

Andy Demeulenaere | Bart Soenens | Elisabeth Van den Abeele |
Heidi Vandebosch | Liselot Hudders | Laura Vandebosch |
Michel Walrave | Rowan Daneels | Steffi De Jans | Sarah
Van Gysegem | Tom De Leyn | Telidja Klai | Tom Termote |
Tom Van Daele | Wouter Demeester

SCHERM WIJS

DIGITAAL OPVOEDEN VANAF 0 JAAR



Generate



Ja hoor, je leest het goed: vanaf 0 jaar. Digitaal opvoeden begint niet pas wanneer je kind voor het eerst een tablet gebruikt, of nog erger: wanneer je kind zijn eigen smartphone krijgt. Zo gauw als je kind in aanraking komt met een scherm, in welke zin dan ook, is de digitale opvoeding van start gegaan.

Ook al heb je je misschien ooit voorgenomen dat je je kind nooit een schermpje zou laten gebruiken voor het x-aantal jaar oud is, de kans is groot dat je die regel al aan je laars gelapt hebt. Misschien zelfs zonder dat je er erg in had. Elk schermgebruik telt, ook die paar minuutjes dat je baby rustig werd van een kinderprogramma op tv. Of als je je baby in de wachtkamer even laat meekijken terwijl je een spelletje speelt op je smartphone. Al die kleine momentjes maken onderdeel uit van de digitale opvoeding die je je kind meegeeft.



Moet je je baby, je kind dan volledig weghouden van alle schermpjes? Nee, dat is zeker niet de bedoeling. Schermpjes horen er nu eenmaal bij. We kunnen niet meer zonder. En net daarom is het goed om er zo bewust mogelijk mee om te gaan.

Maar dan komt de moeilijkheid: hoe pak je dat aan? Hoeveel scherm-tijd is eigenlijk oké? En welke content is wél leerrijk? Wat moeten jij en je kind zeker weten voor het zelf de eerste stappen online zet? En wat als het misgaat, als je kind online dingen tegenkomt waar het van schrikt?

In dit hoofdstuk vind je antwoorden op de meest gestelde vragen over het schermgebruik bij kinderen vanaf 0 jaar. Sommige vragen zijn enkel van toepassing op de jongste kinderen, maar de meeste blijven ook voor oudere kinderen relevant.

EERSTE SCHERMERVARINGEN

Vanaf wanneer mag mijn kind naar een scherm kijken?



Een baby van een paar maanden kan al gefascineerd zijn door een scherm. Bewegende beelden, felle kleuren en geluiden trekken nu eenmaal de aandacht. Maar dat betekent niet dat een baby ook begrijpt wat er op het scherm gebeurt of dat schermgebruik op die leeftijd nodig is.

Er bestaat dan ook geen magische leeftijd waarop je kind 'moet' beginnen met schermtijd. Als gezin bepaal je zelf wanneer je schermen introduceert. Belangrijker dan een precieze leeftijd is hoe je ze gebruikt, wat je kind te zien krijgt en of schermtijd in balans blijft met wat jonge kinderen vooral nodig hebben: slapen, bewegen, spelen, ontdekken en contact met andere mensen.

Wat begrijpt je kind van een scherm?

Tot ongeveer 18 maanden kunnen kinderen sterk aangetrokken zijn tot wat er op een scherm gebeurt, maar ze begrijpen de beelden nog nauwelijks. Vanaf ongeveer 18 maanden beginnen ze beter te begrijpen wat ze zien. Ze kunnen dingen benoemen, vragen stellen en gedrag of geluiden uit filmpjes nadoen.

Wil je op die leeftijd toch samen naar een scherm kijken? Samen kijken is beter dan je kind alleen laten kijken. Praat over wat jullie zien, stel vragen en benoem wat er gebeurt. Zo maak je van een schermmoment ook een moment van interactie en taal.

Voor jonge kinderen kies je bovendien het best voor rustige, eenvoudige inhoud met veel herhaling. Een snel gemonteerde video met voortdurend nieuwe beelden kan moeilijker te volgen zijn dan een rustig filmpje met een duidelijk verhaal.

