

De jongste kinderen zitten gemiddeld 90 minuten per dag achter een scherm. Dat is te veel, volgens de adviezen

De tijd die kinderen tot 6 jaar doorbrengen met een scherm is de laatste jaren explosief toegenomen, tot gemiddeld 1,5 uur per dag. Is dat wel goed voor hun ontwikkeling? Studies stemmen niet vrolijk.

[Maartje Bakker](#) VK 15 april 2022, 11:00



Beeld Getty - bewerking Studio V

Eerste voorbeeld. Een moeder gaat met haar kind naar de dokter. De 2-jarige peuter vindt het nogal spannend en begint hard te huilen. Zijn moeder kan hem even niet troosten, maar daar snelt de assistente al toe met een filmpje over een brandweerauto, op haar telefoon. De peuter kijkt er met grote ogen naar. Stopt met huilen.

Tweede voorbeeld. Bij een demonstratie deelt een jonge moeder pamfletten uit. Haar zoontje van 1 zit in een kinderwagen. Zijn blik is gefixeerd op de smartphone in zijn hand. Af en toe begint hij te huilen, dan start zijn moeder een nieuw filmpje op. Om hem heen klinken de leuzen, zelf is hij in een andere wereld.

Derde voorbeeld. In een restaurant zitten de volwassenen geanimeerd te kletsen, terwijl het enige kind in het gezelschap onbewogen naar een smartphone staart. Hij is rustig. Niemand tot last.

Het zijn scènes die iedereen zal herkennen. Toch kun je je afvragen of dit allemaal zo onschuldig is. Afgelopen zomer, bijvoorbeeld, stuurde een lezer die werkzaam is in het basisonderwijs een [alarmerende ingezonden brief](#).

Ze schrijft: 'Kleuters stappen de basisschool binnen met een woordenschat gebaseerd op de games die ze dag in dag uit op de tablet spelen. Ze zingen de liedjes van de spelletjes uit hun hoofd. En daar houdt het dan zo'n beetje bij op. Het vele gebruik van een tablet beperkt hun woordenschat, met alle gevolgen van dien.'

Is dit de uitzondering, of pakken schermpjes inderdaad desastreus uit voor de ontwikkeling van peuters en kleuters? Wat is er eigenlijk bekend over de invloed van schermtijd op de jongste kinderen, tot een jaar of 5? Kunnen ze, in het beste geval, iets leren als ze een filmpje kijken?

Het zijn prangende vragen, want media zijn alomtegenwoordig in het leven van jonge kinderen. De leeftijdscategorie 0 tot 6 jaar brengt gemiddeld 90 minuten per dag met een scherm door, bleek uit [recent onderzoek](#). 'Ik maak me daar zorgen over', zegt Peter Nikken, senior adviseur mediaopvoeding bij het Nederlands Jeugdinstituut en bijzonder hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. 'Vooral de mediatijd van 1- tot 3-jarigen is toegenomen: in één kleutergeneratie, een periode van 6 jaar, van circa 60 naar 90 minuten.'

Verband tussen schermtijd en gedragsproblemen

Ook de wetenschappelijke interesse in schermtijd neemt snel toe. In 2011 verschenen er nog 5 studies over dit onderwerp, in 2021 waren dat er 79. Het beeld dat oprijst uit al die publicaties stemt niet vrolijk. In één zin: hoe meer tijd jonge kinderen met een scherm doorbrengen, hoe schadelijker dat is voor hun ontwikkeling.

Om te beginnen blijkt het een misverstand dat een scherm een rustig kind oplevert. Integendeel: er bestaat een verband tussen [schermtijd en gedragsproblemen](#), een gebrek aan zelfbeheersing en beperkte sociale vaardigheden.

Neem een [onderzoek](#) naar 2-jarige Canadese kinderen. Van de kinderen die minder dan 1 uur per dag achter een scherm doorbrachten, had 10 procent gedragsproblemen: de peuters waren agressief, opstandig, heel druk of angstig. Maar van kinderen die meer dan 1 uur per dag achter een scherm doorbrachten, vertoonden 20 procent probleemgedrag. Een behoorlijk verschil.

Aan de andere kant van de wereld, in Shanghai, vonden kinderartsen vergelijkbare resultaten. Ze onderzochten peuters die net waren begonnen op de voorschool, iets wat daar verplicht is voor 3-jarigen. 'Elk extra uur schermtijd ging gepaard met een groter risico op verminderd psychosociaal welzijn', luidt hun conclusie, in een [artikel](#) dat in 2018 verscheen in The Journal of Pediatrics. De kinderen die veel met een scherm bezig zijn waren emotioneel labiel, hadden gedragsproblemen, waren hyperactief, hadden problemen in de omgang met andere kinderen, en waren minder sociaal vaardig.

Natuurlijk kun je afvragen: is het scherm de oorzaak of het gevolg? Worden lastige kinderen meer achter een scherm gezet, of zijn ze veel bezig met schermen en worden ze daardoor lastig? Daarover zijn de Chinese onderzoekers duidelijk: de schermtijd is wel degelijk de oorzaak van de psychologische moeilijkheden, zij het via een omweg. Door de schermen nam namelijk de interactie tussen ouders en kind af. De kinderen sliepen minder lang. En ze hadden vaker overgewicht.

Elektronische babysitter

'Veel ouders beschouwen de media als een 'elektronische babysitter' en onderkennen het belang van ouder-kind-interactie voor de ontwikkeling van de kinderen niet', schrijven de wetenschappers, haast bestraffend. Opmerkelijk was dat dit verschijnsel zich vooral voordeed in gezinnen met meer dan 1 kind, waar 'de ouders hun toevlucht nemen tot de media om ze te kalmeren of om kibbelende broertjes en zusjes uit elkaar te houden'.



Peter Nikken: 'Wat ik zorgwekkend vind, is dat kinderen smartphone en tablet veel vaker alleen gebruiken dan vroeger gebeurde met de tv.'

Nederlandse deskundigen zijn iets minder stellig. 'Die negatieve effecten bestaan, maar zijn meestal klein', nuanceert Patti Valkenburg, hoogleraar media, jeugd en samenleving aan de Universiteit van Amsterdam. Ze benadrukt dat niet alle kinderen even gevoelig zijn voor de invloed van een scherm. 'Voor sommige kinderen kunnen de effecten wél groot zijn. Het is bekend dat kinderen die snel agressief zijn nog opvliegender kunnen worden van agressieve media-inhoud. Hetzelfde geldt voor drukke kinderen, die kunnen nog drukker worden. Een ander gevaar is dat kinderen van wat ze zien bang worden en nachtmerries krijgen.'

Daarom, zegt Peter Nikken van het Nederlands Jeugdinstituut, is het zo belangrijk dat kinderen samen met hun ouders kijken. 'Dan kan een scherm veel minder kwaad. Het is leuk om samen te kijken, te lachen, te

praten over wat je ziet en dingen uit te leggen. Wat ik zorgwekkend vind, is dat kinderen de smartphone en tablet veel vaker alleen gebruiken dan vroeger gebeurde met de tv.'

Toch zullen veel ouders zich afvragen: kunnen jonge kinderen ook niet van alles leren via een scherm – nieuwe woorden, digitale vaardigheden, het begrijpen van die combinatie van snel bewegend beeld en geluid die video is?

Dat valt tegen. Als je de wetenschappelijke studies van de laatste jaren op een rij zet, lijken schermen de ontwikkeling eerder te hinderen. Een voorbeeld is een [Canadese studie](#) onder 5-jarigen die afgelopen winter werd gepubliceerd in BMC Public Health, en waaruit blijkt dat de taal- en cognitieve ontwikkeling al achterblijft bij meer dan een uur schermtijd.

Wel maakt het nogal uit of kinderen actief of passief bezig zijn met een scherm. Een [studie uit China](#) maakte onderscheid tussen passief gebruik (tv en video's kijken) en actief gebruik (spelletjes en andere vormen van interactie). Passieve schermtijd bleek slecht te zijn voor het algemene kennisniveau van 5-jarigen, maar actieve schermtijd goed. De actief spelende kinderen hadden bovendien een beter begrip van taal.

'Bij die studies naar schermtijd wordt er natuurlijk veel op een hoop gegooid', zegt UvA-hoogleraar Patti Valkenburg. 'Veel onderzoek komt uit Amerika, en daar is het heel gewoon dat de tv op de achtergrond aan staat. Volgens mij is nog nooit aangetoond dat media die zijn afgestemd op kinderen slecht zijn voor kinderen. Ze leren weliswaar meer van hun ouders of ervaringen in de echte wereld, maar dat wil niet zeggen dat ze helemaal niets opsteken van een scherm.'

Ook volgens Peter Nikken kunnen educatieve programma's, zoals Sesamstraat of Dora the Explorer, een positief effect hebben op de taalontwikkeling. Veel hangt af van hoe, in plaats van hoelang, jonge kinderen met media bezig zijn, zegt Peter Nikken van het Nederlands Jeugdinstituut. 'In gezinnen waarin ouders betrokken zijn bij hun kinderen kijken ze misschien samen naar filmpjes en kunnen die kinderen er profijt van hebben. Maar in een thuissituatie die al lastig is, zullen ouders de smartphone eerder inzetten als oppas en is de kans op negatieve gevolgen groter. The rich get richer and the poor get poorer.'

Minder motorische vaardigheden

Eén categorie van gevolgen van schermtijd is nog niet besproken: de lichamelijke. 'Mediagebruik leidt tot [bijiendheid](#) en dat wordt erger nu we apparaten gebruiken die we vlak bij ons gezicht houden', zegt Nikken. Ook is meermaals [aangetoond](#) dat meer schermtijd leidt tot [achterblijvende motorische vaardigheden](#) bij jonge kinderen.

Daarnaast gaan kinderen ongezonder eten als ze veel tijd met een scherm doorbrengen. Een groep tandartsen uit Brazilië maakte een overzicht van negentien studies die een verband vonden tussen schermgebruik en slechter ([gaatjes veroorzakend!](#)) eetgedrag – van het eten van chips, chocola en fastfood tot het drinken van sportdrankjes en melk met een smaakje.

Dat pakt uiteraard niet alleen slecht uit voor het gebit, maar ook voor het hele kinderlichaam. Chinese wetenschappers publiceerden in 2020 een meta-analyse naar de relatie tussen schermtijd en gezondheid bij jonge kinderen. Van alle negatieve gezondheidseffecten bleek het sterkste verband te bestaan tussen overmatig schermgebruik (gedefinieerd als meer dan 1 uur per dag voor kinderen tussen de 2 en 7 jaar) en [overgewicht en obesitas](#).

Al met al lijkt er dus genoeg reden te zijn om de schermtijd te willen beperken. In andere landen zijn de adviezen daarover duidelijker dan in Nederland. De Wereldgezondheidsorganisatie adviseert [0 minuten schermtijd](#) tot 2 jaar, en maximaal 60 minuten boven de 2, maar 'minder is beter'. Ook Amerikaanse kinderartsen hanteren al jaren die stelregel. In Spanje hangen bij de huisartsenposten posters met nog strengere aanwijzingen: 0-2 jaar 0 minuten, 2-4 jaar 20 minuten.

Moet er ook in Nederland een duidelijkere norm komen, een richtlijn? 'Ik denk dat het goed is om de schermtijd tot 5 jaar op maximaal 1 uur te houden, liefst met verrijkende media', zegt Peter Nikken. 'Op zo'n jonge leeftijd slapen kinderen nog vrij lang, en de rest van de tijd moet je goed besteden, aan echte ervaringen. Blokkentorens bouwen, buiten spelen: dat soort 3D-activiteiten zijn heel belangrijk voor de ontwikkeling. Net zoals praten, luisteren, wachten op je beurt: dat leer je niet met een educatief programma.'

Ook volgens Patti Valkenburg is er veel te zeggen voor maximaal 1 uur media per dag voor 2-plussers. 'Helemaal weghouden van schermen lijkt me niet nodig. Zelfs als het gaat om puur vermaak: waarom zouden wij daarvoor wel de tablet of tv mogen aanzetten, en kinderen niet?'

Toch zal er iets moeten gebeuren, wil de gemiddelde schermtijd van Nederlandse jonge kinderen teruggaan van 90 naar 60 minuten. En dat is iets wat zowel laag- als hoogopgeleide ouders zich moeten aantrekken, benadrukt Nikken. 'De tijd dat urenlang voor een scherm (lees: tv) zitten vooral iets was voor de lagere sociaal-economische klasse is voorbij. Tegenwoordig drukken hoogopgeleide en goed verdienende ouders hun kroost net zo goed een tablet of smartphone in de hand.'

De populairste kinderprogramma's anno 2022

Volgens de Iene Miene Media Monitor, een onderzoek dat dit voorjaar werd uitgevoerd onder 1.022 ouders, zijn dit de populairste programma's onder 0- tot 6-jarigen:

1. PAW Patrol. Canadese kinderserie die in 2013 voor het eerst werd uitgezonden. Het gaat over een reddingsteam dat bestaat uit acht heldhaftige puppies, aangestuurd door een jongen van 10 jaar. Veel actie en sensatie.
2. Peppa Pig. Een Britse animatieserie over het biggetje Peppa, zelf in de kleuterleeftijd, en de alledaagse dingen die ze meemaakt met haar familie en haar vriendjes. Voor het eerst uitgezonden in 2004.
3. Nijntje. Wereldberoemd konijn dat al in de jaren vijftig werd bedacht door Dick Bruna, maar nog steeds alom geliefd is. De nieuwste animatieserie, Nijntjes avonturen groot en klein, werd uitgezonden tussen 2015 en 2018.
4. Bumba. Een Vlaams tv-programma voor peuters, met afleveringen van ongeveer 4 minuten. Bumba is een clown die allerlei fratsen uithaalt in het circus, waar hij diverse vrienden heeft. Hij heeft ook een toverstaf. Begonnen in 2004.
5. Bing. Een Britse serie, voor het eerst uitgezonden in 2014, over een peuterkonijn dat dingen meemaakt die voor veel peuters herkenbaar zullen zijn. Aan het einde vertelt Bing wat hij die aflevering heeft geleerd.