

## Mam, mag de TV aan?

Televisie kijken is leuk. Het is ontspannend, gezellig en het geeft informatie over wat er in de wereld gebeurt. En sommige televisieprogramma's móet je gewoon gezien hebben. Alle kinderen uit de klas kijken ernaar en op de speelplaats wordt er de volgende dag over bijna niks anders gepraat.

### TV kijken en de ontwikkeling van het kind

TV kijken is op zich niet slecht voor de ontwikkeling van kinderen. Het ligt er maar aan wat ze zien, wanneer ze dat zien en hoe lang en hoe vaak er TV wordt gekeken. Kinderen denken vaak dat een film op TV echt gebeurt. 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.

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.

#### Tips voor verstandig TV kijken

- 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.
- Wanneer uw kind lekker aan het spelen, lezen of knutselen is onderbreek het dan niet om TV te gaan kijken. Neem eventueel het TV-programma op.
- Weet wat uw kind ziet en kijk mee. Kijk samen naar een bepaald programma en vertel elkaar wat er leuk, stom of gek aan is. Hiermee stimuleert u ook de spraak-/taalontwikkeling.
- Als u samen TV kijkt 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'.
- Maak met uw kind afspraken over hoe lang er per dag TV gekeken mag worden, zo houdt uw kind tijd over voor creatieve bezigheden en spelen.
- Volwassenen zijn de baas over de buis (ook als uw kind zegt dat andere kinderen 'altijd' van alles mogen zien).

## **Mam, mag ik computeren?**

Computerspelletjes lijken in meerdere opzichten op TV: via beelden en geluiden worden allerlei avonturen gepresenteerd. Hoe meer actie, hoe leuker. Toch is er een belangrijk verschil. Kinderen hebben geen invloed op dat wat er op TV gebeurt, terwijl ze bij een computerspel de actie voor een groot deel in de hand hebben.

Omdat computerspelletjes andere spelvormen niet kunnen vervangen moeten ze dan ook niet in plaats van, maar naast andere spellen plaatsvinden.

### **Computerspel en de ontwikkeling van het kind**

Een belangrijk aspect van de ontwikkeling van het kind is de ontwikkeling van de fantasie en het leren inzien wat werkelijkheid is en wat verzonnen. Wat in het gewone leven onmogelijk is kan wel gebeuren in een computerspelletje. Dit kan de fantasie van een kind prikkelen.

Ook positief is dat door het succes dat met het spelen bereikt kan worden (het behalen van hogere niveau's) de zelfwaardering van een kind vergroot kan worden. Computerspellen zijn daarom ook goed te gebruiken als leermiddel in het onderwijs.

Daarnaast heeft het spelen op de computer ook sociale aspecten, kinderen spelen graag samen op de computer, of om de beurt of tegen elkaar in een wedstrijd. Door te spelen met een computer oefenen kinderen hun oog-handcoördinatie en algemene computervaardigheden.

Een negatief aspect aan veel computerspelletjes is dat er zoveel geweld in voorkomt en het ook steeds echter lijkt. In veel spelletjes wordt er op los vermoord met pistolen of ander gevaarlijk tuig. Vaak krijgt het kind de hoofdrol waarbij het voor agressief gedrag punten behaalt en beloond wordt. Het kind kan gaan denken dat in het werkelijke leven agressief gedrag dus ook wordt beloond.

#### **Tips voor verstandig computeren**

- Start het computergebruik in huis samen op en maak het een familiegebeuren.
- Bekijk van te voren de inhoud van de spelletjes en welke u gaat aanschaffen. Agressieve spelletjes bevatten vaak opzweepende muziek.
- Zit uw kind veel achter het scherm spreek dan af hoelang uw kind per dag mag computeren.
- Stel grenzen aan het computeren, laat uw kind ook lekker buiten spelen of sporten.
- Laat uw kind niet vlak voor het slapen gaan spelen, omdat het dan waarschijnlijk onrustig slaapt.
- Het Internet wordt interessant voor kinderen vanaf een jaar of negen. Kijk regelmatig wat uw kind doet, want het Internet bevat ook veel informatie die niet geschikt is voor kinderen.

#### **Meer informatie?**

Brochures over TV kijken en computeren zijn te bestellen bij de Stichting Jeugdinformatie Nederland, tel 030 2394455.

Bij de GGD Kennemerland, afdeling Jeugdgezondheidszorg, Westergracht 72, 2014 XA Haarlem, tel. 023 5115901 of Duitslandlaan 3, 1966 XA Heemskerk, tel. 0251 257425, [www.ggdkennemerland.nl](http://www.ggdkennemerland.nl)  
De Opvoedwinkel Haarlem, Kleine Houtstraat 1, 2011 DD Haarlem, tel. 023 5327281, openingstijden: maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 15.00 uur.

De Opvoedwinkel Beverwijk, Schans 1, 1941 JP Beverwijk, tel. 0251 222311, openingstijden: maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur, [www.deopvoedwinkel.nl](http://www.deopvoedwinkel.nl)