Vanaf ongeveer 3 jaar kunnen kinderen steeds beter iets leren uit geschikte digitale inhoud. Kies dan bijvoorbeeld voor educatieve of interactieve programma's en spelletjes die aansluiten bij hun leeftijd en ontwikkeling. Vermijd

gewelddadige of beangstigende inhoud en wees kritisch voor reclame en filmpjes die vooral bedoeld zijn om kinderen zo lang mogelijk te laten kijken.

Moet daar een tijdslimiet op?

Bij schermgebruik gaat het niet alleen om de schermtijd zelf. De belangrijkste vraag is ook: wat komt er in de plaats van die schermtijd? Een filmpje mag gerust leuk zijn, maar het mag niet structureel ten koste gaan van spelen, bewegen, praten, voorlezen, ontdekken of slapen. Ook een scherm als 'zoethoudertje' kan handig zijn op een druk moment, maar probeer te vermijden dat het de standaardoplossing wordt voor verveling, wachten of moeilijke emoties.

En kijk ook naar je eigen schermgebruik. Kinderen leren niet alleen van wat je zegt, maar vooral van wat ze je zien doen. Als jij tijdens het spelen voortdurend op je smartphone kijkt, krijgt je kind ook de boodschap dat een scherm altijd belangrijker mag zijn dan wat er voor je neus gebeurt.

Denk ook aan de ogen, beweging en slaap

Voor jonge kinderen is het belangrijk om langdurig dichtbij kijken te beperken. De oogontwikkeling is vooral in de eerste jaren volop bezig en lange tijd naar iets kijken op korte afstand kan bijdragen aan bijziendheid. Laat kinderen daarom regelmatig in de verte kijken en kies waar mogelijk voor een groter scherm op voldoende afstand in plaats van een smartphone of tablet vlak voor hun gezicht.

Beweging krijgt altijd voorrang op schermtijd. Kinderen hebben beweging nodig voor hun motorische ontwikkeling en algemene gezondheid. Zorg dus voor voldoende momenten waarop ze kunnen lopen, spelen, ravotten en buitenspelen.

Ook slaap verdient extra aandacht. Schermen kunnen ervoor zorgen dat kinderen later gaan slapen of moeilijker tot rust komen. Plan daarom bij voorkeur geen spannende games, filmpjes of sociale media vlak voor bedtijd en houd schermen 's nachts uit de slaapkamer.

Zijn schermen schadelijk voor baby's?



Dat hangt af van de leeftijd van je kind, hoe lang het naar een scherm kijkt en wat het precies te zien krijgt. Schermen zijn niet automatisch schadelijk, maar bij baby's is voorzichtigheid wel aangewezen.

De aanbeveling om kinderen onder de twee jaar zo weinig mogelijk aan schermen bloot te stellen, wordt soms geïnterpreteerd alsof schermen per definitie schadelijk zijn. Dat is niet helemaal correct. De reden voor die richtlijn is vooral dat baby's zich in een bijzonder kwetsbare en belangrijke ontwikkelingsfase bevinden. Hun hersenen zijn volop bezig met het verwerken van indrukken, geluiden, bewegingen en sociale interacties. Op die leeftijd hebben ze daar eigenlijk al meer dan genoeg werk mee. Een kort moment naar een programma zoals Tik Tak of *Bumba* kijken zal niet meteen schade veroorzaken. Maar een baby van enkele maanden gedurende langere tijd voor een scherm zetten, zelfs wanneer het om rustige of educatieve content gaat, is niet zinvol.

Jonge baby's kunnen al die visuele en auditieve prikkels nog niet verwerken zoals oudere kinderen dat doen. Bovendien leren baby's vooral door de echte wereld te ervaren. Ze ontdekken gezichten, stemmen, aanrakingen, bewegingen en voorwerpen in hun omgeving. Dat zijn de ervaringen die hun ontwikkeling stimuleren. Een scherm kan die interacties niet vervangen.

