

Kijkbuis kinderen?

Verantwoord tv kijken doe je zo

De televisie heeft op veel kinderen een magische aantrekkingskracht. Hoe ga je daar als ouders mee om? Psycholoog en media-expert Peter Nikken geeft antwoord op al je prangende vragen. >



TV

Tv kijken, daar wil je als ouder verantwoord mee omgaan.

Als het aan je kind ligt, kijkt hij het liefst vaak en lang.

Maar van buiten spelen en met andere kinderen omgaan steekt hij veel meer op. En wordt een kind niet ontzettend druk van tv kijken?

Amerikaanse ouders lijken zich weinig zorgen te maken.

Van alle drie maanden oude baby's daar kijkt 40% regelmatig tv, blijkt uit onderzoek. Kinderen jonger dan twaalf maanden kijken een uur per dag en als ze twee zijn meer dan anderhalf uur. Van de ondervraagde ouders is 30% ervan overtuigd dat hun kinderen leren van tv kijken. En 20% geeft toe dat ze hun kinderen voor het beeldscherm parkeren om zelf iets anders te kunnen doen.

Volgens mediakenner Peter Nikken is het niet slecht om heel jonge baby's al naar de televisie te laten kijken, zoals in de VS dus veel gebeurt. Veel nut heeft het alleen niet, zegt hij. 'Baby's hebben na een paar weken al een automatische reactie om naar een scherm met bewegende beelden en geluid te kijken. Maar daar hebben ze heel weinig aan. Laat ze eerst maar eens het gezicht van hun vader en moeder herkennen, de rest komt later wel.'

Is er een leeftijd waarvóór een kind beter helemaal geen tv kan kijken?

Hoewel weinig ouders zich er blijkbaar aan houden, is het Amerikaanse opvoedadvies heel streng: pas vanaf 2 jaar mag een kind tv kijken. Want, vinden de kinderartsen daar, een kind moet de wereld leren kennen door te spelen en de televisie staat dat in de weg. Je kind kan z'n tijd beter besteden aan het opdoen van sociale contacten en bewegen dan aan stilzitten en naar een beeldscherm kijken. 'En daar zit natuurlijk wat in,' vindt Nikken. Toch vindt hij het onzin om de tv voor de allerjongsten te verbieden: 'Als je ervoor zorgt dat je kind naar programma's kijkt die voor zijn leeftijd zijn bedoeld en hij dat met mate doet, is er niets aan de hand.'

Moet je altijd meekijken?

Samen kijken is belangrijk, omdat kinderen het erg prettig vinden. De nabijheid van een volwassene is geruststellend als ze een programma moeilijk of eng vinden. Het is voor je kind ook heel leerzaam als je meekijkt, vertelt Nikken. 'Als jij lacht, is er blijkbaar iets te zien wat erg leuk is. Op die manier leer je je kind humor interpreteren.' Stel vragen tijdens

een programma, zodat hij gericht gaat kijken. En benoem emoties, want jonge kinderen vinden het moeilijk om die op te pikken.

Is het slecht om je kind voor de tv te zetten en zelf iets anders te doen?

Welnee, soms kan 'parkeren' geen kwaad. Zolang je kind een bekend programma ziet dat voor zijn leeftijd geschikt is en waarvan jij weet wat je kunt verwachten, kun je hem volgens Nikken van tijd tot tijd gerust alleen laten kijken. 'Voor een kind is het fijn dingen alleen te ondernemen, ook tv kijken. Zo leert hij op eigen benen staan.'

Hoe lang laat je 'm kijken?

Jonge kinderen kunnen zich maar kort concentreren. Van een jaar tot anderhalf jaar kunnen ze hun volle aandacht ongeveer een kwartier tot twintig minuten bij een activiteit houden (dus ook tv kijken), daarna verslapt hun aandacht. Kinderen van anderhalf tot drie jaar kunnen zich ongeveer een half uur concentreren. 'Vaak merk je het vanzelf als ze hun interesse verliezen, doordat ze bij de tv weglopen om iets anders te gaan doen. Stimuleer dat dan en zet de tv uit,' adviseert Nikken.

Hoe doe je dat dan met je tweede kind? Die kijkt toch vaak automatisch mee met de oudste.

Hier geldt weer Nikkens eerste advies: wees niet te streng. Je kunt de jongste van tijd tot tijd heus wel mee laten kijken. Hou hem dan wel goed in de gaten: wordt hij druk of bang, of gaat hij veel vragen stellen

Geen paniek, je kind af en toe voor de tv 'parkeren' kan echt geen kwaad

over wat hij ziet, dan zijn dat signalen dat hij het programma niet aankan. Een groot leeftijdsverschil tussen kinderen is lastiger. Nikken: 'Dan zal er altijd één kind moeten inleveren.' Je kunt het lievelingsprogramma van de oudste natuurlijk wel opnemen en hem ernaar laten kijken als de jongste slaapt.

Is tv kijken leerzaam?

Altijd. 'Jonge kinderen zijn als sponzen,' zegt Nikken, 'ze pikken overal informatie van op, dus ook van tv. Het herkennen van een krop sla of een auto kun je 'm prima leren door hem tv te laten kijken.'

Geeft de tv niet te veel prikkels?

Aangezien de meeste programma's niet voor jonge kinderen worden gemaakt, is het belangrijk dat ze gericht kijken. 'Zolang je kind naar programma's kijkt die voor hem zijn bedoeld, kan hij die prikkels heel goed aan.'



Wat als een kind iets meekrijgt van oorlogsnieuws en andere enge beelden?

Jonge kinderen hebben geen enkel besef van nieuwsprogramma's waarin oorlogen voorbij komen. Die fragmenten raken hen niet. Het is wel belangrijk om je bewust te zijn van je eigen reactie op dergelijke beelden. 'Als jij geëmotioneerd raakt door bepaald nieuws, kan je kind die bezorgdheid kopiëren. Zet

'Natuurlijk kweek je geen welbespraakte kinderen door ze voor de tv te zetten'

de tv daarom nooit paniekerig uit – jouw paniek pikt hij op en kan hij overnemen, zonder te begrijpen wat eraan de hand is.'

Hoe zit het met de straling van de televisie? Is die schadelijk?

Naar de schadelijke effecten van tv's is veel onderzoek gedaan en veel studies spreken elkaar tegen. Een simpel ja of nee is er dus niet. Toch is er geen reden voor paniek, vindt Nikken. 'Vooralsnog gaat men ervan uit dat de straling waaraan je wordt blootgesteld tijdens het tv kijken geen schadelijke effecten heeft voor de gezondheid, ook omdat je op redelijke afstand van het apparaat zit.'

Is het slecht als je kind het liefst met zijn neus op het beeldscherm zit?

Kinderen zitten inderdaad graag dichtbij de tv. Dat doen ze waarschijnlijk om de doodeenvoudige reden dat ze zich goed willen concentreren op wat er te zien is. Ook voelen ze zich op die manier volledig bij het programma betrokken. 'Maak je geen zorgen,' zegt Nikken. 'Het is nooit bewezen dat het slecht is voor hun ogen.' ■

Goed of fout?

Goede tv-programma's hebben een rustig tempo, sluiten aan bij de belevingswereld van kinderen en zijn erop gericht om hen iets te leren. Aan drukke series met veel actie hebben jonge kinderen niets. Ze reageren namelijk nog erg primair door na te doen wat ze zien.

Is je kind na het tv kijken erg druk? Tien tegen één dat 'ie dan een druk – dus fout – programma gezien heeft.

fout

Pokémon
Totally Spies

goed

Hopla
Bumba
Kindertijd
Teletubbies

Maar bleek uit recent onderzoek niet juist dat de Teletubbies peuters nauwelijks helpen bij hun taalontwikkeling? Mediaexpert Peter Nikken: 'Til daar niet te zwaar aan. Natuurlijk kweek je geen welbespraakte kinderen door ze voor de tv te zetten. Als je de taalontwikkeling van je kind wilt stimuleren, is het effectiever om hem met anderen te laten omgaan.' Maar: 'De Teletubbies wekken wel degelijk de interesse van kinderen in de wereld om hen heen. En ze beleven er veel plezier aan. Waarom zou je ze dat ontnemen?'

'Jonge kinderen zijn als sponzen: ze pikken overal informatie van op, ook van tv'

Meer lezen

Psycholoog Peter Nikken is specialist op het gebied van mediaopvoeding. Hij heeft veel onderzoek gedaan naar jeugd en media en schreef er een aantal boeken over, zoals *Kind en media* voor ouders die bewust willen omgaan met tv kijken. Het boek is verschenen bij uitgeverij Boom en nog te lezen via de bibliotheek. In september 2007 verscheen zijn nieuwste boek *Mediageweld en kinderen*. Het kost € 24,90 en is verschenen bij uitgeverij SWP.