

Schermtijd bij Kinderen



Dit boekje is gebaseerd op adviezen en inzichten van onder andere de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), de American Academy of Pediatrics en Nederlandse jeugdgezondheidsorganisaties over schermgebruik bij jonge kinderen.

De digitale wereld van kinderen	3
Wat gebeurt er in het brein van een kind?	4
Waarom schermen zo aantrekkelijk zijn	5
Mogelijke effecten van veel schermtijd	6
De rol van ouders	7
Balans in het dagelijks leven	8
Praktische handvatten voor thuis	9
Hoeveel schermtijd is passend?	10
Digitale media op het kindercentrum	11
	2

De digitale wereld van kinderen

Kinderen groeien vandaag op in een wereld waarin schermen overal aanwezig zijn. Televisies, tablets en smartphones maken inmiddels deel uit van het dagelijks leven. Veel kinderen komen al op jonge leeftijd in aanraking met digitale media. Filmpjes, spelletjes en apps zijn vaak gemakkelijk toegankelijk en kunnen kinderen snel aanspreken door kleuren, beweging en geluid.

Digitale media kunnen leuk zijn en soms ook leerzame elementen bevatten. Toch is het belangrijk om te beseffen dat jonge kinderen zich nog volop ontwikkelen. In deze fase leren kinderen vooral door te spelen, te bewegen en de wereld om hen heen te ontdekken. Door te bouwen, te praten, te fantaseren en samen te spelen doen zij ervaringen op die essentieel zijn voor hun ontwikkeling.

Wanneer schermen een grote plaats innemen in het dagelijks leven, kan dat ten koste gaan van deze ervaringen. Tijd die achter een scherm wordt doorgebracht, is immers tijd die niet wordt besteed aan bewegen, ontdekken of contact maken met andere mensen. Juist die activiteiten helpen kinderen om taal, motoriek, concentratie en sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Daarom is het belangrijk dat schermen een bewuste en beperkte plek krijgen in het leven van jonge kinderen. Wanneer er voldoende ruimte blijft voor spelen, bewegen en samen activiteiten ondernemen, ontstaat er een gezonde balans. Kinderen leren dan stap voor stap dat digitale media een onderdeel van het leven kunnen zijn, maar niet het middelpunt ervan hoeven te vormen.

Wat gebeurt er in het brein van een kind?

De hersenen van jonge kinderen ontwikkelen zich in een razendsnel tempo. In de eerste levensjaren worden er voortdurend nieuwe verbindingen gevormd tussen hersencellen. Deze verbindingen ontstaan vooral door ervaringen die kinderen opdoen in hun dagelijks leven. Door te spelen, te bewegen, te praten en contact te maken met andere mensen leren kinderen stap voor stap hoe de wereld werkt.

Voor jonge kinderen is leren sterk verbonden met het lichaam. Wanneer een kind klimt, bouwt, rent, tekent of samen speelt, worden verschillende gebieden in de hersenen tegelijk actief. Het kind oefent motoriek, ontwikkelt taal en leert omgaan met emoties en sociale situaties. Door deze ervaringen worden de hersenen steeds beter in staat om informatie te verwerken en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.

Wanneer een kind langere tijd naar een scherm kijkt, verloopt dat leren anders. Een scherm vraagt vooral om kijken en reageren op beelden die snel achter elkaar verschijnen. Het lichaam blijft daarbij vaak stil, terwijl juist beweging, spel en interactie belangrijke bouwstenen zijn voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Daardoor krijgen kinderen minder kansen om bepaalde vaardigheden te oefenen.

Daarnaast verwerken jonge kinderen prikkels anders dan oudere kinderen en volwassenen. Het brein is nog bezig met het leren reguleren van aandacht en emoties. Snelle beelden, geluiden en wisselende prikkels kunnen daardoor veel aandacht vragen. Sommige kinderen hebben daarna moeite om weer tot rust te komen of om zich te concentreren op rustig spel.

Waarom schermen zo aantrekkelijk zijn

Digitale media zijn zo ontworpen dat ze onze aandacht vasthouden. Beelden bewegen snel, kleuren zijn fel en geluiden trekken direct de aandacht. Voor jonge kinderen, die van nature nieuwsgierig zijn, kunnen deze prikkels extra aantrekkelijk zijn. Een filmpje begint vaak meteen, een spel reageert direct op wat een kind doet en er volgt al snel iets nieuws om naar te kijken of mee te spelen.

Het brein van een kind is nog volop in ontwikkeling en reageert sterk op zulke prikkels. Wanneer iets snel en interessant is, wil het brein daar graag bij blijven. Daardoor kan het voor kinderen moeilijk zijn om zelf te stoppen met kijken of spelen. Ze zijn nog aan het leren hoe ze hun aandacht sturen en hoe ze omgaan met sterke prikkels.

Daarnaast bieden schermen vaak een snelle vorm van beloning. Een volgend filmpje start automatisch, een spel geeft meteen een nieuwe uitdaging en beelden blijven elkaar snel opvolgen. Dat kan ervoor zorgen dat het voor een kind lastig wordt om weer over te stappen naar rustiger spel, zoals tekenen, bouwen of lezen.