Naarmate kinderen ouder worden, verandert dat geleidelijk. Rond de leeftijd van één jaar kunnen sommige programma's, die specifiek ontwikkeld zijn voor jonge kinderen en inspelen op kleur, muziek, vormen en waarneming, hun aandacht beginnen te trekken. Maar ook dan blijft samen spelen, praten, zingen en ontdekken veel belangrijker voor hun ontwikkeling.

Voor heel jonge baby's heeft een scherm daarom weinig meerwaarde. Wil je je kindje rust geven of prikkelen met geluid, dan kan een liedje, een muziekmobiel of gewoon jouw stem evenveel – en vaak zelfs meer – betekenen dan een scherm.





Denk ook aan de fysieke gezondheid van je kind

Richtlijnen rond schermtijd bij jonge kinderen vertrekken ook vaak vanuit een bezorgdheid om de fysieke gezondheid van jonge kinderen. Ook hier geldt dat schermen niet automatisch schadelijk zijn, maar dat voorzichtigheid en een bewuste aanpak wel aangewezen zijn. Hou daarom altijd rekening met de volgende richtlijnen voor de fysieke gezondheid van je jonge kind.

1. Beperk de tijd waarin kinderen op korte afstand kijken naar iets om de ontwikkeling van hun ogen te beschermen.

De oogontwikkeling van kinderen zit vooral onder de leeftijd van 10 jaar in een cruciale fase. Lang dichtbij kijken kan ervoor zorgen dat kinderen bijziendheid ontwikkelen. Lange schermtijd en schermgebruik op een korte afstand kunnen hiertoe bijdragen.

2. Moedig beweging aan.

Zowel voor de motorische ontwikkeling als om overgewicht te voorkomen, is beweging heel belangrijk en moet het voorrang krijgen op schermtijd. Zorg ervoor dat je voldoende mogelijkheden om te bewegen aanbiedt aan kinderen.

3. Zorg ervoor dat je kind voldoende slaapt.

Voldoende slaap ondersteunt onze aandacht, school- en werkprestaties, gemoedstoestand, sociale houding en mentale gezondheid. Stimuleer een goede nachtrust en zorg voor een rustige slaapomgeving.



Hoeveel schermtijd is oké?

Misschien is dit wel de vraag die ouders het vaakst stellen. Hoeveel schermtijd mag een kind hebben? Eén uur per dag? Twee uur? Alleen in het weekend? Veel ouders hopen op een duidelijk cijfer dat vertelt wat goed of fout is.

Het probleem is dat zo'n universeel antwoord eigenlijk niet bestaat. Schermtijd laat zich moeilijk vatten in één getal. Niet alle schermtijd is hetzelfde. Een kind dat een videogesprek voert met zijn grootouders, een educatief filmpje bekijkt voor school of creatief bezig is met foto's, gebruikt een scherm op een heel andere manier dan een kind dat urenlang gedachteloos door filmpjes scrollt. Dat maakt het voor ouders soms frustrerend. Want hoewel experts vaak zeggen dat het afhangt van het kind, de leeftijd en de context, blijft de behoefte aan duidelijke richtlijnen bestaan. Veel ouders zoeken nu eenmaal een houvast. Net zoals er richtlijnen bestaan over slaap of beweging, willen ze graag weten wat een redelijke hoeveelheid schermtijd is.

Tegelijk is het belangrijk om die richtlijnen te zien als een richtingaanwijzer, niet als een absolute norm. Wat voor het ene kind goed werkt, kan voor een ander kind te veel of juist te weinig zijn. Sommige kinderen kunnen een scherm gemakkelijk weggleggen wanneer het tijd is voor iets anders. Andere kinderen hebben meer moeite om die overstap te maken. Dat verschil speelt minstens evenveel mee als het aantal minuten op zich. Misschien is daarom een andere vraag vaak nuttiger: wat blijft er nog over naast de schermtijd? Heeft je kind voldoende slaap? Is er tijd voor school, hobby's, buitenspelen, vrienden en gezinsmomenten? Wanneer die belangrijke bouwstenen van het dagelijks leven overeind blijven, zegt een schermtijd cijfer alleen vaak niet zoveel.

Voor ouders ligt hier ook een extra uitdaging. Schermen zijn vandaag overal aanwezig en maken deel uit van het dagelijkse gezinsleven. Daardoor voelen veel ouders zich soms onzeker over hun keuzes. De ene ouder probeert schermen zoveel mogelijk te beperken, terwijl een andere ouder er pragmatischer mee omgaat. Dat kan leiden tot schuldgevoelens of het gevoel dat je het niet goed doet.

Maar opvoeden in een digitale wereld is nu eenmaal niet eenvoudig. Er bestaat geen perfecte aanpak die voor elk gezin werkt. Belangrijker dan het exacte aantal minuten is dat er bewuste afspraken zijn, dat schermen niet alle andere activiteiten verdringen en dat er ruimte blijft om het gesprek aan te gaan wanneer iets niet goed loopt. Schermtijd is geen rekensom waarbij je één juist antwoord kan invullen. Het is eerder een evenwichtsoefening. En zoals bij zoveel aspecten van opvoeden, zal dat evenwicht er in elk gezin een beetje anders uitzien.



Focus niet op schermtijd, maar op ontwikkeling

Ouders zijn vaak op zoek naar een concreet cijfer: hoeveel schermtijd mag mijn kind nu eigenlijk hebben? Toch is dat niet de meest relevante vraag. Het gaat namelijk minder om het aantal minuten schermtijd en veel meer om wat een kind daardoor eventueel mist. Als we kijken naar de aanbevelingen van gezondheidsorganisaties zoals de Wereldgezondheidsorganisatie, dan zien we dat die vooral focussen op vier belangrijke domeinen: voldoende beweging, gezonde slaap, sociale contacten en leren.

De bezorgdheid rond schermgebruik heeft dus meestal niet met het scherm zelf te maken, maar met de impact die het kan hebben op die andere aspecten van de ontwikkeling. De belangrijkste vragen zijn daarom: krijgt je kind voldoende slaap? Beweegt het genoeg? Heeft het voldoende contact met vrienden, broers, zussen en ouders? En blijft er genoeg tijd over voor schoolwerk, lezen en andere leerrijke activiteiten? Als die basis goed zit, dan is schermgebruik meestal veel minder problematisch dan vaak wordt gedacht.

Bij jonge kinderen speelt vooral beweging een belangrijke rol. Een baby of peuter leert de wereld kennen door te kruipen, rollen, grijpen en ontdekken. Wanneer een kind lange tijd stilzit, bijvoorbeeld in een wipstoel of kinderstoel, mist het kansen om zijn grove motoriek te ontwikkelen. Dat kan op langere termijn invloed hebben op hoe graag en hoe vaak een kind beweegt. Het risico zit dus niet zozeer in het scherm zelf, maar in het langdurig stilzitten.

Ook de oogontwikkeling verdient aandacht. Kleine schermen dicht bij de ogen zijn voor jonge kinderen geen goed idee. Als een kind naar een scherm kijkt, gebeurt dat beter op voldoende afstand, bijvoorbeeld via een televisie. Langdurig kijken naar een scherm van dichtbij kan immers bijdragen aan de ontwikkeling van bijziendheid.

In plaats van ons blind te staren op een strikt aantal minuten scherm-tijd, is het daarom zinvoller om te kijken naar het totaalplaatje. Een kind dat voldoende slaapt, beweegt, speelt, leert en sociale contacten heeft, kan best af en toe van een scherm genieten. Schermen zijn niet per definitie het probleem; het evenwicht met alle andere belangrijke ontwikkelingskansen is dat wel.

Zijn we als ouders overbezorgd over schermtijd?

Soms maken we ons meer zorgen over schermtijd dan de wetenschappelijke inzichten op dit moment rechtvaardigen. Dat betekent niet dat er geen risico's zijn, maar wel dat het debat vaak sterker wordt gevoerd dan de beschikbare gegevens toelaten.

Dat is trouwens niet nieuw. Tien jaar geleden zagen we bijvoorbeeld in Franstalig België al een veel grotere bezorgdheid rond schermen dan bij ons. Toen lag de focus vooral op gamen: hoeveel tijd brengen kinderen door achter een scherm en welke invloed heeft dat op hun ontwikkeling? Die discussie bouwde voort op eerdere debatten in Frankrijk over commerciële televisie voor jonge kinderen. Toen daar plannen ontstonden voor televisiezenders die zich specifiek richtten op baby's en peuters, trokken ontwikkelingspsychologen aan de alarmbel. Hun boodschap was genuanceerd: wees voorzichtig, want jonge kinderen leren vooral door actief te spelen en met mensen in interactie te gaan. Omdat beleids-makers die nuance volgens velen onvoldoende oppikten, werden sommige adviezen steeds scherper geformuleerd. Zo ontstonden aanbevelingen zoals "geen televisie onder de drie jaar", terwijl de wetenschappelijke onderbouwing daarvoor minder zwart-wit was dan vaak werd voorgesteld.

Vandaag zien we iets gelijkaardigs gebeuren in het debat over sociale media en schermgebruik. Bezorgdheden zijn begrijpelijk en verdienen aandacht, maar in de publieke discussie worden risico's soms uitvergroot of voorgesteld alsof de wetenschap daar al een definitief antwoord op heeft. In werkelijkheid is onderzoek naar schermgebruik vaak complexer en genuanceerder. Voor ouders is het daarom belangrijk om niet alleen af te gaan op alarmerende berichten of strenge regels. Kijk vooral naar je eigen kind. Heeft het voldoende slaap?

Beweegt het genoeg? Heeft het sociale contacten en voelt het zich goed in zijn vel? Dan vertelt dat vaak meer over het welzijn van een kind dan het exacte aantal minuten schermtijd op een dag. Schermen verdienen aandacht, maar paniek helpt ons niet vooruit. Een nuchtere blik, gebaseerd op wat we vandaag echt weten uit onderzoek, is meestal de beste gids voor ouders.



Waarom heb ik een schuldgevoel als ik mijn kinderen een schermpje geef?

Veel ouders herkennen dat gevoel. Je geeft je kind een scherm en vrijwel meteen duikt er ergens een stemmetje op dat zich afvraagt: *Doe ik hier wel goed aan?* Dat schuldgevoel heeft veel te maken met de boodschappen die ouders vandaag krijgen. Als het over schermen gaat, worden we overspoeld met informatie. De ene expert waarschuwt voor negatieve effecten op de ontwikkeling van kinderen, terwijl een andere benadrukt dat schermen ook voordelen kunnen hebben. Als ouder probeer je daar wijs uit te raken, maar dat is niet altijd eenvoudig.

Daarnaast zijn de richtlijnen rond schermgebruik vaak vrij algemeen. Ze kunnen een houvast bieden, maar opvoeding laat zich nu eenmaal niet samenvatten in één regel die voor elk kind werkt. Elk kind is anders, elke gezinssituatie is anders en wat werkt voor het ene gezin, werkt niet noodzakelijk voor het andere.

Ook het maatschappelijke debat speelt een rol. Wanneer het over schermen gaat, hoor je vaak uitgesproken meningen. Er zijn stemmen die zeggen dat kinderen zo weinig mogelijk schermen zouden mogen gebruiken, terwijl anderen net pleiten voor een genuanceerde aanpak. Die tegenstelling kan ouders het gevoel geven dat ze voortdurend de juiste keuze moeten maken, terwijl er in werkelijkheid zelden één perfect antwoord bestaat.

Dat alles samen zorgt voor onzekerheid. En waar onzekerheid is, ontstaat vaak ook schuldgevoel. Je wilt het beste voor je kind, maar krijgt tegelijkertijd veel verschillende en soms tegenstrijdige boodschappen. Misschien helpt het om schermgebruik niet te bekijken als iets wat per definitie goed of slecht is. Veel belangrijker is het grotere plaatje. Hoe voelt je kind zich? Is er voldoende ruimte voor spelen, bewegen, slapen, leren en contact met anderen?

Past het schermgebruik binnen een gezond evenwicht? Dan vertelt dat vaak meer dan dat ene schermmoment op zich.

