



## De tablet als ideale babysit?

Je krijgt vandaag als jonge ouder nogal wat naar je hoofd geslingerd. Zo zou je van je kinderen 'digitale verslaafden' maken als je hen een tablet geeft. Wat is daar van aan?

We praatten erover met experts Elke Boudry en Hadewijch Vanwynsberghe van Mediawijs. Daarnaast spraken we op een zonnige woensdag af met een groep ouders (en hun peuters) en legden hen de 3 'digitale verwijten' over tablets, smartphones en televisie zelf voor.

Dat is voor zo meteen. Alvast eerst dit: 'Het is oké om een smartphone of tablet 5 of 10 minuten te gebruiken als virtuele babysit.' Zo is dat alvast rechtgezet.

**Verwijt 1: "In gezinnen zit vandaag iedereen achter een scherm: ze praten niet meer met elkaar."**

De smartphone, tablet en computer

zijn niet meer weg te denken uit het gezin. Dat is een feit. Maar uit het onderzoek van Mediawijs blijkt dat ouders heel bewust bezig zijn met welke plek digitale media krijgen in het gezin. Ouders stellen duidelijke regels op: ze bepalen wanneer de kinderen wat mogen met welk toestel.

**Najat:** "Bij ons mogen de 2 jongens elke week een half uurtje op de tablet, in het weekend. Daar is geen ruzie over. De afspraak is duidelijk."

**Laila,** mama van 3 jongens, pikt in: "De 2 oudsten mogen 1 uur per dag tv kijken of een spelletje spelen op de smartphone. De jongste niet, die speelt gewoon op zichzelf."

**Lisa:** "Ik probeer Louise (2) nog even weg te houden van de smartphone of tablet. Ik heb liever dat ze buiten speelt dan dat ze op een scherm bezig is, maar dat ligt ook aan mij hoor. Ik ben niet zo mee met al die dingen."

**Hadewijch (Mediawijs):** "Media-opvoeding verschilt niet van gewone opvoeding. Volg je buikgevoel. Vind je dat je kind te lang op de tablet of computer zit? Maak dan afspraken die voor jullie werken en die ervoor zorgen dat smartphones en tablets jullie leven niet overheersen. Kondig op tijd aan wanneer ze moeten stoppen en pas dit aan hun bezigheid aan: het is vaak doeltreffender om te zeggen dat ze nog 1 spelletje mogen spelen of 1 filmpje mogen kijken, eerder dan dat de kinderen abrupt moeten stoppen."

Wat betreft afspraken blijven de familiemomenten heilig: samen eten aan tafel, samen op familie-uitstap, samen tv kijken. Daar hoort de smartphone of tablet niet thuis. Als de regels dan toch overtreden worden is dat meestal door - ja, je raadt het juist - de ouders zelf. Het zijn de kinderen die hen terechtwijzen.

**Bram** geeft toe: "Ik betrapte mezelf er onlangs op dat ik met m'n smartphone bezig was terwijl we aan tafel zaten. Yollan is 16 maanden, dus te klein om daar iets op te zeggen. Maar ik hoop dat hij het later wel gaat doen."

Afspraken maken is belangrijk, maar niet altijd gemakkelijk. Je moet voldoende afstemmen. Niet alleen met je partner, maar ook met de grootouders en de kinderen zelf natuurlijk.

**Elke (Mediawijs):** "De rol van grootouders in het mediagebruik van kinderen is groot, omdat ze er zo vaak zijn. Bovendien zijn grootouders vaak losser en hanteren ze minder regels."

**Najat** herkent dit wel: "Op een bepaald moment ontdekte ik dat mijn zoon bij zijn grootouders alleen op een kamer spelletjes zat te spelen op de computer. Tja. Toen hebben we samen regels afgesproken."