Dit betekent niet dat schermen alleen maar negatief zijn. Digitale media kunnen ook momenten van plezier geven of samen met een ouder worden bekeken. Toch is het goed om te begrijpen waarom schermen zo aantrekkelijk zijn voor kinderen. Door dit te weten, kunnen ouders beter begeleiden en helpen om een gezonde balans te vinden tussen schermtijd en andere activiteiten.

Mogelijke effecten van veel schermtijd

Wanneer schermen een grote plaats krijgen in het dagelijks leven van een kind, kan dat invloed hebben op verschillende gebieden van de ontwikkeling. Jonge kinderen hebben tijd nodig om te spelen, te bewegen en de wereld om hen heen te ontdekken. In deze activiteiten oefenen zij belangrijke vaardigheden, zoals taal, concentratie, motoriek en sociale interactie. Wanneer veel tijd naar een scherm gaat, blijft er minder ruimte over voor deze ervaringen.

Ook kan schermgebruik invloed hebben op het ritme van de dag. Sommige kinderen vinden het moeilijk om na schermtijd weer tot rust te komen of zich te concentreren op rustig spel. Vooral wanneer schermen vlak voor het slapen worden gebruikt, kan het lastiger zijn om in slaap te vallen of goed te ontspannen.

Daarnaast leren kinderen veel van het contact met andere mensen. In gesprekken, spel en dagelijkse situaties ontdekken zij hoe ze emoties herkennen, hoe ze samenwerken en hoe ze problemen kunnen oplossen. Wanneer een scherm vaak de aandacht vraagt, kan dat ten koste gaan van deze momenten van interactie.

Daarom adviseren veel gezondheidsorganisaties om schermgebruik bij jonge kinderen te beperken en vooral ruimte te houden voor spelen, bewegen en contact met anderen. Op die manier blijft schermtijd een klein onderdeel van de dag, terwijl er voldoende ruimte blijft voor ervaringen die belangrijk zijn voor de ontwikkeling van een kind.

De rol van ouders

Kinderen leren omgaan met schermen door wat zij bij volwassenen zien. Ouders spelen daarom een belangrijke rol in het ontwikkelen van gezonde gewoontes rondom digitale media. Door bewust om te gaan met schermgebruik laten zij zien hoe een goede balans eruit kan zien.

Voor jonge kinderen is begeleiding daarbij belangrijk. Zij kunnen nog niet goed zelf bepalen hoeveel schermtijd passend is of wanneer het tijd is om te stoppen. Door duidelijke afspraken te maken over wanneer en hoe lang schermen worden gebruikt, ontstaat er structuur en voorspelbaarheid. Dat helpt kinderen om te begrijpen wat er van hen wordt verwacht. Ook helpt het wanneer schermgebruik niet de plaats inneemt van andere activiteiten die belangrijk zijn voor de ontwikkeling. Momenten van samen spelen, lezen, bewegen en praten blijven essentieel. Juist in deze dagelijkse activiteiten leren kinderen het meeste over de wereld en over andere mensen.

Wanneer ouders betrokken blijven bij wat een kind kijkt of speelt, ontstaat bovendien een kans voor contact. Samen kijken, vragen stellen of iets uitleggen helpt een kind om beter te begrijpen wat het ziet. Zo leren kinderen stap voor stap hoe zij op een gezonde manier met digitale media kunnen omgaan. Dat betekent niet dat digitale media geen plek kunnen hebben in het leven van een kind. Schermen maken inmiddels deel uit van de wereld waarin kinderen opgroeien. Toch blijft het voor jonge kinderen belangrijk dat hun ontwikkeling vooral plaatsvindt door echte ervaringen: spelen, bewegen, ontdekken en contact met andere mensen. Wanneer daar voldoende ruimte voor blijft, kunnen kinderen zich op een gezonde manier ontwikkelen.

Balans in het dagelijks leven

Schermen horen tegenwoordig bij het dagelijks leven. Kinderen groeien op in een digitale wereld en zullen daar later ook mee moeten leren omgaan. Het doel is daarom niet om schermen volledig te vermijden, maar om een gezonde balans te vinden.

Voor jonge kinderen blijft de echte wereld de belangrijkste leeromgeving. Door te spelen, te bewegen, te ontdekken en contact te hebben met andere mensen doen zij ervaringen op die essentieel zijn voor hun ontwikkeling. In spel leren kinderen fantaseren, problemen oplossen en samenwerken. In gesprekken ontwikkelen zij taal en leren zij gevoelens herkennen.

Wanneer schermtijd een beperkte plek heeft binnen de dag, blijft er voldoende ruimte voor deze ervaringen. Kinderen kunnen dan genieten van een filmpje of een spel, maar weten ook dat er veel andere manieren zijn om zich te vermaken.

Door bewust om te gaan met digitale media helpen ouders hun kinderen om stap voor stap een gezonde relatie met schermen te ontwikkelen. Zo leren kinderen dat schermen een onderdeel van het leven zijn, maar niet alles bepalen.

