

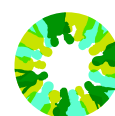


# Tipsheet Mediagebruik

Adviezen voor ouders



0- tot en met 5-jarigen



**Kinderen groeien tegenwoordig op met dagelijks gebruik van beeldschermen. Volwassenen en kinderen zijn thuis, op school, in de trein, of gewoon op straat met media bezig. Moderne media zijn bovendien erg gemakkelijk te bedienen, ook door de allerkleinsten. 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. Het is belangrijk dat ouders hun kind actief begeleiden bij mediagebruik, zodat de positieve effecten ervan worden vergroot en mogelijke risico's afnemen. Deze tipsheet geeft ouders antwoorden op vragen over mediaopvoeding en het gebruik van media in het gezin.**

## Hoe kan ik mijn kind goed begeleiden bij mediagebruik?

Sommige ouders vragen zich af of mediagebruik voor jonge kinderen schadelijk is. Onderzoek bij heel jonge kinderen laat zien dat in hun eentje bezig zijn met media niet per se stimulerend is voor hun ontwikkeling. Maar er is geen onderzoek dat laat zien dat mediagebruik voor baby's, peuters of kleuters per se slecht is. Het is vooral belangrijk dat ouders hun kind er goed bij begeleiden, door aandacht te geven, ondersteuning te bieden, mee te kijken en duidelijke afspraken te maken.

### - Maak duidelijke afspraken

Maak samen met je (opvoed)partner afspraken over het gebruiken van media. Bijvoorbeeld over welke filmpjes, programma's, websites of spelletjes je wel of niet geschikt vindt, en hoeveel tijd je kind hieraan mag besteden. Deel deze afspraken met opa's, oma's en anderen die soms oppas zijn voor je kind. En natuurlijk met je kind zelf.

### - Pas de afspraken toe

Breng de afspraken ook in praktijk. Je kunt er met je kind korte gesprekjes over voeren, zodat hij weet wat er van hem wordt verwacht. Heel jonge kinderen zullen de regels waarschijnlijk nog niet precies begrijpen en niet

weten wat er van hen wordt verwacht. Toch is het goed om je kind hier van jongs af aan bij te helpen en dit te blijven herhalen. Kinderen die van jongs af aan gewend zijn zich aan afspraken te houden, hebben later ook minder moeite om grenzen te accepteren.

### - Zorg voor veel herhaling

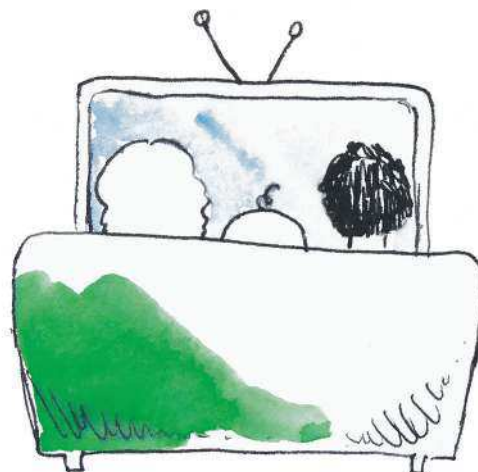
Jonge kinderen vinden herhaling fijn: steeds hetzelfde filmpje, spelletje of boekje. Dit is ook leerzaam: zo leren ze hoe een spelletje of verhaaltje verloopt en eindigt. Je kind leert zo om structuur te herkennen, én hij ontdekt steeds nieuwe dingen. Zo krijgt hij een steeds completer beeld en leert hij om dingen die hij online gezien heeft ook in de 'echte' wereld te herkennen.

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

Bedenk vooraf hoe lang je kind een media-apparaat mag gebruiken en vertel dit van tevoren aan je kind. Als geheugensteuntje, voor je kind en voor jezelf, kun je een kookwekker gebruiken of bijvoorbeeld het alarm op je mobiele telefoon.

### - Gebruik media samen

Door samen televisie te kijken of een computerspelletje te doen, kun je direct op je kind reageren. Je kunt uitleg geven, je kind stimuleren om mee te doen of voor troost of afleiding zorgen als het moeilijk of te eng wordt. Samen media gebruiken is ook een goede manier om te weten waar je kind mee bezig is en wie of wat hij online tegenkomt.