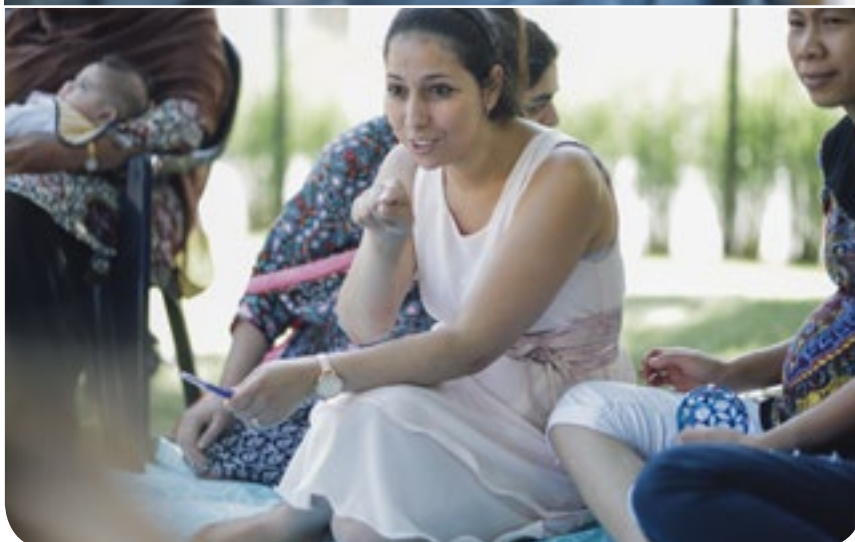
**Holly**, mama van 3 dochters, pikt in: "Mijn schoonouders wilden een tablet kopen voor de oudste. Ik vond het geen goed idee dat enkel de oudste een tablet zou hebben. Dus ik heb gezegd dat ik dat liever niet wilde."

*"Voor het slapen  
kijken we samen  
5 minuten naar  
Tik Tak, dat is  
een leuk ritueel."*

Mediawijs raadt aan om de regels die bij jullie thuis gelden gewoon door te trekken op verplaatsing, ook bij de grootouders. Met als tip: voer het gesprek zo vroeg mogelijk. "Grootouders geven aan dat ze het moeilijk vinden om zo'n gesprek aan te gaan met ouders. Begin er dus gewoon zelf over", zegt **Elke**.

**Verwijt 2: "De tablet is de babysit van luie ouders."**

Het is duidelijk, familiemomenten zijn nog lang niet bedreigd door de nieuwe media. Wanneer mogen





## “Ja, om 's ochtends alles gedaan te krijgen laat ik de jongste 5 minuten op de tablet spelen.”

Vlaamse kinderen dan wél op de tablet of smartphone? Ze worden vandaag vooral ingeschakeld als ouders een momentje van rust willen, op zondagochtend bijvoorbeeld. Of wanneer ze hun kind ergens rustig willen houden, zoals op restaurant of tijdens het winkelen.

**Rina** knikt. “Het grootste deel van de dag speelt Mark gewoon alleen. Maar als ik moet koken, kijkt hij 20 minuutjes naar Nijntje op de tablet. Dan is hij even echt rustig en kan ik ook even rustig koken.”

**Holly**, mama van Elise, Evi en Anja, gaat verder: “Na het middageten kijken de meisjes een uurtje televisie, terwijl ik opruim. En 's avonds tijdens het koken nog eens een uurtje. Ik weet dat het minder kan. Ik ben gewoon zo blij dat ze even rustig zijn.” Ze lacht en grijpt ondertussen naar haar jongste Anja (2) die vakkundig aan onze opnamerecorder aan het sabbelen is.

**Najat** knikt: “Ja, om 's ochtends alles gedaan te krijgen laat ik de jongste 5 minuten op de tablet spelen.”

Wat zegt Mediawijs? Het is oké om een smartphone of tablet te gebruiken als virtuele babysit. Sommige taken moeten nu eenmaal gebeuren. Daarnaast is het vooral belangrijk dat je ook samen met

digitale media bezig bent. En samen zoekt wat er gespeeld of gekeken wordt. Gebruikt je kind dan toch eens alleen digitale media, kijk dan af en toe bewust mee. En praat samen over wat jullie zien.

