

Iene Miene Media-onderzoek

Digitale media kunnen leuk zijn en jou en je ukkie veel dingen leren. Bijvoorbeeld door een spelletje te spelen, of naar een luisterboek te luisteren. Maar het aanbod is groot. Het kan als ouder dus een uitdaging zijn om grip te houden op het mediagebruik van je kind en ervoor te zorgen dat ze gezond opgroeien en zich optimaal ontwikkelen.

Onderzoek laat zien dat jonge kinderen steeds meer digitale media gebruiken. Dit kan op lange en korte termijn schade veroorzaken. Daarom is bewustwording van de kansen en risico's van mediagebruik essentieel voor ouders. Netwerk Mediawijsheid wil hierbij helpen. Onder meer door jaarlijks onderzoek uit te voeren en zo meer inzicht te krijgen in hoe en hoe vaak jonge kinderen media gebruiken.

Hoeveel tijd besteden jonge kinderen van 0 t/m 6 jaar aan digitale media?

Het mediagebruik onder jonge kinderen bedraagt gemiddeld

111
minuten per dag

waarvan



voor een scherm

en



voor luisteren naar media of bellen zonder beeld.

Wist je dat: de meeste tijd wordt besteed aan **offline** activiteiten, gemiddeld 3 uur en 40 minuten per dag.

Een gezonde digitale balans. Wat is dat?

Gezonde digitale balans gaat over het bewust verdelen van tijd tussen digitale media en andere activiteiten, zoals slaap, beweging en sociale interactie.



Lichamelijke gezondheid: zoals voldoende slaap en voldoende beweging.



Mentale gezondheid: naast inspanning zorgen voor voldoende ontspanning, zoals spelen of lezen.



Sociale gezondheid: Hoe leggen kinderen contact en hoe gaan ze om met anderen?

Waar besteden kinderen de meeste tijd aan?

Televisie **51** minuten

Mobiele schermjes (tablet/mobiel) **26** minuten

Videospelletjes **11** minuten

Luisteren naar digitale media **10** minuten

Bellen met of zonder beeld **respectievelijk 4 en 2** minuten

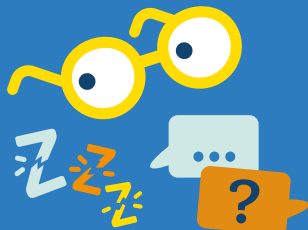
Andere applicaties op een mobiel apparaat **7** minuten



Wat zijn de gevolgen van een ongezonde digitale balans onder jonge kinderen?

Te veel schermtijd op jonge leeftijd kan negatieve gevolgen hebben, waaronder:

- Overgewicht
- Bijziendheid
- Slaapproblemen
- Remming taalontwikkeling
- Remming motorische ontwikkeling
- Sociale en emotionele gedragsproblemen



Daarnaast kan het volgens experts leiden tot gemiste leermomenten. Wanneer digitale media worden ingezet bij negatieve gevoelens zoals verveling of irritatie, kan dit negatieve gevolgen hebben voor het vermogen van kinderen om emoties te reguleren en zelfstandig te zijn.

Wanneer zijn jonge kinderen bezig met digitale media?



25%

gebruikt digitale media in de ochtend



40%

gebruikt digitale media in de late middag



1^{op} de 6

jonge kinderen heeft een eetmoment (ontbijt/lunch/avondeten) met digitale media



1^{op} de 7

jonge kinderen luistert naar een digitaal apparaat voor het slapengaan

Waarvoor zetten opvoeders digitale media in?

91%



van de ouders zet digitale media in om een moment voor zichzelf te hebben

75%



van de ouders zet digitale media in ter ontspanning en plezier voor het kind

Opvallend! slechts 50% van deze ouders ziet dat het gebruik van digitale media daadwerkelijk wordt van kinderen

Bijna

50%

van de ouders zet digitale media in om hun kind creatief te laten zijn



Ruim

50%

van de ouders zet digitale media in om hun kinderen te laten verkennen en ermee te leren omgaan



Ongeveer

40%

van de ouders zet media in om hun kind contact te laten hebben met familie of vriendjes



Welke activiteiten doen kinderen **alleen** en welke samen met hun **ouder**?

Opvallend is dat de activiteiten die kinderen ondernemen zonder beeldschermen grotendeels met de opvoeder plaatsvinden, in tegenstelling tot het gebruik van beeldschermen door kinderen.

- Zo worden **buiten** en **binnen spelen, sporten, onderweg zijn en (voor)lezen** door het merendeel van de kinderen uitgevoerd in het bijzijn van een ouder.
- Bij het gebruik van digitale media liggen deze cijfers anders. Slechts **10%** van de ouders zegt dat ze vaak **samen** met hun kind digitale media gebruiken.
- Ruim **50%** van de ouders geeft aan dat ze **nooit of maar soms** digitale media samen gebruiken.

Wist je dat...

er bij de Media Ukkie Dagen (5 - 12 april) volop wordt stilgestaan bij mediawijsheid in de opvoeding van kinderen van 0 t/m 6 jaar. Dit jaar is het thema 'ontspannen met media'. In een wereld waarin media een belangrijke rol speelt, met alle voor- en nadelen die daarbij komen kijken, wil Netwerk Mediawijsheid ouders en professionals handvatten bieden om slimmer, gezonder en beter gebruik te maken van media in de opvoeding. Kijk snel op www.mediaukkiedagen.nl.

Wat kunnen ouders doen om jonge kinderen beter te laten **ontspannen met media**?

Experts benadrukken dat het gebruik van digitale media bij moeilijke momenten meestal een tijdelijke oplossing is. Actieve betrokkenheid van ouders bij het mediagebruik van jonge kinderen blijkt uit eerder onderzoek veel voordelen te hebben voor hun ontwikkeling. Zo hebben kinderen meer plezier in het mediagebruik, onthouden ze het beter en begrijpen meer van wat ze zien. Kleine aanpassingen in mediagebruik kunnen grote effecten hebben en nadelige gevolgen beperken, zoals:

- **Beweeg met media.** Meebewegen tijdens verhalen, dans- of yogafilmpjes of muziek. In beweging komen is ook goed om weer even 'los' te raken van het scherm.
- **Maak duidelijke afspraken voor het hele gezin.** Wanneer gebruik je media? En hoe lang? Maak hier afspraken over die voor kinderen én opvoeders gelden. Hoe vaster de routine, hoe beter.
- **Wees je bewust van je voorbeeldrol als ouder.** Kinderen doen vooral wat jij doet. Laat zelf het mediagedrag zien dat je ook bij jouw kind wil zien.

Voor meer tips, ga naar www.mediaukkiedagen.nl/tips

Onderzoeksverantwoording

Iene Miene Media is een jaarlijks herhaald kwantitatief onderzoek naar het mediagebruik in gezinnen met jonge kinderen van 0 t/m 6 jaar en is een onderdeel van de Media Ukkie Dagen. Dit jaar is er gekozen voor een verdiepend onderzoek. Het onderzoek is uitgevoerd middels een online kwantitatieve survey onder 900 ouders van kinderen in de leeftijdscategorie 9 maanden t/m 6 jaar. Het veldwerk vond plaats tussen 8 en 26 februari 2024. De vragen in dit verdiepende onderzoek gingen in op de rol- en balans- van mediagebruik en andere activiteiten in relatie tot ontspanning. Het onderzoek is uitgevoerd in opdracht van Netwerk Mediawijsheid in samenwerking met dr. Peter Nikken, lector Jeugd & Media bij Hogeschool Windesheim, wetenschappelijk onderzoeker dr. Anouk Tuijnman van het Trimbos-instituut, uitgevoerd door onderzoeksbureau Panel Inzicht, met advies van het Nederlands Jeugdinstituut.