MEDIA en GEDRAG

drs. R. Stewart, neuropsycholoog

november 2016

Created by
drs. R. Stewart,
Clinical neuropsychologist

Quizz!!

- BFF
- LOL
- OLM
- PAW
- POS

Quizz!!

- BFF= Best Friend Forever
- LOL = Laugh Out Loud
- OLM = Ouders Lezen Mee
- PAW= Parents Are Watching
- POS= Parent Over Shoulder

Richtlijnen (1):

- tot 2 jaar: 5 minuten per dag samen tv-kijken en een paar keer per week samen surfen;
- 2- 4 jaar: 5 à 10 minuten per keer, tot maximaal 30 minuten per dag;
- 4 - 6 jaar: 10 à 15 minuten per keer, tot maximaal 1 uur per dag;
- 6 - 8 jaar: maximaal 1 uur per dag, verdeeld over periodes van maximaal 30 minuten;
- 8 - 10 jaar: maximaal 1 à 1½ uur beeldschermtijd per dag;
- 10 - 12 jaar: maximaal 2 uur beeldschermtijd per dag;
- 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur beeldschermtijd per dag.

Media

- Televisie (cable)
- Radio
- Computers/internet (chatten/facebook)
- Telecommunicatie (sms/whatsapp/twitter/messenger)

Ontwikkelingsgebieden

- Motorische ontwikkeling
- Cognitieve ontwikkeling
- Sociaal- emotionele ontwikkeling

Invloed van media (1)

Motorische/fysieke ontwikkeling

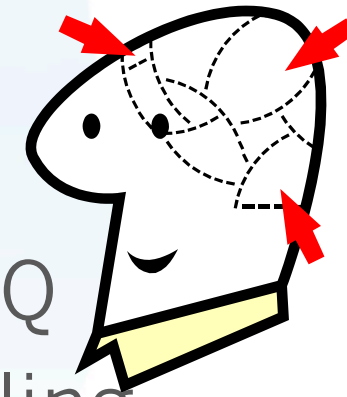
- Zwakkere grof motorische ontw.
- Betere fijn motorische ontwikkeling
- Problemen met houding
- Over ontwikkeling van bepaalde spiergroepen
- Slechtere conditie/minder slaap
- Obesitas/ overgewicht
- Betere oog-hand coördinatie

UNDER CONSTRUCTION

Invloed van media (2)

Cognitieve ontwikkeling

- Zwakker concentratievermogen/sterker visuele concentratie
- Zwakker geheugen
- Sterkere planningsvaardigheden/ executieve functies
- Sterker redeneervermogen/hoger IQ
- Zwakkere expressieve taalontwikkeling
- Bredere algemene ontwikkeling



Invloed van media (3)

Sociaal-emotionele ontwikkeling

- Zwakkere sociale vaardigheden
- Verlaagde zelfredzaamheid
- Agressief gedrag
- (Sociaal) Angstig gedrag
- Zwakkere creatieve ontwikkeling
- Zwakkere communicatieve vaardigheden
- “Zelfverzekerder”

Gaming en de hersenen

- Adrenaline (Flight-Fight)
- Dopamine (rewarding)
  - Verhoogde kans op verslaving
- Limbisch systeem (habituatie)

Mogelijke gedragsproblemen

- Agressiviteit
- Impulscontrole verlies
- Sociaal angstig
- Antisociaal gedrag
- Sensation seeking behavior
- Seksueel wangedrag
- Internet verslaving (Internet Addiction Disorder ; APA)

Richtlijnen (2):

- Vermijd fast-paced programma's, apps met veel afleidende inhoud, en eventuele gewelddadige inhoud.
- Schakel televisies en andere apparaten uit wanneer ze niet in gebruik zijn.
- Vermijd het gebruik van media als de enige manier om uw kind te kalmeren (bezorgdheid dat het gebruik van media als enige strategie om te kalmeren kan leiden tot problemen met de limiet instelling of het onvermogen van kinderen om hun eigen emotionele regulatie te ontwikkelen regulatie)

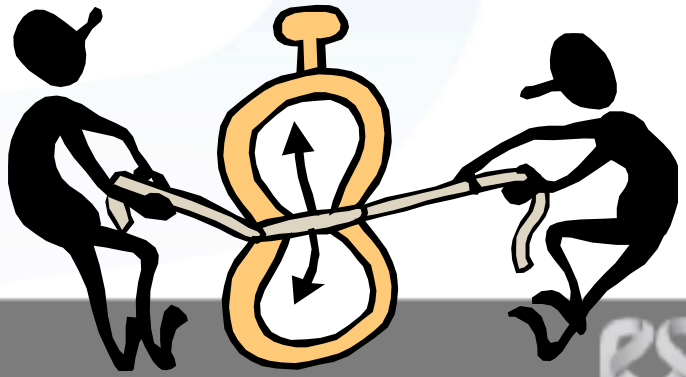
Richtlijnen (3):

- Monitor media-inhoud en welke apps worden gebruikt of gedownload. Test apps voordat het kind ze gebruikt, samen spelen, en vraag het kind wat hij of zij denkt over de app.
- Houd slaapkamers, maaltijden, en ouder-kind speeltijden vrij voor kinderen en ouders. Ouders kunnen een "niet storen" optie op hun telefoons instellen in deze tijden.
- Geen schermen 1 uur voor het slapen gaan, en verwijder de apparaten van de slaapkamers voor het slapen gaan.

Conclusie

Media is belangrijk en vergemakkelijkt ons leven.

Het gaat dus niet om een “goed vs. fout” discussie maar over een “hoeveel, wat en wanneer” kwestie.



INTERACT

Diagnostic, Learning & Training Center

Tel: (+5999)-738.1826
Fax: (+5999)- 747.0044
www.rs-interact.com
E-mail: rstewart.interact@gmail.com