

Beeld/spraak

Frank BAHNMÜLLER / Jozefien VAN HUFFEL

ANTWERPEN | Zie ik daar nog een plek naast de preekstoel? Twee dagen lang was het moeilijk parkeren in de Antwerpse kathedraal. De Mariale bedevaart voor leden van Ziekenzorg en rusthuisbewoners lokte meer dan 1.200 belangstellenden. Er werd immers ook een jarige gevierd die zij allemaal kennen sinds hij een kleine spruit was. Vijftig jaar geleden werd immers het bisdom Antwerpen heropgericht. Geen betere reden om de stoelen opzij te schuiven, in de kathedraal en in een tearoomtent op de Groenplaats achteraf.



Televisie voor kinderen, vriend of vijand?



ZieZoZorgen

Lieve SWINNEN

„Onder bovenstaande titel verscheen in het medische vakblad *Artsenkrant* een boeiend artikel over het effect van televisiekijken op kinderen. De bevindingen van kinderarts Zimmerman komen er aan bod. Die prof aan de universiteit van Washington is gespecialiseerd in de impact van de media op kinderen en sinds 2007 publiceert hij geregeld resultaten van zijn onderzoeken. Die gaan van enquêtes over het kijkgedrag van kinderen jonger dan twee tot de impact van gezinsopvoedingsprogramma's die de tijd welke peuters doorbrengen voor de tv willen helpen verminderen.

Met het risico beschuldigd te worden van plagiaat – de overgenomen passages drukken we alvast af in cursieve letter – herhaal ik hier graag de belangrijkste conclusies. Ze zijn te belangrijk om ze niet te delen.

Het grootste risico van tv-kijken is dat kinderen niet meer buiten gaan spelen, maar binnen blijven zitten en zich volproppen met snoep. Overgewicht is daarvan het mogelijke gevolg, en daar speelt minder bewegen en niet letten op wat je eet voor het tv-toestel een rol in. Nog belangrijker is de vaststelling dat de vele reclameboodschappen voor voeding het koopgedrag – ook via de kinderen – beïnvloeden.

TV-kijken in de avonden leidt al snel tot minder slaap. Je wilt een programma uitkijken of blijft zappen,

maar veel prikkels van snelle beelden kunnen de hersenen opjuten en spannende films kunnen nachtmerries veroorzaken. Daarnaast krijg je een overvloed aan licht binnen. Dat heeft een effect op het vrijkomen van melatonine, waardoor het slaap-waakritme verandert. Te weinig slaap leidt dan weer tot verminderde alertheid en concentratiestoornissen overdag, prikkelbaarheid en een kleinere frustratietolerantie. We weten toch allemaal dat we niet optimaal functioneren als we te weinig slapen.

Veel minder bekend is de mogelijke negatieve weerslag van televisie op de opbouw van het zenuwstelsel. *Studies bevestigen dat kleuters hun onderscheidingsvermogen en inzicht maar kunnen opbouwen door dingen te manipuleren, uit te testen, te proeven, te ruiken en aan te raken.* TV-kijken is een passieve bezigheid, enkel het gezicht en – in mindere mate – het gehoor worden geprikkeld. De gevolgen: minder coördinatie van bewegingen, minder sociale vaardigheden, minder concentratie. Een specifiek gevolg is de beperking in spraakvaardigheid en taalontwikkeling. *Ieder uur tv-kijken vermindert de blootstelling aan menselijke gesprekken.* Problemen oplossen, omgaan met gevoelens, empathie – daarin is taal echter ongelooflijk belangrijk.

Ouders zijn vaak de mening toegedaan dat hun kind net veel kan leren van de televisie. *Uitzendingen zijn er soms*

op gericht woorden aan te leren, dieren te herkennen, te leren tellen, te spelen. Maar het valt sterk te betwijfelen of deze strategie werkt zonder begeleiding van een volwassene die uitleg geeft en helpt. Kinderen leren van en met anderen. Dus is onze raad: leef het leven voor.

Wat ik zelf schokkend vond: er is een toename aan lichamelijke letsels door tv-toestellen. *Simpelweg omdat een tv-toestel op het kind kan vallen. Een val van een toestel is in de eerste plaats te wijten aan een onstabiele standplaats, een meubel of rek, en pas daarna aan het feit dat het kind aan het toestel trok.* Dat soort ongevallen neemt toe, vooral omdat er meer toestellen in één huis voorkomen.

Het zich bewust zijn van risico's moet zich vertalen in een aantal maatregelen. Die komen grosso modo neer op het drastisch beperken van de kijktijd zowel als het bannen van tv-toestellen uit de slaapkamer. Daarnaast is er nog het veiligheidsaspect: bevestig het tv-toestel aan de muur, buiten het bereik van kinderen.

Is tv-kijken na de kinderleeftijd dan wel aan te bevelen? *Volgens een Australische studie uit 2011 doet elk uur tv-kijken na de leeftijd van 25 jaar onze levensverwachting met 22 minuten afnemen.* Tel maar even uit. Opnieuw kunnen we stellen: geef het goede voorbeeld. Uzelf en uw kroost zullen er wel bij varen.„