

# HET IS TWEE EN BEDIENT EEN IPHONE

De tv aan als ze gaan jengelen. Een spelletje op de laptop om ze af te leiden. Het lijkt onschuldig, maar uit onderzoek blijkt dat álles wat kinderen zien hun hersenen vormt. **Mag je peuter dan nooit meer op de iPhone?** Op zoek naar de gulden middenweg.

.....  
**TIJD:** middernacht

**LOCATIE:** vliegveld in een Aziatische metropool

**LEEFTIJD DOCHTER:** 1 jaar

**TIJD TE DODEN TOT VLUCHT:** 3 uur

**TOESTAND OUDERS:** van milde ontreddering tot stille wanhoop

**REDDING:** dvd 'Bumba' op de laptop

**D**e meeste ouders van jonge kinderen zullen momenten kennen dat ze god op hun blote knieën danken voor filmpjes of spelletjes op mobiele telefoons of andere daarvoor bestemde apparaten. Nog dat ene uurtje kunnen blijven liggen de ochtend na een feestje omdat je peuter met een geroutineerd gebaar je iPhone opent en naar YouTube-filmpjes van 'Buurman & Buurman' navigeert, een hysterische huilaanval in de kiem smoren met een dvd terwijl je probeert geen afslagen te missen op de Périphérique rondom Parijs.

En wat kan de begintune van 'Sesamstraat' na een dag met je peuter een intens gevoel van opluchting geven omdat je even langer dan drie tellen – vijftientig minuten om precies te zijn – je handen vrij hebt.

Er zitten uiteraard grenzen aan de mate waarin je je kinderen uitbesteedt aan de technologie. Je hoeft geen hersenwetenschapper te zijn om te zien dat grenzeloos tv-kijken of uren achter de computer zitten niet het beste uit je kind haalt. Aan de andere kant leert de peuter van vandaag vaardigheden die wij ons nooit zo vanzelfsprekend eigen kunnen maken. Wat is het effect van die technologische leef- en leerwereld op de ontwikkeling van de peuter-hersenen? En wat kun je eigenlijk zelf doen om die ontwikkeling toch maar vooral zo gunstig mogelijk te laten verlopen?

Ontwikkelingsbioloog John Medina zet de inzichten op het gebied van de hersenen van baby's en peuters in zijn nieuwe boek 'Het kinderbrein' op een rij. Daarin komt niet alleen aan bod hoe je je kind het best kunt begeleiden in de digitale jungle, maar ook welke maatregelen je kunt nemen die bewezen zinnig zijn voor de ontwikkeling van je baby en peuter. Want al is ongeveer 50% van onze bagage genetisch vastgelegd en dus moeilijk kneedbaar, er is altijd nog voldoende ruimte voor verandering, aldus Medina. Je hebt er bovendien de tijd voor, want het brein is het orgaan dat het laatst klaar is. Bij meisjes pas als ze begin twintig zijn, bij jongens duurt het zelfs nog wat langer. **Al tijdens de zwangerschap kun je beginnen het brein van je ongeboren kind positief te stimuleren.** Door niet te veel maar ook niet te weinig aan te komen, voldoende te bewegen, stress te beperken en evenwichtig en gezond te eten. Deze standaard gezonde leefregels zijn van invloed op de ontwikkeling van het brein van je baby, zo is gebleken. Medina beschrijft een schokkend onderzoek naar kinderen van moeders die tijdens de zwangerschap een dagen durende sneeuwstorm in Canada hadden meegemaakt. Op vijfjarige leeftijd bleken deze kinderen duidelijk te verschillen van hun leeftijdgenootjes: hun verbale IQ en taalontwikkeling was verstoord. >

◀ Nu is dit wel een extreem voorbeeld - een beetje stress op z'n tijd kan weinig kwaad. Maar te hevige of chronische stress tijdens de zwangerschap moet je zien te vermijden.

Vervolgens zijn er vier dingen die je kunt doen om de hersenontwikkeling van je kind te stimuleren na de geboorte. 1. borstvoeding geven, 2. veel praten met je kind, 3. fantasiespelletjes (doen alsof) en 4. niet het resultaat van een taak maar de getoonde inspanning prijzen ('heel goed je best gedaan!'). Een duidelijke don't is elke vorm van hyperouderschap, oftewel: op een of andere manier druk uitoefenen om je kind tot excellente prestaties te verleiden.