# Tipsheet Mediagebruik 0- tot en met 5-jarigen

## Adviezen voor ouders

### - Praat met je kind over wat er te zien is

Door met je kind te praten over wat er te zien is, zorg je ervoor dat je kind zoveel mogelijk leert van een activiteit. Je kunt bijvoorbeeld:

- benoemen wat je ziet en je kind vragen stellen over wat hij ziet;
- je kind helpen met het herkennen van belangrijke informatie, bijvoorbeeld door te benoemen wat de vraag is of waar je kind naar moet zoeken. Kinderen leren hierdoor beter te focussen;
- je kind helpen de verbinding 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, kun je benoemen dat de burens ook een poes hebben. Of als het leren van kleuren centraal staat, kun je na afloop samen kijken naar de kleuren van de kleren die jij en je kind aanhebben;
- zeggen wat jij zelf van bijvoorbeeld een spelletje, app of programma vindt. Dit is leerzaam voor kinderen. Wanneer je bijvoorbeeld vindt dat een personage zich niet aardig gedraagt, kun je dat aangeven en uitleggen waarom dat 'niet goed' is. Kinderen leren hierdoor nadenken over 'goed' en 'slecht';
- na afloop doorpraten over wat je samen met je kind hebt gezien en hier vragen over stellen. Het is daarbij niet erg als het antwoord van je kind niet klopt, belangrijker is dat hij het in zijn eigen tempo kan vertellen. Je kind traint zo zijn geheugen en leert dingen te benoemen. En het geeft jou de kans om te weten te komen hoe je kind de mediabeelden ervaart.

### - Stel je kind gerust als hij bang is geworden van iets wat hij heeft gezien

Jonge kinderen kunnen bang zijn van iets wat ze zien of eerder zagen in een filmpje, bijvoorbeeld van monsters of andere vreemde wezens. Vooral kinderen vanaf een jaar of 4 kunnen daar last van hebben. Ontken of negeer zulke angsten niet. Als je kind 's nachts wakker wordt omdat er een monster in het donker staat dat hem wil opeten, is dat voor hem echt zo. Omdat jonge

kinderen het verschil tussen fantasie en realiteit nog niet kunnen maken, werkt het niet om uit te leggen dat iets in het echt niet kan gebeuren, dat het wel goed zal aflopen, of bij het zien van bloed te zeggen dat het ketchup is. Je kunt je kind geruststellen door hem op schoot te nemen, een knuffelbeest te geven, een klein nachtlampje aan te laten, of door iets anders te bedenken dat hem kan beschermen.

### - Leer je kind hoe hij verschillende apparaten kan bedienen

Je kunt je kind bijvoorbeeld leren hoe je kunt swipen of scrollen, hoe je een nieuw scherm opent of hoe je een spelletje kunt afsluiten. Leg je kind uit dat hij op websites niet overal op moet klikken. Met doorklikken kan je kind makkelijk op een website komen die niet voor jonge kinderen bedoeld is. Ook als je kind bijvoorbeeld op onbekende YouTube-filmpjes klikt, kan hij voor verrassingen komen te staan.

### - Wees je bewust van je voorbeeldrol

Wanneer je samen met je kind naar een filmpje op televisie of internet kijkt, observeert je kind hoe jij reageert. Zo leert hij het programma beter te volgen. Lach je om een grap? Dan leert je kind dat iets grappigs is. En als je kind ziet dat jij niet in paniek raakt bij een spannende scène, leert je kind omgaan met zijn eigen angst.



## Hoe weet ik wat geschikte media zijn?

Voor jonge kinderen zijn vooral tablets heel erg aantrekkelijk. Ze zijn heel makkelijk te bedienen en kinderen kunnen er van dichtbij veel beweging en kleuren op zien. Er zijn veel apps en spelletjes beschikbaar die speciaal voor jonge kinderen zijn gemaakt. Apps en spelletjes die aansluiten op het denkvermogen en de sociale vaardigheden van je kind, kunnen een positief effect hebben op zijn ontwikkeling. Maar door het grote aanbod is het voor ouders vaak lastig om een keuze te maken. De tips hieronder helpen je bij het kiezen van geschikte inhoud.

### - Kies apps en spelletjes die je kind leuk vindt

Kies voor apps en spelletjes die aansluiten bij het ontwikkelingsniveau en de interesses van je kind. Bijvoorbeeld apps en spelletjes die aansluiten op wat je kind van dag tot dag meemaakt, zodat hij herkent wat hij ziet. Jonge kinderen houden van apps en spelletjes met beweging, kleur en geluid. Vaak worden ze daarbij direct aangesproken: ze kunnen reageren en dingen aanwijzen en benoemen. Ze vinden het ook interessant om naar andere peuters en kleuters te kijken. En ze kijken graag naar een programma als Sesamstraat, waar ze dingen van leren.