Praktische handvatten voor thuis

Voor veel ouders is het niet eenvoudig om een goede balans te vinden tussen schermtijd en andere activiteiten. Schermen zijn overal aanwezig en kunnen op sommige momenten ook handig zijn. Toch helpt het wanneer er thuis duidelijke en rustige gewoontes ontstaan rondom schermgebruik.

Het kan bijvoorbeeld helpen om vaste momenten op de dag te hebben waarop een scherm wel of niet gebruikt wordt. Wanneer schermen niet de hele dag beschikbaar zijn, wordt het voor kinderen duidelijker wanneer het wel en niet kan. Zo ontstaat er structuur en voorspelbaarheid.

Ook kan het waardevol zijn om schermgebruik af te wisselen met andere activiteiten. Samen lezen, buitenspelen, knutselen of een spel spelen geven kinderen andere ervaringen die belangrijk zijn voor hun ontwikkeling. Juist in deze momenten leren kinderen het meest over de wereld en over andere mensen.

Daarnaast helpt het wanneer ouders zelf het goede voorbeeld geven. Kinderen kijken veel naar wat volwassenen doen. Wanneer zij zien dat schermen niet altijd centraal staan, leren zij vanzelf dat er ook veel andere manieren zijn om de dag door te brengen. Op die manier kan schermgebruik een klein en bewust onderdeel van het dagelijks leven blijven, terwijl er voldoende ruimte blijft voor spelen, bewegen en contact met anderen.

Hoeveel schermtijd is passend?

Veel ouders vragen zich af hoeveel schermtijd voor een kind eigenlijk verantwoord is. Met schermtijd bedoelen we alle vormen van digitale schermen, zoals televisie, tablets, smartphones, computers en spelcomputers. Ook wanneer een kind alleen naar een televisieprogramma kijkt, valt dit onder schermgebruik.

Verschillende gezondheidsorganisaties hebben richtlijnen opgesteld om ouders te helpen een gezonde balans te vinden. Voor kinderen van 0 tot 2 jaar wordt geadviseerd om schermgebruik zoveel mogelijk te vermijden. In deze leeftijdsfase leren kinderen vooral door te bewegen, te spelen en contact te hebben met andere mensen. Deze ervaringen zijn belangrijk voor de ontwikkeling van het brein, de motoriek en de taal.

Voor kinderen van 2 tot 4 jaar wordt meestal geadviseerd om schermtijd te beperken tot ongeveer één uur per dag. Het is daarbij helpend wanneer een ouder betrokken blijft bij wat een kind kijkt of speelt. Samen kijken of uitleg geven helpt een kind om beter te begrijpen wat het ziet. Voor kinderen van 4 tot 6 jaar kan schermtijd nog steeds het beste beperkt blijven tot ongeveer één uur per dag. Het blijft belangrijk dat schermgebruik niet ten koste gaat van spelen, bewegen, slapen en contact met andere mensen. Wanneer kinderen ouder worden, verschuift de nadruk steeds meer naar balans. Schermen maken deel uit van het dagelijks leven, maar het blijft belangrijk dat er voldoende tijd overblijft voor beweging, schoolwerk, rust en sociale activiteiten.

Digitale Media op het Kindercentrum

Binnen ons kinderdagverblijf kiezen wij ervoor om kinderen in de eerste jaren zo min mogelijk met schermen in aanraking te laten komen. Jonge kinderen leren de wereld vooral kennen door te bewegen, te spelen, te ontdekken en contact te maken met andere mensen. Deze ervaringen vormen de basis voor hun ontwikkeling.

Daarom gebruiken wij op het kinderdagverblijf geen schermen in het dagelijkse programma. De tijd op de groep wordt besteed aan spel, interactie, voorlezen, bewegen, muziek, creativiteit en buiten spelen. Zo krijgen kinderen de ruimte om hun fantasie, taal en sociale vaardigheden te ontwikkelen.

Op onze BSO ligt dat iets anders. Oudere kinderen kunnen daar op bepaalde momenten televisiekijken, een spelcomputer gebruiken of individueel werken met een leerprogramma zoals Squala. Dit gebeurt altijd binnen een afgesproken tijdsvak en onder begeleiding van pedagogisch medewerkers. Op deze manier blijft schermgebruik begrensd en bewust.

Daarnaast organiseren wij regelmatig activiteiten zoals ons kindertheater. Tijdens deze momenten kijken kinderen samen naar een voorstelling. Dit is een gezamenlijke beleving waarbij het kijken onderdeel is van een groter geheel van spel, verbeelding en interactie.

Op deze manier proberen wij een balans te bewaren. Digitale media maken deel uit van de wereld van kinderen, maar wij vinden het belangrijk dat spelen, bewegen, ontdekken en contact met anderen altijd de basis blijven.



Bisonspoor 3002 - B401 | 3605 LT Maarssen

Tel: +31 346 575 529 | E: info@kindercentrumbisonspoor.nl