

## Informatie voor ouders/verzorgers van kinderen over ... TV kijken en computeren ...



TV en computer kunnen ontzettend leuk zijn voor kinderen. Je kunt er kijken, ontdekken en nieuwe dingen leren. Maar kan al dat kijken ook kwaad?

### Positieve gevolgen voor de ontwikkeling

TV kijken en computeren zijn op zich niet slecht voor de ontwikkeling van kinderen. Het ligt er maar aan wat ze zien of spelen, wanneer ze dat doen en hoe lang en hoe vaak.

Belangrijk voor de ontwikkeling van het kind is de fantasieontwikkeling. Computerspelletjes kunnen de fantasie van het kind prikkelen, doordat er dingen in het spel gebeuren, die in het dagelijks leven onmogelijk zijn. Computerspellen hebben ook leereffecten: het kind kan vooruitkomen door hogere niveaus te halen. Algemene computervaardigheden worden door het spelen geoefend. Door het succes dat met het spelen bereikt kan worden, kan de zelfwaardering van kinderen vergroot worden.

### Risico's voor uw kind

Kinderen denken vaak dat een film op TV echt is. De beelden kunnen erg echt zijn en ze leven zich helemaal in. Oudere kleuters kunnen al meer onderscheid maken tussen tekenfilms en films met echte mensen maar voor kleinere kinderen is de televisie nog een soort poppenkast met een glaasje ervoor. Als kinderen een film hebben gezien met enge monsters of gemene mensen, dan vergeten ze dat niet zomaar. Ze kunnen daar angstig van worden en 's nachts moeilijker slapen of enge dromen krijgen.

Het vele geweld op TV (vaak ook in kinderprogramma's) kan kinderen bang maken en afstompen. Daarnaast kunnen kinderen geweld als 'normaal' gaan beschouwen en als manier accepteren om problemen op te lossen. Een negatief aspect van televisieseries en computerspelletjes is dat de rolverdeling tussen mannen en vrouwen nogal stereotiep is. Mannen zijn meestal superhelden en vrouwen alleen maar supersexy. Iets anders is dat kinderen die veel voor de buis zitten minder bewegen, terwijl beweging gezond is en goed voor de motorische ontwikkeling. Bovendien gaat televisiekijken vaak samen met het nuttigen van eetlustbedervers en dikmakers zoals chips en cola.

Ook kunnen andere activiteiten zoals schoolwerk en persoonlijk contact met vrienden worden verwaarloosd door veel tv kijken en computeren. Sommige kinderen zijn gevoeliger voor verslavingen. Dat geldt ook voor verslaving aan gamen. Kinderen die geïsoleerd zijn of weinig sociale vaardigheden hebben, kunnen soms door internetten juist verder geïsoleerd raken.



### Tips voor ouders

- Geef als ouder het goede voorbeeld en zet de TV pas aan als u echt iets wilt zien en zet deze dan ook weer uit als het programma is afgelopen. Blijf dus niet uit gewoonte kijken. Kinderen leren het meest van voorbeeldgedrag.
- Weet wat uw kind ziet/speelt en kijk/doe mee. Zo weet u waar hij/zij mee bezig is en blijft u makkelijker in contact. Zeg dan ook hardop als u vindt dat iemand zich op het scherm misdraagt of als iemand juist iets goed doet. Zo leert het kind spelenderwijs onderscheid te maken tussen 'goed en kwaad'.
- Zet de beste sites voor uw kinderen onder favorieten. Spreek met uw kind af dat het alleen op deze sites komt om spelletjes te spelen.
- Als uw kind zelf op internet (moet) zoeken naar informatie, kunt u dat de eerste keren samen doen. Maak daarbij afspraken over hoe je het beste zoektermen kunt gebruiken.
- Zet de computer in de woonkamer voor meer toezicht. Let ook op reacties van uw kind tijdens computeren. Grijp in als het nodig is.
- Spreek af dat uw kind geen informatie geeft over naam, adres of telefoonnummer. Niet iedereen die met je MSN't heeft goede bedoelingen.
- Zorg voor een goede lichaamshouding en opstelling van stoel, bureau, scherm, muis en toetsenbord; dit kan RSI-klachten voorkomen.
- Als uw kind moeite heeft om in slaap te komen, laat het dan het laatste uur voor bedtijd niet computeren of TV-kijken.
- Maak met uw kind afspraken over hoe lang er per dag TV gekeken en gecomputerd mag worden, zo houdt uw kind tijd over voor creatieve bezigheden en spelen.
- Volwassenen zijn de baas over de buis en computer (ook als uw kind zegt dat andere kinderen 'altijd' van alles mogen zien. Overleg in dat geval met andere ouders).

### Meer informatie?

- [www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)
- [www.kijkwijzer.nl](http://www.kijkwijzer.nl)
- [www.ivo.nl](http://www.ivo.nl) doorklikken naar Internet

Als u vragen heeft over dit artikel kunt u contact opnemen met het team Gezondheidsbevordering van GGD Kennemerland, tel. 023-7891786.