe. Kinderen zijn dan minder bezig met andere activiteiten zoals spelen, en voor ouders is het lastiger om te overzien wat hun kinderen met de media-apparaten doen en hoeveel tijd ze hieraan besteden. Ook is televisiekijken of de tablet gebruiken op de slaapkamer dit niet bevorderlijk voor de taalontwikkeling omdat er geen begeleidende volwassene in de buurt is die uitleg kan geven bij wat het kinderen zien.

Laat kinderen voor het slapengaan geen media gebruiken

Het is belangrijk om kinderen vlak voor het slapen gaan geen gebruik te laten maken van media. Jonge kinderen moeten voldoende rust hebben om in slaap te kunnen vallen. In plaats van het kind een tablet of smartphone te laten gebruiken, kunnen ouders beter een verhaaltje voorlezen.

Tipshet Mediagebruik 0- tot en met 2-jarigen

Beeldschermgebruik vlak voor het slapen gaan is niet gunstig voor een jong kind. Vooral spannende programma's met interessante prikkels houden het kind actief, waardoor hij niet de rust vindt om te gaan slapen.



5. Hoe voorkom ik dat het gebruik van media negatieve invloed heeft op de gezondheid van mijn kind?

Veel ouders vragen zich af of het gebruik van media ook gezondheidsrisico's met zich meebrengt, bijvoorbeeld risico's op overgewicht, slaapproblemen, gezondheidsklachten door de straling van een mobiele telefoon of een rugvergroeiing doordat een peuter te veel over een tablet heen gebogen zit. Onderzoek bevestigt dit soort risico's nog niet eenduidig. Toch is het wel belangrijk dat ouders zich ook bij heel jonge kinderen al bewust worden van eventuele risico's, omdat die later wel kunnen optreden.

Zorg voor voldoende beweging

Voor de ontwikkeling van peuters is het belangrijk dat ze voldoende beweging hebben door te spelen, klauteren of rennen. Filmpjes of programma's kijken is leuk, maar kinderen die te veel stilzitten en daarbij ook nog snacken, kunnen al op jonge leeftijd aanleg tot overgewicht ontwikkelen.

Gebruik de tablet liggend op de buik of zittend aan tafel

Bij het gebruiken van een tablet of smartphone zitten kinderen al snel voorovergebogen. Artsen waarschuwen dat wanneer een kind in de groei vaak voorovergebogen zit, er veel druk op zijn rug ontstaat, waardoor die krom kan groeien of steeds stijver wordt. Een manier om kromgroei tegen te gaan en tegelijk de rugspieren te versterken, is liggend op de buik apparaten gebruiken.

Recht op aan tafel zitten met de voeten op een stevige ondergrond is ook aan te raden.

Voorkom overmatige straling

Er zijn op dit moment geen onderzoeksresultaten bekend die eenduidig bevestigen dat de straling van een mobiele telefoon tijdens het bellen en WiFi-straling negatieve effecten hebben op de gezondheid van een kind. Wanneer ouders het zekere voor het onzekere willen nemen, kunnen ze hun kind een koptelefoon laten gebruiken, zodat hij toch goed het geluid kan horen als er meer afstand is tussen het apparaat en zijn lichaam. En ze kunnen 's nachts de WiFi-verbinding van apparaten uitzetten.





Meer lezen?

Boeken en folders

- App Noot Muis, R. Pijpers (2011)
- Kinderen en internet 2 – 8 jaar, special van Mijn Kind Online (2010)
- Schermgaande jeugd, P. Valkenburg (2014)
- Speel digiwijs, P. Nikken, D. Bontje, O. Abell en S. Verweij (2013)
- Waar kijken ze naar: baby's en peuters, M. Letterie, E. van der Linden, P. Nikken & A. Walker (2000)

Websites

- Bitescience.com
- Mediaopvoeding.nl
- Mediawijsheid.nl
- Mediawijzer.net
- Mijkindonline.nl
- NJi.nl/Mediaopvoeding
- Opvoeden.nl

Colofon

Fotografie: L. Brinckman

© 2015 Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221

3501 DE Utrecht

T 030 230 63 44

E info@nji.nl

www.nji.nl/toolboxmediaopvoeding

De Toolbox Mediaopvoeding is mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport