



ONICI

BTW: BE 0773 304 685
HRH: 108 891
Iban Rek: BE96 9793-7102-5005

Onafhankelijk Informatiecentrum over Cochleaire Implantatie

Leo De Raeve
Waardstraat 9
3520 Zonhoven
Belgium
Tel +32 (0)11 816854
Fax +32 (0)11 816854
Email info@onici.be
www.onici.be

Beeldschermen en jonge hersenen: beperk het gebruik

Bron: Nieuwsbrief Hearing First.org, 10 oktober 2023

Vrij vertaald door: Leo De Raeve, ONICI (www.onici.be)

In een wereld waar tablets, smartphones en televisies deel uitmaken van ons dagelijks leven, kan het moeilijk zijn om de stekker uit het stopcontact te halen! Soms voelt schermtijd zelfs als een noodzaak. Dus hoe kun je de schermtijd in evenwicht brengen met de hoogwaardige, betekenisvolle interacties die je kleintje nodig heeft om zijn hersenen te laten groeien? In dit artikel worden drie eenvoudige dingen besproken die u kunt doen om hun luister- en gesproken taalvaardigheid te vergroten, zonder dat er een beeldscherm nodig is.

Waarom is te veel schermtijd een probleem?

Onderzoek en studies tonen aan dat te veel schermtijd – zelfs als baby – later in het leven kan leiden tot problemen met de aandacht en het vlot denkend functioneren. De ontwikkeling van de executieve functies wordt hierdoor geremd. Dit is het vermogen om te plannen, de aandacht te richten, te onthouden, je emoties onder controle te houden en planmatig te werken – allemaal vaardigheden die nodig zijn voor succes op school.

We weten dat schermtijd vandaag de dag een deel van ons leven is en een nuttig leermiddel kan zijn. Als ouder moet je soms gewoon het scherm even aanzetten om een paar minuten 'stilte' te krijgen. Maar laat ons deze schermtijd wel beperken. Stel bij kleine kinderen een timer in op bv 15 minuten. Schakel het vervolgens uit en ga weer over naar lees- of speeltijd.

Onthoud: jouw gezicht en een interactie met je kind is een veel grotere hersenstimulator dan een beeldscherm.

En je kind wil van JOU leren, niet van een beeldscherm. De hersenen van je kind zijn er immers op ingericht om te leren via zinvolle interacties en gesprekken in twee richtingen. Met YouTube of een App kun je geen gesprek voeren. Zelfs als de persoon op het scherm een echte leraar is, kan je kind niet via het een scherm leren zoals het van u leert. Als ouder ben je de eerste en belangrijkste leerkracht van je kind en niemand kan dat vervangen. U denkt misschien: "Ik ben niet gekwalificeerd om leraar te zijn" of "Ik weet niet hoe ik met mijn doof kind moet communiceren, maar toch kun je dit jij wel! Gewoon door JEZELF te zijn!

Gebruik de 3B's

Kinderarts Dr. Dana Suskind en haar team van het Amerikaanse 'Center for Early Learning and Public Health' aan de Universiteit van Chicago hebben drie gemakkelijk te onthouden manieren ontwikkeld om de hersenontwikkeling van je kind te stimuleren, namelijk **de 3 B's !**

Begin zelf!

Wees aanwezig en betrokken bij je kind en neem zelf het initiatief voor een gesprek. Let op wat hun interesses zijn en praat erover. Benoem wat ze doen of waar ze naar kijken. Je kunt hun voorbeeld volgen terwijl ze spelen. Als je kind blokken in de wasmand begint te doen, doe dan mee door andere huishoudelijke voorwerpen toe te voegen en bespreek dit.

Benoem!

Benoem wat je zelf en wat je kind doet. Gebruik een grote verscheidenheid aan woorden. Betrek je kind bij wat je doet (eten maken, afwassen,...) en bespreek samen de dagelijkse routine (eten, slapen, wassen, aan- en uitkleden,...). Je dagelijkse routines zijn de beste leermogelijkheden! Of je nu de afwas opruimt, de huisdieren eten geeft of de tuin water geeft: het kunnen allemaal zinvolle leermomenten worden!

Beurt om beurt!

Voer een heen en weer gesprek met je kind, zelfs als het een kleine baby is en alleen maar aan het jengelen of brabbelen is. Reageer op de geluiden die je kind produceert. Laat zien dat je dit fijn vindt, doe het na en voeg er nog iets aan toe.

Waarom is dit belangrijk voor kinderen met gehoorverlies?

Kinderen die doof of slechthorend zijn, hebben nog meer oefening nodig in luisteren, beurt nemen en praten, omdat ze heel wat informatie incidenteel (spontaan leren om je heen) zullen missen.

Veel van wat horende kinderen leren, wordt niet rechtstreeks tegen hen gezegd, maar wordt opgepikt om hen heen: van wat je tegen je partner of ander kind vertelt, van wat kinderen onder mekaar vertellen,... Voor kinderen met gehoorverlies gaat deze informatie vaak verloren. Zij hebben dus extra aanbod en uitleg nodig om dat kleine brein te laten groeien!

De 3B's kosten niets en vereisen geen extra tijd tijdens een drukke dag. Ze kunnen altijd en overal worden gebruikt om de hersenen van je kind te helpen ontwikkelen.

Begin met één uur tijd te maken voor je kind

Als je aan de slag wilt met de 3 Bs, is het misschien makkelijker om te beginnen met één uur tijd te maken, zodat je niet het gevoel hebt dat je alles, de hele tijd, de hele dag moet doen. Kies een uur (of vier keer 15 minuten/dag) om je echt te concentreren op die 3 B's: tijd vrij te maken voor je kind en zinvolle interacties. Binnenkort zul je een natuurtalent zijn in het gebruik van de 3 B's gedurende de hele dag!

Dus ja, schermtijd is tegenwoordig een onderdeel van het leven. Maar onthou dat de interacties met je kind als ouder bepalend zijn voor de manier waarop je kind leert: leer luisteren, praten, lezen en nog veel meer! Stel een doel om de schermtijd van je kind te beperken en de momenten te vergroten waarop je samen met je kind kan spelen, zingen of lezen!

Dagelijkse routines (eten, slapen, omkleden, wassen,...) zijn de PERFECTE mogelijkheden om te taal te leren, dus zorg ervoor dat je je kind erbij betreft en er alles over vertelt! Je zal het kleine brein veel meer te laten groeien dan je denkt.

Voor meer informatie en tips rond het verminderen van schermtijd, bekijk onderstaande video (die je in het Nederlands kan ondertitelen).

Leo De Raeve
Directeur ONICI
11 oktober 2023