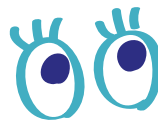


Vragen en antwoorden

Mediagebruik bij jonge kinderen

In deze Q&A geven we antwoord op de meest gestelde vragen die tijdens het webinar 'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet' op 31 maart 2021 door de deelnemers zijn gesteld.



Hoe ga je om met media nu we zoveel thuis zijn?

Het is de uitdaging om kinderen niet alleen naar een scherm te laten kijken, maar ze juist verschillende media te laten gebruiken. Laat zien dat verhalen in verschillende vormen komen. Ga lezen, kijken, luisteren, spelen en doen. Met en zonder scherm. Binnen en buiten. Doe het samen als dat kan, maar voel je niet schuldig als dat niet kan. Kies bewust een spel of programma dat ze alleen kunnen spelen of bekijken en praat er na afloop over. Zo ben je toch betrokken.

Tip Geniet samen zoveel mogelijk van de mogelijkheden die media kunnen bieden. Haal de wereld naar binnen nu je zelf niet de wereld in kan. Bekijk met je kleuter een schilderij in het museum online, neem op de site van de dierentuin een kijkje bij de dieren daar. Of blijf in contact met mensen die je graag bij je zou willen hebben. Laat je kind bijvoorbeeld op afstand met opa en oma kiekeboe spelen.

Hoe kan je je kind laten stoppen met beeldscherm media op een vredige manier (in plaats van wekkers of afpakken)?

Kies goede programma's en filmpjes die gemaakt zijn voor peuters en kleuters. Deze media duren vaak niet meer dan 10 - 20 minuten. Maak afspraken als: we kijken een filmpje en na het filmpje gaat de tablet of televisie uit. Bied je kind een alternatief en sla een brug naar spelen of doen. 'Zullen we nu zelf zo'n toren bouwen?' Of: 'Zullen we de dino's erbij pakken?' Of: 'Zullen we zaadjes planten?'

Tip Een kind blijft een kind, dus hij of zij zal de grenzen opzoeken. Blijf dus consequent. Help jezelf door zelf ook je telefoon weg te leggen of je laptop dicht te klappen.

Hoe weet ik of iets (een app, tv-programma, vlog etc.) geschikt is voor mijn kind?

[Pegi](#) en [Kijkwijzer](#) geven informatie over of een medium zoals een app, game, film of programma schadelijk is voor kinderen van een bepaalde leeftijd. Met [Mediasmarties](#) beoordelen we media en geven we aan vanaf welke leeftijd een film/programma of app geschikt is. Dat doen we op basis van een reeks criteria waar je op kunt letten bij het kiezen van media (zoals verteld in het webinar). Als ouder moet je zelf kritisch blijven kijken. Past het bij jouw kind? Drie criteria blijven hierbij belangrijk. Mediapedagoog Marije Lagendijk schreef daarover [deze blog](#).

PS: De online gids wordt nog dagelijks aangevuld. Mis je een programma/film/app enz., laat het ons weten!

In hoeverre zijn media goed voor de taalontwikkeling of nodig voor taalontwikkeling?

Programma's zoals Sesamstraat zijn juist ooit ontwikkeld om kinderen te ondersteunen bij de (taal-) ontwikkeling. Deze programma's bevatten vaak verschillende scènes waarin een thema of onderwerp centraal staat. Belangrijke woorden die daarbij horen komen dus ook in verschillende scènes terug. Door het kijken naar deze programma's komen kinderen dus in aanraking met al deze woorden en dat is goed. Hetzelfde geldt voor goede prentenboeken. Door die voor te lezen komen kinderen in aanraking met boekentaal en worden nieuwe woorden aangeboden.

Maar bij elke vorm van media geldt dat het vooral effect heeft op de ontwikkeling als:

- kinderen worden uitgedaagd die woorden zelf te gebruiken
- als ze worden uitgedaagd mee te denken over een probleem
- als ze zelf iets moeten maken of worden aangespoord te bewegen.

Tip Als het niet in het medium zelf zit, kun jij je kind natuurlijk uitdagen door te praten over en naar aanleiding van het verhaal en door een brug te slaan van het lezen, kijken en luisteren naar spelen en doen. Maak ruimte voor spel en het opdoen van eigen ervaringen om alle informatie te verwerken. Ga dus dat probleem (knuffel is vies bijvoorbeeld) zelf ook oplossen, of bak samen met je peuter of kleuter een taart, laat hem of haar (net als Nijntje) meehelpen in de moestuin etc. en praat met je kind!



Wat is de maximale schermtijd per leeftijdscategorie?

Er zijn richtlijnen voor schermtijd die je kunt aanhouden. Deze verschillen per leeftijd en hangen samen met de ontwikkeling van je kind. Naarmate het kind ouder wordt, kun je de hoeveelheid schermtijd, indien je dat wenst, opbouwen. Lees er meer over op www.mediaukkedagen.nl/tips/schermtijd.

Tip Focus niet te veel op de maximum tijd die ze op een scherm doorbrengen, maar let vooral op de kwaliteit: wat kijken ze? Ook niet onbelangrijk: hoe gebruik je het?

Wat kunnen nadelige effecten zijn van mediagebruik bij jonge kinderen?

Te veel en te lange schermtijd kan nadelige gevolgen hebben. Oogartsen waarschuwen al langer voor het effect van media op de ogen. Kinderen hebben - door te veel mediagebruik op korte afstand - grote kans op vroege leeftijd al bijziend te worden. Het is dan ook belangrijk dat je na 20 minuten mediagebruik, de ogen zelf 20 seconden rust geeft (even in de verte staren) en dat je zeker 2 uur per dag buiten bent (de 20-20-2 richtlijn). Kinderartsen waarschuwen er daarnaast voor dat te veel schermtijd ten koste gaat van beweging, slaap en vrij spel etc.

Tip Probeer het passieve gebruik van media dus te voorkomen en maak er een gewoonte van niet alleen verschillende media af te wisselen, maar ook het lezen, kijken, luisteren en spelen af te wisselen met het doen: bewegen, onderzoeken, maken etc. Let ook op de houding waarin je kind media gebruikt!

Hoe kunnen we mediagebruik minderen in huis?

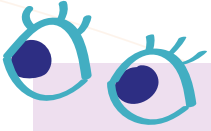
Ook hierbij: focus niet te veel op tijd. Media zijn bronnen van informatie en er zitten ook positieve kanten aan. Het gaat vooral om de vraag: welke media gebruik je en hoe? Laat kinderen zien hoe je media op een positieve manier kunt gebruiken om de wereld naar binnen te halen en dat je op verschillende manieren informatie kunt verzamelen. Maar laat ze ook zien dat je media niet alleen hoeft te gebruiken, lees: consumeren. Je kunt ook zelf gaan maken, oftewel: produceren. Laat zien dat je media niet altijd nodig hebt en dat je ook zonder kunt.

Tip Denk na hoe je wilt dat je kind media gebruikt. Stel een gevarieerd gezond mediamenu samen waarin ruimte is om te lezen, kijken, luisteren, spelen en doen. Met en zonder scherm. Binnen en buiten. Alleen en samen. Kijk daarbij ook kritisch naar je eigen mediagebruik. Ook voor jou geldt de 20-20-2 regel van het Oogfonds. Lees er [hier](#) meer over.



Wat is het belang van herhaling bij jonge kinderen? Is het goed om hetzelfde verhaal vaker voor te lezen bijvoorbeeld?

Herhaling is goed en leuk. Herhaling zorgt ervoor dat kinderen het verhaal en de woorden die daarin voorkomen meerdere keren horen. Lees dus een prentenboek meerdere keren voor en wees gerust als ze tien keer dezelfde aflevering van hun favoriete serie willen kijken. Herhaling is goed. Voor hun woordenschat, het verhaalbegrip en het geeft ze een vertrouwd gevoel.



Is het erg als je media inzet om zelf even wat anders te kunnen doen?

Er zijn verschillende redenen waarom het belangrijk is om media zoveel mogelijk samen met je kind te gebruiken. Zeker bij jonge kinderen. Creëer een goede basis door ze aan de hand mee te nemen in de wereld vol media. Zie het als een gezamenlijke ontdekkingsstocht. Door erbij te zijn, zorg je voor een veilige omgeving. Jij laat zien hoe je op een bewuste manier media gebruikt en wanneer je het weer weglegt. Maar je kunt ook van jongs af aan praten over wat je ziet, leest en hoort. Daardoor wordt het ook makkelijker om kinderen vertrouwd te maken met het mediagebruik en het normaal te vinden om erover te praten. Ook als ze straks alleen media gebruiken. Ze weten immers dat ze bij jou terecht kunnen. Neemt niet weg dat er nu eenmaal momenten zijn op de dag dat jij moet werken, koken e.d. Voel je dan niet meteen schuldig als je media inzet. Je bent niet de enige. Maar probeer niet automatisch naar een tablet, tv of laptop te grijpen.

Tip Media zijn meer dan een scherm, dus laat ook boekjes liggen die ze kunnen pakken, of zet een muziekje of een luisterverhaal op. Kies dus bewust voor een medium dat ze veilig alleen kunnen gebruiken, wissel verschillende soorten media af en blijf betrokken.

Is het verkeerd om tijdens het eten filmpjes te kijken? En zo ja, hoe leren we dat dan af als we dat nu al doen?

Iedereen moet eigen keuzes maken als het gaat om momenten waarop je media inzet. Samen eten biedt juist kansen voor een moment samen met je kind of een gesprek met je kind. Door standaard van jongs af aan een filmpje te laten kijken kweek je een gewoonte die lastig af te leren is. Uit onderzoek blijkt ook dat het overgewicht kan veroorzaken, omdat je niet leert naar de signalen van je maag te luisteren. Anders gezegd: je blijft dooreten. Het is aan jou om te bepalen hoe noodzakelijk het filmpje is om je kind te laten eten. Eet je kind niet omdat hij of zij de grenzen opzoekt en graag dat filmpje wil zien? Of is er iets anders aan de hand en is een filmpje de enige mogelijkheid om je kind af te leiden van het eten zodat er nog iets in gaat? Afleren gaat in elk geval altijd lastig.

Ons advies Denk na over hoe je wilt dat je kind omgaat met eten en leer een gezond eetpatroon aan. Dan kun je altijd nog eens een pizza bij de film eten samen.

Hoe kan ik het beste omgaan met mijn eigen voorbeeldgedrag en kinderen die mij daarop wijzen? En wat is het effect hiervan op jonge kinderen?

Kinderen imiteren. Ze doen je na. In alles. Dat betekent dat je je bewust moet zijn van het voorbeeld dat je geeft. Kijk niet gek op dat het lastig is om je kind van een tablet af te krijgen als je zelf ook regelmatig met je telefoon of tablet in je hand zit. Hoe ouder kinderen worden, hoe lastiger het is voor jou als ouder om hen te wijzen op gemaakte afspraken. Want 'hallo, zit jij niet ook op die telefoon?'. Eigenlijk wel een terechte vraag toch? Hoe vervelend ook dat je eigen kind je erop wijst. Aan de andere kant kun je het imitatiegedrag ook in je voordeel gebruiken. Wissel verschillende media af. Kijk een filmpje, maar lees ook voor. En pak ook zelf eens een boek en ga lezen. Een moment voor jezelf en een goed voorbeeld voor je kind.

Kortom, denk na over hoe je wilt dat je kind media gebruikt en geef het voorbeeld dat daarbij past.

Handige websites

- www.kijkwijzer.nl
- www.pegi.nl
- www.bereslim.nl
- www.devoorleeshoek.nl
- www.jeuqdbibliotheek.nl
- www.boekstart.nl
- www.mediasmarties.nl
- www.mediaukkiedagen.nl
- www.opvoeden.nl



media
ukkie 26 maart
dagen t/m 2 april
2021



KB } nationale
bibliotheek