Je hoeft als ouder niet op zoek te gaan naar perfectie. Het belangrijkste is dat je bewust blijft nadenken over de keuzes die je maakt en kijkt naar wat jouw kind nodig heeft. Dat is veel waardevoller dan jezelf voortdurend afvragen of je het wel helemaal juist doet.

Wat is de invloed van schermen op de ontwikkeling van mijn kind?



De invloed van schermen op de ontwikkeling van kinderen is niet eenduidig positief of negatief. Het hangt sterk af van de inhoud, de manier waarop een scherm gebruikt wordt en de leeftijd van het kind.

Er bestaat vandaag heel veel kwalitatieve content die kinderen effectief kan ondersteunen in hun ontwikkeling. Dat gaat van programma's die taalontwikkeling stimuleren tot toepassingen die kinderen helpen om te leren plannen of problemen op te lossen. Dit is niet nieuw: al tientallen jaren wordt er educatieve media ontwikkeld die inspeelt op verschillende ontwikkelingsdomeinen.

Daarnaast zijn er ook veel verhalen en animaties die kinderen helpen om hun fantasie te prikkelen. En net die fantasie speelt een cruciale rol in de ontwikkeling. Tussen ongeveer twee en vijf jaar zitten kinderen in een fase waarin verbeelding op haar hoogtepunt is. Fantasie helpt hen om de wereld te begrijpen, om verbanden te leggen en om later flexibeler en creatiever te denken bij het oplossen van problemen.

Belangrijk daarbij is dat schermgebruik niet per se passief hoeft te zijn. Wanneer een kind samen met een ouder kijkt en er interactie ontstaat over wat er op het scherm gebeurt, wordt het iets heel anders dan gewoon "kijken". Door vragen te stellen, te reageren en samen te praten over wat je ziet, ontstaat er een soort 'edutainment'-moment waarin het scherm een aanleiding wordt tot leren en communiceren. Dat is wezenlijk anders dan een kind alleen voor een scherm zetten in een soort afgesloten wereld.

We zien ook dat interactieve schermen, zoals tablets met aanraakschermen, bepaalde vaardigheden kunnen stimuleren, zoals fijne motoriek en hand-oogcoördinatie, wanneer ze op een passende manier worden gebruikt.

Kort gezegd: schermen kunnen een positieve bijdrage leveren aan de ontwikkeling van kinderen, maar ze vervangen nooit de echte wereld. De meerwaarde zit vooral in de kwaliteit van de content, de mate van interactie en de context waarin het scherm gebruikt wordt.

Wat zegt onderzoek over de impact van schermen?

De vraag welke invloed schermen hebben op de ontwikkeling van je kind is een heel complexe vraag die niet eenduidig te beantwoorden valt, net omdat dit afhangt van zoveel factoren zoals de leeftijd en het karakter van je kind, wat ze op een scherm doen, hoe ze begeleid worden in hun schermgebruik, wat ze daarnaast allemaal doen... De Hoge Gezondheidsraad publiceerde in het najaar van 2025 een uitgebreid rapport dat deze vraag probeerde te beantwoorden. Een samenvatting van dit rapport vind je op mediawijs.be/advieshgr.



Mag ik een schermje gebruiken als zoethoudertje?

Ja, soms mag dat. Wanneer we praten over schermgebruik, ligt de focus vaak volledig op wat goed is voor het kind. Maar ook ouders maken deel uit van het verhaal. En een kind heeft uiteindelijk weinig aan een ouder die voortdurend opgejaagd, overprikkeld of uitgeput is. Het gezinsleven is nu eenmaal druk. Er zijn momenten waarop je even rust nodig hebt, iets moet afwerken, een lange autorit moet overbruggen of gewoon alles draaiende moet houden. In zulke situaties hoef je je niet schuldig te voelen als een scherm tijdelijk wat ademruimte creëert. Soms is het voor iedereen beter dat een kind even naar een filmpje kijkt, dan dat een situatie uitmondt in frustratie, stress of ruzie. Het is belangrijk om ouders daarin ook wat mildheid te gunnen. Opvoeden draait niet om perfectie.

Een scherm kan af en toe een praktische oplossing zijn in een drukke dag. Tegelijk is het goed om een onderscheid te maken tussen verschillende situaties. Een scherm gebruiken om even rust te creëren in het huishouden is iets anders dan een scherm systematisch inzetten om emoties te sussen. Wanneer een kind boos, verdrietig, gefrustreerd of teleurgesteld is, leert het belangrijke vaardigheden door die gevoelens te ervaren en er stap voor stap mee om te gaan. Als een scherm telkens de oplossing wordt voor moeilijke emoties, krijgt een kind minder kansen om die emotionele vaardigheden te ontwikkelen. Dat betekent niet dat je een huilend of overstuur kind nooit mag afleiden met een filmpje. Elke ouder grijpt wel eens naar een noodoplossing. Maar op lange termijn blijft het waardevol om kinderen ook te helpen hun gevoelens te benoemen, te begrijpen en te reguleren zonder dat daar altijd een scherm aan te pas komt.

Leg de focus dus niet te zeer op schermtijd, maar wel op wat er daarnaast nog gebeurt. Heeft je kind voldoende interactie met jou en andere belangrijke volwassenen? Is er ruimte om samen te spelen, te praten, voor te lezen en dingen te ontdekken? Krijgt het voldoende taal, aandacht, beweging en andere prikkels die belangrijk zijn voor zijn ontwikkeling? Als die basis goed zit, hoeft een scherm dat af en toe wordt ingezet om wat rust te creëren geen probleem te zijn.

Wat doen we het best met schermen aan tafel?



Of schermen bij jullie thuis wel of niet aan tafel mogen, is uiteindelijk een keuze die jullie als gezin maken. Er is niet één regel die voor elk gezin werkt. Het belangrijkste is dat jullie duidelijke en haalbare afspraken maken, zodat iedereen weet waar hij aan toe is. Dat voorkomt discussies en frustraties aan tafel.

Toch zijn er goede redenen om schermen tijdens het eten liever even weg te leggen. Een eetmoment is vaak meer dan alleen eten: het is een moment waarop je als gezin samenkomt, vertelt over je dag en aandacht hebt voor elkaar. Schermen kunnen die aandacht gemakkelijk opeisen. Bovendien kunnen ze kinderen én volwassenen zo afleiden dat het moeilijker wordt om te voelen wanneer je genoeg gegeten hebt.

Maar wat als jij als ouder tijdens het eten even snel iets opzoekt, een bericht beantwoordt of de krant leest? Voor jou voelt dat misschien anders dan een kind

dat een filmpje kijkt of een spelletje speelt. Voor een jong kind is dat onderscheid echter niet altijd duidelijk. ‘Mama mag wel op haar telefoon, maar ik niet’ kan dan behoorlijk oneerlijk voelen.

Probeer daarom uit te leggen waarom jij je scherm op dat moment gebruikt en welke afspraken voor je kind gelden. Nog beter: maak afspraken die voor iedereen zo veel mogelijk hetzelfde zijn. Bijvoorbeeld: *aan tafel leggen we onze telefoons weg, behalve als we iets nodig hebben voor het gesprek of als er een dringende reden is.*

En natuurlijk zijn uitzonderingen soms prima. Misschien willen jullie tijdens het eten samen iets opzoeken, is er een belangrijk telefoontje of kijken jullie op vakantie samen een filmpje. Benoem zo’n uitzondering ook als uitzondering. Dat maakt het voor kinderen duidelijk dat de afspraak niet plots verdwenen is, maar dat jullie er deze keer bewust van afwijken.



Mag mijn kind op een scherm voor het slapengaan?

Veel ouders hebben gehoord dat schermen voor het slapengaan slecht zijn vanwege het blauwe licht dat ze uitstralen. Maar dat verhaal verdient wat nuance. Blauw licht komt namelijk niet alleen van schermen. Ook gewone verlichting bevat blauw licht. Onderzoek suggereert bovendien dat het effect van blauw licht van schermen op de slaap vaak kleiner is dan mensen denken. Het is dus waarschijnlijk niet het scherm zelf dat het grootste probleem vormt.

Veel belangrijker is wat een kind op dat scherm doet vlak voor het slapengaan. Een rustige aflevering van een vertrouwd programma heeft meestal een andere impact dan een spannende game of een emotioneel geladen gesprek op sociale media. Bij oudere kinderen en tieners zien we bijvoorbeeld dat sociale media of online games soms voor extra spanning zorgen. Misschien hebben ze net een discussie gehad met vrienden, voelen ze zich buitengesloten door iets wat online gebeurde of zijn ze gefrustreerd omdat ze een belangrijke wedstrijd verloren hebben. Zulke ervaringen kunnen ervoor zorgen dat hun hoofd nog volop bezig is wanneer ze eigenlijk zouden moeten ontspannen en in slaap vallen.

Daarnaast is er nog een heel praktische uitdaging: schermen zijn leuk.

Kinderen en jongeren verliezen gemakkelijk de tijd wanneer ze kijken, scrollen of gamen. Het grootste risico is vaak niet dat ze een scherm gebruiken, maar dat ze daardoor later gaan slapen dan gepland.

Daarom is het zinvol om niet alleen te kijken naar het scherm op zich, maar ook naar de inhoud en het tijdstip. Rustige activiteiten vlak voor bedtijd zijn meestal minder problematisch dan spannende of emotioneel belastende schermactiviteiten. En duidelijke afspraken over wanneer het tijd is om af te sluiten, helpen vaak meer dan een strikte focus op het scherm zelf. Want voldoende slaap blijft de belangrijkste factor voor een gezonde ontwikkeling.



Zorg voor een goed bedtijdritueel

Het is goed om je kind voor het slapengaan nog even te laten 'ontprikken' en tot rust te laten komen. Zo kunnen jullie samen nog iets lezen of kan je je kind nog iets laten vertellen over zijn dag en heeft het tijd om rustig de overgang te maken naar het slaapmoment.

Mag ik mijn kind zelf laten swipen of zappen?



Bij kinderen tussen ongeveer drie en vijf jaar is het antwoord niet zwart-wit. In het algemeen wordt het niet echt aangeraden om jonge kinderen volledig zelfstandig te laten swipen door apps of platforms zoals YouTube. En dat heeft vooral te maken met controle en context.

Wanneer een kind zelf een tablet in handen krijgt en vrij kan doorklikken, weet je als ouder niet meer waar het precies terechtkomt. Het ene filmpje leidt makkelijk naar het andere, en voor je het weet zit je kind naar content te kijken die je helemaal niet had bedoeld. In die zin is onbegeleid swipen voor jonge kinderen geen goed idee. Maar tegelijk is het ook niet nodig om alles volledig te verbieden of elk schermmoment strak te controleren. Zoals vaak in opvoeding gaat het over zoeken naar evenwicht, eerder dan kiezen tussen alles toelaten of alles controleren. Belangrijk is dus: in welke context gebeurt het? Als jij als ouder bewust kiest welke content je aanbiedt, en je kind kijkt of gebruikt een app binnen dat kader,

dan is dat iets helemaal anders dan volledig vrij kunnen navigeren. Het idee dat je als ouder eigenlijk “de content samenstelt” voor je kind is daarbij een helpend vertrekpunt. Je bepaalt mee wat er aangeboden wordt, binnen een veilige en haalbare structuur. Dat is geen controle om de controle, maar begeleiding.

Daarnaast mag je ook niet vergeten dat schermen op zich niet alleen negatief zijn. Bij jonge kinderen kan het gebruik van een touchscreen, zeker wanneer het beperkt en begeleid is, ook bijdragen aan de ontwikkeling van fijne motoriek. Het aanraken, slepen en klikken vraagt immers coördinatie en precisie.

De kernvraag is dus niet of een kind ooit mag swipen, maar hoe, wanneer en binnen welke grenzen dat gebeurt. Met begeleiding en duidelijke keuzes kan dat, maar onbeperkt en onbegeleid is voor jonge kinderen meestal geen goed idee.