**Johan**: “Onlangs ontdekte ik hoe gefascineerd Sebas was door een filmpje van zichzelf. Heerlijk om te zien hoe hij zichzelf ontdekt.”

**Rina**: “Voor het slapen kijken we samen 5 minuten naar Tik Tak, dat is een leuk ritueel.”

### Verwijt 3: “Digitale media hebben een negatieve invloed op jonge kinderen.”

Uiteraard is het, zoals we al aanhaalden, belangrijk dat er duidelijke grenzen zijn voor de kinderen. En voor jezelf. Wanneer ouders zich niet aan hun eigen regels houden en ze té vaak of op belangrijke familiemomenten op hun smartphone of laptop zitten, leidt dit tot frustratie bij kinderen: ze hebben het gevoel dat hun ouders niet naar hen luisteren en voelen zich uitgesloten.

**Hadewijch**: “Je bent geen slechte ouder als je op je smartphone zit waar je kind bij is. Maar weet ook dat een kind vanaf 2 jaar het gedrag

# 3

## dingen om te onthouden

1

‘Samen’ is zo belangrijk bij digitale media. Peuters weten heel goed wat ze leuk vinden, maar ze kunnen een tablet of smartphone nog niet helemaal zelfstandig gebruiken. Help je kind toestellen te bedienen, praat over wat je kind ziet, zoek naar leuke, positieve inhoud.

2

Schuldgevoel is nergens voor nodig. Uit onderzoek in Vlaanderen blijkt zelden dat digitale media een negatief effect hebben op kinderen.

3

Volg je buikgevoel.

van anderen nabootst, dus ook mediagedrag. Overdrijven is nooit goed en regels moeten ook duidelijk blijven voor de kinderen. Voel je je op het einde van de dag schuldig omdat je vindt dat je iets te veel bezig was met je smartphone? Elke nieuwe dag





is een nieuwe kans om er bewuster mee om te gaan." Uit onderzoek blijkt trouwens dat heel wat ouders actie ondernemen: ze zetten hun notificaties uit of verwijderen hun meest verslavende apps.

Een andere tip is om je kind te betrekken bij je smartphonegebruik. Kinderen zijn nieuwsgierig en ouders staan er vaak niet bij stil dat ze zich nogal afsluiten als ze op hun smartphone zitten. Het helpt om je kind te laten zien waar je mee bezig bent, dan voelt hij of zij zich minder uitgesloten.

En dan is er ook nog dit: niet iedere frustratie van je kind is terecht. Het is normaal dat je eens je mails checkt op je telefoon of thuis moet werken op je laptop.

**Hadewijch:** "Soms ben je als ouder met iets bezig en kan je even geen aandacht geven, dat moeten kinderen leren. Je hoeft je dan niet schuldig te voelen als je kortaf hebt gereageerd op je kind terwijl je op je smartphone of laptop zat. Net zoals wanneer je aan het koken, telefoneren of winkelen bent, komen deze momenten ook voor bij media. Dat is ouderschap."

### Zoek en vind het juiste evenwicht

Kortom, mediawijsheid is evenwichtig omgaan met de voor- en nadelen van nieuwe media. Benut de mogelijkheden die erin zitten, maar wees je ook bewust van de risico's.

**Bram,** papa van Yollan, kan zich daar wel in vinden: "Het is een opportuniteit dat ze al zo jong die nieuwe media kunnen ontdekken. Maar tegelijkertijd is de tablet ook wel heel makkelijk entertainment. Er gaat niets boven buiten spelen." 🍷

Met Mediawijs wil de Vlaamse overheid haar inwoners helpen bewust, actief, kritisch en creatief media te gebruiken. Neem zeker eens een kijkje op **medianest.be**, een initiatief van Mediawijs. Je vindt er tips en info over hoe je mediagebruik aanpakt bij kinderen van 0 tot 18 jaar. **Ook op [kindengezin.be/ontwikkeling/spelen/digitale-kinderwereld](http://kindengezin.be/) vind je meer info.**



**Elke**  
Projectontwikkeling bij Mediawijs

**Hadewijch**  
Coördinator onderzoek bij Mediawijs