Het liefst wil je dat je kind gelukkig wordt. Goed nieuws: ook dat kun je beïnvloeden. **Er is namelijk een gouden regel die uit elk onderzoek naar voren komt: bevredigende relaties zijn van invloed op het geluksniveau.** En hiervoor zijn twee vaardigheden van groot belang: empathie en het reguleren van emoties. Beide zijn voor een deel aangeboren, maar de manier waarop je als ouder op je baby en peuter reageert, heeft wel degelijk invloed op de ontwikkeling van die vaardigheden bij je kind. Bijvoorbeeld: wanneer een ouder en een baby communiceren met hun mimiek, heet dat interactiesynchroniciteit. Goed voor de neurale architectuur van je kind, schrijft Medina. Het zorgt dat een kind goed gehecht raakt en dus meer kans heeft om emotioneel stabiel te worden. Hoe krachtig het effect van sociale interactie is, kun je zien op een filmpje uit het *Still face*-experiment op YouTube (waarin een moeder niet reageert op haar kind, red.).

## VEEL OUDERS DANKEN GOD OP HUN BLOTE KNEIËN VOOR **FILMPJES EN SPELLETJES** OP MOBIELE TELEFOONS

De manier waarop je omgaat met het emotionele leven van je peuter heeft effect op zijn vermogen emoties te leren reguleren, en dus uiteindelijk op zijn geluk, aldus Medina. Het belangrijkste hierbij is dat je je inleeft in de emoties van je kind, ze benoemt en je kind daarin begeleidt. Onderzoek laat zien dat het benoemen van emoties een kalmerend effect heeft op het zenuwstelsel. Uit ander onderzoek blijkt dat de gewoonte om gevoelens te benoemen dominant is bij ouders van gelukkige kinderen. Deze kinderen blijken beter in staat zichzelf te troosten, kunnen zich beter concentreren en hebben succesvollere relaties met leeftijdgenoten. Niet alleen voelen kinderen zich begrepen wanneer je als ouder probeert je in hen in te leven, ze krijgen ook het goede voorbeeld.

Tot zover de regels waar onze grootmoeders ook mee uit de voeten konden. Maar nu: wat doe je met je kind in een wereld waar bijna elk huishouden een paar televisies telt, alles met twee benen een mobiele telefoon op zak heeft en peuters vaardiger een touch screen bedienen dan hun (groot)ouders?

Mara (32), moeder van Levi (2,5) heeft daar duidelijk ideeën over. Ze is zelf opgevoed met een slot op de tv, zij en haar zusje speelden altijd buiten. Haar zoon mag een halfuur per dag televisie kijken, langer als hij ziek is.

**"Ik vind het schokkend om te zien wat voor een effect tv heeft. Voor het slapen gaan wil hij weten of leniemienie en Tommie en Pino en Grover ook gaan slapen.** Wordt hij wakker, dan vraagt hij meteen of hij 'Sesamstraat' mag zien. Om aan zijn tv-figurenverslaving tegemoet te komen koop ik boekjes van Sesamstraat en Bob de Bouwer en lees die samen met hem." Mara wil haar zoon zoveel mogelijk echte ervaringen meegeven. "Natregenen en weer opdrogen, slakken zoeken in de tuin, helpen met koken, op de grond rollen. Dat gebeurt allemaal niet als de tv aanstaat of de laptop en de iPhone beschikbaar zijn." Mocht de televisie later een probleem worden, dan zal ze er ook een slot opzetten. Dat werkt prima, vindt ze. Ook ontwikkelingsbioloog Medina heeft een aantal heldere regels. Ten eerste moet je altijd zorgvuldig kijken naar de inhoud van een programma of spelletje. De reden daarvoor is dat kinderen van nature na- apen - imitatie is een van de meest krachtige manieren waarop kinderen zich leren gedragen. Zo verklaarde mijn dochter op een avond: "Ik wil niet slapen. Van slapen word ik moe!" Ze keek me triomfantelijk aan, eindelijk een gedegen argument om haar slaapweezin mee te verantwoorden. Haar uitspraak kwam van Knofje, het aanbiddelike roodharige meisje uit de gelijknamige televisieserie. Soms werkt Knofje ook mee. Zo wil mijn dochter nu graag haar tandenpoetsen - dat was een terugkerende strijd - omdat Knofje het ook doet. Niet alleen het letterlijk kopiëren van gedrag kan een probleem zijn. Wat een kind ziet, vormt ook zijn verwachtingen van de werkelijkheid. Simpel gezegd: je waarneming wordt gestuurd door wat je verwacht, en wat je verwacht wordt voor een groot deel bepaald door wat je al gezien hebt. Ben je gewend dat mensen snel boos op elkaar worden, dan zul je gedrag sneller interpreteren als 'boos' dan wanneer je dat verwachtingspatroon niet hebt. Er bestaat een relatie tussen vijandig gedrag en tv-kijken. Onderzoek toont aan dat de kans dat een kind onder de vier pestgedrag vertoont,