### - Kies apparatuur die je kind goed kan bedienen

Het is handig om bij jonge kinderen te kiezen voor een iets grotere tablet, zodat je deze samen met je kind kunt gebruiken. Een extra beschermhoes voor de smartphone of tablet helpt om ongelukjes met vallen te voorkomen. Er zijn ook speciale computermuizen voor jonge kinderen in de handel: geschikt voor kleine handen en makkelijk te bedienen.

### - Maak gebruik van adviezen van experts

Maak gebruik van de adviezen van experts. Bibliotheekmedewerkers bijvoorbeeld, kunnen je goed informeren over de inhoudelijke kwaliteit van games, dvd's of (digitale) voorleesboekjes. Op websites als mediasmarties.nl en digidreumes.nl kun je overzichten vinden van geschikte media voor jonge kinderen.

### - Volg de leeftijdsadviezen en classificaties

Maak gebruik van de adviezen van Kijkwijzer voor televisie en films en de leeftijdsadviezen van PEGI voor spelletjes.

### - Gebruik internetfilters

Om de kans te verkleinen dat je kind in aanraking komt met ongeschikte filmpjes, spelletjes of websites, kun je gebruikmaken van internetfilters en speciale software. Mybee is bijvoorbeeld een gratis kinderbrowser, die alleen toegang tot geschikte websites geeft. Ouders kunnen de lijst van geschikte sites zelf bepalen. Op populaire websites als YouTube of Google kunnen je er via de instellingen ook voor zorgen dat kind-onvriendelijke resultaten niet getoond worden. Spelcomputers en tablets kunnen ook zo worden ingesteld dat ze alleen met toestemming gebruikt kunnen worden, of bijvoorbeeld niet gebruikt kunnen worden om online games te spelen of games vanaf een bepaalde leeftijd.

### - Probeer het eerst zelf uit

Kijk eerst zelf naar de inhoud van een boek, app, website of televisieprogramma, voordat je kind er iets mee doet. In sommige boeken, apps of websites komen onderwerpen voor waar je kind nog niet aan toe is, of die niet aansluiten bij de waarden en normen van jullie gezin. Je kunt ook letten op hoe makkelijk apps, websites of spelletjes te gebruiken zijn, en of je kind wordt gestimuleerd om dingen zelf te ontdekken. Als het tempo te hoog ligt, kan dit het leren van je kind belemmeren omdat het veel aandacht van hem vraagt. Het kan ook handig zijn om eerst een gratis proefversie uit te proberen, voordat je de volledige versie aanschaft.

## Hoeveel tijd mag een jong kind aan media besteden?

Het is lastig om een aanbeveling te doen over het precieze aantal minuten mediagebruik per dag. Ieder gezin wil hierin zijn eigen keuzes maken en kinderen verschillen ook onderling. Je eigen inschatting als ouder

# Tipsheet Mediagebruik 0- tot en met 5-jarigen

## Adviezen voor ouders

is hierbij erg belangrijk. Hieronder staan enkele tips waarmee je de mediatijd kunt sturen:

### - **Zorg voor balans en variatie**

Zorg ervoor dat mediagebruik een van de activiteiten van je kind is, maar niet de hoofdactiviteit. Jonge kinderen leren makkelijker en beter van ervaringen die zij in het 'echte' leven opdoen dan via beeldschermen. Spelen, voldoende slapen en contact met anderen zijn bij jonge kinderen belangrijk voor hun ontwikkeling. Het is goed om tijd te besteden aan bijvoorbeeld boekjes lezen, spelen, samen zingen, samen dansen, naar buiten gaan.

### - **Kijk naar je kind**

Hoeveel mediagebruik wenselijk is, wordt (mede) bepaald door hoe lang je kind zich op een bepaalde media-activiteit kan concentreren. Wanneer je kind zich begint te vervelen of afgeleid raakt, is het beter om een andere activiteit aan te bieden. Als je vindt dat het te lang duurt, moet je je kind zeggen dat hij moet afronden.

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

Media zijn overal. Ze hebben een enorme aantrekkingskracht en het is dan ook heel verleidelijk om ze te gebruiken. De volgende tips helpen te voorkomen dat je kind constant geprikkeld wordt door media:

### - **Media op vaste momenten van de dag**

Om te voorkomen dat je kind constant om de tablet of smartphone blijft vragen, kun je vaste momenten op de dag inbouwen waarop je kind een filmpje mag kijken of online spelletje kan doen. Een voorspelbare dagindeling is belangrijk voor jonge kinderen. Routines maken het makkelijker voor je kind om zich aan afspraken te houden en om het mediagebruik te beperken.

### - **Geen televisie of computer op de achtergrond**

Het is beter om geen televisie of computer aan te hebben als niemand er bewust naar kijkt of iets mee doet, ook niet tijdens het eten. Een televisie of

computer die aan staat op de achtergrond, stoort je kind bij het spelen, bij interactie met anderen en bij zijn taalontwikkeling. Door het beeld of geluid kunnen kinderen hun eigen gebrabbel of gepraat en gesprekken van anderen minder goed verstaan. Ook praten anderen minder met het kind, waardoor hij minder wordt gestimuleerd om na te denken en te leren.

### - **Geef het goede voorbeeld**

Wanneer je als ouders zelf veel met media bezig bent, heb je minder tijd om met je kind te praten of iets samen te doen. Ook kan je kind het beeld krijgen dat veel mediagebruik normaal is.

### - **Geef je kind geen eigen beeldscherm**

Het is beter om kinderen geen eigen beeldscherm te geven, zoals een televisie of tablet. Met een televisie of tablet op de slaapkamer, zal je kind deze ook meer gebruiken. Daardoor zal hij minder met ander speelgoed gaan spelen, en je kunt lastiger zicht houden op wat hij met media doet, hem hier niet goed bij begeleiden en je weet niet hoeveel tijd hij eraan besteedt.

### - **Voor het slapen geen media**

Kinderen kunnen vlak voor het slapengaan beter geen gebruikmaken van media. Jonge kinderen moeten voldoende rust hebben om in slaap te kunnen vallen. Van mediagebruik krijgen ze veel prikkels en indrukken om te verwerken, en het blauwe licht van het beeldscherm verstoort het kunnen inslapen. In plaats van je kind een tablet of smartphone te laten gebruiken, kun je beter een verhaaltje voorlezen.



## Hoe voorkom ik dat het gebruik van media een 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. Hoewel onderzoek dit soort risico's niet duidelijk bevestigt, kun je onderstaande tips gebruiken om gezond mediagebruik zoveel mogelijk te bevorderen.

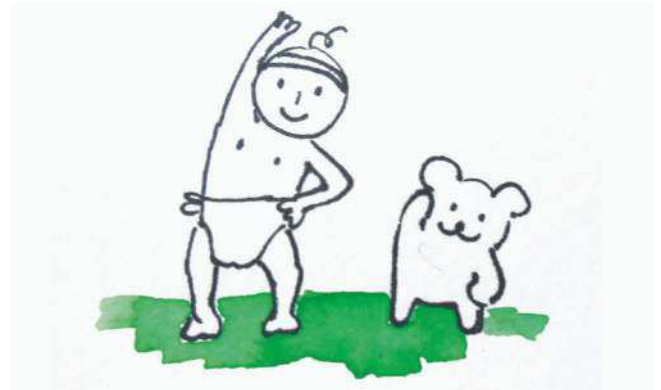
### - **Gebruik de tablet liggend op de buik of zittend aan tafel**

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. Je kind liggend op zijn buik de apparaten te laten gebruiken, kan kromgroeien tegengaan en tegelijk de rugspieren versterken.

### - **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.



### - **Voorkom overmatige straling**

Onderzoek bevestigt niet duidelijk dat straling van een mobiele telefoon tijdens het bellen, en WiFi-straling van bijvoorbeeld routers, een negatief effect hebben op de gezondheid van een kind. Wanneer je het zekere voor het onzekere wilt nemen, kun je je kind een koptelefoon laten gebruiken, zodat hij toch goed het geluid kan horen als er meer afstand is tussen het apparaat en zijn lichaam. Ook kun je 's nachts de WiFi-verbinding van apparaten uitzetten.

# Tipsheet Mediagebruik 0- tot en met 5-jarigen

## Adviezen voor ouders

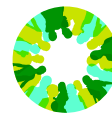
### Meer lezen?

#### 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

- [Mediaopvoeding.nl](http://Mediaopvoeding.nl)
- [Mediawijsheid.nl](http://Mediawijsheid.nl)
- [Mediawijzer.net](http://Mediawijzer.net)
- [Mijnkindonline.nl](http://Mijnkindonline.nl)
- [Nji.nl/Mediaopvoeding](http://Nji.nl/Mediaopvoeding)
- [Opvoeden.nl](http://Opvoeden.nl)



### Colofon

**Tekeningen:** Erzsébeth Anna Hajdú (Zsike)

© 2015 Nederlands Jeugdinstituut

Postbus 19221

3501 DE Utrecht

T 030 230 63 44

E [info@nji.nl](mailto:info@nji.nl)

[www.nji.nl/toolboxmediaopvoeding](http://www.nji.nl/toolboxmediaopvoeding)

De Toolbox Mediaopvoeding is mede mogelijk gemaakt door:



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport