



Wat is er op televisie?

In veel gezinnen is er tegenwoordig meer dan een televisie in huis. In sommige gezinnen staat de tv een groot deel van de dag en avond aan. In andere gezinnen wordt de televisie uitsluitend aangezet om gericht te kijken naar een favoriet programma. Zoveel gezinnen, zoveel verschillende gewoontes en meningen over kinderen en televisie kijken.

Hoe goed of slecht is televisie voor opgroeiende kinderen? Onderzoekers blijven het met elkaar oneens over wat de werkelijke invloed is van televisie op de ontwikkeling van kinderen. Duidelijk is wel dat televisie goed, maar ook schadelijk kan zijn voor kinderen. Zo kunnen kinderen door televisie veel leren over de wereld om hen heen. Ze zien andere mensen, andere landen, dieren en gebeurtenissen waar ze anders niet mee in aanraking zouden komen. Televisie kan hun fantasie stimuleren en helpen te ontspannen na bijvoorbeeld een drukke dag op school. Maar lang niet alle televisieprogramma's zijn van goede kwaliteit of geschikt voor kinderen. Van sommige programma's kunnen kinderen in verwarring raken of zelfs angstig worden.

Hoe goed een programma ook is, televisie kijken blijft toch altijd een passieve bezigheid die ten koste gaat van andere dingen. Kinderen die veel tv kijken, missen kansen om andere leuke of belangrijke dingen te doen, zoals huiswerk maken, lekker (buiten) spelen, een boek lezen of met andere kinderen op te trekken. Als ouder kun je een sturende rol vervullen in het televisie kijken van je kind. Bijvoorbeeld door te bepalen wanneer je kinderen mogen kijken en wat ze wel of niet mogen zien. Blijf in de buurt zodat je kunt ingrijpen als je kinderen iets zien wat niet geschikt voor ze is. Houd eens een weekje bij hoeveel tijd je kind nu precies besteedt aan televisiekijken. Een goede richtlijn voor kinderen tussen de 6 en 12 jaar kan zijn: 1,5 uur per dag en in het weekend wat meer.

Als je nieuwe regels voor televisiekijken wilt instellen, doe dat dan in samenspraak met de kinderen. Pak bijvoorbeeld de tv-gids erbij en overleg over wat ze in ieder geval willen zien. De regel kan dan zijn: we bekijken alleen de uitgekozen programma's. Een goede regel is ook: de televisie blijft uit als er andere dingen te doen zijn zoals bijvoorbeeld huiswerk maken.

Tip: Voor ouders van jonge kinderen kan het soms wennen zijn om het aantal uren tv kijken terug te brengen vanwege het eigen kijkgedrag. Probeer dan vooral te kijken als de kinderen in bed liggen. Gezinnen die bewust minder tv zijn gaan kijken, melden dat er meer met elkaar wordt gepraat, spelletjes gedaan en dat oude hobby's weer worden opgepakt...

Voor meer informatie en advies over positief opvoeden kun je terecht bij www.opvoedcoaches.nl

Triple P staat voor Positief Pedagogisch Programma. Dit opvoedingsprogramma is ontwikkeld door de Universiteit van Queensland, Australië.