

Schermtijd voor jonge kinderen

Tot 2 jaar

Ook je baby of peuter wordt aangetrokken door beeldschermen. Het bewegend beeld, de contrasten tussen kleuren en muziek en geluiden trekken de aandacht. Toch kijkt je baby nog niet gericht en volgt hij het verhaal nog niet. Schermtijd is helemaal niet nodig voor een optimale ontwikkeling van je baby.

Baby's en jonge peuters kunnen zich nog niet lang concentreren. Te veel schermtijd maakt hen onrustig. Het onderdrukt ook hun natuurlijke drang om te bewegen. Voel je niet schuldig als je kind even voor het scherm zit, bijvoorbeeld als jij aan het koken bent of met de andere kinderen bezig bent. Hou er wel rekening mee dat je kind vooral veel nood heeft aan spelen en bewegen.

Experts raden aan om schermtijd voor jonge kinderen te beperken. Een paar keer per week een korte tijd onder begeleiding een scherm aanbieden is een houvast voor jou als ouder.

Vanaf 2 jaar

Rond de leeftijd van 2 jaar ontdekt je peuter het verhaal in een programma en herkent hij de figuren. Beeldschermen hebben een enorme aantrekkingskracht op jonge kinderen. De liedjes, personages, bewegende beelden en herhaling sluiten vaak goed aan bij de ontwikkeling die ze nu doormaken. Ook de beloningen die ze krijgen bij het spelen op een app of website, vinden ze leuk. Het aanbod aan kinderapps is groot en wisselend van kwaliteit. Informeer je goed voor je een app aanbiedt aan je kind. Begeleid ook je kind bij het spelen.

Peuters houden van herhaling en kijken dus graag meerdere keren naar hetzelfde filmpje. Zo kunnen ze zich beter inleven. Door herhaling onthouden kinderen ook beter nieuwe dingen.

Tot de leeftijd van 3 à 4 jaar maakt je kind geen onderscheid tussen fantasie en realiteit. Voor je kind is alles op het scherm levensecht. Wees je hiervan bewust bij het kiezen of bekijken van een programma. De heks, de boeven, een hondje dat sterft: het kan grote indruk maken op je kind of het kan je kind angst aanjagen.

Ook op deze leeftijd geldt nog steeds: beperk de schermtijd. 5 à 10 minuten per keer, met een maximum van 30 minuten per dag, is een houvast als ouder.

Zes tips rond schermtijd voor jonge kinderen

- Duidelijke regels en afspraken zijn ook nu al belangrijk. Je voorkomt heel wat discussie als je kind ouder wordt.
- Kijk zoveel mogelijk samen met je kind. Lukt dit niet altijd, zorg dan dat het beeldscherm ergens staat waar je toezicht kan houden.
- Praat met je kind over wat je ziet op het scherm. Wat deed het konijntje daar helemaal alleen, en waarom was het verdrietig? Je kind oefent met taal, en jij voelt welke emoties bij je kind spelen.
- Kies programma's en apps die bij de leeftijd van je kind passen: een trager tempo, korte verhalen met veel herhaling, eenvoudige taal, herkenbaar voor je kind...
- Zeg op tijd wanneer het tijd is om te stoppen met kijken of spelen. Geef je kind tijd om het spel af te ronden of het programma uit te kijken. Is je kind tijdens het kijken afgeleid, dan heeft het wellicht meer zin om iets anders te doen.
- Doe de televisie uit of het toestel weg als het schermmoment voorbij is. Dat is een goede gewoonte voor later. Een spelende TV op de achtergrond leidt je kind af bij zijn spel.

Dit onthoud ik:

Hier kan ik terecht:
